





АТАКУВАЙ СИМПТОМИТЕ НА СИНУЗИТ, ГРИП И НАСТИНКА

-  **БОЛКА В СИНУСИТЕ**
-  **ОТПАДНАЛОСТ**
-  **ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА**
-  **ГЛАВОБОЛИЕ**



~~9.56 € / 18.70 лв.~~

8.59 € / 16.80 лв.

Топ Прогукм



2 СЪСТАВКИ
ДЕЙСТВИЯ

Лекарствен продукт без рецепта за лица над 12г.
Съдържа ибупрофен и псевдоефедринов хидрохлорид.
Преди употреба прочетете листовката. А0175/07.09.2023



111100000009

-5% на цялата марка

COLDREX®

По-силен от настинката и грипa



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

Perrigo

Лекарствен продукт без лекарско предписание. Съдържа парацетамол. За възрастни и деца над 16 години.

Преди употреба прочетете листовката. ИАЛ-33726/03.08.2022г. * - Единична доза съдържа 2 капсули Колдрекс MAX плюс кашлица. ** За Колдрекс MAX плюс кашлица

НОВО

ZARBEE'S® ВДЪХНОВЕН ОТ ПРИРОДАТА

Нежна и ефективна грижа
за цялото семейство



Облекчава кашлицата

Успокоява гърлото

-10% на цялата марка

МЕДИЦИНСКО ИЗДЕЛИЕ
Преди употреба прочетете
листовката.

ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА. Не трябва да се използва като
заместител на балансираното и разнообразно хранене. Номер и
дата на вписване на хранителната добавка в регистъра:
T2250271/03.04.2025 г.

ФАРИНГОСЕПТ

20 таблетки за смучене



~~6.02 € / 11.77 лв.~~
5.29 € / 10.35 лв.

При болезнено възпалено и зачервено гърло

- Бърз обезболяващ ефект
- Противовъзпалително действие

Оромукочно приложение, Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Съдържа флуорбипрофен. Преди употреба прочетете листовката. ИАЛ: A0068/09.04.2020 г.

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 бензидаминов хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. ИАЛ: A-0001/06.01.2025

ТЕРАФЛУ ФОРТЕ ПРОСТУДА И КАШЛИЦА

500 mg/6,1 mg/100 mg, 16 капсули



~~6.81 € / 13.32 лв.~~
6.39 € / 12.50 лв.

СИЛАТА НА ТЕРАФЛУ В КАПСУЛИ

Започва да действа след 10 минути*

*на база абсорбцията на парацетамол

Лекарствен продукт без рецепта за възрастни и юноши над 16 години. Съдържа парацетамол, фенилефрин хидрохлорид и гвайфенезин. Преди употреба прочетете листовката. A0126/23.04.2025 PM-BG-THRFL-25-00002

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

ХЕКСОРАЛЕТЕН Н

16 таблетки са смучене, 5 mg/1,5 mg



~~6.53 € / 12.77 лв.~~
5.99 € / 11.72 лв.

Бързо лекува възпаленото гърло още при първите симптоми

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Съдържа хлорхексидинов дихидрохлорид и бензокаин. Преди употреба прочетете листовката. A-0124/12.07.2024

АЦЦ СИРОП

перорален разтвор 20 mg/ml 100 ml



~~8.37 € / 16.37 лв.~~
7.49 € / 14.65 лв.

При кашлица. За деца и възрастни. Тройно действие при кашлица:

- Втечнява секрета
- улеснява откашлянето
- защитава белите дробове

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 2 год. Съдържа ацетилцистеин. Преди употреба прочетете листовката. A0175/26.08.2022

МУКОНАЗАЛ ПЛЮС

спрей за нос, разтвор 10 ml



~~7.35 € / 14.38 лв.~~
6.99 € / 13.67 лв.

- Отпушва носа при настинка и алергия
- Бързо
- Ефикасно
- Продължително

Лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца от 6 г. Съдържа трамазолнов хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. A-0261/16.09.2025 г.

МАГНЕЗИЕВ БИСГЛИЦИНАТ

200 mg, 120 капсули



~~24.20 € / 47.33 лв.~~
21.29 € / 41.46 лв.

- Подпомага съня и релаксацията
- Полезен за мускулите и костите
- Съвременна, лесноусвояима форма, не гразни стомаха

Хранителна добавка. Не замества разнообразното хранене.

ВИЗОМАТ КОМФОРТ 20/40

Електронен апарат за измерване на кръвно налягане



~~53.05 € / 103.76 лв.~~
47.99 € / 93.86 лв.

- Възможност за работа с агаптер
- Произведен в Германия
- 2 места за съхранение на данни
- Голям дисплей.

ТЕСТ ЗА БРЕМЕННОСТ С ДИГИТАЛЕН ДИСПЛЕЙ ADVENT LIFE

1 брой



~~10.02 € / 19.60 лв.~~
8.99 € / 17.58 лв.

- Ясен резултат с думи - YES или NO - без съмнения и неясни черти
- Точност над 99% от първия ден на закъснението
- Абсорбиращ накрайник - без необходимост от чашка или пипета
- Резултат само за 3 минути

ЗинСег

60 таблетки



~~13.50 € / 26.40 лв.~~
11.89 € / 23.25 лв.

Лесноусвояима формула за здрава имунна система

Хранителна добавка. Не замества разнообразното хранене.

КАФЕТИН КОЛДМАКС

10 сашета за разтваряне в топла вода



~~8.10 € / 15.84 лв.~~
6.99 € / 13.67 лв.

БОРИ СЕ С ГРИПА И НАСТИНКАТА

- Висока температура
- Главоболие
- Възпалено гърло
- Запушен нос
- Болка

МАКСИМАЛНА СИЛА само след 15 мин!

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 16 години. Съдържа парацетамол и фенилефрин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. A-0373/09.12.2025г.

Sinulan® дишай спокойно!



С НАТУРАЛНИ СЪСТАВКИ
НЕ СЪДЪРЖА
КСИЛОМЕТАЗОЛИНОВ
ХИДРОХЛОРИД
С НАТУРАЛНИ СЪСТАВКИ



ЗА ЧИСТИ
СИНУСИ И
ОТПУШЕН НОС
от 6 г.

ЗА ОТПУШЕН НОС,
ЧИСТИ СИНУСИ
И БЕЛИ ДРОБОВЕ
от 3 г.

ЗА ЧИСТИ
БРОНХИ И
ОТПУШЕН НОС
от 6 г.

ЛЕКУВА ХРЕМА И СИНУЗИТ

Не просто отпушва

БЕЗ СТРАНИЧНИ ЕФЕКТИ

Без риск от привикване

-8% на цялата марка

ГелоМиртол® форте:

**БЪРЗО ДЕЙСТВИЕ ОЩЕ
ОТ ПЪРВАТА КАПСУЛА**

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



10.38 € / 20.30 лв.

9.59 € / 18.76 лв.

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

Миртол®

**ЕФИКАСЕН ОЩЕ ОТ
ПЪРВАТА КАПСУЛА**

- Повлиява кашлицата
- Втечнява секрета и изчиства дихателните пътища
- Улеснява отхрачването и има противовъзпалителен ефект



МАЛКИ
КАПСУЛИ
ЗА ЛЕСНО
ПРЕГЪЩАНЕ

5.84 € / 11.42 лв.

5.39 € / 10.54 лв.

Миртол® 120 mg е лекарствен продукт без лекарско предписание, за деца над 4 години. За симптоматично лечение на остри и хронични бронхити и синусити. Преди употреба прочетете листовката. A0087/11.04.2019

БРОНХОЛИТИН® ФИТО

Билкови пастили за смучене с екстракт от исландски лишей и екстракт от слез

Сухота и дразнене в гърлото?

Намери природното решение –
Бронхолитин® Фито



Хранителна добавка. Да не се използва като заместител на разнообразното хранене. Да не се превишава препоръчителната дневна доза. № и дата на регистрацията в БАБХ: T222300582/16.2.2023

sopharma



БАЙКАВИР ФЛУ® 500 mg

VITAGOLD
Имай здравостойност!

Нова по-мощна формула при грип и остри вирусни инфекции с 9 активни съставки



- ✓ Подпомага при вирусни състояния
- ✓ Съдейства за стопиране хода и разпространението на вирусните и антибактериални инфекции
- ✓ Спомага за облекчаване при висока температура, кашлица, хрема, болки в гърлото
- ✓ Поддържа нормалното състояние на синусите

За повече информация: www.vitagold.bg

Vitagold е сертифицирана по ISO 9001 за качество, ISO 22000 за безопасност и GMP

КОМБИНИРАН БЪРЗ АНТИГЕНЕН ТЕСТ

за откриване на
грип тип А/В и COVID-19(SARS-CoV-2)

RESCARE



- ✓ Пакетът съдържа 1тест.
- ✓ ТЕСТ 3 В 1
- ✓ Бърз резултат до 15мин.

Преди употреба прочетете инструкциите.

Аз съм

Pro

30 капсули
30 дни



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



Как да научим децата си да създават приятелства

Ако някога сте чували детето си да споделя, че никой не го харесва или че никой не иска да си играе с него, вече знаете колко силно то преживява самотата и отхвърлянето. Като родители ние не можем да заместим приятелите на децата си, но можем да им помогнем да разберат кои са ключовите съставки, необходими за създаването на истинско приятелство във всички възрасти.

Първа ключова съставка на доброто приятелство – ОТКРИТОСТ

Всяко приятелство обикновено започва с някакъв знак, че двамата души се харесват и искат да се опознаят. Затова и първата стъпка към създаването на приятелство е показването, че харесваме даден човек. Малките деца често директно се питат: *Искаш ли да бъдем приятели?*, но по-големите рядко са толкова директни.

Като родители ние не можем да заместим приятелите на децата си

Как да насърчим детето си да бъде по-открито? Ето няколко предложения:

■ Поздравяване

Един от начините, които помагат да покажем своята откритост, е като казваме *Здравей* на потенциалните си приятели. Но за по-срамежливите деца това невинаги е лесно – ако някой ги поздравя, те може да се отдръпнат, да замълчат или едва да промърморят нещо в отговор.

Това се случва, защото се чувстват неудобно, но всъщност посланието, което изпращат, е: *не те харесвам и не искам да имам нищо общо с теб*. Естествено, това изобщо не е така, но се възприема именно по този начин.

Ако това поведение ви е познато, можете да помогнете на детето си да се научи как да поздравява. Обяснете му, че приятелският поздрав включва контакт с очите,

топла усмивка и достатъчно силно говорене, за да бъде чуто. А казвайки името на другото дете, поздравяването става по-лично. След като му обясните това, осигурете му възможности да поздравява хора в реалния живот, за да се упражнява.

■ Complimenti

Всеки човек се чувства добре, когато чуе нещо приятно за себе си, и е напълно естествено да харесваме хора, които забелязват и ценят нашите добри качества. Обяснете това на детето си и го насърчете да отбелязва положителните неща, които забелязва у своите съученици: *Пишеш много красиво, Много ми харесва пуловерът ти...*

■ Доброта

Малките жестове на доброта също показват, че харесваме някого – например да подадем изпуснат предмет или да споделим обяд си. Помогнете на детето си да разбере, че любезността поражда любезност и е един от най-добрите начини да се постави начало на приятелство.

■ Още нещо, на което трябва да обърнете внимание:

Малките деца понякога прекаляват с физическата близост – прегръщане, целуване или настояване дадено дете да играе само с тях. Ако това предизвиква дискомфорт, поведението не се възприема като добро-намерено. В подобни случаи е полезно да насочите детето си към по-малко натрапчиви начини за изразяване на обич.

Откритостта е първата важна стъпка към създаването на приятелство, но това не гарантира, че нещата ще се получат. За да се увеличат шансовете и приятелството да разцъфне, малчуганите трябва да имат по-широк кръг от познати, за да намерят децата, с които си пасват най-добре. Именно приликите са втората ключова съставка на едно истинско приятелство.

Данни от изследвания на приятелството между деца показват, че те по-често търсят близост с тези, които сякаш най-много приличат на тях. Малчуганите са склонни да се сприятеляват с други деца, които са на тяхната възраст, от техния пол и етническа принадлежност. Определящи фактори са сходните интереси, постиженията в училище, социалните умения.

И така стигаме до:

Втора ключова съставка на доброто приятелство – ПРИЛИКИТЕ

Приликите привличат, защото са удовлетворяващи за децата – както на практическо, така и на емоционално ниво. На практическо ниво е удобно да имате приятел, който се радва на същите дейности, които вършите вие самите. На емоционално ниво сходството осигурява усещане за комфорт и приемане.

Всеки човек се чувства добре, когато чуе нещо приятно за себе си

■ Отхвърляне на магнитната теория на приятелството

Много деца не разбират важността на приликите при започване на приятелства, защото следват така наречената Магнитна теория на приятелството. Някои деца вярват, че трябва да бъдат изключително впечатляващи и изобретателни, за да привличат приятели – сякаш са магнит, който трябва да прилепи другите към себе си. Това често личи в репликите: *Мога да направя това!, Знам това!*. Детето използва подобни изрази с надеждата връстниците му да се възхитят и да поискат да бъдат неговии приятели. Всъщност то казва: *Искам да ме харесате!*, но посланието, което другите деца получават, е: *Аз съм по-добър от вас!*. Това не е начин да се започне приятелство.

Малките жестове на доброта показват, че харесваме някого

Приятелството е връзка между равните, така че магнитната теория е напълно погрешна. Вместо да се опитват да накарат другите деца да им се възхищават, те трябва да намерят общи допирни точки с потенциалните си приятели.

■ Приятелството расте на обща основа (Разясняване на концепцията)

Концепцията за общата основа може да се визуализира чрез два припокриващи се кръга. Единият представлява детето, другият – другото дете. Областта на припокриване показва общите интереси и точки на връзка, където може да се развие приятелство. Всичко извън тази зона се отнася само за отделния индивид и не е част от връзката.

Поговорете с детето си по темата и тренирайте наученото. Попитайте го дали открива обща основа с вас самите – така ще му помогнете да е по-наблюдателно и правилно да определя с кои от децата около себе си има обща основа и с кои няма никакви сходства.

Някои деца вярват, че ако изглеждат тъжни и самотни, ще привлекат повече приятели.

Всъщност това е погрешна стратегия. Такъв подход може временно да привлече внимание, но шансът да се създаде истинско приятелство е малък. Децата всъщност искат да бъдат около връстници, които са щастливи и се забавляват.

Трета ключова съставка на доброто приятелство – СПОДЕЛЕНИТЕ ЗАБАВЛЕНИЯ

Класическо проучване на психолога Джон Готман разглежда зараждането на приятелства между непознати деца. 18 двойки деца на възраст от 3 до 9 години се събират в дома за игри в три поредни срещи. Изследователите установяват, че ключов фактор за присъединяването на всички деца към втората и третата среща е степента, в която те успяват да поддържат споделена активност по време на първата и втората среща.

За да се поддържа споделена активност и забавление, е необходимо детето да се държи по начин, който радва и се приема от партньора му в игрите, да избягва или да умее да разрешава възникнали спорове, да споделя какво харесва и какво не. Има много начини, по които нещата могат да се объркат: пренебрегване или отсърбяване от другото дете, отказ да сподели играчките си, викане или удряне на приятелчето – всичко това пречи на споделеното забавление.

■ Планирани срещи за игра

След като детето създаде приятелска връзка, най-доброто, което можете да направите, е да му осигурите възможности за срещи с приятеля му. Това увеличава шансовете за споделено забавление и сближаване.

• Преди поканата, поговорете с детето как да бъде добър домакин – да не спори, да не остава госта сам и да споделя играчките си. Любимите предмети, които не иска да дели, е по-добре да бъдат прибрани.

• В началото на всяка среща има неловък момент, когато едното дете пита: *И така... какво искаш да правим?*, а другото дете отговаря: *Не знам. Ти какво искаш правим?*. Опитайте се да предотвратите това, като помогнете на детето си предварително да разбере какво иска да прави. Предложете

Децата трябва да намерят общи допирни точки с потенциалните си приятели

му да помисли за поне две възможности малко преди пристигането на госта. Друга възможност е определена дейност да бъде част от самата покана, например – каране на колело, печене на бисквитки, гледане на филм или играене на баскетбол.

• По време на срещата не ги шпионирайте, но все пак дискретно може да следите за евентуални конфликти. Ако детето ви изглежда разстроено, може да поговорите с него насаме и да го успокоите, след което да му дадете съвет как да постъпи. Ако пък усетите напрежение, предложете на децата нещо за хапване – това ще има даде време да се успокоят и да забравят спора си. След тази кратка почивка те ще се върнат заедно към забавленията си.

Намирането на обща основа не означава, че вашето дете трябва да бъде като всички останали, не означава и че то не може да се сприятели с някой, който има различни интереси от неговите. Означава само, че приятелството започва с връзка. За да се сприятелият, децата трябва да развият или да открият онези области, които започват с *Аз също!*.

Ако откритостта отключва вратата на приятелството, приликите прогнозира кой ще премине през тази врата. Третата съставка на приятелството са споделените дейности – това е разковничето, което ще настръхне децата да прекарват време заедно и което ще укрепи връзката им. ■

По отношение на ползите на кайсиевите ядки за човешкия организъм мненията са разнопосочни. Всъщност в зависимост от вида им и приетото количество, ядките могат да бъдат полезни, но могат и да навредят на здравето ни. Плоското ядро в костилката на кайсията, скрито под кафява обвивка, може да има сладък вкус, но може и да горчи. Горчивата ядка не бива да се консумира. Сладката е ядлива и съдържа ценни за човешкия организъм вещества - витамини В1, В2, С и РР, етерични масла, минерали (калций, калий, магнезий, желязо, флуор), олеинова, никотинова и палмитинова киселини, фосфолипиди, токофероли и др.

Кайсиевите ядки могат да бъдат полезни, но могат и да навредят на здравето ни

Кайсиевите ядки съдържат голямо количество растителни масла, а мазнините и белтъчините помагат за бързо нарастване на мускулната маса и бързо възстановяване на силите. Поради тази причина кайсиевите ядки често са част от менюто на професионални спортисти.

Кайсиевите ядки се препоръчват за нормализиране на храносмилането при липса на апетит, но е добре да не се консумират самостоятелно, а комбинирани със сушени плодове и мег.

Можете сами да си приготвите смес от:

- 3 кайсиеви ядки
- 1 средно голям лимон
- 7 сушени лъжици стафида



Кайсиеви ядки

- 100 грама сушени сини сливи без костилки
- 1/2 чаена чаша орехови ядки
- 1/2 чаена чаша мег.

Редовният прием на сместа помага и за повишаване на защитните сили на организма. Приема се по 1 чаена лъжица сутрин на гладно.

Безопасното максимално дневно количество кайсиеви ядки за възрастни е 40 грама, а за децата (не са подходящи за деца под 4-годишна възраст) не повече от 10 грама на ден. Препоръчително е тези количества да се разделят на няколко приема за деня.

Бъдете внимателни!

Кайсиевите ядки съдържат амигдалин, който се разпада при попадане в стомашния

сок и се освобождава синилна киселина (циановодород). Прекомерните количества от киселината действат неблагоприятно върху организма. Възможно е отравяне, съпроводено с гадене, главоболие, стомашно разстройство и повишено кръвно налягане.

В такива случаи вземете активен въглен, свържете се с лекар и приемайте много вода, докато медицинското лице пристигне. Задължително го уведомете, че сте консумирали кайсиеви ядки. Кайсиевите ядки не са подходящи и за бременни и кърмещи жени. ■

Пълнени гъби с песто от тиквено семе

Продукти:

- 40 печурки, среден размер, без пънче
- 6 супени лъжици печени безсолни тиквени семена
- 1 чаена чаша магданоз
- 1 чаена чаша листа кориандър
- 1/2 чаена чаша пармезан
- 3/4 чаена лъжица настъргана портокалова кора
- 2 супени лъжици сок от портокал
- 1/4 чаена лъжица сол
- 1/4 чаена лъжица черен пипер
- 1 скилидка чесън, смачкана
- 2 супени лъжици зехтин

Как се прави:

В сгорещен тиган запечете гъбите с капачетата надолу за 5 минути, след което обърнете за още 5. Прехвърлете върху хартия, за да се отцедят и охладят.

Сложете 4 супени лъжици от тиквеното семе, магданоза, кориандъра, пармезана, портокаловата кора и портокаловия сок в блендер. Добавете солта и пипера, чесъна и зехтина и смелете.

С полученото песто напълнете гъбите, а отгоре сложете няколко тиквени семена.

Приятно готвене и добър апетит!

Щитовидната жлеза се нуждае от йод, за да функционира нормално и да произвежда достатъчно тиреоиден хормон. Ако не ѝ осигуряваме нужния йод, може да развием хипотиреоидизъм или гуша.

Все пак специалистите предупреждават, че приемът на твърде големи количества йод също може да бъде опасен, затова не бива да прекаляваме.

Кои храни са полезни за щитовидната жлеза

Ключови за здравето на щитовидната жлеза са храните с високо съдържание на йод, селен, цинк и антиоксиданти. Такива са яйцата, морските деликатеси, млечните продукти, месото, рибата и др.

■ Млечни продукти

Млечните продукти съдържат средно 85 мкг йод на една чаша. Количеството му зависи от йодните добавки, които млечодайните животни получават, както и от препаратите с йод, използвани за дезинфекция на вимето. Млякото например може да съдържа от 38 мкг до 159 мкг йод в една чаша. В заместителите на млякото, които са с растителен произход, обаче количеството йод е сравнително малко. Такива са соевите и бадемовите напитки.

Ключови за здравето на щитовидната жлеза са храните с високо съдържание на йод, селен, цинк и антиоксиданти

Една чаша мляко задоволява 1/3 от дневната нужда от йод на организма. Според някои изследвания млякото, обогатено с витамин D, е още по-добър вариант, защото при пациентите с хипотиреоидизъм, по-често се наблюдава дефицит на точно този витамин.

Включването на сирене, особено чедър, в менюто, също би повлияло добре на функцията на щитовидната жлеза. Само едно листче чедър доставя на организма 12 мкг йод и 7 международни единици витамин D.

■ Бразилски орех

Бразилският орех е богат на друг елемент, важен за здравето на щитовидната жлеза, и това е селенът. Селенът предпазва жлезата от трайно увреждане в резултат на заболявания като тиреоидит на Хашимото и болест на Грейвс.

Само една ядка съдържа 68-91 мкг от елемента. Важно е да отбележим, че не бива да се приемат повече от 400 мкг селен дневно, защото предозирането може да причини гъх с мирис на чесън (възможен симптом на отравяне с гадено вещество), косопад, обезцветяване на ноктите и дори сърдечна недостатъчност.

■ Пилешко и говеждо месо

Цинкът е много важен за здравето на щитовидната жлеза. Недостигът на цинк крие риск от хипотиреоидизъм, но е възможно и обратното – хипотиреоидизмът да причини недостиг, тъй като цинкът се усвоява с помощта на тиреоидните хормони. Страничен ефект при цинков дефицит е алопецията – автоимунно заболяване, което атакува космените фоликули и причинява тежък косопад.

Повечето хора си набавят нужния цинк с храната, но, ако страдате от стомашно-чревно нарушение и не можете да го усвоявате, сте застрашени от недостиг.



С какво да храним щитовидната жлеза

В такива случаи е добре да консумирате редовно месо. Порция от 85 г плешка от говеждо месо осигурява 7 мг цинк, а от 85 г тъмно пилешко месо – 2,4 мг.

■ Риба

Рибата е добър източник на йод, тъй като елементът се съдържа в големи количества в морската вода.

85 г печена риба треска съдържа около 158 мкг йод, което покрива дневните нужди на човешкия организъм (изключение са бременните или кърмещи жени). Дори рибните пръчици могат да осигурят немалко йод – в 85 г порция има 58 мкг.

■ Морски храни

Известен факт е, че омарите и скаридите са богати на йод. Само 85 г скариди (4-5 броя) съдържат средно 10% от препоръчителната дневна доза йод. Морските деликатеси са много добър източник и на цинк.

■ Яйца

Можем да кажем, че яйцето е суперхраната за здрава щитовидна жлеза. С консумацията на едно голямо яйце си набавяме около 16% от дневната доза йод и 20% от дневната доза селен.

■ Горски плодове

Освен йод, селен и витамин D, щитовидната жлеза се нуждае и от антиоксиданти, които предпазват клетките от увреждане и подпомагат нормалното функциониране на щитовидната жлеза. Къпините, малините, ягодите и боровинките са известни с високото си съдържание на антиоксиданти.

■ Кръстоцветни зеленчуци

Кръстоцветни зеленчуци са броколите, карфиолът, кейлът и брюкселското зеле. Някои специалисти твърдят, че те могат да нарушат функцията на щитовидната жлеза, ако се консумират в големи количества и то в суров вид, тъй като съдържат веществото глюкозинолат. Ако обаче приемът им е умерен, няма риск за нейното здраве.

Съвет: Обработвайте термично кръстоцветните зеленчуци, за да унищожите вредните глюкозинолати.

Внимание

Не всички солени храни съдържат йод. Производителите на обработени храни и фастфуд не са задължени и най-често не ползват йодизирана сол в своите продукти.

Освен това обработените храни увеличават риска от високо кръвно налягане и сърдечни заболявания. ■



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.



Последвайте frammar.bg във facebook



- Актуални здравни новини от България и света
- Ползена информация за здравето и за начина на живот
- Място за дискусии и възможност да научите какво мислят другите
- Общност от над 210 000 български потребители



frammar.bg



Сканирай и се присъедини!

Оранжев Плъток

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



МЕТОДИ ЗА РАЗПЛАЩАНЕ физически аптеки

- В брой
- по банка
- с кредитна/гевитна карта
- електронни ваучери
Pluxee, Edenred, Tomboi, 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/гевитна карта
- през ePay.bg
- на кредит от ТБИ
- електронни ваучери
Pluxee, Edenred, Tomboi, 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



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

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 16 февруари - 1 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.

ДЕЙСТВА КАТО

УСЕЩА СЕ КАТО



**РАЗБИВА 8 СИМПТОМА*
НА ПРОСТУДА И ГРИП**

**ЗА КОМФОРТА,
КОЙТО ЗАСЛУЖАВАТЕ**