



Брошура 235

28 септември - 11 октомври 2026 г.

ИНОВАЦИЯ*

Отривин

Отпушва носа
след
2 минути

Тон Прогукм



Нова помпа за
повече комфорт.



При синусити и ринити

*на база Европейски патент EP2654967B1

Отривин Ментол е лекарствен продукт без рецепта за възрастни и юноши над 12 години.

Съдържа ксилометазолинов хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. А-0238/21.07.2026

PM-BG-OTRI-26-00009 Търговски марки, притежавани или лицензирани от Haleon. ©2026 Haleon или лицензодател.



111100000009

Аз съм

Pro

подпомага балансирането на чревната флора



~~16.00 €~~
15.20 €

- Комплекс пробиотици + пребиотици
- Подпомага балансирането на чревната флора
- Уникална и балансирана комбинация с милиарди живи бактерии



~~12.70 €~~
12.07 €

- *Saccharomyces boulardii* + 3 пробиотични щамове
- Двуслойна защита за чревния баланс
- Иновативна комбинация от пробиотични щамове



COLDREX®

По-силен от настинката и грип



-10% на цялата марка

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

Perrigo

Лекарствен продукт без лекарско предписание. Съдържа парацетамол. За възрастни и деца над 16 години.
Преди употреба прочетете листовката. ИАП-33726/03.08.2022г. * - Единична доза съдържа 2 капсули Колдрекс MAX плюс кашлица. ** За Колдрекс MAX плюс кашлица

СУПРАДИН® ЕНЕРДЖИ

15 ефервесцентни таблетики



~~12.70 €~~

11.49 €

КАЖИ СТОП НА УМОРАТА!

Супрадин® Енерджи с троен ефект:

- Намалява умората
- Възстановява енергията
- Възстановява количеството витамини и минерали в тялото

Хранителна добавка с подсладител.
По една таблетка дневно за лица над 12 години.
L.BG.MKT.10.2020.1474

ПАНАДОЛ БЕБЕ

перорална суспензия 120 mg/5 ml



~~5.25 €~~

4.99 €

- Започва да облекчава болката и температурата след 15 минути
- Нежен към коремчето
- Подходящ за бебета над 1 месец

Лекарствен продукт с парацетамол. Без лекарско предписание, за деца от 1 месец до 12 години.
Преди употреба прочетете листовката.
A0101/22.04.2025 PM-BG-PAN-25-00008

ТЕРАТУС ПРОНАТУРАЛ

сироп, 128 g



~~13.20 €~~

12.55 €

100% НАТУРАЛЕН УСПОКОЯВАЩ СИРОП
ЗА ОБЛЕКЧЕНИЕ НА КАШЛИЦАТА
за възрастни и деца над 1 година

Тератус ПроНатурал е медицинско изделие.
Преди употреба прочетете листовката.
PM-BG-THER-25-00009

ХЕКСОРАЛЕТЕН Н

16 таблетики са смучене, 5 mg/1,5 mg



~~6.53 €~~

6.19 €

Бързо лекува възпаленото гърло още при първите симптоми

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

ЦЕТЕБЕ ТРОЙНА ЗАЩИТА

60 капсули



~~23.05 €~~

20.69 €

- Тройна защита за имунната система
- Комбинация от витамин С с утължено освобождаване, витамин D и цинк
- Подкрепя имунитета чрез различни и допълващи се механизми

Хранителна добавка.
Не замества разнообразното хранене.

ДИКЛАК 12 ЧАСА

гел 23.2 mg/g, 50 g



~~10.24 €~~

9.69 €

- До 12 часа дълготраен ефект
- Умерена до силна болка
- Прониква 3x повече
- Утължено освобождаване

Лекарствен продукт за възрастни и юноши над 14 год. Съдържа диклофенак. Преди употреба прочетете листовката. A0228/01.11.2024. BG2410038509/03-OCT-2024.

ПАДСТОП

лосион против въшки и гниди, 75 ml



~~11.95 €~~

10.79 €

- Без развитие на резистентност
- Безопасен за деца, възрастни, бременни и кърмещи жени

Комплектът съдържа гребен и найлонова шапка.
Медицинско изделие.

ИСЛА КАСИС + ВИТАМИН С

30 пастили



~~8.20 €~~

7.79 €

При суха кашлица и дрезгав глас
• Пастили за гърло с натурален екстракт от исландски лишей и касис
• Хидратиращ и успокояват устната лигавица
С профилактично действие, покриват устната лигавица като балсам.

Медицинско изделие.

ЗИНСЕД ДЕЦА ГЪМИ

30 таблетики



~~18.55 €~~

16.69 €

ZinSeD kids - Вкусни малинови гъмита за имунна система, общо здраве и нормален растеж

Хранителна добавка.
Не замества разнообразното хранене.

МИКРОЛАЙФ НЕВ 210

компресорен инхалатор



~~70.60 €~~

59.99 €

- Иновативна система за пулверизиране за ефективно лечение
- Индивидуална терапия посредством регулируема скорост на потока
- Подходящ за всички обичайни разтвори за инхалация

ФЕМАНОЗА N

D-маноза, 14 сашета



~~20.00 €~~

17.99 €

За лечение и превенция на цистит и други неусложнени инфекции на долните пикочни пътища.

Медицинско изделие.
Преди употреба прочетете указанията.

ОСЦИЛОКОКЦИНУМ

6 дози



~~6.79 €~~

6.49 €

Осцилококцинум вземи и от грипа се спаси!

Хомеопатичен лекарствен продукт, използван за профилактика и лечение на грипни състояния – температура, втрисане, мускулни болки. Пилули в еднородова опаковка, доза от 1 г. ИАЛ рез.№ 9600052, ИАЛ: A-0212/06.08.2025

sambucus®



РЪЧНО НАБРАН ЧЕРЕН БЪЗ ОТ АВСТРИЙСКИТЕ АЛПИ



-15% на избрани продукти



100%
БИЛКОВ ПРОДУКТ
БЕЗ ПРИВИКВАНЕ
И ДРАЗНЕНЕ

60 КАПСУЛИ Колон Клийнър+

ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА



~~13.29 €~~
11.99 €

**Спомага за преодоляване
на запека и подутия стомах**
Подкрепя естественото пречистване
на дебелото черво.

ДЖУНИЪР-АНГИН Шампионът при болно гърло на децата!*



~~9.75 €~~
7.99 €

*IQVIA, SEPT 24, MAT, 01C1 SORE THROAT CHC NON REG

Таблетки - за деца над 4-годишна възраст.
Медицински изделия. Преди употреба прочетете инструкциите.

Освобождава дишането и защитава носа.

Pediatric
Fitonasal

Деконгестант със защитно действие за възрастни и деца



с
Tannisal
Молекулен комплекс
от танини и
каменна сол



~~23.90 €~~
20.99 €

СПРЕЙ
АЕРОЗОЛ

ОТ 6 МЕСЕЧНА
ВЪЗРАСТ

100%
натурален

Подходящ и през сезона на алергиите

МЕДИЦИНСКО ИЗДЕЛИЕ С € 0477

Прочетете внимателно предупрежденията
и инструкциите за употреба.

Aboca
ПРОДУКТИ ЗА ЗДРАВЕ

SWANSON

**МОЩЕН ВИТАМИН D3
1000 IU (25 mcg)**

Спомага за поддържането на здрави кости и зъби.
Подкрепя имунната система.
Благоприятства здравето на сърдечно-съдовата система.
Насърчава доброто настроение и нормалната функция на нервната система.
Поддържа естествения метаболитен баланс.



ВИСОКОКАЧЕСТВЕНИ ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ, ПРОИЗВЕДЕНИ В САЩ

СВЕТОВЕН БРАНД №1 ПРИ ВИТАМИНИТЕ ЗА ДЕЦА

Animal PARADE

INNER EAR
(Череша, 90 бр)

- Топ продукт, без аналог на пазара
- Облекчава състоянието при ушни инфекции и задна хрема
- Таблетки за смучене с вкус Череша

ВЕЧЕ НАЛИЧЕН В АПТЕКИ ФРАМАР



Японско здраве и красота
- летни пакетни цени -

Пакет

ХИАЛУРОН C Jelly + КОЛАГЕН C Jelly

Втората опаковка -50%

Хиалурон + колаген
- любима японска beauty комбинация -



TePe

Твоята интердентална четка.



Открийте силата на красивата кожа с G Derma!

DERMA



КОЛАГЕН КОМПЛЕКС
Пълноценна грижа за стави, кожа и кости

Balen

COLLAGEN JOIN +PLUS



КОЛАГЕН ТИП I, II, III
ХИТАЙСКИ ОРИГАНИ
ВИТАМИН C

Умората е едно от най-честите оплаквания на съвременния пациент, като може да се дължи на изключително широк спектър от заболявания. Синдромът на хроничната умора показва тревожна тенденция за нарастване на честотата в световен мащаб, особено в развитите страни, като лечението му често е предизвикателство.

Използването на билки при синдрома на хроничната умора представлява лесен, сравнително безопасен и ефективен метод за повлияване на леките форми на заболяването, но и като опция на избор и прилагане в комплексното лечение на всички форми на болестта.

Какво е синдром на хроничната умора и как да се справим с него?

Синдромът на хроничната умора (миалгичен енцефаломиелим) представлява сравнително модерно заболяване, което показва изненадващо висока честота и разпространение, комплексна етиология и типично протичане. Засегнатите се оплакват от тежка, продължителна умора, която не преминава след почивка, нарушения на съня, нарушения на паметта и концентрацията, изпитване на сериозен дискомфорт и неразположение след физическо или психическо усилие.

Въпреки типичното протичане състоянието следва да бъде разграничено от редица други заболявания, протичащи с хронична умора, включително анемичен синдром, болести на щитовидната жлеза, дихателни, неврологични, метаболитни и други заболявания.

Умората е едно от най-честите оплаквания на съвременния пациент

За справяне със синдрома на хроничната умора, особено при леките форми, често се препоръчват някои общи мерки като подобряване на диетата, подобряване хигиената на съня, повишаване на ежедневната двигателна активност, мерки за намаляване на стреса и различни билки и/или добавки.

Използването на различни билки под формата на подправки, чай, тинктури, хранителни добавки, етерични масла за ароматерапия и други намира все по-голяма популярност във връзка с тяхната относително добра безопасност и възможност за постигане на добър ефект.

Билки за лечение на синдрома на хроничната умора

Към билките, използвани за лечение на синдрома на хроничната умора (монотерапия при леките форми или част от комплексното лечение при по-тежките форми), се включват:

■ **Женшен** - азиатският женшен, наричан още корен на живота, тибетският женшен, известен като златен корен, и някои други видове женшен, намират изключително широко приложение за лечение на синдрома на хроничната умора. Билките водят до премахване на чувството на умора, повишаване на тонуса и работоспособността, съдействат за общо укрепване на организма, борба със стреса и изтощението

■ **Ехинацея** - билката се използва от стотици години за лечение на разнородни състояния, като се предполага ефективност и при



Билки при синдром на хроничната умора

синдрома на хроничната умора. Може да се приеме самостоятелно или в подходящи комбинации, като трябва да се спазват някои съображения и рискове при приложение на определени групи пациенти (деца, бременни) и при едновременно употреба с други лекарства

■ **Ашваганда** - известна още и като индийски женшен, се отличава с широка палитра от ефекти. При синдрома на хроничната умора важно значение имат нейният успокоителен, имуностимулиращ, антиоксигантен ефект. Води до подобряване на когнитивните функции, намаляване на умората, тонизиране, подобряване на съня, които са потвърдени в хода на многобройни проучвания

■ **Мента и розмарин** - макар ментата да е популярна във връзка със своите релаксаци и успокояващи качества, билката води до подобряване на енергийните нива и ефективно се справя с натрупаната умора и напрежение. Редовният прием намалява умората, подобрява настроението, подпомага заспиването, подобрява качеството на съня, стимулира когнитивните функции. Розмаринът подобрява енергийния метаболизъм и оказва тонизиращо действие, подобрява когнитивните процеси

■ **Жълт кантарион** - изключително разпространена и популярна билка, проявяваща многобройни ефекти, като от значение при синдрома на хроничната умора са нейните тонизиращи, анксиолитични, успокоителни и антидепресивни свойства. Може да подобри част от проявите, свързани с нарушения на съня, депресия и тревожност

■ **Астрагалус** - билката е известна още като орлови нокти, див сладък корен, диво женско биле, като съдържа важни аминокиселини, монозахариди, сапонини, флавоноиди и други, допринасящи за имуностимулиращото, противовъзпалително, успокоително действие

■ **Котешки нокът** - съдържа редица алкалоиди, танини, фитохимикали, флавоноиди, антиоксиданти и други, които лежат в основата на имуностимулиращия ефект, детоксикираща и антиоксидантна активност, антидепресивни свойства, като

приложението на билката е изключително широко и разнопосочно, поради което се предполага, че може да окаже благоприятен ефект и при синдрома на хроничната умора.

Трябва да се вземе под внимание, че само малка част от билките (главно различните видове женшен и някои билки от китайската медицина) са използвани за клинични проучвания и тяхната ефективност (или липса на такава) е документирана. За голям процент от билковите продукти липсват научни потвърждения и изследвания за ефективността при хора, като ефектите се предполагат на база на хипотези и проучвания върху животни.

Рискове и нежелани ефекти при лечение с билки

Лечението с билки следва да бъде контролирано и проследявано от лекуващия лекар (личния лекар на пациента), тъй като крие някои рискове:

■ **Странични ефекти** - някои билки, особено използвани в по-високи концентрации, доза и продължителност, крият риск от поява на странични ефекти, включително главоболие, нарушения на съня, стомашно-чревен дискомфорт, общо неразположение



■ **Нежелани взаимодействия** - при лица с известни подлежащи заболявания (диабет, високо кръвно, болести на щитовидната жлеза, подагра, анемия), провеждащи медико-ментално лечение, приемът на билки следва да е стриктно контролиран за намаляване риска от нежелани, а в някои случаи и тежки лекарствени взаимодействия

■ **Неправилна подбор** - неправилният избор и подбор на билки може да доведе до липса на ефект, влошаване на оплакванията, разочарование от този алтернативен метод на лечение

■ **Неправилна лекарствена форма** - при част от засегнатите по-добри резултати се докладват при прием под формата на чай, запарка, тинктура, докато при други по-добра ефективност се регистрира при прием под формата на хранителна добавка с подходяща концентрация и съдържание на активното вещество в билките.

За намаляване на риска от странични ефекти и подобряване ефективността на терапията е препоръчително следване съветите на лекуващия лекар, а не на познати и приятели, при които определен продукт е показал съответния ефект.

Полezni съвети

За извличане на оптимални ползи от лечението с билки при синдрома на хроничната умора се препоръчва:

Лечението с билки трябва да бъде проследявано от лекуващия лекар

■ **Доверие в използвания продукт** - в редица проучвания ефективността на билките е сравнима с плацебо, което е основната причина за противоречието в използването им. Плацебо ефектът може да бъде особено полезен при синдрома на хроничната умора и да провокира подобрение, поради което не бива да се negliжира

■ **Продължително лечение** - лечението с билки изисква постоянство и продължителен ежедневен прием (в рамките на няколко месеца)

■ **Общи мерки** - успоредно с билкотерапията се препоръчва подобряване на храненето и двигателната активност, осигуряване на пълноценна почивка и качествен сън, овладяване на стреса и преумората

■ **Допълнителна терапия** - често се назначават и допълнителни добавки, предимно съдържащи витамин D, витамини от група B, магнезий, омега-3 мастни киселини, пробиотици и други.

Билките са съкровищата на природата, но само при разумна и целенасочена употреба реализират своя пълен потенциал. За постигане на ефектите им и повлияване на синдрома на хроничната умора е необходим прием на висококачествен, пречистен, стандартизиран продукт след консултация със специалист. ■



ОКТЕАНГИН®



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



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

Ръженият хляб е с високо съдържание на фибри и има впечатляващ хранителен профил. Той осигурява множество хранителни вещества като протеини, въглехидрати, мазнини, фибри, селен, манган, витамини от група В, мед, желязо.

В сравнение с белия и пълнозърнестия хляб, ръженият обикновено е по-засищащ и влияе по-малко на нивата на кръвната захар в сравнение с пшеничния хляб.

Ползи от ръжения хляб

Редовната консумация на ръжен хляб може да е от полза за здравето по няколко начина.

■ **Подобрява здравето на сърцето** – изследвания свързват консумацията му с понижен риск от развитие на сърдечни заболявания. Този ефект вероятно се дължи на високото съдържание на разтворими фибри – вид несмилаеми фибри, които образуват гелообразно вещество в хранителния тракт и могат да помогнат за отстраняването на богатите на холестерол съединения в кръвта и тялото.

Ръженият хляб има впечатляващ хранителен профил

■ **Регулира нивата на кръвната захар** – от съществено значение е високото съдържание на разтворими фибри, които помагат за забавяне на храносмилането и усвояването на въглехидратите в храносмилателния тракт, което води до по-плавно покачване на нивата на глюкозата. Ръженият хляб също съдържа фенолни съединения, като ферулова киселина и кафеена киселина, които могат да забавят освобождаването на захар и инсулин в кръвния поток.



Ръжен хляб

■ **Подпомага здравето на храносмилателния тракт** – продуктът от ръж е добър източник на фибри, които поддържат нормалното движение на червата. Разтворимите фибри абсорбират вода, като помагат на изпражненията да се придвижват по-лесно.

■ **Спомага за удължаване на усещането за ситост** – това се дължи на високото съдържание на разтворими фибри.

Недостатъци на ръжения хляб

■ **Съдържа антинутиенти** – ръженият хляб съдържа фитинова киселина – антинутиент, който може да попречи на

усвояването на минерали като желязо и цинк. Въпреки това антинутиентите не са проблем за хората, които следват добре балансирана диета.

■ **Може да причини подуване на корема** – ръжта е с високо съдържание на фибри и глутен, което може да причини подуване на корема при хора с чувствителност към съединенията.

■ **Възможно е да има високо съдържание на добавена захар** – в някои части на света ръженият хляб е с високо съдържание на добавена захар, което прибавяне е с цел подобряване на вкуса му. ■

Гранола барчета с тиквени семена

Продукти:

- 3 чаши овесени ядки
- ½ ч. ч. бадемово масло
- ¼ ч. ч. кокосово масло
- ¼ ч. ч. тиквено пюре
- ½ ч. ч. кленов сироп
- 1 ч. л. Ванилов екстракт
- 1 ч. л. канела на прах
- ½ ч. л. джинджирил на прах
- ¼ ч. л. индийско орехче на прах
- ¼ ч. л. карамфил на прах
- ¼ ч. л. смян бахар
- ½ ч. ч. тиквени семена
- ½ ч. ч. черен шоколадов чипс



Как се прави:

Покрийте с хартия за печене дъното на квадратна тавичка.

Загрейте в тенджерата на слаб огън бадемовото и кокосовото масло, тиквеното пюре и кленовия сироп. Разбъркайте до гладкост, свалете от котлона и овкусете с подправките. Оставете настрана да се охлади и смесете с овесените ядки, тиквените семена и шоколадовия чипс.

Разпределете равномерно сместа в подготвената тавичка, като притиснете леко по дъното.

Охладете за 1 час във фризер, нарежете на парчета и сервирайте.

Приятно готвене и добър апетит!

Доброкачествените възли на щитовидната жлеза са често срещано ендокринно заболяване, особено при жените. Освен подходящо лечение, важна роля играе и правилното хранене.

Какво представляват доброкачествените възли на щитовидната жлеза

Щитовидната жлеза е голяма ендокринна жлеза с жизненоважни функции. При нарушения най-често срещаните симптоми са силна умора, влошена памет, бързо отслабване или напъняване, запек, суха кожа, мускулни болки, сърцебиене и други. В 95% от случаите възлите са доброкачествени. Те представляват малки възелчета, които се появяват по епителния слой на щитовидната жлеза.

Храни, които трябва да избягвате, ако имате доброкачествени възли на щитовидната жлеза

Неподходящи са соевите продукти, обработените храни, тези със съдържание на глютен и фибри. Нека видим защо.

■ **Соеви продукти** - Соята може да е полезна, но не и за хора с възли на щитовидната жлеза. Изофлавононите в нея потискат способността на жлезата да усвоява йода, което от своя страна влияе на производството на хормони. Ограничете консумацията на соев сос, тофу и соево мляко.

Неподходящи са соевите продукти, обработените храни, тези със съдържание на глютен и фибри

■ **Обработени храни** - Обработените храни съдържат консерванти и много калории, което не е препоръчително за хора с доброкачествени възли на щитовидната жлеза. Те могат да ускорят уголемяването им и да попречат на провежданото медикаментозно лечение.

■ **Животински вътрешности** - Животинските черен дроб, черва и сърце следва да се избягват от пациенти с възли на щитовидната жлеза. Тези храни са богати на липоева киселина, която нарушава функцията на жлезата и може да намали ефективността на провежданото лечение.

■ **Глутиносъдържащи продукти** - Глутенът, който се среща основно в пшеницата и ечемика, може да затрудни работата на храносмилателната система, особено на червата. Глутен има в хляба, бисквитите, сладкишите и много други. Освен това той може да отключи аутоимунен отговор, увеличавайки риска от хипер- или хипотиреоидизъм. Според лекарите меню без или с ограничен прием на глютен подобрява здравето на щитовидната жлеза.

■ **Фибри** - Много от вас са чували, че фибрите са полезни за здравето. Не така стоят нещата обаче за пациентите с възли на щитовидната жлеза. Прекомерният прием на фибри пречи на усвояването на лекарствата за щитовидна жлеза. Разбира се, не е нужно да ги изключвате напълно, тъй като влияят благоприятно на червата. Просто бъдете умерени, особено около часовете, когато приемате медикаменти.

Хранене при възли на щитовидната жлеза

■ **Захар и изкуствени подсладители** - Обикновено при пациенти с възли е нарушена метаболитната функция. Честата консумация на захар или изкуствени подсладители е свързана с неефективно и обработване и превръщане на захарта в енергия за тялото, което пък води до напъняване. Аспартамът може да причини болест на грейвс и други аутоимунни заболявания. Той предизвиква аутоимунни отговори, които карат тялото да произвежда щитовидни антитела и повишават риска от възпаление на щитовидната жлеза.

■ **Кръстоцветни зеленчуци** - Карфиолът, зелето и броколите съдържат изотиоцианати, които пречат на абсорбцията на йод, особено ако се консумират сурови. Ако все пак ги харесвате, просто ги подлагайте на термична обработка. В случай че се притеснявате дали са подходящи за вас, се консултирайте с вашия лекар.

■ **Стимуланти** - Консумацията на стимуланти като алкохол и газирани напитки е вредна дори за напълно здрави хора. Ако имате възли на щитовидната жлеза, е желателно да ги изключите от менюто си, тъй като нарушават активността ѝ и намаляват ефективността на терапията.

■ **Храни с калций** - Ако сте претърпели операция за премахване на възлите, е възможно да ви предпишат синтетични щитовидни хормони. В този случай трябва да избягвате храни със съдържание на калций като мляко или пък калциеви добавки, защото те могат да взаимодействат с медикаментите и да попречат на тяхното усвояване. Осигурявайте си поне няколко часа между приема на калций и на лекарствата.

Какво е добре да хапвате, ако имате доброкачествени възли на щитовидната жлеза

Има храни, които могат да подобрят здравето на щитовидната жлеза, а в някои случаи и да свият доброкачествените възли. Ето кои са те:

■ **Плодове** - Пресните плодове са чудесен източник на витамини и антиоксиданти, които подсилват имунната система. Старайте се да ги включвате в дневното си меню.

■ **Храни, богати на йод** - Йодът е ключов елемент при производството на щитовид-

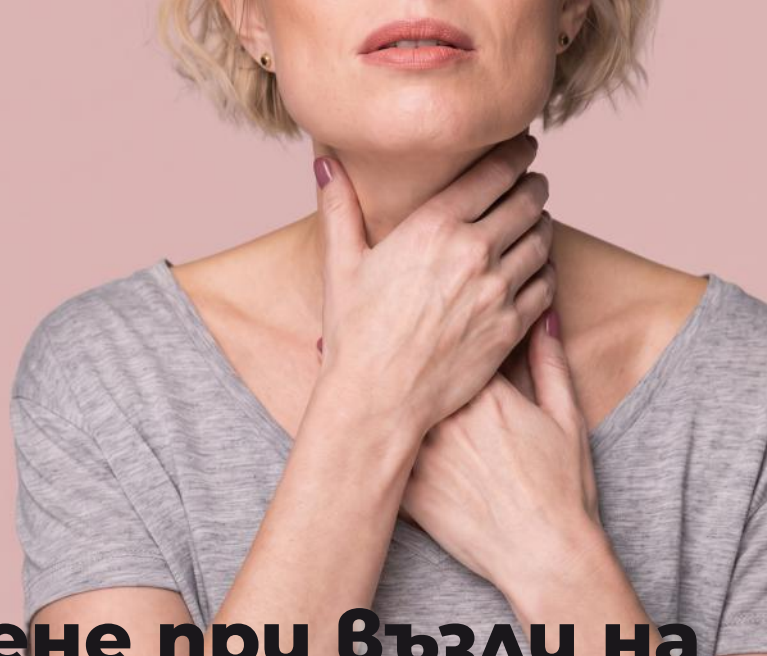
ни хормони. Ако приемате редовно храни с йод, ще намалите риска от появата на възли, ще ограничите растежа им, ако вече имате такива, и ще ускорите производството на хормони. Трапезната сол, морските водорасли, млякото и яйцата са много подходящи.

■ **Ядки и семена** - Повечето ядки и семена са богати на растителни протеини, магнезий, цинк, мед и витамини, които са полезни за щитовидната жлеза. Специалистите препоръчват да хапвате по-често каша, тиквени семки и бадеми.

■ **Риба и морски дарове** - Те съдържат много полезни мазнини, които са важни не само за щитовидната жлеза, но и за цялото тяло.

Препоръчително е в менюто ви да присъстват още:

- **храни, богати на цинк и витамин В** – спанак, агнешко, телешко и пилешко месо, гъби и аспержи;
- **храни, богати на селен** – бразилски орех, слънчогледови семена, сояма и овесени ядки;
- **храни, богати на витамин D** – яйчен жълтък, гъби и някои риби като риба тон и скумрия. ■



ФРАМАР 02 Стара Загора

ул. „Свети Отец Паусий“ № 92
Денонощна аптека тел.: 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 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 35

Дрогерия

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 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 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 50

София

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

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.



Последвайте frammar.bg в Instagram



- Инфографики на тема здраве и начин на живот
- Видео на здравна тематика
- Мотивация и емоция



frammar.bg



Сканирай и се присъедини!

Оранжев
Тетрак

frammar.bg



ЕСЕННИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

ВСЕКИ МЕСЕЦ | ИЗБРАНИ ПРОДУКТИ

• Заповядайте в нашия онлайн магазин •

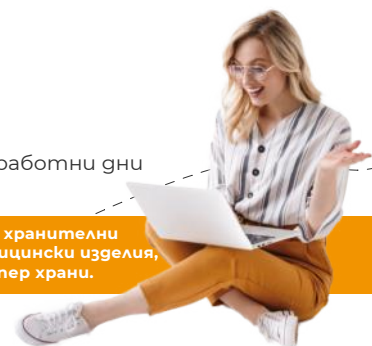
• СПЕЦИАЛНИ ОНЛАЙН ПРОМОЦИИ •

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 аптеки

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

Избрани аптеки работят с **Дженерали**
Застраховане АД и **НЗОК** - отпускане на лекарства.
Отбелязани са с **G** и **IK**

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 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 28 септември - 11 октомври 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 в брошурата са предмет на авторско право и/или могат да бъдат генерирани или обработени с ИИ. Посочените цени са 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 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.

Лиосмин 1000 mg

микронизиран диосмин

Лекота за краката, които обичате!

Ново



- ✓ Облекчава оток, болка и чувство на тежест в краката*
- ✓ Повишава тонуса на вените и устойчивостта на капилярите
- ✓ Има противовъзпалителен ефект върху кръвоносните съдове

*Лиосмин е показан при възрастни за облекчаване на симптоми, свързани с хронична венозна болест на долните крайници, като напрежение, чувство на тежест в краката, оток, болка и крампи в прасците през нощта. Дозировка - 1 филмирана таблетка дневно, сутрин по време на хранене.

Лекарствен продукт с диосмин за възрастни. 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: bcsofia@berlin-chemie.com

Безплатна линия за съобщаване на нежелани лекарствени реакции: 0800 80 828

BG-LIS-6-2026_MFLOW Дата на одобрение: юни 2026

A-0191/23.06.2026г.



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**