

Грипекс®

МОГА

ДА СИ ПОЕМА ГЛЪТКА
СВЕЖ ВЪЗДУХ



Тон Прогулки

~~17.16 лв./8.77 €~~

15.99 лв./8.18 €

Комбиниран лекарствен продукт с комплексно действие срещу симптомите на настинка и грип с МАКС доза на трите активни съставки.

Грипекс Хот МАКС е лекарствен продукт без рецепта за лица над 12 години.
Съдържа парацетамол. Преди употреба прочетете листовката. A0021/03.02.2022 г.



111100000009

Аз съм

Pro

30 капсули
30 дни



30.02 лв./15.35 €

28.49 лв./14.57 €

Пробиотик:

Подпомага бързото възстановяване на чревната флора

Уникална и балансирана комбинация с милиарди живи бактерии

Комплекс от пробиотици с пребиотици, за възрастни и деца над 3 години

Хранителна добавка 30 капсули.
Номер и дата на вписване в регистъра: T222200231, 1/25/2022

STADA

АКО ВИТАМИНИ
ТЪРСИШ ТИ,
ПЪРВО

**natural
Factors**
ПРОВЕРИ!



-10% на избрани продукти от марката

ВСИЧКИ ВИТАМИНИ НА ЕДНО МЯСТО!

masculan®
DAS KONDOM

Безопасността е секси!



5.20 лв./2.66 €

Нежен и ефирен,
за естествени усещания



Дишай
ЛЕКО

и се радвай на най-скъпите ти хора.

ГелоМиртол® форте:

- Втечнява секретата
- Бори се с възпалението
- Изчиства дихателните пътища
- Повлиява кашлицата



20.30 лв./10.38 €

18.69 лв./9.56 €

БЪРЗО ДЕЙСТВИЕ ОЩЕ ОТ ПЪРВАТА КАПУСУЛА

ГелоМиртол® Форте е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 10 години.
За симптоматично лечение на остри и хронични бронхити и синусити. Преди употреба прочетете листовката. A-0223/09.09.2021

СУПРАДИН® ЕНЕРДЖИ

15 ефервесцентни таблетки



~~24.25 лв./12.40 €~~

21.79 лв./11.14 €

КАЖИ СТОП НА УМОРАТА!

Супрадин® Енерджи с троен ефект:

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

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

МУКОСОЛВАН НАТУРАЛ КЪМПЛИЙТ

сироп 180 g/133 ml



~~27.00 лв./13.80 €~~

24.99 лв./12.78 €

Ефективно и натурално.
Троен ефект при суха и влажна кашлица:
• Облекчава кашлицата и успокоява гърлото
• Защитава лигавицата
• Елиминира гъстия и лепкав бронхиален секрет.

Медицинско изделие за възрастни и деца над 1 година.

КЕТОНАЛ

20 капсули, 50 mg



~~14.65 лв./7.49 €~~

13.49 лв./6.90 €

Облекчава болката и възпалението, където и да те боли.
Резорбира се веднага.

Кетонал е лекарствен продукт за лица над 18г., съдържа кетопрофен. За краткосрочно лечение. Преди употреба прочетете листовката. A0144/27.07.2022

ОЛИНТ ХИДРА 0.1%

спрей за нос, разтвор 10 ml



~~12.70 лв./6.49 €~~

11.99 лв./6.13 €

- Бързо отпушва носа само след 2 минути и облекчава до 10 часа
- Хидратира носната лигавица
- Без консерванти, специална сребърна спирала*

*Сребърната спирала в дозиращото устройство има антибактериално действие и предпазва лекарствения разтвор от бактерии.

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Съдържа хипосметазолинов хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. A0160/24.08.2023.

КАЛИЕВ ЙОДИД 2%

Капки за очи, разтвор 10 ml



~~9.87 лв./5.05 €~~

9.39 лв./4.80 €

- Ефективен при забавяне на прогресията при катаракта
- Подпомага резорбцията на ексудати и кръв в стъкловидното тяло
- Намалява процеса при артериосклеротични промени на съдовете на ретината и увеята.

Лекарствен продукт без лекарско предписание. За възрастни и деца над 12 години. Съдържа калиев йодид. Преди употреба прочетете листовката. ИАА № А-0015/15.01.2021

AGU TOMCHI

меш инхалатор



~~209.27 лв./107.00 €~~

187.99 лв./96.12 €

- Безшумен
- Компактен и лек
- Автоматично изключване при липса на лекарствен разтвор
- Работи с micro USB кабел

МАГНЕСТО ХЕЛАТЕН МАГНЕЗИЙ

40 таблетки



~~24.26 лв./12.40 €~~

21.89 лв./11.19 €

- Висока усвояемост и бионаличност спрямо неорганичните форми
- подпомага производството на енергия, възстановяването и добрия сън
- допринася за нормалната нервнопсихична функция и здравето на сърцето
- подкрепя костите, клетъчната обмяна и хормоналния баланс

Хранителна добавка. Не замества разнообразното хранене.

ВОЛТАРЕН лечебен пластир

5 броя, 140 mg



~~40.12 лв./20.51 €~~

36.99 лв./18.91 €

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

ТЕРАТУС НАТУРА

16 таблетки за смучене



~~19.66 лв./10.05 €~~

17.69 лв./9.04 €

НОВО СИЛАТА НА ПРИРОДАТА ЗА ВАШЕТО ГЪРЛО

Хранителна добавка. PM-BG-THER-25-00001

МАРСИАНЦИ СУПЕР ИМУНО

50 желирани таблетки



~~38.14 лв./19.50 €~~

33.99 лв./17.38 €

- С висококачествени бета-глюкани от естествени източници с научно доказан ефект.
- С Витамин D3, Витамин С & Цинк за нормална функция на имунната система.
- С Вкусове на малина и боровинка

Хранителна добавка, рег. № T222404441/05.06.2024

ДОПЕЛХЕРЦ АКТИВ ЛАКТО-ПРО

20 капсули



~~19.17 лв./9.80 €~~

17.29 лв./8.84 €

- подпомага доброто състояние на чревната флора
- допринася за поддържане на нормалното състояние на лигавиците
- допринася за нормалното функциониране на имунната система

Хранителна добавка. Не замества разнообразното хранене.

ТАНТУМ ВЕРДЕ

таблетки за смучене, 20 броя
Вкус портокал и мед



~~15.71 лв./8.03 €~~

14.99 лв./7.66 €

НОВА ОПАКОВКА и 8 блистер

- Двойно действие срещу болката в гърлото
- Болката намалява още след 1-та минута

Лекарствен продукт без лекарско предписание. За възрастни и деца над 6 години. Съдържа бензидамин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. ИАА: А-0170/24.09.2024

Появата на синини по тялото се дължи на разкъсване на малки кръвоносни съдове, локализиращи под кожата, в резултат на което се натрупва кръв и се образува характерното посиняване. Най-често настъпва при удар, травма, но може да е резултат от подлежащи заболявания или прием на лекарства.

Кои лекарства могат да предизвикат синини?

Приемът на някои лекарства може да предразположи към образуване на синини, като това може да настъпи при продължителен прием на стандартните, препоръчителни дози или при краткосрочен прием, но на по-високи от стандартните дози. Това са предимно лекарства или групи лекарства, които по един или друг начин повлияват съсирването на кръвта, структурата на кръвоносните съдове или активността на тромбоцитите.

Сред най-популярните лекарства, които причиняват синини, се включват:

■ **антикоагуланти:** лекарствата от тази група потискат процеса на съсирване, увеличават риска от спонтанни кръвонасядания и дори кръвоизливи. Основни представители са варфарин (не е наличен за България), аценокумарол, хепарин, някои нискомолекулярни хепарини, някои нови перорални антикоагуланти.

■ **антитромбоцитни лекарства:** основни представители на групата са тиклопидин, клопидогрел, аспирин в ниски дози, които най-често се назначават след сърдечносъдови инциденти или за тяхната профилактика и изискват продължителен прием.

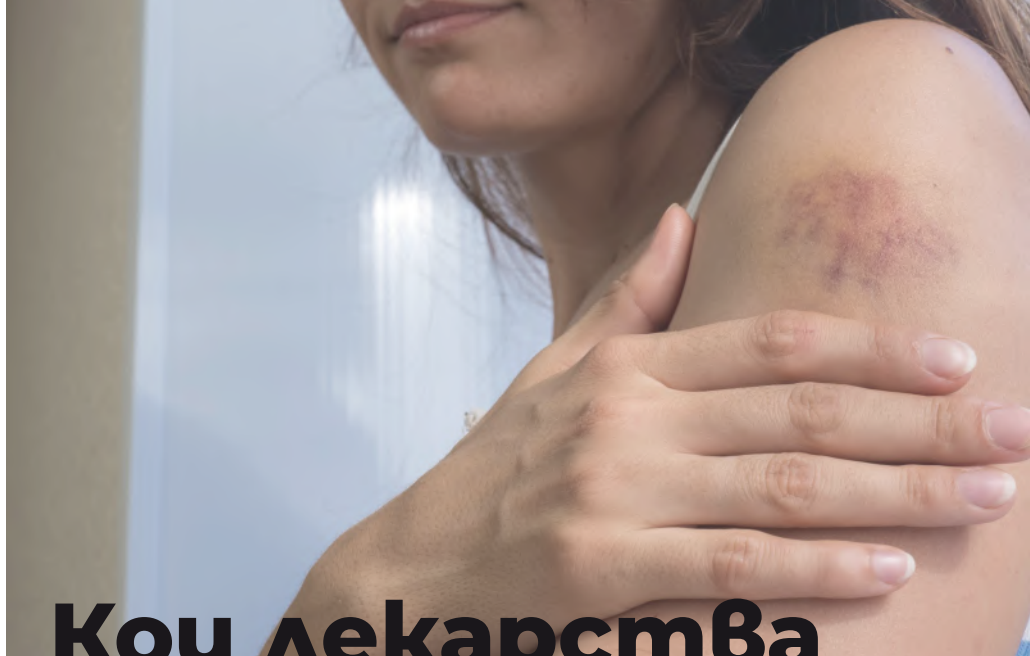
Приемът на някои лекарства може да предразположи към образуване на синини

■ **кортикостероиди:** голяма група с множество представители (преднизолон, преднизон, дексаметазон, метилпреднизолон и много други), използвани често в лечението на заболявания с различна етиология. Дългосрочният прием се асоциира с риск от множество странични ефекти, включително изтъняване на кожата и прекомерна крехкост на стените на капилярите, което прави пациентите по-предразположени към кръвонасядания.

■ **нестероидни противовъзпалителни средства:** изключително популярна фармакологична група, използвана от много пациенти регулярно, без рецепта с цел симптоматично повлияване на симптоми на болка, възпаление, висока температура. Сред едни от най-често използваните препарати се включват ибупрофен, напроксен, диклофенак, кетопрофен и други, като при продължителна употреба (повече от три пъти седмично за период повече от няколко месеца) или при прием на високи дози могат да повлияят функцията на тромбоцитите.

■ **някои антидепресанти:** представители на групата на селективните инхибитори на обратното захващане на серотонин (сертралин, флуоксетин, есциталопрам и други) могат да понижат концентрацията на серотонин в тромбоцитите и така да затруднят кръвосъсирването.

■ **други:** лечението с химиотерапевтици (увреждат костния мозък, намаляват броя на тромбоцитите), някои антибиотици, като хлорамфеникол и линезолид, някои гуи-



Кои лекарства причиняват синини?

ретици също може да причини по-лесно образуване на синини, особено при жени в напреднала възраст.

Кога да потърсим лекар?

Не всяка поява на синини без видима причина е повод за тревога, но има някои състояния, в които е за предпоставяне да не се пропуска консултацията със специалист:

■ **честа поява на синини:** спонтанно или след минимална травма, особено разположени на големи площи и при увеличаване на броя и размерите им с времето, не е желателно да се отлага консултацията със специалист, тъй като може да се касае за по-сериозен подлежащ проблем.

■ **наличие на допълнителни оплаквания:** почти винаги следва да се търкува като абсолютна необходимост за посещение на лекуващия лекар. Такива симптоми са кървене от носа или венците, кръв в урината или изпражненията, силна умора, бледост, необяснима загуба на тегло, чести инфекции, силна болка или подуване в областта на кръвонасяданията и други.

■ **подлежащи заболявания:** при пациенти с подлежащи чернодробни, бъбречни, хематологични, онкологични заболявания честата поява на синини следва да се коментира на фона на общото им състояние и вероятно лош контрол над подлежащите заболявания.

При наличие на притеснения е по-добре да се направи една, дори да се окаже излишна консултация с лекар, отколкото да се забави, отложи или да се пропусне диагностичирането на по-сериозен проблем, изискващ лечение в най-кратки срокове.

Полезни съвети

За намаляване риска от поява на синини при необходимост от продължителен прием на лекарства, които могат да повишат риска от кръвонасядания, се препоръчват някои общи насоки и препоръки:

■ **регулярно проследяване:** хората, приемащи лекарства, повлияващи кръвосъсирването, следва стриктно да се проследяват, както клинично, така и лабораторно. Всички паци-

енти с хронични заболявания, подложени на медикаментозно лечение, особено с лекарства от групите, които причиняват синини, трябва да се проследяват регулярно през няколко месеца.

■ **пълноценна диета:** необходимо е изграждане на здравословни хранителни навици, с избягване на вредни, преработени, консервирани храни и осигуряване на ежедневно меню, богато на източници на витамин С, витамин К, витамин В12, желязо, протеини и други с цел укрепване стените на кръвоносните съдове.

■ **внимание при прием на добавки и лекарства:** самоволният прием на хранителни добавки не е напълно безопасен, тъй като хранителните добавки не подлежат на строг контрол и регулация, някои от тях могат да причинят нежелани взаимодействия при прием на лекарства, а някои от тях могат да съдействат за развитието на кръвонасядания. Особено повишено внимание е необходимо при прием на рибено масло, гинко билоба, редица билки, високи дози витамин Е и други.

Приемът на лекарства, особено предлагани без рецепта и особено при пациенти с подлежащи заболявания, трябва винаги да се консултира с личния лекар или личния фармацевт за намаляване риска от странични ефекти, взаимодействия и негативни последици. ■



DIALGIN®

БЪРЗО ПОТУШАВА БОЛКАТА
И ВИСОКАТА ТЕМПЕРАТУРА



5.99 лв./3.06 €

9.84 лв./5.03 €

Лекарствени продукти без лекарско предписание. Дялгин капки - за лица над 10 години, Дялгин 1000 mg - за лица над 15 години. Съдържат метамизол.
Преди употреба прочетете листовката. A129/11.08.2016, A128/11.08.2016

НОВО

ZARBEES®
ВДЪХНОВЕН ОТ ПРИРОДАТА

Нежна и ефективна грижа
за цялото семейство

Облекчава
кашлицата

Успокоява
гърлото



Медицинско изделие.
Преди употреба прочетете
листовката.

Хранителна добавка. Не трябва да се използва
като заместител на балансираното и
разнообразно хранене. Номер и дата на
издаване на хранителната добавка в регистър:
T225927/11.03.04.2025 г.

ВИСОКОКАЧЕСТВЕНИ ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ, ПРОИЗВЕДЕНИ В САЩ

SWANSON®

АШВАГАНДА



31.00 лв./15.85 €

- Мощен адаптоген и антиоксидант, благоприятства психическото и физическото здраве.
- Подкрепя организма при състояния на тревожност и стрес, като допринася за редуциране на нивата на кортизола и възстановяване на баланса в тялото.
- Спомага за овладяването на депресивни състояния и паник атаки.
- Подобрява качеството на съня.
- Благоприятно повлиява функциите на мозъка и нервната система.
- Насърчава концентрацията, паметта и умствения тонус.

МОРСКАТА
ВОДА МОЖЕ
ДА НАПРАВИ
ЧУДЕСА ЗА
ЗАПУЩЕНИЯ
НОС

Sinomarín®
Powered by the sea



100% НАТУРАЛНА
И ЕФЕКТИВНА
ГРИЖА ЗА НОСА
С МОРСКА ВОДА

За възрастни,
деца и бебета



CLINICALLY TESTED
PATENTED PRODUCT

МИГ-400® 400 mg

10 филмирани таблетки

Бързина и мощ срещу

болка и висока температура!



5.59 лв./2.86 €

- МИГ-400® има ранно начало на действието
- МИГ-400® съдържа ибупрофен, който е доказано ефективен при главоболие

Лекарствен продукт с ибупрофен. Без лекарско предписание. За възрастни и деца над 6 години. Преди употреба прочетете листовката. Берлин-Хеми/А. Менарини България ЕООД, бул. „Цариградско шосе“ 90, 1784 София, e-mail: bcs@berlin-chemie.com
Безплатна линия за съобщаване на нежелани реакции: 0800 80 828
A0135/11.07.2019
BG-MIG-1-2025_MFLOW
Дата на одобрение: март 2025

microlife®

3в1

ЛЕСНО ПРОСЛЕДЯВАНЕ
НА ЗДРАВНИ
КЛЮЧОВИ
ПОКАЗАТЕЛИ

Multiplex

СИСТЕМА ЗА
МУЛТИМОНИТОРИНГ

3in1 Тестване на нивата на
глюкоза, пикочна киселина
и общ холестерол

HCT Точно измерване
при повишен или
понижен хематокрит

5in1 Механизъм за хигиенично
и безопасно изхвърляне
на тест лентата

5 години
гаранция

84.00 лв./42.95 €



Как да предпазим децата си от замърсения въздух

Замърсяването на въздуха е все по-тревожна тенденция, за която обаче не се замисляме или дори игнорираме. За съжаление, броят на децата, които боледуват често, се увеличава непрекъснато. Голяма част от тях имат хронично заболяване като астма и алергичната кашлица е едно от най-честите оплаквания. Родителите са озадачени и от все по-честите проблеми с обучението и поведението на децата си. Повишава се и процентът на децата с диагноза дефицит на внимание и хиперактивност или друг тип поведение, затрудняващо обучението им в училище.

Броят на децата, които боледуват често, се увеличава непрекъснато

Възможно е всички тези проблеми да се коренят в средата, в която се отглеждат децата. Околната среда може да бъде сред основните причини за честото разболяване на децата, като силата и интензивността на реакцията може да варира от лека до много тежка.

Замърсяването на дома

Въздухът, храната, водата и домовете ни са замърсени с над 70 000 химикали. Сред най-често срещаните токсини във водата за пиене са хлор, флуор, пестициди, мед, олово, пластмаса, лекарствени вещества и други химикали. Експозицията на химикали и природни алергени могат да предизвикат сериозни физически, неврологични и психични проблеми.

Околната среда може да бъде сред основните причини за честото разболяване на децата

Може да е изненада за много хора, но в действителност според редица проучвания замърсяването на въздуха в дома ни може да бъде 2 до 5 пъти по-високо от това на открито. От друга страна, фактът, че децата

прекарват голяма част от времето си в затворени помещения с недостатъчна вентилация допринася за това децата да вдихват по-мръсен въздух на единица телесна маса, отколкото възрастните. Замърсеният въздух има по-голямо въздействие върху децата и поради това, че техните бели дробове и системи за елиминиране на токсините все още се развиват. Когато тялото на детето се пренатовари, то не може да се справи с повече токсини и дори малки експозиции на разнежни вещества или потенциални алергени (нов килим, бои, почистващи препарати, матраци, мебели, прах, плесен или цветен прашец) може да предизвика заболяване. Смята се, че повече от 40 милиона души в световен мащаб вече имат някаква форма на заболяване в резултат на въздействието на околната среда и алергични или токсични реакции към различни вещества.

Хроничната експозиция на химикали и замърсявания в околната среда може да бъде причина за симптоми като кашлица, кихане, съзрение на очите, рецидивираща хрема и запушване на носа, поспушване и тъмни кръгове под очите, главоболие, умора, виене на свят и дори затруднено дишане. Алергени, тютюнев дим или експозиция на химически вещества може да предизвикат симптоми на астма или да влошат съществуващо вече заболяване.

Екзема, атопичен дерматит, уртикария или други кожни обриви, астма, болки в корема, гадене, запек или диария, зачервяване на гърлото, синусит, промени в апетита също може да бъдат проява на непоносимост или токсични въздействия. Разбира се, подобни симптоми може да се дължат и на редица други причини и често лекарите не възприемат именно химикали, храни и токсични газове като потенциални причинители.

Кои са източниците на замърсяване на въздуха у дома?

Частичките или газовете, които циркулират във въздуха в дома ни, произлизат от различни източници. Тъй като децата прекарват голяма част от денонощието в спалнята или детската стая – по време на сън и при игра, затова на тези помещения трябва да обърнем най-голямо внимание.

Сънят е времето, през което тялото се регенерира. Когато детето заспи, тялото преминава в режим на възстановяване и имунната система се опитва да се отърве от „нашествениците“. Това обаче става още по-трудна задача, ако въздухът в стаята е допълнително натоварен с токсини и замърсяване.

Първо, важно е детето да спи на органичен матрак, в чийто състав не влизат нефто-химически вещества и вредни материали, които са потенциални източници на отпадъчни газове и токсини. Заменете всички матраци, които съдържат винил, полиуретанова пяна и други токсични материали.

Повечето подматрачни рамки, детски легла, маси, скринове, шкафови и етажерки са изработени от плоча от гървесни частици (ПДЧ), които отделят формалдехид или съдържат лакове или бои, които също отделят токсини. Ако е възможно, сменете тези мебели с мебели от масивна гървесина с естествено покритие.

Килимите са друг „скрит“ източник на токсини, който може да отделя по-малко или повече замърсители на въздуха постоянно, включително прах и акари.

Токсините от почистващи продукти, продукти за лична хигиена, строителни материали и бои също може да замърсят въздуха в дома ни.

Как да предпазим децата си от замърсения въздух у дома?

В търговската мрежа може да откриете разнообразие от уреди за почистване на въздуха, които значително намаляват концентрацията на алергени, прах, миризми, газове и химикали.

Поддържайте влага в дома си под 50%, за да не допуснете развитието на плесени. Отстранявайте навременно всеки теч, влага и мухъл в дома си.

Редовно почиствайте мебелите, тапицери и матраците, като за твърдите повърхности използвайте влажна кърпа и гореща вода, без токсични почистващи препарати.

Веднъж седмично изпирайте с гореща вода спалното бельо (включително и завивките).

Отстранете мокета в дома си и го заменете с естествени и нетоксични килими и пътеки, които могат да се мият редовно. Изсушавайте добре килима след почистване, тъй като задържането на влага допринася за развитие на плесен, спори и бактерии в него, които се освобождават във въздуха.

Не допускайте мюмлюев дим в дома си.

Проветрявайте помещението на всеки два часа, независимо от сезона.

Откажете се от дезинфекциращите и ароматизиращи спрейове и свещи, тъй като те освобождават немалко вредни газове и частици във въздуха.

Съхранявайте почистващите препарати извън закритите помещения (например на терасата или двора) или ги заменете с изцяло натурални. ■

Някои стаини растения може да помогнат за прочистването на въздуха. Подходящи са бамбук, палма, английски бръшлян, дяволски бръшлян, хлорофитум, каучуков фикус и други.



ДЖУНИЪР-АНГИН

Шампионът при болно гърло на децата!*

НОВО



-10% на избрани продукти от марката

*IQVIA, SEPT 24, MAT, 01C1 SORE THROAT CHC NON REG

Сироп - за деца над 1-годишна възраст. Таблетки - за деца над 4-годишна възраст. Близалки - за деца над 3-годишна възраст. Спрей - за деца над 3-годишна възраст. Медицински изделия. Преди употреба прочетете инструкциите.

ЗАРЕДИ СЕ С ЕНЕРГИЯ!

УПСАВИТ АЦЕРОЛА

за деца

- Плодов екстракт от ацерола, обогатен с витамин С
- Натурален аромат на ягода
- Веган, без консерванти, с натурални оцветители
- 60 дъвчащи бонбона



37.94 ЛВ./19.40€

25.00 ЛВ./12.78 €

Хранителна добавка. Да не се превишава препоръчителната дневна доза. Да не се използва като заместител на разнообразното и балансирано хранене и здравословния начин на живот. Да се съхранява на място, недостъпно за малки деца! Упсавит Витамин С с Ацерола за деца: за деца от 7 до 10 години: 1 бонбон за дъвчане на ден; деца над 10 години и възрастни: 2 бонбона за дъвчане на ден. Рег. № T222305618/24.11.2023 г.

 **UPSA**

Спирулина водораслите (Spirulina maxima) са вид синьо-зелени микроводорасли, известни също и като цианобактерии. В световен мащаб са признати за изключителен източник на белтъчини, чието съдържание е много високо – около 60%.

Естественият цвят на тези водорасли може да даде тъмнозелен вид на водата в съответния воден басейн. Надморската височина, температурата и излагането на слънце на водите, в които има растеж на синьо-зелени водорасли, могат да повлияят на тяхното разнообразие в цветово отношение.

Спирулина водораслите живеят предимно в солените, крайбрежни води на Източна и Централна Америка и Африка. Срещат се в тропическите и субтропичните води с високо съдържание на карбонати и бикарбонати, но някои видове могат да се открият и в големи сладководни езера.

Лечебни свойства и приложение

Синьо-зелените водорасли се използват за консумация обработени по подходящ начин или се приемат под формата на хранителни добавки – таблетки, капсули.

Спирулината има богат на нутриенти състав и е изключително хранително средство

Включват се в хранене със сонда след операции на стомашно-чревния тракт, в диети на спортисти, алергии при деца. Богатият на нутриенти състав на спирулина



Спирулина водорасли

водораслите ги налага като изключително подходящо хранително средство, което възстановява организма след тежко боледуване, тежко физическо натоварване, анемии след кръвоизливи, смущения в развитието на децата, здравословни проблеми, съпътстващи напредването на възрастта.

Взаимодействия

Да не се съчетава с имunosупресори (медикаменти, понижаващи активността на имунната система), антикоагуланти (противосъсирващи).

Да не се приема едновременно със забавящите съсирването на кръвта ангелика,

карамфил, чесън, гжинджифил, гинко билоба, женшен, червена детелина, куркума.

Внимание!

Да не се консумират замърсени спирулина водорасли. Под формата на добавки да се приемат в доза, предписана от медицинско лице. Да не се употребяват по време на кърмене и бременност. Да се избягва консумацията им при аутоимунни заболявания – могат да засилят симптомите им.

Поради съдържанието си на фенилаланин, да не се консумират при фенилкетонурия – влошават състоянието! ■

Табуле от булгур със сушени домати

Продукти:

- 300 грама булгур
- 2 лимона
- 50 грама пресен джоджен
- 50 грама магданоз
- 50 грама босилек
- 1 чили чушка
- 4 скилидки чесън
- 200 грама сушени домати
- 100 милилитра зехтин
- 50 грама масло
- сол и прясно смлян черен пипер на вкус

Как се прави:

Сварете булгура в подсолена вода за 10 минути под капак. Добавете към него маслото, изключете котлона и оставете зърната така още 5 минути.

Нарежете на ситно листата джоджен, магданоза и босилека, смесете ги с предварително намачканите скилидки чесън. Нарежете на парченца сушените домати и ги добавете към сместа от подправки. Налейте зехтина и прясно изцедения

сок от двата лимона, добавете нарязаната люта чушка. Подправете получената смес със сол и черен пипер на вкус и разбъркайте.

В дълбока купа за салата смесете готовия булгур с ароматната комбинация от билки и подправки. Преди да я поднесете, оставете салатата да престои около 5 минути, за да може да се смесят вкусовете и ароматите.

Приятно готвене и добър апетит!



Хлябът е един от най-старите основни продукти в света. В най-простата си форма представлява тесто от брашно и вода, със или без сол, ферментирало с естествено срещаща се мая и бактерии или с хлебна мая. През последните години все повече хора предпочитат да си приготвят хляб с квас. Но не всички имаме време да печем домашен хляб всеки ден, а занаятчийският може да бъде изключително скъп. За сравнение, хлябът, предлаган в супермаркетите, е евтин и изборът е голям. Но като се има предвид, че в магазините има толкова много опции, може да е трудно да подберем най-доброто на пазара. И така, какъв хляб да ядем – бял, пълнозърнест или хляб с квас – и за какво трябва да внимаваме, когато избираме?

Бял пшеничен хляб

Зърнените култури са съставени от три части – трици, богати на фибри, зародиш, съдържащ редица хранителни вещества, и нишестен ендосперм. Стандартният бял хляб обикновено се прави от пшенични зърна, които са обработени, за да се отстранят триците и зародишът, оставяйки само ендосперма. Това води до по-лека текстура и вкус – и по-малко хранителни вещества.

Повечето видове бял хляб които се намират на рафтовете в супермаркетите, съдържат различни добавки, които повишават скоростта на производство, удължават срока на годност, подобряват вкуса и текстурата, както и заместват хранителните вещества, загубени по време на производството. В някои държави, като например Съединените щати, белият хляб може да съдържа калцев бромат – добавка, която подпомага задържането на въглероден диоксид и подобрява текстурата на хляба. Въпреки това той се счита за възможен канцероген за хората.

През последните години все повече хора предпочитат да си приготвят хляб с квас

Поради добавените химикали и емулгатори, белият заводски хляб се определя като ултрапреработена храна.

Масово произвежданият хляб представлява основна част от диетата на много хора по света, а консумацията на ултрапреработени храни е свързана с редица здравословни проблеми. Въпреки това си струва да се отбележи, че начинът, по който храната се категоризира като ултрапреработена, обединява много различни фактори, поради което изследователите призовават за предпазливост относно отхвърлянето на хляба, предлаган в супермаркетите.

Пълнозърнест хляб

За разлика от белия хляб, в производството на пълнозърнест хляб се използват всички части на зърното (трици, зародиш и ендосперм), които са богати на полифеноли (група химикали с антиоксидантни свойства), основни хранителни вещества като витамин Е, фолат и магнезий, както и фибри, протеини и здравословни мазнини. Това означава, че преминаването от бял към пълнозърнест хляб може да намали риска от сърдечни заболявания и да подобри чревния микробиом. Консумацията на повече пълнозърнести храни е свързана с намален риск от рак.

Пълнозърнестият хляб, богат на фибри, за-
сища за по-дълго време, тъй като се смила



Какъв хляб да ядем – бял, пълнозърнест или с квас

по-бавно от организма, което води до по-плавното повишаване на нивата на кръвната захар, а не до скок (наблюдаван често при консумация на бял хляб). Проучване установява, че хората, които ядат три порции пълнозърнест хляб на ден, имат по-нисък ИТМ и по-малко коремни мазнини в сравнение с тези, които консумират рафинирани зърнени храни.

Струва си да се отбележи, че някои видове хляб, предлагани на пазара като *продукт със семена*, не са непременно направени от пълнозърнесто брашно, въпреки че имат кафяв цвят.

Хляб с квас

Хлябът с квас може да бъде по-лесносмилаем от другите видове, тъй като бавният процес на ферментация разгражда протеина и прави витамините и минералите по-лесни за усвояване от тялото. Докато квасът ферментира, неговите естествени млечнокисели бактерии разграждат въглехидратите в брашното. Този процес значително намалява количеството трудносмилаеми захари.

Също така фибрите и органичните съединения, наречени полифеноли, осигуряват важно *гориво* за чревните бактерии. По подобен начин, бавният процес на ферментация прави хлябът с квас полезен за хората, които контролират нивата на кръвната си захар. Установено е също, че този тип хляб увеличават чувството за ситост. Някои проучвания установяват, че хората се чувстват по-малко гладни след консумация на печени изделия с квас в сравнение с други видове хляб.

Хлябът с квас може да се приготви както с пълнозърнесто, така и с бяло брашно. Пълнозърнестият хляб с квас съдържа повече фибри, докато този, приготвен с обогатено бяло брашно, може да включва повече желязо и витамини от група В.

Как да направите най-добрия избор?

Направете най-добрия избор, като следвате тези прости съвети:

■ Търсете хляб, направен от нерафинирано, пълнозърнесто брашно. Етикетът може да бъде подвеждащ, така че гори ако

хлябът ви е обозначен като многозърнест (направен от три или повече различни брашна), зърнен, 100% пълнозърнест или органичен, това не означава, че хлябът е пълнозърнест. Винаги проверявайте списъка със съставки, за да се уверите.

■ Изберете хляб с минимално количество съставки. Дължината на списъка със съставки разкрива много за метода на печене и приложените производствени процеси. С прости думи, търсете продукти с малко на брой съставки (за предпочитане такива, които познавате) и избягвайте хляб с добавени подсладители или растителни масла.

■ Внимавайте, когато купувате хляб с квас от магазина. Хлябът с квас е много актуален в момента, но ако не го правите вкъщи или не пазарувате от майстор пекар, има няколко улики, за които да внимавате. Някои производители предлагат хляб с квас, въпреки че не е приготвен чрез бавна ферментация. Някои от тези видове хляб съдържат съставки като мая, аскорбинова киселина, оцет и кисело мляко, използвани за имитиране на вкуса на кваса, ускоряване на времето за производство и удължаване на срока на годност. Ако искате да се насладите на предимствата на истинския хляб с квас, проверете етикета и избягвайте горепосочените съставки. ■



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

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

ФРАМАР 35

ул. „Гладстон“ № 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 38

ул. „Александровска“ № 2
тел.: 0893 388830

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 г-рад, 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 Кирков“ № 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
Плетък

frammar.bg



ЕСЕННИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

ВСЕКИ МЕСЕЦ ИЗБРАНИ ПРОДУКТИ

• Заповядайте в нашия онлайн магазин •

• СПЕЦИАЛНИ ОНЛАЙН ПРОМОЦИИ •

frammar.bg

ELIXIRIKA
BIOTECH



Време ти е за здраве

подкрепи здравословното си преобразяване
с продуктите на ELIXIRIKA

натурални
хранителни
добавки



лекарства*



хранителни добавки



козметика



медицински изделия

ЕЛЕКТРОННА АПТЕКА

• винаги отворена •

apteka.frammar.bg

*лекарства, които не изискват лекарско предписание

МЕТОДИ ЗА РАЗПЛАЩАНЕ физически аптеки



в брой



по банка



с кредитна/дебитна карта



електронни ваучери
Pluxee, Edenred, Tombou, 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
Pluxee, Edenred, Tombou, 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

Подробна информация за всеки един от продуктите в брошурата ще
намерите в електронната аптека.



Рекламната брошура представя информация и промоционални активности онлайн на www.frammar.bg и в аптеки Фрамар за периода 13 октомври - 26 октомври 2025 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 лева и в евро, 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.

МЕДИЦИНСКАТА ЕНЦИКЛОПЕДИЯ

на български език

- заболявания
- симптоми
- алтернативна медицина
- анатомия
- изследвания
- лечения
- физиология
- патология
- ботаника
- микробиология
- фармакологични групи