

ФИТОДОКТОР

№2 (37) ЛЕТО 2015

- 3** | Отдыхайте на здоровье
- 12** | Лицом к солнцу
или как избежать «фотостарения»
- 19** | Самые лучшие добавки для сердца
- 22** | Энергия Горного Алтая



Тропическое чудо для снижения веса

Тропикана Слим

Конъюгированная
линолевая кислота (КЛК)

Действие:

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

Преимущества:

- ✓ Максимальная дозировка КЛК в одной капсуле* — 510 мг
- ✓ Самая выгодная цена (от 940 р.) среди аналогов (от 1570 р.)**
- ✓ Высокая степень очистки КЛК (Германия)
- ✓ Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP



Новинки Тропикана Слим с инновационными ингредиентами:



Кетоны малины
способствуют
ускоренному
сжиганию
жира



Конжак (волокна)
способствует
быстрому насыще-
нию и подавлению
голода



**Антицеллюлитный
крем**
Видимый результат
через 7 дней

www.tropikana-slim.ru 8-800-200-52-52

Спрашивайте в аптеках! Заказывайте на сайте www.apteka.ru

* В ассортименте Эвалар

** Среди препаратов с КЛК №90 по данным «Альбус» базы на 17.02.2015

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Отдыхайте на здоровье!

Считается, что летняя еда и солнце снабжают организм всем необходимым, и он легко обходится без добавочной помощи. Это не совсем так. В летнюю жару быстрее утомляется сердце, от чрезмерных дачных нагрузок страдают суставы и позвоночник, а дальние поездки и активный отдых на природе порой становятся настоящим испытанием для организма.

Лето задает вопросы: чем укомплектовать «дачную аптечку», как при перелетах быстрее «перевести» стрелки внутренних часов, и можно ли сохранить молодость кожи под палящими лучами солнца? Вопросов много, но на каждый из них «Фитодоктор» дает ответ.

Читайте о тропическом чуде для снижения веса, выбирайте самые лучшие биодобавки для сердца, перекусывайте в дороге фруктовым или белковым батончиками — они сделают ваше путешествие более комфортным. Отдыхайте на здоровье, а наш солнцезащитный крем, специально приготовленный к лету, не только защитит вашу красоту, но и сделает вас заметно моложе!

Лариса Прокопьева,
генеральный директор
фармацевтического холдинга
«Эвалар»



6 Как форму привести в норму?

8 Дача, сад, огород: техника безопасности

10 То в жар, то в холод
Укroщение приливов

12 Лицом к солнцу
или как избежать «фотостарения»?

14 Почему надо выбирать бессульфатный шампунь?

16 Не перегружайте печень «отдыхом»

19 БАДы и лекарства: вместе или врозь?

21 Оптимальное здоровье от природы

22 Лекарственные травы Алтая

Фиолетовые фрукты спасут от вреда УФ-излучения

Употребление фруктов, богатых пигментом, помогает коже создать естественный барьер для вредных лучей, передает The My Daily.

Фиолетовые фрукты и ягоды содержат в себе натуральный SPF-фактор. Черная смородина, черника, ежевика, а также черный виноград и инжир наряду с солнцезащитным кремом защищают кожу от вредного воздействия.

Диетолог Сэм Кристи отмечает: «Фиолетовые фрукты защищают кожу от ультрафиолетовых лучей в любое время суток.

Важно, что их действие распространяется на все тело». Однако, использование солнцезащитного крема по-прежнему крайне необходимо. (см. стр. 13)



Ягоды заменяют диету и физические нагрузки

Если вы хотите похудеть за год на 7 кг без всякой диеты или физических нагрузок, то включайте в свой ежедневный рацион пригоршню ягод. Такой вывод сделали ученые из Loughborough University. Японские исследователи раскрыли этот ягодный секрет. Связующей составляющей спелых ягод малины являются кетоны, которые ускоряют обмен веществ и процесс сжигания жира, увеличивают выработку главных жиросжигающих гормонов — эпинефрина и норэпинефрина. Но чтобы получать суточную дозу кетонов малины, необходимую для процесса снижения веса, нужно съесть около 40 кг ягод малины в день или всего 4 капсулы с кетонами малины (см. стр. 2).



Семена льна защитят от рака и болезней сердца

Самая большая польза семян льна состоит в снижении риска развития основных видов рака и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Совместное французско-канадское исследование с участием женщин в периоде менопаузы (они ежедневно съедали 4 ст. л. льняного семени в течение года) доказало снижение у них уровня холестерина в крови. Это результат синергического действия омега-3 жирных кислот, растительных волокон и лигнанов. Ряд исследований показал, что льняное семя оказывает защитный эффект против основных видов рака: молочной железы, простаты и толстой кишки. Лучшие семена льна в герметичных саше для разового приема, слегка обжаренные, что предотвращает их окисление (прогоркание), — продаются в аптеках. (см. стр. 21)



Природные компоненты способны творить чудеса

Оболочки семян подорожника Избавляют от запоров

Оболочки семян подорожника — это чемпион по содержанию пищевых волокон (в 4 раза больше, чем в отрубях). Как щетка, они «выметают» из кишечника скопившиеся там отложения, сорбируют и выводят из организма «плохой» холестерин, токсины, нормализуют микрофлору кишечника. Растительные волокна,

увеличиваясь в объеме, воздействуют на рецепторы слизистой оболочки кишечника и усиливают транзит пищевых масс из кишечника, помогая избавиться от запоров. Эти свойства оболочек семян подорожника нашли свое применение в послабляющем батончике. *(читайте на стр. 24)*



Хром При диабете и лишнем весе

Мало кто знает, насколько важен хром для нашего организма. Тем не менее, он относится к числу незаменимых микроэлементов, постоянно присутствующих в клетках человека. Хром улучшает расщепление белков, жиров и углеводов. Участвуя в жировом обмене, он может снижать уровень «плохого» холестерина и повышать уровень «хорошего», уменьшая тем самым риск развития заболеваний сердца. Хром помогает эффективно использовать инсулин и поддерживать нормальный уровень сахара в крови, поэтому он полезен при сахарном диабете. Кроме того хром применяют для защиты от болезни Паркинсона, при депрессии, а также как вспомогательное средство при похудении, которое помогает снизить аппетит, тягу к сладкому и легче соблюдать диеты. Хром в легко усваиваемой форме содержится в новом средстве для похудения *(читайте на стр.6–7)*.



MSM Зачем суставам нужна сера?

MSM (метилсульфонилметан) — естественная форма органической серы, которая является жизненно необходимым минералом. Организм использует серу для постоянного обновления клеток, и именно ткани суставов нуждаются в этом больше всего. Специалисты всего мира признают положительное влияние MSM на все, что связано с проблемами

суставов: снятие болей, отеков, воспалений. Доказано, что совместное применение MSM с глюкозамином и хондроитином повышает их эффективность при лечении заболеваний суставов. Максимальное количество MSM содержит новый хондроитин-глюкозаминный комплекс для здоровья суставов. *(подробнее на стр. 9)*.

Светлана Костюкова,
специалист в области
здорового питания
и похудения



Как форму привести в норму?

Для одних начало лета — это «финишная прямая» долгого пути к более совершенной фигуре, для других — только начало борьбы с нежелательным: лишними сантиметрами, растяжками, дряблостью кожи. Но и в первом, и втором случаях есть смысл обратиться к помощникам — специальным моделирующим средствам.

Средства для коррекции целлюлита применяются во время диет в процессе похудения. Для этого прекрасно подойдут кремы для тела «Турбослим день» и «Турбослим ночь». Кремы используются на локальных участках тела: животе, «ушках», внутренней поверхности бедер и рук. После похудения их можно использовать для уменьшения «апельсиновой корки».

Средства для повышения упругости кожи повышают выработку коллагена и эластина. В этом процессе не обойтись без биологически активных добавок с коллагеном, гиалуроновой кислотой, L-карнитином. Эти ингредиенты содержатся в коллагеновом напитке «Лора», таблетках «Турбослим Альфа-липоевая кислота и L-карнитин».

Принимать не менее 3-х месяцев.

Дренажные средства, например, «Турбослим Дренаж» (или на выбор — «Турбослим Дренаж для женщин 45 +») выводят излишки жидкости, делают кожу более приятной на ощупь. Также с выведением лишней жидкости хорошо справляются «Турбослим чай очищение», «Кофе Турбослим».



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Маленькие хитрости

О здоровом питании, умеренных нагрузках и чистой простой воде (30 мл на 1 кг веса) знают все. Однако есть маленькие хитрости, которые помогут вам бороться с аппетитом и чувством голода:

- пейте воду со льдом и лимоном
- ешьте хлеб с отрубями
- отдыхайте, когда хочется подкрепиться, а время приема пищи не подошло, при возможности лучше поспите
- перекусывайте протеином (белками): съешьте белковый батончик «Турбослим» или кусочек вяленого мяса
- повесьте на холодильник зеркало, пусть охладит ваше желание
- не пропускайте время приема пищи
- не пейте газированные напитки
- и самое главное — разделите дневной рацион на мелкие порции и ешьте каждые два часа

Удерживайтесь от сладкого

Для любителей сладкого диета может стать настоящей пыткой. Очень часто пристрастие к сладкому связано с нехваткой в питании всего одного элемента — хрома. Принимайте «Турбослим Пиколинат хрома» всего по 1 капсуле в день. Это надежно восполнит недостаток хрома и поможет справиться со «сладкой зависимостью», а также поспособствует поддержанию в норме уровня сахара в крови.

**Ешьте фрукты, чтобы похудеть**

Фрукты обогащают пищу минералами и витаминами, а также очищают организм. Для улучшения состояния кожи и работы кишечника лучше проводить фруктовые разгрузочные дни, но не больше двух в неделю. Фрукты лучше выбирать по цвету, на который откликнется ваш организм. Вот несколько вариантов:

- **яблоки:** 1,5–2 кг в день
- **клубника:** 1 кг в день (по 250 г на прием)
- **виноград:** 0,8–1 кг в день (с косточками и кожурой), если нет сахарного диабета
- **абрикосы:** 1,5 кг в день
- **персики:** 1,5 кг в день (также противопоказаны при сахарном диабете)
- **черешня:** 1,2 кг в день

Ускорьте обмен веществ

В этом вам помогут таблетки «Турбослим Альфа-липоевая кислота и L-карнитин». Их активные компоненты направлены на ускорение обмена веществ — сжигание жиров и образование энергии. Для многих именно это стало настоящим прорывом в похудении*. Кроме того «Турбослим Альфа» — мощный антиоксидант, дополнительно способствует разглаживанию морщин и удалению пигментных пятен.



- **арбуз:** по 300–400 г 5 раз в течение одного дня

Такое количество фруктов допускается только в разгрузочные дни, когда нет другой пищи.

Выбирайте полезные низкокалорийные перекусы

В белковом батончике «Турбослим» 110 ккал. Молочный белок надолго обеспечивает чувство сытости, L-карнитин и зеленый чай наполняют энергией и ускоряют сжигание жиров, гарциния и хром снижают аппетит. В чашечке ароматного «Кофе Капучино Турбослим» — мощный жиросжигающий комплекс (L-карнитин, гарциния, таурин, кофеин, имбирь) и всего 42 ккал!



* По результатам потребительского восприятия в ходе тестирования после 4-х недель использования.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Дача, сад, огород: техника безопасности

Летний сезон — горячая пора для дачников. На своих загородных участках люди стремятся не только отдохнуть на свежем воздухе, но и плодотворно поработать — «размять косточки». Как не переусердствовать на грядках и сохранить здоровье в битве за урожай? Отвечаем на вопросы наших читателей.



Добавляем сердцу силы и выносливости

✦ *Работа на даче приносит мне огромное удовольствие, но сердцу становится тяжело, особенно в жаркую погоду. Как защитить сердце в жару и добавить ему выносливости? Сан Саныч, Черноголовка*

Действительно, интенсивные физические нагрузки, особенно в жаркую погоду, сильно нагружают наше сердце. Чтобы дачные хлопоты не обернулись сердечными катастрофами, придерживайтесь рационального режима работы (30–40 минут поработали, 15–20 минут отдохните), во время отдыха обливайтесь прохладной водой (или просто обтирайтесь мокрым полотенцем) и обязательно принимайте специальные средства для силы и вы-

носливости сердца — лучше выбирайте натуральные. К примеру, в составе КардиоАктив не только жизненно необходимые для сердца микроэлементы — калий и магний, как в других средствах, но и высокая дозировка экстракта цветков боярышника. Благодаря такому сочетанию КардиоАктив способствует улучшению работы сердца, питает и укрепляет его, делая более сильным и выносливым. КардиоАктив Эвалар — для силы и выносливости Вашего сердца! ➤

Снижаем риск инсульта

✦ *Прочитала, что у дачников многократно увеличивается риск инсультов. С чем это связано и как уберечь себя и своих пожилых родителей от этого страшного диагноза? Нина. С., Пермь*

Из-за тяжелой физической работы в жару начинается повышенное потоотделение, кровь сгущается, образуются тромбы — главные виновники инсультов. Поэтому старайтесь избегать перегревания организма, пейте больше воды и принимайте специальные средства, разжижающие кровь. Лучше, если они будут натуральные, такие, как лекарство Гинкоум на основе экстракта гинкго билоба. Гинкоум снижает вязкость крови, препятствуя тромбообразованию, улучшает кровообращение и тем самым защищает от инсультов. К тому же Гинкоум избавляет от головной боли и головокружений, связанных с нарушениями мозгового кровообращения, в том числе при метеозависимости. Среди аналогов Гинкоум имеет самую выгодную цену за полный курс приема! ➤

Улучшаем подвижность и эластичность суставов

В прошлом году от физических нагрузок суставы сковывало так, что не могла двигаться. Подскажите, что нужно делать, чтобы избавиться от тяжелых оков и получать удовольствие от «дачного отдыха»? Светлана К., Самара

Чтобы избежать проблем с подвижностью суставов и успешно завершить дачный марафон, обеспечьте суставам комплексное питание с помощью специальных средств. При выборе ориентируйтесь на состав и дозировки действующих веществ. Наиболее популярными и эффективными средствами для улучшения подвижности суставов и обновления хрящевой ткани являются хондроитин-глюкозаминовые комплексы, в которых должны присутствовать самые важные для суставов компоненты в максимальных дозировках, такие, как:

коллаген — «строительный материал», белок, отвечающий за прочность хрящей, суставов. Он придает тканям суставов упругость, эластичность и стойкость к нагрузкам. Коллаген также важен для красоты и молодости: он увлажняет кожу изнутри и повышает ее упругость;

хондроитин запускает процесс регенерации хрящевой ткани, противостоит разрушению соединительной ткани, повышает ее прочность за счет сохранения в хряще жидкости (это необходимо для амортизации и смягчения ударов);

глюкозамин — незаменим для формирования соединительной ткани. Он обеспечивает защиту хряща от структурных изменений, стимулирует выработку собственного коллагена;

гиалуроновая кислота — является важнейшим компонентом синовиальной

(суставной) жидкости хряща и отвечает за его эластичность;

метилсульфонилметан (MSM) — это источник биологически активной органической серы. Сера способствует снятию отеков и воспалений, а также росту хрящевой ткани. Вместе с другими компонентами MSM участвует в формировании структуры и обеспечении гибкости и эластичности соединительной ткани суставов.

Устраняем воспаление в суставах

От активной дачной жизни часто болят и воспаляются суставы, приходится принимать нестероидные противовоспалительные средства, от которых начинает болеть желудок. Боюсь заработать язву. Как помочь суставам без вреда для желудка? Тамара К., Томск

Сильная боль и воспаление суставов — это явный признак того, что вы перетрудились. Первое, что вы должны помнить, «работа через не могу» в данной ситуации еще больше усугубит проблему. Давайте себе возможность отдохнуть.

Но при частых воспалениях суставов не обойтись и без лекарств. Как правило, снятие воспалений и болей начинается с назначения нестероидных противовоспалительных препаратов. Их объединяет то, что они неизбежно приводят к поражению слизистой желудочно-кишечного тракта. Народная медицина рекомендует сабельник болотный, как единственное лекарственное растение, воздействующее на саму причину заболевания. Он снимает боли в суставах и оказывает противовоспалительное действие. Недаром сабельник имеет меткое название — «отсекающий боль в суставах».

Сейчас на рынке существует множество препаратов сабельника, но только настойка Сабельника Эвалар является единственным лекарством с доказанной эффективностью. Именно Сабельник Эвалар лечит суставы, не повреждая желудок, при артритах и артрозах. Примите за правило принимать настойку Сабельника Эвалар по 1 чайной ложке, предварительно разведенной в 1/3 стакана воды 2 раза в день.

Настойка Сабельника буквально «отсекает» боль в суставах, не повреждая желудок. Сабельник Эвалар оказывает выраженное противовоспалительное действие в комплексной терапии артритов и артрозов, а при совместном приеме с нестероидными противовоспалительными средствами усиливает их эффект и позволяет снизить дозу.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

В хондроитин-глюкозаминовых комплексах «Хонда» самые важные для суставов компоненты известных мировых производителей в максимальных дозировках:

Коллаген — 8000 мг (Франция)
Хондроитин — 800 мг и Глюкозамин — 1350 мг (Испания)
Гиалуроновая кислота — 50 мг (Швейцария)
Метилсульфонилметан (MSM) — 600 мг, витамины (Германия)

Хондроитин-глюкозаминовые комплексы «Хонда» для улучшения подвижности суставов и естественного обновления хрящевой ткани.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ





То в жар, то в холод

Укрощение приливов

Признаки начинающегося прилива невозможно перепутать ни с чем: внезапная волна жара заливает лицо, шею, руки, грудь. Так же внезапно жаркая волна сменяется ознобом и холодной испариной. А теперь представьте, что все это происходит в разгар летней жары!

Приливы жара — один из самых неприятных симптомов климакса. И самое неприятное, что появляются они в самые неожиданные моменты — во время работы, встречи с друзьями или в середине ночи.

И хотя длятся они от нескольких секунд до минуты — этого времени хватает, чтобы помучиться.

Откуда берутся приливы?

Снижение уровня эстрогенов в крови с началом климакса напрямую влияет на гипоталамус — часть головного мозга, которая регулирует в том числе и температуру тела. Гипоталамус начинает воспринимать имеющуюся температуру тела как повышенную, и дает команду на сброс тепла. Сердце начинает биться

сильнее, кровеносные сосуды расширяются, потовые железы усиленно выделяют пот. Все это и проявляется ощущением прилива жара.

Укротить и обезвредить!

Снизить частоту и интенсивность приливов помогают фитоэстрогены, содержащиеся в некоторых растениях — например, в цимицифуге. Экстракт цимицифуги, не являясь гормональным средством, восполняет дефицит эстрогенов в организме и сглаживает негативные проявле-

- 80% женщин после 45 лет страдают от приливов при климаксе
- У 10% частота приливов достигает 30 раз в сутки
- От 20 до 50% женщин испытывают их в течение 5–7 и более лет.

Что может спровоцировать возникновение приливов?

- Повышенная температура и влажность воздуха
- Жаркие и душные помещения
- Избыточные физические нагрузки (например, садово-огородные работы)
- Нервное напряжение, сильные эмоции
- Обилие соли и специй в рационе питания
- Горячий чай, кофе, алкогольные напитки

ния гормональной перестройки организма во время климакса.

Настоящий укротитель приливов — аминокислота бета-аланин. Это витаминоподобное вещество воздействует на терморегуляторное ядро гипоталамуса, предотвращая его «ложные срабатывания» и блокируя приступы жара. Замечательно то, что бета-аланин обладает как «быстрым», так и «медленным» действием: практически сразу после приема блокирует возникающий приступ жара, а при длительном (курсовом) приеме —

способствует практически полному исчезновению приливов.

Очень сильно на длительность приливов влияют нервное напряжение и сильные переживания. Создать необходимый запас стрессоустойчивости помогут натуральные средства с экстрактом пустырника, магнием и витаминами группы В — они необходимы для нормальной работы нервной системы, помогают контролировать эмоции и поддерживают здоровый сон. Быстрая утомляемость, усталость к концу дня — один из самых распространен-

ных симптомов при климаксе. Справиться с ними помогает L-карнитин — витаминоподобная аминокислота. Прием L-карнитина заряжает энергией, помогает преодолеть усталость и возвращает бодрость.

Если вас одолели приливы, навалилась депрессия, качество жизни ухудшилось — последуйте нашим советам, и вы почувствуете, как возвращается бодрость духа, приподнятое настроение, радость от привычной работы. Наслаждайтесь каждым днем наступившего лета!



Вместе лучше!

Совместное применение негормонального растительного лекарства «Ци-Клим» и крема положительно влияет на состояние кожи женщин после 40 лет. К такому выводу пришли специалисты «Клиники профессора Юцковской», проводившие исследование по применению комплекса «Ци-Клим» с фитоэстрогенами цимицифуги.

Почти 90% женщин, участвовавших в исследовании, остались довольны совместным применением лекарства «Ци-Клим» и одноименным косметическим

средством. Результаты налицо! Значительно снизилась выраженность морщин, улучшился цвет лица, увеличилась степень увлажненности кожи и повысилась ее эластичность. Вместе с этим, произошло снижение выраженности климактерических расстройств, улучшились показатели качества жизни женщин. Результаты исследования озвучила доктор медицинских наук, профессор Я. А. Юцковская на Всероссийском конгрессе в «Научном центре акушерства, гинекологии и перинатологии им. В. И. Кулакова» перед практикующими гинекологами и дерматологами из 7 стран.

С чем сталкивается женщина во время климакса?

Проблема	Решение	Что принимать?
Снижается выработка эстрогенов — женщина «увядает»	Экстракт цимицифуги	Ци-Клим (лекарственное средство) Содержит общепринятую дозировку экстракта цимицифуги — 20 мг — и рекомендуется для приема при возрастных изменениях. Замедляет процессы гормонального старения, способствует ослаблению или полному исчезновению симптомов климакса.
Приливы	Бета-аланин	Ци-Клим Аланин В составе — аминокислота бета-аланин, которая регулирует температуру поверхности тела и таким образом блокирует приступы жара
Раздражительность Бессонница Усталость и утомляемость	Экстракт пустырника Магний Витамины группы В L-карнитин	Ци-Клим витамины для женщин 45+ Комплекс витаминов, минералов и цимицифуги усилен экстрактом пустырника, магнием и L-карнитином

ЦИ-КЛИМ — это комплексное решение проблем климакса. Оно включает в себя лекарственное средство, крем для лица, а также витаминно-минеральный комплекс.

Лицом к солнцу

или как избежать «фотостарения»

Многие воспринимают загар как символ здоровья и благополучия. Но так ли это? Чрезмерное воздействие горячих лучей приводит не только к солнечным ожогам, но и «фотостарению». Так стоит ли стареть прежде времени?

Из истории

Случайность сделала загар трендовым. Во время отдыха на Средиземноморье Коко Шанель не очень-то защищала кожу от солнца и приехала в Канны с загорелой кожей, что и запечатали папарацци. Коко была законодательницей мод, и ее образ надолго определил отношение к загару. Модницы подхватили тренд.

В 70-е годы в Европе представлены первые солярии. Они открываются повсюду, их популярность растет. Целое поколение людей получило возможность загорать даже зимой.

Десятилетия бесконтрольного поклонения солнцу и незнание его воздействия имели последствия: увеличилось число заболеваний раком кожи, и это было связано с загаром.

В начале 21 века окончательно подтверждены риски для кожи, связанные с загаром. Доказано, что скорость заболевания меланомой становится катастрофической. ВОЗ вносит солярии в список самых канцерогенных веществ и привычек, наряду с мышьяком, асбестом и горчичным газом.

Сегодня солнцезащитное средство — модное средство. Косметики без SPF практически нет на рынке.

В моду входит новый тренд — отбеливание кожи. Появляются продукты, которые не только защищают от солнца, но и одновременно помогают бороться с возрастными изменениями: морщинами, сухостью, потерей упругости. Предпочтение следует отдавать аптечной косметике, так как она проходит обязательное дерматологическое тестирование.

Фактор защиты от солнца

Коже лица необходимы кремы и другие косметические средства, поддерживающие её влажность и защищающие от агрессивного воздействия солнца. В составе подобной косметики есть специальные ингредиенты, способные отражать лучи солнца, словно мини-зеркальца. Когда мы наносим такой крем на кожу, она получает отличную защиту. Средства должны иметь обязательное обозначение SPF — Sun Protective Factor, что буквально можно перевести, как «фактор защиты от солнца». Цифры после буквенного обозначения говорят о степени защиты: чем больше число, тем сильнее защитный фактор.

Лора SPF 50: четыре действия — один крем

- Максимальная защита от солнца
- Омолаживающий эффект
- Глубокое увлажнение
- Защита от пигментации



И все это — в одном креме! Лора SPF 50 максимально защищает от солнца + омолаживает + глубоко увлажняет + защищает от пигментации. Всего за 4 недели Лора SPF 50 выравняет тон кожи, убирает уже появившиеся веснушки и пигментные пятна и защищает от появления новых. Кроме того, он легко наносится, быстро впитывается, не оставляя ощущения маски, и прекрасно подходит в качестве основы под макияж.

В составе крема — только проверенные косметические компоненты последнего поколения:

Комплекс UVA/UVB фильтров PARSOL (Швейцария)

Чемпион среди солнцезащитных фильтров. Обеспечивает максимальную защиту от UVB и UVA лучей, вызывающих солнечные ожоги и преждевременное старение кожи.

Пептидный комплекс SYN-TACKS (Швейцария)

Разглаживает морщины и увеличивает упругость кожи.

Гиалуроновая кислота и пентавитин (Швейцария)

Обеспечивают максимум увлажненности и защищают кожу от старения.

Иновационный компонент Хромабрайт (Испания)

Выравнивает тон кожи, осветляет и убирает пигментные пятна. Защищает от появления веснушек и пигментных пятен.

Замените свой обычный солнцезащитный крем на крем Лора SPF 50 и почувствуйте разницу!

www.lora-beauty.ru

Для усиления омолаживающего эффекта рекомендуется совместное применение средств серии Лора



Крем для лица
Разглаживает морщины, восстанавливает структуру и упругость кожи



Сыворотка Мезоэффект с мезороллером
Домашняя альтернатива салонной мезотерапии



Крем для век
Устраняет морщины, отеки и темные круги вокруг глаз

Что провоцирует развитие варикоза?

Что влияет на здоровье сосудов ног, и как избежать ошибок, которые провоцируют развитие варикоза?

Недостаток жидкости

Один из самых простых и эффективных способов профилактики варикоза — выпивать не менее 2 литров воды в день. Если организм не получает достаточного количества жидкости, возникает обезвоживание, вязкость крови повышается, а нагрузка на вены и сосуды возрастает. В жаркую летнюю погоду это особенно важно.

Тесная одежда и узкая обувь

Подбирайте комфортную одежду и обувь, которая не нарушает кровоток. Никогда не носите туфли, которые

вам маловаты или узковаты. А женщинам вместо изящной шпильки, стоит отдать предпочтение удобной танкетке.

Неправильное питание

По статистике меньше 15% женщин знают о том, что развитие варикоза связано с питанием и работой пищеварительной системы. Рацион должен сочетать макро- и микроэлементы в идеальных для организма пропорциях, его основу составлять овощи и фрукты, богатые витаминами и полезными веществами.

Лишний вес

Лишние килограммы создают дополнительную нагрузку на сосуды ног, к тому же избыток веса меняет в организме обменные процессы и гормональный фон, делая вены менее эластичными.

Отсутствие спорта

Оптимальный вид тренировок для снижения риска развития варикоза — занятия в бассейне и умеренная аэробная нагрузка. Если вы занимаетесь йогой или выполняете любые статические упражнения, имейте в виду: замирать в одном положении можно не более, чем на 2 минуты.

Полезные советы:

как поддержать здоровье ног в летнюю жару

Пейте воду. Как минимум 2 литра воды.

Будьте осторожны на пляже. Не злоупотребляйте загаром и больше времени проводите в тени. Жара действует на вены разрушительно. Под влиянием УФ-излучений эластичность венозных стенок снижается, а это

повышает риск развития сосудистых сеточек и отеков.

Укрепляйте вены. Ходите босиком по пляжу или принимайте контрастный душ.

Во время длительных перелетов и переездов каждые полчаса старайтесь встать и размять ноги. Пейте

достаточное количество жидкости и откажитесь от алкоголя.

Используйте венотоники. Для профилактики варикоза и при частых отеках в летнее время специалисты рекомендуют использовать венотонические гели и дренажные напитки.

ВеноКорсет уменьшает отеки и чувство тяжести в ногах

Все средства серии ВеноКорсет содержат экстракт красных листьев винограда с высоким содержанием активных веществ от ведущего европейского производителя (Швейцария).

ВеноКорсет способствует:

- устранению отеков* и чувства тяжести в ногах
- укреплению стенок венозных сосудов и поддержанию венозного кровообращения
- произведено по стандарту GMP

Венокорсет — легкие ноги без усталости и отеков*!

* Если это не является следствием заболевания



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как уменьшить выпадение волос?

— Выпадение волос — это то, с чем чаще всего сталкиваются женщины. В поисках решения этой проблемы я протестировала много различных средств. Но, пожалуй, больше всего меня и моих клиентов впечатлил результат, который по-

казал курс «Эксперт волос» — шампунь и лосьон спрей. Мои клиенты отмечают, что «Эксперт волос», пожалуй, лучшее средство, уменьшающее выпадение волос. Кроме того, волосы растут быстрее, становятся более густыми, приобрета-



Тинатин Броева, победитель чемпионата Мира по парикмахерскому искусству (Париж, Франция):
«Эксперт волос», пожалуй, лучшее средство, уменьшающее выпадение волос*»

ют естественный блеск. Они и выглядят более здоровыми, ухоженными и объемными. Поэтому я рекомендую «Эксперт волос» для того, чтобы уменьшить выпадение волос и придать им великолепный вид.



Бессульфатный шампунь «Эксперт волос» уменьшает выпадение волос на 85%,** благодаря инновационной формуле «Сила 6 протеинов» (коллаген, эластин, таурин, кератин, L-карнитин, L-аргинин).

Лосьон «Эксперт волос» в форме спрея пробуждает волосы к усиленному росту (гиалуроновая кислота, таурин, биотин, L-карнитин и др.).

Таблетки «Эксперт волос» насыщают волосы натуральными витаминами, аминокислотами, ферментами, кремнием, которые повышают образование собственного коллагена, питают волосы, придают им блеск.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

* По сравнению с другими средствами ЗАО «Эвалар», уменьшающими выпадение волос, в случае, если выпадение волос не является следствием заболеваний.

** Экспериментально-клинические испытания

Мы пользуемся

Обсуждаем на ФОРУМЕ

» Заранее готовилась к лету. Почти 2 месяца оживляла волосы спреем. Выросли как на дрожжах.

Ирина К.

» За неделю пользования лосьоном уменьшилось количество выпавших волос, а после так и вообще только по 2–3 волоска на расческе остается! Сама себе завидую и пою серенады любимому эксперту...

Осинка С.В.

» Лично мне понравился бессульфатный шампунь. Пены образуется достаточно, чтобы промыть кожу головы и волосы. Производитель советует оставлять шампунь на несколько минут на голове. Волосы и кожу промывает хорошо, достаточно одного использования.

Алина Бус

Почему надо выбирать бессульфатный шампунь

Добавление сульфатов в шампунь — самый простой способ добиться густой пены, а также удалить кожный жир с волос и кожи головы. В средствах для жирных волос сульфатов больше, для сухих и нормальных — несколько меньше. Высокая концентрация сульфатов

в шампунях вызывает раздражение кожных покровов и слизистой оболочки глаз. Проникновение этих веществ в организм может привести к поражению органов дыхательной системы, и даже к нарушениям работы головного мозга, доказывают исследования!



Не перегружайте печень «отдыхом»!

Теплые деньки, мягкий ковер зеленой травы... Что может быть лучше для отдыха? И в конце рабочей недели огромное количество россиян на автобусах, электричках и собственных автомобилях устремляются на природу. Как-то так повелось, что многие не представляют полноценного отдыха на свежем воздухе без шашлыка и горячительных напитков. Разве, говорят, без этого можно расслабиться, сбросить тяготы трудовых будней, избавиться от стресса?

Но выходные, наполненные «гастрономическими утехами» заканчиваются, а ощущения, что ты набрался сил, нет — состояние полной «разбитости», и, что особенно неприятно, досаждают дискомфорт и тяжесть в правом боку, горечь во рту и тошнота. Не удивительно. Таким отдыхом недолго спровоцировать сбой в работе печени. Ей и так приходится нелегко под влиянием тяжелой экологии. Для поддержки здоровья печени на полках аптек представлен широкий выбор

средств. Многие из них созданы на основе эссенциальных фосфолипидов. Но одного этого компонента для комплексной защиты печени может оказаться недостаточно. Специалисты компании Эвалар создали натуральный комплекс «Гепатрин». В его уникальном составе не только эссенциальные фосфолипиды, как у большинства представленных в аптеках препаратов, но и такие важные для здоровья печени компоненты, как расторопша и артишок. Благодаря такому сочетанию «Гепатрин» работает сразу в трех направлениях: способствует снижению интоксикации, защите и восстановлению клеток печени.

Только «Гепатрин» содержит три самых важных компонента для защиты печени: **эссенциальные фосфолипиды** — способствуют естественному восстановлению клеток печени; **расторопшу**, содержащую силимарин, который защищает печень от токсинов и негативного воздействия свободных радикалов и **артишок**, направленный на регулирование выработки желчи и ее оттока. Вместе они обеспечат тройную защиту вашей печени! Принимайте вместо трех препаратов один — «Гепатрин». При этом «Гепатрин» привлекателен по цене.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Согласно легенде, к прикованному к скале Прометею каждый день прилетал орел и пожирал его печень. Однако то, что было съедено днем, нарастало за ночь, и потому источник его муки никогда не иссякал. Действительно, печень — единственный в организме человека орган, способный к регенерации. То есть буквально — способен выращивать новые здоровые клетки взамен больных и поврежденных. Самое простое

сравнение — если удалить половину печени, то через некоторое время она снова «отрастет», как хвост у ящерицы. Чтобы запустить процесс самовосстановления печени, ей нужно помочь. В России с этой целью употребляли расторопшу, а во Франции — артишок. Эти растения выгоняли желчь, защищали печень и запускали резервные силы организма. Се-

годня фитокомплекс из экстрактов расторопши и артишока делает с печенью все то же, что и травы столетия назад — защищает печень от разрушения, восстанавливает клетки печени, создает благоприятные условия для ее регенера-

ции, и печень начинает выращивать новые здоровые клетки взамен поврежденных.



Чтобы наши биоритмы не сходили с ума от перелетов



А. В. Васильев,
доктор биологических наук, профессор «НИИ питания» РАН

Сегодня совершить путешествие из одной точки земного шара в противоположную можно быстрее, чем за сутки. Однако за эту обретенную суперспособность человеку приходится расплачиваться своим здоровьем, но меньше всего нам хочется делать это во время отпуска. Как быстро адаптироваться к смене часовых поясов и не тратить драгоценные дни отпуска на недомогание? Как по прилету домой сохранить отпускное настроение, а не тяжесть от сбившихся биологических часов?



— Резкая смена часовых поясов многим дается тяжело: мучают бессонница и постоянная сонливость, раздражительность и рассеянность, усталость и снижение физической активности. Преодолеть эти нежелательные явления и быстрее перевести «стрелки» внутренних часов в нужный режим вполне возможно. Здесь отмечу такую незаменимую аминокислоту как триптофан. Она является предшественником важнейших регуляторов наших биоритмов — серотонина и мелатонина. Днем триптофан участвует в выработке серотонина, которому мы

обязаны ощущением хорошего настроения, эмоционального комфорта, спокойствием. А с наступлением темного времени суток из серотонина образуется мелатонин, который регулирует фазы сна, их продолжительность и качество.

Если начать принимать триптофан заранее, продолжить прием во время отпуска и после прилета домой, то он поможет восстановить сбившуюся «настройку» вашего организма наиболее естественным образом. Триптофан содержится и в пище, но этого не всегда достаточно. Кроме того, для нормального

метаболизма триптофана нужны витамины B₅ и B₆. Поэтому в данном случае можно принимать триптофан дополнительно в форме биологически активных добавок. Например, триптофан природного происхождения в оптимальной суточной дозировке и в сочетании с необходимыми витаминами содержится в капсулах «Формула спокойствия Триптофан» от компании «Эвалар». «Формула Спокойствия Триптофан» обладает высокой эффективностью и поможет существенно повысить качество вашей жизни при смене часовых поясов.

Что обеспечивает эффективность «Формулы спокойствия Триптофан»?

Правильная дозировка. Высокая дневная дозировка триптофана (500 мг в 2 капсулах) соответствует европейским стандартам.

Правильный состав. Каждая капсула содержит не только триптофан, но и витамины группы B, которые запускают синтез серотонина и мелатонина.

Правильное качество. Выпускается на современном производстве в соответствии со стандартами GMP и проходит многоступенчатый контроль качества.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ
СРЕДСТВОМ

Откуда берутся дети?

Многие мужчины уверены: если с потенцией у них все прекрасно, то и с наследниками проблем не будет. Между тем хорошая потенция и возможность иметь детей между собой практически никак не связаны.



Мужское бесплодие может быть вызвано различными причинами: инфекционными заболеваниями, травмами, ожирением. Все это, как правило, приводит к нарушению процесса формирования и созревания сперматозоидов, снижению их активности и подвижности. К счастью, большинство причин мужского беспло-

дия хорошо диагностируются и успешно лечатся.

Однако не стоит забывать, что образ жизни мужчины также влияет на его возможность стать отцом. Подготовка к зачатию и рождению ребенка включает в себя как отказ от курения и употребления спиртного, так и нормализацию образа жизни и питания. К сожалению, наш повседневный рацион не всегда сбалансирован, поэтому лучшее решение — прием препаратов, помогающих организму мужчины обеспечить полноценную выработку зрелых сперматозоидов в нужном количестве и стать отцом здорового ребенка.

Знаете ли вы, что ...

Вопреки сложившемуся в нашей стране мнению, что во всем виновата женщина, почти в половине случаев невозможность наступления беременности связана с «мужским фактором» — недостаточной фертильностью супруга. Именно поэтому в стандарте обследования пары по поводу бесплодия на первом месте стоит проведение спермограммы — качественное и количественное исследование спермы.

Вы скоро станете папой!

В мировой практике для повышения оплодотворяющей способности спермы принимают препараты, в состав которых обязательно входят аминокислоты L-аргинин, L-карнитин и таурин. В российских аптеках все эти аминокислоты вы найдете в составе натурального комплекса Спермаплант от компании Эвалар. Более того действие аминокислот в Спермапланте усилено экстрактом крапивы, которая дополнительно стимулирует выработку достаточного количества спермы.

Изготовленный из сырья фармацевтического качества, **Спермаплант способствует поддержанию репродуктивной**

функции мужского организма, сохранению жизнеспособности, количеству и оплодотворяющей способности сперматозоидов, повышая шансы желанного зачатия.

Спермаплант не только повышает оплодотворяющую способность спермы, но и помогает сэкономить деньги. Цена на месяц приема составляет всего 900 руб, что выгодно отличает Спермаплант от аналога, стоимость которого — 3500 руб на месяц приема. Спермаплант увеличит шансы стать счастливыми родителями, а сэкономленные средства можно будет потратить на подарки будущему малышу.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

БАДы и лекарства: вместе или врозь?



Елена Жукова,
врач-кардиолог:

— БАДы не мешают работе лекарственных средств, напротив, когда организм получает правильное сбалансированное питание, какковым и являются БАДы, он действительно оздоравливает себя сам. Однако пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями посоветоваться с лечащим врачом все же нужно. Только принимайте

во внимание, что его рекомендации зависят от степени информированности врача о БАДах и, увы, степени предвзятого или непредвзятого к ним отношения.

5 самых лучших добавок для сердца

1 Боярышник

Цветки боярышника назначают германские фитотерапевты пациентам со «старческим сердцем». Это состояние проявляется в снижении работоспособности, перепадах артериального давления, загрудинной боли и нарушении

их сердечного ритма. Такая «старость» не всегда отражает истинный возраст человека. Омолаживает сердце, возвращает ему силу и выносливость царь растений — боярышник.

2 Калий и магний

Дефицит калия и магния в организме вызывает общую слабость и апатию. Особенно это ощущается летом, когда многих охватывает лень, нежелание работать,

потому что жарко. Добавит сердцу больше сил и выносливости сочетание калия и магния с боярышником.

3 Коэнзим Q₁₀

Присутствует во всех клетках организма человека и участвует в выработке энергии. На Западе врачи назначают коэнзим Q₁₀ при ишемической болезни сердца для снижения частоты приступов стенокардии; при гипертонии, чтобы снизить

артериальное давление до нормы; для повышения работоспособности и замедления старения. Ученые, которые открыли и установили, как работает коэнзим Q₁₀, получили Нобелевскую премию.

4 Рыбий жир

Жирные кислоты омега-3, содержащиеся в рыбьем жире, борются с повышенным кровяным давлением, поддерживают холестерин в норме — укрепляют сосуды, чтобы сердце оставалось здоровым.

По данным последних исследований, регулярное употребление омега-3 кислот сводит к минимуму риск внезапной остановки сердца.

5 Таурин

Известный кардиолог и диетолог Роберт Аткинс заявил, что выбрал бы таурин, если ему пришлось бы ограничиться лишь одним средством для лечения гипертонии: «Аминокислота таурин способствует выведению из организма лишней жидко-

сти, что снижает давление в кровеносных сосудах. Таурин успокаивает нервную систему (которая может сжимать кровеносные сосуды), тем самым снимая спазмы артерий, вызывающие подъем кровяного давления».



с экстрактом цветков боярышника, калием и магнием



с повышенным содержанием коэнзима Q₁₀



1000 мг жира отборного атлантического лосося в каждой капсуле



500 мг таурина в одной таблетке
именуется противопоказаний. проконсультируйтесь со специалистом

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Натуральные препараты Эвалар — отличные по качеству, выгодные по цене

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

Выбирайте качество «Эвалар»! Гарантировано международным стандартом GMP.

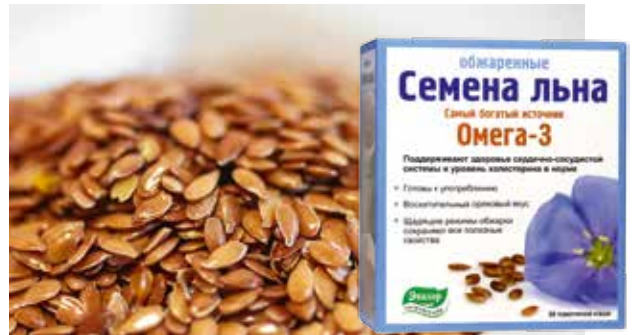
 <p>ИМЕЕТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.</p> <p>от 201 руб.</p>	<p>Гинкоум</p> <p>Экстракт гинкго билоба — 40 мг</p> <p>Улучшает память и внимание. Устраняет головную боль и головокружение, в том числе при метеозависимости. Улучшает мозговое и периферическое кровоснабжение</p>	 <p>от 619 руб.</p>
 <p>от 193 руб.</p>	<p>Релаксозан</p> <p>Экстракт валерианы — 125 мг Экстракт мелиссы — 25 мг Экстракт мяты — 25 мг</p> <p>Способствует снятию повышенного нервного напряжения и тревоги</p>	 <p>от 453 руб.</p>
 <p>от 193 руб.</p>	<p>Эксперт волос</p> <p>Натуральные витамины для красоты и здоровья волос</p> <p>Уменьшает выпадение и стимулирует рост волос</p>	 <p>от 453 руб.</p>
 <p>от 446 руб.</p>	<p>Бэби формула мишки</p> <p>Витамины, минералы, йод, холин</p> <p>Для памяти и внимания для детей с 3-х лет</p>	 <p>от 539 руб.</p>
 <p>от 386 руб.</p>	<p>Индол Форте</p> <p>Индол-3-карбинол — 100 мг</p> <p>Способствует сохранению здоровья молочной железы</p>	 <p>от 1350 руб.</p>
 <p>от 306 руб.</p>	<p>СпермаПлант</p> <p>L-аргинин, L-карнитин,</p> <p>Способствует повышению количества сперматозоидов, улучшению их подвижности и оплодотворяющей способности</p>	 <p>от 2782 руб.</p>

Оптимальное здоровье от природы

«Эвалар» — одна из первых европейских компаний полного цикла: от культивирования растений до производства готового продукта. На собственных плантациях, расположенных в девственных Алтайских горах, культивируется и собирается урожай более 30 разновидностей трав и растительного сырья, чтобы обеспечить доступность самых чистых, не содержащих глютена, не содержащих ГМО, ингредиентов. Компания «Эвалар» посвящает себя тому, чтобы помочь вам достичь оптимального здоровья с помощью природы.

СЕМЕНА ЛЬНА

В каждом саше — 5 граммов обжаренных семян — дневная норма Омега-3. Готовый продукт можно есть или добавлять в любое блюдо. Семена льна — это природная польза волокон, альфа-линоленовой кислоты, протеинов и лигнанов. Волокна обеспечивают работу пищеварительной системы и снижают уровень холестерина. Кислоты Омега-3 (семена льна превосходят рыбий жир в 2 раза) поддерживают здоровье сердца и сосудов, красоту кожи, волос, ногтей. Лигнаны (их в 100 раз больше, чем в других растениях) обеспечивают антиоксидантное действие.



ХИТОЗАН Эвалар

Охотник за жиром и холестерином — так называют хитозан, получаемый из панцирей крабов. Уникальное природное вещество связывает и выводит из организма жиры, поступающие с пищей, снижает уровень холестерина и сахара в крови. Кроме того, молекулы хитозана в желудке значительно увеличиваются в объёме и надолго обеспечивают ощущение сытости, помогая соблюдать диету. «Хитозан Эвалар» по своему составу и свойствам сравним с лучшими зарубежными аналогами! При его изготовлении используется сырьё из Исландии с высокой степенью очистки.



ПАРИТЕТ усиленная формула

Разработан не только для повышения потенции, но и для повышения либидо! В основе рецептуры — экстракт травы горянки, стандартизированный по икариину. Икариин действует подобно сильнейшему синтетическому компоненту, но естественно, не вызывая головных болей или расстройств желудка! Икариин уравнивает уровень адреналина, норадреналина, серотонина, допамина в организме, а уровень кортизола повышает, чтобы увеличить чувствительность нервных окончаний и усилить сексуальные ощущения. Это и есть формула стойкости и сексуальной энергии, позволяющая преодолеть эректильную дисфункцию.



Эффекс Нейро

Только для мужчин! Уникальная комбинация «супераминокислот» способствует: продлению полового акта, улучшению качества секса, устранению нейрогенной причины преждевременной эякуляции, повышению полового влечения. L-аргинин стимулирует работу половой системы; L-глутамин отвечает за хорошую работу мозга и формирование мышечной массы; L-триптофан способствует выработке серотонина — «гормона» удовольствия. Экстракт горянки устраняет мужские сексуальные проблемы; цинк повышает выработку тестостерона и выносливость; В₃ и В₆ восполняют энергию.



Подпитаться энергией Алтая



Сила красного корня

Красный корень растет только в Алтайских горах, вблизи вечных снегов. В народной медицине Горного Алтая отвар этого корня пили, чтобы быть «сильным, как медведь». Бытовало и поверье среди охотников, что ранней весной медведь выходит из берлоги и на «солнечной стороне» ищет этот корень и жует его, набираясь сил. Это легенда. А вот и быль.

Природовед Никифоров в книге «Алтайские травы-целители» пишет, как в 60-е годы вылечил настойкой красного корня 70-летнего дядю Мишу: «...Приехал он в областную больницу на операцию. Да вот сердце слабое, откашли. Моча не идет, бегает через 20 минут, таблетки уже не помогают. «Вот во-

дички немного выпью, немного полежит». И он достал бутылку водки из кармана. Тут я взял и отлил половину в другую бутылку, накрошил туда красного корня и поставил в теплое место. Часа через полтора водка стала красного цвета... Утром дядя Миша стал просить меня, чтобы я ему отдал остаток корешка.

— Я буду за тебя молиться. Я так хорошо спал и помылся без боли.

Искрошил я ему остатки корешка, залил его остатком водки и порекомендовал настоять 7 дней и пить по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. Через полтора месяца приехала к нам его дочь Галина и давай меня ругать.

— Зачем ты ему дал этот корешок? Он голову потерял! Как выздоровел,

так жениться на молодой задумал. С мамкой перину пуховую разрубил! — хлопнув дверью, она убежала...»

Вот почему такой популярностью пользуется у мужчин настойка на красном корне. Потому как укрепляет она мужскую силу, помогает побороть мужские болезни.

Клиника, проведенная на базе Алтайского медицинского университета, показала, что настойку из красного корня смело можно сравнить с известными лекарственными препаратами — настольно очевиден ее положительный результат. Мужчины довольны, а это — главное! Так что история по дядю Мишу, которого вылечили красным корнем, самая что ни на есть реальная!

ЭФФЕКС красный корень — эффективен в лечении хронического простатита!



Для тех мужчин, кто не любит лечиться таблетками, появилась удобная альтернатива — спиртовая настойка ЭФФЕКС на основе красного корня, приятная на вкус, которую можно добавлять в воду или другие напитки. Эффекс красный корень: Лечит хронический простатит в комплексной терапии; Снимает воспаление, боль, отеки и избавляет от необходимости вставать по ночам; Улучшает потенцию*.

ЭФФЕКС красный корень — фитотерапия от Эвалар!

* Если проблемы с потенцией вызваны абактериальным простатитом

ИМЕЮТ ПРАВО ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕДУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ФИТОДОКТОР №2 (37) ЛЕТО 2015

Учредитель и издатель:
ООО «Фармавест», 659332, Алтайский край, Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, тел./факс: (3854) 39-01-26
Соучредители:
Алтайский государственный медицинский университет, 656099, Алтайский край, Барнаул, ул. Ленина, 40, тел./факс: 36-73-59

Редактор
Татьяна Якишева, тел. (3854) 39-00-31
Научные консультанты:
Борис Козлов, доктор медицинских наук, профессор Алтайского медуниверситета
Ольга Сафина, врач-дерматокосметолог, кандидат медицинских наук
Над выпуском работали:
Екатерина Шушумкова, Наталья Шапкина, Наталья Соловьева
Фото в номере
Владимир Мозгунов, Сергей Сафронов

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

Печать
ООО «Первый полиграфический комбинат»
Тираж 2 934 000 экземпляров.

— данный символ обозначает рекламу

ЛЕЧЕНИЕ И ОТДЫХ НА АЛТАЕ



СЕТЬ САНАТОРИЕВ
«КУРОРТ БЕЛОКУРИХА»

санатории

«Белокуриха»

«Сибирь»

«Катунь»



тел. **8-800-200-37-12**
www.belokurikha.ru

АО «Курорт Белокуриха» г. Белокуриха, ул. Академика Мясникова, 2

Лицензия № ЛО-22-01-002118 от 23.12.2013 Рекламка

Где купить продукцию, представленную в журнале?



По телефону

8-800-200-52-52

с 5:00 до 17:00 по московскому времени,
звонок бесплатный



В интернете

www.evalar.ru

доставка почтой по России

www.apteka.ru

доставка в ближайшую аптеку по России бесплатно



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

Москва

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

Барнаул

пр-т Ленина, 155-а.....35-71-22
ул. Балтийская, 23.....55-68-48

Бийск

Справочная.....39-00-39

Белокуриха

ул. Славского, 9 (АО Курорт Белокуриха)
ул. Мясникова, 6

Новосибирск

ул. Горский микрорайон, 53.....308-13-87
ул. 9-ой Гвардейской Дивизии, 25.....356-13-63
ул. Горский микрорайон, 78.....361-50-06
ул. Кавалерийская, 9.....349-54-65
ул. Богдана Хмельницкого, 61.....271-84-36
Проспект Дзержинского, 6.....278-01-39
ул. Крылова, 26.....263-20-82
Красный проспект, 50.....222-02-50

Омск

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

Северск

пр-т Коммунистический, 157.....77-27-44
ул. Первомайская, 4.....77-27-53

Калининград

ул. Октябрьская, 29А.....36-02-01, 36-03-01
ул. 9 Апреля, 52-58.....36-07-01



Аптеки-представители в регионах:

Москва

"36,6".....(495) 797-63-66
A.V.E.....(495) 225-70-70
Горздрав.....(499) 653-62-77
Витрум.....(495) 995-03-03
АСНА.....(495) 22-33-403
НЕО-фарм.....(495) 585-55-15
Солнышко.....(495) 604-42-49
Ригла.....(495) 730-27-30
А5.....8-800-200-63-03
Самсон Фарма.....(495) 994-48-88
Доктор Столетов.....(495) 788-11-00

Санкт-Петербург

АС Озерки.....603-00-00
АС Фиалка.....292-00-00
АС Удачные.....448-03-03
Арония.....446-85-80
Петрофарм.....571-37-67
Витал.....714-72-72
Опека.....454-30-30

Астрахань

АС Шах.....63-06-30
АС На здоровье.....30-63-06
Аптека №71.....51-03-67
Аптека №1.....36-00-61
Кристина.....55-50-40
Экономь.....36-67-71
Ваша аптека.....55-88-48

Барнаул

МУП Аптека №132.....61-25-77

Ижевск

Стандарт М.....68-63-01
Аптека №3.....52-44-79

Иркутск

АС Мелодия здоровья.....31-17-74,
50-04-16, 20-89-35, 48-52-41

Казань

АС Сакура.....261-03-64, 554-54-54
АС Ривьера.....525-33-64
АС Саулык.....554-59-02
Татхимфармпрепараты 522-20-57

Кемерово

Эдельвейс.....53-74-66
36-22-44
Фармгрош.....36-14-71
Аптека ООО Фарко.....56-11-04

Киров

Аптека №40.....54-10-41

Комсомольск-на-Амуре

Первая аптека.....22-09-01
ТД Медтехника.....59-05-54

Красноярск

Аптека №1.....265-12-68
Фармация.....246-24-14
Кырдал.....277-53-96
ЕнисейМед.....265-35-33
Гармония здоровья.....245-87-73

Магнитогорск

Фармленд №355.....49-50-53
Рифарм №303.....49-01-18
Аптека №141.....48-83-01

Нижний Новгород

Ваше здоровье.....241-67-77
Аптека №1.....428-72-21
Аптека №313.....278-12-81,
434-41-37

Новосибирск

Фитоцентр.....221-47-57
Белая аптека.....224-85-85
Аптека города.....267-85-22
Здоровая семья.....311-01-44

Новокузнецк

Моя семья.....45-94-88

Нижний Тагил

Аптека 03.....45-21-96,
44-14-08, 31-85-80

Омск

Аптека Семейная.....25-33-62,
45-28-24

Пенза

Вита №128.....54-14-01

Самара

АС Алия.....269-30-00
АС Вита.....270-54-04
АС Близнецы.....8-800-555-46-26

Саранск

Доктор.....72-25-64
Максавит.....32-39-97

Томск

Живая аптека.....55-96-55
УМП Томскфармация.....52-10-67,
52-28-02
Вита.....67-41-52

Улан-Удэ

ВитаФарм.....41-66-82
НовоФарм.....55-54-95

Ульяновск

Ригла.....58-55-61
Вита.....46-30-30
Микстура.....41-20-33
АС Имплозия.....43-34-20

Уфа

Добрый доктор.....254-92-95
Лавка здоровья.....292-56-92
Флекс.....223-26-10
Фармленд.....260-03-93
Башфармация.....282-39-38

Челябинск

ВИТЭ.....735-73-48
Классика.....741-03-03,
256-23-53
Аптека на Комсомольской
площади.....775-29-78
Рифарм.....220-44-50

Чекбоксары

Максавит.....62-46-65
Терра-биони №647.....57-35-15
Здоровый век.....50-30-32

Хабаровск

Центральная аптека.....24-93-30

Казахстан

Горячая линия
8-800-080-78-78

Белоруссия Минск

Беролина.....267-37-11, 211-81-24
Зеленая аптека.....297-50-05

Фитобел.....8-029-667-03-03
Планета здоровья.....8-801-100-50-50

Летние перекусы! Возьми с собой!



Батончиков много,
а для похудения один — Турбослим



Молочный белок
надолго обеспечит
чувство сытости



L-карнитин
обеспечит энергией



Гарциния
снизит аппетит



Зеленый чай ускорит
сжигание жиров

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ
ИЛИ ДРУГОМ МЕДИЦИНСКИМ СРЕДСТВОМ



Полезно. Удобно. Вкусно!

Для регулярного освобождения кишечника, выведения токсинов, нормализации микрофлоры без боли • без спазмов • без вздутия
Только ценные пищевые волокна: оболочки семян подорожника, инулин, пшеничные волокна, чернослив.

Не содержит сены



Энергия для активной жизни

**Насыщает организм
легко усваиваемым белком**

L-карнитин
ускоряет расщепление
жировой ткани

Протеин
способствует наращиванию мышц

Углеводы
насыщают дополнительной
энергией