

**Болката не пита!
Попитай за**

**ОКЛИС®
ФОРТЕ**

Топ Проект



**Ибупрофен L-аргинин.
Иновативна формула в саше.**

**По-бърз и по-траен обезболяващ ефект
при болка в гърба, следоперативна болка,
болка в кръста и възпаление*.**

* В сравнение с Оклис Експрес.

Оклис Форте, лекарствен продукт без лекарско предписание, за възрастни и деца над 14 години.
Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката. ИАЛ №: А-0220/08.08.2025



111100000009



Compeed®

СПАСЯВА ДЕНЯ

НОВО

БЪРЗО ЗАЗДРАВЯВАНЕ

МИГНОВЕНО ОБЛЕКЧЕНИЕ НА БОЛКАТА

ОСТАВА НА МЯСТОТО СИ С ДНИ

УСКОРЯВА ЗАЗДРАВЯВАНЕТО*

ДЕЙСТВА ДО 12 ЧАСА

ПОМАГА ДА СЕ ПРЕДОТВРАТИ
РАЗПРОСТРАНЕНИЕТО НА ВИРУСА**

ПРЕДПАЗВА ОТ МИКРОБИ**



Пластири за пришки и мехури

Пластири за херпес



Различни размери за най-често срещаните проблеми

Всички най-необходими

При екстремно натоварване

-12% на цялата марка

* В сравнение с естественото заздравяване. ** Пластирът действа като антивирусен щит, като по този начин намалява риска от предаване на вируса от херпеса.

Всеки месец нов повод за

бодрост



За **Вътрешен баланс и енергия**

-25%



* Посочената отстъпка важи в периода

6 юли - 19 юли

за избрани продукти от серия Бодрост в участващи обекти, до изчерпване на количествата, не се комбинира с други промоции и се прилага спрямо редовната продажна цена на обекта.

sopharma

БЕСТАРЕН®

10 таблетки, 25 mg



~~4.07 € / 7.96 лв.~~
3.79 € / 7.41 лв.

Бестарен® Бързо облекчава болката и възпалението!
Бестарен® за бързо и ефективно облекчение при болка в мускулите, зъбобол и по време на менструация.

Лекарствен продукт без лекарско предписание за лица над 18 години. Съдържа дикетопрофен. Преди употреба прочетете листовката. Дата на последно одобрено КХП: 09/02/2024 г. Номер ИАЛ: А-0149/11.05.2026 г.

ОТРИВИН

спрей за нос 0.1%, 10 ml



~~5.82 € / 11.38 лв.~~
5.69 € / 11.13 лв.

Отпушва носа до 2 мин.
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 ксилометазолин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. А-0110/06.04.2026 PM-BG-OTRI-26-00004

ФЕНИСТИЛ

гел 0.1%, 50 g



~~9.31 € / 18.21 лв.~~
8.99 € / 17.58 лв.

• Семейна опаковка 50 g
• №1 продукт за 2025*
• Бързо облекчава и спира сърбежа
*Фенистил гел е лекарствен продукт номер 1 по продажби в България в категория „Антихистаминови продукти“ според данни на IQVIA за 2025.

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

ДУЛКОЛАКС

30 таблетки 5 mg



~~6.46 € / 12.63 лв.~~
6.19 € / 12.11 лв.

ОСВОБОДИ СЕ ОТ ТЕЖЕСТТА ЗА ЛЕТАЩ СТАРТ НА ДЕНЯ
• За сигурно и предвидимо облекчение на сутринта
• Истински добротото утро започва без запек

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 10 години. Съдържа бизакодил. Преди употреба прочетете листовката. А-0125/13.07.2023

ДИКЛАК 12 ЧАСА

гел 23.2 mg/g, 50 g



~~10.24 € / 20.03 лв.~~
9.49 € / 18.56 лв.

До 12 часа дълготраен ефект
• Умерена до силна болка
• Прониква 3x повече
• Удължено освобождаване

Лекарствен продукт за възрастни и юноши над 14 год. Съдържа диклофенак. Преди употреба прочетете листовката. А-0226/01.11.2024. BG2410038509/03-OCT-2024.

МЕЛАТОНИН

4 mg, 90 таблетки



~~9.60 € / 18.78 лв.~~
8.39 € / 16.41 лв.

Улеснява заспиването и подобрява качеството на съня. Не предизвиква зависимост.

Хранителна добавка. Не замества разнообразното хранене.

ДУФАЛАК

перорален разтвор, 10 сашета x 15 ml



~~5.93 € / 11.60 лв.~~
5.63 € / 11.01 лв.

ПРИ ЛЕЧЕНИЕ НА ЗАПЕК

Лекарствен продукт без лекарско предписание. Преди употреба прочетете листовката! 1 ml Дуфалак разтвор за перорално приложение съдържа 667 mg лактулоза. Може да се прилага при бебета, бременни и кърмещи. Не води до привикване. Предлаган в опаковка от 10 сашета по 15 ml.

ТЕРАЗАЛ ОРАЛ ПОРТОКАЛ

18 таблетки за смучене



~~7.30 € / 14.28 лв.~~
5.99 € / 11.72 лв.

Портокал - съдържа стевия
Комбинация от растителни екстракти и витамини
• За нормална функция на имунната система в устната кухина
• Действа благоприятно върху гласните връзки
• Улеснява преглъщането

Хранителна добавка с подсладител

БИО БАЛАНС

10 сашета



~~14.85 € / 29.04 лв.~~
12.99 € / 25.41 лв.

За поддържане на:
• нормалната чревна микрофлора
• доброто състояние на стомашно-чревния тракт
• 1 саше дневно

Хранителна добавка. Да не се използва като заместител на разнообразното хранене.

БИО БАЛАНС БЕЙБИ

10 сашета



~~12.85 € / 25.13 лв.~~
11.29 € / 22.08 лв.

• При колики при новородени и бебета
• За поддържане на нормалната чревна микрофлора
• За поддържане на доброто състояние на стомашно-чревния тракт

Хранителна добавка. Да не се използва като заместител на разнообразното хранене.

ЕКЗОДЕРИЛ

1% крем, 15 g



~~6.66 € / 13.03 лв.~~
6.33 € / 12.38 лв.

Унищожител на гъбички по кожата с тройно действие:
• унищожава гъбичките по кожата
• бързо облекчава сърбежа и намалява зачервяването и миризмата
• антибактериален ефект

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни. Съдържа нафтифин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. А-0086/03.05.2022. BG2505097005/09-MAY-2025

МАГНЕРИЧ ФОРТЕ

90 таблетки



~~17.75 € / 34.72 лв.~~
15.99 € / 31.27 лв.

• За добър електролитен баланс
• За нормална функция на мускулите и нервната система
• 1 таблетка дневно

Хранителна добавка. Не е заместител на разнообразното хранене. Рег.№Т222409393/14.11.2024

ОВВО®

ТВОЕТО СЕМЕЙНО РЕШЕНИЕ
първата грижа след презръдката

Ибупрофен перорална суспензия
с натурален яagodов вкус.
Без захар и без изкуствени оцветители.

ОВВО Деца – бързо и ефективно облекчава температурата и болката при кърмачета и деца при възпаления, вирусни инфекции и при никнене на зъби! Може да се дава по всяко време на деня - с или без храна.

Започва да действа само след 15 минути и осигурява до 8 часа спокойствие.

С удобна спринцовка за лесно, точно и сигурно дозиране.



ОВВО Деца 100 mg/5 ml перорална суспензия, лекарствен продукт без лекарско предписание. Съдържа ибупрофен. За бебета и деца от 3-месечна възраст. Преди употреба прочетете листовката. № ИАЛ: А0315-20.10.2025г.



4.93 €/9.64 лв.
4.69 €/9.17 лв.

LenoDiar Pediatric

Противодейства на диарията
с грижа за червата на детето ти

PEDIATRIC
12 сашета с гранули
за разтваряне
във вода



Actitan-F
молекулен комплекс от
танини и флавоноиди

14.30 €/27.97 лв.
11.49 €/22.47 лв.

Над 1
година

gluten
free

МЕДИЦИНСКО ИЗДЕЛИЕ CE 0477
Прочетете внимателно предупрежденията и инструкциите за употреба.

Aboca

ГелоРивойс®

ВЪРНИ ГЛАСА СИ.
ЗАЩИТИ ГЪРЛОТО.

PHOENIX
PRIMA
Ние доставяме здраве!



-6% на цялата марка

ORIGINAL
Revoice
Hydro-
Depot®



ТРАЙНО ОБЛЕКЧЕНИЕ ПРИ:

- пресипнал глас
- болки в гърлото
- суха кашлица

ОРИГИНАЛЕН СЪСТАВ И КОМПЛЕКСНО ТРОЙНО ДЕЙСТВИЕ

Медицинско изделие за възрастни и деца над 6 години.
ФЪОНИКС ЕООД, 1700 София, Околовръстен път 199А, тел. 02 9658103

ВИСОКОКАЧЕСТВЕНИ ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ, ПРОИЗВЕДЕНИ В САЩ



ЕПИК ПРО 25-ЩАМОВ ПРОБИОТИК

Спомага за възстановяването и поддържането на чревния баланс.

Насърчава храносмилането и здравето на имунната система.

Всяка капсула съдържа 25 пробиотични щамове с над 30 млрд. полезни бактерии.



НОВО вече във Фрамар



НАТУРАЛНИ ФОРМУЛИ | ПРЕМИУМ КАЧЕСТВО | ПРОИЗВЕДЕНО ВЪВ ФРАНЦИЯ

Butterfly
серум против акне

ТОП ПРОДУКТ ЗА АКНЕ

Време е да кажеш СТОП на акнето само за 4 седмици



ПРАВИЛНИЯТ ИЗБОР НА СПОКОЙНИЯ КОРЕМ

WAYA® Biotic FORTE



Наличен в аптеките.

Хранителната добавка не замества балансираното и разнообразно хранене

www.waya.bg | MEDIS Consumer Health

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 биоцид:
№ 3052-1/12.01.2021 г.

ЛОСИОН срещу ухапвания от КОМАРИ и КЪРЛЕЖИ

с алое вера
за деца над 2 години



Защита за цялото семейство



до 6
ГИША ЗАЩИТА

ФРАМАР®

Хранене и лечение при отравяне с храна

Консумацията на заразена, развалена или токсична храна често води до хранително отравяне, което обикновено се характеризира с гадене, повръщане и диария. Други симптоми, които могат да се наблюдават са болка и спазми в корема, липса на апетит, треска, умора и слабост, главоболие, обрив.

Какво причинява хранително отравяне?

Сурово месо и неправилно/нехигиенично приготвяне на храната са най-честите водещи фактори за поява на хранително отравяне. Възможни причинители са бактерии, вируси, паразити, мухъл, токсини, химични замърсители, алергени и други.

Хранителното отравяне обикновено се характеризира с гадене, повръщане и диария

Пет патогена представляват 91% от всички хранителни заболявания. Те включват:

- Норовирус, известен също като вирус на Norwalk (често срещан в стриди, плодове и зеленчуци), причинява над 19 милиона случаи на хранително отравяне всяка година. Други по-малко разпространени вируси, които могат да причинят хранително отравяне, са саповирус, ротавирус и астровирус. Вирусът на хепатит А може да се предава и чрез храна
- Салмонела (обикновено се среща в яйцата, месото и млечните продукти) - салмонелните бактерии са най-честата причина за хранително отравяне
- Clostridium perfringens (често се открива в месо и домашни птици)
- Campylobacter (намира се в сурово или недовре сготвено месо и замърсена вода)
- Стафилококи (намират се в животински продукти като сметана, яйца и мляко).

Хранителното отравяне, причинено от паразити, се среща значително рядко, но може да се окаже доста опасно. Токсоплазмата е паразит, който най-често се асоциира с хранително отравяне и се открива в изпраж-

ненията на котки. Токсоплазмите могат да останат неоткрити в продължение на години при здрави хора, но при такива със слаб имунитет те могат да доведат до сериозни странични ефекти. Бременните жени са изложени на повишен риск от хранително отравяне от паразити, а токсоплазмите водят до сериозни последици за плода.

Какви стъпки трябва да се предприемат при отравяне с храна?

Първо оставете стомаха да се успокои. След проява на най-острите симптоми на хранително отравяне, като повръщане, диария и разстроен стомах, експертите препоръчват осигуряване на пълен покой на стомаха. Това означава да се избягват всякакви вид хранене и напитки за няколко часа (12-24ч). След преминаване на острата фаза трябва да предприемете стъпки за подпомагане на възстановяването.

Храни и напитки при хранително отравяне

■ Течности

Поемането на течности е от решаващо значение, за да помогнете на тялото в борбата му с хранителното отравяне. Повръщането и диарията могат да доведат до дехидратация. В началото започнете с малки глътки и постепенно увеличете количеството. Изпиването на по-голямо количество наведнъж може да предизвика повръщане. Ако повръщането и диария продължават повече от 24 часа, започнете да приемате разтвор за орално рехидратиране. Напитките, които съдържат електролити, са най-добрият начин за предотвратяване на обезводняването през това време. Други подходящи течности са безкофеинов чай, пилешки или зеленчуков бульон.

■ Храни

Когато смятате, че сте в състояние да задържите храна, подберете такава, която е нежна към стомаха и стомашно-чревния тракт. Придържайте се към леки, нискомаслени храни с ниско съдържание на фибри. Мазнините са по-трудни за обработка в стомаха, особено когато той е разстроен. Подбирайте леки храни, които не дразнят стомаха като банани, зърнена закуска, белтъци, пчелен мед, овесена каша, варени картофи, включително картофено пюре, ориз, препечена филия хляб, пюре от ябълки.

Подходяща е BRAT диетата, която се състои от банани, ориз, ябълки и препечен хляб.

Избягвайте твърдите храни до отшумяване на всички симптоми. Не яжте пържени, мазни, пикантни или сладки храни. Избягвайте храни, напитки и вещества, които дразнят

Повръщането и диарията могат да доведат до дехидратация

стомаха и предизвикат влошаване на симптомите. Такива са алкохолът, кофеиновите и газирани напитки, храни с високо съдържание на фибри, млечни продукти, бързи закуски, плодови сокове.

Не приемайте медикаменти срещу гагене и повръщане, ако не сте го обсъдили с вашия лекар. Те имат странични ефекти и могат да влошат някои видове диария. Вашият лекар може да ви предпише лекарство против гагене, ако съществува риск от дехидратация.

Колко време е необходимо за възстановяване след хранителното отравяне?

Хранително отравяне може да настъпи в резултат на множество различни фактори, затова тежестта и продължителността на симптомите зависят от причината за отравяне, количеството на замърсената храна, която е приета, и състоянието на организма. Лекарите случаи на хранително отравяне обикновено продължават ден или два и не се нуждаят от специфично лечение. Може да опитате някои домашни средства, с които да облекчите симптомите и да ускорите възстановяването:

Домашни средства за лечение на хранително отравяне

■ Ябълков оцет

Макар и киселинен, ябълковият оцет има алкален ефект върху организма, поради начина, по който се метаболизира. По този начин той може да облекчи симптомите на различни хранителни отравяния. Той допринася за успокояване на стомашно-чревната лигавица и унищожаване на бактериите, като по този начин осигурява незабавна помощ. Освен това, ябълковият оцет е богат източник на минерали и ензими, които могат да помогнат за възстановяване на организма след хранително отравяне.

Антибактериалните свойства на ябълковия оцет са много ефективни срещу хранителни патогенни бактерии като *Escherichia coli*.

Добавете една до две супени лъжици ябълков оцет към чаша вода. Разбъркайте добре и консумирайте незабавно. Пийте 2 до 3 пъти дневно.

■ Масло от риган

Етеричното масло от риган може да направи чудеса при лечение на хранително отравяне. То съдържа съединения като карвакрол и тимол, които имат отлични антимикробни свойства и спомагат за елиминирането на патогените, отговорни за хранителното отравяне. Добавете 1 капка масло от риган към чаша вода и разбъркайте добре. Пийте 1 до 2 пъти дневно, докато не забележите подобрение на симптомите.

■ Масло от мащерка

Маслото от мащерка съдържа тимол, карвакол и линалол, които са съединения с антимикробни и антипаразитни свойства. Това прави маслото от мащерка полезно естествено средство срещу хранително отравяне.

Добавете 1 капка масло от мащерка към чаша вода, разбъркайте добре и изпийте. Пийте 1-2 чаши дневно.

■ Джинджирил с мед

Джинджирилът е често използвано домашно лекарство срещу различни заболявания. Той съдържа съединение, наречено гингол, което има добре изразени антимикробни свойства и помага за борбата с хранителните патогени. Освен това, джинджирилът успокоява раздразнения стомах и подобрява абсорбирането на основни хранителни вещества, което може да подпомогне храносмилането, а този ефект се усвоява, когато се използва в комбинация с мед.

Комбинацията от мед и джинджирил е известна и за облекчаване на гагенето и повръщането, които са обичайните симптоми на хранителните отравяния:

Нуждаете се от 2-3 см парче джинджирил и чаша вода. Добавете джинджирила към водата и сложете на котлона да ври за около пет минути. Изчакайте да се охлади, след което добавете малко мед и изпийте. Пийте три пъти на ден, докато симптомите не отшумят.

Друг вариант е да смесите директно няколко капки сок от джинджирил с малко мед.

■ Чесън

Чесънът също е много ефективен при борбата с хранителното отравяне поради мощните си антивирусни, антибактериални и противогъбични свойства. Той също така облекчава симптомите като диария и коремна болка.

Вземете 2-3 скилидки чесън, настържете ги и добавете към малко мед. Яжте по 1-2 супени лъжички от тази смес всеки ден, докато настъпи облекчение. Ако можете да понесате миризмата на чесън, можете да опитате и сок от чесън. Друга възможност е да направите смес от чесново масло и соево масло и да го втривате в областта на стомаха след хранене.

■ Лимонов сок

Лимоновият сок е богат на витамин С и антиоксиданти, които подобряват цялостното здраве. Той проявява изключителни бактерицидни свойства, които могат да помогнат за борба с причинителя на хранително отравяне.

Смесете сока от половин лимон с чаша вода и по желание добавете мед. Пийте 2 до 3 пъти дневно.

■ Босилек

Босилекът е отлична билка, която успокоява стомашния дискомфорт, причинен от отравяне с храна. Също така има антимикробни свойства, които спомагат за борбата с микроорганизмите. Можете да се възползвате от босилека по няколко начина:

Пийте сока от няколко листа босилек смесен с една супена лъжица мед, няколко пъти на ден. Можете, също така, да добавите и малко прясно изцеден сок от кориандър.

Друга възможност е да добавите сок от босилек към чаша вода и да я изпийте. Пийте бавно, през целия ден, за да убиете бактериите, причиняващи болки в стомаха и други проблеми.

Добавете босилек, малко морска сол и щипка черен пипер към три супени лъжици обикновено кисело мляко. Яжте това три до четири

ри пъти на ден, докато симптомите отшумят.

Леки до умерени случаи на хранително отравяне могат лесно да бъдат овладени у дома. Въпреки това, тежките случаи може да се нуждаят от медицинска помощ.

Кога да се обадите на лекар?

Незабавно повикайте лекар, ако симптомите продължават повече от 3 дни или имате:

- силна коремна болка
- треска
- кървава диария или тъмни изпражнения
- повръщане, което е продължително или кърваво
- намалено уриниране
- ускорено дишане
- диария, която продължава няколко дни
- изпитвате трудности при говорене
- нарушено зрение
- симптоми на дехидратация
- кръв в урината.

След като отново се чувствате добре, трябва да възстановите нормалната си чревна флора. За тази цел може да заложите на кисело мляко или пробиотични капсули в продължение на най-малко две седмици. Това ще помогне на тялото ви да регенерира здравите бактерии, загубени при хранителното отравяне, да изчисти храносмилателната система и да подпомогне имунната система. ■



Драконовият плод е растение, което ражда плодове с екзотичен вкус и е класифициран към семейството на Кактусите. Известен е още като питая или ягодова круша и неговата родина е Централна и Южна Америка.

Легендата за драконовия плод гласи, че този ароматен плод е създаден от огъня на дракон. След като императорските войници го победили, дали плодовете на техния господар като символ на победата.

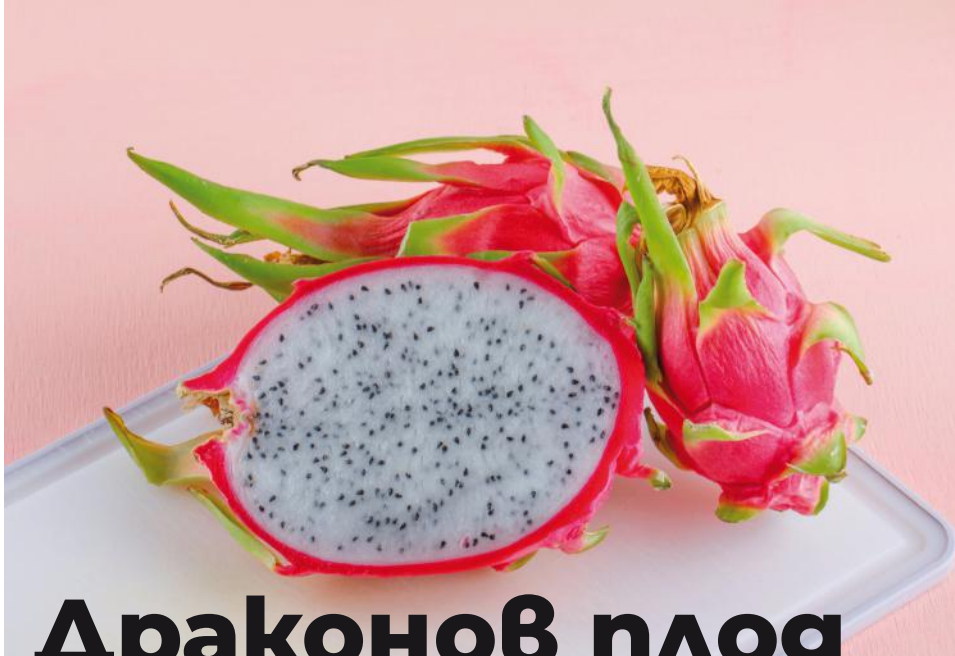
Драконовите плодове се отличават с високо процентно съдържание на фибри

Този вид кактус цъфти само нощем с благоуханни, красиви, бледожълти до бели цветове. Поради тази причина много често растението се нарича *кралица на нощта* или *лунно цвете*. Плодовете имат леко продълговата форма, като цветовете могат да варират от жълтеникав до тъмночервен, с изразящи - червени, жълти или розови.

Вътрешността на плода също може да е различна по цвят - от бяло до червено в зависимост от сорта, с множество черни семена - също годни за консумация.

Драконовият плод бива три вида:

- **Жълта питая** - с жълта кора и месеста част
- **Червена питая** - с червена кора и бяла вътрешна част
- **Коста Рука** - с червена кора и червена месеста част.



Драконов плод

Лечебни свойства на драконов плод

Високото съдържание на витамин С в плодовете стимулира имунната система в организма.

Драконовите плодове се отличават с високо процентно съдържание на фибри, които стимулират чревната перисталтика и улесняват преминаването на храната през гастроинтестиналния тракт.

Драконовият плод е богат на магнезий - консумацията му води до по-високи нива на т.нар. „добър“ холестерол и по-ниски нива на „лош“ холестерол в организма.

Плодовете стимулират клетъчната регенерация и ускоряват заздравяването.

Драконов плод в кулинарията

Плодът може да се консумира самостоятелно или в комбинация с други плодове в плодови салати и фрешове. От драконовия плод могат да се приготвят и сладолед, шербет, вино.

Внимание!

Няма достатъчно научни доказателства за вредни въздействия върху организма, предизвикани от драконовия плод. Възможни са алергични реакции, предизвикани от плода при сенситизирани лица. ■

Салата Капрезе с грилован патладжан

Продукти:

- 300 грама патладжани
- 3 ½ супени лъжици зехтин
- 1 ½ супени лъжици балсамов оцет
- 230 грама чери домати
- 230 грама моцарела
- щипка червен пипер на люспи
- морска сол на вкус
- листа пресен босилек



Как се прави:

Включете скалата. Наредете патладжана на кръгчета с дебелина около 1 сантиметар. Посолете ги и ги оставете така за около 20 минути, след което ги измийте и ги подсушете с домакинска хартия.

Намажете парчетата патладжан от двете страни с 2 супени лъжици зехтин и ги гриловайте за около 4 минути от всяка страна. Подгответе ги в чиния и ги оставете леко да изстинат

Подгответе в чинията грилования патладжан, кръгчета моцарела и нарязани чери домати, като ги редувате. Смесете в купа балсамовия оцет и останалия зехтин. Овкусете салатата с този дресинг, сол, червен пипер и украсете с листа босилек.

Приятно готвене и добър апетит!

Хистаминът е от ключово значение за много процеси в човешкото тяло. Освен че го произвеждаме по естествен път, ние си го набавяме и чрез храната. Организмът го разгражда, но при някои хора тази негова способност е нарушена, което води до покачване на нивото на химикала. Високата концентрация на хистамин крие риск от стомашно-чревни проблеми като диария, гадене и други.

Има теория, че диетата с ниско съдържание на хистамин може да облекчи симптоми като гореещи вълни, главоболие, стомашно-чревен дискомфорт и силна умора. Все пак е важно да уточним, че научните доказателства за ползите от този хранителен режим са ограничени.

Ако сте решили да го следвате, първо се консултирайте с диетолог, за да сте сигурни, че храненето ви е пълноценно, въпреки въведените ограничения.

Как можете да намалите хистамина, който приемате с храната

- Купувайте и консумирайте основно свежи продукти, а не консервирани.
- Гответе си сами.
- Замразявайте храната, вместо да я съхранявате в хладилника.

- Водете си дневник на храненето и симптомите.

Важни принципи преди да ограничите хистамина

- Диетата с ниско съдържание на хистамин не е лечение и не би помогнала на всеки.
- Целта не е да изключвате напълно хистамина, а да следите внимателно как реагира тялото ви.
- Твърде строгият хранителен режим може да навреди на тялото ви и да ви лиши от важни хранителни вещества, както и да увеличи риска от хранително разстройство или тревожност.
- Стремете се към балансирано хранене.
- Обръщайте внимание на калориите и протеините, които приемате. Те са важни.
- Препоръчително е да обсъдите този начин на хранене с диетолог.

Хистаминова непоносимост

Хистаминовата непоносимост не е хранителна алергия. Тя се развива, когато в организма липсва или е недостатъчен ензимът, необходим за разграждането на хистамина.

Симптоми на хистаминова непоносимост са стомашни болки, киселинен рефлукс, подуване, главоболие, ускорен пулс, запек, диария и други.

Как да започнете диетата с ниско съдържание на хистамин

Вместо да изключвате напълно храните, които съдържат веществото, започнете с кратък пробен период (2–4 седмици) и намаляйте консумацията на 1-2 вида храни, които смятате, че влошават симптомите ви. Специалистите съветват да наблюдавате внимателно как реагира тялото ви след хранене и да въвеждате поетапно храни, за да оцените степента си на поносимост към хистамин.

И не забравяйте, че фокусът трябва да бъде най-вече върху правилното хранене и гъвкавостта.



Храни с ниско съдържание на хистамин

■ Протеини с ниско съдържание на хистамин:

яйца; прясно месо – пилешко, пуешко (пърженето и гриловането покачват хистамина в него, затова е по-добре да го варите); индивидуално и бързо замразени филета от риба (писия, шаран, пъстърва, хек); бобови, с изключение на нахут, леща, червен боб, соя; мляко; ядки и семена (без тиквени семена); сирена (котидж сирене, крема сирене, рикота, маскарпоне, моцарела).

■ Плодове с ниско съдържание на хистамин:

ябълки; банани; боровинки; кокос; смокини; киви; личи; манго; пъпеш; круши; праскови.

■ Зеленчуци с ниско съдържание на хистамин таблица

Зеленчуците с малко хистамин са аспержи, цвекло, броколи, брюкселско зеле, зеле, моркови, карфиол, краставици, царевича, чесън, зелен боб, маруля, лук, чушки, тиквички и т.н.

чай, газирана вода. От десертите подходящи са сладоледът (ванилов, с минимален брой съставки), бисквитите и сладкишите, приготвени с неизбелено брашно и качествени продукти.

Храни, които трябва да избягвате, ако спазвате диетата с ниско съдържание на хистамин

С високо съдържание на хистамин са авокадото, черешите, патладжанът, спанакът, доматиите. Добре е да ограничите консумацията на ферментирани храни, зрели сирена, пушена и консервирана риба, сушени меса и маслини. Семчестите и цитрусовите плодове също не са препоръчителни, защото могат да предизвикат отделянето на хистамин. Опитайте да се въздържате от алкохол. ■

■ Зърнени и нишестени продукти с ниско съдържание на хистамин:

бисквити с бакпулвер; хляб, крекери, пачица, приготвени с пълнозърнесто брашно; елда; овесени ядки, оризови закуски, корнфлейкс; кускус; просо; паста без добавки в нея; киноа; ориз, оризови крекери.

■ Подправки с ниско съдържание на хистамин:

масло; чесън; мед; кленов сироп; всички видове мазнина за готвене; сушен пипер; сол; захар.

■ Напитки с ниско съдържание на хистамин:

Напитките, които можете да включите в менюто си, са кафе, сокове, мляко, билков



ФРАМАР 0 Стара Загора

ул. „Хаджи Димитър Асенов“ № 115
тел.: 0894 772042

ФРАМАР 02 Денонощна аптека

ул. „Свети Отец Паусий“ № 92
тел.: 042/605100; 0894 772043

ФРАМАР 05

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

ФРАМАР 06

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

ФРАМАР 07

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

ФРАМАР 08

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

ФРАМАР 13 Дрогерия

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

ФРАМАР 14

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

ФРАМАР 15

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

ФРАМАР 22

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

ФРАМАР 29

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

ФРАМАР 32

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

ФРАМАР 16 Пловдив

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

ФРАМАР 17

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

ФРАМАР 21

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

ФРАМАР 23 Денонощна аптека

ул. „Богомил“ № 84
тел.: 0893 422238

ФРАМАР 30

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

ФРАМАР 35 Дрогерия

ул. „Глагстон“ № 42
тел.: 0893 611450

ФРАМАР 40

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

ФРАМАР 45

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

ФРАМАР 36 Варна

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

ФРАМАР 37

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

ФРАМАР 42

ул. „Селиолу“ № 11
тел.: 0893 376708

ФРАМАР 43

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

ФРАМАР 48 Дрогерия

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

ФРАМАР 49

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

ФРАМАР 18 Бургас

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

ФРАМАР 24

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

ФРАМАР 25

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

ФРАМАР 33

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

ФРАМАР 34

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

ФРАМАР 09 Сливен

ул. „Мур“ № 2
тел.: 0893 376771

ФРАМАР 12

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

ФРАМАР 28

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

ФРАМАР 50 София

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

ФРАМАР 51

ж.к. „Млагост-3“, бл. 392, 8х. 1
тел.: 0894 678592

ФРАМАР 39 Русе

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

ФРАМАР 46

ул. „Борисова“ № 52
тел.: 0894 678591

ФРАМАР 19 Габрово

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

ФРАМАР 20

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

ФРАМАР 47 Велико Търново

бул. „България“ № 39
тел.: 0890 163871

ФРАМАР 01 Свиленград

ул. „Георги Курков“ № 1Б
тел.: 0894 772041

ФРАМАР 11 Чирпан

бул. „Георги Димитров“ № 30
тел.: 0893 312833

ФРАМАР 04 Гълъбово

ул. „Тунджа“ № 2
тел.: 0418/62100; 0893 376769

За допълнителна информация и актуално работно време вижте на frammar.bg и в Google профилите на аптеките.



Последвайте 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!



ЛЕТНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

ВСЕКИ МЕСЕЦ | ИЗБРАНИ ПРОДУКТИ

• Заповядайте в нашия онлайн магазин •

• СПЕЦИАЛНИ ОНЛАЙН ПРОМОЦИИ •

frammar.bg

Еко торбички

Предлагаме практични еко торбички от нетъкан текстил за многократна употреба

Попитайте на касите



МЕТОДИ ЗА РАЗПЛАЩАНЕ физически 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 ТБИ
- 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 6 юли - 19 юли 2026 г. Брошурата се издава на всеки 6-7 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.



- 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.**

