

РОССИЙСКИЕ АПТЕКИ

6 [256] 2014

С НАМИ ВЫ УСПЕШНЕЕ!

В номере:

СЕЗОН
АЛЛЕРГИИ



МЕНЮ ДЛЯ СЕРДЦА



УЧИМСЯ
ЭКОНОМИТЬ



Учредитель и издатель ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ»

Директор Евгения Макарова

Редакция ООО «Ремедиум»

Руководитель Ольга Смирнова
smirnova@rosapteki.ru

Объединенной редакции

Главный редактор Михаил Алексеев
alekseev@remedium.ru

Научный редактор Алексей Водовозов
vodovozov@rosapteki.ru

Ведущий редактор Николай Литвак
litvak@remedium.ru

Зав. отделом «Жизнь и профессия» Юлия Акимова
julia@remedium.ru

Зав. отделом «Фармкласс» Мила Мартынова
martynova@rosapteki.ru

Редактор Владислав Чупеев
chupееv@remedium.ru

Выпускающий редактор Надежда Пронова

Корректор Наталья Карганова

Рекламное агентство «Ре Медиа» Наталья Ливенская
Альбина Елеева
Анна Ильина
Юлия Калыгина
Евгений Колесов
Евгения Крылова
Анна Луковкина
Екатерина Морозова
reklama@remedium.ru

Отдел распространения Галина Третьякова
Марина Ткачева
Андрей Качалин
podpiska@remedium.ru

Оформление, верстка Елена Пилипенко,
Ольга Санникова

Рисунок на обложке Elena Dolgova, Pravda

Фотобанк Depositphotos Inc, Shutterstock

Фото редактора Михаил Шабалин

Адрес издателя 105082, Москва,
и редакции: ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10
Тел./факс (495) 780-34-25/26
(многоканальный)

Для корреспонденции: 105082, Москва, а/я 8
e-mail:
rosapteki@remedium.ru
Отпечатано в типографии
ООО «Коралл Бук»
Москва, Беговая аллея, д. 3



Светя другим, сгораю сам. Люди, живущие в соответствии с этим благородным девизом, вызывают искреннее уважение. Но давайте посмотрим на ситуацию с практической точки зрения. Много ли пользы можно таким образом принести? Применительно к повседневной жизни эта мысль приводит нас к необходимости заботиться не только об окружающих, но и о себе. Мы предлагаем начать прямо сейчас! В журнале, который вы держите в руках, для этого есть все. Попробуйте любую из понравившихся вам лечебных диет и оздоровите сердечно-сосудистую систему, чтобы защититься от кардиологических заболеваний. Воспользуйтесь советами по более быстрому завершению не самых приятных дел – и вы освободите дополнительное время для других важных задач, например для посещения тренажерного зала. Узнайте, как правильно организовать спортивные занятия, скорректировать фигуру и избавиться от лишнего жира. Светите другим, но не сгорайте, берегите себя!

Николай Литвак, ведущий редактор,
litvak@remedium.ru

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Рег. Свидетельство ПИ № ФС77-32554. Выдано 18 июля 2008 г. Согласно ФЗ от 29.12.2010 № 436-ФЗ журнал «Российские аптеки» относится к категории продукции для детей старше 16 лет.


Номер подписан в печать 28.03.2014

Каталог «Роспечать» индекс 79739

Объединенный каталог «Почта России» индекс 27871

Общий тираж 13 500 экз. Тираж сертифицирован.

ABC Бюро тиражного аудита – ABC (www.press-abc.ru)
Цена свободная

Авторские материалы не обязательно отражают точку зрения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Любое воспроизведение опубликованных материалов без письменного согласия редакции не допускается. Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных материалах. Материалы, отмеченные знаком , публикуются на правах рекламы.

© РОССИЙСКИЕ АПТЕКИ, 2014



◀ с. 10
Прощай,
целлюлит!



◀ с. 22
ТОП-10
средств
от аллергии



◀ с. 32
Физкультура
против
диабета

ПОСТЕР
ВНУТРИ



◀ с. 72
Начинаем
рисовать!



4 НОВОСТИ

6 ДАТЫ

Памятные дни, отмечаемые медицинским миром в апреле



Сезон

10 ЛЕПИМ К ЛЕТУ

Что такое целлюлит и как с ним бороться?

15 НОВИНКИ КОСМЕТИКИ

Марки, появившиеся в продаже в текущем году

16 ФАКТЫ О ПОЛЛИНОЗЕ

Главные источники аллергенной пыльцы



Фармкласс

20 НОВОСТИ ЛАБОРАТОРИЙ

22 В ПОМОЩЬ АЛЛЕРГИКУ

Обзор рынка противоаллергических ЛС

27 КОМБИНАЦИЯ УСПЕХА

Выбираем средства для комплексного лечения ОРВИ и гриппа

30 ЖЕЛЕЗНЫЙ АРГУМЕНТ

Проверьте свои знания о железодефицитной анемии

32 ЕСТЬ ОТВЕТ!

Вопросы, которые чаще всего возникают у покупателей при выборе глюкометра

34 ДРАГОЦЕННОЕ КОВАРСТВО

В каких ситуациях бериллий может представлять угрозу для здоровья человека

36 МНОГОЛИКАЯ РАДИКУЛОПАТИЯ

Современные подходы к лечению хронической боли в спине

40 СЕРДЦЕ НА ДИЕТЕ

Как питаться, чтобы замедлить развитие кардиологических заболеваний?

45 ЗАЩИТНИКИ МИОКАРДА

Биологически активные вещества, которые необходимы для нормальной работы сердца



За стеклом

50 ФАРМНОВОСТИ

52 СЛОВО ЮРИСТУ

Консультация по правовым аспектам аптечного дела

53 АЛЕКСАНДР СЕМЕНОВ:

«Настало время искать единомышленников»

58 Я РАДА, ЧТО ВЫБРАЛА ЭТУ ПРОФЕССИЮ

Рассказ нашей соотечественницы о работе фармацевтом в Финляндии



Тет-а-тет

64 ВСЕМИРНЫЙ «ПОТОМ»

Можно ли побороть прокрастинацию?

68 ИНВЕСТИРУЙ В ЭКОНОМИЮ!

Насколько быстро окупятся вложения в обустройство дома

72 С ЧИСТОГО ЛИСТА

Как научить малыша рисовать

76 ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

Ответы на вопросы читателей о фитнесе и здоровом образе жизни

80 КНИГИ