

# Время укреплять сердце и легкие

В этот непростой период люди с проблемами сердечно-сосудистой системы и легких нуждаются в особой поддержке и защите. Ведь, как известно, коронавирусная инфекция наиболее тяжело протекает при наличии хронических заболеваний. В этой статье вы найдете рекомендации для поддержки сердца, сосудов и легких, которые также пойдут на пользу всему организму.

## Омега-3

**Разжижает кровь.** При заболевании коронавирусом часто повышается свертываемость крови и образуются микро- и макротромбы. Если у вас есть склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям, которые зачастую сопровождаются повышенным риском тромбообразования, то для поддержания нормальной вязкости крови принимайте омега-3 жирные кислоты, так как они обладают антикоагулянтными свойствами и снижают риск тромбообразования, для того, чтобы при встрече с коронавирусом это не стало еще большей проблемой.

**Снижает воспаление.** Одна из основных реакций организма при заболевании коронавирусом — это гипервоспаление. Поэтому имеет смысл еще до наступления коронавирусной инфекции успокоить и другие воспалительные процессы в организме. Омега-3 кислоты участвуют в создании противовоспалительных веществ, которые помогают снижать воспаление в организме.

**Укрепляет иммунитет.** Омега-3 благотворно влияют на клетки иммунной системы, что приводит к улучшению их работы, а значит и повышению защитных сил организма.

Начните с высоких дозировок омега-3, например, 950 мг в день. Для этого подойдет Тройная Омега-3 Эвалар, каждая капсула которой содержит 950 мг высокоочищенных омега-3 (производства Норвегии) в 1 капсуле. Курс приема — 1 месяц.

Затем можно перейти на поддерживающие дозировки — например, 700 мг омега-3 в день, принимая Двойную Омега-3 Эвалар с содержанием 700 мг омега-3 в 1 капсуле. Затем можно перейти



на 350 мг в день. Такая дозировка содержится в капсулах Концентрат рыбьего жира Омега-3 Эвалар.

Вы можете выбрать любую подходящую вам дозировку, но в любом случае, поддерживайте свой организм с помощью омега-3 в течение всего этого года.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Магний

Крайне важно поддерживать уровень магния в организме, так как его дефицит может усилить «цитокиновый шторм» (гипервоспаление). Рекомендуем принимать магний в самой легкодоступной для усвоения форме — хелатной, которая наиболее близка нашему организму.

В хелатной форме выпускаются таблетки Магний Хелат Эвалар. В отличие от обычных форм, минералы в хелатной форме от компании «Эвалар» полностью усваиваются организмом без отложения в почках, суставах и сосудах, не дают побочных эффектов со стороны ЖКТ, так как не влияют на кислотность желудка.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Валерия, певица:



— Омега-3 в моем ежедневном рационе уже давно. Когда дело касается здоровья и красоты, то без этого важнейшего ингредиента не обойтись. Это еще с давних времен известно всем. Я принимаю высокие дозировки и над выбором долго не думала. Раньше я брала омегу-3 из Норвегии, но теперь такая же достойная омега появилась и у нас. Поэтому сейчас я перешла на омегу такого же высокого качества и безупречной чистоты, тоже норвежского происхождения, но уже нашего производства — Омега-3 марки «Эвалар».

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Дигидрокверцетин

Это природный биофлавоноид из лиственницы сибирской, который благотворно влияет на легкие и сердце. Он оказывает противовоспалительное, дезинтоксикационное, иммуностимулирующее действие. Повышает проходимость дыхательных путей, что улучшает вентиляцию легких, уменьшает отечность при воспалении.

При хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) способствует более быстрому исчезновению катаральных явлений и отечности бронхов, более полному восстановлению показателей внешнего дыхания.

Принимать дигидрокверцетин следует по рекомендации врача в остром периоде — по 6–10 таблеток в сутки (разделять прием на 4 раза), в период выздоровления — по 1 таблетке 4 раза в сутки.

Дигидрокверцетин из лиственницы сибирской выпускается в форме таблеток по 25 мг дигидрокверцетина с одноименным названием — Дигидрокверцетин от компании «Эвалар».



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ