

ВЪЗСТАНОВЕТЕ БАЛАНСА НА ХРАНОСМИЛАТЕЛНАТА СИ СИСТЕМА

За оптимално усвояване
на полезните бактерии.



Тон Прогукм

~~13.35 € / 26.11 лв.~~

10.99 € / 21.49 лв.

www.waya.bg

Търсете в аптеките.

*В червата, в сравнение с немикрокапсулирана форма. | Хранителната добавка не е заместител на балансираното и разнообразно хранене.



111100000009

NO-SPA®

НИЕ ♥ КОРЕМЧЕТА



**ИЗБОРЪТ НА
БЪЛГАРИТЕ ПРИ
БОЛКА В КОРЕМА***

НО-ШПА МАКС 80 mg
филмирани таблетки
Дроптавериново хидрохлорид

ПРЕМАХВА БОЛКАТА ПРИ СПАЗМИ ОТ:

- възпаление на пикочните пътища и пикочния мехур
- камъни в бъбреците
- възпаление на жлъчния мехур

24 филмирани таблетки | перорална употреба

NO-SPA® Comfort 40 mg
tablets
drotaverine hydrochloride
Oral use
24 tablets

NO-SPA® 40 mg
tablets
drotaverine hydrochloride
Oral use
24 tablets

-6% на цялата марка

Болки при спазми в пикочната система

Болки при спазми в бъбреците

Болки при спазми в жлъчката

Болки при спазми при менструация

*Данни от IQVIA НоШпа е най-продаваната марка спазмолитици в България към потребители в 02Н1 за 02/2024 - 01/2025г, в стойност. No-Spa 40mg и No-Spa Comfort 40mg са лекарства за възрастни. Но-Шпа Макс 80mg е лекарствен продукт за възрастни и деца от 12 години. Съдържат дроптавериново хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. A-0161/12.06.2025

pierre cardin
PARIS

**ЗДРАВЕЙ
ЛЯТО**



drenax®
FORTE

**Отслабни
здравословно!**



-15% на избрани продукти

Дренакс Форте
Дъвки за отслабване
9 броя с фукус, йод, гуарана и хром. Съдържа кофеин.

Дренакс Форте
Ананас
15 сашета с течност
Против загържане на течности.

Дренакс Форте
PANCIA PIATTA
30 таблетку
За плосък корем.

ДЕТРАЛЕКС

500 mg, 30 таблетки



~~12.63 € / 24.70 лв.~~
11.99 € / 23.45 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 ИАА: А-0237/15.11.2024

ФЕНИСТИЛ

гел 0.1%, 30 г



~~6.63 € / 12.97 лв.~~
6.43 € / 12.58 лв.

Бързо облекчава и спира сърбежа

Фенистил Гел е лекарствен продукт без лекарско предписание за деца и възрастни. Съдържа диметинденев малаат. Преди употреба прочетете листовката. А-0113/06.04.2026 PM-BG-FENI-26-00001

ОЛИНТ ДУО

спрей за нос, разтвор 10 ml



~~8.16 € / 15.96 лв.~~
7.75 € / 15.16 лв.

- Усъвършенствана Дуо формула
- Отпушва бързо носа
- Лекува носната лигавица

Олинт Дуо спрей за нос съдържа ксилометазолинов хидрохлорид и декспантенол. Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Преди употреба прочетете листовката. А-0121/12.07.2024

МОБИЛАТ ЕМУЛГЕЛ

2.32% гел, 50 г



~~10.39 € / 20.32 лв.~~
9.89 € / 19.34 лв.

- За движение без ограничение!
- Прониква дълбоко в тъканите
- Лекува болката и отока директно в зоната на възпаление, без да достига и уврежда стомаха
- С ДЕПО ефекта си облекчава болката за цели 12 часа!*
- * 2 приложения дневно, сутрин и вечер

BDA Approval_Mobilat Print_A0092_23.05.2024

ЛОПЕДИУМ

2 mg, 10 капсули



~~4.44 € / 8.68 лв.~~
4.09 € / 8.00 лв.

ПРОТИВ ДИАРИЯ С БЪРЗ ЕФЕКТ

Лекарствен продукт без лекарско предписание. Преди употреба прочетете листовката. А0100/22.04.2021

ЗЕНАРО

7 таблетки, 5 mg



~~4.27 € / 8.35 лв.~~
4.05 € / 7.92 лв.

- За облекчаване на симптоми, свързани с:
- Алергичен ринит, включително и неговата хронична форма
- Копривна треска (проявяваща се с подуване на кожата, зачервяване и усещане за парене)

Рег. номер ИАА: 20090586/21.09.2022

НАТАСПИН Х

30 капсули



~~16.85 € / 32.96 лв.~~
14.99 € / 29.32 лв.

Благоприятства при нарушения в кръвообращението и при риск от тромбообразуване

Хранителна добавка. Не замества разнообразното хранене.

КЕРАБИОНЕ КОСА И НОКТИ

60 капсули



~~22.00 € / 43.03 лв.~~
19.50 € / 38.14 лв.

За красотата, която не подлежи на промяна.

Хранителна добавка. Не замества разнообразното хранене.

ИНСУРЕЗИСТ ФОРТЕ

60 капсули



~~14.47 € / 28.30 лв.~~
12.99 € / 25.41 лв.

За поддържане в норма кръвната захар и подобрена инсулинова чувствителност

- Подпомага контрола на апетита
- За бърз метаболизъм и здравословно тегло.

Хранителна добавка. Не замества разнообразното хранене.

ШУЪРЧЕК КАСЕТА

тест за бременност



~~3.90 € / 7.63 лв.~~
3.49 € / 6.83 лв.

- Над 99% точност още от първия ден на закъснението на цикъла
- Може да се прави навсякъде и по всяко време.

АДВА МАКС КЛИЙНЪР

50 ml спрей



~~1.55 € / 3.03 лв.~~
1.25 € / 2.44 лв.

- Дезинфектант с бактерицидно и вирусцидно действие
- За дезинфекция на ръце, повърхности и помещения
 - За професионална и масова употреба

Разрешение за предоставяне на пазара на биоцид:
№ 3052-1/12.01.2021 г.

ЛОСИОН ФРАМАР

100 ml



~~5.10 € / 9.97 лв.~~
4.35 € / 8.51 лв.

- ЗАЩИТА ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО
- Срещу ухапвания от комари и кърлежи
 - С алое Вера

За възрастни и деца над 2 години

НОВО

МАГНУМ®

бисглицинат

+
Витамин В6



МАГНУМ®

бисглицинат

1000mg
магnezиев
бисглицинат

+ Вит. В6

1000mg
магnezиев
бисглицинат

• хелатна форма магnezий
• много добре усвояем

ТАБЛЕТКА ДНЕВНО
60
ОБВИТИ ТАБЛЕТКИ

14.60 € / 28.56 лв.

12.99 € / 25.41 лв.

ВИСОКОЕФЕКТИВНА
ХЕЛАТНА ФОРМА МАГНЕЗИЙ
ЗА ПЪЛНОЦЕННО УСВОЯВАНЕ

Femarelle®

Всичко в една капсула

Еластична кожа

Хормонален баланс

Укрепнали кости

Регулиране на телото

Фито-решение, което подпомага регулирането на всичко това.
Препоръчвано от Европейското гинекологично дружество.



-10% на цялата марка

www.femarellebulgaria.com

Естествено и безопасно подпомага възстановяването
на хормоналния баланс

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. Рег. номера: T222301122/22.03.2023 (Femarelle Rejuvenate), T222301123/22.03.2023 (Femarelle Unstoppable), T222301124/22.03.2023 (Femarelle Recharge).

За повече информация: Фьоникс Фарма, София 1700, ул. Околовръстен път 199А, тел: 02/9658100

НАЧА

L A B S
BE HEALTHY STAY HEALTHY

-20% на цялата марка

МЕСЕЦ НА

МАРКАТА

Вога за Всеки ден



ФРАМАР
ТРАПЕЗНА ВОДА 500 ml

• подходяща за Всекидневна употреба •



Каменна сол – ползи и вреди за здравето

Каменната сол има потенциал за значителни ползи за здравето. Нейната красота се крие не само в способността ѝ да подобри вкуса на любимите ястия, но и в многобройните ѝ здравословни свойства. От богат източник на минерали до евентуални ползи за кожата, чудесата на каменната сол само чакат да бъдат оценени.

Какво представлява каменната сол

Каменната сол, наричана още халит, е естествена солена скала, форма на натриев хлорид. Образува се от изпарението на древни морета и се добива без химическа обработка по целия свят от подземни находища. Минералът има богата история, обхващаща хиляди години, използван за консервиране на храна, готвене и други приложения. Тази естествена солена скала има уникална привлекателност заради землестия си вкус и съдържанието на други минерали, които допринасят за цялостния ѝ хранителен профил. Допълнителните съставки в нея ѝ придават уникален вкус, който често е предпочитан пред този на обикновената готварска сол.

Каменната сол има уникален вкус, който често е предпочитан пред този на обикновената сол

Съществуват различни видове каменна сол в зависимост от произхода, минералното съдържание и цвета - бяла, розова хималайска, сива, синя персийска, черна. Халитът е съставен предимно от натриев хлорид (98-99%), другите съставки са калий, калций, магнезий, желязо, манган и цинк. Каменната сол не е йодирана, така че редовното ѝ използване е предпоставка за йоден дефицит.

Ползи и начини на употреба

Когато се употребява умерено, каменната сол може да бъде полезна за здравето. Минералите като магнезий, калий и калций в нея могат да подпомагат храносмилането, ба-

лансирането на електролитите, подобрява хидратацията. Ползите от халита са многобройни, но когато се консумира умерено, защото прекомерната употреба може да причини здравословни усложнения заради високото съдържание на натрий.

■ **Подобрява храносмилането** - Каменната сол играе жизненоважна роля за стимулирането на здравословното храносмилане. Тя насърчава секрецията на храносмилателни сокове и ензими, които спомагат за ефективното разграждане на храната. Това може да облекчи често срещани проблеми като газове, подуване на корема, запек и лошо храносмилане. Също така халитът подпомага доброто усвояване на хранителните вещества в червата и помага за поддържането на естествения киселинно-алкален баланс в стомаха. Каменната сол притежава и слабители свойства, които допълнително допринасят за редовното изхождане и за по-здравословна чревна среда.

Начин на употреба: Смесете щипка от солта с топла вода или лимонов сок, за да облекчите подуването на корема, киселините или да подобрите цялостното храносмилателно здраве по естествен път. Също така употребата ѝ в готвенето постига същото, както и подобрява вкуса. Може да се използва като по-здравословна алтернатива в ястия като супи, салати, ежедневни ястия, туршии.

■ **Намалява мускулните крампи** - Минерали като магнезий, калий и калций, които се съдържат в каменната сол, са от решаващо значение за правилната мускулна функция. Те имат значение за възстановяването на електролитния баланс на тялото, най-вече след физическо натоварване, прекомерно изпотяване или дехидратация. Спомагайки за възвръщането на загубените електролити, каменната сол може ефективно да намали появата на умора, крампи и спазми. Включването ѝ в менюто или използването ѝ в топла вана например може да отпусне напрегнатите мускули, да стимулира побързото им възстановяване и да подобри кръвообращението.

Начин на употреба: Добавете каменна сол към във ваната, за да отпуснете уморените мускули, да намалите оттока и да детоксикирате кожата си след дълъг ден.

■ **Подобрява здравето на кожата** - В случаите, когато се използва локално, халитът действа като екфолиант и детоксикатор, насърчавайки появата на чиста и сияйна кожа чрез намаляване на възпалението и балансиране на нивата на pH.

Начин на употреба: Комбинирайте каменна сол с мед, кокосово масло или кисело мляко, така ще създадете естествен скраб за лице и тяло, който премахва мъртвите кожни клетки и подобрява кожата.

■ **Ускорява метаболизма** - Минералите в каменната сол подпомагат клетъчния метаболизъм, което може да помогне за контролиране на теглото и за повишаване на енергийните нива.

Начин на употреба: Пиенето на топла вода с малко щипка халит може да помогне на метаболизма и храносмилането, но трябва да се използва умерено и не за дълъг период.

■ **Облекчава болки в гърлото** - Гаргарата със солен разтвор може да помогне за успокояване на болки в гърлото, защото той има антибактериални свойства.

Начин на употреба: Разтворете каменна сол в топла вода и направете гаргара, за да успокоите възпалението, болките в гърлото или ако имате афти.

■ **Поддържа имунната система** - Микроелементите цинк и магнезий в халита помагат за укрепване на имунната система.

■ **Намалява стреса и стимулира съня** - Потопяването във вана с каменна сол може да отпусне нервната система, да намали стреса и да помогне за по-добър сън.

■ **Хидратира** - Добавянето на каменна сол към водата може да подобри хидратацията чрез възстановяване на електролитите, загубени чрез пот или дехидратация.

■ **Регулира нивата на натрий** - Халитът помага за регулиране на нивата на натрий в организма, когато се употребява умерено. За разлика от рафинираната сол, която е силно преработена и лишена от микроелементи, каменната сол е с по-естествен баланс на натрий и на останалите минерали като калций, магнезий и калий. Този балансиран състав подпомага правилното предаване на нервните сигнали, баланса на течности-

те и на мускулните контракции, без да води до рязък скок в приема на натрий. Чрез поддържането на тези здравословни нива тази сол подпомага по-доброто сърдечносъдово здраве, намалява риска от задържане на вода и допринася за цялостна електролитна стабилност.

■ **Поддържа дихателното здраве** - Каменната сол е популярна със способността си да насърчава по-доброто дихателно здраве. Когато се прилага под формата на инхалация с пара, тя подпомага изчистването на запушения нос, намалява синусното налягане и облекчава симптомите на бронхит и астма. Нейните естествени антибактериални и противовъзпалителни свойства могат да успокоят раздразнените дихателни пътища и да помогнат за по-лесното изчистване на слюзта.

Вдишването на пара от каменна сол или използването ѝ в сеанси със солна терапия (халотерапия) може да подобри дишането, най-вече при тези, които страдат от алергии, хронични респираторни заболявания или настинки. Редовната употреба може да стимулира белодробната функция и да подобри цялостното дихателно здраве.

Начин на действие: В гореща вода добавете от солта и вдишвайте, за да облекчите налягането в синусите и да отпуснете носа.

■ **Действа като естествен детоксикатор** - Халитът действа като нежен, но ефективен детоксикатор за тялото. При умерена консумация или като добавка към топла вода каменната сол може да подпомогне изхвърлянето на токсините, като стимулира храносмилането и насърчава чревната дейност. Също така ваните с тази сол спомагат за извличането на замърсявания през кожата, почистват порите и подобряват кръвообращението. Микроелементите магнезий и сяра в нея подпомагат естествените процеси на детоксикация на организма и са в помощ на балансирането на нивата на рН. Независимо дали се приема вътрешно или се използва външно, каменната сол може да подобри детоксикацията и да провокира по-здравословна вътрешна среда.

Как може да ни навреди каменната сол

Въпреки потенциалните си ползи, употребата на каменна сол трябва да бъде внимателна заради потенциалните странични ефекти, които са:

■ **Високо кръвно налягане** - прекомерният прием може да повиши кръвното налягане, като по този начин увеличи риска от сърдечносъдови заболявания като инфаркти, инсулти и сърдечна недостатъчност.

■ **Проблеми с бъбреците** - високите нива на натрий могат да натоварят тези органи, потенциално влошавайки състояния като хронично бъбречно заболяване.

■ **Подуване на корема и дехидратация** - прекаленото количество натрий може да причини задържане на течности и дехидратация, което води до дискомфорт и други усложнения.

■ **Йоден дефицит** - за разлика от йодираната готварска сол, каменната не съдържа йод, който играе решаваща роля за функцията на щитовидната жлеза. Използването само на халит може да доведе до йоден дефицит.

■ **Кожно дразнене** - каменната сол, използвана като средство за топене на лед, може да причини кожно дразнене или „изгаряне от сол“, ако влезе в контакт с кожата, особено ако е мокра.

■ **Електролитен баланс** - докато малки количества каменна сол могат да помогнат за поддържане на електролитния баланс, прекалената консумация може да го наруши, което от своя страна ще доведе до мускулни крампи или други проблеми.

■ **Проблеми с щитовидната жлеза** - за хора със заболявания на щитовидната жлеза липсата на йод в халита може да изостри здравословните проблеми.

■ **Риск от хипотония** - въпреки че е по-рядко срещана, прекомерната употреба може да доведе и риск от ниско кръвно налягане при някои хора.

Какви мерки да вземем при боравенето с нея

Преди да включите каменната сол по-интензивно във вашето ежедневие, обърнете внимание на тези предпазни мерки:

■ Избягвайте продължителен контакт с кожата и очите. Слагайте предпазни ръкавици и очила, когато боравите със солта, за да предотвратите сухота и дразнене.

■ Използвайте предпазни средства за дихателните пътища, за да не вдишате прах от халита, който може да раздразни дихателните пътища.

■ Каменната сол реагира, когато е в контакт с концентрирани киселини - получава се хлорид.

Затова е по-добре тя да стои далеч от подобни вещества.

■ Консумирайте халит умерено, особено, ако имате предшестващи здравословни проблеми.

■ Ако сте алергични към някои от съставките на каменната сол, използвайте я по лекарско наблюдение.

Каменната сол може да причини усложнения заради високото съдържание на натрий

Как да изберем, когато купуваме каменна сол

Хората, които не са използвали каменна сол, но са взели решение да започнат да я употребяват, могат да се ориентират по следните съвети как да направят своя избор:

■ Търсете каменна сол с 90-98% натриев хлорид за по-добро качество.

■ Направете своя избор въз основа на примесите и минералите, които тя съдържа - дали ще е розова, бяла или по-тъмна.

■ Снабдете се с продукта от реномирани източници, за да ограничите потенциалните примеси.

Фините зърна са най-подходящи за готвене и подправяне, а едрите са по-удобни за терапевтични вани или за размразяване.

Ако желаете, спрете избора си на естествена каменна сол без синтетични добавки. ■

Каменната сол не е йодирана, така че редовното ѝ използване е предпоставка за йоден дефицит

Копърът е едногодишно тревисто растение, за което древните римляни смятали, че е имал магическа сила, а древните елини го смятали за символ на богатство.

Копърът е познат още на Хипократ с лечебните си качества, като той го е използвал за дезинфекция на устата. Растението съдържа фитоестрогени, с което помага за регулацията на менструацията, намалява симптомите при предменструален синдром и менопауза. Билката действа като афроузак и на двата пола. Копърът значително намалява риска от развитието на инсулт и сърдечен удар, благодарение на съдържащия се в него калий.

Копърът е познат с лечебните си качества още от древността

Начин на употреба на копър

■ **Запарка от плодове копър** - 1 лъжичка леко счукани плодове се заливат с 500 мл вряла вода. Престоива така 1 час и се пие по една чаена чаша по 4 пъти на ден преди ядене. Използва се за укрепване стените на съдовете и при хипертония

■ **Извлек при невроза** – прави се смес от две чаени лъжички мед, една чаена лъжичка семе от копър и една супена лъжичка корен от валериана. Залива се с три лира вряла вода. Престоива едно денонощие и се приема по две супени лъжички вечер преди лягане и сутрин на гладно.

■ **Запарка от копър** - една супена лъжичка копър се залива с 500 мл вряла вода, престоива 30 минути. Пие се три пъти преди хранене. Препоръчителна е при костни и ставни заболявания

Копър – ароматна подправка с лечебна сила

■ **Отвара от копър** - 1 супена лъжичка копър се залива с две чаени чаши вода. Затваря се плътно и се вари около 5 мин. Приема се по кафена чашка на гладно три пъти дневно. Действието благоприятно на бронхиалната астма.

■ **Настойка от съцветия копър** - при остър пристъп на мигрена се киснат 1 супена лъжичка съцветия на копър в половин чаша гореща вода. Приема се на няколко пъти на ден.

Копърът в кулинарията

Копърът е предпочитана подправка в много страни – използва се за печене на риба и

приготвяне на сосове, за овкусяване на кисели краставички, за ястия от картофи, таратор, сирене.

Внимание!

Положен външно, копърът може да доведе до странични ефекти като дразнения на кожата и увеличаване чувствителността към слънцето!

Не е препоръчително бременни жени да приемат копър в големи количества, тъй като той съдържа фитоестрогени, които могат да предизвикат менструация. ■



Пържени тиквички с пълнка от сирена и спанак

Продукти:

- 1-2 тиквички
- 100 грама крема сирене
- 100 грама настъргана моцарела
- сол, черен пипер
- 100 грама задушен спанак
- 1 чаена чаша брашно
- 3 разбити яйца
- 100 грама галета
- олио и малко зехтин

Как се прави:

Измийте, подсушете и нарежете тиквичките на едри кръгчета. Издълбайте вътрешността им.

Сгорещете зехтин и запържете тиквените „пръстени“. Извадете ги върху хартия, за да се отцедят от мазнината.

Смесете крема сиренето и моцарелата, добавете към тях задушения спанак, подправете със сол, черен пипер и разбъркайте.

Разпределете пълнката в кръгчетата от тиквички, като във всяко слагате по 1 супена лъжичка от сместа.

След това овалайте в брашно, потопете в разбитите яйца и завършете панировката с галета.

Изпържете тиквичките с пълнката в добре нагорещено олио. Готовите изваждайте върху хартия, тя ще поеме ненужната мазнина.

Приятно готвене и добър апетит!





Билки срещу прилошаване при пътуване (кинетоza)

Ако някога ви се е случвало да потеглите на път и да усетите внезапен дискомфорт в стомаха, гадене и повръщане, значи, че вече познавате състоянието, известно като кинетоza. То не причинява дългосрочни проблеми, но може значително да попречи на приятните емоции и да влоши пътуванията ви. По-често кинетоzата засяга деца на възраст между 5 до 12 години, жени и възрастни хора. Рядко се наблюдава при деца под две години.

Обикновено неразположението изчезва бързо след спиране на движението

Симптомите на кинетоza най-често включват примаяване, виене на свят, гадене, повръщане, главоболие, изпотяване. Характерно за състоянието е, че обикновено неразположението изчезва бързо след спиране на движението.

Какви са причините за кинетоza?

Кинетоza може да настъпи, когато една част от равновесния анализатор (вътрешно ухо, очите, сетивни нерви) усеща, че тялото се движи. Например, ако сте в кабината на движещ се кораб, вашето вътрешно ухо улавя движението на вълните, но очите не виждат всяко движение. Това разминаване между сетивата предизвиква прилошаване (кинетоza, морска болест).

Кинетоza може да настъпи не само при движение с кораб, а и при пътуване с автомобил, самолет, влакове, увеселителни влакчета, лодки и кораби. Подобно усещане може да настъпи, ако играете видео игри, полетни симулатори или гледате през микроскоп. В тези случаи очите виждат движение, но тялото ви не го усеща.

Билки срещу прилошаване по време на път

Въпреки че кинетоzата не е състояние, което предизвиква сериозни увреждания и усложнения, може да бъде изключително не-

удобно, особено ако ви се налага да пътувате често. Можете да използвате следващите билки за облекчаване на състоянието преди или по време на път.

■ Джинджирил

Джинджирилът е подходящ за хората, които предпочитат билков лек за прилошаване по време на пътуване. Джинджирилът е билка с изключително пикантен вкус и доказана ефективност срещу гадене и стомашно неразположение поради редица причини.

Нужно е да знаете, че джинджирилът има свойството да разрежда кръвта, затова обезателно се консултирайте се лекар, ако приемате медикаменти за контролиране на кръвното налягане.

■ Мента

Ментата е друго средство, което може да помогне в случаи на прилошаване по време на път. Съдържащият се ментол успокоява стомаха, и намалява гаденето.

Изпиването на чаша силен ментов чай преди пътуване е много ефективен начин да предотвратите неразположение. Достатъчно е да поставите една супена лъжица изсушени ментови листа към чаша вряща вода. Оставете да се накисне за около половин час, прецедете и добавете една чаена лъжичка мед.

Друг вариант да се възползвате от успокояващото действие на ментола е да сгържите ментови бонбони в устата си. Можете също така да накапете няколко капки ментово масло върху памучна кърпичка и да я помиришете, когато почувствате неразположение.

■ Сминдух

Някои хора смятат, че сминдухът е полезен срещу прилошаването и гаденето, което настъпва по време на пътуване. Семената на сминдуха се класифицират като подправка, а листата като билка. Сминдух се предлага и под формата на капсули или като готов чай в магазините за здравословни храни. Пресни или изсушени листа могат да се закупят в индийски и азиатски магазини. Сминдухът може да се приема по същия начин, както и джинджирила.

■ Кофър

Кофърът е друга билка, която може да се използва за предотвратяване и лечение на

прилошаване по време на пътуване. За целта може да се използват семената, луковичите и листата на растението. Може да пригответе чай от кофър, който да приемате по време на пътуването. Чаят от кофър е подходящо средство и за малки деца.

Риган, розмарин и босилек са билки, за които хората казват, че също са ефективни срещу кинетоza. Според някои, дъвченето на суров маджаноз също работи добре. Всички тези билки са леснодостъпни, така че... защо да не опитате? ■



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

Дрогерия

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 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 град, 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. „Николаевска“ № 8Б
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 framar.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



framar.bg



Сканирай и се присъедини!

Оранжев Плетък

framar.bg



ПРОЛЕТНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

ВСЕКИ МЕСЕЦ | ИЗБРАНИ ПРОДУКТИ

• Заповядайте в нашия онлайн магазин •

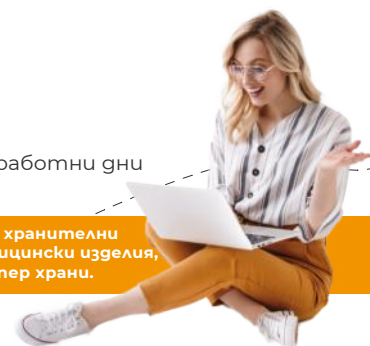
• СПЕЦИАЛНИ ОНЛАЙН ПРОМОЦИИ •

framar.bg



- бързо и лесно
- в рамките на 10-25 работни дни
- до над 240 страни

Богато разнообразие от хранителни добавки, козметика, медицински изделия, билки, здравословни и супер храни.



МЕТОДИ ЗА РАЗПЛАЩАНЕ физически аптеки

- в брой
- по банка
- с кредитна/дебитна карта
- електронни ваучери
Pluxee, Edenred, Tomboi

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, Tomboi

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



Рекламната брошура представя информация и промоционални активности онлайн на www.framar.bg и в аптеки Фрамар за периода 8 юни - 21 юни 2026 г. Брошурата се издава на всеки 9ве 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.



Време ти е за здраве

подкрепи здравословното си
преобразяване с продуктите
на **ELIXIRIKA**

