

ОТПУШВА НОСА

при настинка и алергия

Муконазал Плюс

0,118% спрей за нос, разтвор
трамазолинов хидрохлорид



**СПРЕЙ ЗА НОС,
РАЗТВОР**

За облекчаване
отока на носната
лигавица, свързан
с простуда и сenna
хрема

~~7.35 € / 14.38 лв.~~

6.99 € / 13.67 лв.

10 ml



**НОВА
ОПАКОВКА**

**Муконазал
Плюс**

0,118% спрей за нос, разтвор
трамазолинов
хидрохлорид
10 ml

**СПРЕЙ ЗА НОС,
РАЗТВОР**

Тон Прогукт

БЪРЗО

ЕФИКАСНО

ПРОДЪЛЖИТЕЛНО



ТРАХИЗАН ТРОЕН ЕФЕКТ

срещу болката в гърлото

Антибактериален
Антисептичен
Обезболяващ



7.55 € / 14.77 лв.
7.09 € / 13.87 лв.

Бързо облекчава болката
в гърлото и улеснява преглъщането

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години.
Преди употреба прочетете листовката. ИАЛ: А-0027/22.01.2026



SALVEO

МЕСЕЦ НА



-12% на цялата марка

Природата винаги
намира начин

ГелоРивойс®



ВЪРНИ ГЛАСА СИ.
ЗАЩИТИ ГЪРЛОТО.



-10% на цялата марка

ТРАЙНО ОБЛЕКЧЕНИЕ ПРИ:

- пресипнал глас
- болки в гърлото
- суха кашлица

ОРИГИНАЛЕН СЪСТАВ И КОМПЛЕКСНО ТРОЙНО ДЕЙСТВИЕ

Медицинско изделие за възрастни и деца над 6 години.
ФЪОНИКС FOOD, 1700 София, Околовръстен път 199А, тел. 02 9658100

СУПРАДИН® ЕНЕРДЖИ

15 ефервесцентни таблетки



~~12.70 € / 24.84 лв.~~

11.39 € / 22.28 лв.

КАЖИ СТОП НА УМОРАТА!

Supradin® Енерджи с троен ефект:

- Намалява умората
- Възстановява енергията
- Възстановява количеството витамини и минерали в тялото

Хранителна добавка с подсладители.
По една таблетка дневно за лица над 12 години.
L.BG.MKT.10.2020.1474

ТАНТУМ ВЕРДЕ ФОРТЕ

0,30% спрей за устна лигавица, разтвор 15 ml



~~9.65 € / 18.87 лв.~~

8.89 € / 17.39 лв.

Двойно действие срещу болката в гърлото

- Облекчава болката
- Намалява възпалението

Болката намалява още след 1-та минута

Лекарствен продукт без лекарско предписание.
За възрастни. Съдържа бензидиамин хидрохлорид.
Преди употреба прочетете листовката.
ИАЛ: А-0001/06.01.2025

ВОЛТАРЕН лечебен пластир

5 броя, 140 mg



~~21.46 € / 41.97 лв.~~

19.99 € / 39.10 лв.

НОВО ОБЛЕКЧЕТЕ БОЛЕЗНЕНАТА ЗОНА ЗА 24 Ч. Патентована технология**

Волтарен 140 mg лечебен пластир е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и юноши над 16 години. Съдържа диклофенак натрий. Преди употреба прочетете листовката.
A0277/03.12.2024 ; PM-BG-VOLT-24-00014.
**Европейски патент EP4153151B1

ЗАРБИС

сироп, 150 ml



~~13.00 € / 25.43 лв.~~

11.69 € / 22.86 лв.

Сироп за кашлица и възпалено гърло

- Облекчава всички видове кашлица
- Успокоява възпаленото гърло

Медицинско изделие.
Преди употреба прочетете листовката

ЦЕТЕБЕ ТРОЙНА ЗАЩИТА

60 капсули



~~22.30 € / 43.62 лв.~~

19.99 € / 39.10 лв.

- Тройна защита за имунната система
- Комбинация от витамин С с утвържено освобождаване, витамин D и цинк
- Подкрепя имунитета чрез различни и допълващи се механизми

Хранителна добавка.
Не замества разнообразното хранене.

АЦЦ МЕД И ЛИМОН

600 mg, 10 сашета



~~10.66 € / 20.85 лв.~~

9.59 € / 18.76 лв.

ГОРЕЩА НАПИТКА ПРИ КАШЛИЦА.

Лекарствен продукт без рецепта за възрастни и юноши над 14 години. Съдържа ацетилцистеин. Преди употреба прочетете листовката.
A0020/24.01.2023

СИНУЛАН ЕКСПРЕС ФОРТЕ

спрей, 15 ml



~~13.50 € / 26.40 лв.~~

12.19 € / 23.84 лв.

Sinular® Дишай спокойно!

- Отпушва носа и синусите
- Лекува хрема и синусит
- Елиминира вируси и бактерии

Медицинско изделие.
Не съдържа ксилометазолинов хидрохлорид.

PROLIFE RX7 PREMIUM

Електронен апарат за измерване на кръвно налягане



~~101.75 € / 199.01 лв.~~

86.99 € / 170.14 лв.

- AI диагностика с AFIB SMART + Alm Technology – точно откриване на предсърдно мъждене и аритмии
- Персонализирано измерване с изкуствен интелект
- Визуални и текстови индикатори за риск
- ComfortPro технология – бързо и удобно измерване по време на напompване

БАЙКАВИР ФЛУ

30 капсули, 500 mg



~~15.50 € / 30.32 лв.~~

13.99 € / 27.36 лв.

Мощна формула при грип.

- Съдържа 9 активни съставки
- Подпомага нормалната функция на дихателната система и подкрепя имунитета
- Намалява чувството на отпадналост и умора.

Хранителна добавка.
Не замества разнообразното хранене.

НУРОФЕН ДУО МАКС

12 филмирани таблетки



~~8.18 € / 16.00 лв.~~

7.79 € / 15.24 лв.

За перорално приложение и краткосрочна употреба.
Всяка филмирана таблетка съдържа 200 mg ибупрофен и 500 mg парацетамол.

Без лекарско предписание. Рег.№ 20240187

ОСЦИЛОКОКЦИНУМ

6 дози



~~6.50 € / 12.71 лв.~~

5.89 € / 11.52 лв.

Осцилококцидум вземи и от грипа се спаси!

Хомеопатичен лекарствен продукт, използван за профилактика и лечение на грипни състояния – температура, втрисане, мускулни болки. Пилули в еднородова опаковка, доза от 1 г.
ИАЛ рег.№ 9600052, ИАЛ: А-0212/06.08.2025

БИОЛЕКТРА ЖЕЛЯЗО ДИРЕКТ

30 сашета



~~14.55 € / 28.46 лв.~~

11.59 € / 22.67 лв.

Желязото и витамините С, В2, В6 и В12 допринасят за:

- намаляване на чувството за умора и отпадналост
- нормалния енергиен метаболизъм.
- С Вкус на горски плодове.

Хранителна добавка с подсладители

Климатикът е необходимост при настъпващите глобални климатични промени. Но все още има хора, които отказват да използват устройството от страх да не се разболеят. За някои това може да звучи пресилено, но микробиолозите могат да потвърдят, че страхът на тези хора не е съвсем неоснователен.

В случаите, когато климатичната система не работи правилно или не се почиства, тя може да се замърси с инфекциозни микроорганизми. По този начин климатикът се превръща в потенциален източник на множество инфекции, предавани по въздушно-капков път.

Какво е синдром на болната сграда

Синдром на болната сграда е общото наименование за симптоми, които могат да се проявят след престояване в климатизирани помещения за дълъг период от време. Оплакванията могат да са главоболие, упорита кашлица, замаяност, запушен или хремав нос, хрипове, проблеми с концентрацията, кожно дразнене и обриви, умора.

Специфичното при синдрома е, че симптомите се влошават, когато човекът престоява по-дълъг период в сградата, и намаляват, когато той я напуска.

Симптомите се влошават, когато човек престоява в сградата, и намаляват, когато я напуска

Проучване, проведено в Индия, сравнява 200 здрави възрастни, които прекарват между 6 и 8 часа на ден в офис с климатик, с 200 други здрави възрастни, които не работят в климатизирани помещения. Първата група проявява повече симптоми, отговарящи на синдрома на болната сграда през двете години, през които се провежда проучването. При участниците в нея се наблюдават повече алергични случаи, по-лоша белодробна функция и повече болнични в сравнение с втората група.

Неуспешните климатици могат да причинят легионерска болест

Учените смятат, че една от причините за синдрома на болната сграда са неуспешните климатици. Когато те не работят правилно, отделят алергени, пренасяни по въздуха микроорганизми и химикали, които обикновено биха уловили. Такива химикали може да са бензен, толуен и формалдехид, които са токсични и могат да повлияят на дихателната система.

В климатичните системи, които са в лошо състояние, могат да се разпространят и бактериални патогени, способни да причинят сериозни инфекции. Такъв опасен патоген е Legionella pneumophila - микроорганизъмът, причиняващ легионерската болест. Бактерията провокира развитието на белодробна инфекция. Тя попада в тялото на човек чрез вдишване на капчици вода, в които се намира. Богати на вода среди като джакузита и климатични системи са благоприятна среда за развитието на бактерията. Затова много често причинената от нея инфекция най-често се среща на обществени места като болници, хотели или офиси.



Синдром на болната сграда

Симптомите на легионерската болест приличат на тези на пневмонията - задух, кашлица, треска, дискомфорт в гърдите и общи грипозни симптоми. Те започват да стават ясно различни между 2 и 14 ден, след като Legionella pneumophila е попаднала в тялото.

Инфекциите с бактерията могат да бъдат животозастрашаващи и нерядко водят до хоспитализация, като възстановяването може да трае няколко седмици.

Прахът и влагата в климатиците водят до гъбични инфекции

Нагрупването на прах и влага вътре в климатичните системи е предпоставка за развитието на гъбички. Изследвания върху болнични климатични системи показват, че често като Aspergillus, Penicillium, Cladosporium и Rhizopus често обитават водонаситените зони на болничните вентилационни системи.

Гъбичните инфекции могат да нанесат сериозни поражения при уязвими пациенти - с трансплантирани органи, такива на диализа, с компрометирана имунна система, при преждевременно родени бебета. Една от тези гъбички - Aspergillus, причинява абсцеси на белите дробове, бъбреците, мозъка, галака, кожата и черния дроб, пневмония, способна е да инфектира рани и изгаряния.

Инфекциите, причинени от гъбички, се проявяват чрез респираторни симптоми като хрипене или кашлица, умора, задух, треска и необяснимо отслабване.

Изсушаването на въздуха като предпоставка за инфекция

Всеизвестно е, че климатиците правят въздуха в помещенията по-сух. Престоят за по-дълъг период в среда с ниска влажност може да изсуши слузта в гърлото и носа. Това е още една предпоставка за нарастване на риска от инфекция. Изсушаването на лигавицата в носа и гърлото може да повлияе на способността ѝ да предотвратява навлизането на бактерии и гъбички в тялото и да направи човек по-

уязвим към развитие на дълбокотъканна инфекция на синусите.

Изправните, редовно профилактирани и почиствани климатици успешно филтрират замърсители във въздуха, бактерии, гъбички и вируси. Те предотвратяват разпространението им във въздуха, който дишаме на закрито. Но тази защита може да бъде нарушена, ако филтърът в устройството е стар или замърсен, както и ако системата не се почиства. Затова добрата поддръжка на климатика е от огромно значение за предотвратяването на инфекции. Изследванията показват, че поддръжките и редовно дезинфекцираните климатици намаляват нивата на често срещани вируси, циркулиращи във въздуха. ■



COLDREX[®] MAXGRIP

**МАКСИМАЛНО ОБЛЕКЧЕНИЕ
В ЕДНА ДОЗА**

Осигурява краткотрайно облекчаване на симптомите на настинката и грипа, включително:
 Главоболие • Висока температура • Възпалено гърло •
 Мускулни и ставни болки • Запушен нос



Прах за перорален разтвор съдържа: Парацетамол • Фенилефрин хидрохлорид • Витамин С

Parigo Лекарствен продукт без лекарско предписание. Съдържа парацетамол.
 За възрастни и деца над 16 години. Преди употреба прочетете листовката. A-0198/01.08.2019

Biorythm[™] МУЛТИВИТАМИНИ

**В РИТЪМА НА
ТВОЕТО ТЯЛО**

Незабавно
освобождение



Поетапно
освобождение
до 9 часа

НОВО!

- Всички витамини + минерали + антиоксиданти
- Иновативни микроперли с различни етапи на освобождение
- Пълноценно усвояване през целия ден

Хранителна добавка. Номер и дата на вписване в регистъра: T222402609/10.04.2024

▶ БОЛКА? PARABOL[®] MAX



▶ ТЕЧЕН ИБУПРОФЕН

400 тв меки капсули
Ибупрофен

- ▶ главоболие
- ▶ менструална болка
- ▶ зъбобол
- ▶ висока температура

- ▶ x2 за 2 пъти по-бързо облекчение*
- ▶ 8 до 8 часа действие
- ▶ без оцветители

19 сравнение с обикни таблетки ибупрофен.
 Лекарствен продукт без лекарско предписание. За възрастни и деца над 12. Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката. A-0160/12.06.2023

НОВО ИЗБЕЛВАЩИ ПАСТИ ЗА ЗЪБИ PRO PEARL



ПРОИЗВЕДЕНА В ЯПОНИЯ

Разработена специално за премахваване на петната и оцветяванията по зъбите причинени от кафе, вино и цигари.

ALPHA LIFE SCIENCES

Only the best is good enough!



Иновация, чистота и качество.

ГASTPO КОМФОРТ



Първа помощ при киселини в стомаха!

три аромата:
 мента, череша и портокал

Хранителна добавка, не е заместител на разнообразното и балансирано хранене.
 Номер и дата на регистрация в БАБХ: T222400012/2.1.2024

sopharma



AI психоза: Как изкуствененият интелект може да отключи параноя

AI психозата е състояние, при което човешките възприятия се оформят, а понякога и изкривяват, под влияние на изкуствения интелект. С навлизането на AI и дигиталните технологии (от виртуални асистенти до сложни езикови модели), се размива и границата между измислицата и реалността.

С навлизането на изкуствения интелект, границата между измислицата и реалността се размива

Приложения за поддържане на психичното здраве предлагат терапевтична помощ, но според специалисти взаимодействието с AI чатботове може да навреди повече, отколкото да помогне, на пациентите.

Какво представлява AI психозата

AI психозата се проявява с делузии, параноя и изкривено възприятие по отношение на изкуствения интелект. За разлика от традиционната психоза, при която човек развива изкривено мислене по отношение на правителство, духове и други външни сили, AI психозата е насочена към модерните технологии.

Някои пациенти се страхуват, че могат да бъдат наблюдавани или манипулирани от алгоритми, звукови асистенти или друг вид системи. Други вярват, че чатботовете притежават човешки качества или свръхестествени сили и затова ги възприемат като оракули или божествени същества, които предават съобщения. Компулсивното взаимодействие с изкуствения интелект може да накара човека да вярва в пророчество, мистично начало или съществуването на месия. В някои случаи се отключва чувство на параноя.

AI психозата се различава от всяко друго разстройство, свързано с технологиите. Зависимостта към интернет например

представлява компулсивно желание за присъствие онлайн, докато киберхондрията е вид тревожност за здравето, предизвикана от постоянното търсене на информация онлайн. И двете състояния са свързани с проблематично използване на интернет, но им липсват ключови психотични характеристики като погрешни вярвания или неспособност за трезва преценка на реалността. За разлика от тях, AI психозата е по-скоро психотичен феномен, който се ражда при прекомерна употреба на нови технологии.

Какви са причините за развитието на AI психоза

AI психозата се дължи на сложно взаимодействие с технологиите, когнитивни слабости и културни особености. Основен фактор е продължителното използване на изкуствен интелект – постоянната комуникация с чатботове, звукови асистенти или използване на платформи с алгоритми. Те могат да затвърдят и подсилват делузиите на потребителя. Тъй като изкуственият интелект е проектиран така, че да подтиква хората да го използват възможно най-дълго, той много бързо и неусетно може да изкриви вярванията и да наруши уменията за различаване на реалност от измислица.

Дийпфейкът, изкуствено създаденият текст и снимките, получени с помощта на AI, също затрудняват потребителя, когато трябва да разграничи автентичното от фалшивото съдържание.

Не бива да подценяваме и ролята на медиите. Филмите за дистопии и за могъщи всезнаещи машини, които управляват света, могат да убедят човека, че зад изкуствения интелект стои конспиративна теория и да го накарат да се страхува от него.

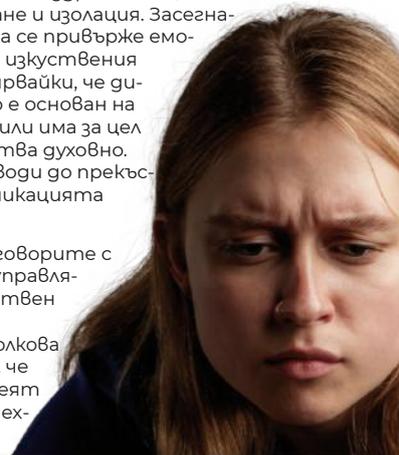
Не по-малко важна е предразположеността на потребителя. Ако той страда от съпътстващо тревожно или друг вид психично разстройство, вероятността да развие AI психоза нараства.

Как се отразява AI психозата на психичното здраве

AI психозата често се проявява с повишена тревожност, параноя и делузионно мислене, резултат от дигиталните взаимодействия на индивида. Той може да вярва, че чатботовете го разбират или имат божествено начало и всеки техен отговор да подсилва тези негови погрешни убеждения или ужаса му от конспиративни теории.

Една от основните негативни последици върху психичното здраве е социалното отдръпване и изолация. Засегнатият може да се привърже емоционално към изкуствения интелект, вярвайки, че диалогът с него е основан на чиста любов или има за цел да го напътства духовно. Често това води до прекъсване на комуникацията с хора.

Понякога разговорите с платформи, управлявани от изкуствен интелект, изглеждат толкова автентични, че могат да посеят съмнение в технологиите и



да принудят човек да ги избягва, защото ги смята за опасни или манипулативни.

За да се ограничат рисковете за психичното здраве, специалистите настояват AI системите да спазват ясни етични правила.

Защо е трудно да се разпознае и диагностицира AI психозата

Една от основните причини е, че състояние-то не попада в официалния диагностичен и статистически наръчник на психичните разстройства.

Трудно е и разграничаването на обоснования от патологичния страх от изкуствения интелект. Обоснован е страхът от грешки на алгоритмите, нежелано навлизане в личния живот или заместване на човека на работното му място от машина. Патологичният страх се изразява в твърде силна тревожност, погрешно разбиране на информацията, която AI изпраща, и вяра в преднамереността на автоматните системи, тоест че те имат скрита цел.

Въпреки че AI генерираните данни и прогностични модели могат да подпомогнат оценката на психичното състояние на човека, те трудно успяват да разграничат припокриващи се психични симптоми, особено при пациенти със съпътстващи разстройства.

Диагностицирането на AI психоза е затруднено и от субективизма на пациентите, когато описват своите оплаквания, културните влияния и неясния механизъм на действие на много AI алгоритми.

Лечение на AI психоза

Клиничният подход при овладяване на този вид психоза е комбинация от прием на медикаменти за потискане на психичните симптоми, и когнитивно-поведенческа терапия, която да помогне на пациента да обори погрешните схващания, породени от използването на дигитални технологии.

Полезни са и информационните материали, които показват рисковете и недостатъците на работата с изкуствен интелект. Добре е с тях да се запознаят не само засегнатите, но и техните семейства.

Съществуват и начини за превенция, сред които ограничаване на взаимодействията с изкуствен интелект и развитие на критично мислене по въпроси, свързани с надеждността и автентичността на дигиталните технологии.

Разработчиците на AI инструменти от своя страна биха могли да интегрират защитни функционалности, да направят процесите по вземане на решения прозрачни и да наложат по-строг контрол при ангажиране с чувствително или подвеждащо съдържание. ■

AI психозата се дължи на сложно взаимодействие с технологиите, когнитивни слабости и културни особености



-20% на цялата марка

МЕСЕЦ НА

МАРКАТА

ЕСКИМО-3

ЕСТЕСТВЕНО РИБЕНО МАСЛО С ОМЕГА 3 и ВИТАМИН Д



Произведено в Швеция



-10% на цялата марка

ПОДПОМАГА СЪРДЕЧНАТА ДЕЙНОСТ

ПОДПОМАГА МОЗЪЧНАТА ДЕЙНОСТ

СПОМАГАТ ДЕТСКИЯ РАСТЕЖ ЗАСИЛВАТ ИМУННАТА СИСТЕМА

Млякото без лактоза става все по-популярно през последните години, тъй като все повече хора търсят алтернативи на традиционните млечни продукти поради спазване на специфичен хранителен режим или имат лактозна непоносимост. Този вид продукт е точно това, което човек предполага, че е – мляко, в което отсъства лактоза.

От гледна точка на хранителната стойност млякото без лактоза не се различава от обикновеното

Лактозата е захар, съдържаща се в млякото и други млечни продукти, която някои хора трудно усвояват. Лактозната непоносимост засяга приблизително 65% от световното население и млякото без лактоза е едно от решенията на този проблем.

Какво представлява непоносимостта към лактоза?

Много хора, особено тези с африкански, азиатски или латински произход, страдат от лактозна непоносимост – състояние, при което организъмът трудно усвоява млечната захар. То се развива в резултат на недостатъчното производство на ензим, наречен лактаза, който е отговорен за разграждането на захарта, съдържаща се в млякото. Състоянието може да доведе до появата на различни симптоми, като например подуване на корема, газове, диария и стомашна болка.

Тежестта на състоянието варира. Някои хора изпитват само лек дискомфорт след консумация на млечни продукти, докато други имат по-сериозни симптоми.



Мляко без лактоза

Как се прави мляко без лактоза?

Млякото без лактоза се получава чрез добавяне на лактаза към обикновеното мляко. Когато ензимът бъде прибавен, той разгражда лактозата на глюкоза и галактоза, които са лесно усвоими от човешкия организъм. След това млякото се пастеризира, за да се убият всички бактерии, и се пакетира за продажба.

Питателно ли е млякото без лактоза?

От гледна точка на хранителната стойност млякото без лактоза не се различава

от обикновеното. Единствената разлика е във вкуса и липсата на лактоза. Млякото без лактоза е малко по-сладко поради процеса на добавяне на лактаза, която разгражда лактозата до глюкоза.

Кравето мляко без лактоза обаче има същия хранителен състав като обикновеното мляко от крава. И двата продукта са отлични източници на няколко хранителни вещества, включително протеини, рибофлавин (витамин В2), витамин В12, калций и витамин А, малки количества калий, селен и няколко други хранителни вещества, важни за здравето. ■

Салата от булгур с домати и лимонов дресинг

Продукти:

- 225 грама булгур
- 300 грама домати, тънко нарязани
- 1 глава червен лук, тънко нарязан
- 100 грама натрошени орехи
- 1 краставица, обелена и нарязана
- 100 грама нарязани репички
- 80 грама семена от нар
- 30 грама магданоз, нарязан на ситно

За дресинга:

- 4 супени лъжици зехтин
- 1 супена лъжица червен винен оцет
- сокът от 1 лимон
- 1 супена лъжица сумак



Как се прави:

Сварете булгура, отцедете го и го полейте със студена вода, за да се охлади. Пригответе дресинга, като смесите всички продукти за него.

В голяма купа сложете булгура, доматиите, лука, краставицата, репичките, семената от нар и магданоза. Разбъркайте и подправете на вкус. Полейте с дресинга и сервирайте салатата.

Ако добавите сварено яйце, салатата ще стане още по-пълноценна и засищаща.

Приятно готвене и добър апетит!



Пет начина да свалим лесно високото кръвно налягане

Високото кръвно налягане е сериозен проблем, който се среща все по-често в целия свят. Неслучайно високото кръвно налягане (хипертензия) се нарича *тих убиец*. Това се дължи на факта, че състоянието невинаги е свързано с видими симптоми, а същевременно, значително повишава риска от сърдечна недостатъчност, инфаркт и инсулт.

Високото кръвно налягане е сериозен проблем, който се среща все по-често в целия свят

И така, какво можем да направим, за да контролираме стойностите на кръвното налягане в допустими граници?

Не пропускайте да хапвате съомга три пъти в седмицата

Това препоръчват канадските лекари като най-ефикасно срещу високото кръвно налягане. Рибата от Векове е тайното оръжие за здраво сърце на инуитите – коренните жители на Северна Канада. И в наши дни местното население там е по-малко засрашено от сърдечнострво заболявания, отколкото европейците. Вече е известно, че омега-3 мастните киселини, които се съдържат в съомгата, херингата, скумрията и рибата тон, разширяват кръвоносните съдове и по този начин подобряват кръвообращението и оросяването.

Оптимизирайте нивата на витамин D

Вярвате или не, колкото по-далеч от екватора живеем, толкова е по-висок рискът от развитие на високо кръвно налягане. Също така, рискът от високо кръвно е значително завишен през зимните месеци, отколкото през лятото.

Слънчевата светлина влияе на кръвното налягане по няколко начина:

- Излагането на слънчева светлина подтиква тялото да произвежда витамин D. Липсата на слънце понижава нивата на витамин D и улеснява производството на паратирео-

иден хормон, което предизвиква повишение на кръвното налягане.

- Недостигът на витамин D е свързан с инсулинова резистентност и състояние, известно като метаболитен синдром – група здравствено облекчават стреса, а той е важен фактор в механизма на хипертензията.

- Витамин D е инхибитор на ренин-ангиотензиновата система на организма, която регулира кръвното налягане. Ако съществува дефицит на витамин D, може да настъпи прекомерна активност на тази система, което да доведе до повишение на кръвното налягане.

- Освен това, излагане на действието на ултравиолетовите лъчи предизвиква отглеждане на ендорфини (мозъчни химикали), които естествено облекчават стреса, а той е важен фактор в механизма на хипертензията.

Излагането на подходящо количество слънчева светлина е от голямо значение за здравето, простиращо се отвъд нормализиране на кръвното налягане. Витамин D подпомага правилното функциониране на редица системи и органи в тялото. Най-предпочитаният вариант е да се снабдите с необходимия ви витамин D чрез адекватно излагане на слънце, но когато това не е възможно, удачен вариант е приемът на добавки на витамин D3 (холекалциферол). Имайте предвид, че ако приемате добавки на витамин D, е необходимо да следите нивото му в кръвта, за да се избегне предозироване.

Консумирайте 30 грама черен шоколад всеки ден

Това е вкусната рецепта на швейцарците, с която да регулирате високото си кръвно налягане. Но да не забравяме, че само тъмните сортове, с най-малко 50% съдържание на какао, имат този ефект. Това е потвърдено от редица изследвания. Черният шоколад съдържа много флавоноиди, които имат способността да разширяват кръвоносните съдове. Важно е да се запомни, че трябва-

ва да се консумира черен шоколад всеки ден, но не повече от 30 грама.

Ябълков оцет

Освен че е ефективно средство при редица заболявания, ползите на ябълковия оцет обхващат и контрола на високото кръвно налягане. Само няколко супени лъжици на ден, в продължение на един месец може да доведат до изключителен резултат.

Вземайте по една супена лъжица зехтин

Това ни съветват гърците. Приемайте по една супена лъжица зехтин на всяко ядене. Той съдържа специални киселини, които влияят благотворно на клетките на организма. За разлика от наситените мазнини, които поемаме от млечните продукти, маслото, колбасите и месото, ненаситените мазнини, които се съдържат в зехтина, поддържат кръвоносните съдове млади. Зехтинът не само регулира високото кръвно налягане, но и намалява нивото на холестерола.

Учените предполагат, че полифенолите в зехтина са тези, които помагат за понижаване на кръвното налягане. Това се осъществява чрез преглазване на т. нар. холестерол (LDL) от окисление (увреждане, предизвикано от свободните радикали, което допринася за високо кръвно налягане).

Важно е да се отбележи, че зехтинът губи голяма част от ефективността си при нагряване. Поради тази причина е необходимо, когато това е възможно, да се добавя към ястията след приключване на топлинната обработка. ■



Аптеки Фрамар

ФРАМАР 0 **Стара Загора**

ул. „Хаджи Димитър Асенов“ № 115
тел.: 0894 772042

ФРАМАР 02 Денонощна аптека

ул. „Свети Отец Паусий“ № 92
тел.: 042/605100; 0894 772043

ФРАМАР 05

кв. „Железник“, ул. „Млагост“ № 25
тел.: 0894 771124

ФРАМАР 06

ул. „Свети Княз Борис“ № 110
тел.: 0893 376703

ФРАМАР 07

ул. „Свети Патриарх Евтимий“ № 81
тел.: 0894 771108

ФРАМАР 08

ул. „Хан Аспарух“ № 25
тел.: 0893 520089

ФРАМАР 13 Дрогерия

ул. „Петър Парчевич“ № 16
тел.: 0895 571037

ФРАМАР 14

бул. „Цар Симеон Велики“ № 141
тел.: 0893 397770

ФРАМАР 15

ул. „Свети Отец Паусий“ № 187
тел.: 0893 610226

ФРАМАР 22

бул. „Цар Симеон Велики“ № 105А
тел.: 0893 405105

ФРАМАР 29

бул. „Цар Симеон Велики“ № 157
тел.: 0894 494410

ФРАМАР 32

ул. „Свети Отец Паусий“ № 50
тел.: 0894 494400

ФРАМАР 16 **Пловдив**

бул. „Христо Ботев“ № 85
тел.: 032/207380; 0893 376772

ФРАМАР 17

ул. „Васил Левски“ № 11
тел.: 0893 382911

ФРАМАР 21

ул. „Полковник Сава Муткуров“ № 89
тел.: 0894 771109

ФРАМАР 23 Денонощна аптека

ул. „Богомил“ № 84
тел.: 0893 422238

ФРАМАР 30

ул. „Васил Априлов“ № 76
тел.: 0893 611780

ФРАМАР 31 Дрогерия

ул. „Лев Толстой“ № 8
тел.: 0893 376655

ФРАМАР 35

ул. „Глагстон“ № 42
тел.: 0893 611450

ФРАМАР 40

ул. „Коматевско шосе“ № 33
тел.: 0893 312835

ФРАМАР 45

бул. „Никола Вапцаров“ № 80А
тел.: 0893 611774

ФРАМАР 36 **Варна**

ул. „Александър Рачински“ № 29
тел.: 0894 494402

ФРАМАР 37

ул. „Юрий Венелин“ № 28
тел.: 0895 571042

ФРАМАР 42

ул. „Селиолу“ № 11
тел.: 0893 376708

ФРАМАР 43

ул. „Никола Вапцаров“ № 4
тел.: 0890 163874

ФРАМАР 48 Дрогерия

бул. „Осми Приморски полк“ № 67-69
тел.: 0893 383040

ФРАМАР 49

ул. „Дружба“ 20, кв. „Левски“
тел.: 0890 163872

ФРАМАР 18 **Бургас**

ул. „Фердинандова“, № 32
тел.: 0893 520088

ФРАМАР 24

ж.к. „Лазур“, блок 77
тел.: 0893 388702

ФРАМАР 25

ж.к. „Изгрев“, блок 183
тел.: 056/521073; 0893 390028

ФРАМАР 27 Дрогерия

ул. „Сан Стефано“ № 86
тел.: 0893 611771

ФРАМАР 33

ул. „Възраждане“ № 36
тел.: 0894 772051

ФРАМАР 34

ул. „Васил Левски“ № 13
тел.: 0892 213440

ФРАМАР 09 **Сливен**

ул. „Мур“ № 2
тел.: 0893 376771

ФРАМАР 12

бул. „Цар Освободител“ № 1Б
Сити Център
тел.: 0893 611449

ФРАМАР 28

кв. „Българка“, блок 71
тел.: 0893 611775

ФРАМАР 50 **София**

Студентски зград, ул. „Академик Борис Стефанов“ 33
тел.: 0893 376734

ФРАМАР 51

ж.к. „Млагост-3“, бл. 392, вх. 1
тел.: 0894 678592

ФРАМАР 39 **Русе**

бул. „Цар Освободител“ № 40
тел.: 0893 611773

ФРАМАР 46

ул. „Борисова“ № 52
тел.: 0894 678591

ФРАМАР 19 **Габрово**

ул. „Райчо Каролов“ № 2А
тел.: 0894 772032

ФРАМАР 20

бул. „Васил Априлов“ № 26
тел.: 0893 382910

ФРАМАР 47 **Велико Търново**

бул. „България“ № 39
тел.: 0890 163871

ФРАМАР 01 **Свиленград**

ул. „Георги Курков“ № 1Б
тел.: 0894 772041

ФРАМАР 11 **Чирпан**

бул. „Георги Димитров“ № 30
тел.: 0893 312833

ФРАМАР 04 **Гълъбово**

ул. „Тунджа“ № 2
тел.: 0418/62100; 0893 376769

За допълнителна информация и актуално работно време вижте на frammar.bg и в Google профилите на аптеките.



Оранжев
Нетък
frammar.bg



ЗИМНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

ВСЕКИ МЕСЕЦ | ИЗБРАНИ ПРОДУКТИ

• Заповядайте в нашия онлайн магазин •

• СПЕЦИАЛНИ ОНЛАЙН ПРОМОЦИИ •

frammar.bg

Еко торбички

Предлагаме практични еко торбички от нетъкан текстил за многократна употреба

Попитайте на касите



Последвайте frammar.bg във Viber

- Здравни новини от България и света
- Полезни съвети и рецепти
- Лекарски препоръки



frammar.bg



Сканирай и се присъедини!

МЕТОДИ ЗА РАЗПЛАЩАНЕ физически аптеки

- В брой
- по банка
- с кредитна/дебитна карта
- електронни ваучери Plixee, Edenred, Tombov, MyFin

Избрани аптеки работят с ОЗОФ Доверие и НЗОК - отпускане на лекарства. Отбелязани са с и

Карта **Лоялен клиент** ви осигурява преференциални цени и условия. Можете да я получите от фармацевта в аптеката.

МЕТОДИ ЗА РАЗПЛАЩАНЕ онлайн аптека

- В брой
- по банка
- с кредитна/дебитна карта
- през ePay.bg
- на кредит от ТБИ
- електронни ваучери Plixee, Edenred, Tombov, MyFin

Регистрираните потребители във www.frammar.bg могат да получат отстъпки и персонализирани цени/предложения.

ЗАПАЗИ В АПТЕКА



Услугата **ЗАПАЗИ В АПТЕКА** е налична в интернет сайта www.frammar.bg и е отворена за достъп без изискване за допълнителна регистрация.

През нея можете да проверите наличност и да запазите лекарствени продукти по лекарско предписание в най-близката до вас аптека Фрамар.

Можете да посетите аптеката и да вземете лекарствения продукт срещу предоставяне на валидна рецепта.

Срок на резервацията - 24 часа.

frammar.bg
0875 322 000



Издава Фрамар ООД,
гр. Стара Загора, ул. „П. Парчевич“ 26.
За обратна връзка и участие в брошурата:
042/299 003, marketing@frammar.bg



Рекламната брошура представя информация и промоционални активности онлайн на www.frammar.bg и в аптеки Фрамар за периода 2 март - 15 март 2026 г. Брошурата се издава на всеки две седмици и се разпространява безплатно. Изображенията на продуктите са илюстративни и не отговарят на действителните размери на опаковките. Издателят не носи отговорност за грешки в съдържанието и цветовото оформление. Използваните изображения са предмет на авторско право. Посочените цени са в евро и в левове, с включен ДДС и са валидни за посочения период или до изчерпване на наличностите. В случай на разлика при цените от настоящата брошура и цените в аптеките, за валидни приемаме последните. Не гарантираме наличност във всеки от обектите на аптеки Фрамар на всички предложения, включени в настоящата брошура. Наличната информация не заменя консултацията с лекар или фармацевт.

БрезЕньовче

Искате плосък корем, гладка кожа и хубав контур на тялото?

БрезЕньовче на Биляна Йотовска е вече в аптеки Фрамар!



СПОМАГА ЗА РЕДУЦИРАНЕ ЗАДЪРЖАНЕТО НА ВОДА В ОРГАНИЗМА

- Подпомага елиминиране на целулитните гела
- Прави кожата свежа, гладка и тонизирана
- Благоприятства здравословните процеси на отслабване и детокс



Биляна Йотовска е многократен шампион в категория Бикини фитнес. През 2016 печели първо място на престижния фитнес конкурс Flex bikini model search в Лас Вегас, в надпревара с над 50 участнички от цял свят. Биляна е утвърден фитнес модел и автор на 5 книги за здравословно хранене. В момента следва магистратура Храни, хранене и диететика в УХТ – Пловдив.