



«Живая вода» для кожи



О пользе грудного молока

## 4 НОВОСТИ

### СЕЗОН

#### 8 ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ

Советы отдыхающим на природе

#### 9 ЛЕТО БЕЗ ПРОСТУД

Комплексная защита против вирусных инфекций

#### 12 КАПЛЯ КРАСОТЫ

Чем полезна термальная вода

#### 16 СИМВОЛИЧНЫЙ ЛИКБЕЗ

Какую информацию несут этикетки косметических продуктов

### ФАРМКЛАСС

#### 20 БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ХОБЛ

Что нужно знать о препаратах сальбутамола

#### 22 ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИЛИ БЕЗОПАСНОСТЬ?

Как снизить риск нежелательных эффектов применения НПВП

#### 24 ПРОСТОТА И УДОБСТВО

Помогаем покупателю с выбором медтехники

#### 26 В ПОМОЩЬ МОЗГУ

Проверьте свои знания о ноотропных средствах

#### 28 ГОРЬКИЙ ПРИВКУС ГАЛОПЕРИДОЛА

О самом известном побочном эффекте антипсихотических препаратов

#### 32 ВЫ СПРАШИВАЛИ...

Ответы дают врачи

### ПОДРОБНОСТИ

#### 34 ТЕЛЕФОН И УЛИТКА

Как проблемы с телефонной связью привели к нобелевскому открытию

**36 ЕСТЕСТВЕННО И НЕЗАМЕНИМО**

Почему грудное вскармливание нуждается  
в поддержке

**40 ЛЕГКОЙ ПОСТУПЬЮ**

Самые распространенные мифы об ортопедических  
заболеваниях

**43 ДЛЯ СУСТАВОВ И НЕ ТОЛЬКО**

Препараты с натуральными компонентами в лечении  
болезней опорно-двигательного аппарата

**НАШИ ДЕТИ****46 ОДНО СРЕДСТВО – МНОЖЕСТВО ПОКАЗАНИЙ**

Первая помощь при повреждениях кожи

**48 БУДЬ СПОКОЕН, МАЛЫШ!**

Безопасное успокоительное для детей с повышенной  
возбудимостью и тревожностью

**49 СЛАДКИХ СНОВ!**

Правила засыпания для самых маленьких

**ЖИЗНЬ И ПРОФЕССИЯ****52 НА РАВНЫХ С ЛИДЕРАМИ**

Интервью с основателем Ассоциации независимых  
аптек Александром Шишкиным

**56 С УТРА ПОРАНЬШЕ**

Как сделать завтрак вкусным, полезным и быстрым  
в приготовлении

**59 С ПОПРАВКОЙ НА СЕЗОН**

Легкий способ поддержать форму в теплое  
время года

**62 WEB-ОБЗОР****64 КНИГИ**

Объединиться, чтобы победить



С добрым утром!