



20

Таблетки для нервных



28

Все о микозах

#### 4 НОВОСТИ

#### 6 ПОДЕЛИСЬ БАКТЕРИЯМИ

FDA официально разрешила использование донорской фекальной микрофлоры

#### СЕЗОН

#### 8 ЧИСТАЯ РАБОТА

Выводим пигментные пятна

#### 12 УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Консультирует врач-трихолог

#### 13 ГРИПП ИЛИ ПРОСТУДА?

Листовка вашему покупателю

#### ФАРМКЛАСС

#### 16 СНЯТЬ БОЛЬ, ЗАЩИТИТЬ СУСТАВЫ

Роль хондропротекторов в терапии остеоартроза

#### 18 АЛГОРИТМ ВЫБОРА

Применение различных лекарственных форм топического ГКС при лечении аллергодерматозов

#### 20 УСПОКОЙТЕ МОИ НЕРВЫ!

Устраняем последствия стрессов

#### 24 ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Улучшаем самочувствие во время «критических дней»

#### 26 ПРОЩАЙ, СИГАРЕТА!

Как бросить курить раз и навсегда?

#### 28 ИЗ ДРУГОГО ЦАРСТВА

Средства лечения и профилактики микозов

## ПОДРОБНОСТИ

- 34** ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ  
Кто был первооткрывателем структуры ДНК?
- 36** САХАРНЫЙ ДИАБЕТ:  
СОБРАНИЕ ЗАБЛУЖДЕНИЙ  
Как снизить риск заболевания
- 40** ВАЖНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ  
Выбираем домашний глюкометр
- 42** БЕЗ САХАРА  
Рецепты для больных диабетом



42

Кулинария для диабетиков

## НАШИ ДЕТИ

- 46** КАЛЕЙДОСКОП  
«Детские» новости
- 48** ИММУНИТЕТУ – ХОРОШО,  
ВИРУСАМ – ПЛОХО!  
Помогаем мамам справиться с ОРВИ у ребенка
- 50** БИТЬ ИЛИ ЛЮБИТЬ?  
Укрощение непослушных: адекватно и надежно

## ЖИЗНЬ И ПРОФЕССИЯ

- 54** ФАРМАЦЕВТИКА ПО-НЕМЕЦКИ  
Особенности работы аптек в Германии
- 60** В ПЛЕНУ У ПРОШЛОГО  
Бороться или смириться: реальные возможности  
гештальт-терапии
- 64** КНИЖНАЯ ПОЛКА



54

В гости к немецким аптекарям