

# ФИТОДОКТОР

№2 (61) ОСЕНЬ 2022

Возьмите журнал  
**БЕСПЛАТНО!**

## АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Ваш препарат  
для иммунитета  
способен на большее! **6**

## АНТИСТРЕСС

5 способов снизить  
уровень «гормона  
стресса» **10**

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

То, что вы не знали  
о коллагене.  
5 советов нутрициолога  
Олеси Прониной **17**

ГОСТЬ НОМЕРА  
**Инна Маликова**

«Знаю, что нужно сделать каждому для своего здоровья» **8**



# Снотворное лекарство с эффектом быстрого засыпания

## Подъязычные таблетки «Глицин + Мелатонин» Эвалар

- Именно форма подъязычных таблеток обеспечивает быстрый эффект засыпания, так как мелатонин в них усваивается в 6 раз лучше, чем в обычных таблетках мелатонина<sup>1</sup>.
- Комбинация глицина и мелатонина (Евразийский патент №035166) действует синергично и обеспечивает двойное действие:

**Снимает стресс и напряжение**

**+**

**Быстро погружает в сон**

Качество гарантировано международным стандартом GMP<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Согласно инструкции по медицинскому применению лекарственного препарата «Глицин + Мелатонин Эвалар».

<sup>2</sup> Сертификат GMP №C0170889-DS-3.

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



«Эвалар» – марка №1 по данным АО «Группа ДСМ» за период январь-октябрь 2021 г. по объему продаж в стоимостном и натуральном выражении среди производителей БАД.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# Забота, которая меняет жизнь



Сейчас, когда бабье лето вскружило голову золотым листопадом, особенно хочется помечтать о чем-то простом и женском. Просто быть красивой, молодой, жизнерадостной. Именно с такой мечты начинается каждый новый продукт компании «Эвалар».

Поэтому в этом номере поговорим о новых способах покорить мир своей красотой. Расскажем об уникальных антиэйдж-новинках «Эвалар». Узнаем то, чего еще не знали о коллагене от нашего эксперта нутрициолога. Остановим процессы старения вместе с глутатионом. Подскажем, чем можно

достойно заменить исчезнувшие с рынка или подскочившие в цене импортные лекарства и биодобавки.

Чтобы осенние неприятности обошли стороной, обязательно укрепим иммунитет и защитим себя от вирусов. Если постковидные последствия еще дают о себе знать, обсудим, как вернуть силы и поддержать сосуды. И, конечно, вместе справимся с главным виновником проблем — стрессом. А звездная гостья этого выпуска, руководитель и вдохновитель «Новых Самоцветов» Инна Маликова раскроет свои секреты молодости и красоты.

Как много сегодня есть возможностей изменить свою жизнь к лучшему. Мечтайте, творите, любите! И пусть именно Ваша красота спасет мир.

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



- 4 ПУСТЬ ПИЩА БУДЕТ ЛЕКАРСТВОМ**
- 5 НОВОСТИ КОМПАНИИ**
- 6 АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА.**  
Ваш препарат для иммунитета способен на большее!
- 8 ГОСТЬ НОМЕРА.** Инна Маликова: «Знаю, что нужно сделать каждому для своего здоровья»
- 10 АНТИСТРЕСС.**  
5 способов снизить уровень «гормона стресса»
- 12 МИРОВОЙ ТРЕНД.** Знаменитости оценили бьюти-новинки «Эвалар» на самом «красивом» форуме года
- 14 РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ.** Вам назначили статины. Как уменьшить их побочное действие?
- 15 СИЛА ПРИРОДЫ.** Холестерин. Друг или враг?
- 16 ВЫБОР СЕЗОНА.** Инфекции горла? Мирамед!
- 17 КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ.** То, что вы не знали о коллагене
- 18 ИННОВАЦИИ.** Есть ли жизнь без глутатиона?
- 20 В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ.**  
Метаболический синдром: за шаг до диабета
- 22 ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ.** Импортозамещение Эвалар — отличное качество, выгодная цена
- 24 КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.** Профилактика образования тромбов
- 26 АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ.** Эпидемия бессонницы
- 27 ПОСТКОВИД.** Дигидрокверцетин для защиты от постковидных тромбозов
- 28 ФИТОТЕРАПИЯ.** Как стать хозяином своих эмоций?
- 30 НОВИНКИ**
- 32 ФИТОДОКТОР СОВЕТУЕТ.** Как уменьшить боли и воспаления в суставах без вреда для желудка?
- 33 ВОПРОС – ОТВЕТ**
- 34 ГДЕ КУПИТЬ?**

## ФИТОДОКТОР №2 (61) ОСЕНЬ 2022

**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. Мякишева.

**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:** 4 519 500 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:** 01.09.2022 г.

Сравнение цен в журнале приведено по данным АО «Группа ДСМ», сайта Asna.ru, сервиса arteka.ru за 2019, 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 GMP №С0170889-DS-2, NSF International (США), Заключением № GMP 0099-000 314/18 (РФ).

# Пусть пища будет лекарством

## Магний возьмет стресс под контроль

Тревожных расстройств у людей с каждым днем становится все больше. А в стрессовых ситуациях наш организм теряет значительное количество ионов магния, поскольку этот минерал формирует защитные силы психики и нервной системы от бесконечно атакующих факторов стресса<sup>1</sup>.

В исследованиях показано, что только у 6% содержание магния в крови соответствует норме, у 72% — умеренный дефицит, у 20% — выраженный дефицит и еще у 3% — острый дефицит<sup>2</sup>.

Так как организм не синтезирует магний, необходимо включать в рацион продукты с его высоким содержанием: кунжут, авокадо, тыквенные

семячки, орехи, злаки. Однако часто содержание магния в пище не покрывает полностью потребности организма. Чтобы полноценно взять стресс под контроль, стоит обратить внимание на специальные препараты магния. Важно, чтобы они были в легкодоступной органической, лучше хелатной, форме. Именно она наиболее близка человеческому организму и в 5 раз лучше усваивается по сравнению с другими, не вызывая побочных эффектов со стороны ЖКТ (см. стр. 12, 23, 25).



<sup>1</sup> Акарачкова Е. С. Магний и его роль в жизни и здоровье человека. Consilium Medicum. Справочник поликлинического врача. No5; 2009. <sup>2</sup> Недостаток магния в рационе россиян приводит к тромбозам и болезням сердца. Электронный ресурс [URL: <https://nauka.tass.ru/nauka/6818048>].

## Коллаген — белок красоты, молодости и здоровья суставов

С возрастом кожа неумолимо теряет упругость и эластичность, появляются морщины. Все это потому, что после 30 лет мы начинаем терять по 1–3% коллагена в год. А ведь примерно половина нашего тела состоит из этого белка, который придает прочность всему организму, а главное — суставам.

Чтобы восполнить дефицит коллагена, можно, например, включить в рацион источники коллагена: бульон, холодец, желатин и рыбу. Однако этого белка из продуктов питания организм получает недостаточно. Наиболее современным и лучшим вариантом будет дополнительный прием пептидов коллагена (гидролизованного коллагена) в форме биологически активных добавок. Во-первых, такой

коллаген восполняет имеющийся дефицит, а во-вторых, стимулирует синтез собственного «родного» коллагена и гиалуроновой кислоты.

Сегодня наиболее популярным считается рыбный коллаген. Пептиды рыбного коллагена практически полностью идентичны человеческому организму, поэтому лучше усваиваются. Если же вы предпочитаете животный коллаген, то обращайте внимание на то, чтобы в его составе обязательно присутствовал витамин С, который повышает степень усвоения коллагена (см. стр. 17, 23, 30).



# Вместе против стресса

В апреле этого года компания «Эвалар» и издательский дом «Комсомольская правда» запустили информационный марафон «Вместе против стресса», посвященный тому, как сохранить устойчивость в современном нестабильном мире.



В апреле 58% терапевтов, неврологов и психиатров в крупных городах России отметили рост среднего количества совершеннолетних пациентов за последний месяц, у которых были жалобы на хотя бы одно из проявлений симптомов, связанных с тревожностью: ухудшение памяти, внимания, потеря концентрации, снижение работоспособности. Таковы данные опроса, проведенного компанией Ipsos в России.

Мы живем, как говорят эксперты, в чрезвычайно стрессогенное время. Тревоги сегодняшнего дня зачастую становятся причиной затяжного стресса (ди-стресса), который может привести к весьма серьезным осложнениям со стороны ментального и физического здоровья. Именно поэтому современный человек должен знать, как бороться с тревожностью, страхами и стрессом.

Как справиться со стрессом и его последствиями, восстановить организм, наладить сон и закалиться перед трудностями? Как правильно питаться и какие полезные вещества помогут в борьбе со стрессом?

Как не срываться на близких и спокойно реагировать на токсичных людей? Как нормализовать сон?

Чтобы ответить на эти и другие волнующие многих вопросы, компания «Эвалар» совместно с издательским домом «Комсомольская правда» создала специальный образовательный проект. Чтобы его найти, в поисковой строке на сайте KP.RU необходимо ввести «вместе против стресса». На платформе вас будут ждать записи открытых лекций ведущих экспертов в области психологии, питания и нутрициологии: Альберта Сафина, Татьяны Фадеевой и Марики Кравцовой, а также тесты, практические советы по преодолению стресса и его последствий, рекомендации по питанию, образу жизни и приему недостающих микро- и макроэлементов для тех, кто чувствует влияние стресса. Специальным бонусом идут подкасты лекций, чтобы их можно было слушать во время домашних дел или в дороге.



Альберт Сафин



Татьяна Фадеева



Марика Кравцова



Как найти проект? Отсканируйте QR-код и попадите на лендинг, где мы собрали все материалы по теме ментального здоровья. Найдите полезные советы для себя и близких, давайте объединяться вместе против стресса!



# Ваш препарат для иммунитета способен на большее!

Часто ли мы думаем о том, что ослабление защитных сил организма — это не только высокий риск простуд? Нарушение иммунитета делает нас более подверженными любым внешним и внутренним воздействиям, вносит вклад в развитие и обострение хронических заболеваний. Наши эксперты подготовили подборку препаратов «Эвалар», которые помогут укрепить иммунитет этой осенью и поддержать здоровье наиболее уязвимых органов и систем.

## Иммунитет и сосуды

При сниженном иммунитете респираторные инфекции, особенно грипп, могут поражать стенки сосудов и повышать их проницаемость в несколько раз. В группу особого риска входят люди с уже «слабыми» сосудами. Визуально это проявляется повышенной кровоточивостью десен, носовыми кровотечениями, кровоизлияниями в слизистых оболочках и синяками на коже, которые могут появляться даже при легком механическом воздействии.

В этой ситуации эксперты рекомендуют обратить особое внимание на витамин С, ведь он помогает укрепить не только иммунитет, но и сосуды.

В ассортименте «Эвалар» есть препарат **Витамин С 500 мг Суперкомплекс в капсулах**. Он содержит витамин С в особой неокислотной форме аскорбата кальция, который безопасен для желудка, быстрее усваивается и дольше сохраняет активность<sup>1</sup>. А еще комплекс содержит биофлавоноиды. Это природные вещества, которые усиливают действие витамина С и вместе с ним работают на укрепление сосудов.

А любители сочетать пользу со вкусом могут выбрать **Витамин С** с высокими дозировками — **2000 мг** или **1200 мг** в легкодоступной<sup>2</sup> форме шипучих таблеток. Кстати говоря, в такой форме витамин С тоже не раздражает желудок: кислотность гасится содой — одним из вспомогательных компонентов таблеток.



Реклама

<sup>1</sup> Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000359.11.20 от 20.11.2020 г. <sup>2</sup> Хесс Т., Морозов А. Изготовление шипучих таблеток // Фармацевтические технологии и упаковка. 2014. № 5. С. 25–27.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Иммунитет и инфекции

Частые простудные заболевания — один из признаков того, что иммунитет нуждается в особой поддержке. При ослабленных защитных силах в организм легко проникают не только возбудители ОРВИ, но и микробы, способные поражать органы сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем и не только, вызывая хронические заболевания.

Для усиленной поддержки иммунитета предлагаем воспользоваться комплексом из 4 ингредиентов: витаминов С, D<sub>3</sub>, цинка и селена. Они работают в синергизме друг с другом, помогая организму противостоять микробам на всех уровнях: поддерживают защитную функцию кожи и слизистых оболочек, активизируют выработку интерферонов, антител и иммунных клеток для распознавания и уничтожения микробов.

Важную роль в работе иммунной системы играют другие минералы. Помимо цинка и селена свой вклад в поддержку защитных сил вносят такие элементы, как железо, магний, кальций, медь, хром, марганец, йод.

«Эвалар» выпустил комплекс **Витамин С + D<sub>3</sub> + Zn + Se**. Компоненты представлены в сбалансированных дозировках, а благодаря форме выпуска — шипучим таблеткам — они легче усваиваются, не раздражая слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта<sup>1,2</sup>.

Кроме того, в ассортименте «Эвалар» есть препараты на основе различных минералов. К примеру, мы производим два монопрепарата цинка в легкодоступных<sup>1,3</sup> формах: **Цинк хелат** и **Цинк 25 мг в шипучих таблетках**. Также мы выпускаем tandem **Цинк + Витамин С**. Длительный и регулярный прием такого препарата будет способствовать обеспечению бесперебойной работы вашего иммунитета на протяжении всего «простудного» сезона.

А недавно наши эксперты разработали новинку **Минералы Хелатный комплекс**. Препарат объединяет сразу 9 минералов: йод, кальций, магний, железо, цинк, марганец, селен, медь и хром. Хелатный комплекс отличается от многих других минеральных комплексов высокой степенью усвоения и не вызывает побочных эффектов со стороны ЖКТ<sup>4</sup>.

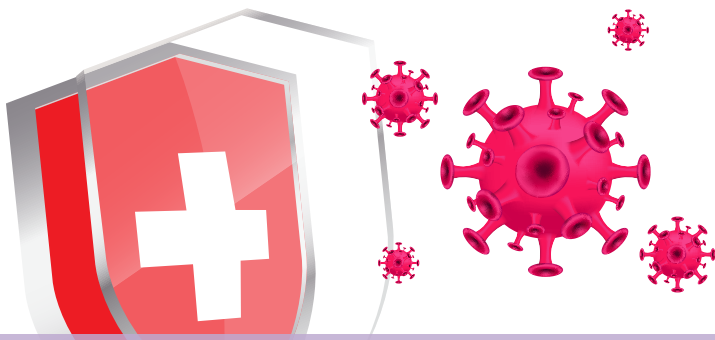


ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Реклама

<sup>1</sup> Хесс Т., Морозов А. Изготовление шипучих таблеток // Фармацевтические технологии и упаковка. 2014. № 5. С. 25–27. <sup>2</sup> Аслани А., Джахангири Х. Состав, характеристика и физико-химическая оценка шипучих таблеток ранитидина // Расширенный фармацевтический бюллетень. 2013. № 3 (2). С. 315–322. <sup>3</sup> Подтверждено СоГР № КЗ.16.01.98.003. E.000043.01.20 от 20.01.2020 г. <sup>4</sup> Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000444.08.21 от 16.08.2021 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



**Инна Маликова**, артистка, музыкальный продюсер:

Осенью проявляются многие хронические заболевания, депрессия, усталость на фоне недостатка витаминов и минералов, что в первую очередь влияет на иммунитет. У меня всегда очень плотный график, и я не могу позволить себе заболеть. Поэтому с наступлением осени начинаю уделять особое внимание поддержанию защитных сил. Обязательно принимаю поливитаминный комплекс. Я люблю совмещать пользу со вкусом, поэтому выбрала для себя Витамин С + D<sub>3</sub> + Zn + Se в шипучих таблетках от «Эвалар».



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Иммунитет и легкие

Для людей с хронической бронхолегочной патологией респираторные инфекции особенно опасны: они вызывают обострение заболевания и утяжеляют его течение. Таким пациентам специалисты рекомендуют обратить внимание на кверцетин или дигидрокверцетин. Они являются мощными иммунонутриентами и антиоксидантами, укрепляют сосуды, препятствуют повышенному тромбообразованию и облегчают воспаление. При бронхолегочной патологии кверцетин и дигидрокверцетин способствуют улучшению проходимости бронхов, восстановлению легочной ткани и полноценного дыхания, уменьшению кашля и одышки.

Получите максимум пользы для иммунитета, здоровья бронхолегочной системы и сосудов<sup>1</sup> от синергии четырех компонентов в уникальном<sup>2</sup> препарате **Цинк + D + C + кверцетин** от «Эвалар»! А теперь вы можете выбрать мощный квартет в шипучих таблетках — новинку **Цинк + D + C + Дигидрокверцетин**. Готовый напиток не содержит сахара и радует ароматом черной смородины.



<sup>1</sup> Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000194.08.20 от 11.08.2020 г. <sup>2</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар». Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Иммунитет и депрессия

Эксперты давно установили, что депрессия нарушает баланс иммунной системы. Осенью многие страдают от сезонной «хандры». Нет желания идти на работу, на душе уныло и печально, настроение на нуле. Обратите внимание на дефицит витамина D<sub>3</sub>! Он является важным регулятором не только иммунитета, но и синтеза «гормона счастья» серотонина. Исследования показали, что витамин D<sub>3</sub> способствует улучшению настроения, снижению тревоги и повышению стрессоустойчивости.

«Эвалар» производит витамин D<sub>3</sub> в разных формах и дозировках, чтобы вы могли выбрать препарат, подходящий именно вам. Например, для любителей «полезной газировки»

мы выпускаем натуральный<sup>1</sup> **Витамин D<sub>3</sub> 2000 МЕ** в шипучих таблетках. А для восполнения потребности в «солнечном» витамине не только у взрослых, но и детей с 3 лет<sup>2</sup> можно использовать **Витамин D<sub>3</sub> 500 МЕ** в виде масляного раствора. Удобная капельница позволяет гибко дозировать препарат.



Реклама

<sup>1</sup> Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000065.04.20 от 20.04.2020 г. <sup>2</sup> Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000116.11.19 от 15.11.2019 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Иммунитет и здоровье детей

Осенью все родители задаются вопросом, как укрепить здоровье детей. Признаками сниженного иммунитета у ребенка могут быть не только частые респираторные инфекции, но и повышенная плаксивость, раздражительность, головные боли без очевидной причины, плохой аппетит, нарушения работы кишечника и не только.

Мамочки не понаслышке знают, как трудно уговорить ребенка принять таблетку или капсулу. Другое дело — вкусные мармеладки или газированный напиток. Сегодня в таких формах выпускаются не только отдельные витамины, но и сбалансированные комплексы с направленными свойствами для решения актуальных задач, например, повышения иммунитета, поддержания нервной системы ребенка в период занятий в детском садике или школе, укрепления костной ткани.

Теперь вы можете приобрести своему малышу витамины не только в жевательных пастилках Мишки Эвалар, но и в шипучих таблетках БЭБИ Эвалар. Поддержанию иммунитета в сезон вирусных инфекций у детишек с 3 лет<sup>1</sup> будут способствовать **Витамин С БЭБИ Эвалар** в высокой<sup>2</sup> суточной дозировке 90 мг с цитрусовым вкусом или уникальный<sup>3</sup> комплекс **Иммунитет БЭБИ Эвалар** на основе натурального активатора иммунитета<sup>4</sup> бузины черной, которая усилена витаминами С, D, цинком и селеном.



Реклама

<sup>1</sup> Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000648.11.21 от 09.11.2021 г., АМ.01.07.01.003. R.000701.11.21 от 18.11.2021 г.

<sup>2</sup> В зависимости от возраста ребенка 128,6–180% от нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых вещества, витаминов и минеральных веществах. <sup>3</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар». <sup>4</sup> Сидор А., Грамза-Михаловская А. Передовые исследования антиоксидантных свойств и пользы для здоровья бузины (*Sambucus nigra*) в пищевых продуктах — обзор // Журнал функциональных продуктов питания. 2015. № 18. С. 941–958.

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Инна Маликова: «Знаю, что нужно сделать каждому для своего здоровья»

Когда смотришь на Инну Маликову, невозможно не заметить, как хорошо она выглядит. И мало кто догадывается о ее возрасте. У солистки и руководителя группы «Новые Самоцветы», успешного продюсера и лучшей теле-подруги страны стоит поучиться тому, как заботиться о себе, чтобы выглядеть лет на десять моложе, быть энергичной и полной идей.

— Инна, Вы — представитель большой творческой семьи легендарных талантливых музыкантов. Что для Вас значит быть Маликовой?

— Это ответственность. А чем больше ответственность, тем интереснее жить. Я знаю, что я Маликова и должна соответствовать своей фамилии, каким бы делом я не занималась — выступаю с «Новыми Самоцветами» или веду любимый проект на телевидении. Я горжусь своей семьей, хочу оправдать доверие. Но в то же время идти параллельно своим собственным творческим путем.

— Новые Самоцветы отметили 15-летний юбилей, какие планы на следующие 15?

— Сейчас у нас уже настолько прекрасная разнообразная и многогранная программа, что в нее просто нечего добавить. Так что в следующие пятнадцать будем заниматься созданием собственного репертуара, делать акцент на свои песни, как, например, новая композиция «Не забывай». Будем делать много красивой лирической музыки, которая, надеюсь, откликнется в сердцах наших поклонников.

— Вы занимаетесь саморазвитием, часто говорите об осознанности. Расскажите, что поменялось в Вашей жизни, благодаря этим знаниям?

— Поменялось очень многое. Самое главное, чему научилась — контролировать себя и свои поступки. Сначала мысли — потом действия. Состояние осознанности сделало мою жизнь более спокойной, ровной, интересной. Мне очень нравится выбранный путь, жалею только о том, что не пришла к нему раньше.

— Вам никто не дает Вашего истинного возраста — в чем секрет? Расскажите о любимых бьюти-процедурах.

— Я люблю все — делаю массаж лица 2 раза в месяц, аппаратные процедуры раз в 3 месяца, биоревитализацию раз в год. Обожаю

баньку, обертывания, спорт 5 раз в неделю: обязательно дыхательные техники, растяжка, силовые нагрузки, танцы. С мая по октябрь — прогулки и пробежки в любимом парке. Да я люблю заниматься собой, поэтому внимательно слежу за всеми трендами бьюти-индустрии. И сегодня это, конечно, специальные нутриенты, которые работают на нашу красоту и молодость изнутри. Самый популярный и главный из них — это коллаген.

Я пробовала разные препараты с коллагеном, но для себя выбрала новинку от «Эвалар» — **Коллаген морской Супер-комплекс**. Во-первых, мне понравился состав. В нем легкие для усвоения пептиды рыбного коллагена из Японии в максимальной дозировке 10 000 мг, фитокерамиды, коэнзим Q10, гиалуроновая кислота. Во-вторых, очень удобная форма — порошок в саше-пакетиках. Я просто растворяю 1 саше в воде или апельсиновом соке — и вкусный бьюти-напиток готов.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Кто привил Вам любовь к красоте и умение ухаживать за собой?

— Моя мама. Бог даровал ей прекрасный вкус. Самое интересное, что, в отличие от нас, она не вращается в атмосфере модных тенденций, у нее нет социальных сетей. Зато есть потрясающее внутреннее чутье, с ней можно посоветоваться по любому вопросу. А что касается ухода за собой и заботы о здоровье, то здесь меня не надо было приучать, я как-то сама полюбила все это с юного возраста. Видимо, так заложено в генах.

— Вы как-то признавались, что любите «вредную» еду. Как удается совмещать лакомства и безупречную фигуру?

— Специально вредную еду я, конечно, не ем, но когда случается, не придаю этому значения. Скажем, если вдруг сегодня

сорвусь на крылышки в панировке, то уже завтра снова буду в своем привычном рационе, где много белков и клетчатки, правильные углеводы, а главное — постоянное движение! Так что от редких лакомств ничего страшного для фигуры не случится. Важно также не только, что ты ешь, но и сколько. Я никогда не могу съесть много, не люблю переедать. И хорошо, что сейчас у всех есть возможность компенсировать погрешности в еде и поддержать здоровье. Вот я, например, больше люблю мясо, чем рыбу. Но ведь именно из рыбы можно получить необходимые нам полезные омега-жиры.

Поэтому дополнительно принимаю омега-3 в капсулах — **Тройная Омега-3 Эвалар**. Выбрала их за качество, хорошую дозировку, удобство приема. 950 мг жирных кислот в каждой капсуле, чтобы можно было принимать 1 раз в день. И за качество сырья я спокойна: Тройная Омега-3 получена из рыбьего жира, добытого из диких рыб холодных морей, которые росли в естественной среде, питались натуральными водорослями. Именно естественная среда — залог того, что рыба будет богата омегой. И эта омега — чистейшая. Как я узнала, ее степень очистки превышает требования европейских стандартов.

— Действительно, трудно получить все необходимое организму только из продуктов питания. Одним из последних трендов ЗОЖ стали капельницы молодости и красоты. Как относитесь к таким способам?

— Да, детокс-капельницы сейчас популярны, но есть более простые, доступные и безопасные средства для восполнения дефицитов, эффект от которых может быть дольше и лучше.

Например, сильнейший антиоксидант и популярный компонент капельниц молодости — глутатион я предпочитаю принимать в виде таблеток **Ацетил-глутатион «Эвалар»**. Это стабильная форма глутатиона, которая прекрасно усваивается, защищает клетки от повреждений и замедляет старение, способствует детоксикации организма. А главное — такой курс омолаживания организма доступен каждому, кто заботится о себе.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



## Умение ухаживать за собой у меня в генах

— В телепередаче «Скажи, подруга» Вы обсуждаете вопросы, волнующие женщин, — питание, психология, красота, отношения.... Мы тоже хотим спросить совета. Что каждый из нас может начать делать для своего здоровья прямо сейчас?

— Первое — лечь спать в этом дне, а не в следующем, то есть лучше всего до 00.00. Высыпаться и делать свой сон качественным (хорошая постель, свежий воздух, нет гаджетам перед сном). Второе — сдать базовые анализы и понять, что происходит с организмом. Третье — начать улыбаться. Улыбка дает сигнал мозгу о хорошем настроении, а оно просто чудесным образом влияет на весь организм.

— Вас всегда видят в красивых образах. Расскажите о Ваших правилах стиля, как он меняется со временем?

— Я очень люблю моду. Я подписана на фэшн-блогеров, дизайнеров и стилистов. Любуюсь тем, как они умеют комбинировать одежду и как красиво ее на себе преподносят. Еще мне повезло работать с очень кру-

тыми стилистами, и этот опыт, безусловно, остался со мной.

Да, есть вещи, от которых я отошла. Например, я перестала носить пышные платья и юбочки а-ля бэби-дол, не надену короткие шорты в городе (только на курорте) или какие-то ультрамодные вещи в повседневной жизни. Стала более склонна к классическим силуэтам. Хотя в сценических образах ничего не отрицаю.

— Творческая работа идет бок о бок со стрессом. Ваши лайфхаки, чтобы быстро вернуться в рабочее состояние?

— Во-первых, не закидываться на проблеме, не носить ее с собой, не давать ей тобой управлять. Во-вторых, оставлять работу за порогом, возвращаясь домой. Обязательно переключиться, сходить куда-то. Тогда следующий рабочий день вы начнете как бы с нуля, и он будет продуктивным. Придут новые идеи и мысли, верные решения. Если нужно «взять себя в руки» за несколько минут, очень эффективны дыхательные техники. Просто остановиться и дать себе время подышать. Не принимать решений на эмоциях.

А еще защититься от стресса можно с помощью натурального средства — **5-НТР Комплекс Эвалар**. У него очень сильный состав. В него входит натуральный «антидепрессант» 5-гидрокситриптофан, который усилен экстрактами растений и специальными микроэлементами, да к тому же — в высоко усваиваемых формах. Поэтому препарат действует сразу по нескольким направлениям: поднимет настроение, поможет снять проявления стресса, успокоит и улучшит сон.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реглана

— Ваше любимое человеческое качество.

— Доброта, чувство юмора и умение прощать. Вот три самых важных для меня качества и в мужчинах, и в женщинах. Но главное из них — доброта.

— Даете ли Вы людям второй шанс?

— Конечно, всегда. Мы все ошибаемся, наша жизнь очень часто состоит из таких вот «вторых шансов». Я сама могу что-то натворить и искренне в этом раскаяться. Значит, то же самое может случиться с каждым.

— За что Вы чувствуете самую большую благодарность в жизни?

— За родителей... За то воспитание, которое они мне дали и за любовь, в которой я росла. Самую большую благодарность я чувствую за свое счастливое детство — это мой фундамент на всю жизнь.

— Кто ваш кумир? Например, если из всех людей в мире Вы могли пригласить кого-то на обед, кто бы это был?

— Какой хороший вопрос. Кумиры остались в молодости, и это нормально. Чем старше становишься, тем меньше кумиров. А пообедала бы я с Пенелопой Крус. Очень она мне нравится — невероятная красота и отличная актриса. Есть много людей, особенно женщин, которые вызывают у меня чувство восторга и настоящего вдохновения. Люблю, когда меня окружают успешные, умные, красивые, самодостаточные люди. Они дают мне стимул и ощущение собственной реализованности.

— Ваши пожелания нашим читателям.

— Я пожелаю лучше узнавать себя, следить за собой, слушать свое тело — оно дает так много подсказок. Но самое главное — любить себя, своих близких и все, что нас окружает. Ведь когда любишь, ты всегда найдешь ресурсы для внимания и заботы.

Беседовала Снежана Манакова

# 5 способов снизить уровень «гормона стресса»

В последние годы уровень стресса стал просто рекордным, и нас накрыл «кортизоловый шторм». Кортизол был задуман природой как помощник. Он вырабатывается при стрессе, мобилизует организм на борьбу с ним, а затем его уровень снижается. Но при затяжном стрессе кортизол повышен постоянно. Рассказываем, чем это опасно и как снизить уровень «гормона стресса».

## Почему нужно контролировать кортизол?

Потому что его избыток приводит к многочисленным патологическим изменениям, в том числе:

- задержке жидкости и отекам;
- повышению артериального давления и холестерина;
- эндокринным заболеваниям, включая сахарный диабет;
- абдоминальному ожирению («кортизоловый живот»);
- ослаблению иммунитета;
- снижению умственной активности;
- депрессии и бессоннице;
- снижению прочности костей;
- ускоренному старению кожи.



## «Гормон стресса» под контролем

Вам помогут простые, но важные советы.

**1 Заботьтесь о себе.** Медитация, йога, прогулки, теплая ванна, массаж — все это способствует поддержанию в норме кортизола и борьбе с тревогой.

**2 Ограничьте потребление кофе, энергетиков и алкоголя.** Ешьте больше полноценного белка (мясо, спирулина, тофу). Это помогает держать в норме вес, что вносит свой вклад в снижение уровня кортизола.

**3 Хорошо высыпайтесь.** Нарушения сна снижают стрессоустойчивость и приводят к постоянному повышению уровня «гормона стресса».

**4 Откажитесь от изматывающих тренировок.** Отдавайте предпочтение упражнениям средней интенсивности, они не повышают кортизол и снижают его в ночное время.

**5 Принимайте «блокаторы кортизола»** — специальные вещества, которые способствуют снижению уровня «гормона стресса»: мелатонин, магний, 5-HTP, омега-3, витамины D, C и группы B.

## Мелатонин

Мелатонин — «гормон сна» и кортизол — полные противоположности. Синтез кортизола нарастает к утру и снижается к вечеру, а уровень мелатонина наоборот. При дефиците мелатонина нарушается сон и вырабатывается больше кортизола — «гормона стресса».

Чтобы уменьшить уровень кортизола, принимайте **Мелатонин Эвалар 3 мг**. В отличие от синтетических снотворных, мелатонин физиологичен для человека. Поэтому он не может вызывать ни зависимости, ни привыкания<sup>1</sup>. А еще Мелатонин Эвалар до 60% выгоднее зарубежного аналога<sup>2</sup>.

Попробуйте новинку подъязычные таблетки **«Глицин + Мелатонин» Эвалар**. Комбинация глицина и мелатонина обеспечивает двойное действие: снимает стресс и быстро погружает в сон.

<sup>1</sup> Согласно инструкции, рег. номер: ЛП-005295. <sup>2</sup> По данным АО «Группа ДСМ», за 2021 г. ЛС Мелатонин Эвалар 3 мг в форме таб. № 20 на 62% выгоднее по цене (в пересчете на 1 таб.) самого популярного ЛС на основе мелатонина 3 мг № 24.

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом



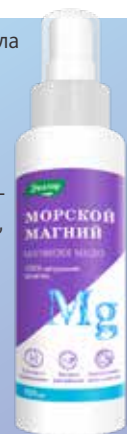
ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

## Магний

Доказано, что дефицит магния усиливает реакцию на стресс и усугубляет его последствия. При восполнении потребности в минерале повышается способность нервной системы противостоять стрессу и держать под контролем кортизол.

А знаете ли вы, что питать организм магнием можно через кожу, то есть трансдермально? Для этого эксперты разработали специальную биоактивную форму минерала — морской магний. Это мощный природный концентрат морских солей, которые добывают с глубины от 1 до 4 км. Еще он называется магниевым маслом из-за своей слегка масляной консистенции.

Компания «Эвалар» выпустила 100% натуральное средство **Морской магний** в удобной форме спрея для местного применения. Продукт представляет собой чистое магниевое масло без консервантов, парабенов, отдушек и красителей. А если помимо низкой стрессоустойчивости у вас есть проблемы с суставами, можете выбрать **Морской магний плюс** — магниевое масло с ключевыми хондропротекторами глюкозамином и МСМ.



Реклама



## Омега-3 и витамин D<sub>3</sub>

Исследователи из Огайо установили, что прием высокой дозировки омега-3 в течение 6 недель помогает снизить уровень кортизола и повысить защиту клеток при стрессе. Витамин D<sub>3</sub> способствует снижению факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе гипертонии и уровня «гормона стресса».

У «Эвалар» есть препарат с максимальной<sup>1</sup> дозировкой омега-3 — **Тройная Омега-3 950 мг**. В производстве используется рыбий жир высокого качества, превышающего требования европейской фармакопеи, от компании с мировым именем BASF (Норвегия).

А еще мы выпускаем комплекс **Омега-3 + D<sub>3</sub> 2000 МЕ**. В нем мы объединили силу высококачественной омега-3 с высокой<sup>1</sup> дозировкой витамина D<sub>3</sub> для того, чтобы вы получили максимум пользы от синергии этих компонентов.

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



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Витамин С

В Германии провели интересный эксперимент. Для 120 добровольцев создали стрессовую ситуацию: им нужно было решать математические задачи на публике. Перед этим половине участников дали по 1000 мг витамина С. Уровень кортизола у них оказался значительно ниже, чем у тех, кто не получил витамин.

Обратите внимание на нашу **линейку витамина С в легкодоступной<sup>1</sup> форме шипучих таблеток** с большим выбором дозировок: 2000 мг (максимум<sup>2</sup>), 1200 мг, 1000 мг, 900 мг или 250 мг в одной таблетке. В качестве приятного бонуса — яркий цитрусовый вкус!

А еще мы выпускаем **Витамин С 500 мг Суперкомплекс в капсулах**, **Витамин С 900 мг Аскорбат кальция** в порошке и **Витамин С 100 мг Аскорбат кальция** в таблетках. Эти препараты содержат витамин С в особой не кислотной форме аскорбата. Она подходит даже для пациентов, имеющих проблемы с желудочно-кишечным трактом<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Хесс Т., Морозов А. Изготовление шипучих таблеток // Фармацевтические технологии и упаковка. 2014. №5. С. 25–27. <sup>2</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар». <sup>3</sup> Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000359.11.20 от 20.11.2020 г., АМ.01.07.01.003. R.000087.03.21 от 04.03.2021 г., АМ.01.07.01.003. R.000046.02.21 от 09.02.2021 г.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## 5-гидрокситриптофан (5-НТР)

5-НТР — специальная аминокислота, из которой образуется «гормон счастья» серотонин. Согласно одной из теорий, усиление тревоги, паники и страхов связаны с дефицитом этого вещества. По мнению ученых, серотонин улучшает переносимость стресса и повышает способность его преодолевать. Доказано, что при нехватке серотонина нарушается суточный ритм секреции кортизола, и его уровень остается высоким постоянно.

В ассортименте «Эвалар» — сразу 3 препарата с **5-НТР** в капсулах: с «классической» дозой 100 мг, удвоенной — 200 мг, а также в комплексе с «элементом спокойствия» магнием и экстрактами мелиссы, мяты, пассифлоры и валерианы. В качестве натурального источника 5-НТР мы используем немецкий стандартизированный экстракт гриффонии. Все три препарата дополнительно усилены витамином B<sub>6</sub>, который ускоряет преобразование 5-НТР в серотонин<sup>1</sup>.



Реклама

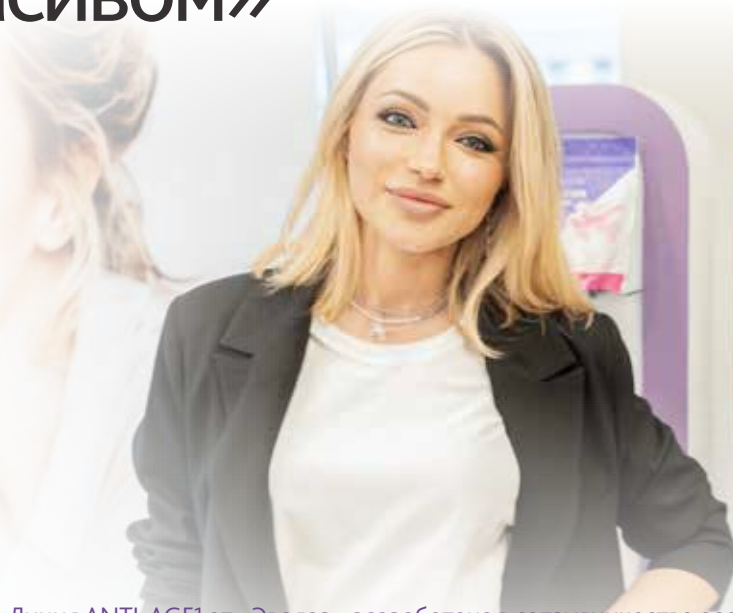
<sup>1</sup> Биологическая роль витаминов в организме. Методы оценки витаминной обеспеченности организма человека. Методы определения витамина С: учебно-методическое пособие / Л. А. Николаева, Е. В. Ненахова; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России. — Иркутск: ИГМУ, 2014. С. 18.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Знаменитости оценили бьюти-новинки «Эвалар» на самом «красивом» форуме года

Эпоха постковида и нынешней турбулентности меняют бьюти-предпочтения людей. В условиях затяжного стресса многие стали внимательнее относиться к своему организму и поняли, что превосходный образ — это не только косметика. Красоту необходимо поддерживать изнутри, убеждены участники III Международного форума «Эстетическая медицина будущего. Тренды 2022». Мероприятие, посвященное красоте, прошло в Москве весной 2022 года.

Многие российские звезды и топовые блогеры раскрывают поклонникам свои секреты неотразимости. Привычную косметику в их бьюти-боксах уже потеснили таблетки глутатиона, пакетики с морским коллагеном и капсулы с омегой и гиалуроновой кислотой. Российская компания «Эвалар» представила этой весной новую коллекцию бьюти-новинок, в том числе обновленную линию нутрицевтиков для «управления возрастом» ANTI-AGE<sup>1</sup>. Возможность составить эффективную программу красоты с помощью лучших новинок от лидера российского рынка<sup>2</sup> были рады даже знаменитости.



Линия ANTI-AGE<sup>1</sup> от «Эвалар» разработана в сотрудничестве с западными компаниями и ведущими российскими экспертами. В производстве используется сырье высокого качества из Германии, Норвегии, Японии, Швейцарии по оригинальному международному стандарту качества GMP. На сегодняшний день под брендом ANTI-AGE<sup>1</sup> «Эвалар» выпускает более 25 препаратов с направленным действием на красоту и молодость. В их числе — Ацетил-глутатион, Карнозин, Коэнзим Q<sub>10</sub>, Омега-3, Коллаген в форме порошка, обычных и шипучих таблеток, мармеладных ягод, новый синбиотик Мультифлора Макси, минералы в хелатной форме.

Реклама  
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ  
ВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Пока на бьюти-митинге выступали специалисты...



**Олеся Пронина, эксперт в области нутрициологии, член ассоциации интегральной превентивной и антивозрастной медицины:**

«Эра превентивной медицины давно завоевала европейский рынок. Я очень рада, что этот тренд пришел в Россию, ведь нам проще предупредить, чем лечить последствия. К сожалению, на сегодняшний день мы сталкиваемся с серьезным обеднением почвенных ресурсов,

не позволяющим получить необходимую нутритивную поддержку из продуктов питания. А ведь для здорового организма необходимы свыше 200 макро- и микронутриентов ежедневно. Я считаю, что каждый современный человек должен поддерживать себя при помощи дополнительного приема нутрицевтиков».

**Юлия Чехонина, специалист в области диетологии и нутрициологии, телевизионный эксперт и автор книг по здоровому питанию «Метод тарелки — русская версия», «Правило тарелки» и «Фактор стройности»:**

«Питание лежит в основе или имеет существенное значение в развитии около 80% всех заболеваний. Поэтому сегодня мы наблюдаем смену парадигмы: переход к философии «умного старения» и грамотной профилактики изменений, связанных с ним.



Эту задачу помогает решить правильное питание и дополнительный прием нутрицевтиков».



О форуме

1000  
участников  
со всей России

60  
спикеров

30  
компаний

20  
топ-экспертов

10  
часов трендов

## ... звезды оценивали блокбастеры от «Эвалар»

**Эвелина Блэданс, актриса театра и кино, певица и телеведущая:**

«Мы только недавно обсуждали, что «Эвалар» рулит! За 30 лет компания потрясюще выросла. Ваши шипучие витамины просто замечательные: такие необходимые для организма, а на вкус — как приятный коктейльчик! Хочу, чтобы мой сынок тоже попробовал витамины от «Эвалар»: у вас же есть чудесные мармеладные мишки!»



**Мария Кравцова (Марика), телеведущая, дизайнер одежды, автор кулинарных книг и блогер:**

«Все наши усилия в спортзалах и деньги на косметологов бесполезны, если мы не осознаем, что основа нашей привлекательности — правильное питание. Для красивой кожи очень важны витамины. Например, витамин С и бета-каротин — мощные антиоксиданты, а витамин К<sub>2</sub> ускоряет заживление кожи и улучшает метаболизм в соединительной ткани. «Эвалар» выпускает эти витамины в шипучих таблетках с оптимальными дозировками и разными вкусами: есть апельсиновый, ягодный и даже манго».



**Инна Маликова, артистка и музыкальный продюсер, актриса, телеведущая, руководитель и солистка группы «Новые Самоцветы»:**

«Для поддержания молодости я уже давно принимаю Морской коллаген от «Эвалар» в виде порошка. Добавляю его в любимый фреш. Мне есть с чем сравнить, и я могу подтвердить: по эффективности коллаген от «Эвалар» не уступает западным брендам. Кстати, ваша компания находится в Бийске, а наш солист родом из этого города. Ждите, скоро обязательно приедем на гастроли!»



**Светлана Назаренко (Ая), певица, вокалистка группы «Город 312»:**

«Если бы я не знала, что эти мармеладки — Коллаген мармеладные ягоды от «Эвалар» — еще и полезные, то сказала бы, что это очень вкусные конфетки, просто невероятные. А ведь они содержат настоящий «белок молодости» коллаген! Вы в «Эвалар» создали просто удивительный продукт».



**Оксана Сташенко, актриса театра и кино, певица, телеведущая:**

«Я не осуждаю женщин, которые прибегают к помощи пластических хирургов. Но, на мой взгляд, одна из самых лучших бьюти-технологий — это поддержка красоты изнутри. Только что я попробовала комплекс Витамин С + Бета-каротин + Витамин Д<sub>3</sub> от «Эвалар» в шипучих таблетках. Мне рассказали, что у этого препарата очень много полезных свойств, в том числе поддержание красоты кожи и волос. А еще он очень вкусный».



**Полина Диброва, фотомодель, победительница конкурса «Мисс Россия 2017»:**

«С удовольствием приняла приглашение посетить форум по эстетической медицине. Здесь столько всего интересного, а главное, нет предела совершенству. Люди активно работают в этой отрасли и постоянно создают тренды. Я собрала многие из них и открыла для себя новый «Эвалар». Приятно удивлена, что у компании есть столько бьюти-новинок. Очень хочется попробовать все! Начну с коллагена!»

<sup>1</sup> Anti-age — антиэйдж. <sup>2</sup> По данным АО «Группа ДСМ» за 2021 г. по объему аптечных продаж в стоимостном и натуральном выражении среди производителей БАД.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Вам назначили статины. Как уменьшить их побочное действие?

Миллионы людей принимают статины для снижения уровня холестерина. И многие из них сталкиваются с мучительными побочными эффектами: боли и судороги в мышцах; нарастающая с каждым днем слабость — такая, что ноги не держат и нет сил подняться; повреждение печени; увеличение риска развития диабета — и это далеко не весь список. В августе 2001 года известная фармацевтическая компания была вынуждена отозвать популярный препарат для снижения уровня холестерина, который принимали около 700 000 американцев, после того, как 31 человек умер от тяжелой миопатии — прогрессирующей атрофии мышц<sup>1</sup>.

Но назначенный врачом прием статинов отменять нельзя! Их необходимо принимать постоянно, часто — пожизненно. Поэтому встает вопрос: можно ли как-то нейтрализовать их опасные побочные эффекты?

Ученые установили, что одновременно со снижением холестерина статины понижают и уровень коэнзима Q<sub>10</sub>, который жизненно необходим каждой клетке нашего организма, особенно — сердечно-сосудистой системе и мышцам; к тому же он замедляет процессы старения. Уже через месяц приема статинов уровень коэн-

зима Q<sub>10</sub> в организме падает на 50–80%!<sup>2</sup> При таком резком снижении уровня коэнзима организм начинает преждевременно стареть, увядать, ослабевать, становится немым. В США при назначении статинов все больше специалистов рекомендуют одновременно со статинами принимать коэнзим Q<sub>10</sub><sup>3</sup>. Доказано, что ежедневный прием 100 мг коэнзима Q<sub>10</sub> достоверно уменьшает тяжесть мышечных болей<sup>2</sup> и нейтрализует изменения, связанные с побочными эффектами статинов<sup>4</sup>.

## Как правильно выбрать коэнзим Q<sub>10</sub>?

На полках аптек можно найти самые разные виды и формы коэнзима — таблетки, капли на водной основе, суспензии и т. д. Но надо помнить, что коэнзим Q<sub>10</sub> — вещество жирорастворимое, то есть максимально усваивается в виде масляного раствора. Поэтому внимательно прочтите состав на упаковке — на первом месте должно стоять масло. Чаще всего используется соевое — оно отличается дешевизной и неприятным послевкусием; чуть реже — оливковое.

А вот компания «Эвалар» для лучшего усвоения своего Коэнзима Q<sub>10</sub> выбрала не какое-нибудь масло, а кокосовое, которое само по себе представляет просто кладь необходимых нашему организму нутриентов. В каждой капсуле **Коэнзима Q<sub>10</sub> Эвалар** — максимальная<sup>1</sup> дозировка коэнзима (100 мг), растворенного в кокосовом масле первого холодного отжима, от ведущего производителя Японии. При этом Коэнзим Q<sub>10</sub> Эвалар в 2 раза выгоднее аналога!<sup>2</sup>

**Коэнзим Q<sub>10</sub> Эвалар** можно принимать не только для уменьшения побочного действия статинов — он способствует:

- укреплению сердечной мышцы;
- сохранению молодости и красоты;
- замедлению процессов старения.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

<sup>1</sup> В ассортименте «Эвалар». <sup>2</sup> Выгода по цене по данным АО «Группа ДСМ» за 1 полугодие 2019 г.

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

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

<sup>1</sup> [https://info-farm.ru/alphabet\\_index/c/cerivastatin.html](https://info-farm.ru/alphabet_index/c/cerivastatin.html).

<sup>2</sup> Атмосфера. Кардиология. 2008, №3.

<sup>3</sup> Nutrition Journal. 2013, №12: с. 142.

<sup>4</sup> Alternative and Complementary Therapies VOL. 9, №4.

# Холестерин. Друг или враг?

**«Не ешь жирное! Будет холестерин!» ... Этой фразой, без разбора, пугают почти всех. Именно поэтому, услышав страшное слово «холестерин», многие начинают ограничивать себя в питании и лишают не только вредных жиров, но и полезных. Давайте разберемся, так ли страшен холестерин, как его малюют?**

## Миф 1. Холестерин вреден

**В**озможно, мы вас сейчас удивим, но холестерин нам необходим! Особенно важен для организма холестерин высокой плотности (ЛПВП) ведь он:

- участвует в производстве ряда гормонов: эстрогена и тестостерона
- необходим для поддержания мышечного тонуса, иммунитета и выработки инсулина
- играет важную роль в образовании желчных кислот, которые участвуют в процессе пищеварения.

## Миф 2. Оптимальный уровень холестерина всегда один

Многие, даже специалисты, считают, что оптимальный уровень холестерина 5 ммоль/л, а более высокие значения (например — 6 ммоль/л) рассматрива-

ют как повышенный. Однако, это распространенное заблуждение. Важно знать, какая ваша личная норма уровня холестерина в зависимости от возраста. Пожилым требуется в разы больше холестерина для производства гормонов и тонуса мышц (например, для людей в возрасте старше 70 лет допустимая норма холестерина — от 4,4 до 7,2 ммоль/л).

## Миф 3. Единственный способ нормализации холестерина — прием статинов

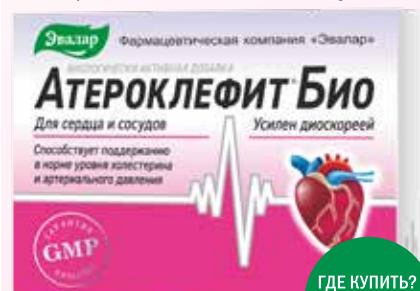
В терапии повышенного уровня холестерина обычно назначают синтетические препараты, так называемые — статины. Но они имеют много побочных действий: головные и мышечные боли, хроническая усталость с бессонницей, проблемы с пищеварением и аллергические реакции. Как же быть?

Пройдя обследование у специалиста, вы можете обратиться к натуральным растительным средствам, содержащим в своем составе диоскорею. Это одно из самых эффективных растений для снижения уровня холестерина. Ее механизм действия хорошо изучен. Она может снижать холестерин низкой плотности, препятствовать отложению «плохого» холестерина на стенках сосудов, способствовать нормализации артериального давления.

К препаратам, содержащим в своем составе диоскорею, относится **Атероклефит БИО** от компании «Эвалар».

Прием 2 капсул Атероклефит БИО утром и 2 капсул вечером может способствовать снижению:

- уровня «плохого» холестерина — низкой плотности, сохраняя «хороший» холестерин — высокой плотности, необходимый для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов тестостерона и эстрогена
- артериального давления до нормы и снижению риска развития атеросклеротических изменений сосудов.



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

Для более комплексного подхода к здоровью сосудов компания «Эвалар» выпустила также новинку **Атероклефит Омега-3 комплекс**. Дневной прием состоит из двух видов капсул: с диоскореей — 4 и омега-3 (950 мг<sup>1</sup>) — 2.



<sup>1</sup> В суточном приеме (2 капсулы).

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

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

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

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

# Инфекции горла? Мирамед!

Осень не только пора сбора урожая и золотого листопада, но и пора обострений заболеваний горла.

К самым распространенным относятся тонзиллит, фарингит и ларингит. Причины их возникновения разные — вирусы, бактерии, грибки. Однако все они сопровождаются болью в горле, которая выбивает нас из привычного ритма жизни.

Боль в горле может быть разной: колющая, режущая, пульсирующая, ноющая, острая, постоянная либо усиливающаяся в зависимости от обстоятельств (глотание, при разговоре или от холодного воздуха).

Первая мысль: какое лекарство выбрать?

Хорошая новость — теперь не нужно подбирать лекарство для каждого заболевания или вида боли. Достаточно взять одно — Мирамед!

## От всех бед — Мирамед!

**При любой боли в горле, независимо от того, чем она вызвана, применяйте Мирамед!**

**Мирамед** — это лекарственное средство на основе бензилдиметил-миристоиламино-пропиламмония, которое обладает широким спектром действия и борется с основными причинами боли в горле: бактериями, вирусами, грибами. Поэтому



Полный аналог популярного лекарства от инфекций, но на 60% выгоднее по цене!

му успешно применяется в лечении тонзиллита, ларингита, фарингита и других заболеваний горла<sup>1</sup>. Это полный аналог популярного лекарства от инфекций, но на 60% выгоднее по цене<sup>2</sup>.

**Мирамед** отлично подходит детям<sup>3</sup>, так как не имеет вкуса и запаха и не обладает раздражающим действием. Его удобно применять в форме спрея, одним нажатием орошая слизистую. Также можно проводить полоскание, при котором уве-

личивается время воздействия лекарства на пораженный участок, следовательно эффект может наступить быстрее.

Кроме того, Мирамед совместим с антибиотиками и усиливает их эффективность.

Благодаря тому, что Мирамед обладает мощной противомикробной, противовирусной, противогрибковой и противовоспалительной активностью, его можно применять не только для лечения заболеваний горла, но и в других ситуациях: при порезах и ожогах, в стоматологии, урологии, дерматологии и пр<sup>4</sup>.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## Зубная паста Мирамед — для инфекций входа нет!

Полость рта — это «входные ворота» для инфекций и вирусов. Чтобы защититься от них, замените свою обычную зубную пасту на **зубную пасту Мирамед Антисептик**. Это единственная<sup>5</sup> зубная паста, содержащая антисептическую молекулу бензил-диметил-миристоиламино-пропиламмоний. Ежедневное применение зубной пасты Мирамед Антисептик не только поможет сохранить здоровье зубов и полости рта, но и обеспечит надежную защиту от вирусов в период ОРВИ и гриппа.

Зубная паста Мирамед Антисептик и лекарство Мирамед — это мощный тандем, который успешно применяется для лечения и профилактики инфекционно-воспалительных заболеваний полости рта, таких как стоматиты, гингивиты, пародонтиты, переодонтиты и др<sup>6</sup>.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

<sup>1</sup> В комплексной терапии. <sup>2</sup> По сравнению с российским аналогом согласно ценам на сайте Asna.ru от 31.05.2022. <sup>3</sup> Не рекомендуется в форме спрея детям до 3 лет. <sup>4</sup> В рамках инструкции по применению. <sup>5</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар». <sup>6</sup> Калантаров Г. К. Влияние мирамистина на местный иммунитет в полости рта при инфекционном афтозном стоматите // Здоровье И Образование В XXI Веке. 2012. Vol. 14, № 3. P. 217–218. Тидген К. В. Новые аспекты в профилактике осложненного острого герпетического стоматита у детей // Международный Журнал Прикладных И Фундаментальных Исследований. 2015. № 3–4. P. 697–699. Борисова Э. Г., Никитина Е. А., Комова А. А. Особенности клинического течения хронического рецидивирующего афтозного стоматита на фоне гальваноза // Здоровье И Образование В XXI Веке. 2018. Vol. 20, № 5. P. 46–49. Реклама



# То, что вы не знали о коллагене

5 советов нутрициолога Олеси Прониной



Олеся Пронина, нутрициолог:

**Как принимать коллаген, чтобы он лучше усваивался и результат в зеркале не заставлял себя ждать? Нутрициолог Олеся Пронина делится 5 советами для поддержания красоты и молодости с помощью коллагена.**

## 1 Обращайте внимание на состав

На упаковке «правильного» коллагена будет надпись «гидролизированный». Это значит, что коллаген расщеплен до мельчайших частиц — пептидов — для более быстрого и легкого усвоения. Кроме того, в его составе вы обязательно найдете витамин С, он способствует усвоению коллагена и стимулирует синтез собственного. Еще один важный момент: хотите быть уверенными в качестве коллагена, выбирайте продукт фармацевтического производства. Только фармстандарт позволяет соблюдать все технологические требования и следить за качеством на всех этапах, начиная с контроля сырья.

## 2 Выбирайте популярный коллаген

Если вы растеряны и не знаете, какой коллаген выбрать из множества препаратов — выбирайте самый популярный.

Коллаген номер 1 в России<sup>1</sup> — это **Коллаген морской Эвалар** в форме порошка (в пакетах и удобных мини-саше). Он производится по международному стандарту качества GMP известной фармкомпанией. Каждая порция содержит 6000 мг пептидов рыбного коллагена из Японии, усиленного витамином С.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Инновационная разработка от «Эвалар» — мощный бьюти-напиток со вкусом тропических фруктов **Коллаген морской Суперкомплекс**. Достаточно растворить содержимое 1 саше в воде или апельсиновом соке, чтобы получить 10 000 мг морского коллагена + 9 супер-ингредиентов красоты и молодости. Один препарат вместо 10! Способствует улучшению цвета, структуры, эластичности и увлажнения кожи, разглаживанию мелких морщин, уменьшению целлюлита и общему anti-age эффекту.



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Еще три удобные формы легкоусвояемого гидролизованного коллагена от «Эвалар»:

- **таблетки Коллаген с витамином С** 6000 мг коллагеновых пептидов, усиленных витамином С, в привычной для приема форме.
- **жевательный мармелад Коллаген мармеладные ягоды** 2000 мг (4 мармеладные ягоды) — уникальная<sup>2</sup> форма коллагена в виде вкусных жевательных пастилок.
- **шипучие таблетки Коллаген морской** В каждой таблетке — 2000 мг пептидов рыбного коллагена из Японии, усиленных гиалуроновой кислотой и витамином С.

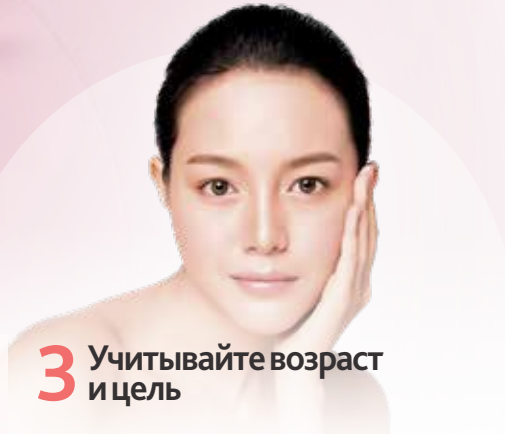
<sup>1</sup> По данным аудита, проведенного АО «Группа ДСМ» (DSM Group) по итогам 2021 г. <sup>2</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар».

fito.market.ru  
8-800-551-6120

apteka.ru  
8-800-700-8888

evalar.ru  
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



## 3 Учитывайте возраст и цель

Дозировка коллагена подбирается индивидуально, исходя из вашего возраста и потребностей организма. К примеру, если вам 35 лет и вы принимаете коллаген для красоты кожи, волос и ногтей, ваша дозировка — 6 г (3 ч. л.) в день. И другое дело, если вам 50 и вы хотите поддержать суставы и связки. Тогда вам рекомендуется принимать не менее 10 мг (5 ч. л.) коллагена в день в течение 3 месяцев.

## 4 Выдерживайте курс приема

Распространенная ошибка — не выдерживать рекомендации специалиста и принимать коллаген от случая к случаю. Для достижения результата необходим регулярный прием, длительность которого также определяется индивидуально.

### Ежедневный рецепт от нутрициолога Олеси Прониной

— Утром я делаю смузи с коллагеном и цитрусовыми. Цитрусовые — дополнительный источник витамина С, а значит, коллаген будет лучше усваиваться. Такой напиток полезен не только для красоты, но и для хорошего настроения. На работе со мной всегда мармеладная пастилка с коллагеном, а после тренировки я обязательно пью белковый коктейль, добавляя в него коллаген. Он помогает быстро восстановить мышцы, так как является источником необходимых аминокислот.



## 5 Уменьшите потребление сладкого

Принимая коллаген, не следует сокращать количество обычного белка или убирать его из рациона. А вот потребление сладкого лучше уменьшить. Это не только позволит вам поддержать стройную фигуру, предотвратить нарушения обмена веществ, но и защитит белок от разрушения.

# Есть ли жизнь без глутатиона?

Человечество всегда вело поиски эликсира бессмертия и вечной молодости. Но все попытки оказались тщетными: алхимики так и не нашли свой философский камень, а перспективы крионики и клонирования и вовсе не вызывают энтузиазма. Между тем, биохимикам удалось выявить вещество, которое останавливает процессы преждевременного старения — это глутатион, крошечный пептид, образованный тремя аминокислотами: глицином, цистеином и глютамином.

Это вещество обладает поистине уникальными свойствами:

- распознает и захватывает все токсины и недоокисленные продукты обмена, моментально нейтрализуя их действие, и выводит их из организма;
- вступает в реакцию со свободными радикалами, превращая их из разрушительных веществ в обычные продукты обмена веществ;
- способен восстанавливать антиоксиданты — витамины А, Е и С;

- участвует в передаче нервных импульсов и способен улучшать состояние людей, страдающих от болезней Альцгеймера и Паркинсона;
  - способствует сохранению здорового ума и памяти даже в преклонном возрасте;
  - участвует в процессах иммунной защиты, связывая комплексы антиген-антитело и способствуя их уничтожению клетками-киллерами.
- После 20 лет выработка глутатиона постепенно снижается и достигает критического уровня к 35–40 годам — в это время и становятся заметными признаки старения.

## 10 ситуаций, когда необходим прием глутатиона

### 1. Возраст 35+

Появление первых морщин, повышенная утомляемость, плохое состояние кожи — все это сигналы к восполнению уровня глутатиона.

### 2. Вредные привычки

Курение и употребление алкоголя стремительно разрушают глутатион, поскольку он расходуется на нейтрализацию токсинов.

### 3. Наличие родственников, страдающих от болезней Альцгеймера, Паркинсона, рассеянного склероза

Эти болезни во многом связаны с наследственностью, а высокий уровень глутатиона становится надежным защитным буфером против их развития.

### 4. Менопауза

В это время уровень глутатиона у женщин резко падает, а процессы старения идут с пугающей скоростью. Остановить появление морщин и изменение овала лица поможет глутатион.

### 5. Стрессы и депрессии

При дефиците глутатиона нарушается выработка серотонина и дофамина, снижается скорость передачи нервных импульсов, результатом чего может стать состояние затяжной депрессии, хронической усталости и раздражительности.

### 6. Повышенные физические нагрузки

Дополнительный прием глутатиона повышает выносливость и эффективность тренировок.

### 7. Вегетарианство и религиозный пост

Значительная доля незаменимых аминокислот и серы содержится именно в продуктах животного происхождения. При этом не каждый вегетарианец полноценно возмещает их недостаток из орехов, злаков и овощей. В результате долгого отказа от мяса и молока возникает недостаток глутатиона, что влечет за собой преждевременное старение и повышенную утомляемость.

## Какой глутатион выбрать?

Чтобы глутатион «работал», он должен попасть в кровь. Так как обычный глутатион разрушается в ЖКТ, единственным способом повысить его уровень было внутривенное

**Инна Маликова,**  
артистка, музыкальный продюсер:



Я не хочу прибегать к крайностям в виде серьезных инъекций и пластических операций, поэтому всегда ищу альтернативные способы поддержания красоты и молодости кожи. Ацетил-глутатион — это мощный антиоксидант, это целая система детокса в каждой таблетке, поддерживающая нашу молодость и красоту. И, что не менее важно для меня — он значительно повышает работоспособность.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

### 8. Нарушения памяти и концентрации внимания

Это один из первых симптомов дефицита глутатиона. Принимать его в этом случае желательно вместе с витаминами группы В.

### 9. Патологии печени, сахарный диабет и онкология

При всех этих заболеваниях от приема глутатиона зависит качество и продолжительность жизни. Он способствует восстановлению очагов поражения печени, распознаванию и уничтожению раковых клеток иммунной системой организма.

### 10. При травмах и растяжениях

Любая травма — это воспалительный процесс. Глутатион замедляет разрушение тканей, ускоряет их заживление и уменьшает отечность, боль, покраснение.

введение. Но недавно ученым удалось создать легко усваиваемую и стабильную форму глутатиона, которая не разрушается в ЖКТ — ацетил-глутатион.

Первым<sup>1</sup> и единственным монопрепаратом ацетил-глутатиона в России является **Ацетил-глутатион** от компании «Эвалар». Будучи стабильной и легко усваиваемой формой глутатиона, он быстро проникает в кровь, мгновенно повышая уровень глутатиона в организме.

**Ацетил-глутатион Эвалар** способствует:

- замедлению скорости старения (anti-age эффект)
- повышению иммунитета
- детоксикации организма (выведению токсичных веществ и тяжелых металлов)
- поддержке работы легких и печени
- антиоксидантной поддержке организма.

<sup>1</sup> По данным Единого реестра свидетельств о государственной регистрации.

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

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

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

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Принимать ацетил-глутатион лучше утром, натощак или во время завтрака. В это время скорость всасывания веществ в разы выше, чем после обеда или вечером. Суточная дозировка составляет 100 мг, поэтому рекомендуется принимать:

- при весе до 65 кг — 1 таблетку;
- при весе свыше 65 кг — 2 таблетки в день.

Противопоказаний к его приему нет. Глутатион — природное вещество, необходимое каждому человеку. А главное, передозировать его практически невозможно — он легко вступает в реакции и выводится из организма.

# Метаболический синдром: за шаг до диабета

**Метаболический синдром — это еще не болезнь. Но это та стадия нарушений обмена веществ, от которой всего шаг до целого букета заболеваний. Если все время тянет на сладенькое, аппетит круглосуточно требует вкусняшек, лишние килограммы неумолимо прибавляются, а окружность талии резко увеличивается — время бить тревогу!**

## Что такое метаболический синдром?

При метаболическом синдроме клетки организма перестают воспринимать гормон инсулин, и в результате он не выполняет свою функцию — не доставляет в клетки глюкозу, где она должна превратиться в энергию. Клетки не получают необходимого питания, питательные вещества откладываются в виде жира, а глюкоза и сам гормон инсулин накапливаются в крови. Это неминуемо ведет к патологическим нарушениям во всем организме, таким как ожирение, сахарный диабет 2 типа, гипертоническая болезнь, ишемия сердца, жировая болезнь печени.

## Кто виноват?

Проблема метаболического синдрома сегодня становится настоящей эпидемией во всех цивилизованных странах. А виноваты в основном мы сами: минимальная физическая активность и высококалорийное питание с преобладанием простых углеводов, вызывающих резкое повышение уровня сахара в крови.

## И что делать?

Рекомендации просты и доступны: важно снизить вес и не допускать резких скачков уровня сахара в крови, повысить чувствительность клеток к инсулину.

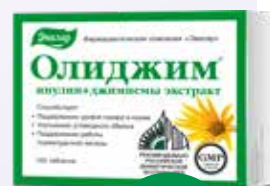
Прежде всего, необходимы регулярные физические нагрузки. Даже полчаса пешей прогулки ежедневно существенно повышают чувствительность клеток к инсулину и утилизируют лишней глюкозы. И конечно, сбалансированное низкоуглеводное меню с учетом гликемического индекса продуктов. Вот только соблюдение диеты для многих становится настоящей пыткой, а занятия спортом даются с огромным трудом. А лишний вес, кажется, растет уже практически от одного только запаха еды.

## Российская диабетическая ассоциация рекомендует

Чтобы поддерживать уровень сахара в норме, избежать резких его колебаний, выдержать испытание диетой и справиться с лишним весом, регулярно принимайте растительные таблетки **Олиджим** от фармацевтической компании «Эвалар».

### Таблетки Олиджим:

- Замедляют всасывание лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и выводится из организма.
- Поддерживают в норме уровень сахара в крови.
- Поддерживают работу поджелудочной железы, сохраняют нормальную выработку инсулина и чувствительность к нему клеток всех органов и тканей организма.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

Реклама

Кроме того, Олиджим снижает тягу к сладкому, воздействуя на вкусовые рецепторы, и благодаря этому соблюдать диету становится намного проще, а значит, легче бороться с лишним весом.

Для совместного приема с таблетками Олиджим Российская диабетическая ассоциация рекомендует **Олиджим Витамины при диабете**. В отличие от обычных витаминов, они разработаны специально для людей, склонных к лишнему весу и метаболическому синдрому.

А чтобы эффект был максимальным — замените свой обычный чай на специальный чай при диабете. Он поможет ускорить метаболизм, контролировать аппетит, вес и уровень сахара.

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

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Природная сила Алтая

## Чай «Эвалар Био При диабете»

Улучшайте свой метаболизм! Замените свой обычный чай на чай «Эвалар Био При диабете».

**По желанию добавьте в чай растительное молоко.**  
Для усиления экстракции можно приготовить в микроволновке, так как фильтр-пакет не имеет металлических скрепок.

### В составе:



**Галега** способствует снижению содержания сахара в крови, нормализации водно-солевого баланса организма, а также углеводного и жирового обмена в тканях.



**Брусника** способствует нормализации обмена веществ, обладает противовоспалительным и мочегонным действием.



**Крапива** способствует снижению уровня сахара в крови, улучшает обмен веществ и снабжение тканей кислородом, очищает кровь.



**Смородина** рекомендуется при нарушении обмена веществ и повышенной ломкости капилляров, является прекрасным поливитаминным средством, содержит большое количество витаминов и минералов.



**Гречиха** ускоряет обмен веществ, нормализует уровень сахара в крови; содержит большое количество флавоноидов и рутина, положительно влияющего на состояние капилляров и уменьшающего их хрупкость и проницаемость.



**Шиповник** улучшает обмен веществ, обладает антиоксидантными свойствами, способствует укреплению и повышению эластичности сосудов, усилению регенерации тканей и синтезу гормонов.

**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 при диабете» рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – источника флавоноидов и арбутина.  
Состав: трава галеги (козляника лекарственного), трава и цветы гречихи, плоды шиповника, листья крапивы, листья смородины, листья брусники, ароматизатор натуральный «Черника смородина».

2 фильтр-пакета в день обеспечивают не менее 30 мг флавоноидов в пересчете на рутин и не менее 8 мг арбутина, что составляет 100 % от адекватного уровня потребления каждого.

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

Условия хранения: хранить при температуре не выше 25° С (25° С-стан аспайтэн температурада сактау каят).

Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.88.003.E.001095.03.16 от 11.03.2016 г.

Срок годности – 3 года (Жарамдылык мерзімі – 3 жыл).

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

Дата изготовления (Дайынду күні) 07.06.2022 г.



РЕКОМЕНДОВАНО  
РОССИЙСКОЙ  
ДИАБЕТИЧЕСКОЙ  
АССОЦИАЦИЕЙ



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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама



# Импортозамещение Эвалар – ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО, ВЫГОДНАЯ ЦЕНА

Потребительское поведение сегодня диктуется рядом факторов: это сложности с логистикой, ограничение работы иностранных платформ либо кратное подорожание импортных БАД и лекарств из-за курса — все это позволяет говорить об изменении потребительского поведения сейчас и в будущем. Компания «Эвалар» представила на рынок более 100 наименований для замещения импортного ассортимента, из них 22 — лекарственные средства и 89 — натуральные БАД, главное преимущество которых — доступная цена по сравнению с импортными аналогами. Данные продукты являются полными аналогами импорта как в категории БАД, так и в категории лекарств. В настоящий момент разница в ценах наших позиций и импорта может достигать до 60%. Выбирайте качество Эвалар!

## Лекарственные средства

### Для мозга



708 руб.



1607 руб.

#### Гинкоум

Экстракт гинкго билоба — 40 мг

И память улучшает, и от инсульта защищает.

### Для сна



240 руб.



754 руб.

#### Мелатонин Эвалар

Мелатонин — 3 мг

Улучшает качество сна, ускоряет засыпание, снижает число ночных пробуждений.

### Для почек



457 руб.



686 руб.

#### Нефростен

Золототысячник, любисток, розмарин

Бережное лечение цистита без повторных обострений.

### От грибка ногтей



415 руб.



671 руб.

#### Мизол

Нафтифин — 1%

Лечение грибковых заболеваний кожи и ногтей.

### При климаксе



400 руб.



572 руб.

#### Ци-Клим

Экстракт цимицифуги — 20 мг

Негормональная терапия при климаксе. Устраняет приливы жара, потливость, раздражительность.

### От боли в горле, при ОРВИ



347 руб.



564 руб.

#### Мирамед Эвалар

Бензилдиметил-миристоиламинопропиламоний

«Скорая помощь» от боли в горле, при ранах и ожогах, от «интимных» инфекций.

### Для печени



341 руб.



487 руб.

#### Хофицин Эвалар

Экстракт артишока — 200 мг

Натуральное желчегонное лекарство. Применяется для лечения холециститов, гепатитов, цирроза печени, нефрита, почечной недостаточности.

### При вздутии живота



436 руб.



660 руб.

#### Симетикон Эвалар

Симетикон — 40 мг

Уменьшает количество газов в кишечнике.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## Натуральные препараты Эвалар для здоровья

## Укрепление иммунитета



311 руб. 553 руб.

**Витамин С 1000 мг**  
Аскорбиновая кислота — 1000 мг

Сочный напиток с ярким цитрусовым вкусом для укрепления защитных сил организма.

## При стрессе



1101 руб. 1976 руб.

**Магний хелат**  
Магний — 200 мг

Легкодоступный магний — в 5 раз выше усвоение и комфортная переносимость со стороны ЖКТ. Поддержка нервной системы, мышц, сердца, здорового сна.

## Антидепрессант



1199 руб. 1743 руб.

**5-НТР 100 мг**  
5-гидрокситриптофан, витамин В<sub>6</sub>

Нелекарственный «антидепрессант». Способствует синтезу серотонина и мелатонина в организме, уменьшению влияния стресса, улучшению настроения.

## Для нервной системы



765 руб. 1286 руб.

**Витамины группы В**  
Витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>7</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, цинк.

Улучшение функционального состояния нервной системы, восстановление поврежденных нервных волокон.

## Для красоты и молодости



1170 руб. 1777 руб.

**Коллаген с витамином С**  
Коллаген гидролизированный — 6000 мг

Способствует улучшению состояния кожи, волос и ногтей, повышению подвижности суставов.

## Защита сердца



1024 руб. 2202 руб.

**Коэнзим Q<sub>10</sub> 100 мг**  
Коэнзим Q<sub>10</sub> — 100 мг

Легкоусвояемый коэнзим Q<sub>10</sub> для защиты сердца, уменьшения побочных действий статинов и продления молодости.

## Для сердца и сосудов



904 руб. 2180 руб.

**Тройная Омега-3 950 мг**  
ПНЖК омега-3 — 950 мг

Тройная польза для поддержания здоровья сердца и сосудов, уровня холестерина в норме, укрепления иммунитета, памяти, внимания.

## Для иммунитета

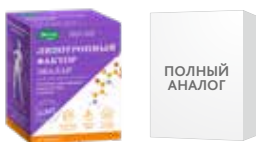


1088 руб. 3459 руб.

**Куркумин Эвалар**  
Куркумин — 40 мг

Легкоусвояемый куркумин для укрепления иммунитета, уменьшения воспалительных процессов, защиты организма от вирусов, бактерий, грибов.

## Сжигание жиров

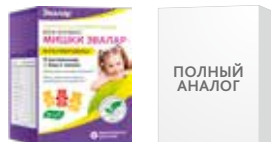


741 руб. 1134 руб.

**Липотропный фактор**  
L-метионин, инозитол, холин

Ускоряет сжигание жиров и предотвращает их накопление в организме, выводит токсины, снижает уровень холестерина.

## Мультивитамины



323 руб. 506 руб.

**Бэби Формула Мишки**  
Мультивитамины

9 витаминов + йод и холин  
Вкусные жевательные витамины. Общеукрепляющий эффект, улучшение памяти и внимания.

## Для женского здоровья



890 руб. 1353 руб.

**Индол форте Эвалар**  
Индол-3-карбинол — 100 мг

Способствует поддержанию здоровья молочной железы.

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34-35

## Для суставов



1286 руб. 1768 руб.

**Хонда МСМ**

Глюкозамин — 1000 мг, хондроитин — 800 мг, метилсульфонилметан — 600 мг, гиалуроновая кислота — 20 мг, кальций

Способствует улучшению подвижности и гибкости суставов, естественному восстановлению хрящей.

Сравнение цен приведено по данным АО «Группа ДСМ», а также сервиса apteka.ru, действительны на май 2022 г., могут отличаться на дату выхода номера. Цены на продукты в конкретных аптеках могут отличаться.

Fito market.ru 8-800-551-6120

apтека.ru 8-800-700-8888

evalar.ru 8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# Профилактика образования тромбов

## Как не допустить сосудистую катастрофу

**Т**ромбообразование — это естественная защитная реакция нашего организма. Любые воспалительные процессы, при которых происходит повреждение сосудов, запускают механизм сгущения крови. Однако если его активность и скорость резко повышаются, тромбы становятся опасны и способны заблокировать кровоток. Рассказываем, кто в группе риска и что делать для профилактики тромбообразования.

## Тромбоз — актуальная проблема современности. Кто в группе риска?

→ Те, кто мало двигается: офисные работники, люди, совершающие длительные авиаперелеты или вынужденные соблюдать постельный режим — все эти ситуации неизбежно влекут за собой замедление кровообращения.

→ Те, кто принимает гормональные контрацептивы — эти препараты как бы обманывают организм, «убеждая» его, что беременность уже наступила, и организм реагирует активацией свертывающей системы.

→ Курящие женщины: под воздействием никотина высвобождается тромбоксан — мощный фактор свертывания крови.

→ Любители жестких диет: строгое ограничение в пище приводит к обезвоживанию организма и, как следствие, к повышенной вязкости крови.

→ Люди, чья работа связана со стрессовыми ситуациями: под действием эмоционального стресса изменяется биохимический состав крови, возникает кислородное голодание сосудистой стенки с последующими

ее изменениями, что способствует образованию тромбов.

Сегодня, когда человечество столкнулось с новой вирусной инфекцией, вызывающей тромбоз, частота тромбоза возросла в десятки и сотни раз. После первой волны современной пандемии ученые отмечали: вирус поражает не только эпителий дыхательных путей, но и внутреннюю стенку кровеносных сосудов, вызывая в них первичное воспаление и приводя к тромбообразованию. Из-за нарушения кровоснабжения мозга вследствие тромбоза часто возникают сосудистые осложнения в виде инсульта, а также когнитивные расстройства: ухудшение памяти и внимания, снижение интеллектуальных способностей. При этом также было отмечено, что тромбозы и инсульты «молодеют». Если раньше это были более возрастные заболевания, то сейчас — после коронавируса — эти осложнения грозят даже молодым людям.

## Как снизить риски

- 1 Добавьте больше физической активности в свою жизнь.** Чтобы «разогнать» замедленный кровоток, хотя бы 30 минут в день посвящайте физическим упражнениям, пешеходным прогулкам на свежем воздухе.
- 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, минеральная вода, но не сладкие газировки или кофе!
- 3 Постарайтесь снизить количество стрессов и их влияние на вашу жизнь.**
- 4 Принимайте натуральные препараты для защиты от тромбов.**

Во время болезни врачи назначают сильные синтетические лекарства от тромбозов. Как все синтетическое, они имеют побочные эффекты и не подходят для профилактики. Выбирая средство для профилактики повышенного тромбообразования, обратите внимание на натуральные препараты.

Для разжижения крови, поддержания в норме ее реологии (текучести) и защиты от тромбов подойдет 100% натуральное<sup>1</sup> лекарство **Гинкоум** от компании «Эвалар». Оно выпускается в трех дозировках: 40, 80 и 120 мг. Людям, подверженным риску тромбообразования, для профилактики тромбов удобно принимать 120 мг 1 раз в день, например, утром, если не назначено много.



### Доказано, Гинкоум:

- защищает от тромбов, снижая вязкость крови и улучшая ее текучесть;
- улучшает память, внимание и умственную активность, восстанавливая мозговое кровообращение.

**Гинкоум. От тромбов защищает и память улучшает!**

<sup>1</sup> Определение натуральности дается по действующим компонентам.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРО-  
КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35





# Усваивайте минералы по максимуму! Только в хелатной форме

**НОВИНКА!**



Самой легкодоступной формой<sup>1</sup> минералов считается хелатная. Не случайно в Европе и США растет ее популярность. Хелатная форма минералов наиболее близка нашему организму. Примером такой формы соединения в организме человека является гемоглобин. Хелаты обладают самой высокой биодоступностью, легко усваиваются по сравнению со всеми другими формами минералов.

### Минералы в хелатной форме от «Эвалар», в отличие от обычных форм<sup>2</sup>:

- ◆ полностью усваиваются без отложения в почках, суставах и сосудах
- ◆ не дают побочных эффектов со стороны ЖКТ (не вызывают вздутия, запоров и диареи), так как не влияют на уровень кислотности желудка
- ◆ разрешены беременным и кормящим женщинам<sup>3</sup>.

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

GMP – Сертификат №C0170889-DS-3. <sup>1</sup> Sarah Cook. Chelated minerals. Addressing Key Challenges in Mineral Supplementation // Natural medicine journal. Research Guide. – 2018. <sup>2</sup> Карбонат, цитрат, и другие формы, схожие по усваиваемости. <sup>3</sup> За исключением БАД «Медь хелат», «Литий хелат», «Хром хелат», «Минералы Хелатный комплекс».

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Эпидемия бессонницы

Вся правда о нарушениях сна, поиске «идеального» снотворного и уникальном лекарстве для быстрого засыпания



Ответы на эти вопросы — в нашем интервью с экспертом, доктором медицинских наук, профессором, директором Института профессионального образования Первого Московского государственного медицинского университета им. И. М. Сеченова Евгенией Валерьевной ШИХ.

## Тревога и сон

— В последнее время мы живем в состоянии затяжного стресса, уровень тревоги растет. Наиболее распространенная проблема — нарушения сна. Почему они возникают и как проявляются?

— В условиях тревоги и психологического напряжения организм перестраивается в режим повышенной активности. В 20–40% случаев причиной нарушений сна становятся тревожные и депрессивные расстройства. Как результат — нарушение засыпания, прерывистый и поверхностный сон, раннее пробуждение. Бессонница ухудшает качество жизни не менее, чем другие распространенные заболевания.

## Существует ли «идеальное» снотворное?

— Насколько верно мнение о безопасности снотворных лекарств? Какие средства с высокой, на ваш взгляд, эффективностью и низким уровнем побочных явлений можно рекомендовать?

— Действительно, при лечении синтетическими препаратами регистрируется большое количество нежелательных явлений. Поэтому, на мой взгляд, препаратами выбора у пациентов с бессонницей считаются лекарства на основе естественных компонентов.

— Именно такими компонентами является комбинация мелатонина и глицина? Расскажите об их свойствах.

— Мелатонин — естественный регулятор цикла сна и бодрствования. Он начинает вырабатываться с наступлением темноты. Однако если человек живет не по своим биоло-

гическим часам, а в том ритме, который ему диктует образ жизни, то выработка мелатонина может нарушаться. Кроме того, она снижается с возрастом.

Глицин относится к нейромедиаторам. Это вещества, которые участвуют в передаче сигналов от нервных клеток. Глицин оказывает мягкое седативное, антистрессовое и антидепрессивное действие.

## Вместе — сильнее!

— Недавно в России разработали снотворное лекарственное средство «Глицин + Мелатонин» Эвалар в подъязычных таблетках. Какие преимущества есть у комбинации мелатонина и глицина по сравнению с приемом только мелатонина?<sup>1</sup>

— Комбинация глицина и мелатонина имеет превосходство по сравнению с применением одного мелатонина<sup>1</sup> по целому ряду ключевых показателей.

Комбинация глицина и мелатонина усиливает эффекты обоих веществ при нарушениях сна, сокращает время засыпания, улучшает качество сна, уменьшает сонливость и усталость в течение дня у пациентов при бессоннице или сниженной продолжительности сна, а также снижает уровень тревожности, повышает работоспособность. Это тот случай, когда вместе — сильнее, чем по одному!<sup>2</sup>

Объяснение простое: синергия компонентов. Вместе они быстрее способствуют уменьшению психоэмоционального напряжения, снижению депрессии, улучшению настроения и качества сна<sup>2</sup>.

— Лекарство «Глицин + Мелатонин» Эвалар имеет необычную форму — таблетки подъязычные. Для чего?

— Подъязычные таблетки обеспечивают быстрое всасывание и усиленный эффект комбинации глицина и мелатонина. В ряде случаев прием препарата в подъязычной форме по скорости и выраженности действия сравним с инъекциями<sup>3</sup>.

Известно, что при приеме мелатонина в обычных таблетках, которые проглатывают, запивая водой, до 85% действующего вещества, проходя через печень, теряется, то есть превращается в неактивную форму<sup>2</sup>. Подъязычные таблетки позволяют этого избежать и достичь за короткое время адекватного уровня мелатонина в крови. Отсюда и правило: принимать эти таблетки можно прямо перед сном<sup>2</sup>, а не за 40 минут до сна, как мелатонин в обычных таблетках<sup>4</sup>.

«С точки зрения клинической фармакологии, комбинация мелатонина и глицина в одной таблетке является более рациональной и оправданной. Положительные свойства двух компонентов суммируются, а форма подъязычных таблеток обеспечивает быстрое всасывание и усиленный эффект.



<sup>1</sup> По сравнению с приемом лекарственного средства Мелатонин Эвалар. <sup>2</sup> Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Глицин+Мелатонин Эвалар, рег. номер: ЛП-007897. <sup>3</sup> Матур П., Рана А., Сароха К., Матур К. Сублингуальный путь: подход к введению лекарств в системный кровоток. Международный журнал фармацевтических исследований и медицинских наук, 2019; 7 (1): 2869–73. <sup>4</sup> Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Мелатонин Эвалар, рег. номер: ЛП-005295.



## Дигидрохверцетин для защиты от постковидных тромбозов

С появлением COVID-19 остро встала проблема сердечно-сосудистых заболеваний. От инсультов и инфарктов умирают молодые люди. Не застрахован никто — даже те, кто перенес инфекцию в легкой форме.

По статистике, в течение года после COVID-19 риск получить инсульт увеличивается на 50%, вероятность инфаркта возрастает на 63%, опасного тромбоза — в 2–3 раза. Каждый третий пострадавший — моложе 50 лет.

### Удар прямо в сердце

Образующиеся при коронавирусной инфекции свободные радикалы повреждают внутреннюю оболочку кровеносных сосудов (эндотелий). Чтобы закрыть «рану» эндотелия, организм повышает свертываемость крови и запускает процесс тромбообразования. В зависимости от места попадания тромба могут развиваться инсульт, инфаркт, тромбоз эмболия легочных артерий.

### Дигидрохверцетин для защиты сердца и сосудов

Признанный лидер среди природных средств для защиты сердца и сосудов — дигидрохверцетин. Это биофлавоноид лиственницы сибирской, который хорошо известен не только в России, но также в Америке и Европе. Это более чистая форма хверцетина, которая не является токсичной даже при сверхвысоких дозах.

Многолетние клинические исследования в ведущих научных центрах страны (МГМУ имени И. М. Сеченова, Национальных медицинских исследовательских центров хирургии им. А. В. Вишневского и онкологии им. Н. Н. Блохина и др.) показывают, что дигидрохверцетин:

- **способствует сохранению функциональной активности сердечно-сосудистой системы:** поддержанию прочности и эластичности сосудов и капилляров, проницаемости сосудистой стенки; полноценности кровотока в миокарде и снабжения его кислородом, нормального сердечного ритма и уровня артериального давления;
- **помогает поддерживать полноценное кровообращение в сосудах головного мозга и обменные процессы в нем, что способствует сохранению памяти;**
- **поддерживает в норме уровень холестерина, вязкость крови и ее свертывающую активность, препятствует тромбообразованию.**

### Дигидрохверцетин для легких и бронхов

В американских протоколах Медицинской школы Восточной Верджинии говорится о доказанной эффективности хверцетина в лечении коронавируса<sup>1</sup>, в результате чего он включен в рекомендации по восстановлению органов дыхания во время и после перенесенной инфекции — по 500 мг в день. Последние данные исследования из Китая также показывают, что ди-

гидрохверцетин перспективен в лечении коронавируса<sup>2</sup>.

Кроме того, у людей с любыми бронхолегочными заболеваниями: пневмонии, хроническом бронхите, астме, ХОБЛ (хронической обструктивной болезни легких) дигидрохверцетин способствует уменьшению частоты приступов, более быстрому исчезновению кашля, одышки, отечности бронхов, улучшению проходимости бронхов, восстановлению легочной ткани и нормального дыхания<sup>3,4</sup>.

Именно **Дигидрохверцетин Эвалар** зарегистрирован в России как средство для поддержания здоровья сердца и сосудов и бронхолегочной системы.

**Для сердца и сосудов:** способствует предотвращению загушения крови и тромбоза мелких сосудов; поддержанию в норме вязкости крови, уровня холестерина, сердечного ритма и артериального давления.

**Для легких и бронхов:** способствует поддержанию функциональной активности бронхолегочной системы, нормального тонуса бронхиальной стенки и проходимости воздуха в бронхах; восстановлению после перенесенных вирусных инфекций.

Принимайте Дигидрохверцетин от «Эвалар». В отличие от других, это единственный<sup>1</sup> дигидрохверцетин с максимальной дозировкой действующего вещества — 100 мг в 1 таблетке.

100 мг дигидрохверцетина в день обеспечивают надежную профилактику заболеваний сердечно-сосудистой и бронхолегочной систем.

### Преимущества препарата Дигидрохверцетин Эвалар:

- выгодная цена<sup>2</sup>
- степень очистки сырья — 98–100%
- изготовлен в условиях фармпроизводства по международному стандарту качества GMP

<sup>1</sup> По данным АО «Группа ДСМ», в январе-декабре 2021 года БАД «Дигидрохверцетин 100 мг» производства компании «Эвалар» является единственной БАД, реализуемой в аптеках с содержанием активного действующего вещества — дигидрохверцетина — 100 мг в 1 таблетке. <sup>2</sup> По данным АО «Группа ДСМ», за период с января по октябрь 2021 года средневзвешенная розничная цена за 1 мг активного вещества БАД «Дигидрохверцетин 25 мг» в форме таблеток №100 производства компании «Эвалар» в 1,6 раза ниже, чем у аналога.

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

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

<sup>1</sup> EVMS Critical Care COVID-19 Management Protocol, developed and updated by Paul Marik, MD. Eastern Virginia Medical School, Norfolk, VA. May 14th, 2020. <sup>2</sup> Yang Y, Islam MS, Wang J, Li Y, Chen X. Traditional Chinese Medicine in the Treatment of Patients Infected with 2019–New Coronavirus (SARS-CoV-2): A Review and Perspective. Int J Biol Sci 2020; 16 (10):1708–1717. <sup>3</sup> Бизюк Л. А., Королевиц М. П. Антиоксидант дигидрохверцетин: клинико-фармакологическая эффективность и пути синтеза. Лечебное дело. 2013. №1 (29). С. 13–19. <sup>4</sup> Дигидрохверцетин и арабиногалактан — природные биорегуляторы в жизнедеятельности человека и животных, применение в сельском хозяйстве и пищевой промышленности: монография / Фомичев Ю. П., Никанова Л. А., Дорожкин В. И. и др. М.: Научная библиотека. 2017. С. 94.

# Как стать хозяином своих эмоций?

В ряду успокаивающих трав особое место занимает пустырник. Такая трава, как валериана, в отличие от пустырника, иногда может давать обратный эффект, пустырник — никогда. Боярышник больше известен как сердечное средство. Пустырник же, наряду с высокими седативными свойствами, обладает способностью умеренно снижать артериальное давление и выравнивать сердечный ритм, особенно в комплексе с магнием и витамином B<sub>6</sub>.

Наибольшими седативными свойствами обладает пустырник специального сорта — пустырник сердечный, произрастающий на Алтае.

В Сибирском отделении Российской академии наук проводились исследования, в которых сопоставляли экстракты пустырника разного происхождения, включая европейские. Экстракт пустырника сердечного, выросшего на Алтае, по показателям седативности оказался в числе первых<sup>1</sup>. Благоприятный, но суровый климат Алтая позволяет растению накопить достаточно высокий уровень полезных веществ.

Такой пустырник сердечный выращивается фармацевтической компанией «Эвалар» на собственных плантациях в предгорьях Алтая. При этом задействовано производство полного цикла: от подготовки семян до выпуска конечного продукта — **Пустырника Форте** от компании «Эвалар».

Это единственный препарат пустырника, усиленный магнием и витамином B<sub>6</sub>, формула которого является запатентованной и выпускается только компанией «Эвалар»<sup>2</sup>.

Примечательно то, что, сочетаясь в одной таблетке, компоненты препарата усиливают друг друга<sup>2</sup> и действуют более ярко и выразительно, чем по отдельности.

Пустырник Форте Эвалар ценится как очень хорошее успокаивающее средство, которое может не только успокаивать, но и снижать давление, поднявшееся из-за стресса, а также он обладает умеренным кардиотоническим действием — увеличивает силу сердечных сокращений, выравнивает ритм сердца<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Отчет «Определение фармакологических свойств лекарственных субстанций на основе экстракта пустырника», Сибирское отделение Российской академии наук ФГБУН Новосибирский институт органической химии им. Н.Н. Ворожцова, 2013 г. <sup>2</sup> Патент РФ 2361599. <sup>3</sup> Согласно инструкции по медицинскому применению ЛС «Пустырник Форте Эвалар». Реклама.



## 3 действия сразу:

- ✓ успокаивает
- ✓ снижает давление
- ✓ нормализует сердечный ритм

## Усилен Mg + B<sub>6</sub>

Высокое содержание пустырника (100 мг)

Один из самых высоких показателей седативности

Особый сорт пустырника

Патент РФ 2361599

ПОЧУВСТВУЙТЕ РАЗНИЦУ

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# БЭБИ ФОРМУЛА МИШКИ ЭВАЛАР СПОКОЙСТВИЕ

Первые витаминные мишки<sup>1</sup>  
для спокойствия ребятишек!



- Спокойствие
- Сон
- Усидчивость
- Концентрация

Бэби Формула Мишки Эвалар – вкуснее и выгоднее по цене на 60 %<sup>2</sup>  
На основе натурального сока<sup>3</sup>. Без искусственных красителей и ароматизаторов.

МУЛЬТИВИТАМИНЫ

ИММУНИТЕТ

ВИТАМИН С

КАЛЬЦИЙ

ВИТАМИН D<sub>3</sub>



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



«Эвалар» – марка №1 по данным АО «Группа DSM» за период январь-октябрь 2021 г. по объему продаж в стоимостном и натуральном выражении среди производителей БАД. Сертификат GMP №С0170889-DS-3. <sup>1</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар». <sup>2</sup> По данным DSM Group, по итогам 1 кв. 2022 года, средневзвешенная цена за упаковку БАД «Бэби Формула Мишки Мультивитамины» в форме жевательных пастилок №30 на 60% ниже, чем у аналога. Аналог для сравнения выбран по действующим веществам и форме выпуска. Цены в конкретных аптеках могут различаться. <sup>3</sup> Бэби Формула Мишки Мультивитамины, Бэби Формула Мишки Витамин D<sub>3</sub>.

Реклама

# НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Самые вкусные напитки из шипучих таблеток «Эвалар»

Чтобы приготовить вкусный и полезный для здоровья газированный напиток, просто растворите таблетку в воде. Пузырьки газа, которые выделяются при растворении, могут усиливать секреторную и всасывательную активность кишечника, что способствует повышению биодоступности витаминов и других полезных веществ.

## 1 КОЛЛАГЕН МОРСКОЙ

2000 мг пептидов рыбного коллагена в 1 таблетке (производства Японии) с витамином С для красоты кожи, волос, ногтей, профилактики остеопороза.

## 2 ЖЕЛЕЗО ЛИПОСОМАЛЬНОЕ ПЛЮС

Уникальная комбинация для восполнения дефицита железа и повышения уровня гемоглобина и ферритина. Способствует снижению риска развития анемии.

## 3 ЦИНК + Д + С + ДИГИДРОКВЕРЦЕТИН

Способствует защите от вирусов и тромбов, укреплению иммунитета.

## 4 МАГНИЙ + КАЛИЙ КАРДИО

Способствует поддержанию здоровья сердечно-сосудистой и нервной систем.

## 5 ГЛИЦИН ФОРТЕ ЭВАЛАР

Высокая дозировка глицина — 1000 мг для быстрого снятия психоэмоционального напряжения.

## 6 АРТРО ЭВАЛАР

Глюкозамин, хондроитинсульфат и гиалуроновая кислота для восстановления хрящевой ткани.

## 7 ПИЩЕВАРЕНИЕ

Источник бетаина для улучшения пищеварения.

## 8 ЭНЕРГИЯ

Способствует приливу сил, повышению работоспособности и настроения.

## 9 БЭБИ ЭВАЛАР СПОКОЙСТВИЕ

Глицин, магний и витамин В<sub>6</sub> — то, что нужно для спокойствия ребятяшек.

## 10 БЭБИ ЭВАЛАР ВИТАМИН С

Высокая дозировка витамина С — 90 мг для защиты от простуд.

## 11 БЭБИ ЭВАЛАР ИММУНИТЕТ

Все необходимые витамины для иммунитета — С + Д<sub>3</sub> + селен + цинк с ягодами бузины.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



**ВИТАБОТАНИКА — СИЛА ТРАВ В 1 КАПСУЛЕ**

**12 Ревень**  
 Vegetarian capsules with powder of rhenish have a laxative effect and help gentle cleansing of the intestine.

**13 Чаги экстракт**  
 Helps activate the immune system, improves condition in gastrointestinal and viral diseases.

**14 Олива**  
 Supports the heart and blood vessels. Contains 15% oleuropein, which helps antioxidant protection, removal of free radicals from the body, strengthening of immunity.



**ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГА**

**15 + 16 Когнивия, пакеты-саше + капсулы**  
 Delicious drink and capsules with phosphatidylserine for simultaneous intake help support mental health, memory, speed of thinking, concentration of attention.

**ЗАЩИТА ОТ ВИРУСОВ**

**17 Селен + Цинк Эвалар, капсулы**  
 Balanced complex of minerals selenium and zinc, strengthened with vitamins C and D, for strengthening immunity and speeding up recovery from viral diseases.

**ПРИ ВЗДУТИИ ЖИВОТА**

**18 Симетикон Эвалар\*, капсулы**  
 Medicinal drug relieves bloating, making the abdomen flat, due to the reduction of gas accumulation. Up to 80% more effective than European analogues<sup>1</sup>. Simeticon Evalar helps look trim!

<sup>1</sup> ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

**ГЛАВНЫЙ ВИТАМИН ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ И НЕ ТОЛЬКО**

**19 Фолат 400 мкг, таблетки для рассасывания**  
 Modern easily accessible form of folic acid — methylfolate. Supports normal level of homocysteine and reduces the risk of cardiovascular diseases, prevents development of anemia. In addition, it is recommended during pregnancy for prevention of neural tube defects of the fetus.

**ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ ДЛЯ СНА В ПАКЕТАХ-САШЕ**

Thanks to the form of a hot drink, prepared from powder, Reason complexes ensure fast and easy saturation, healthy and peaceful sleep.

**20 Реасон с мелатонином, пакеты-саше**  
 Included in the composition melatonin helps normalize the sleep cycle and wakefulness.

**21 Реасон с 5-НТР, пакеты-саше**  
 Contains 5-HTP — amino acid of plant origin, which ensures healthy and peaceful sleep.

**ЗАРЯД ЭНЕРГИИ В ОДНОЙ ТАБЛЕТКЕ**

**22 Таурин 1000 мг, таблетки**  
 For acceleration of metabolism, increase of excretion and energy. Amino acid taurine in the composition helps reduce the level of cholesterol, sugar in the blood, and also maintains within the norm of arterial pressure.

<sup>1</sup> Согласно ценам на сайте Аптека.ру на 01.04.2022 в г. Москва.



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

[ftomarket.ru](https://ftomarket.ru) 8-800-551-6120 [apteka.ru](https://apteka.ru) 8-800-700-8888 [evalar.ru](https://evalar.ru) 8-800-200-5252

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Как уменьшить боли и воспаления в суставах без вреда для желудка?

Проблемы, затрагивающие опорно-двигательный аппарат, можно назвать одними из самых актуальных. Наиболее распространенная из них — остеоартроз, от него страдают примерно 90% людей старше 60 лет. Терапия остеоартроза включает в себя прием нестероидных противовоспалительных средств (НПВС), которые купируют воспаления суставов. С этой задачей они справляются, однако могут ухудшить состояние желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

## Как работают НПВС?

НПВС блокируют выработку простагландинов — липидов, которые вызывают отеки и расширение сосудов. За счет этого и достигается обезболивающий эффект.

Но простагландины также нужны для выработки желудочного сока и слизи, которая защищает стенки желудка. Именно поэтому НПВС могут вызвать проблемы с ЖКТ, и особенно опасны для тех, у кого они уже есть.

Кроме того, некоторые НПВС могут вызывать повышение давления и осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы.

## Есть альтернатива

В течение последних десятилетий ученые были озадачены поиском природного средства для суставов. И оно нашлось. На далеком африканском континенте произрастает мартиния душистая — растение, которое не только помогает справиться с неприятными ощущениями в суставах, но и безопасно для человеческого организма<sup>1</sup>. В Европе на ее основе производятся лекарственные препараты с доказанным клиническим действием.

Мартиния душистая способна:

- уменьшать отеки, снимать боль и воспаление, возвращая привычную подвижность<sup>1</sup>
- снизить концентрацию мочевой кислоты в крови, тем самым уменьшая вероятность того, что в суставной жидкости будут накапливаться соли<sup>2</sup>

Было установлено, что экстракт мартинии подавляет образование цитокинов, которые являются основными триггерами (пусковыми факторами) воспаления. Уменьшая содержание этих молекул, он подавляет воспалительную реакцию. Исследования продолжаются, однако уже ясно, что мартиния удаётся снимать воспаление и уменьшать боль при артрозах, артритах и миалгии. Кроме того, в ходе двухмесячных наблюдений выяснилось, что прием мартинии приводил к тому, что около 60% людей уменьшали дозу или полностью прекращали прием синтетических НПВС.

При этом, чем дольше продолжается терапия, тем лучше результат: прием экстракта мартинии душистой в течение 1 года не только удерживал, но даже несколько увеличивал достигнутый в течение первых полутора месяцев эффект. В течение эксперимента также удалось установить, что длительный прием экстракта растения не способен навредить здоровью.

Если вас беспокоят отеки и боли в суставах, попробуйте натуральное средство от компании «Эвалар» —

**Ревмафлекс**. Он отличается высокой дозировкой экстракта мартинии душистой — 240 мг и способствует:

- уменьшению воспаления и болезненных ощущений в суставах и позвоночнике без побочных реакций со стороны желудка
- снижению риска разрушения хрящевой ткани и стимулированию ее восстановления
- защите суставов от возрастных изменений
- нормализации уровня мочевой кислоты
- снижению потребности в применении нестероидных противовоспалительных средств (НПВС)

Ревмафлекс производится в соответствии с международным стандартом качества, отличается выгодной ценой.



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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

<sup>1</sup> Эффективность экстракта мартинии душистой (Сустамар) при остеоартритах, поясничной боли и фибромиалгии: обзор исследований. Савустьяненко А. В. «Боль. Суставы. Позвоночник» 2014. <sup>2</sup> Assessment report on Harpagophytum procumbens DC. and/or Harpagophytum zeyheri Decne., radix.



# ФИТОДОКТОР отвечает на вопросы читателей и посетителей сайта evalar.ru

*Увидела по ТВ рекламу препарата с клюквой, обещали, что мой острый цистит закончится за 7 дней. Оказалось, что это не лекарство — цистит мой никуда не исчез. Помогите найти натуральное, клинически доказанное лекарство.*

Анна Г., Иркутск



Попробуйте **растительное лекарство Нефростен\***. В его состав входят золототысячник, любисток и розмарин — эти травы оказывают мочегонное, противовоспалительное и противомикробное действие, бережно лечат цистит и его обострения. Нефростен отпускается без рецепта и до 50% выгоднее зарубежного аналога<sup>1</sup>.

*Муж в спортзале подхватил грибок ногтей. Посоветуйте, как быстрее вылечиться от этой заразы и как защитить от нее членов семьи?*

Юлия П., Хабаровск



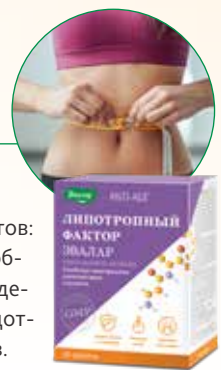
Для лечения грибка ногтей и кожи мы рекомендуем лекарство **Мизол Эвалар\***. Это 1%-й раствор нафтифина — пожалуй, самого эффективного противогрибкового средства. Он обладает широчайшим спектром действия: убивает практически все виды возбудителей грибка, снимает воспаление, устраняет зуд и жжение. К тому же Мизол Эвалар — это самое выгодное лекарство от грибковых инфекций! Если сравнивать с самым популярным противогрибковым средством, то выгода наиболее очевидна — Мизол Эвалар выгоднее на 50%<sup>2</sup>.

Для защиты членов семьи используйте **гель Мизол**, содержащий нафтифин и эфирное масло чайного дерева. Гель Мизол действует смягчающе, убирая сухость кожи и покраснение, и защищает от заражения грибом.

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

*У меня есть лишний вес, с которым просто невозможно бороться. Я активно занимаюсь танцами, ограничиваю себя в еде, но килограммы никуда не уходят. Что может мне помочь их сбросить?*

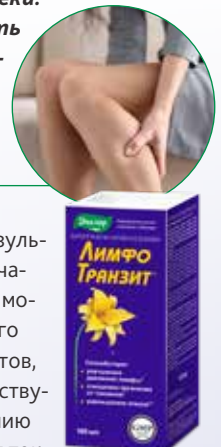
Ольга Ш., Казань



Чтобы усилить сжигание жиров, принимайте **Липотропный фактор\*\***. Это комплекс из трех жиросжигающих компонентов: L-метионина, инозита и холина. Он способствует быстрому сжиганию жиров и выведению токсинов из печени — помогает предотвратить накопление лишних килограммов.

*В последнее время стала замечать отеки. Особенно на лице и на ногах. Боюсь пить мочегонные — они выводят из организма калий. Каким натуральным средством можно их заменить?*

Ирина С, г. Москва



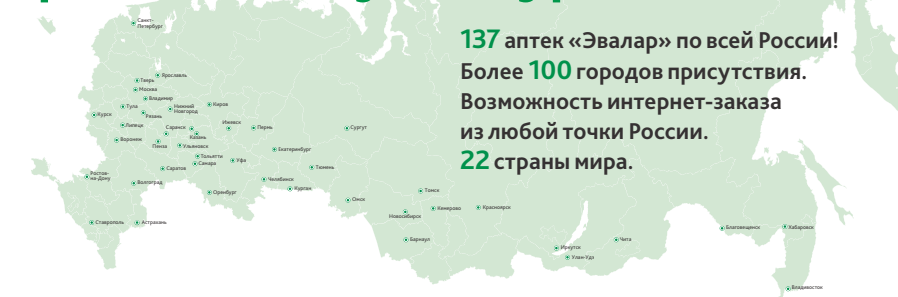
За баланс жидкости в организме отвечает лимфатическая система. И отеки — это результат того, что лимфоотток замедлился и начались застойные явления. Разогнать лимфу может помочь напиток **ЛимфоТранзит\*\***. В его составе — комплекс растительных экстрактов, которые улучшают обмен веществ, способствуют выведению лишней жидкости, улучшению движения лимфы, очищению организма от токсинов и уменьшению отеков. При этом, компоненты комплекса, в отличие от мочегонных, сохраняют баланс калия в организме. Кроме того, комплекс поддерживает иммунную систему, что необходимо при проведении процесса очищения лимфы.

<sup>1</sup> По данным АО «Группа ДСМ» по итогам 2021 г. средневзвешенная розничная цена за упаковку ЛС «Нефростен» является самой выгодной среди аналогов. <sup>2</sup> По данным АО «Группа ДСМ» за 2021 г.

**Fito**market.ru 8-800-551-6120 **ap**teka.ru 8-800-700-8888 **evalar**.ru 8-800-200-5252

\* ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. 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.**

Справки по телефону **8-800-200-52-52**  
 С 3:30 до 20:30 по московскому времени  
 (звонок бесплатный)

## ИНТЕРНЕТ-ЗАКАЗ ПО РОССИИ

- [evalar.ru](http://evalar.ru)
- [apтека.ru](http://apтека.ru)
- OZON**
- Яндекс Маркет
- здравсити
- детский мир
- AliExpress
- [fito.market.ru](http://fito.market.ru)
- СБЕР ЕАПТЕКА**
- WILDBERRIES**
- СБЕР МЕГА МАРКЕТ**
- ЗОЛОТОЕ ЯБЛОКО
- Перекресток

## ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



### МОСКВА

- Аптека Эвалар**  
 Зубовский бульвар, 13, стр.1 (499) 246-36-37  
 Калужская площадь, 1 (499) 230-18-71  
 Кармянский переулок, 9 (499) 241-87-88  
 Киевское шоссе, 22-й км, домовл. 4 (метро Румянцево, поселение Московский, стр. 2) 8-968-693-6555  
 Киевское шоссе, 22-й км, домовл. 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. 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 Столицы** 8-800-555-11-15  
**Диалог** (495) 363-22-62  
**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00  
**Здоров.ру** (495) 363-35-00  
**МосАптека** 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) 419-30-83  
**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
- КРАСНОГОРСК**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. 50 лет Октября, 1, (495) 565-14-54  
 ул. Вилора Трифонова, 1, пом. XXVI, (495) 545-33-44
- НАРО-ФОМИНСК**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Поговорова, д. 24, 8-965-131-50-03
- Аптечная сеть Диалог**  
 бесплатная справочная служба (495) 363-22-62 (Москва и Московская область)
- САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Садовая, 29, литер А, (812) 570-55-00  
 Московский пр-т, 76, (812) 667-81-78  
**asevalar.ru**  
**Аптека Невис** (812) 703-45-30

- КРОНШТАДТ**, ул. Ленина, 25/2  
 Ланское шоссе, 55  
 Пискаревский пр., 16  
 ул. Кантемировская, 24  
 Шлиссельбургский пр., 3  
**ЛенОблФарм** (812) 922-40-03  
**Аптеки для бережливых**  
 Единая справочная служба (812) 200-89-06  
**Доктор Столетов** 8-812-677-11-00  
**Аптеки Столицы** 8-800-555-11-15  
**ЛекОптТорг** 8-800-222-53-53  
**Озерки** 8-812-603-00-00  
**Первая помощь** 8-800-511-88-57  
**Планета здоровья** (812) 454-30-30  
**Радага** 8-800-511-88-57  
**СуперАптека** 8-800-511-88-57  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Петербургские аптеки\***  
 (812) 700-03-03  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Родник Здоровья\*** (812) 301-09-29

### ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

- Аптека Невис** (812) 703-45-30  
**ВСЕВОЛОЖСК**, Всеволожский пр., 55  
**ВЫБОРГ**, пр. Ленина, 6  
**ИВАНГОРОД**, Кингисеппское шоссе, 14а  
**КИНГИСЕПП**, ул. 1-я линия, 5/20а  
**КИРИШИ**, ул. Романтиков, 4  
**КИРОВСК**, ул. Победы, 11  
**ЛУГА**, пр. Кирова, 68  
**НОВОЕ ДЕВЯТИНО**,  
 Новое Девятинно, 43/1  
**ПИКАЛЕВО**, ул. Советская, 44  
**ПОДПОРОЖЬЕ**, пр. Ленина, 13  
**СЕСТРОРЕЦК**, ул. Токарева, 15  
**СПАЦНИ**, ул. Кирова, 32  
**СЯСЬСТРОЙ**, ул. Петрозаводская, 35  
**ТИХВИН**, 1-й м/р, 27  
**ТОШНО**, пр. Ленина, 36  
**ШУШАРЫ**, ул. Окуюловская, 4  
**ЛенОблФарм** (812) 922-40-03  
**ПРИОЗЕРЬЕ**, ул. Северяковская, 1  
**СОСНОВЫЙ БОР**, ул. Комсомольская, 18

### АБАКАН

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

### РЕСПУБЛИКА ХАКАСИЯ

- САЯНОГОРСК**  
**Аптека Эвалар**  
 Советский мкрн., 14Б

### АРХАНГЕЛЬСК

- Аптека Эвалар**  
 ул. Воскресенская, 116  
 (8182) 64-34-64, 8-911-553-46-64  
**Аптека Антей aptekaantey.ru**  
**Вита-Норд** 8-800-100-72-72  
**Фармация Архангельск**  
 (8182) 606-083  
**Живика\*** 8 (800) 777-30-03

### АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

- ВЕЛЬСК**  
**Аптека Антей aptekaantey.ru**
- НОВОДВИНСК**  
 ул. Садовая, 29, литер А, (812) 570-55-00  
**Вита Норд** 8 (800) 100-72-72  
**Фармация Архангельск**  
 (8182) 606-083

### КОТЛАС

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

### СЕВЕРОВИНСК

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

### АСТРАХАНЬ

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

### БАРНАУЛ

- Аптека Эвалар**  
**Справочная** (3852) 55-68-48  
 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 «Фриэ»),  
 (3852) 59-18-41  
 ул. Балтийская, 23 (3852) 55-68-48  
 пер. Красноармейский, 111,  
 (3852) 56-08-26  
 пр. Энергетиков, 4, (3852) 59-15-49  
 проезд Северный Власинский, 108  
 (3852) 59-15-41  
**Губернский лекар\***  
 (3852) 62-83-14  
**Эдельвейс\*** (3852) 450-054,  
 77-01-10, 47-63-03

### АЛТАЙСКИЙ КРАЙ

- БАРНАУЛ**  
**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. Мухачева, 200, (3854) 33-00-71  
 ул. Советская, 33, (3854) 32-72-87  
 ул. Советская, 216, (3854) 36-22-59

- ул. Согренная, 3, (3854) 32-81-54  
 ул. Пушкина, 188/1, (3854) 37-51-28  
**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

- Доктор БэП** (38532) 4-77-18
- БЕЛГОРОД**  
**Апрель** 8 800 200 90 01, с.моб. \*9001  
**Аптечный дом** (4722) 26-38-38  
**Таблеточка** (4722) 205-400  
**Озерки** 8-800-775-75-33  
**Хорошая аптека** 8-800-511-88-57  
**Эконом-аптека** (4722) 77-00-16  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Живика\*** 8 (800) 777-30-03

### БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

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

### БРЯНСК

- Апрель** 8 800 200 90 01, с.моб. \*9001  
**Миллиумн** 8-953-278-61-29  
**М-ФАРМ** 8-950-692-35-71  
**Надежда-Фарм** 8 800 100 8 063  
**Сердце Брянска** (4832) 331-551  
**Планета Здоровья\*** 8-800-7-550-500

### БРЯНСКАЯ ОБЛАСТЬ

- КЛИНЦЫ**  
**Витафарм** (48336) 4-43-06
- ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД**  
**Апрель** 8 800 200 90 01, с.моб. \*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  
**СТАРАЯ РУССА** ул. Санкт-Петербургская, 1/1  
**ЧУДОВО** ул. Некрасова, 11  
**Калина Фарм** 8-800-550-03-21
- ВЛАДИВОСТОК**  
**Здрав@аптека** (423) 253-10-03  
**МОНАСТЫРЬЕВ.фб**  
 8-800-770-77-00  
**Аптека экономных людей\***  
 8-800-100-06-03  
**Ovita.ru\*** (423) 240-44-04

### ПРИМОРСКИЙ КРАЙ

- УССУРИЙСК**  
**МОНАСТЫРЬЕВ.фб**  
 8-800-770-77-00

### ВЛАДИМИР

- Аптека Столицы**  
 8-800-555-11-15  
**Медлюн-Фарминкс**  
 (4922) 55-13-03  
**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\***  
**www.maksavit.ru**

### ВОЛГОГРАД

- Аптека Эвалар**  
 ул. Краснопольская, 14  
 (8442) 59-39-03  
 пр. Ленина, 47, (8442) 59-59-50  
 ул. Маршала Еременко, 100  
 (8442) 59-99-53  
**asevalar.ru**  
**Апрель** 8 800 200 90 01, с.моб. \*9001  
**Ребус** (8442) 49-14-22  
**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  
 aptekaantey.ru
- Живика\*** 8 (800) 777-30-03

### ВОЛОГДСКАЯ ОБЛАСТЬ

- ВЕЛИКИЙ УСТЮГ**  
**Аптека Антей aptekaantey.ru**
- ЧЕРЕПОВЕЦ**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Мамлеева, 19, (8202) 57-04-39  
**ИП Горбин** (8202) 24-19-19  
**Аптека Антей aptekaantey.ru**

### ВОРОНЕЖ

- Аптека Эвалар**  
 ул. Депутатская, 11,  
 (473) 228-74-38  
**Апрель** 8 800 200 90 01, с.моб. \*9001  
**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  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Социальная аптека\***  
 8-800-100-01-03  
**Мелодия Здоровья\***  
**www.melzdrav.ru**  
**Сеть аптек Максавит\***  
**www.maksavit.ru**

### ЕКАТЕРИНБУРГ

- Аптека Эвалар**  
 ул. Братская, 18, (343) 297-00-22  
 ул. Опалихинская, 27,  
 (343) 311-13-22  
 ул. Кировградская, 70,  
 (343) 330-60-05  
**Радага** 8-800-511-88-57  
**Фармленд** 8-800-550-03-93

- Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Аптека Класика\*** (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) 39-88-60  
 ул. Лермонтова, 103, (3439) 37-93-30  
 ул. Каменская, 91, (3439) 38-01-20

### НИЖНИЙ ТАГИЛ

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

### ИВАНОВО

- Аптеки Столицы** 8-800-555-11-15  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Живика\*** 8 (800) 777-30-03  
**Планета Здоровья\*** 8-800-7-550-500

### ИЖЕВСК

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

### ИРКУТСК

- Фармэконом\*** 8 (3952) 48-53-53  
**Эко-Хим\*** (3952) 42-32-87

### ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ

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

### ЙОШКАР-ОЛА

- Вита** 8 (800) 775-00-03  
**Максавит** 8-915-951-37-53  
**Планета Здоровья\*** 8-800-7-550-500

### КАЗАНЬ

- Апрель** 8 800 200 90 01, с.моб. \*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  
**Живика\*** 8 (800) 777-30-03  
**Планета Здоровья\*** (4012) 64-03-03  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

### КАЛУГА

- Аптеки Столицы** 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

**Аптека 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  
Мир Медицины Ц\* (3842) 57-54-14, 37-52-37

## КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

### БЕЛОВО

#### Аптека Эвалар

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

### БЕРЕЗОВСКИЙ

Мир Медицины Ц\* (38445) 5-60-97

### ЛЕНИНСКО-КУЗНЕЦКИЙ

#### Мир Медицины Ц\*

(38456) 7-61-00, 5-32-48  
Жить Здорово (38456) 7-58-12

### МЕЖДУРЕЧЕНСК

#### Аптека Эвалар

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

### 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. Шшкина, 12 (3846) 66-73-22, 8-905-918-00-31

### ЮРГА

#### Аптека Эвалар

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

### КИРОВ

Аптека-Вятки (8332) 35-10-05  
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-Фармикс (4922) 55-13-03  
Алоэ\* 8-800-550-13-07  
Живика\* 8 (800) 777-30-03  
Планета Здоровья\* 8-800-7-550-500

### КРАСНОДАР

#### Аптека Эвалар

ул. 100-летия Победы, 125 (861) 292-62-44, 290-19-10  
А-Коста (861) 233-38-21  
Апрель 8 800 200 90 01, с.с.мб. \*9001  
Витекс (861) 277-03-07  
Квартал (861) 222-00-60  
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  
Износия (391) 223-28-78  
Доктор Столетов 8-800-775-11-00  
Курдаль (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  
Губернская аптеки\* (800) 775-64-03  
ЕНИСЕЙМЕД 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

#### Аптека Эвалар

ул. Пролетарская, 57, (3522) 23-27-62  
ул. Коли Мяготина, 83, (3522) 41-11-87  
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, 8-951-083-89-83  
Апрель 8 800 200 90 01, с.с.мб. \*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.с.мб. \*9001  
Липецкфармация (4742) 34-59-89  
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063  
Пролек (4742) 27-04-27  
Планета Здоровья\* (4742) 26-11-00  
Алоэ\* 8-800-550-13-07  
Сеть аптек Максавит\* [www.maksavit.ru](http://www.maksavit.ru)

### МАЙКОП

Доктор Столетов 8-800-775-11-00  
Радуга 8-800-511-88-57

### МУРМАНСК

#### Аптека Эвалар

пр-т Ленина, 84, (8152) 45-80-80  
Аптека 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  
ул. Белинского 106Б, (831) 282-55-85  
Ваше здоровье\* (831) 241-67-77  
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  
Сеть аптек Максавит\* (831) 21-808-21

### НОВОСИБИРСК

#### Аптека Эвалар

ул. Гоголя, 17, тел. (383) 311-01-92  
ул. Танковая, 41, (383) 209-39-79  
Аптека №1 8-800-511-88-57  
Доктор Столетов 8-800-775-11-00  
ОЗЕРКИ 8-800-775-75-33  
МОНАСТЫРЬЕВ.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  
Фитоцентр (383) 221-47-57  
Белая аптека\* белаяаптека.рф  
Мелодия Здоровья\* [www.melzdrav.ru](http://www.melzdrav.ru)  
Моя аптека\* [Lekku.ru](http://Lekku.ru)  
Ноль Боль\* [www.nol-bol.ru](http://www.nol-bol.ru)  
Планета Здоровья\* (383) 284-20-20

## НОВОСИБИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

### КРАСНООБСК

Фитоцентр Ромашка (8383) 308-71-44

### 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.с.мб. \*9001  
Аптека №1 8-800-511-88-57  
Доктор Столетов 8-800-775-11-00  
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063  
СуперАптека 8-800-511-88-57  
ТРИКА 8-800-505-07-15

Аптека №2\* (4862) 5530-68, 76-28-05, 73-53-02 (отдел «Эвалар»)  
Планета Здоровья\* 8-800-7-550-500  
Хорошая аптека 8-800-511-88-57

### ОРЕНБУРГ

ДанаФарм (3532) 55-77-76  
ОренЛек\* (3532) 780-780  
Планета Здоровья\* (3532) 32-32-32  
Фармленд\* 8-800-550-03-93

### ПЕНЗА

Апрель 8-800-200-90-01, с.с.мб. \*9001  
Аптека Социальная (8412) 91-01-50  
Вита 8 (800) 755-00-03  
Дежурная 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) 69-90-00  
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  
Озерки 8-800-200-90-01, с.с.мб. \*9001  
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

### НЕВЕЛЬ

Аптека Эвалар ул. Комсомольская 26, 8-981-349-14-28

### ПЕТРОЗАВОДСК

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

## РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ

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

## РЕСПУБЛИКА КОМИ

### СЫКТЫВКАР

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

### УХТА

Аптека Эвалар пр. Ленина, 48, (8216) 72-79-83

## 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 пер. Семашко, 99/248 8-928-198-35-66  
ул. Варфоломеева, 200/168 8-928-198-30-45  
8-991-086-24-55  
пр. Стачки, 46, 8-938-115-40-17  
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  
Социальная аптека (863) 273-81-10, 240-58-26  
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.с.мб. \*9001  
Аптека №4 (4912) 27-46-82  
Аптека №4 (4912) 92-09-00  
Аптеки Столички 8-800-555-11-15  
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063

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

Алтей №6 (846) 956-78-28  
Апрель 8-800-200-90-01, с.с.мб. \*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  
Фармленд\* 8-800-550-03-93

## САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ

### ТОЛЬЯТТИ

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 8 063  
Вита 8 (800) 755-00-03  
Вита\* (834) 275-27-53  
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

Фармация 8-800-90-01, с.с.мб. \*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

### ПИТИГОРСК

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.с.мб. \*9001  
Аптекарский магазин (4752) 75-14-10  
Надежда-Фарм 8-800-100-8-063  
Тамбовфармация (4752) 72-10-85

### ТВЕРЬ

Апрель 8 800 200 90 01, с.с.мб. \*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 Иркутский тракт, 44, (3822) 71-34-55  
ул. Красноармейская, 101а (3822) 215-054  
ул. Ленина, 202, (3822) 40-11-18  
ул. Мюнихова, 8, (3822) 47-17-92  
ул. Нахимовка, 3в, (3822) 41-66-36  
ул. Фрунзе, 94, (3822) 44-24-00  
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

### МЕЛЬНИКОВО

#### Аптека Эвалар

ул. Коммунистическая, 2а

### СЕВЕРСК

#### Аптека Эвалар

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

## ТУЛА

Апрель 8-800-200-90-01, с.с.мб. \*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  
СПАР\* (4872) 34-34-94

### ТЮМЕНЬ

#### Аптека Эвалар

ул. Республики, 144, (3452) 49-47-91  
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  
Фармленд\* 8-800-550-03-93

### УЛАН-УДЭ

#### Аптека Эвалар

пр. 50 лет Октября, 6  
8-902-166-96-36, (3012) 66-96-36  
ул. Баптахчинова, 9 (3012) 21-00-79  
ул. Гастелло, 12, (3012) 25-00-16  
ул. Комсомольская, 6а, (3012) 46-41-74  
АПТЕКА ПЛЮС (3012) 43-26-81

### УЛЬЯНОВСК

Апрель 8-800-200-90-01, с.с.мб. \*9001  
Вита 8 (800) 755-00-03  
Ф



## Приятный шопинг с ФИТОМАРКЕТ!

Получи скидку **10%** по промокоду<sup>1</sup> **FITODOCTOR10** на любой заказ на сайте [www.fitomarket.ru](http://www.fitomarket.ru)

<sup>1</sup> Промокод суммируется со всеми акциями и скидками сайта. Промокод необходимо активировать с 01.09.2022 г. до 31.03.2023 г.

10%

## ЛУЧШИЕ ЦЕНЫ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!<sup>2</sup>



## ЗДОРОВЬЕ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ

Новинки от Эвалар



30 ЛЕТ ЗНАНИЙ И ОПЫТА\*

Витамины и минералы



НЕЗАВИСИМЫЕ ЛАБОРАТОРИИ\*\*

Натуральная косметика



ЭКСПЕРТНАЯ ПРОВЕРКА

Здоровое питание



ЕВРОПЕЙСКОЕ КАЧЕСТВО

Эвалар – марка №1 по данным АО «Группа ДСМ» за 2021 г. по объему продаж в стоимостном и натуральном выражении среди производителей БАД. <sup>2</sup> Цены без учета торговой наценки по сравнению с ценами в других маркетплейсах/точках продаж\* \* Все товары проходят дополнительный отбор специалистами компании Эвалар, стаж которой на рынке более 30 лет. \*\* По договорам с организациями, аккредитованными на проведение лабораторных испытаний.

Специальная маркировка продукции Фитомаркета



100% НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ



ПОДХОДИТ ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ



ДИАБЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

~~GMO~~

БЕЗ ГМО



НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ



ПОЛНОСТЬЮ БИОРАЗЛАГАЕМО

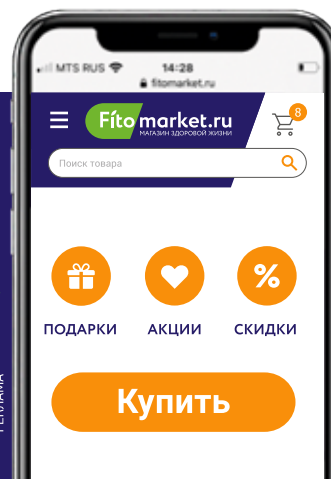


КОМПОНЕНТЫ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

~~GLUTEN~~

БЕЗ ГЛЮТЕНА

РЕКЛАМА



2100933019524451

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ