

Учредитель и издатель ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ»

Директор Евгения Макарова

Редакция ООО «Ремедиум»

Руководитель Ольга Смирнова  
Объединенной редакции [smirnova@rosapteki.ru](mailto:smirnova@rosapteki.ru)

Главный редактор Михаил Алексеев  
[alekseev@remedium.ru](mailto:alekseev@remedium.ru)

Научный редактор Алексей Водовозов  
[vodovozov@rosapteki.ru](mailto:vodovozov@rosapteki.ru)

Ведущий редактор Николай Литвак  
[litvak@remedium.ru](mailto:litvak@remedium.ru)

Зав. отделом «Жизнь и профессия» Юлия Акимова  
[julia@remedium.ru](mailto:julia@remedium.ru)

Зав. отделом «Фармкласс» Мила Мартынова  
[martynova@rosapteki.ru](mailto:martynova@rosapteki.ru)

Редактор Любовь Пронина  
[pronina@remedium.ru](mailto:pronina@remedium.ru)

Выпускающий редактор Надежда Пренова

Корректор Светлана Шведова

Рекламное агентство ООО «Р-Пресс» Наталья Ливенская  
Альбина Елеева  
Юлия Калыгина  
Евгений Колесов  
Евгения Крылова  
Анна Луковкина  
Екатерина Жарова  
[reklama@remedium.ru](mailto:reklama@remedium.ru)

Отдел распространения Галина Третьякова  
Марина Ткачева  
Андрей Качалин  
[podpiska@remedium.ru](mailto:podpiska@remedium.ru)

Оформление, верстка Елена Пилипенко,  
Ольга Никулина

Рисунок на обложке Elena Dolgova

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](mailto:rosapteki@remedium.ru)



Что лучше – жить по четко намеченному плану или оставлять место для спонтанных решений, не загоняя себя в узкие рамки? Некоторые мои знакомые давно зарезервировали отель для отдыха будущим летом и уже знают, как будут отмечать новогодние праздники – не только ближайшие, но и следующие! А кто-то, напротив, не загадывает, чем будет заниматься в грядущие выходные, и придумывает все в последний момент. И все же, планирование – хороший стимул для воплощения идей в жизнь. Стоит записать свои задумки, неважно, на листе бумаги или в компьютере, как их шансы стать реальностью заметно вырастут. Попробуйте создать такой список прямо сейчас, чтобы не погрязнуть в рутине неотложных дел перед новогодними праздниками – они ведь уже не за горами! Купить подарки, продумать меню, подписать открытки, собрать чемодан для отдыха на «каникулах» – заняться этим можно заранее. И тогда у вас наверняка останется время на общение с близкими, прогулки по украшенному городу и неспешное погружение в сказочную атмосферу предстоящего праздника. Желаем вам удачи и хорошего настроения!

*Мила Мартынова,  
зав. отделом «Фармкласс»  
[martynova@rosapteki.ru](mailto:martynova@rosapteki.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 31.10.2014

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](http://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. 8  
Когда румянец  
не к лицу



◀ с. 18  
Тепло из аптеки

ЛИСТОВКА  
ПОКУПАТЕЛЮ  
ВНУТРИ



◀ с. 44  
Победа  
над Эболой



◀ с. 64  
Здоровый  
режим



4

## ДАТЫ

Памятные дни, отмечаемые медицинским миром в октябре



## Сезон

8

## КРАСНА ДЕВИЦА

Особенности ухода за кожей при куперозе

12

## НОВИНКИ КОСМЕТИКИ

Зимние предложения от ведущих производителей

14

## СИЛА ПРИРОДЫ ПРОТИВ КАШЛЯ

Что важно знать о лекарственных растительных препаратах

16

## БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА

Подбираем оптимальный препарат для терапии ОРВИ и гриппа

18

## В ПОИСКАХ ТЕПЛА

Согревающие средства из аптечного ассортимента



## Фармкласс

22

## НОВОСТИ ЛАБОРАТОРИЙ

24

## ТАК ХОЧЕТСЯ ВДОХНУТЬ СВОБОДНО!

Лечение хронических гайморитов у детей и взрослых

28

## НАВОДИМ ПОРЯДОК В ЖИВОТЕ

Первая помощь при расстройствах пищеварения

32

## УКРОЩЕНИЕ ГЛЮКОЗЫ

Простые рекомендации, помогающие снизить уровень сахара в крови

34

## ПУТЬ ЛЕКАРСТВА

Эволюция лекарственных форм от античности до наших дней

© Depositphotos.com / ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ»

© Depositphotos.com / ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ»

38

## В ПОМОЩЬ КОЖЕ

Ранозаживляющее средство на все случаи жизни

41

## БЕЗ ВОПРОСОВ И БЕЗ БОЛИ В СПИНЕ

Проверяем свои знания о терапии БНС

44

## ГДЕ ИСКАТЬ СРЕДСТВО ОТ ЭБОЛЫ?

Чем грозит человечеству эпидемия в Западной Африке



## За стеклом

50

## ФАРМНОВОСТИ

52

## СЛОВО ЮРИСТУ

Консультация по правовым аспектам аптечного дела

54

## ЧТОБЫ КОСТЮМЧИК СИДЕЛ

Выбираем красивую и удобную униформу

58

## 90 ЛЕТ В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

История Аптеки № 29 г. Спасска-Дальнего



## Тет-а-тет

64

## БЕЗ ПЕРЕГРУЗОК

Как защитить ребенка от переутомления

68

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МАЛЫШ...

Правила первой помощи при наиболее распространенных детских травмах

72

## ЖИЗНЬ В ЗЕЛЕНОМ ЦВЕТЕ

Что может сделать обычный горожанин для защиты окружающей среды

76

## КАЧАЙ ЖЕЛЕЗО

Для чего нужны силовые тренировки