

Grintuss

е мощен срещу
кашлицата и щадящ
вашия организъм



С растителен
комплекс и мед

НУЛА
ИЗКУСТВЕНИ
ВЕЩЕСТВА

100%
НАТУРАЛНА И
БИОРАЗГРАДИМА
ФОРМУЛА



Топ Прогукм

Grintuss успокоява **суха, влажна,**
остра и упорита кашлица,
като защитава лигавицата.

~~33.25 лв./17.00 €~~

29.99 лв./15.33 €



Aboca е сертифицирана B Corp
общо aboca.com

Производител: **Aboca S.p.A. Società Agricola**
Loc. Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (AR) - Italia

Дистрибутор: **СОФАРМА АД**,
ул. Илиенско шосе 16, 1220 София, България.



СЪС СЪСТАВКИ
ОТ БИОЛОГИЧНО
ЗЕМЕДЕЛИЕ

gluten
free



МЕДИЦИНСКИ ИЗДЕЛИЯ С € 0373

Прочетете внимателно предупрежденията и инструкциите за употреба.

Aboca



111100000009



МИГ-400®

Бързина и мощ при лека до умерена болка!

- МИГ-400® – бързо начало на действие
- Тройно действие – болкоуспокояващо, температуропонижаващо и противовъзпалително
- За възрастни и деца над 6 години



5.59 лв./2.86 €

5.29 лв./2.70 €

Лекарствен продукт, съдържащ ибупрофен. За възрастни и деца над 6 години. Без лекарско предписание. Преди употреба прочетете листовката. За допълнителна информация, моля, обърнете се към Берлин-Хеми/А. Менарини България ЕООД, София 1784, бул. Цариградско шосе 90, e-mail: bcsotia@berlin-chemie.com
Безплатна линия за съобщаване на нежелани лекарствени реакции: 0800 80 828

BG-MIG-5-2024_MFLOW Дата на одобрение: декември 2024

ИАЛ: A 0186/06.10.2020

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

masculan®

DAS KONDOM

Безопасността е секси!



Презервативи и лубриканти



Grintuss
е мощен срещу
кашлицата и щадящ
вашия организъм



С растителен
комплекс и мед



НУЛА
ИЗКУСТВЕНИ
ВЕЩЕСТВА



100%
НАТУРАЛНА И
БИОРАЗГРАДИМА
ФОРМУЛА



33.25 лв./17.00 €

29.99 лв./15.33 €

Grintuss успокоява **суха, влажна, остра и упорита** кашлица,
като защитава лигавицата.



СЪС СЪСТАВНИ
ЕСТЕСТВЕНИ
ВЕЩЕСТВА



gluten
free



lactose
free

МЕДИЦИНСКИ ИЗДЕЛИИ С € 0373
Прочетете внимателно инструкциите и
инструкциите за употреба.

Aboca
ИНОВАЦИИ ЗА ЗДРАВЕ

МУКОНАЗАЛ ПЛЮС

спрей за нос, 10 ml



~~14.38 лв./7.35 €~~
13.88 лв./7.10 €

- За всеки запушен нос
- Отпушва носа бързо, напълно и трайно
- Освежава дихателните пътища
- Овлажнява лигавицата.

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца от 6 години. Съдържа трамазолинов хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. A-0209/28.09.2023

АНГАЛ МЕНТОЛ

спрей за устна лигавица, разтвор 30 ml



~~22.63 лв./11.57 €~~
20.39 лв./10.43 €

- При възпалено гърло
- Бързо облекчава болката

Лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 6 години. Съдържа лидокаин и хлорхексидин. Преди употреба прочетете листовката. A0292/22.12.2023

ИМОДИУМ

2 mg, 6 капсули



~~7.85 лв./4.01 €~~
7.49 лв./3.83 €

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

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Съдържа лоперамидов хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. A0071/21.03.2023

ПРОБИЕН ДИРЕКТ

20 ороdispерсни сашета



~~25.82 лв./13.20 €~~
22.79 лв./11.65 €

- Иновативна форма на прием – директен прием без вода
- Matrix Protection – двойна защитна система на пробиотичните щамове
- Достижане на максимален брой живи пробиотични бактерии до червата

Хранителна добавка. Не замества разнообразното хранене.

ГЛЮКОМЕР BIONIME GM550 +50 ТЕСТ ЛЕНТИ



~~47.00 лв./24.03 €~~
42.90 лв./21.93 €

- Система за контрол на нивото на глюкоза в кръвта
- Клинично потвърдена точност
- Тест-ленти с електроди от благороден метал
- Минимална капка кръв

ПРОМО КОМПЛЕКТ

ЗинСег

60 таблетки



~~26.00 лв./13.29 €~~
22.99 лв./11.75 €

- Лесноусвоима формула за здрава имунна система

Хранителна добавка. Не замества разнообразното хранене.

БАЙКАВИР ФЛУ

30 капсули, 500 mg



~~30.32 лв./15.50 €~~
26.99 лв./13.80 €

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

Хранителна добавка. Не замества разнообразното хранене.

АЛИФЛУЗИН

10 сашета, 500 mg/200 mg/4 mg парацетамол/аскорбинова киселина/хлорфенаминов малеат



~~13.23 лв./6.76 €~~
11.99 лв./6.13 €

- Настинка? Грип?
- Висока температура / Възпалено гърло / хрема / главоболие

Комбиниран лекарствен продукт при възрастни и юноши над 15 години! Преди употреба прочетете листовката. Без рецепта! ИАЛ №: А-0173/07.09.23

МАСЛО ОТ РИГАН ОРГАНИК

30 ml



~~40.58 лв./20.75 €~~
35.79 лв./18.30 €

- Натурална подкрепа на имунната система, дихателните пътища и стомашно-чревния тракт
- 100% чист продукт, добит чрез парна дестилация

Хранителна добавка. Не замества разнообразното хранене.

АБОФАРМА ФЛОРА 10

30 капсули



~~32.56 лв./16.65 €~~
29.29 лв./14.98 €

- ПРОБИОТИК + ПРЕБИОТИК
- За балансирана чревна флора
- Подходящ за продължителна употреба

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

ОТРИВИН

спрей за нос 0.1%, 10 ml



~~11.38 лв./5.82 €~~
10.99 лв./5.62 €

- 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 ксилотетазолинов хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. A0121/23.04.2025; PM-BG-OTRI-25-00007

Марсианци®

ЗА ЗДРАВ И СИЛЕН ДЕТСКИ ИМУНИТЕТ!



-8% на Всички желирани таблетки



*Марката Марсианци е с най-високи продажби, в стойност и в обем, в категорията 04A2 Мултивитаминови за деца, в периода 2012-2021г., според данни на IQVIA.

Отофикс®

40 mg/g + 10 mg/g, капки за уши, разтвор
феназон + лидокаинов хидрохлорид

15 ml



0+



Вашето
**средство за
облекчаване
на болката
в ушите**

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца. Преди употреба прочетете листовката. ИАЛ: А – 0146/22.05.2025 г.

sopharma

Magnissimo forte

Хранителна
добавка

Магнезий с В6
**За твоя естествен
ритъм на живот**



22.00 лв./11.25 €

19.99 лв./10.22 €

Хранителна добавка, не е заместител на разнообразното и балансирано хранене.

Номер и дата на регистрация в БАБХ:
Магнисимо Форте 60 – Т222500875/ 29.01.2025

sopharma

НЕЩО КОНКРЕТНО ЗА ГЪРЛО.



14.77 лв./7.55 €
13.99 лв./7.15 €

Бързо облекчава болката в
гърлото и улеснява преглъщането.
С антибактериално действие
и антисептичен ефект.



Без захар



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Преди употреба, прочетете листовката. ИАЛ: А-0185/24.09.2024 г.

DIALGIN®

БЪРЗО ПОТУШАВА БОЛКАТА
И ВИСОКАТА ТЕМПЕРАТУРА

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

visomat

handy
Апарат за измерване на
кръвно налягане за китка

гаранция
5 ГОДИНИ



89.70 лв./45.86 €

- Клинично тествана точност за измерване (съгласно ESH)
- Данни за нередовен пулс на дисплея
- Памет за 60 измервания
- За обиколка на китка - 12,5 - 21,5 см
- Функция светофар за лесна категоризация на показанията

CEBE

ОБЛЕКЧАВА БОЛКАТА
И НАМАЛЯВА ОТОКА
при спортни и битови травми4
действия

- Облекчава болката
- Намалява отока
- Лекува възпалението
- Повлиява хематомите

Репарил-Гел Н

12.37 лв./6.32 €

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Преди употреба прочетете листовката. Рег. N: A-0268/18.09.2025 г.

ФЕРВЕКС

при настинка и грип

РАЗЛИЧНИ СИМПТОМИ,
ЕДНО РЕШЕНИЕ!

КАХАНЕ ГЛАВБОЛИЕ
ВЪТРИСАНЕ КРЕМА



За възрастни и деца над 15 години

За деца над 6 години

Лекарствени продукти без рецепта. Съдържат парацетамол. Преди употреба прочетете листовките. Рег. № A-0135/17.07.2023 г.

UPSA

ГЛАВБОЛИЕ

ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА

2x=

По-бързо
действие*

БОЛКА
МУСКУЛНА БОЛКА
НАСТИНКА

Разтваря болката!

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Преди употреба прочетете листовката. Рег. № A 0023 / 27.01.2023 г.
*Спрямо твърди таблетки.

UPSA

AGETIS
Science of Wellbeing

Умора?
Отпадналост?
Нужда от презареждане?

Магликуид
Магнезиев цитрат 815 mg

Удобни, готови за директен прием течни сашета
С приятен вкус на манго и портокал

Не съдържа глутен и лактоза!
Подходящ за хора с диабет
Хранителна добавка с подсладител

15.84 лв./8.10 €

2023-41

Производител: AGETIS Supplements, партньор на Medichemie Ltd, Кипър (EU)
Дистрибутор: "Медикамент" ЕООД, гр. София, ж.к. "Младост 1", бл. 306, тел.: 02/ 814 37 09



Сърбеж на скалпа

Сърбежът на скалпа е често срещано състояние, характеризиращо се с усещане за дразнене, което предизвиква желание за разчесване. Въпреки че обикновено не е признак за нещо сериозно, може да е симптом на подлежащо заболяване като себореен дерматит или алергия. Медицинският термин за сърбеж е пруритус.

Сърбежът на скалпа може да бъде локализиран или дифузен, лек до интензивен, със или без видими кожни изменения. Понякога е придружен от признаци като лющене на кожата, зачервяване и разраняване на кожата от разчесването.

Скалпът може да сърби по много причини и установяването на причината е първата стъпка към намирането на облекчение.

Сърбежът на скалпа може да бъде разсейващ, обезпокоителен и дискомфортен

На какво може да се дължи?

Сърбежът в областта на скалпа може да се дължи на редица причини и заболявания като:

■ **Болести на кожата и подкожната тъкан** - себореен дерматит, слънчево изгаряне, псориазис, екзема, контактен дерматит, невродермит, нецикатризираща форма на опадане на косата

■ **Инфекциозни и паразитни болести** - педикулоза, дерматофитози

■ **Психични и поведенчески разстройства** - тревожност, стрес

■ **Травми, отравяния и някои други последици от въздействието на външни причини** - алергични реакции към продукти за коса

■ **Външни причини за заболяемост и смъртност** - ухапване от насекомо

■ **Други** - лоша хигиена

Чести причини за сърбеж на скалпа

Има редица различни причини, поради които скалпът може да сърби – от суха кожа до инфекция, раздразнение или опаразитяване.

■ **Сух скалп** - Сърбежът на скалпа често е резултат от суха кожа. Това е особено често срещано през зимата и в студен сух климат. Лечението на сух скалп може да включва прекъсване на употребата на определени шампоани или други продукти за коса, които може да дразнят скалпа, като премахват твърде много от естествените масла, които той обикновено произвежда. Търсете шампоани с етикет *хидратиращ*, които може да са по-малко дразнещи.

■ **Пърхот и себореен дерматит** - Сърбежът на скалпа, който също е сух и образува бели люспи по косата или дрехите, може да бъде пърхот, който се счита за лека форма на себореен дерматит. Себореен дерматит е възпалително състояние, което може да се появи навсякъде по тялото, където се произвежда себум, като скалпа.

При леки случаи шампоани против пърхот от медицинската козметика могат да помогнат за облекчаване на сърбежа. Ако това не подобри симптомите, лекар може да предпише шампоан за лечение на пърхот с противогъбично средство, противогъбичен крем или пяна или локални кортикостероиди за прилагане върху скалпа.

■ **Алергични реакции и чувствителност (алергичен контактен дерматит)** - Шампоанът или други продукти за коса могат да съдържат иритативни вещества или алергени, които причиняват сърбеж и обрив. Това е по-често срещано при хора, които боядисват косата си. Често виновникът е съставка в боята, наречена пара-фенилендиамин (PPD), която се съдържа в тъмните бои за коса.

Единственото решение, ако сте алергични или чувствителни към нещо по скалпа си, е да спрете да използвате продукта, който предизвиква симптомите.

Ако имате проблеми с определянето на проблемния продукт, водете дневник на симптомите и говорете с вашия личен лекар или дерматолог. Те могат да ви помогнат да разберете кои продукти за коса може да се наложи да избягвате.

■ **Атопичен дерматит** - Атопичният дерматит е вид екзема, която може да доведе до зачервена, сърбяща и лющеща се кожа, включително по скалпа. Твърде честото миене на косата с гореща вода може да влоши симптомите, както и твърде агресивното търкане на косата и скалпа.

Лекарят вероятно ще предпише кортикостероиден крем или друго локално лечение, което да се прилага директно върху скалпа.

При толкова много възможни причини винаги е лесно да се определи какво причинява сърбежа

■ **Гъбична инфекция (tinea capitis)** - Сърбеж, гнойни подутини на скалпа и косопад може да са симптоми на вид гъбична инфекция, наречена *tinea capitis*, известна още като трихофития на скалпа. За тази инфекция е характерен силният сърбеж. Гъбичките, които причиняват трихофития на скалпа, виреят в топли, влажни зони като потен скалп, особено при по-рядко миене на косата.

Лечението включва перорални лекарства, предписани от лекуващия лекар. Медицинският шампоан може да допринесе за справяне със симптомите.

■ **Главови въшки** - Главовите въшки са малки насекоми, които живеят в човешката коса. Най-честият признак на заразяване с главови въшки е сърбеж по скалпа, причинен от ухапванията им. Въпреки стигмата около въшките, личната хигиена не е виновна. Въшките се разпространяват лесно от човек на човек.

Чести са при деца и причиняват силен сърбеж, особено зад ушите и в тила.

Премахването на главовите въшки е процес, който изисква използването на медицински шампоани или лосиони и внимателно, многократно сресване на въшките и яйцата от косата в продължение на поне две седмици.

■ **Уртикария** - Червен сърбящ обрив по скалпа, който се появява бързо и изчезва скоро след това, може да индикира за уртикария - реакция към храна, лекарства, алергени, стрес, пот или друг фактор.

Ако уртикарията не изчезне от само себе си, може да се приема перорален антихистамин, за да се успокои сърбежът.

■ **Псориазис на скалпа** - Псориазисът е аутоимунно заболяване, което причинява болезнени, сърбящи и понякога сребристи, люещи се петна по кожата, известни като плаки. Около половината от хората с псориазис развиват плаки по скалпа си, които могат да бъдат сресени с пърхот. По скалпа може да има червеникави петна, подобно на пърхот люеще, сребристо-бели люспи и сух скалп. Псориазисът на скалпа често е сърбящ, като сърбежът варира от лек до интензивен.

Лекарят може да препоръча лечение със салицилова киселина, шампоани за псориазис, стероидни кремове, светлинна терапия или някаква комбинация от тези лечения.

■ **Краста** - Крастата се причинява от акари, които населяват и скалпа. Сърбежът е най-честият симптом на краста и може да бъде толкова силен и интензивен, че да причини безсъние. При краста е необходимо лечение, предписано от дерматолог.

■ **Стрес** - Стресът може да допринесе за сърбеж по скалпа - може да повиши чувствителността на кожата, включително и тази на скалпа, както и да влоши съществуващите кожни състояния. Управлението на стреса с дейности като йога, медитация или редовни упражнения може да помогне за намаляване на желанието за чесане. В някои случаи терапията и консултирането може да са полезни, ако стресът е значителен проблем в живота.

Симптоми

Различните причини за сърбеж по скалпа могат да причинят вариабилни признаци. Основният симптом е усещане за сърбеж, вариращо от леко до интензивно. Симптомите, които могат да съпътстват сърбежа на скалпа, включват:

- люеще на кожата (пърхот)
- суха или мазна кожа
- зачервяване на скалпа
- малки подутини, ранички или граскотини от чесане
- плешиви петна поради косопад
- усещане за парене или болка.

Усложнения от сърбеж по скалпа

Ако причината за сърбежа на скалпа остане нелекувана, може да има усложнения. Те могат да включват:

- алопеция (косопад)
- треска
- обрив или раздразнение по други части на тялото
- вторична кожна инфекция.

Сърбежът по скалпа може също да наруши съня, рутината и самочувствието на засегнатия.

Как се лекува сърбежът на скалпа?

Лечението на сърбежа по скалпа зависи от причината му. Терапията може да включва:

- хидратиращи кремове и масла при сух скалп
- специални шампоани, например шампоани против пърхот
- лечение на въшки (сресване с балсам и гребен за гниди или химическа обработка)
- противогъбично лекарство за *tinea capitis*
- кортикостероидни лосиони за себореен дерматит
- лекарства за псориазис
- антихистамини и избягване на алергена при алергии.

Кога да посетите лекар при сърбеж на скалпа?

При толкова много възможни причини, невинаги е лесно да се определи какво причинява сърбежа на скалпа. Обсъдете симптомите си с вашия личен лекар или дерматолог, ако имате проблеми с определянето на причината за сърбежа.

Консултирайте се също с лекар, ако лекарствата без рецепта или домашните средства не помогнат или ако сърбежът се влоши или стане болезнен.

Превенция

Предотвратяването на сърбеж по скалпа често се свежда до добра грижа за скалпа и избягване на често срещани иританти. Препоръки за поддържане на скалпа здрав и без сърбеж:

■ **Използвайте подходящ шампоан** - уверете се, че използвате шампоан, който отговаря на нуждите на скалпа ви. Ако имате пърхот, използвайте редовно шампоан против пърхот. Ако имате чувствителен скалп, използвайте хипоалергенен шампоан



■ **Поддържайте добра хигиена и редовно миене (но не прекалено често)** - намерете баланс в рутината на миенето на косата. Твърде честото миене може да изсуши скалпа, докато недостатъчното миене може да доведе до натрупване на омазняване и продукти, които причиняват сърбеж

■ **Внимавайте с продуктите за коса** - обърнете внимание как скалпът ви реагира на продукти за коса като бои, гелове и спрейове. Ако забележите сърбеж след употреба на продукт, спрете да го използвате. Може да сте алергични или чувствителни към някоя съставка.

■ **Избягвайте разчесване** - чесането на скалпа може да ви е приятно в момента, но може да влоши сърбежа. Въпреки че чесането може да е рефлекторна реакция, то може да раздразни кожата и нервните влакна, допринасяйки за по-силен сърбеж

■ **Избягвайте често боядисване, агресивно разчесване и сушене с горещ въздух** - увреждат скалпа и косъма, като водят до изсушаване, раздразнение и микротравми. Това може да предизвика сърбеж, люеще, чупене на косъма и възпаление на кожата на главата

■ **Избягвайте споделяне на гребени, шапки или кърпи, особено в училища или обществени места** - споделянето на гребени, шапки или кърпи може да пренесе гъбички, въшки или бактерии от един човек на друг, което увеличава риска от инфекции на скалпа и кожата

■ **Контролирайте стреса** - практикувайте дейности за намаляване на стреса, като медитация, упражнения или дихателни упражнения

■ **Следете за промени в продуктите** - формулите на продуктите за коса могат да се променят без видими промени в опаковката. Ако забележите ново дразнене на скалпа, проверете дали съставките са се променили. ■

Ако сърбежът не изчезне след няколко дни и е придружен от косопад, болка, рани, посетете вашия лекар



Пинията е иглолистно дърво от семейство Борови (Pinaceae). Наричат го още каменен бор, италиански каменен бор, чадърест бор и слънчогледово дърво. От векове се отглежда заради сравнително големите му ядливи семена.

Пинията е култивирана в продължение на най-малко 6000 години за годни за консумация ядки, които са били търговски елементи от ранните исторически времена. Дървото е култивирано в целия средиземноморски регион толкова дълго, че е натурализирано и често се смята за местно отвъд естествения му диапазон.

От ядките се приготвя вкусна закуска, а може да се използват и като основна храна



Борови ядки

Шишарките са едри, с дебели люспи, широки, яйцевидни, с дължина 8-15 сантиметра. Необходими са 36 месеца, за да станат зрели, като са по-дълги от шишарките на всички останали борове. Семената са големи, с дължина 2 сантиметра, оцветени в бледокафяво, с прахово черно покритие и лесно се отделят от шишарките, които имат 4-8 милиметра крило, което също пада много лесно. Крилото е неефективно за разпръскване на семената от вятъра. Това се получава с помощта на животните и хората. През месеците май и юни се развиват цветята на пинията, а семената узряват през април. На едно и също дърво могат да се намерят и мъжки и женски цветове. Опрашването им се осъществява с помощта на вятъра.

Семената на пинията, популярно известни като „борови ядки“, се ползват от хиляди години и се считат за деликатес още от римските войници. Милиони килограми от тях се събират всяка година по Средиземноморието. Докато все още са затворени, шишарките се събират заедно със семената, след което се загряват, за да бъдат освободени. Семената се оставят в шишарките, за да се запази свежестта им, докато гоиде време за консумация.

Семената се консумират сурови или варени. Богати на масло, те имат мека текстура с нотки на смолист аромат. От тях се приготвя вкусна закуска, а може да се използват и като основна храна.

Често се добавят към сладолед, сладкиши, пудинги и т.н. Те могат също така да бъдат смлени на прах и използвани като съгъстител и ароматизатор в супи и други кулинарни творения. Основен заместител са на кокосовите стърготини. Можете да добавите боровите ядки към салатата.

Те са широко използвани във френски и италиански ястия и са основен компонент на вид песто, съдържащо също босилек, пармезан, пекорино, чесън, сол и зехтин. Влагат се успешно и в производството на баклава.

Младите борови шишарки могат да се смилат на прах и също да се използват като ароматизатори. ■

Картофени кюфтета с тиква

Продукти:

- 1 kg картофи
- 200-300 грама печена тиква (вътрешната част)
- 2 яйца
- 2-3 супени лъжици пшенично брашно
- 3-4 супени лъжици галета
- 2-4 супени лъжици олио за пържене
- сол на вкус



Как се прави:

Настържете картофите сурови. Меката част на тиквата (предварително печена) направете на пюре, смесете с картофите, посолете, сложете яйцата, брашното и разбъркайте добре.

От получената смес оформете кюфтета, оваляйте ги в галета и пържете от двете страни на среден огън до образу-

ване на златиста коричка. След това запечете във фурна, предварително загрята до 180-200°C за 5-8 минути.

Сервирайте със сметана или с масло.

Приятно готвене и добър апетит!

Ако имате ниско кръвно налягане, несъмнено сте чували, че консумацията на сол може да повиши стойностите му. И това е така, тъй като натрият помага на тялото да задържа течности. Ако това е вашият начин за повишаване на стойностите обаче, е важно да знаете как безопасно да управлявате кръвното си налягане, както и какви са потенциалните рискове от прекомерния прием на сол.

Ниското кръвно налягане е състояние, при което стойностите падат под диапазона от 90/60 mmHg. Това означава, че кръвният поток през кръвоносните съдове е намален, което потенциално може да причини симптоми като замаяност, замъглено зрение и припадък.

Как солта повишава кръвното налягане

Неоспорим факт е, че консумацията на сол повишава стойностите на кръвното налягане. Това е така, защото натрият помага на тялото да задържа повече течности, увеличавайки обема на кръвта и впоследствие повишавайки налягането върху стените на кръвоносните съдове.

Следователно, ако имате високо кръвно налягане (хипертония), се препоръчва да намалите приема на сол. И обратно, ако сте с ниско кръвно налягане (хипотония), включването на повече сол в диетата ви може да повиши стойностите му.

Ниското кръвно налягане е състояние, при което стойностите падат под диапазона от 90/60 mmHg.

Безопасно управление на ниското кръвно налягане

Ако имате ниско кръвно налягане, е важно внимателно да контролирате приема на сол. Ето някои насоки:

■ **Консултирайте се с медицински специалист** - Преди да увеличите приема на сол, с цел управление на кръвното налягане, обсъдете симптомите и възможностите с медицински специалист, особено ако приемате лекарства за сърце.

■ **Балансирайте с калий** - Балансирайте приема на сол с калий – метал, за който е известно, че понижава кръвното налягане по естествен път. Листните зеленчуци и нискомаслени млечни продукти са добри източници на калий, които можете да включите в диетата си заедно със солени храни.

■ **Поддържайте хидратация** - Приемът на достатъчно течности подпомага кръвообращението и може да помогне за поддържане на кръвното налягане в здравословни граници.

Кои солени храни са най-подходящи при ниско кръвно налягане

Ето списък с храни с високо съдържание на сол и ниско съдържание на добавена захар, с които ще повишите безопасно кръвното си налягане.

■ Солените ядки като бадеми и фъстъци осигуряват здравословни мазнини, които поддържат здравето на сърцето, като същевременно помагат за повишаване на ниското кръвно налягане



Повишава ли солта ниското кръвно налягане

■ Сиренето е с високо съдържание на натрий и се съчетава добре с нискомаслени млечни продукти като извара

■ Маслените са богати на натрий и здравословни мазнини, което ги прави чудесно допълнение към различни ястия

■ Изварата е нискомаслен млечен продукт, който е естествено солени, което го прави идеален за повишаване на стойностите на кръвното налягане

■ Деликатесните меса като пуешко или пилешко са с високо съдържание на натрий. Най-добре е обаче да изберете минимално преработени варианти, за да избегнете прекомерния прием на сол

■ Консервираните супи са известни с високото си съдържание на натрий, което ги прави отличен вариант за бързо повишаване на кръвното налягане. Търсете варианти с ниско съдържание на добавена захар, без твърде много съставки, за да избегнете прекомерния прием на сол.

Колко сол е твърде много

Въпреки че зависи от здравословното състояние на човек, експертите обикновено препоръчват следните дневни дози сол в зависимост от стойностите на кръвното налягане:

■ Поне 6 грама за хора с ниско кръвно налягане.

■ Около 4 грама за хора с нормално кръвно налягане.

■ По-малко от 2 грама за хора с високо кръвно налягане.

Какви са потенциалните рискове от прекомерен прием на сол

Докато солените храни помагат за повишаване на ниското кръвно налягане, приемът на твърде много сол може да доведе до усложнения, особено при хора с бъбречни проблеми или анамнеза за хипертония. Някои потенциални рискове включват:

■ **Камъни в бъбреците** – прекомерният прием на сол може да натовари бъбреците, увеличавайки риска от образуване на камъни

■ **Инфаркт и високо кръвно налягане** – прекомерното количество натрий може да повиши кръвното налягане с течение на времето, което увеличава риска от инфаркт, ако не се лекува правилно

■ **Задържане на течности** – високите нива на натрий могат да доведат до подуване на корема и увеличен обем на кръвта, което потенциално може да повлияе негативно на сърдечносъдовата система.



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. „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 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. „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 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.



ELIXIRIKA
BIOTECH



Време ти е за здраве

подкрепи здравословното си преобразяване
с продуктите на ELIXIRIKA

натурални
хранителни
добавки

Оранжев
Пленък
framor.bg



ЕСЕННИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

ВСЕКИ МЕСЕЦ ИЗБРАНИ ПРОДУКТИ

• Заповядайте в нашия онлайн магазин •

• СПЕЦИАЛНИ ОНЛАЙН ПРОМОЦИИ •

framor.bg

Mirta
Medicus
Българските продукти

За имунната и дихателната система за малки и големи



МЕТОДИ ЗА РАЗПЛАЩАНЕ физически аптеки

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

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.

framor.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@framor.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 27 октомври - 9 ноември 2025 г. Брошурата се издава на всеки 8-9 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 приемат последните. Не гарантираме наличност във всеки от обектите на аптеки Фрамар на всички предложения, включени в настоящата брошура. Наличната информация не заменя консултациите с лекар или фармацевт.

ЗДРАВНИ НОВИНИ

на които
можеш да се довериш

