

► **БОЛКА?**

PARABOL®
МАКС

► **ТЕЧЕН
ИБУПРОФЕН**

Топ Проект



x2 за **2 пъти по-бързо**
облекчение*

8 до **8 часа** действие

без оцветители

~~6.53 € / 12.77 лв.~~

6.20 € / 12.13 лв.

*В сравнение с обвити таблетки ибупрофен.
Лекарствен продукт без лекарско предписание. За възрастни и деца над 12г.
Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката. А-0160/12.06.2025



111100000009

Вода за всеки ден

ФРАМАР
ТРАПЕЗНА ВОДА 500 ml



• подходяща за всекидневна употреба •



НАЗИК®

За малки и големи

**БЪРЗО ОТПУШВА
НОСА**



**УСКОРЯВА
ОЗДРАВЯВАНЕТО**



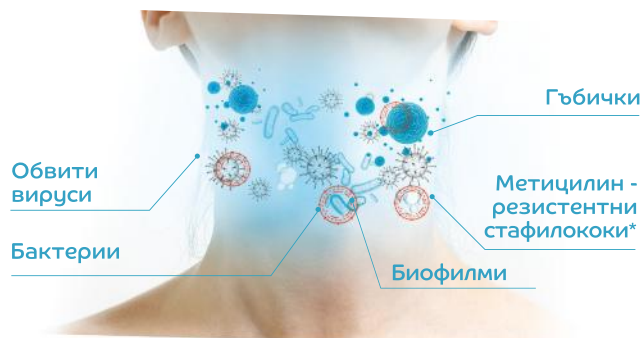
-5% на цялата марка

№1

НАЗИК Е НАЙ-ЧЕСТО
ПРЕДПИСВАН ОТ УНГ
ЛЕКАРИТЕ В ГЕРМАНИЯ®

*nasik® е най-често предписван от УНГ лекарство в Германия сред локални ОТС назални деконгестанти към юни 2025, за 12 месеца назад, според Insight Health (2025), DARWIN.
Лекарства без рецепта. Съдържат декспантенол и ксилометазолин хидрохлорид. Назик - за възрастни и деца над 6 години. Назик кидс - за деца над 2 години. Преди употреба прочетете листовката.

ОКТЕАНГИН®



**ПАТЕНТОВАН ЛЕКАРСТВЕН ПРОДУКТ ЗА КРАТКОСРОЧНО
ЛЕЧЕНИЕ НА ВЪЗПАЛЕНАТА ЛИГАВИЦА НА УСТАТА И ГЪРЛОТО.**



8.69 € / 17.00 лв.

8.25 € / 16.14 лв.

Ефективен
срещу:

- Обвити вируси
- Гъбички
- Бактерии
- Биофилми

** Октенидин дихидрохлорид е ефективен in vitro срещу метицилин-резистентни Staphylococcus aureus при тестване на суспензия.

Лекарствен продукт по лекарско предписание. За повече информация прочетете Кратката характеристика на продукта или се свържете с локалния представител за България - Фьоникс Фарма ЕООД. Данни за контакт: ФЬОНИКС ФАРМА ЕООД, София 1700 ул. Околовръстен път 199А, тел. 02/9658100 ИАЛ-22437/28.05.2026 BG-KF-13-260528

ЛОПЕДИУМ

2 mg, 10 капсули



~~4.44 € / 8.68 лв.~~
4.19 € / 8.19 лв.

ПРОТИВ ДИАРИЯ С БЪРЗ ЕФЕКТ

Лекарствен продукт без лекарско предписание.
Преди употреба прочетете листовката.
A0100/22.04.2021

ПРОБИЕН ДИРЕКТ

20 ородисперсни сашета



~~13.85 € / 27.09 лв.~~
12.49 € / 24.43 лв.

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

Хранителна добавка.
Не замества разнообразното хранене.

ВОЛТАРЕН лечебен пластир

5 броя, 140 mg



~~21.46 € / 41.97 лв.~~
20.39 € / 39.88 лв.

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

ПСИЛО-БАЛСАМ®

гел, 20 г



~~7.56 € / 14.79 лв.~~
7.19 € / 14.06 лв.

- За спокойна кожа, без сърбеж.
Лекува сърбежа и болката от:
- ухапвания от комари и насекоми
 - кожни обриви
 - слънчеви изгаряния.

Лекарствен продукт без лекарско предписание.
Съдържа дифенхидрамин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. За възрастни и деца над 2 години. ИАЛ NPA 0054/10.03.2023 г.

MICROLIFE BP A3L COMFORT

електронен апарат за измерване на кръвно налягане



~~95.20 € / 186.20 лв.~~
80.99 € / 158.40 лв.

- MAM технология за автоматичен анализ на резултатите от три последователни измервания
- Comfort+ технология – комфортно измерване дори при голяма обиколка на ръката
- INB технология позволява точно измерване при аритмия и предупреждава за налична такава

МАКСОФЕН

30 капсули



~~25.20 € / 49.29 лв.~~
22.69 € / 44.38 лв.

- Комплексно действие при болки в ставите, гърба и кръста!
- Оказва благоприятно влияние върху периферната нервна система
- Допринася за нормалното състояние на ставния хрущял

Препоръчителна доза: 1 капсула дневно

ЕНТЕРОЛ

250 mg прах за перорална суспензия, 6 сашета



~~5.69 € / 11.13 лв.~~
5.39 € / 10.54 лв.

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

Лекарствени продукти без лекарско предписание за деца и възрастни. Съдържат лиофилизирани *Saccharomyces boulardii*. Преди употреба прочетете листовката. Рег. № A0279 / 25.11.2021 г.

ЕКСБИОТИКС

10 капсули



~~18.25 € / 35.69 лв.~~
16.49 € / 32.25 лв.

- Подкрепя имунната система
- Благоприятства микробиома
- Подпомага нормалния физиологичен ритъм на стомашно-чревния тракт

Хранителна добавка.
Не замества разнообразното хранене.

ПАРАЗИТАКС

60 капсули



~~12.27 € / 24.00 лв.~~
10.99 € / 21.49 лв.

Билкова формула за естествено пречистване на организма и подкрепа на имунната система.

Хранителна добавка.
Не замества разнообразното хранене.

ЛИНЕКС ГАСТРО

16 капсули, 25 mg



~~10.60 € / 20.73 лв.~~
9.49 € / 18.56 лв.

- Комбинация от 3 пробиотични бактерии:
- За нормална функция на стомашно-чревния тракт
 - Ежедневна грижа за чревен баланс

Хранителна добавка, не е заместител на балансираното и разнообразно хранене.

ЕКЗОТЕРБИН

лечебен лак за нокти 3.3 ml, 78,22 mg/ml



~~20.66 € / 40.41 лв.~~
18.59 € / 36.36 лв.

- Иновация против гъбички с доказан ефект:
- Прониква в дълбочина
 - Без пилене на ноктите
 - Изсъхва за 30 секунди
 - Убива гъбичките

Лекарство за възрастни. Съдържа тербинафин. Преди употреба прочетете листовката.
A0034/16.02.2024

СТОПЕРАН

8 капсули, 2 mg



~~3.94 € / 7.71 лв.~~
3.74 € / 7.31 лв.

Стоперан е показан за симптоматично лечение на остро и хронично разстройство (диария).

Лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 6 години. Съдържа лоперамидов хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. Рег.номер: 20070038.



Кога да ядем сладко, за да не повишаваме кръвната си захар

Можете да хапвате сладко дори ако сте диагностицирани с диабет или имате висока кръвна захар (хипергликемия), но внимателно избирайте кога. Според някои изследвания така можете да се предпазите от пикове.

Кога е добре да ядете сладко, без да се покачва кръвната ви захар

Основното правило е да хапвате сладко през първата половина от деня. Консумацията на сладки храни сутрин или следобед може да улесни контролирането на кръвната захар – Малко проучване показва, че жените, които изяждат парче кекс след вечеря, около 19.30 ч., страдат от по-големи пикове от жените, които го правят след като се наобядват (около 12.30 ч.) или следобед (15.30 ч.). Жените, които хапват сладко след вечеря, също така имат по-висока кръвна захар на гладно на следващата сутрин.

Основното правило е да хапвате сладко през първата половина от деня

Инсулиновата чувствителност може да отслабне през деня, като най-ниска е преди лягане – Въпреки че са необходими допълнителни изследвания, някои учени смятат, че инсулиновата чувствителност е най-висока сутрин и постепенно намалява с напредването на деня. Това означава, че клетките реагират на инсулина по-ефективно сутрин и следобед, което пък води до по-добър контрол на кръвната захар.

В някои случаи късните хранения се свързват с напъняване и повишена кръвна захар – Вечерята след 20 ч. може да повиши дългосрочно кръвната захар. Късните похапвания затрудняват отслабването, без значение каква диетата се спазва.

Не яжте сладко на гладно, ако искате да избегнете пикове на кръвната захар

Насладете се на десерта на пълен стомах, за да се предпазите от рязко покачване на кръвната захар и също толкова рязък спад.

Сладкишите обикновено съдържат прости въглехидрати, тоест захар, която се разгражда и попада в кръвта много бързо. Ако липсват други хранителни вещества, които да забавят храносмилането и абсорбцията им, вероятността от рязко повишаване на кръвната захар е голяма.

Специалисти препоръчват, преди сладкото, да хапнете нещо полезно, дори и в малки количества, за да задържите нивото на кръвната захар. Храните, богати на фибри и протеини, забавят храносмилането и усвояването на захарта, което помага за понижаването на кръвната захар. Проучване сочи, че приемът на въглехидрати (захари) 10 минути след прием на храни с фибри и протеини понижава стойностите ѝ и намалява риска от пикове.

Освен това, ако първо хапнете нещо друго и след това сладко, ще ви бъде по-лесно да намалите количеството сладко, защото стомахът ви няма да е празен.

Избирайте мъдро сладките храни

Освен часа на консумация и с какво ги комбинирате, е важно и какъв вид сладки храни избирате.

■ **Добавете плод към десерта, за да забавите храносмилането** – печена ябълка с канела, ягоди, потопени в шоколад, или друг тип десерти с плодове, са хитро решение, ако обичате сладко, но трябва да внимавате за кръвната си захар. Пектинът и другите разтворими фибри в плодовете имат нисък гликемичен индекс, което означава, че обикновено не причиняват рязък скок на кръвната захар.

■ **Десертите, богати на протеини, може да предотвратят пик на кръвната захар** – Освен че забавят разграждането на храните и абсорбирането на захарта, протеините влияят и на производството на хормоните инсулин и глюкагон. Те са много важни за поддържането на нормална кръвна захар. Инсулинът улеснява понижаването ѝ след хранене, а глюкагонът стабилизира стойностите ѝ между храненията.

■ **Пригответе си домашни десерти** – Ако ги пригответе вкъщи, можете да използвате стевия или друг заместител на захарта, който не се отразява толкова силно на стойностите на кръвната захар. Имате

пълна свобода да добавите ядки, семена, плодове и други източници на протеини, което би направило десерта по-здравословен.

■ **Заменете някои от съставките с техни здравословни заместители** – Черният шоколад и черешите например също са сладки, но съдържат антиоксиданти, които имат противовъзпалително действие. Тъмният шоколад е богат на флавоноиди и полифеноли.

Ако имате диабет, проверявайте колко въглехидрати съдържа сладкишът, който искате да си купите. На етикета трябва да има таблица със съдържание. Избирайте продукти, които имат по-ниско съдържание на въглехидрати. ■



30 капсули за 30 дни пробиотик



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

STADA

Quies ТАПИ ЗА УШИ

От мека полиуретанова пяна

Avion Air Travel
Силиконови (с филтър)

Водоустойчиви за деца

ВИСОКОКАЧЕСТВЕНИ ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ, ПРОИЗВЕДЕНИ В САЩ



СУЛФОРАФАН ОТ ЕКСТРАКТ ОТ КЪЛНОВЕ ОТ БРОКОЛИ

Мощен антиоксидант, благоприятстващ здравето на клетките.

Допринася за нормалната функция на имунната система.

Спомага за намаляване на риска от развитието на някои заболявания.

Насърчава здравето на сърцето, мозъка и стомашно-чревния тракт.



FREZYDERM

ЛЕСНО НАНАСЯНЕ
ВИСОКОЕФЕКТИВНА СЛЪНЦЕЗАЩИТА

SEA SIDE DRY MIST SPF 50+

Слънцезащитен dry mist спрей за цялото семейство

FREZYDERM VELVET STARS SPF 50+

СЛЪНЦЕЗАЩИТА
С МНОГО ВИСОКА ЗАЩИТА
И БЛЯСЪК

дезинфектант Адво МАКС Клийнър

50 ml спрей

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

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

Сусам

Сусамът, известен още като *черното злато на фараоните*, е едногодишно тревисто растение от семейство Сусамови. Познати са 12 вида сусам - в България се отглеждат три от тях. Българският сусам е с много добри вкусови качества.

Устройство на сусам

Растението има височина от 50 см до 2 метра. Има продълговати елипсовидни листа, покрити с мъх, притежаващи къси дръжки и назъбен листен ръб. По време на цъфтежте отделят специфичен, опияняващ, приятен аромат. Цъфти в малки, красиви бели или бледо розови цветчета, които са събрани в подобни на прешлен съцветия.

Сусамът е изключително богат на магнезий, фосфор, желязо, мед и калций

Плодът на сусам представлява елипсовидна шушулка с 2-4 камери, всяка съдържаща около 20 семенца. От

начало е зелена на цвят, а при узряване покафенява. Семената, в зависи-мост от сорта сусам, могат да бъдат бели, кафяви, черни или кремави. При узряването им шушулковото плодче само се разтваря, осезаемо бързо.

Разпространение на сусам

Родина на сусам е Африка. Днес се отглежда в страни от Азия, Америка, Северна Африка и по Средиземноморието. У нас вирее най-вече в южните части на страната.

Използваема част на сусам

Употребяват се плодовете на растението - сусамните семенца. Именно от тях се екстрахира сусамовото олио - продукт, изключително богат на протеини, с мек и деликатен вкус. Листата на сусам намират приложение като зеленчук.

Химичен състав

- изключително богат на магнезий, фосфор, желязо, мед и калций
- съдържа фитостероли
- богат на фитоестрогена сесамин, притежаващ антиоксидантни свойства
- високо съдържание на витамин А, С, Е, В1, В2, В3, В6, омега-3 и омега-6 мастни киселини, фибри, всички незаменими аминокиселини.

Семената съдържат до 53-63% масло и по 21% се пагат на белтъчините и въглехидратите. Извлеченото от тях масло включва в състава си ненаситени мастни киселини, витамин Е, фосфор, калций, магнезий, метионин, лецитин, множество други полезни вещества.

Сусамът е смятан за изключително силен афродизиак от азиатските народи, поради високото му съдържание на витамини и минерали. С профилактична и лечебна цел се прилага при остеопороза и фрактури на костите. Веществата сезамин и сезамолин (вид лигнани), съдържащи се в него, притежават понижаващи холестерола и увеличаващи запасите от витамин Е в организма ефекти. На фитостероли в сусам се дължат свойствата на билката да предпазва от развитието на атеросклероза. Изключително полезен е за прием от жени в възраст от и над 45 години.

Сусамът в кулинарията

Кулинарната употреба на сусамовите зърнца е изключително разнообразна и известна още от древността. Основни продукти от сусам са ядки, масло и паста, а основните видове сусам, които се използват, са бял и черен. Обикновено преди включването им в дадена рецепта, се препичат. Това става в сух тиган за много кратко време. После се съхраняват в затворен съд на тъмно място. Най-голямо приложение намират в кухнята на азиатците, главно като съставна част на салати и панировки за риба и месо. Със сусам се подправят ястия с ориз и спагети или успешно се включват в дресинги.

Листата на сусам намират приложение като зеленчук

Семената се включват сурови или печени в състава на редица тестени изделия или като част от декорацията им. Често са използвани в множество диети. В този аспект за консумация се предпочита небеленият сусам, в чиито обвивки са се запазили полезните хранителни вещества.

Семенцата, след екстрахиране на маслото от тях чрез студено пресоване, могат да се добавят към брашното за направа на хляб. Хора, които страдат от лактозна непоносимост, могат да консумират сусамово мляко.

В китайската кухня листата на сусамовото растение се използват като зеленчук.

Сусамово масло

Има два метода на получаване на масло от сусамовите семена – студено и топло пресоване. Продуктът, получен по първия начин, е висококачествен, сравняван със зехтина, а добитият по втория начин и то нерафиниран се прилага като смазочно масло и суровина за производство на сапуни.

Сусамовото масло намира широко приложение във фармацевтичната промишленост като разтворителна субстанция. То трудно граничава в горещините поради наличието на сезамолин в него. Когато се добива, не се унищожават полезните хранителни вещества и витамините в него. Има кехлибареножълт цвят и вкус на лешници. Добито от печени сусамени зрънца, маслото има изявен силен вкус, поради което трябва да се използва умерено.

Широко използвано е за готвене в Мексико и Япония. Намира приложение и в консервната и сладкарската промишленост. Маслото нормализира обменните процеси и в частност липидната обмяна, поради което се използва усилено в диетологията.

Сусамовото масло се употребява и за масаж, като преди това се затопля до температурата на тялото – 37 градуса. Така приготвено, се втрива в гръдната област. Приложено по този начин, то действа болкоуспокояващо и температуропонижаващо. Участва и в състава на множество козметични продукти, като омекотява, подхранва, овлажнява и предпазва кожата от стареене. Поглъща ултравиолетовите лъчи, поради което е съставна единица на много слънцезащитни продукти.

Тахан - смлян сусам

Съществуват два вида тахан – със светъл и с тъмен цвят. Този със светъл цвят се получава от белени семена сусам, а тъмният – от небелени.

По-полезен е таханът с тъмен цвят, получен от небелени сусамови семена, запазили по този начин полезните си качества. В търговската мрежа обикновено се предлага смес от двата вида тахан.

Таханът е най-често използван за направата на халва. Смесва се с мед и така е готов за директна консумация. Прибавя се към месни сосове и хумус, подправя се с чесън и лимон и се прибавя към така наречения хлебен сос, използван за арабско предястие – мезе. Преди употреба таханът трябва да се разбърка, поради свойството му да се отслаява.

Алергия към сусам

Сусамовото семе и сусамово масло са сериозен алерген за някои възрастни и деца. Алергията към сусам засяга малък процент от общата човешка популация, но е висока вероятността да се появи при хора, които вече показват симптоми на алергия към други храни.

Сусамовото семе и сусамово масло са сериозен алерген

Симптомите на алергия към сусамовото семе се разделят на:

■ **Системни реакции:** анафилаксия, характеризираща се със симптоми на копривна треска (уртикария), оток на устните и клепачите, кихане, сърбеж в носа, запушване на горните дихателни пътища, ринорея,

хрипове, кашлица, стягане в гърлото, грезав глас, затруднено дишане, коремна болка, загуба на съзнание, шок. В системните реакции могат да бъдат включени и признаците на световъртеж, сънливост, студени тръпки и колапс.

■ **Други симптоми:** генерализирано зачервяване на кожата, сърбеж на очите и участъци от кожата, хрема, съзрение от очите, признаци на екзема. Респираторните симптоми включват признаци като при сенна хрема, астма, кашлица, хрипене или затруднено дишане. Стомашно-чревните симптоми са сърбеж в устата и/или езика, скоро след дъвчене и поглъщане на храна, и коремна болка.

Количества от 100 милиграма сусамово брашно или 3 милилитра сусамово масло могат да предизвикат алергична реакция при хора, които са податливи общо на такава реактивност. Повечето пациенти показват алергични реакции след приема на 2 до 10 грама сусам или брашно. Началото на симптомите може да започне в рамките на няколко минути до 90 минути след приемане на сусамово семе.

Чрез кръвен тест в ранна детска възраст може да се разбере дали детето има сусамова алергия. Възможна е и кръстосана реактивност между сусам и алергени като фъстъчено масло, ръж, киви, маково семе, както и различни черупкови плодове, като лешник, черен орех, кашу, макадамия и шамфъстък. ■

Интересно за сусам

- Най-голям вносител на сусам в света е Япония
- Сусамовото масло е основна използвана кулинарна единица в японската кухня
- Най-големи производители на сусам в света са: Китай, Мианмар, Индия
- До 80 семена се откриват в шушулката на растението
- Легенда гласи, че когато боговете се събрали да създадат света, пиели вино от сусам
- 5000 г. пр.н.е. В Китай от саждите, които се получават в резултат на горене на сусамовото масло с цел получаване на светлина, е правено черно мастило
- Преди около 4000 г. пр.н.е. в египетските гробници са се появили стенописи, на които е изобразено прибавянето на сусам от пекар към тестото за хляб. По това време Близкият Изток става център на най-голямо производство на сусам. Последва бързото му разпространение в Рим и Гърция. Бил е изключително добра храна за воините по това време – осигурява им сила и енергия
- Сусамово масло е открито в гробницата на Тутанкамон
- С черен сусам Хипократ е лекувал чернодробни и стомашни неразположения, а Диоскорид – главоболие, настинки, зъбобол и чревни паразитози
- Древните вавилонки вярвали, че сусам, халва и мед, смесени в едно, поддържат хубостта им
- За индийците растението е символ на безсмъртието.



Магданозът, познат още с имената меродия и петрожил, произлиза от централния средиземноморски регион (южната част на Италия, Алжир и Тунис). Култивиран е още преди 2000 г. В древността е използван повече като лекарство, отколкото като подправка.

Има два вида магданоз - с къдрави листа и с плоски листа. Вид с плоски листа се нарича още и италиански магданоз.

Магданозът съдържа витамини С, А и К, фолиева киселина, етерично масло, апигенин, флавоноиди, антиоксиданти (лутеолин).

Магданозът е ароматна подправка, която притежава редица лечебни свойства

Магданозът е ароматна подправка, която притежава редица лечебни свойства - апетитовъзбуждащо, газогонно, пикочогонно, тонизиращо гладката мускулатура, регулиращо кръвното налягане, стимулиращо храносмилането.

Начин на употреба

■ **Запарка** - 1 супена лъжица от корените или листата се кисне 2 часа в 400 мл вряла вода. Прецежда се и се пие по 1 кафена чашка три пъти дневно преди хранене

■ **Извлек** - 1 чаена лъжичкачукано семе от магданоз се залива с една чаена чаша вода. Кисне 8 часа и се изпива на части за 1 ден

■ **Сок** - получава се с помощта на сокоизстисквачка. Приема се по една супена лъжица 3 пъти дневно преди хранене



Магданоз

■ **Външно приложение** - нанася се директно върху напукана кожа, натъртвания, ухапвания от насекоми, въшки и други паразити.

Магданозът в кулинарията

Къдравият магданоз се използва за декорация, а плоскостният - за приготвяне на ястия от картофи, ориз, месо, риба. Магданозът е основната съставка на италианската салса верде, която съдържа магданоз, каперси, аншоа, чесън, хляб, напоен с оцет. В Бразилия прясно нарязан магданоз и прясно нарязан лук са основните съставки на подправка наречена *cheiro-verde*, означаваща *зелен аромат*, която е ключова за бразил-

ките ястия. Билката е основен продукт на ливанската салата табуле, която се счита, че дава „мъжка сила“.

Магданозът в козметиката

Етеричното масло от билката се използва в козметичната индустрия за ароматизиране на сапуни, парфюми и кремове.

Внимание!

Приемане на големи количества магданоз може да доведе до анемия, чернодробни и бъбречни усложнения, алергични кожни реакции. ■

Продукти:

- 300 грама ориз за ризото
- Връзка моркови, нарязани по дължина
- 2 глави лук, нарязани на ситно
- 2 стръка целина, наситнени
- чесън - 2 цели и 2 смачкани скилидки
- 4 супени лъжици зехтин
- 100 милилитра бяло вино
- 1,250 литра зеленчуков бульон
- 30 грама мащерка
- 3 супени лъжици микс от семена (тиквено, ленено, слънчогледово и др.)

Как се прави:

Загрейте фурната на 220°C. Сложете морковите и целите скилидки чесън в тава, добавете клончета от половината мащерка и зехтина. Печете 20-25 минути, докато се карамелизират.

Запържете лука, целината и смачканите скилидки в три супени лъжици зехтин. Добавете листенцата от останалата мащерка и посолете. Задушавайте 10 минути, като разбърквате.

Прибавете ориза към лучената смес, разбъркайте и запържете за 2 минути. Сипете виното. Когато течността се абсорбира, налейте 1 черпак от бульона. Разбърквайте периодично и кога-

то оризът поеме течността, сипете още 1 черпак с бульон. Продължете докато останат само 2 черпака от бульона.

От печените моркови запазете няколко резена за декорация, а останалите направете на пюре. Сложете пюре то при ориза и продължете да готвите, добавяйки останалия бульон.

Сервирайте ризото, като декорирате с морковите, които отделихте, а отгоре посипете микса от семена.

Приятно готвене и добър апетит!

Ризото с печени моркови



Колаген наричаме основните структурни протеини в кожата и в съединителната тъкан на хората и животните. Основната функция на колагена е да поддържа кожата здрава и да улеснява зарастването на раните и белезите.

Защо трябва да приемаме колаген

Колагенът осигурява еластичност на кожата, забавя признаците на стареене и поддържа здравето на ставите, което се влошава с напредването на възрастта.

След 25-ата си година започваме да губим около 1,5% колаген годишно, при достигането на 40-ата той вече е намалял с 25%, а след 60-ата с 50%. Ако включваме редовно в менюто си храни, богати на колаген, ще предотвратим или поне ще забавим някои ефекти на стареенето и ще запазим здравината на съединителната си тъкан.

Не бива да забравяме, че някои навици пречат на усвояването на протеина и това са тютюнопушенето, прекомерното излагане на слънце и непълноценното хранене.

Добрата новина е, че можем да променим това и да повишим нивото на колаген както чрез добавки, така и чрез консумация на подходящите храни.

Колагенът поддържа кожата здрава и улеснява зарастването на раните и белезите

Някои проучвания показват, че набавянето на колаген (без значение как):

- подпомага здравето на червата
- облекчава болката в ставите
- намалява косопад
- подобрява метаболизма
- увеличава мускулната маса
- предотвратява зазубата на костна маса
- подобрява еластичността на кожата
- укрепва сърцето.

Кои храни са богати на колаген

Някои храни съдържат в състава си готов колаген или аминокиселините, които участват в производството му.

■ **Костен бульон** – той се получава при сварването на кости със сухожилия, което го прави изключително богат източник на колаген и важни аминокиселини.

■ **Спирулина** – водораслото съдържа много аминокиселини като например глицин, който е ключов компонент на колагена. Спирулината може да се намери изсушена в повечето аптеки и да се добави към смути, десерти и сокове

■ **Риба треска** – подобно на други риби, бялата риба е безценен източник на аминокиселини като глицин и пролин. Освен това тя осигурява на тялото селен, витамин В6 и фосфор

■ **Яйца** – това е може би най-евтината и достъпна качествена храна, богата на колаген. Яйцата съдържат аминокиселини, включително глицин и пролин, които участват в образуването на колаген. Консумирайте цяло яйце, вместо само белтъци, за да си осигурите пълен набор от хранителни вещества, здравословни мазнини и висококачествен протеин



Кои храни съдържат колаген и защо е полезен той

■ **Желатин** – вид протеин, получен от колаген. Той повишава хранителната стойност на храната и може да се използва за готвене, като добавка в ястия и бульони. Желатиновите добавки също се срещат често.

Високо съдържание на колаген има още в цвеклото, репичките, морковите, царевичната авокадото, кашута и в соята.

Храни, които подпомагат производството на колаген

Можете да стимулирате производството на колаген във вашето тяло, като включите някои продукти, които съдържат различни витамини и минерали, подпомагащи изграждането му.

■ **Зеленолистни зеленчуци** – зеленолистните зеленчуци като спанак, кейл и рукола са богати на витамин С. Благодарение на антиоксидантното си действие витамин С се бори ефективно със свободните радикали, които увреждат клетките и органите. Витаминът е необходим и за производството на колаген тип I, който е най-разпространената форма на колаген в организма.

■ **Семена, ядки и тропически плодове** – витамин Е подсилва антиоксидантното действие на витамин С и помага за запазването на колагена в тялото. Ядките, семената, кивито, мангото и авокадото са богати източници на витамин Е.

■ **Тиквено семе** – тиквените семена са изключително хранителни и осигуряват някои от най-важните за синтеза на колаген хранителни вещества. Семената от тиква съдържат голямо количество цинк, който също играе ключова роля за производството на колаген. Цинкът подпомага имунитета и ускорява зарастването на раните.

■ **Ягоди** – ягодите съдържат елагинова киселина – антиоксидант, който предотвратява разграждането на колагена. Други източници на този антиоксидант са боровинките, къпините и малините.

■ **Цитрусови плодове** – цитрусите са много богати на хранителни ве-

щества. Тези плодове са с високо съдържание на витамин С, който вече разбрахме, че участва в производството на колаген. Друг плюс на цитрусите са съдържаните в тях антиоксиданти, фибри и микроелементи, които се грижат за доброто ни здравословно състояние.

■ **Чесън** – чесънът е богат на сяра, която според специалистите е важна за синтеза на колаген. Ако обичате вкуса му, може да го включите в ежедневното си меню.

■ **Картофи, пълнозърнести храни и шоколад** – това, което обединява тези три толкова различни видове храни, е богатото съдържание на елемента мег. Той е ключов кофактор за формирането на ензима lysyl oxidase, който поддържа функцията на еластина и колагена. ■



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 **Варна**

кв. „Железник“, ул. „Млагост“ № 25
тел.: 0894 771124

ФРАМАР 06 **Варна**

ул. „Свети Княз Борис“ № 110
тел.: 0893 376703

ФРАМАР 07 **Варна**

ул. „Свети Патриарх Евтимий“ № 81
тел.: 0894 771108

ФРАМАР 08 **Варна**

ул. „Хан Аспарух“ № 25
тел.: 0893 520089

ФРАМАР 13 **Дрогерия**

ул. „Петър Парчевич“ № 16
тел.: 0895 571037

ФРАМАР 14 **Дрогерия**

бул. „Цар Симеон Велики“ № 141
тел.: 0893 397770

ФРАМАР 15 **Дрогерия**

ул. „Свети Отец Паусий“ № 187
тел.: 0893 610226

ФРАМАР 22 **Дрогерия**

бул. „Цар Симеон Велики“ № 105А
тел.: 0893 405105

ФРАМАР 29 **Дрогерия**

бул. „Цар Симеон Велики“ № 157
тел.: 0894 494410

ФРАМАР 32 **Дрогерия**

ул. „Свети Отец Паусий“ № 50
тел.: 0894 494400

ФРАМАР 16 **Пловдив**

бул. „Христо Ботев“ № 85
тел.: 032/207380; 0893 376772

ФРАМАР 17 **Пловдив**

ул. „Васил Левски“ № 11
тел.: 0893 382911

ФРАМАР 21 **Пловдив**

ул. „Полковник Сава Муткуров“ № 89
тел.: 0894 771109

ФРАМАР 23 **Денонощна аптека**

ул. „Богомил“ № 84
тел.: 0893 422238

ФРАМАР 30 **Пловдив**

ул. „Васил Априлов“ № 76
тел.: 0893 611780

ФРАМАР 35 **Дрогерия**

ул. „Гладстон“ № 42
тел.: 0893 611450

ФРАМАР 40 **Варна**

ул. „Коматевско шосе“ № 33
тел.: 0893 312835

ФРАМАР 45 **Варна**

бул. „Никола Вапцаров“ № 80А
тел.: 0893 611774

ФРАМАР 36 **Варна**

ул. „Александър Рачински“ № 29
тел.: 0894 494402

ФРАМАР 37 **Варна**

ул. „Юрий Венелин“ № 28
тел.: 0895 571042

ФРАМАР 42 **Варна**

ул. „Селиолу“ № 11
тел.: 0893 376708

ФРАМАР 43 **Варна**

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

ФРАМАР 48 **Дрогерия**

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

ФРАМАР 49 **Дрогерия**

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

ФРАМАР 18 **Бургас**

ул. „Фердинандова“, № 32
тел.: 0893 520088

ФРАМАР 24 **Бургас**

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

ФРАМАР 25 **Бургас**

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

ФРАМАР 33 **Бургас**

ул. „Възраждане“ № 36
тел.: 0894 772051

ФРАМАР 34 **Бургас**

ул. „Васил Левски“ № 13
тел.: 0892 213440

ФРАМАР 09 **Сливен**

ул. „Мур“ № 2
тел.: 0893 376771

ФРАМАР 12 **Сливен**

бул. „Цар Освободител“ № 1Б
Сити Център
тел.: 0893 611449

ФРАМАР 28 **Сливен**

кв. „Българка“, блок 71
тел.: 0893 611775

ФРАМАР 39 **Русе**

бул. „Цар Освободител“ № 40
тел.: 0893 611773

ФРАМАР 46 **Русе**

ул. „Борисова“ № 52
тел.: 0894 678591

ФРАМАР 19 **Габрово**

ул. „Николаевска“ № 8Б
тел.: 0894 772032

ФРАМАР 20 **Габрово**

бул. „Васил Априлов“ № 26
тел.: 0893 382910

ФРАМАР 50 **София**

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

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.



Японско здраве и красота - летни пакетни цени -

Пакет

ХИАЛУРОН C Jelly

1+1 безплатно

Японска формула с хиалурон и витамин С - за красотата отвътре -



Оранжев
Пътник
frammar.bg



ЛЕТНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

ВСЕКИ МЕСЕЦ

ИЗБРАНИ ПРОДУКТИ

• Заповядайте в нашия онлайн магазин •

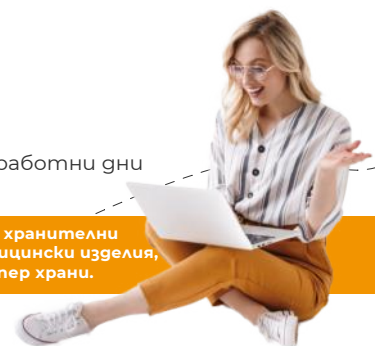
• СПЕЦИАЛНИ ОНЛАЙН ПРОМОЦИИ •

frammar.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 аптека

- 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 TBI
- електронни ваучери Pluxee, Edenred, Tomboi

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

ЗАПАЗИ В АПТЕКА



Услугата **ЗАПАЗИ В АПТЕКА** е налична в интернет сайта www.frammar.bg и е отворена за достъп без изискване за допълнителна регистрация.

През нея можете да проверите наличност и да запазите лекарствени продукти по лекарско предписание в най-близката до вас аптека Фрамар.

Можете да посетите аптеката и да вземете лекарствения продукт срещу предоставяне на валидна рецепта.

Срок на резервацията - 24 часа.

frammar.bg
0875 322 000



Издава Фрамар ООД,
гр. Стара Загора, ул. „П. Парчевич“ 26.
За обратна връзка и участие в брошурата:
042/299 003, marketing@frammar.bg

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



Рекламната брошура представя информация и промоционални активности онлайн на www.frammar.bg и в аптеки Фрамар за периода 3 август - 16 август 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.

FREZYDERM Sun Screen Velvet

1ma
НЕВИДИМА
ПАТЕНТОВАНА

СЛЪНЦЕЗАЩИТА

