

Болката не пита! Попитай за **ОКЛИС®**

Топ Проект



14.92 лв.



~~17.05 лв.~~

14.99 лв.

Ибупрофен L-аргинин.
Иновативна формула в саше.

**Безкомпромисен при главоболие
и зъбобол! Действа бързо и
овладява мускулната болка,
мигрената и менструалната болка.**



ДЕФЛАМОЛ®

ретинол палмитат/ергокалциферол



При повърхностни рани и изгаряния!

ДефламоЛ® е лекарствен продукт без лекарско предписание. Може да се прилага без ограничение във възрастта. Преди употреба прочетете листовката. ИАЛ – А 0120/05.07.2018

sopharma



СТОП на диарията!
Старт на здравия
чревен микробиом!



ALKALOID

ЛОСИОН срещу ухапвания от КОМАРИ и КЪРЛЕЖИ

с алое вера

за деца над 2 години



Защита за цялото семейство



9.90 лв.

ФРАМАР®
framargb

БЕПАНТЕН

унгвент, 30 g



~~18.00 лв.~~

16.19 лв.

- Нежна ежедневна грижа за предпазване на деликатната кожа на Вашето бебе от подсушаване
- При разранени зърна по време на кърмене
- Лесен и удобен за употреба

Bepanthen® Унгвент е козметичен продукт, който съдържа пантенол, в опаковка от 30 g и 100 g. За бебета, деца и възрастни. Байер България ЕООД, бул. „Цариградско шосе“ № 115М, партер, 1784 София, България, тел.: 02/ 42 47 280. CH-20250502-08

НО - ШПА

24 таблетки, 40 mg



~~10.93 лв.~~

9.99 лв.

Но Спа за минути лекува:

- болки в корема
 - подуване
 - менструална болка
 - 8 часа действие
- Когато те боли корем - веднага No-Spa!

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни. Съдържа дротаверинов хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. А-0113/16.06.2023

ЛИНФОРТЕ

14 капсули



~~20.34 лв.~~

18.69 лв.

Пробиотик лекарство с клинично доказан състав:

- по време и след прием на антибиотици
- при подуване и газове
- при диария при стомашно-чревни инфекции

Лекарство за възрастни и деца над 1 год. Съдържа Lactobacillus acidophilus LA-5 и Bifidobacterium animalis subsp. lactis BB-12. Преди употреба прочетете листовката. А-0229/26.10.2023

ИМОДИУМ

2 mg, 6 капсули



~~7.85 лв.~~

7.45 лв.

Не мисли повече за диарията. Действа до 1 час, още след 1-вата доза.

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Съдържа лоперамидов хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. А0071/21.03.2023

ДЕТРАЛЕКС

500 mg, 60 таблетки



~~42.51 лв.~~

39.99 лв.

- Лечение на симптоми, свързани с венозно-лимфна недостатъчност: тежест в краката, болка, изморени крака рано сутрин
- Лечение на функционални симптоми, свързани с остри хемороидални кризи.

Лекарствен продукт за възрастни. Отпуска се без лекарско предписание. Преди употреба прочетете листовката. ИАЛ/А-0237/15.11.2024

МАГNUM АНТИСПАЗМИ

56 таблетки



~~15.90 лв.~~

14.29 лв.

- Магнезий с калий и витамини В6 и Е
- Облекчава мускулните крампи
- Регулира йонния транспорт в мускулната тъкан
- Допринася за правилната работа на мускулите

Хранителна добавка. Не замества разнообразното хранене.

ОТРИВИН

спрей за нос 0.1%, 10 ml



~~11.38 лв.~~

10.99 лв.

Хидратираща грижа и ефективност! Отпушва носа след 2 минути! Действа до 12 часа!

Отривин 0.1% спрей за нос, разтвор е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и юноши над 12 години. Съдържа ксилометазолинов хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. А012/23.04.2025; РМ-ВС-ОТРИ-25-00007

ФЕНИСТИЛ

гел 0.1%, 50 g



~~18.21 лв.~~

17.29 лв.

- Бързо облекчава сърбежа вследствие от:
- Ухапвания от насекоми
- Слънчеви изгаряния
- Кожни алергии и обриви.

Лекарствен продукт без лекарско предписание за деца и възрастни. Съдържа диметинденев малеат. Преди употреба прочетете листовката. А0112/22.04.2025 РМ-ВГ-ФЕНИ-25-00002

АБОКА ЛЕНОДИАР ПЕДИАТРИК

12 сашета



~~25.40 лв.~~

21.59 лв.

Ефикасна и безопасна терапия за лечение на диарията още от първите симптоми, като намалява изхожданията, без да блокира червата и защитните им механизми.

12 сашета с гранули за разтваряне във вода. За деца над 1 година. Медицинско изделие Клас IIa

ИБУПРОМ СПРИНТ МАКС

10 капсули, 400 mg



~~11.23 лв.~~

9.99 лв.

Болката просто няма шанс! Най-бързият и силен ИБУПРОМ* СПРИНТ МАКС побеждава:

- силно главоболие
- болки в гърба и кръста
- Възпаление

*От портфолиото продукти Ибупром на пазара. Лекарствен продукт без рецепта за лица над 12 г. Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката. А-068/11.04.2024

ЕНТЕРОЛ

250 mg прах за перорална суспензия, 6 сашета



~~10.79 лв.~~

9.79 лв.

Антибиотиците имат по-голямо влияние върху чревната микробиота, отколкото можем да си представим. Ентерол лекува и възстановява чревната флора.

Лекарствени продукти без лекарско предписание за деца и възрастни. Съдържа лиофилизирани Saccharomyces boulardii. Преди употреба прочетете листовката. Рег. № А0279 / 25.11.2021 г.

РОЗАЛГИН ИЗИ

вагинален разтвор, 5 бр. x 140 ml



~~31.21 лв.~~

27.99 лв.

При вагинални инфекции, придружени от болка, сърбеж, парене!

Лекарствен продукт без лекарско предписание. Съдържа бензидаминов хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. ИАЛ: А0183/16.08.2018

Femarelle®

Обичай. Изживей. Прегърни.



Хранителни добавки. Да не се използват като заместител на разнообразното хранене и здравословния начин на живот. Да не се превишава препоръчаната дневна доза. Да се съхраняват на място, недостъпно за деца. За повече информация: Фьоникс Фарма ЕООД, София 1700, ул. Околовръстен път 199А, тел: 02/9658100

HAYA
LABS
BE HEALTHY STAY HEALTHY



COLLAGEN MAX
— 395g. —



MINI SHAKER
— 300ml. —

BROS

ЕФЕКТИВНА ЗАЩИТА
СРЕЩУ КОМАРИ И
КЪРЛЕЖИ!

-10%



inoPharm®

Защиту себе си
и природата!

100%
натурални
минерални
UV филтри



-10% на всички слънцезащитни
продукти от серията

DIALGIN®

БЪРЗО ПОТУШАВА БОЛКАТА
И ВИСОКАТА ТЕМПЕРАТУРА



5.99 лв.

9.84 лв.

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

Лиотон 1000® 100 г гел



31.48 лв.

Лиотон 1000® е лекарствен продукт с високо съдържание на хепарин и с научно доказана ефективност при лечение на заболявания на повърхностните вени

Лекарствен продукт с хепарин за възрастни. Без лекарско предписание.
Преди употреба прочетете листовката. Берлин-Хеми/А. Менарини България ЕООД,
1784 София, бул. Цариградско шосе 90, e-mail: bcsotia@berlin-chemie.com
A0135/11.07.2019 BG-LIQ-1-2025_MFLOW Дата на одобрение: януари 2025
Безплатна линия за съобщаване на нежелани реакции: 0800 80 828

Cetilar®

Смажи
болката!

Иновативна
формула
за бързо
облекчаване
на ставна и
мускулно-
скелетна болка



ZENTIVA



33.50 лв.

Медицинско изделие. Само за външна употреба.
Моля съобщавайте за нежелани реакции,
възникнали при употребата на продукта на отдела
по Лекарствена безопасност на Зентива Фарма
България, e-mail: PV-Bulgaria@zentiva.com

BG887/Одобрен 08.2024 г.

masculan® DAS KONDOM



GERMAN QUALITY

ВЕЧЕ В БЪЛГАРИЯ
ПРЕЗЕРВАТИВИ и ЛУБРИКАНТИ



8.87 лв.

GATTART®

680 mg/80 mg ТАБЛЕТКИ ЗА ДЪВЧЕНЕ
Калциев карбонат/Магнезиев карбонат, тежък

**БЪРЗ И С ИЗПИТАНА
БЕЗОПАСНОСТ**
За лечение на киселини в стомаха и
свързаните с тях симптоми



ЦЕЛУЛИТ ЗАДЪРЖАНЕ НА ВОДА ПОДУВАНЕ



39.70 лв.

33.20 лв.

ПОДПОМАГАТ ЕЛИМИНИРАНЕТО
НА ИЗЛИШНИТЕ ТЕЧНОСТИ
ОТ ОРГАНИЗМА

„Какво се случва с мен“ или когато не знаете защо се чувствате зле

Едва ли има човек, който да не си е задавал някога въпроса *Какво се случва с мен?*

Причините могат да бъдат най-различни: претоварване, стрес, чувство, че не се справяте с нещо и много други. Важно е обаче да не пропъжгате усещането веднага щом се появи. Опитайте се да разберете как сте стигнали дотук. Ако мисълта за самоанализ ви напраща още повече, потърсете професионална помощ.

На каквото и да се дължи състоянието, бъдете сигурни, че има начин да излезете от него и да се почувствате по-добре.

Защо се чувствате така, сякаш нещо с вас не е наред

Няма да успеем да изброим всички възможни причини, но ще обърнем внимание на най-често срещаните, сред които са например претърпян провал или дълго заболяване.

Претоварване

Ако сте затрупани от задачи, е напълно възможно да се чувствате объркани и да не знаете от къде да започнете. Притеснявате се, че няма да успеете да свършите всичко и това ви напраща. Замисляли ли сте се защо сте толкова натоварени? Може би работата ви е твърде динамична или пък имате много семейни задължения?

Неясно бъдеще, застой

Виждате, че хората около вас са наясно с живота си и преследват целите, които са си поставили, но вие не знаете какво искате и как да продължите. Обикновено човек се чувства така след раздяла, която не успява да преживее, когато иска да смени работата си или да сложи край на токсична връзка, но няма смелост да го направи.

Ако имате представа какъв искате да е животът ви, но не успявате да я реализирате,

е нормално да си задавате въпроса *Какво ми има?*

Самота

Самотата може да има негативни последици върху физическото и психичното ви здраве. Тя повишава риска от хронични сърдечни и белодробни заболявания, тревожност и депресия.

Ако си мислите, че нещо с вас не е наред, вероятно сте обезсърчени от неуспешните си опити да създадете социални контакти.

Проблеми в личните отношения

Една от най-често срещаните причини човек да се чувства нещастен са непълноценните му отношения с околните. Неразбираемостта с родителите, несполучливи връзки, тежка раздяла с партньор – всичко това може да ви накара да се замислите дали всичко с вас е наред.

Служебни проблеми

Нормално е да се чувствате объркани, ако работата ви е много натоварена и ви причинява силен стрес. Ако изпълнявате нова длъжност, имате нов работодател, работите извънредно или не се спождавате с колегите си, въпросът *Какво се случва с мен* често може да изниква в съзнанието ви.

Психологическа травма

Загуба на близък човек, домашно насилие, пожар или друго травмиращо събитие са достатъчно сериозни причини да се чувствате изгубени и да не знаете как да продължите.

Понякога травмата не е толкова очевидна, но е не по-малко опасна – например съжителството с нарцистичен партньор. Във всички случаи подобни негативни преживявания оставят дълбок отпечатък върху човешката психика. Ако не можете да се справите сами, е по-разумно да се консултирате със специалист.

Дълго заболяване

Понякога объркването ви може да се дължи на дълго заболяване или появата на непознати за вас симптоми. Ако все още нямате поставена диагноза, също е много трудно да запазите самообладание и да разсъждавате трезво. *Какво се случва с тялото ми* би бил най-логичният въпрос, а отговор ще получите единствено от лекар-специалист.

Ниска самооценка

Хората, които страдат от ниско самочувствие, често се питат дали всичко с тях е наред. Негативната представа, която са изградили за себе си, влияе на целия им живот. Възможно е да са прекалено самокритични и да смятат, че са посредствени и неспособни. Ако страдате от същия проблем, би било добре да потърсите причината. В повечето случаи тя се крие в дълбоко вкоренено чувство на срам или вина.

Психични проблеми

Какво става с мен е въпрос, който често си задават хора с депресия, тревожно или личностно разстройство. Консултациите със специалист по психично здраве биха ви помогнали да развиете умения за контролиране на състоянието.

Техники за справяне с чувството на объркване

Има няколко метода, които могат да ви помогнат да се чувствате по-добре. Кой от тях ще изберете зависи от причината за вашето объркване.

Изгответе си аварийен план за успокояване

Понякога мисълта, че с вас се случва нещо необяснимо, може да изникне напълно неочаквано и да предизвика тревожност и негативни емоции. Първата стъпка, която е добре да предприемете в този случай, е да се успокоите. Направете си списък с дейности, които ви успокояват, и не забравяйте да го прочитате, когато усетите, че сте твърде напрегнати.

Списък с дейности, които могат да ви успокоят:

- разходете се сред природата;
- опишете чувствата си в дневник;
- обадете се на близък или приятел, който ще ви изслуша и подкрепи;
- запишете задачите, които искате да изпълните (особено ако са много и не знаете от къде да започнете);
- медитирайте;
- приложете ароматерапия, например с лавандулово масло;
- практикувайте йога;
- прочетете книга;
- гледайте любимия си филм или предаване.

Създайте план за действие

Ако чувствата ви са свързани с конкретен проблем, потърсете негово решение. Да, много по-лесно е да оставите негативните емоции да диктуват живота ви, но ако изберете да сте активни, ще повишите мотивацията си и ще преодолявате по-леко големите предизвикателства.

Примерен план за действие:

- да потърся професионална помощ от психолог или психотерапевт;
- да си намеря по-добра и удовлетворяваща работа;
- да си поставя по-малки цели, чието постигане ще ме кара да продължа напред;
- да се фокусирам върху едно-единствено начинание, за да не се претоварвам;
- да се опитам да изгладя отношенията с близките си хора;
- да си намеря хоби;
- да чета книги за самопомощ;
- да си намеря съмишленик, който да следи прогреса ми и да не ми позволява да се откажа.

Слушайте тялото си

Не пренебрегвайте негативните чувства, които може да изпитате, докато изпълнявате точките от плана за действие. Когато се съобразявате с тях, по-лесно ще намерите начин да подобрите настроението си.

Негативни емоции и начини за преодоляването им:

- Претоварване / мозъчна мъгла – дайте почивка на мозъка, като запишете всичко, което трябва да направите, на лист хартия.
- Умора – създайте си рутина за лягане и събуждане и се опитвайте да я следвате. Пълноценният сън е много важен.
- Безпокойство / нервност – разходете се или спортувайте.
- Болка / чувствителност – установете на какво се дължи и потърсете решение (например преглед при лекар).
- Напрезатост – упражнявайте дълбоко дишане, практикувайте медитация или прогресивна мускулна релаксация.

Изберете време от деня, което да отделите за тревогите си

Освен за тялото си, е добре да си погрижите и за ума си. Изберете време от деня, което да посветите само на проблемите и притесненията си. Напишете ги на лист хартия.

Имате две възможности: да изготвите план за действие или да промените начина, по който възприемате проблема (може би просто преувеличавате). Важно е да определите начало и край на времето за тревоги. Изтече ли, не допускайте да мислите за тях до края на деня.

Полагайте грижи за себе си

Време е да помислите и за себе си. Изберете занимания, които ви доставят удоволствие – както физически, така и духовни.

Ето няколко предложения:

- наспивайте се (7-8 часа сън са достатъчни, над 10 часа причиняват умора);
- хранете се здравословно (приемайте повече протеини и фибри и избягвайте полуфабрикатите, кофевите напитки и алкохола);
- движете се (старайте се да правите между 5000 и 10 000 крачки дневно);
- намирайте време за почивка (ако работите на компютър, правете кратки почивки, за да се откъснете от екрана);
- правете онова, което ви харесва (четете книга или гледайте любимо предаване);

■ излизайте навън и не късайте връзка с природата (така ще си набавяте и витамин D).

Консултирайте се с терапевт

Ако сте преживели травмиращо събитие и то все още определя живота ви, потърсете специалист по психично здраве.

В случай че страдате от депресия, тревожност, личностно или друг вид психично разстройство, също е добре да потърсите професионална помощ.

Простете си

Повтаряйте си, че няма свършени хора. Прекалено високите очаквания към самите вас могат само да ви навредят.

е наред. Ако за хората около вас животът ви изглежда съвсем нормален, защо вие не го осъзнавате?

Освен психичните разстройства, които изброихме по-горе, има и някои други причини, които може би формират във вас тази погрешна представа:

- опитвате се да отговорите на чуждите очаквания;
- не харесвате работата си и съжалявате, че не сте избрали друго поприще;

В случай че има конкретна причина за тъгата ви, просто признайте и приемете чувствата си.

- постигнали сте значима цел и сега не знаете как да продължите;
- отегчени сте и отчаяно се нуждаете от промяна.

Не се самонаказвайте, когато опуснете грешка, а се поучете от нея.

Приежете, че сте нещастни

Дори и да има идеал за щастие, няма човек, който да е щастлив през целия си живот, нали? Всеки от нас преминава през трудни периоди и кризи. Някои продължават дни, други месеци. Ако постоянно се питате защо сте нещастни, може би е време да приежете, че точно сега не сте щастливи.

Помнете, че те няма да са вечни и един ден ще ви напуснат. Откажете се от идеята за непреходно щастие и си позволете да изпитвате цялата палитра от емоции, които човек познава.

Какво да направите, ако все пак всичко с вас е наред

Най-голямо объркване предизвиква въпросът *Какво не е наред*, когато всъщност всичко

Както може би сами забелязвате, всички предполагаеми причини са свързани с определена липса в живота ви. Вие всъщност нямате проблем, липсва ви нещо, което е важно за вас. За жалост, запълването на празнотата е най-трудното начинание, защото за околните вие изглеждате безкрайно щастливи.

Ако не страдате от психично заболяване и установите, че няма реална причина да се чувствате объркани, може би ще ви помогне да описвате емоциите си в дневник. Бъдете откровени и любопитни. Запитайте се какво ви прави щастливи. Чрез творческото писане ще достигнете до най-скроветните кътчета на душата си, което е почти невъзможно в нашето забързано ежедневие. ■





„Витамините са основни органични вещества, необходими за нормалната функция, растежа и поддържането на тъканите на тялото. Те биват мастно- и водоразтворими.

Мастноразтворимите витамини се усвояват в организма при наличието на мазнини в храната. Те се съхраняват в черния дроб и мастната тъкан.

Балансираната диета осигурява достатъчно количество витамини, но понякога може да се наложи прилагането на добавки, с цел да се покрият дневните нужди при хора на над 50-годишна възраст, както и при някои вегетарианци.“



Витамин D

Витамин D е мастноразтворим витамин, известен още под наименованието калциферол поради това, че благоприятства отлагането на калций в костите, с което способства за растежа на скелета и за здравината на костите.

Структура на витамин D

Известни са няколко витамини - от D1 до D5. В природата се установяват само витамин D2 (ергокалциферол) и витамин D3 (холекалциферол). Истинският антирахитичен витамин е холекалциферолът. Ергокалциферолът се приема с храната и се отлага в подкожието, като под действието на слънчевите ултравиолетови лъчи се превръща в активен витамин D2. В кръвта той се абсорбира бързо и може да се съхранява в мастната тъкан в продължение на няколко месеца.

Храни, в които се съдържа витамин D

Витамин D се съдържа предимно в храните с животински произход. Много рядко се среща в природата. В по-големи количества се съдържа в рибните масла (моруновото масло), сьомгата, скардите, животинските мазнини, кравето масло, млякото, черния дроб, яйчния жълтък, кашкавала, сиренето.

Препоръчителната дневна доза на витамин D е 600 IU.

Дефицит на витамин D

Недостигът на витамин D води до намалена абсорбция на калций и фосфор, поради което

продължителният му дефицит се отразява негативно върху костната минерализация. При децата се развива болестта рахит. Рахитът се характеризира с деминерализация на костите, задържане на растежа на зъбите и вкостяването им, омекване и деформация на костите, набъбване на хрущяла. Тези промени се дължат на нарушена обмяна на калциево-фосфорните соли.

Излишък на витамин D

Предозирането с витамин D може да бъде токсично. Симптоми като гадене, повръщане, загуба на апетит, високо кръвно налягане, смущения в бъбречната функция, могат да бъдат свързани с предозиране на витамин D. ■

Овесена каша с мляко, плодове и ядково масло

Продукти:

- ¼ чаена лъжичка канела на прах
- 50 грама овесени ядки
- 100 милилитра прясно мляко (вода, бадемово или друго мляко)
- щипка морска сол
- 2-4 супени лъжици кисело мляко
- 50 грама микс горски плодове (или други)
- мед (кленов сироп или друг подсладител)
- ½ супени лъжици ядково масло (бадемово, слънчогледово, фъстъчено или друго)

Как се прави:

Смесете канелата на прах, солта и овесените ядки с прясното мляко (или друго). Оставете да престои една нощ и на сутринта, ако е необходимо, добавете още мляко.

Сервирайте овесената каша с кисело мляко, горски плодове, мед и ядково масло.

Приятно готвене и добър апетит!



Все по-често се обръщаме към естествени съставки, когато търсим ефективна грижа за косата и кожата си. Макар и не толкова популярна в сферата на красотата, английската сол заема заслужено място сред натуралните съставки с доказани ползи. Богата на полезни свойства, тя може приятно да ни изненада със своята ефикасност във възстановяването и подобряването на външния вид.

Английска сол за здрава кожа

За допълнителна хидратация на кожата добавете ½ чаша зехтин или бебешко олио във ваната с английска сол. Не използвайте сапун или други продукти за вана, тъй като те биха могли да повлияят действието на солта. След приключване на ваната, починете за час-два. Това ще е достатъчно за оптималното действие на солта.

■ **Ексфолиант за тяло** – когато сте под душа или във ваната, смесете една супена лъжица английска сол с една супена лъжица зехтин и втрийте добре върху мокра кожа. Тази процедура ще премахне натрупваните мъртви клетки и прахови частици върху кожата и ще я направи по-мека. След приключване на процедурата изплакнете обилно с вода.

■ **Ексфолиант за лице** – за да почистите и премахнете мъртвите кожни клетки по лицето, смесете половин чаена лъжичка английска сол с почистващия си гел или крем за лице, който използвате ежедневно. Масажирайте нежно и изплакнете със студена вода.

Английската сол заема заслужено място сред натуралните съставки с доказани ползи

■ **Премахване на черни точки** – в половин чаша гореща вода, добавете една чаена лъжичка английска сол и 3 капки йод. Нанесете от сместа върху областта на черните точки с помощта на памучен тампон. Втрийте добре и изплакнете с хладка вода.

■ Маска за лице с английска сол

- 1 чаена лъжичка английска сол
- 1 чаена лъжичка гел от алое вера
- 2-3 капки етерично масло от мащерка
- ½ чаена лъжичка витамин B5 на прах
- 1 разбит яйчен белтък
- 1 пасиран домати.

Нанесете сместа на лицето си за 15 минути, след което изплакнете с хладка вода. Това ще почисти кожата от натрупаните по нея замърсявания, като същевременно я запази нежна и еластична.

■ Маска за лице за нормална към мазна кожа:

- ½ чаена лъжичка английска сол
- 1 супена лъжица коняк
- 1 яйце
- ¼ чаша обезмаслено сухо мляко
- сокът от 1 лимон.

■ Маска за лице за нормална към суха кожа:

- ¼ чаша настърган морков
- 1 ½ супена лъжица майонеза
- ½ чаена лъжичка английска сол.

Смесете и разбъркайте добре съставките. Нанесете върху областта на лицето и шията и оставете да престои 20 минути. Изплакнете с хладка вода и подсушете с чиста кърпа.

Английската сол в грижата за кожата и косата

Английска сол за здрава коса

За премахване на натрупванията от лак за коса или други стилизиращи продукти:

- 1 литър вода
- 1 чаша лимонов сок
- 1 чаша английска сол.

Покрийте сместа и я оставете да престои 24 часа. На следващия ден облейте сухата коса със сместа и оставете за 20 минути преди да отмиете с шампоан.

■ **За обем** – смесете равни части балсам за коса и английска сол и затоплете леко на котлона. Изсипете затоплената смес върху косата си и я оставете за 20 минути. Изплакнете обилно.

■ Срещу омазняване на косата

Английската сол има способността да премахва и регулира излишното омазняване от косата. За целта смесете 9 супени лъжици английска сол с ½ чаша шампоан за мазна коса. Нанесете една супена лъжица от сместа върху суха коса, оставете да престои 10 минути, след което изплакнете с хладка вода. След това изсипете лимонов сок или органичен ябълков оцет върху косата и отново изчакайте 5-10 минути преди да изплакнете.

Английска сол за здрави ходила

Направете си вана за крака в дълбок и широк съд с топла вода, с добавена към него ½ чаша английска сол. Потопете ходилата за поне 20 минути.

Тази вана за ходилата е подходяща за релаксиране след дълъг ден, прекаран в дълго ходене или стоене „на крак“. След това може да премахнете налични мазоли или вродени вродения по кожата с помощта на пемза. След подсушаване на краката, добавете две капки масло от мента към естествен овлажнител като масло от ший или кокосово масло и втрийте добре, за да запазите кожата добре хидратирана и мека.

Ваната на ходилата може да се използва и за облекчаване на болка, дължаща се на навяхване или претоварване по време на спорт.

Допълнителен ефект от тази вана включва премахване на неприятната миризма.

Вана на ходилата с топла вода и шепа английска сол, три пъти на ден, може да се прилага за лечение на гъбички по ноктите.

Английска сол за чисти ръце

Смесете равни части английска сол и бебешко олио, за да си приготвите натурален хидратиращ препарат. Съхранявайте сместа в бутилка до мивката в дома си и използвайте редовно, за да поддържате ръцете си меки и чисти.

Внимание! При бременност или здравословни проблеми, от какъвто и да е характер, се консултирайте с лекар, преди да използвате английска сол. ■



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 03

ул. „Свети Патриарх Евтимий“ № 130
тел.: 0893 520090

ФРАМАР 05

кв. „Железник“, ул. „Младост“ № 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 41

ул. „Подполковник Калитин“ № 2
тел.: 0895 571044

ФРАМАР 42

ул. „Селиолу“ № 11
тел.: 0893 376708

ФРАМАР 43

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

ФРАМАР 48

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

ФРАМАР 49

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

ФРАМАР 24

Бургас

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

ФРАМАР 25

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

ФРАМАР 27

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

ФРАМАР 51

ж.к. „Младост-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 Каролев“ № 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.





ЛЕТНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

ВСЕКИ МЕСЕЦ ИЗБРАНИ ПРОДУКТИ

• Заповядайте в нашия онлайн магазин •

• СПЕЦИАЛНИ ОНЛАЙН ПРОМОЦИИ •

framar.bg

Ново

Еко торбички



Предлагаме практични еко торбички от нетъкан текстил за многократна употреба

Последвайте framar.bg във Viber



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



framar.bg



Сканирай и се присъедини!

МЕТОДИ ЗА РАЗПЛАЩАНЕ физически аптеки

- В брой
- по банка
- с кредитна/дебитна карта
- електронни ваучери Pluxee, Edenred, Tombou

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 TBI
- електронни ваучери Pluxee, Edenred, Tombou

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

ЗАПАЗИ В АПТЕКА



Услугата **ЗАПАЗИ В АПТЕКА** е налична в интернет сайта **www.framar.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.

framar.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@framar.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.framar.bg** и в аптеки Фрамар за периода 7 юли - 20 юли 2025 г. Брошурата се издава на всеки 7-те седмици и се разпространява безплатно. Изображенията на продуктите са илюстративни и не отговарят на действителните размери на опаковките. Издавателят не носи отговорност за грешки в съдържанието и цветовото оформление. Използваните изображения са предмет на авторско право. Посочените цени са в лева, 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.



кариерно развитие



50 аптеки
в 12 града на страната



Най-голямата
онлайн аптека в България*



frammar.bg
Топ здравен портал*



* по данни на Gemius - август, 2022 година.



Можете да получите актуална информация за свободните позиции
във ФРАМАР, като изпратите вашето CV на jobs@frammar.bg.

