

ФИТОДОКТОР

№1 (32) МАРТ 2014

- 3** | Весеннее обновление
- 6** | Хиты весеннего сезона
Шесть секретов молодости раскрыты
- 9** | Разберемся в «химии счастья»
- 14** | Красота требует не жертв, а новых знаний
Интервью с Яной Юцковской, руководителем Центров
эстетической медицины в Москве и Владивостоке

16+



Учредитель и издатель:

ООО «Фармавест»
659332, Алтайский край, г. Бийск,
ул. Социалистическая, 23/6,
тел./факс: (3854) 39-01-26

Соучредители:

Алтайский государственный
медицинский университет
656099, Алтайский край, г. Барнаул,
ул. Ленина, 40, тел./факс: 36-73-59
Фармацевтическая компания «Эвалар»
659332, Алтайский край, г. Бийск,
ул. Социалистическая, 23/6,
тел./факс: (3854) 39-00-84,
e-mail: vascor@evalar.ru
www.evalar.ru

Координатор проекта

Ольга Возчикова
e-mail: vok@evalar.ru

Редактор

Татьяна Мякишева
тел.: (3854) 39-00-31

Научные консультанты:

Борис Козлов,
доктор медицинских наук,
профессор Алтайского медуниверситета
Галина Холмогорова,
ведущий научный сотрудник Центра
профилактической медицины,
кандидат медицинских наук
Ольга Сафина,
врач-дерматокосметолог,
кандидат медицинских наук

Над выпуском работали:

Екатерина Шушумкова, Наталья Шапкина,
Александра Гусельникова, Александра Попок,
Анна Сафронова

Фото в номере

Владимир Мозгунов, Сергей Сафронов

Свидетельство о регистрации

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

Печать

ООО «Первый полиграфический комбинат»
Тираж 320 000 экземпляров

Подписной индекс
по каталогу «Почта России» 31031

— данный символ обозначает рекламу

ПРАВИЛО ГОЛЛИВУДА



ОТ СОЛНЦА КОЖА СТАРЕЕТ — ЭТО ИЗВЕСТНО КАЖДОМУ, КТО ЗАБОТИТСЯ О СВОЕЙ ВНЕШНОСТИ. КАК ЖЕ ГОЛЛИВУДСКИМ ЗВЕЗДАМ УДАЕТСЯ СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ И СИЯНИЕ ПОД ЖГУЧИМ КАЛИФОРНИЙСКИМ СОЛНЫШКОМ?

Дело в том, что для многих из них ежедневное использование солнцезащитного крема давно уже стало такой же полезной привычкой, как утренняя пробежка или прохладный душ. Выйти из дома, не защитив кожу от солнца, — все равно что не почистить зубы. Все потому, что звезды и их косметологи знают: фотостарение (старение, вызванное воздействием ультрафиолета) — пожалуй, главная причина раннего появления морщин и других возрастных изменений кожи. Эти изменения накапливаются с годами, становясь все более явными. Но есть и такие, которые вы можете заметить сразу: сухость, морщинки, пигментные пятна. Хотите в любом возрасте выглядеть не хуже голливудских звезд? Рецепт прост: каждый день используйте крем Лора SPF 50+. Крем Лора SPF 50+ заменит вам сразу несколько косме-

тических средств. Он объединяет несколько действий: максимально защищает кожу от солнца, обеспечивает интенсивный антивозрастной уход, благодаря пептидному комплексу и гиалуроновой кислоте, увлажняет кожу, помогает устранить пигментные пятна. Клинически доказано: уже через 4 недели применения крем Лора SPF 50+ повышает увлажненность кожи на 30%, делает тон ровнее на 20%. Всего через месяц ваша кожа преобразится: станет более гладкой, увлажненной и сияющей! А регулярное использование крема с защитой от солнца Лора SPF 50+ позволит продлить ее молодость на долгие годы. Используйте крем Лора SPF 50+ каждый день в качестве основы под макияж, ведь даже в пасмурные дни 80% ультрафиолетовых лучей достигают земли.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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

КРАСОТА ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЬЕ



В своих разработках мы используем современные натуральные ингредиенты с клинически доказанной эффективностью и исследованные во многих странах. Это фитоэстрогены и пептиды из растений, коэнзим Q10 и аминокислоты, гиалуроновая кислота и гидролизат коллагена, экстракты растений — все самое лучшее, что подарила нам природа и современные мировые технологии. С фитоэстрогенами цимицифуги мы выпускаем БАДы, косметику и даже лекарство, способное управлять возрастом! Редкую аминокислоту триптофан, возвращающую жизнерадостность, работоспособность и крепкий сон, включили в состав новой Формулы спокойствия. С помощью таких современных и натуральных препаратов заботиться о здоровье легко и приятно, сохраняя при этом естественную красоту и свежесть. Надо только начать обновление этой весной!



Лариса Прокопьева,
генеральный директор
фармацевтического холдинга
«Эвалар»

3 Красота через здоровье

6 Хиты весеннего сезона
Шесть секретов
молодости раскрыты

8 Разберемся в «химии счастья»

10 Природа лечит

12 Красота требует не жертв,
а новых знаний
Интервью с Яной Юцковской,
руководителем Центров
эстетической медицины
в Москве и Владивостоке

15 Какие продукты избавят
от лишних килограммов?

16 Кофе хорошо,
а зеленый лучше!

19 Это маленькое зеленое
платье...

Чтобы быть модной
в наше время нужна
идеальная фигура

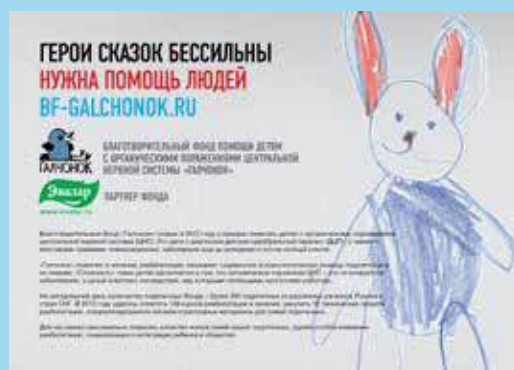
20 За стол сесть и пуд соли
съесть. Кулинарный гороскоп

22 Три вопроса—три ответа

ТРИСТА «ГАЛЧАТ» ЛЕЧИТЬСЯ ХОТЯТ

Сотрудничество с благотворительным Фондом помощи детям с органическими поражениями центральной нервной системы «Галчонок» началось с того, что компания «Эвалар» оплатила лечение двум девочкам. А сегодня уже во всех аптеках «Эвалар» в Москве установлены боксы для сбора средств в помощь подопечным Фонда. Люди тоже хотят помочь больным детям выздороветь.

Благотворительный Фонд «Галчонок» помогает в лечении и реабилитации детей с органическими поражениями ЦНС, оказывает социальную и психологи-



ческую помощь подопечным и их семьям. Сложность лечения и реабилитации таких детей заключается в том, что органическое поражение ЦНС – это не конкретное заболевание, а целый комплекс последствий, над которыми необходимо кропотливо работать.

На сегодняшний день среди подопечных Фонда более 300 детей из различных регионов России и стран СНГ. В 2013 году удалось оплатить 108 курсов реабилитации и лечения, закупить 18 технических средств реабилитации, специализированное питание и расходные материалы для семей подопечных.

Как заявила попечитель благотворительного Фонда Юлия Снигирь: «Мы возлагаем большие надежды на сотрудничество с компанией «Эвалар»: благодаря известному бренду, еще больше неравнодушных людей узнают о нашем Фонде, а установка боксов в аптеках «Эвалар» позволит Фонду увеличить сборы для реабилитации наших подопечных».



КАК ВСЕГДА ПРИРАСТАЕМ СИБИРЬЮ!

Проект по расширению аптечной сети «Эвалар» посредством реализации франшиз начался с освоения сибирских городов. В конце 2013 года сразу 4 аптеки под популярным брендом — зеленым листком «Эвалар» — открылись в столице Сибири. Известная фармацевтическая компания предоставила небольшой ново-сибирской аптечной сети свою поддержку: марку, планы по развитию и, конечно же, рекламу. Предложила работать вместе, чтобы стать сильнее. Для сибиряков — это безусловный плюс. В обновленных аптеках представлена абсолютно вся продукция марки «Эвалар». Ни много ни мало — 200 наименований. Прямо с фармацевтического завода привозят новинки. Известность марки привлекает посетителей. В отдаленные районы специально приезжают со всех концов города. И рядовые аптеки «шаговой доступности» переходят в разряд консультационных центров «Эвалар». Настало время для расширения площадей? Современные аптечные маркеты откроются уже в этом году!



НЕ БАДОМ ЕДИНЫМ...



и лекарствами растительного происхождения известна фармацевтическая компания «Эвалар». Только за прошедший год продажи собственных лекарственных средств выросли почти в 2 раза.

Особо востребованы у российского потребителя натуральные лекарства из категории «импортозамещающих». Как сообщила председатель Совета директоров ЗАО «Эвалар» Наталия Прокопьева, рост в категории лекарст-

венных средств был обеспечен выходом на рынок противоклиматического средства растительного происхождения для женщин — «Ци-Клим», а также успехами дженерика «Гинкоум» (лекарственного средства на основе гинкго билоба для нормализации мозгового кровообращения), который превзошел уровень продаж оригинального препарата».

В России нужно возрождать отечественную фитотерапию. Поэтому выпуск натуральных лекарственных препаратов остается стратегическим направлением развития компании. Ее научные и производственные ресурсы позволяют успешно работать не только с БАДами, но и самыми сложными формулами лекарств растительного происхождения.

ХИТЫ ВЕСЕННЕГО СЕЗОНА

ШЕСТЬ СЕКРЕТОВ МОЛОДОСТИ РАСКРЫТЫ

КОЭНЗИМ Q₁₀. «КЛЕТочНАЯ ЭЛЕКТРОСТАНЦИЯ»

С приходом весны организму для полного обновления требуется огромное количество энергии. При дефиците клеточной энергии слабеет сердце, кожа теряет свежесть и упругость, появляются морщины. Потому и реальный биологический возраст человека определяется содержанием в организме витаминopodobного вещества коэнзима Q₁₀. Снижение выработки собственного коэнзима в организме начинается уже с 30 лет. И к 60-ти остается лишь половина! Восполнить этот недостаток из продуктов практически невозможно. С тех пор, как в 70-х годах XX века японцы разработали сравнительно недорогую схему промышленного производства коэнзима Q₁₀, его добавляют даже в косметику. Сегодня во всем мире более 60 миллионов человек принимают коэнзим Q₁₀. Тайм Эксперт — это улучшенная формула коэнзима Q₁₀, антиоксидантная активность которого дополнительно усилена витамином Е. Именно такой состав обеспечивает эффективную защиту от старения. Хотите увеличить эффект? В дополнение к таблеткам используйте крем для лица Тайм Эксперт с коэнзимом Q₁₀.

ТРИПТОФАН. ГОРМОН СЧАСТЬЯ И... СНА

К сожалению, стресс стал нормой жизни большинства из нас — мало кто может похвастать отсутствием отрицательных эмоций и стабильным самообладанием. Потеря душевного равновесия, раздражительность, нервозность, чувство тревоги, неудовлетворенность собой и своей жизнью, снижение работоспособности, проблемы со сном хорошо известны многим.

В странах Европы и США в качестве естественных антидепрессантов огромной популярностью пользуются биологически активные добавки с высоким содержанием (не менее 500 мг в день) незаменимой аминокислоты L-триптофана. Теперь комплекс на основе триптофана выпускается и в России: «Формула спокойствия Триптофан» днем поможет в любой ситуации сохранять спокойст-

вие и безмятежность, а ночью — легко заснуть и полноценно выспаться. В ее составе — комплекс L-триптофана и витаминов группы В, необходимый для синтеза «гормона счастья» — серотонина, из которого в темное время суток вырабатывается «гормон сна» — мелатонин.

ПЕПТИДЫ. РЕВОЛЮЦИЯ В КОСМЕТОЛОГИИ

Пептидную косметику часто называют «революцией в косметологии» — и это вполне заслуженно. Пептиды надолго продлевают жизненный цикл клеток, и клетки начинают работать в режиме молодых и здоровых. В результате усиливается синтез коллагена, эластина и других компонентов, отвечающих за упругость, эластичность, подтянутость кожи и овала лица. Морщины при этом разглаживаются сами собой. Чем не альтернатива пластической хирургии и уколам ботокса? Возьмем, к примеру, действие крема Лора. В его составе — пептиды производства Швейцарии — признанного лидера передовых научных разработок в косметологии. Даже если вы настроены решать косметические проблемы кардинально, начинайте с пептидного комплекса Лора. Крем и сыворотка действуют снаружи. Таблетки запускают интенсивные процессы омоложения изнутри, дополнительно усиливая выработку коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты. Может быть, вам так понравятся результаты, что и хирургического вмешательства не потребуется.

ФИТОГОРМОНЫ. УПРАВЛЕНИЕ ВОЗРАСТОМ

В 2003 году ученые их Флорентийского университета сделали удивительное открытие: многие гормоны растений и человека схожи. И не просто схожи. Некоторые фито- и человеческие гормоны оказались взаимозаменяемыми, одинаковыми по химическому составу. Главный гормон молодости для женщины — эстроген. Начиная с 30 лет, организм вырабатывает его все меньше и меньше. И здесь на помощь приходят фитоэстрогены — вещества, которые содержатся в растениях, например, в ци-

мицифуге, и являются аналогом женских половых гормонов. На Западе, где норма — прием фитоэстрогенов с 40 лет, женщины в 50 выглядят моложе, чем многие россиянки в 40! Именно поэтому биологически активные добавки к пище с фитоэстрогенами цимицифуги становятся и в России самым распространенным средством управления возрастом. Доказано: если раз в год в течение 3–4 месяцев применять БАД с фитоэстрогенами, это отсрочит тот день, когда понадобятся более кардинальные способы коррекции возрастных изменений.

КОЛЛАГЕН. СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

В переводе с греческого «коллаген» — рождающий клей. Именно он несет ответственность за упругость кожи, поддерживает процессы регенерации клеток, удерживает влагу в тканях суставов. Исследования коллагена в России начались в 1963 году. А в начале 80-х появились первые коллагеновые препараты. Работа продолжалась. Ведь чтобы коллаген усвоился организмом, требовалось немало условий. Во-первых, необходимо, чтобы он уже был максимально «подготовлен» — только предварительно расщепленные молекулы этого белка могут проникнуть в ткани. Во-вторых, для более быстрого и глубокого проникновения коллаген необходим в виде напитка. И, наконец, действие коллагена должно быть дополнительно усилено комплексом питательных веществ. Новейшая разработка компании «Эвалар» — коллагеновый напиток «Хонда drink» для суставов и позвоночника — полностью отвечает всем этим условиям!

АМИНОКИСЛОТЫ. «ПЕРВОИСТОЧНИКИ ЖИЗНИ»

Несколько лет назад известный кардиолог и диетолог Роберт Аткинс заявил, что выбрал бы таурин, если ему пришлось бы ограничиться лишь одним средством для лечения такого заболевания как гипертония. Аткинс писал: «Аминокислота таурин способствует выведению из организма лишней жидкости, что снижает давление в кровенос-

ных сосудах, она успокаивает нервную систему (которая может сжимать кровеносные сосуды), тем самым снимая спазмы артерий, которые вызывают подъем кровяного давления».

Важным плюсом таурина является и то, что он безопасен для обмена веществ, укрепляет сердечную мышцу и поддерживает в ней здоровый баланс кальция. Так же таурин используется в терапии сахарного диабета, лечения широкого спектра глазных заболеваний и в качестве энерготоника.

Таурин широко встречается в обычных продуктах: мясе, рыбе, молоке. Однако концентрации этой аминокислоты крайне невелики и для здоровья сердца недостаточны. Поэтому сегодня таурин широко представлен в виде биодобавок. К примеру, 500 мг таурина в одной таблетке «КоронаРитм» поддерживает энергичную и бесперебойную работу сердечной мышцы (миокарда). Людям зрелого образа таурин можно принимать постоянно.



РАЗБЕРЕМСЯ В «ХИМИИ СЧАСТЬЯ»

В МЕЖСЕЗОНЬЕ МНОГИЕ ЖАЛУЮТСЯ НА ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ: ПОЯВЛЯЮТСЯ ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ, НАРУШАЕТСЯ СОН, АППЕТИТ, ОЩУЩАЮТСЯ ПОСТОЯННАЯ ВЯЛОСТЬ И УСТАЛОСТЬ. КАК ЭТИ ПРОЦЕССЫ ВЫГЛЯДЯТ НА БИОХИМИЧЕСКОМ УРОВНЕ, И КАК МОЖНО ВЕРНУТЬ СЕБЕ БОДРОСТЬ И ОПТИМИЗМ, МЫ ПОГОВОРИЛИ С РУКОВОДИТЕЛЕМ ЛАБОРАТОРИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ФГБУ «НИИ ПИТАНИЯ» РАМН АНДРЕЕМ ВАЛЕРИЕВИЧЕМ ВАСИЛЬЕВЫМ.



А. В. Васильев,
профессор, доктор биологических наук

Действительно ли изменения светового дня так критичны для состояния человека?

Не критичны, конечно, но ощутимы. Так, за настроение, сексуальное желание, аппетит, сон, память и способность к обучению, температуру и некоторые аспекты социального поведения отвечает вырабатываемый организмом гормон серотонин. Доказано, что активность серотонина меняется в зависимости от времени года. Его сниженная выработка может быть причиной подавленного настроения, которое часто надвигается в переходный период.

Серотонин, в свою очередь, является предшественником мелатонина, гормона, синтезируемого эпифизом и регулирующего сон и биологические часы. Он нормализует ночной сон: сновидения становятся эмоциональными, насыщенными. Кроме этого, данный гормон повышает устойчивость организма к психоэмоциональному стрессу.

Недостаток серотонина ведет и к нехватке мелатонина, а значит, к бессоннице. Поэтому часто первым признаком депрессии является проблема с засыпанием и пробуждением. У людей, страдающих депрессией, ритм выделения мелатонина сильно нарушен. Например, пик производства этого гормона приходится на время от рассвета до полдня вместо обычных 2 часов ночи. У тех же, кто страдает еще и быстрой утомляемостью, ритмы синтеза мелатонина меняются совершенно хаотично.

Можно ли как-то корректировать такие состояния?

Безусловно — не только можно, а нужно. Для этого необходимо понимание, что оказывает влияние на синтез серотонина и мелатонина в организме человека. И здесь нужно отметить такую незаменимую аминокислоту как триптофан, которая, поступая с пищей, является метаболическим предшественником таких гормонов как серотонин и мелатонин. У людей, находящихся в состоянии депрессии, в крови мало триптофана и, соответственно, серотонина. Их низкое содержание вызывает депрессию, тревожность, бессонницу, расстройства внимания. От недостатка триптофана человек может страдать бессонницей, у него нарушается аппетит, он начинает толстеть или худеть, становится раздражительным.

Каковы источники триптофана для человека, как он усваивается?

Пополняется уровень триптофана в организме вместе с пищей. Достаточное количество триптофана содержится в продуктах, богатых белком. Триптофан в изобилии содержится во всех видах мяса, натуральными источниками триптофана также являются грибы, овёс, бананы, сушеные финики, кунжут, кедровый орех, молоко, йогурт, творог. Однако, несмотря на это, употребление белковой пищи не обеспечивает повышение содержания серотонина и мелатонина в мозге. Для нормального метаболизма триптофана необходимы витамины B₃ и B₆.

При недостаточности витамина B₆ цепь метаболизма триптофана, направленная на образование серотонина, прерывается. Также в настоящее время выяснено, что витамин B₃ синтезируется в организме с участием триптофана и при недостатке витамина B₃ триптофан, идущий на синтез серотонина, теряется. Наиболее эффективен прием триптофана в составе биологически активных добавок перед вечерним приемом пищи.

При каких состояниях особенно необходим триптофан?

Психоэмоциональный стресс, метеостресс, нарушение сна, депрессивные состояния, в том числе, связанные с менопаузой. Врачи давно признали, что диетические и биологически активные добавки, содержащие триптофан, помогают справляться с депрессией и бессонницей. Многие знают, что если на ночь выпить молока, то спится намного лучше. Это происходит оттого, что в белках молока содержится высокое количество триптофана.

Почему рекомендуется принимать триптофан?

Диетические или биологически активные добавки к пище, включающие триптофан широко распространены в мире и завоевали большую популярность благодаря натуральному происхождению основного действующего ингредиента — триптофана, который содержится в белках традиционно употребляемой пищи (например, мяса, яиц и коровьего молока). Его прием, как правило, возмо-

жен в комплексе с лекарственными средствами, а также практически исключает опасность передозировки данным продуктом в силу специфического действия и естественного метаболизма аминокислот в организме. Кроме того, эта аминокислота не вызывает эффект привыкания организма.

Стоит ли прием триптофана дополнять изменениями режима дня и т.п.?

Пожелания, пожалуй, тут самые общие. Спать не менее 8 часов в сутки и ложиться не позже 24.00: такой режим способствует выработке мелатонина. Активнее гулять и заниматься спортивными упражнениями на свежем воздухе, поскольку кислород косвенно участвует в процессе образования серотонина.

С чем связано относительно недавнее появление биологически активных добавок с триптофаном на российском рынке?

На отечественном рынке БАДы к пище на основе триптофана представлены весьма ограниченно. Практически все такие БАДы являются импортными, что не может не отражаться на их стоимости и доступности в аптечных сетях. Плюс, к сожалению, в силу сложившихся традиций, отечественный потребитель предпочитает сильнодействующие средства для достижения максимально быстрого эффекта. Так, при нарушениях сна, депрессивных состояниях, состоянии тревожности выбор делается в пользу лекарственных средств на основе сильнодействующих лекарственных растений и веществ синтетического происхождения, которые могут обладать широким списком противопоказаний, ограничений по продолжительности приема и требуют рецептурного отпуска с приемом под наблюдением врача. Однако с ростом популярности здорового образа жизни и необходимости защиты от стрессов в условиях растущего темпа жизни современного человека можно рассчитывать, что эта тенденция изменится.

БАД к пище компании Эвалар «Формула спокойствия. Триптофан» является одним из первых продуктов отечественного производства такого рода. Суточная дозировка триптофана в указанном продукте полностью соответствует требованиям к качеству и безопасности, действующим в РФ и установленным рекомендуемым уровням потребления пищевых и биологически активных веществ. «Изюминка» данного продукта в том, что он «сконструирован» в полном соответствии с биохимическими процессами: в его состав входят витамины B5 и B6, которые обеспечивают сохранность нормального уровня триптофана в организме и его направленное превращение в серотонин и мелатонин в клетках мозга.

ЭВАЛАР—МАРКА №1 В РОССИИ*

ТРИПТОФАН—СПОКОЙСТВИЕ, ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ И КРЕПКИЙ СОН В ОДНОМ ФЛАКОНЕ!

Вы обращали внимание, какие американцы улыбчивые, приветливые, всегда в хорошем расположении духа? Неужели у них нет проблем и стрессов? Конечно, есть. Особенно сейчас, во время кризиса. Но они знают, как повысить качество жизни, сделать свою жизнь более приятной и комфортной. Все дело в уровне триптофана в организме. Ученым давно известно, что настроение — результат не только происходящих с нами событий. Не меньшую роль играет «химия счастья» — уровень триптофана в организме. Это незаменимая аминокислота, присутствующая в каждой нашей клетке. Просто иногда ее бывает недостаточно. В связи с этим в США уже давно большой популярностью пользуются средства на основе триптофана. Теперь и в наших аптеках появилась замечательная новинка — «Формула спокойствия Триптофан», которая помогает справиться

со стрессами и нагрузками, вернуть себе хорошее настроение, душевный покой и хороший сон. Механизм действия природного триптофана поистине уникален — он оказывает двойной эффект: днем помогает организму вырабатывать серотонин — «гормон счастья». И мы ощущаем душевный комфорт, быстро справляемся с делами. А ночью — мелатонин — «гормон сна». И мы легко засыпаем и просыпаемся отдохнувшими. А когда триптофана в организме недостаточно, мы ощущаем тревогу, подавленность, упадок сил. «Формула спокойствия Триптофан» помогает восполнить недостаток триптофана в организме, способствуя:

- Устранению тревожности и апатии
- Повышению настроения и душевному комфорту
- Улучшению работоспособности
- Облегчению засыпания и улучшению качества сна

ЧТО ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ «ФОРМУЛЫ СПОКОЙСТВИЯ ТРИПТОФАН»?

- ПРАВИЛЬНАЯ ДОЗИРОВКА. ВЫСОКАЯ ДНЕВНАЯ ДОЗА ТРИПТОФАНА (500МГ В 2 КАПСУЛАХ) СООТВЕТСТВУЕТ ЕВРОПЕЙСКИМ СТАНДАРТАМ.
- ПРАВИЛЬНЫЙ СОСТАВ. КАЖДАЯ КАПСУЛА СОДЕРЖИТ НЕ ТОЛЬКО ТРИПТОФАН, НО И ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, КОТОРЫЕ ЗАПУСКАЮТ СИНТЕЗ СЕРТОНИНА И МЕЛАТОНИНА.
- ПРАВИЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ПРЕПАРАТ ВЫПУСКАЕТСЯ НА СОВРЕМЕННОМ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОМ ПРОИЗВОДСТВЕ В СООТВЕТСТВИИ СО СТАНДАРТАМИ GMP И ПРОХОДИТ МНОГООУРОВНЕВЫЙ КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА.

«ФОРМУЛА СПОКОЙСТВИЯ ТРИПТОФАН» ПОМОЖЕТ ВАМ ВЕРНУТЬ ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ, АКТИВНОСТЬ, ВЫСОКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, КРЕПКИЙ СОН. И ВАША ЖИЗНЬ ИЗМЕНИТСЯ К ЛУЧШЕМУ!



*По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни» за 2009, 2011 и 2013 гг.

Сертификат № 13/190/52 от 25.10.13.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА ЭВАЛАР— ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

СЕГОДНЯ ВО ВСЕМ МИРЕ РАСТЕТ ПОПУЛЯРНОСТЬ НАТУРАЛЬНЫХ ЛЕКАРСТВ. ОНИ ДЕЛАЮТ ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ БОЛЕЕ ЩАДЯЩИМ, ЧЕМ ВЫГОДНО ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ СИНТЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ЗАЧАСТУЮ НЕ УСТУПАЮТ ИМ ПО ЭФФЕКТИВНОСТИ. ОДНОЙ ИЗ НЕМНОГИХ РОССИЙСКИХ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ КОМПАНИЙ, ВЫПУСКАЮЩЕЙ НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА, ЯВЛЯЕТСЯ КОМПАНИЯ «ЭВАЛАР». В ЕЕ АССОРТИМЕНТЕ—ОДИННАДЦАТЬ НАТУРАЛЬНЫХ ЛЕКАРСТВ. ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ИЗ НИХ.

ЭЛИКСИР ЭВАЛАР ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО НА ОСНОВЕ АЛТАЙСКИХ ТРАВ ДЛЯ СКОРЕЙШЕГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ БОЛЕЗНЕЙ, ПОВЫШЕНИЯ ТОНУСА И СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ



Эликсир Эвалар объединил в себе самые известные алтайские травы, панты алтайского марала и живительный алтайский мед — давно известные своей целительной силой. При этом Эликсир Эвалар — это сочетание вековых традиций траволечения и современных фармацевтических технологий.

Эликсир Эвалар:

- Укрепляет здоровье, повышает иммунитет.
- Дарит жизненные силы и энергию днем, улучшает засыпание и глубину сна ночью.
- Повышает физическую и умственную работоспособность
- Помогает справиться с общей слабостью, повышенной утомляемостью, дневной сонливостью.

- Ускоряет восстановление после болезней и операций.
- Помогает в комплексном лечении бронхита и воспаления легких.
- Имеет приятный вкус и аромат.
- Изготовлен путем экстракции растений медицинским спиртом.

ГИНКОУМ—УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО ПРИ ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯХ И УХУДШЕНИИ ПАМЯТИ



Ухудшение памяти, головные боли и шум в ушах, чувствительность к капризам погоды — такие разные на первый взгляд проблемы могут быть вызваны одной причиной — плохим состоянием сосудов головного мозга и слабым кровообращением. Если причина именно в этом, то устранить ее, а значит, и все связанные с ней проблемы поможет Гинкоум — универсальное натуральное лекарство на ос-

нове гинкго билобы. Гинкоум снижает вязкость крови, препятствует образованию ее сгустков, улучшает мозговое и периферическое кровообращение и в результате — решает сразу несколько проблем:

- Улучшает память, внимание, повышает умственную активность. Избавляет от головной боли и шума в ушах.
- Метеозависимых людей освобождает от капризов погоды.

- Освобождает от тяжести в ногах, ощущения холода в конечностях, болей при ходьбе и болезненных судорог.
- Большинство покупателей уже оценили высокую эффективность этого лекарства и выбирают именно Гинкоум от компании Эвалар. Гинкоум — №1 в России¹. Среди препаратов с аналогичным действием Гинкоум имеет самую выгодную цену за полный курс приема!²

САБЕЛЬНИК «ОТСЕКАЕТ БОЛЬ В СУСТАВАХ», НЕ ПОВРЕЖДАЯ ЖЕЛУДОК!

Большинство людей с болезнями суставов знают, что многие нестероидные противовоспалительные средства пагубно действуют на желудок, а боль при этом снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Лекарственная Настойка Сабельника от компании «Эвалар» соединила в себе вековые традиции

траволечения и современные технологии, сделав лечение воспалительных заболеваний суставов щадящим, но эффективным.

Настойка Сабельника «Эвалар»:

- Применяется в комплексной терапии артритов и артрозов.
- Бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка.

- Усиливает эффект приема нестероидных противовоспалительных средств и позволяет снизить их суточную дозу при совместном приеме.

- Оказывает выраженное противовоспалительное действие.
- Единственное в России лекарство на основе сабельника.³



ФИТОТРАНЗИТ—СЛАБИТЕЛЬНОЕ БЕЗ ХИМИИ И СЕННЫ—КАК ЩЕТКА, ОЧИЩАЕТ КИШЕЧНИК

Натуральное слабительное лекарство ФитоТранзит разработано специально для тех случаев, когда нужно очистить кишечник без слабительных из химии и сенны. В основе ФитоТранзита — натуральные волокна морских водорослей. Благодаря действию

волокон ФитоТранзит, как щетка, «выметает» из кишечника скопившиеся там отложения, очищает кишечник и помогает избавиться от запоров.

Что особенно важно при очищении — морские водоросли богаты микроэлементами, витамина-

ми и натуральным йодом. Кроме того водоросли, как и все волокна, будут полезны для размножения собственной микрофлоры.

Для достижения эффекта необходимо запивать таблетки ФитоТранзит большим количеством воды.



ЦИ-КЛИМ—МОЛОДОСТЬ ПОСЛЕ 40

Как не сдаваться в плен годам? Как и после сорока чувствовать себя молодой, выглядеть красивой? Посмотрите на европейских женщин — они словно знают секрет вечной молодости и после 40 лет начинают новую жизнь, будто не старея вовсе. Они сохраняют свою красоту и здоровье, принимая комплексы, которые разработаны специально для женщин в период климакса.

Теперь и в России можно изменить свое отношение к климаксу — с препаратом Ци-Клим. Сегодня Ци-Клим, пройдя все необходимые клинические испытания, которые достоверно подтверждают его эффективность, выпускается как лекарственное средство.

- Таблетки Ци-Клим содержат

экстракта цимицифуги — 20 мг — и рекомендуются для постоянного приема при возрастных изменениях.

- Экстракт цимицифуги содержит фитоэстрогены — природные заменители женских половых гормонов. Они восполняют дефицит собственных эстрогенов в организме, не оказывая при этом побочного воздействия на организм.



1. Рекомендуется для взрослых при хроническом атоническом запоре

2. По уровню продаж в упаковках среди препаратов на основе гинкго билоба (по данным независимого маркетингового агентства ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 1 квартала 2013 года).

3. Цены приведены по данным базы «Альбус» на 31.07.13.

Натуральность рекламируемых лекарственных средств определяется по содержанию действующих веществ.

КРАСОТА ТРЕБУЕТ НЕ ЖЕРТВ, А НОВЫХ ЗНАНИЙ



Я. А. Юцковская,
доктор медицинских наук,
профессор

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР ЯНА АЛЕКСАНДРОВНА ЮЦКОВСКАЯ ЗНАКОМА МНОГИМ ПО ПРОЕКТУ ПЕРВОГО КАНАЛА «ХОЧУ БЫТЬ КРАСИВОЙ».

ЭТО ПО ЕЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ТОЛЬКО ПОСЛЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ И ОБСЛЕДОВАНИЯ УЧАСТНИЦЫ ПРОЕКТА ПОЛУЧАЮТ МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНУЮ КОРРЕКЦИЮ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ, ПРЕОБРАЖАЯСЬ НА ГЛАЗАХ МИЛЛИОНОВ ТЕЛЕЗРИТЕЛЕЙ.

ПРИЗНАННЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫМ СООБЩЕСТВОМ ЭКСПЕРТ, ПРОФЕССОР ЮЦКОВСКАЯ ВЫСТУПАЕТ НА ПРОФИЛЬНЫХ КОНГРЕССАХ И КОНФЕРЕНЦИЯХ В ВЕНЕЦИИ, ПАРИЖЕ, МОНАКО, КАННАХ, ЗАВЕДУЕТ КАФЕДРОЙ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИИ И КОСМЕТОЛОГИИ МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ, ВЕДЕТ ОГРОМНУЮ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ПРИНИМАЯ ВО ВНИМАНИЕ ДВАДЦАТИЛЕТНИЙ ОПЫТ ЯНЫ АЛЕКСАНДРОВНЫ, УСПЕШНУЮ РАБОТУ ЕЕ ЦЕНТРОВ СОВРЕМЕННОЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ В МОСКВЕ И ВЛАДИВОСТОКЕ, МОЖНО СМЕЛО ЗАЯВИТЬ: ЭТА КРАСИВАЯ ЖЕНЩИНА ГЛОБАЛЬНО УПРАВЛЯЕТ ВОЗРАСТОМ.

— Яна Александровна, многие женщины все еще убеждены, что красота требует жертв. Но работа Вашей клиники в Москве на проспекте Буденного решительно опровергает это утверждение. Именно здесь применяются новые технологии, апробируются новинки косметологии, предупреждающие возрастные изменения... Вы считаете, что именно так можно сохранить красоту?

— Красота — это здоровье, прежде всего. Женщины должны знать, что изменения, которые они ощущают в определенном возрасте, — в первую очередь, на своей коже — это сигнал, что в организме что-то не так. И начиная с 30-35 лет, они должны активно интересоваться вопросами профилактики старения. Должны сами обращаться к врачам, косметологам, чтобы узнать о путях коррекции возрастных изменений. Ведь профилактика старения — это комплексная программа, которую составляют косметолог, гинеколог и эндокринолог. Участие в процессе формирования индивидуальной антиэйдж-программы гинеколога и эндокринолога увеличивает эффективность косметологических процедур.

ОПРАВДАТЬ ИЛИ ОПРОВЕРГНУТЬ

— Можно только позавидовать женщинам, которые приходят в Ваш Центр на консультацию. Для остальных самым доступным средством поддержания красоты остается косметика... Выбор настолько велик, что без научной консультации просто не обойтись! По каким параметрам косметологи-дерматологи разделяют косметические средства?

— Существуют такие понятия как средства для домашнего ухода, профессиональная косметика и космецевтика. Когда речь идет о домашнем уходе, то чаще всего женщины ориентированы на покупку косметики в магазине. Но, к сожалению, такая косметика не оправдывает ожиданий. Прежде всего, потому что содержит огромное количество консервантов, а они мешают достижению хороших результатов.

Что касается профессиональной косметики, то мы делим ее на косметику с максимальной концентрацией активных компонентов, ее может использовать лишь косметолог в салоне, и с низкой концентрацией, которой женщина может пользоваться дома.

Космецевтика работает уже на уровне клетки, в нескольких слоях эпидермиса. Это принципиально новый класс, и мне, как ученому и практикующему косметологу, интересно было познакомиться с результатами зарубежных клинических исследований, провести апробацию космецевтики с пептидами в своем Центре. В рамках совместного проекта с компанией «Эвалар» мы наблюдаем, как работают такие антивозрастные пептидные комплексы в профилактических антиэйдж-программах.

— И какова экспертная оценка?

— Пептиды мои ожидания оправдали!

КОЖА ЗНАЕТ ПЕПТИДЫ

— Яна Александровна, расскажите, что же такое пептиды и как они работают?

— Пептид — это белок, молекулы которого образованы из остатков аминокислот. Кожа их знает! Именно поэтому пептиды абсолютно безопасны. Они очень и очень маленькие, поэтому способны проникать глубоко сквозь клетки кожи. Представьте себе стену из кирпичиков — это наружный, защитный слой нашей кожи. Между кирпичиками есть возможность «проникновения». Туда и устремляется пептид. Чем он меньше, тем дальше проникает вплоть до унипотентной,

то есть первоначальной клетки кожи, способной образовывать новые, себе подобные клетки! Пептид доносит сигнал о сухости кожи до этой первоначальной клетки, та наполняется водой и устремляется вверх, чтобы увлажнить кожу изнутри...

— ...то есть вернуть ей упругость, омолодить?

Но как будет реагировать на такие постоянные сигналы кожа? И справится ли один крем с этой задачей?

— Когда речь идет об использовании пептидной косметики для лица, вокруг глаз и с фотозащитными свойствами, то, конечно же, мы рекомендуем комплексный уход. Только он работает на результат. Ухаживать за кожей надо постоянно: утром, днем и вечером — 2–3 раза в сутки. А пептидная косметика не имеет сроков по длительности

ПРОЕКТ «ЭЛЕГАНТНЫЙ ВОЗРАСТ: КРАСОТА И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ», НАЧАТЫЙ В 2013 ГОДУ КОМПАНИЕЙ «ЭВАЛАР» И ЦЕНТРАМИ СОВРЕМЕННОЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ЯНЫ ЮЦКОВСКОЙ, ПРИОБРЕТАЕТ ВСЕ БОЛЬШУЮ ПОПУЛЯРНОСТЬ. НА САЙТАХ ЭТИХ КОМПАНИЙ, А ТАКЖЕ НА СТРАНИЦАХ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ ИДЕТ ЖИВОЕ ОБСУЖДЕНИЕ ТЕМЫ СОХРАНЕНИЯ МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИНЫ. ВСЕ ВОПРОСЫ О ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЯХ В ОРГАНИЗМЕ АНАЛИЗИРУЮТСЯ, ПОСКОЛЬКУ НАУЧНЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЮ ЛЮБОЙ ПРОБЛЕМЫ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ — ЭТО ДЕВИЗ ЛЮБОГО СОТРУДНИКА ЦЕНТРА ПРОФЕССОРА ЮЦКОВСКОЙ (МОСКВА) И САМОЙ ЯНЫ АЛЕКСАНДРОВНЫ. ПОДКЛЮЧАЙТЕСЬ К РАЗГОВОРУ!

применения, ведь это не лекарственное средство. Исключение касается солнцезащитного крема. Как правило, он рекомендуются с начала мая. На зиму от него можно отказаться, если, конечно, не запланирована поездка на море или в жаркие страны.

Важно, что пептидные комплексы не вызывают привыкания, имеют длительное воздействие на кожу, поэтому результат омоложения держится долго.

— **Когда речь заходит о красоте, мы забываем о мужчинах...**

— Скажу и в их защиту. Мужчины гораздо острее переживают внешние возрастные изменения, жестче требуют результата. Мне приятно отметить, что многие приходят в наш Центр вслед за женами. Все чаще консультируются семейные пары, которые стараются хорошо выглядеть друг для друга. Таким мы предлагаем комплексное обследование: женщины у гинеколога, мужчины у уролога-андролога, — только после этого разрабатываем индивидуальные антиэйдж-программы.

Мужчины определенного социального уровня уже понимают, что и внешне должны этому уровню соответствовать. Только очень уверенные в себе мужчины наносят крем на свое лицо. Почему бы не выпустить еще и косметовтику специально для мужчин?

ЕВРОПЕЙСКИЙ ХИТ

— **Как вы оцениваете новую разработку компании «Эвалар» сыворотку с мезороллером? Чем этот «косметологический девайс» интересен?**

— Это же европейский хит! Когда я увидела пептидную сыворотку с мезороллером, я от души порадовалась за наших женщин. У них появилось орудие молодости — роллер! Его иглоочки длиной в 0,5 мм реально работают с эпидермисом, не создавая эффект травмы. Раздражая рецепторы, они не только стимулируют процесс регенерации кожи, но и способствуют глубокому проникновению пептидной сыворотки.

— **Бескровная технология?**

— Разумеется! Это же не роллер для инъекционных методик. Он и не предполагает воздействия на слой, где косметологи видят «красную росу», поэтому не требует специальной обработки. Новинка предполагает домашнее использование. Процедуру надо проводить 2–3 раза в неделю.

— **И как долго?**

— Почти месяц. Потом можно сделать перерыв, потому что средний срок обновления клетки — 28 дней. Цикличность стоит поддерживать.

— **Этот «косметологический девайс» не составит конкуренцию салонным процедурам?**

— Он дает шанс всем женщинам выглядеть моложе. Процедуры, которые можно делать дома самостоятельно, всегда очень востребованы. Согласитесь, даже если салон расположен в соседнем доме, не у каждой найдется время на ежедневное его посещение. Как практикующий косметолог, я приветствую такие вещи, потому что понимаю: комплексное воздействие предполагает каждодневную работу над собой.

Записала Ольга Возчикова

Теперь у каждой женщины, желающей как можно дольше сохранить свое очарование, появилась возможность получить экспертную оценку антивозрастных комплексов «Лора», «Ци-Клим» и «Тайм эксперт» от самой Яны Юцковской!



* По результатам «отчета о клиническом применении БАД и крема «Лора» у женщин с клиническими признаками старения кожи

СТАНЬ, КАК ПРЕЖДЕ, МОЛОДОЙ!

ТАБЛЕТКИ И КРЕМ ЛОРА
С ГИАЛУРОНОВОЙ
КИСЛОТОЙ
И ПЕПТИДАМИ:

- действуют снаружи и изнутри
- сокращают морщины на 30% всего за один месяц*



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

КУПОН

Бесплатная
консультация
ЛЮБОГО СПЕЦИАЛИСТА КЛИНИКИ

Москва, пр. Буденного, 26, корп. 1
тел. (495) 287-19-99 www.yutskovskaya.ru



КЛИНИКА
профессора
ЮЦКОВСКОЙ



10 ПРИРОДНЫХ СЖИГАТЕЛЕЙ ЖИРА

ПО СЛОВАМ СПЕЦИАЛИСТОВ, ЭТИ ПРОДУКТЫ ВЛИЯЮТ НА МЕТАБОЛИЗМ, НЕЙТРАЛИЗУЯ ГОРМОНЫ, ОТВЕТСТВЕННЫЕ ЗА ПРОИЗВОДСТВО ЖИРА. ИХ РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОМОГАЕТ ТЕЛУ БЫСТРЕЕ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ НЕНУЖНЫХ КИЛОГРАММОВ.

Одним из лучших природных жиросжигателей медики считают **кале** — капусту, листья которой не скручиваются в кочан. 4 чашки порезанных листьев кале очищают печень и способствуют подзарядке организма на 48 часов, притупляя желание съесть что-нибудь сладкое или жирное.

Брокколи тоже идеальный жиросжигатель. Сульфорафан, который содержится в брокколи, стимулирует ферменты — энзимы, с помощью которых организм расщепляет жиры.



Способность **авокадо** сжигать жир объясняется тем, что в этом фрукте содержится... жир. Однако мононасыщенный жир авокадо является суперполезным — он делает клетки чувствительными к жиросжигающему гормону (что не позволяет им накапливаться и усиленно производить жировую ткань) и нечувствительными к жиросжигающему.

Бразильский орех особенно хорош в борьбе с целлюлитом. Благодаря веществам, которые содержатся в этом орехе, тиреоидные гормоны преобразуются в активную форму и перетапливают жир. Главное — не злоупотреблять орехами, так как они весьма калорийны.



Семена шалфея (чаи) — настоящие убийцы аппетита. Они ускоряют метаболизм и активизируют глюкагон — гормон поджелудочной железы, который «пожирает» жиры.

Ежедневное употребление **лосося** — отличное средство против пивного живота. Обилие ненасыщенных жирных кислот омега-3 в лососе улучшает чувствительность к инсулину, которая ответственна за рост жира в области живота.

Устрицы незаменимы для тех, кто сидит на диете. В них много цинка, который помогает угнетать аппетит.

Кокосовое молоко изобилует триглицеридами — жировыми источниками, которые организм тратит на производство энергии без остатка, не позволяя им скапливаться в виде жировых складок. Эксперименты с использованием кокосового молока и оливкового масла показали, что на молоке кокоса у людей получалось худеть вдвое эффективнее.

Корица мешает подпитываться глюкозой жиroadобразующим гормонам. В день диетологи рекомендуют съесть четверть чайной ложки корицы — только не в виде присыпки на булочках.



Зеленый кофе, вернее его экстракт с хлорогеновой кислотой, помогает сжигать жиры и препятствует их накоплению за счет регуляции выработки глюкозы. Превосходный антиоксидант, способствующий очищению всего организма. Хлорогеновая кислота является не только превосходным сжигателем жира, но и антиоксидантом, способствующим очищению всего организма. От этого во многом зависит успешность похудения и хорошее самочувствие. Вот почему многие сегодня так восхищены использованием экстракта зеленого кофе.

КОФЕ ХОРОШО, А ЗЕЛЕНЫЙ ЛУЧШЕ!

РЕКЛАМА В ЖУРНАЛАХ, ИНТЕРНЕТЕ РЕКОМЕНДУЕТ НАЛЕГАТЬ НА... ЗЕЛЕНЬ КОФЕ. БИОДОБАВКИ НА ЕГО ОСНОВЕ БЬЮТ РЕКОРДЫ ПРОДАЖ. ЗЕРНА ТОЖЕ ПОДОРОЖАЛИ. В ПОЛЕЗНОСТИ ЗЕЛЕНОГО КОФЕ УБЕЖДАЮТ УВАЖАЕМЫЕ ЗВЕЗДЫ ТЕЛЕПЕРЕДАЧ О ЗДОРОВЬЕ. И НЕ ТОЛЬКО ОНИ. СТОИТ ПОВЕРИТЬ, А ПОТОМ ПРОВЕРИТЬ НА СЕБЕ.



БОЛЬШЕ КОФЕ—МЕНЬШЕ САХАРА... В КРОВИ

Как и всякий растительный продукт, зерна кофе, которых еще не коснулась тепловая обработка, имеют более богатый список полезных веществ, главное — хлорогеновую кислоту. О ее свойствах и результатах клинических испытаний экстракта зеленого кофе рассказывал в февральском выпуске программы «Жить здорово» доктор медицинских наук, профессор Андрей Продеус:

— Почему такое внимание привлечено к хлорогеновой кислоте? Потому что в этом году проведены клинические испытания на двух группах пациентов, которые придерживались однотипной диеты. Одни принимали экстракт зеленого кофе за полчаса до еды, другие нет.

Что интересно?! Через полчаса после приема пищи экстракт хлорогеновой кислоты снижал уровень глюкозы в крови на 24% по сравнению с контрольной группой. Через 2 часа снижение уровня составило уже 31%!

Клинически доказано, что снижение уровня глюкозы в крови связано с влиянием хлорогеновой кислоты на умень-

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ЧТО...

В США, ЕВРОПЕЙСКОМ СОЮЗЕ И ОСТАЛЬНЫХ СТРАНАХ ОБЪЕМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭКСТРАКТА ЗЕЛЕНОГО КОФЕ ВЫРОСЛИ ЗА ТРИ ГОДА В ДЕСЯТКИ РАЗ. ТОЛЬКО ЗА 2012 ГОД ЦИФРА ДОСТИГЛА РЕКОРДНЫХ 200000 КИЛОГРАММОВ! А ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ НЕОБХОДИМО ВСЕГО 400МГ ЭКСТРАКТА ЗЕЛЕНОГО КОФЕ В СУТКИ.

шение ее всасываемости в кишечнике и улучшение ее утилизации. Насколько это важно? Ведущая программы Елена Малышева, как всегда, объяснила все просто и доступно. Сахар крови (глюкоза) — уникальный регулятор нашего аппетита. Чем больше сахара в крови — тем больше наш аппетит. И любая возможность снижения сахара в крови, нормализация его уровня, ведет к снижению веса. Поэтому сегодня экстракт зеленого кофе и рекомендуют людям с сахарным диабетом и тем, кто хочет похудеть.

ДОЗА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

В чем стоит разобраться? Конечно, в дозе! В приготовленном в домашних условиях напитке из зеленых зерен почти нет вожденной хлорогеновой кислоты. В бытовых условиях ее не выделить.

ФАКТЫ О ЗЕЛЕНОМ КОФЕ

- СОЧЕТАНИЕ ХЛОРОГЕНОВОЙ КИСЛОТЫ (ПРИ ОБЖАРКЕ ОНА РАЗРУШАЕТСЯ), ОБЛАДАЮЩЕЙ АНТИОКСИДАНТНОЙ АКТИВНОСТЬЮ, И КОФЕИНА ПРЕПЯТСТВУЕТ ОТЛОЖЕНИЮ ЖИРОВ.
- ЭКСТРАКТ ЗЕЛЕНОГО КОФЕ СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ И ПОМОГАЕТ БОЛЬНЫМ ДИАБЕТОМ ПОХУДЕТЬ.
- КАК И ЧЕРНЫЙ, ЗЕЛЕНый КОФЕ ПОВЫШАЕТ УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ, НО БЕЗ ИЗЛИШНЕГО ВОЗБУЖДЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.
- ЗЕРНА ЗЕЛЕНОГО КОФЕ—ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК ЖЕЛЕЗА, КАЛЬЦИЯ, СЕЛЕНА, ВИТАМИНОВ Е И С, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ХОРОШЕГО РОСТА НОГТЕЙ.
- ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ, ПОВЫШЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ НАПИТКИ И ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ ЗЕЛЕНОГО КОФЕ НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ.

Необходимы современные технологии, чтобы запустить процесс раскрытия молекулы. Только тогда из нее начнет выходить хлорогеновая кислота. И растворитель, который используется в процессе производства, будет насыщаться этими хлорогеновыми кислотами. Следующий этап — получение экстракта зеленого кофе.

Если вы покупаете такой экстракт в аптеке — на этикетке препарата обязательно указывается доза хлорогеновой кислоты. Вам продадут стандартизированный экстракт, необходимый для получения позитивных эффектов. А если вы решили и дальше экономить на приготовлении напитка, то к чему это может привести, рассказывает журналистское расследование российского телеканала.

В ОТЛИЧИЕ ОТ ЖИРА, ДЕНЬГИ ЛИШНИМИ НЕ БЫВАЮТ

Обычные не обжаренные зерна... В конце 80-х их уже привозили в нашу страну. Правда, тогда экзотику не оценили. Народ и без кофе худел — в магазинах было шаром покати. И вот второе пришествие. Теперь, чтобы избавить нас от нажитого за годы изобилия веса.

Зеленые кофейные зерна по плотности почти каменные, вмиг посадят кофемолку. Но даже если его каким-то образом смолоть и сварить — напиток получится просто ужасный: кислый, терпкий и вязущий, но главное — небезопасный. Кофе сушили на земле, сгребали лопатами, везли в трюмах — сплошная антисанитария. На границах в карантинных зонах еще и обрабатывали газами-фунгицидами.

После каждого контакта с зеленым зерном нужно помыть руки, чтобы избежать заражения. В лучшем случае вы можете получить расстройство кишечника... А в худшем? Наши врачи могут просто не догадаться, что с вами случилось. Иными словами, можно похудеть так, что потом долго не встанешь на ноги. Чистоту гарантирует только обжарка.

А вот в обжаренных зернах кофе этой кислоты нет, потому что при термической обработке она разрушается. Но под марку «экстракта» продавцы притянули и зерна зеленого кофе, и молотый кофе.

ТАК ХУДЕЮТ В ДОМЕ-2

Нельзя забывать, что экстракт зеленого кофе для похудения не отменяет умеренной диеты. И если реклама обещает стремительное снижение веса без малейших усилий, над красивым силуэтом все же придется поработать, чтобы придать ему четкие линии. Участники проекта реалити — шоу на ТНТ весьма озабочены своим внешним видом и тоже пьют зеленый кофе.

Правда, в Доме-2 не ставят эксперименты на собственном здоровье, а предпочитают аптечный препарат со стандартизированным экстрактом зеленого кофе. Если активному сжиганию жира способствует только высокое содержание полезной для организма хлорогеновой кислоты, то зачем лишние хлопоты: молоть зерна, заваривать напиток...

И СО СЛИВКАМИ РАЗРЕШАЕТСЯ?

Готовые продукты действительно удобнее. Они и становятся все более популярными. Такие препараты иногда дополняются другими веществами, которые делают похудение не только полезным, но и более быстрым. К примеру, состав оригинального напитка из экстракта зеленого кофе с кокосовыми сливками. Они не прибавят килограммы — наоборот сожгут! Кокосовое молоко и сливки причислены к горячей десятке сжигателей убойной силы, потому что в изобилии содержат триглицериды — жировые источники, которые организм тратит на производство энергии без остатка, не позволяя им скапливаться в виде жировых складок. Эксперименты с использованием кокосовых сливок показали, что с ними худеть вдвое эффективнее! И вкусно, и полезно!

КАК ПОХУДЕТЬ ЗА 10 ДНЕЙ?

С НАПИТКОМ «ТРОПИКАНА СЛИМ ЗЕЛЕНый КОФЕ»

- **Усиленный состав:** экстракт зеленого кофе с высоким содержанием хлорогеновой кислоты (50%), усиленный гарцинией, способствует:
 - снижению веса до 2-х кг за 10 дней
 - уменьшению аппетита на 4 часа
 - ускоренному сжиганию жира
 - моделированию фигуры
- **Удобная форма выпуска:** каждая порция в отдельном пакете-саше, который можно взять с собой!
- **Приятный вкус:** нежный сливочный вкус обеспечивают кокосовые сливки в составе.
- **Минимум калорий:** всего 47 ккал в 1 пакете-саше!
- **Удобный прием:** достаточно принимать 1 пакет-саше в день
- **Без слабительного эффекта!**

Спрашивайте в аптеках!



НАПИТОК «ТРОПИКАНА СЛИМ ЗЕЛЕНый КОФЕ» — ТРОПИЧЕСКОЕ ЧУДО ДЛЯ ЗНОЙНОЙ СТРОЙНОСТИ!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Мода на женские формы не всегда предписывала стандарты 90-60-90.

В европейской цивилизации эталон красоты задавала античная Греция. Образы богинь и смертных того времени отличаются стройными ногами и плоскими животами, но их объемы, по современным меркам, чересчур уж внушительны. В Средние века, с их христианским аскетизмом, идеальная европейская девушка была бледна, затянута в корсет и практически лишена груди. Моду на «пышек» вновь ввела эпоха Возрождения — именно тогда Рубенс увековечивал своих тучных красавиц.

В 18 и в 19 веках худоба также считалась признаком скорее болезненности, чем красоты. А девушка «модельных» форм и роста показала бы тогда, мягко говоря, необычной и вряд ли нашла бы себе спутника жизни. Лишь в 20 веке, когда обнаженные ноги, руки и живот стало не зазорно демонстрировать публике, стройное, подтянутое, спортивное тело стало обязательным для любой девушки «в тренде».

БЛИЖЕ К ИДЕАЛУ!

В 21 веке среди звезд, ставших эталонами красоты, можно найти маленьких и высоких, худощавых и плотных, женственных и атлетичных... Но все же в моде на женскую фигу-

ру в наше время существуют две основные тенденции: с одной стороны — это стройность, спортивность, отсутствие лишнего веса, с другой — женственность и сексуальность. Большинство секс-символов нашего времени — обладательницы «знойных» форм и сексуальных изгибов.

Думаете, этот идеал для вас недостижим? С натуральным препаратом «Тропикана Слим» достичь «знойной стройности» станет проще! А стильные детали гардероба подчеркнут красоту вашей новой фигуры.

«МАЛЕНЬКОЕ» ПЛАТЬЕ

Этот стильный элемент женского гардероба может быть любого цвета и фасона, главное — платье должно подчеркивать достоинства вашей фигуры. И, конечно, «маленькое» платье требует «маленьких» объемов. Например, в Европе эталонным считается 36 (российский 42) размер!

Уменьшить объемы и стать стройнее вам помогут таблетки «Тропикана Слим Зеленый Кофе» — революционное средство для борьбы с лишним весом. В чем его особенность? В состав таблеток «Тропикана Слим» входит 100% натуральный экстракт зеленого кофе. Это средство всего за несколько лет за-

воевало необыкновенную популярность в Америке и Европе. Главный секрет эффективности зеленого кофе — содержащееся в нем природное вещество: хлорогеновая кислота.

Хлорогеновая кислота зеленого кофе способствует ускорению обмена веществ и процессов естественного сжигания жира, помогая вам добиться идеальных форм быстрее и легче.

При этом больше всего хлорогеновой кислоты содержится именно в экстракте зеленого кофе, а при обжарке зеленых кофейных зерен около 60% этого ценного вещества утрачивается. В отличие от многочисленных напитков, «Тропикана Слим» содержит именно экстракт зеленого кофе, поэтому содержание хлорогеновой кислоты в каждой таблетке строго стандартизировано и составляет не менее 65 мг.

ЮБКА-КАРАНДАШ

Узенькая юбка-карандаш — одна из самых сексуальных деталей женской одежды. Она может идеально подчеркнуть тонкую талию и стройные бедра своей хозяйки. Конечно, если их стройность не скрывают лишние килограммы. Но, к сожалению, именно талия и бедра —

ЭТО МАЛЕНЬКОЕ ЗЕЛЕНОЕ ПЛАТЬЕ

КОРОТЕНЬКИЕ ПЛАТЬИЦА, ОБТЯГИВАЮЩИЕ ТОПЫ, УЗКИЕ ЮБКИ... ЧТОБЫ БЫТЬ МОДНОЙ В НАШЕ ВРЕМЯ НУЖНА ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА!

это те части нашего тела, где в первую очередь скапливается лишний жир. Хлорогеновая кислота, входящая в состав «Тропикана Слим», препятствует усвоению углеводов — главной причины жировых отложений в проблемных зонах. Чтобы юбка-карандаш делала вас стройной, как тростинка!

КОРОТКИЕ ТОПЫ

Хлорогеновая кислота в составе «Тропикана Слим Зеленый кофе» «перенастраивает» организм на сжигание, а не запасы жира, а также способствует подавлению аппетита. А значит, вы сможете гордо продемонстрировать всему миру свою тонкую талию и плоский, подтянутый животик без грамма лишнего жира!

МИНИ

Мини-шорты и мини-юбки — одно из главных «завоеваний» нашего столетия. Конечно, позволить себе носить мини могут лишь девушки со стройны-

ми ножками, безупречно гладкой кожей и без малейших признаков целлюлита. «Тропикана Слим Зеленый Кофе» способствует усилению микроциркуляции крови и повышению тонуса кожи, а значит, ваша кожа будет выглядеть гладкой и подтянутой, а ваши ножки — такими аппетитными!

КУПАЛЬНИК

Правильно подобранный купальник сделает вас соблазнительной и просто неотразимой! Но в то же время — это большое испытание для вашей фигуры, ведь скрыть недостатки в таком «туалете» практически невозможно. Таблетки «Тропикана Слим» способствуют моделированию фигуры, помогая вам «построить» тело своей мечты. Работайте над собой, принимайте «Тропикана Слим Зеленый кофе» и вы сами сможете задавать моду на идеальную фигуру!

Александра Гусельникова



ЗА СТОЛ СЕСТЬ И ПУД СОЛИ СЪЕСТЬ

ОТ ЧЕГО ЗАВИСЯТ НАШИ КУЛИНАРНЫЕ ПРИСТРАСТИЯ? ОКАЗЫВАЕТСЯ, И ОТ ЗНАКА ЗОДИАКА ТОЖЕ! КЛИНИЧЕСКАЯ ФАРМАКОЛОГИЯ И ДЕТОЛОГИЯ С ЭТИМ УТВЕРЖДЕНИЕМ СОГЛАШАЮТСЯ И ДАЮТ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ СОЛИ... И НЕ ТОЛЬКО ПОВАРЕННОЙ.

ОВЕН

Овну после 45 лет в связи со снижением активности желателно умерить аппетит. Исключите жирную пищу, она может стать причиной атеросклероза. Этот знак склонен к мозговым катастрофам, вызываемым блокированием и сужением сосудов, поэтому курение для него под запретом. Для восстановления энергии Овнам необходим фосфорнокислый калий. Его дефицит проявляется головными болями, нервными срывами. Овен становится беспричинно злым и сердитым. Источники фосфорнокислого калия: салат, свекла, цветная капуста, редис, горчица, лук, морковь, финики, огурцы, яблоки, лимоны, грецкие орехи.

ТЕЛЕЦ

Тельцы предпочитают пищу, богатую крахмалом, любят кондитерские изделия. Это пристрастие, как известно, грозит появлением избыточного веса. Тельцам необходимо регулярно употреблять содержащие сульфат соды овощи: свеклу, шпинат, листовую свеклу, цветную капусту, тыкву, редис, лук. Для знака характерны нарушения функции щитовидной железы. Поэтому в рационе питания Тельцов должно быть достаточно йода. Источники йода — морепродукты, морская рыба, йодированная соль.

БЛИЗНЕЦЫ

Близнецам следует строго следить за своим питанием, чтобы восполнять истощенные нервы, увеличивать жизненную способность. Для них: чем больше протеина, тем лучше. В рацион включается мясо, рыба, орехи, яйца. Очень важно усвоение кальция организмом. Кальций, содержащийся в кисломолочных продуктах: кефире, сметане, твороге,

сыре — усваивается лучше всего. Ежедневное меню следует дополнить и кальциевыми препаратами. Минеральная соль знака — хлорид калия. Его источники: спаржа, зеленый горошек, морковь, кукуруза, сельдерей, цветная капуста, абрикос, персики, ананасы.

РАК

Проблема Раков — переедание, которое усиливается в периоды эмоционального возбуждения или умственного напряжения. Пищеварительный тракт и желудок — слабые места этого знака. Ракам следует ограничить употребление сахара, жира, крахмалистых веществ. Основу диеты должны составлять морепродукты. Минеральной солью Рака является фторид кальция. Недостаток этой соли может спровоцировать ослабление мышц, разрушение зубов, ухудшение зрения, несет угрозу варикозного расширения вен. Природные источники фторида кальция — молочные продукты, капуста, лук, тыква, апельсины, изюм, яичный желток, ржаной хлеб.

ЛЕВ

У Львов должен быть рацион, богатый протеином и бедный крахмалом и сахаром. В достаточном количестве протеин содержится в постном мясе, мясе курицы, яйце, сыре и сое. Избыточное количество жиров может привести к ожирению и спровоцировать ишемическую болезнь сердца. Острая боль в груди, учащенное дыхание, тошнота и сонливость — тревожный сигнал о том, что пора сменить привычки. Минеральной солью Льва является сульфат магния. От его наличия в организме напрямую зависят обмен веществ и эффективная работа пищеварительной системы.

Магний участвует в углеводном обмене, активизирует функцию кишечника, поддерживает нервную систему, улучшает энергетический обмен и деятельность сердечной мышцы. Природными источниками сульфата магния считаются салат, яблоки, миндаль, рожь, лимоны, сливы, инжир, кокосовый орех, голубика, огурцы, лук, грецкие орехи.

ДЕВА

Рожденные под знаком Девы должны избегать раздражающих стенки кишечника напитков и трудно перевариваемой пищи. За этим небольшим исключением можно наслаждаться большим разнообразием овощей, фруктов и мяса. Минеральной солью Девы является сернокислый калий. При дефиците этой соли в организме может возникнуть закупоривание пор кожи, как следствие возникают воспаления сальных желез, появляется перхоть и экзема. Источником сернокислого калия могут стать: пшеничная мука с отрубями, цикорий, рожь, овес, миндаль, сыр, постная говядина.

ВЕСЫ

Весам следует избегать изысков: блюд, требующих острых соусов и экзотических приправ, а также пирожных и десертов. Предпочтение стоит отдавать простой пище, обеспечивающей организм необходимыми витаминами и питательными веществами. Минеральной солью Весов является фосфорнокислый натрий, который поддерживает в организме кислотно-щелочной баланс и помогает выводить шлаки. При дефиците натрия могут появиться вялость, мышечная слабость. Источники фосфорнокислого натрия: свекла, спаржа, инжир, персики, земляника,



миндаль, голубика, изюм, неочищенный рис.

СКОРПИОН

Правильный рацион питания Скорпионов должен исключать жирную пищу. Она крайне опасна. Избыточный холестерин может стать основой сердечных заболеваний. Достаточно протеина в постном мясе, морепродуктах, йогурте, яйце, дичи, соевых бобах и орехах. Минеральной солью Скорпионов является сернокислый кальций, способствующий восстановлению эпителиальной ткани и сохранению естественной сопротивляемости организма болезням. Респираторные инфекции, насморк, гайморит — сигнал о недостатке минеральной соли. Обеспечат организм достаточным ее количеством овощи и фрукты. Основные источники: лук, чеснок, инжир, капуста, водяной кресс, листья горчицы, редис, чернослив, вишня, крыжовник.

СТРЕЛЕЦ

Управляющий знаком Юпитер оказывает влияние на артериальную систему. Поэтому несбалансированный рацион Стрельца, любителя десертов и экзотических блюд, может вызывать избыток кислотообразующих элементов в крови, холестерина и жирных кислот, которые примыкают к стенкам артерий. О нарушении кровообращения организм просигнализирует судорогами ступней и ног во время сна. Минеральная соль Стрельцов — двуокись кремния. Недостаток этой соли проявляется слабостью, воспалением глаз, заболеваниями десен, хрупкостью ногтей, отсутствием здорового блеска волос. Богата необходимой солью кожура от овощей и фруктов. В достаточном количестве она есть

в землянике, инжире, овсе, черносливе, пастернаке, вишне и неочищенном рисе.

КОЗЕРОГ

Из-за влияния Сатурна, который подавляет функции выделительных органов, желчного пузыря и печени, пищеварительная система Козерогов не может противостоять атакам жирной пищи, соусов, приправ, алкоголя. В рацион питания этого знака должно входить достаточное количество протеина: постное мясо, творог, кефир, чечевица, — чтобы стимулировать производство антител и противостоять пониженным температурам. Следует пить больше воды. Минеральная соль Козерогов — фосфорнокислый калий. Он и белок помогают в построении костной системы. При недостатке фосфорнокислого калия белок в организме не используется, что провоцирует заболевания почек, кислотные расстройства и ревматизм. Фурункулы, сыпь на коже и даже глухота — это тоже сигналы неиспользованного белка. Фосфорнокислый калий содержится в спарже, капусте, фасоли, чечевице, сельдерее, огурцах, миндале, шпинате, яичном желтке, ячмене, постном мясе, землянике, неочищенной пшенице, инжире, черносливе, голубике.

ВОДОЛЕЙ

Знаком управляет Уран. Действием этой планеты и обусловлено плохое кровообращение, особенно в ногах и сосудах почек. Если в личном гороскопе расположено Урана неблагоприятное, то возможен недостаток гормонов, которые отвечают за баланс кальция и натрия в организме. Результатом этого станут утомляемость, раздражительность, нервное напряжение. В ежедневном

рационе обязательны свежие фрукты. Минеральная соль Водолеев — хлористый натрий, обычная поваренная соль. При ее дефиците может произойти нарушение правильного распределения в организме воды, и как следствие водянка, понос, нарушение слизистой. Источники правильного питания: морепродукты, морская рыба, чечевица, зерновые, морковь, редис, спаржа, сельдерей, шпинат, капуста, яблоки, инжир, земляника.

РЫБЫ

Рацион питания Рыб должен быть богат продуктами с избытком протеинов. Именно они дают энергию и обеспечивают правильное функционирование клеток тела. Чтобы сохранять прямую осанку, мышцам также необходимо протеин. Достаточное его количество содержат: рыба, яйца, постное мясо, кефир, орехи и сыр. В большей степени здоровье Рыб зависит от наличия достаточного количества в крови фосфата железа. Его дефицит может стать причиной тупой, пульсирующей головной боли, низкого кровяного давления, депрессии, отеков и даже анемии. Эта соль, к счастью, присутствует во многих продуктах, но термическая обработка разрушает ее. Употребляйте в сыром виде землянику, салат, огурцы, редис, грецкие орехи, миндаль, изюм. Включайте в меню: шпинат, фасоль, говяжью печень, постную говядину. Минеральная соль Рыб — органический йод. Наилучшим источником органического йода являются океаническая рыба и продукты моря. Йодированная соль не может восполнить потребность организма в йоде, т. к. для получения необходимого его количества нужно столько соли съесть, что ни к чему хорошему это не приведет.

ИНТЕРАКТИВ

Можно ли принимать одновременно таблетки «Лора» и «Ци-клим 45+»?

Вы вполне можете принимать их одновременно, так как они содержат различные компоненты. «Ци-клим 45+» содержит фитоэстроген, а «Лора» — фитопрогестерон. С возрастом развивается дефицит всех гормонов в организме, поэтому «Лора» и «Ци-клим 45+» с растительными аналогами женских половых гормонов будут прекрасно дополнять друг друга.

Занимаюсь спортом: фитнес, гантели, обруч, бег. Хочу скинуть жировые отложения, поэтому решил попробовать препараты спортивной линии. Возможен ли одновременный прием Аминокислоты, L-карнитина, Турбослим Альфа? И как принимать Аминокислоты?

Все перечисленные препараты можно принимать одновременно. Турбослим альфа и СпортЭксперт L-карнитин можно чередовать.

Спорт Эксперт Аминокислотный комплекс принимают от 1 до 4 саше в день (в зависимости от нагрузок) продолжительностью не менее месяца. Допускается регулярный прием во время тренировок.

Муж бросил курить и поправился, хоть он всегда был крупным мужчиной, но сейчас при росте 185 весит 127 кг, возраст 41 год. Какой курс препаратов порекомендуете?
В такой ситуации, прежде всего, требуется антистрессовая поддержка, поэтому «Пустырник Форте». А для похудения подойдут следующие фитокомплексы: «Чай Турбослим очищение» (поможет

уменьшить аппетит, окажет очищающее действие, активизирует обменные процессы, поможет соблюдать диеты), «Турбослим Альфа» (эффektivный комплекс для ускорения обмена веществ — поможет быстрее сжигать жиры), «Турбослим дренаж для мужчин» (поможет вывести излишки жидкости из организма и способствует дополнительно формированию мышечной массы), «Тропикана Слим» (активизирует естественное сжигание жира, улучшает микроциркуляцию, что благотворно сказывается на состоянии кожи), «Кофе Капучино» (содержит мощный жиросжигающий комплекс), «Кофе Турбослим» (способствует очищению и уменьшению аппетита). Вы можете выбрать те комплексы, которые подходят Вам больше всего.

Продукцию «Эвалар» знают и любят в России и за ее пределами. Новинки же, в первую очередь, появляются в аптеках-представителях.

Интернет-аптеки в Москве:

www.smed.ru, www.piluli.ru, www.cdl.ru,

www.zdravzona.ru, www.utkonos.ru;

Москва (495) 730-2-730, (800) 200-63-03, (495) 994-48-88, (495) 995-03-03, (495) 38-000-38.

Санкт-Петербург (812) 603-00-00, (812) 450-04-50, (812) 703-45-30;

Астрахань 630-630

Ангарск 55-94-57, 52-65-70;

Барнаул 62-55-55, 61-25-77, 36-36-02;

Благовещенск 51-33-33;

Владивосток 40-44-04, 22-02-22;

Вологда 72-30-31, 51-98-61, 72-91-31;

Волгоград 38-33-98, 42-23-35;

Екатеринбург 383-61-42, 338-76-62, 321-39-26;

383-11-21; 383-62-79; 383-62-32; 383-61-95;

286-37-32; 218-84-68; 272-07-59; 278-88-97;

286-37-31; 272-41-12

Ижевск 511-222, 505-505, 68-63-01;

Иркутск 20-12-08, 29-16-58; 37-47-27

Казань 299-91-21, 295-90-00; 27-37-000, 258-81-45

Кемерово 72-02-63, 53-74-66, 53-90-90;

Киров 571-571

Краснодар 255-78-04, 255-44-95;

Красноярск 227-77-09;

Магнитогорск 40-11-11, 21-69-96;

Нижний Новгород 428-73-11, 271-73-99;

Новокузнецк 77-05-02, 72-53-68, 52-83-88, 71-74-24;

Новосибирск 356-13-63, 308-13-87, 361-50-06, 349-54-65,

221-47-57, 267-85-22, 279-70-80, 279-74-43;

Омск 23-15-92, 44-55-15

Оренбург 77-37-49, 36-61-53, 40-96-58, 56-97-60, 780-780

Пермь 219-84-84, 212-19-65;

Ростов-на-Дону 273-81-10, 219-41-93, 227-20-54,

250-30-15;

Рязань 96-87-87;

Самара 952-82-11; 952-82-11, 270-54-04, 200-20-25,

247-84-64

Саратов 52-43-79, 47-14-17, 64-86-30;

Ставрополь 77-03-22, 57-05-44, 39-01-06;

Тольятти 600-245, 600-303, 31-75-75, 705-404;

Томск 47-17-92, 55-01-31, 44-17-34, 51-26-33; 54-39-99,

55-96-55, 52-33-82, 43-00-44, 67-81-11, 42-10-10

Тюмень т. 68-47-76, 68-47-72, 60-80-00, 69-91-00,

26-81-43, 33-33-30, 34-84-09, 38-28-31, 39-26-80,

40-34-59, 50-08-19, 52-05-04, 52-07-26, 54-61-12,

55-05-98, 55-08-53, 55-09-96, 64-21-49, 64-34-31,

64-54-20, 64-71-82, 68-35-86, 69-46-61, 69-47-80,

69-48-89, 69-49-36

Улан-Удэ 61-36-66

Уфа 223-21-60, 292-56-92, 284-11-56

Хабаровск 33-39-91;

Чебоксары 45-15-45;

Челябинск 778-54-58, 775-29-78, 256-23-53, 741-03-03;

232-33-13; 267-50-00; 775-29-78; 735-73-48

Чита 35-45-54;

Ярославль 30-55-41, 41-00-50;

Находка (4236) 65-70-88;

Уссурийск (4234) 26-19-84;

Ульяновск 46-03-03

Продукция компании «Эвалар» в аптеках Украины: горячая линия 8-800-50-83-190

Продукция компании «Эвалар» в аптеках Казахстана: горячая линия 8800-080-78-78 звонок бесплатный

Алматы (727) 376-71-77

Астана (7172) 32-26-40

Караганда (7212) 41-03-89

Кроме того, Вы можете заказать на сайте www.evalar.ru нужный вам препарат и получить его по почте.

ТРИ ШАГА К СТРОЙНОСТИ!

С НАСТУПЛЕНИЕМ ВЕСНЫ ЖЕЛАНИЕ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОДЫМИ И КРАСИВЫМИ ВНОВЬ ПОДТАЛКИВАЕТ НАС К НОВОМУ «ВИТКУ» ПОХУДЕНИЯ. НО ЧАСТО ВЕС УХОДИТ ЛИШЬ НЕНАДОЛГО. СПЕЦИАЛИСТ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ЦЕНТРА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ «ЭВАЛАР» СВЕТЛАНА КОСТЮКОВА СОВЕТУЕТ, КАК ПОХУДЕТЬ НАВЕРНЯКА И ИЗБЕЖАТЬ ПРЕСЛОВУТОГО «ЭФФЕКТА БУМЕРАНГА».



С. Н. Костюкова,
специалист в области
здорового питания

Правильный подход к снижению веса базируется на «трех китах»: сбалансированное питание, физические нагрузки и правильно подобранные препараты для похудения. При этом необходимо подходить к похудению планомерно. Такой подход включает три этапа, каждый из которых одинаково важен.

«НАЧИНАЙТЕ ПЛАВНО!»

Первый этап длится 2–3 недели. Он необходим для того, чтобы вы избавились от накопленных привычек и подготовились к грядущим переменам.

Главная задача этого этапа — снять зависимость организма от углеводов, подготовить его к усвоению белков и сжиганию жиров. Чтобы эти процессы шли быстрее, рекомендуется «Кофе «Турбослим». В его состав входят высококачественный кофе, экстракты растений, витамины

и хром. Поэтому «Кофе «Турбослим» придает бодрости, помогает освободить организм от токсинов и лишней жидкости, а также, благодаря хрому, направлен на избавление от «сладкой» зависимости.

На этом этапе очень важна мягкая очистка желудочно-кишечного тракта с восстановлением нормальной микрофлоры. Здесь вам может помочь специальный «Чай «Турбослим» очищение», который способствует не только

очищению организма (выведению токсинов и межклеточной жидкости), но и снижению чувства голода.

Первый этап, как правило, приводит к первым достижениям: потере веса до 5 кг.



«ВПЕРЕД, ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ!»

Затем наступает второй этап похудения. Его цель — стабильное снижение веса и дальнейшее поддержание обмена веществ в норме. Этот период продолжается до того момента, пока вы не достигнете оптимального для себя результата. Потеря веса на данном этапе должна составлять 100–200 граммов в день. Но вес может снижаться и медленнее. Ускорить процесс помогут умные капсулы, учитывающие биологические ритмы организма, — «Турбослим день

усиленная формула». Две капсулы утром во время еды направлены на сжигание жира и активное похудение в течение всего дня. А для того, чтобы худеть и во сне, принимайте «Турбослим ночь усиленная формула» — средство направлено на стимулирование утренних процессов очищения и снижения «вечернего» аппетита.

При активном похудении кожа может терять упругость и обвисать. Чтобы этого избежать, для коррек-

ции фигуры с первого дня регулярно используйте крем «Турбослим активное похудение» с инновационным компонентом аминафилином, который направлен на улучшение кровообращения в проблемных зонах и способствует поддержанию упругости кожи.



«УДЕРЖИТЕ ДОСТИГНУТЫЙ ВЕС»

На финальном этапе организм привыкает к новым формам и объемам, их нужно только поддерживать. Чтобы избежать срывов, вы в любой момент можете побаловать себя белковым диетическим батончиком «Турбослим для похудения» в шоколадной глазури

или ароматным «Турбослим кофе капучино» с пряностями и жиросжигающим комплексом. Если же вы почувствуете, что снова начинаете терять форму, просто замените ужин белковым диетическим коктейлем «Турбослим» с клубникой и молочным белком для активного похудения.

Следуйте правилам, не забегайте вперед, и у вас все получится, ведь обладать красивым, пропорциональным телом — значит жить в гармонии с собой!



БАД. Не является лекарственным средством. Имеются противопоказания. Все свойства БАД подтверждены сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» и представлены в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы (не лечебного действия). Рекомендуется принимать БАД в комплексном сочетании с физическими нагрузками и сбалансированным питанием. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Таблетки и напиток Тропикана Слим Зеленый кофе

тропическое чудо
для знойной стройности!



Высокое содержание (50%) хлорогеновой кислоты в зеленом кофе «Тропикана Слим» способствует:

- Ускоренному сжиганию жиров
- Снижению веса и моделированию фигуры
- Уменьшению аппетита
- Снижению усвоения углеводов из пищи

Эффект похудения от зеленого кофе многократно доказан клинически в США и Европе

Спрашивайте в аптеках!

Узнайте больше на сайте www.tropicana-slim.ru



Марка №1 в России*

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

* По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни» в 2009, 2011, 2013 гг. Сертификат №13/190/52 от 25.10.13. БАД. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ