



8

Гоммаж, скраб, пилинг?



14

Чтобы дышать свободно

## 4 НОВОСТИ

### СЕЗОН

#### 8 ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА

Каким должно быть очищение кожи

#### 14 СОВСЕМ НЕ ДЫШИТ НОС!

Подбираем средства для лечения затяжного насморка

#### 16 СЛОВО ЭКСПЕРТУ

На вопросы отвечают уролог и инфекционист

### ФАРМКЛАСС

#### 20 СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Этапы развития топической терапии  
аллергодерматозов

#### 23 БЕЗ СЛЕДА

Консультируем посетителей с травмами кожных  
покровов

#### 28 10 ФАКТОВ ОБ АНТИДЕПРЕССАНТАХ

Лекарства с шестидесятилетней историей

#### 30 СБРОСЬТЕ НАПРЯЖЕНИЕ!

Как справиться со стрессом без вреда для здоровья

#### 32 ЛУННЫЙ КАМЕНЬ

О функциях селена в организме человека

### ПОДРОБНОСТИ

#### 34 ПУЗЫРЬКОВЫЙ ЭФФЕКТ

За что присудили Нобелевскую премию 2013 года

#### 36 ЩИТ ПРОТИВ ЯДА

Интервью с главным токсикологом Минздрава РФ  
Юрием Остапенко

#### 39 ЧТО РАССКАЖУТ НАМ ГОРМОНЫ?

Лабораторные исследования, необходимые для  
оценки функции щитовидной железы

## 42 СТРОЙНОСТЬ БЕЗ ПРОСЧЕТОВ

Главные составляющие успешной борьбы  
с избыточным весом

## НАШИ ДЕТИ

### 48 ВИТАМИНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

Помогаем покупателям сориентироваться  
в ассортименте детских ВМК

### 50 АНГЛИЙСКИЙ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

С какого возраста можно начинать обучение ребенка  
иностранному языку?

## ЖИЗНЬ И ПРОФЕССИЯ

### 54 КАК ЛУЧШЕ ИЛИ КАК ВСЕГДА?

Почему корпоративные стандарты обслуживания  
так часто оказываются неэффективными

### 57 СЛОВО ЮРИСТУ

Консультация по правовым аспектам  
аптечного дела

### 58 РАЗВОД И РАЗДЕЛ

Как правильно разделить совместно нажитое  
имущество

### 60 ГИБЧЕ И СИЛЬНЕЕ

Гимнастика, защищающая от возрастных изменений  
суставов

### 66 НЕ ПОЗВОЛЯЙ ДУШЕ ЛЕНИТЬСЯ

«Обломовщина» или двигатель прогресса?

### 69 ПОРТРЕТ ВАШЕЙ ЛЕНИ

Что может стоять за периодами апатии  
или бездействия

### 71 КИНОЗАЛ

### 72 КНИГИ



Курс на витаминизацию!



Все по стандарту!