

100%[®]

фармацевтична грижа

Юни 2026
година XI
брой 126

*Еньовден, силата на
билките и знанието
на фармацевтите*

*Когато храната
се превърне в риск*

*Микотоксините в
храната – скритият
риск в зърнени храни,
сирена, кафе и
ежедневни продукти*



Национално аптечно
обединение от 700
семејни аптеки
www.allianceservice.bg

Съдържание:

Енбовден, силата на
билките и знанието
на фармацевтите.....**2**

Когато храната
се превърне в риск.....**6**

Микотоксините в храната –
скритият риск в зърнени храни,
сирена, кафе и ежедневни
продукти.....**10**

Уважаеми читатели, Винаги търсете
съвета на Вашия личен фармацевт.
Самолечението е опасно!

ИЗДАВА:

Алианс Сървиз АД
Всички права запазени.

ГЛАВЕН РЕДАКТОР:
маг.-фарм. Аделина Любенова

мейл: office@allianceservice.bg
facebook.com/allianceservicebg

ДИЗАЙН И ПРЕДПЕЧАТ:
Александър Тошев

ПЕЧАТ:
Дегракс АД

Редакцията не носи отговорност за
съдържанието на платените публикации.

В изданието се използват авторски
материали, информация от чуждестран-
ния печат и интернет.

Енбовден – празник на слънцето, природата и здравето

Скъпи пациенти,

На Енбовден природата достига своята най-силна магия. Според българската традиция това е денят, в който слънцето дарява земята с енергия, а билките събират в себе си най-голямата лечебна сила. Още преди изгрев хората са излизали по росните поляни, за да наберат здраве, надежда и благословия за цялата година.

Днес, макар светът да е различен, нуждата от грижа, внимание и човешка близост остава същата. Именно затова Енбовден ни напомня колко е важно да пазим най-ценното – здравето, семейството и доброта помежду си.

От името на нашите семейни аптеки от националното обединение „Алианс сървиз“ АД искаме да Ви благодарим за доверието, което ни давате всеки ден. За нас аптеката не е просто място за лекарства – тя е място за подкрепа, съвет, разбиране и грижа. Вярваме, че зад всяка рецепта стои човек, зад всяко посещение – история, а зад всяка усмивка – надежда.

На този светъл български празник Ви пожелаваме:

- здраве, което да Ви дава сили за всичко важно;
- спокойствие и хармония в дома;
- повече време с любимите хора;
- вяра, че доброто винаги намира път.

Нека слънцето на Енбовден озари дните Ви с топлина, а билките и природата Ви напомнят, че понякога най-силното лекарство са грижата, вниманието и човечността. Продължаваме да бъдем до Вас – с професионализъм, сърце и истинско отношение, защото Вашето здраве е нашата най-важна мисия.

Честит Енбовден!

*С уважение и грижа,
Вашите семейни аптеки от „Алианс сървиз“.*



Хранителните добавки на „Алианс Сървиз“

През 2026 г. от „Алианс Сървиз“ оставаме все така ангажирани в подкрепата за вашето здраве. На рафтовете в аптеките на „Алианс Сървиз“, както и онлайн на allianceservice.bg ще откриете нашата внимателно подбрана селекция от хранителни добавки, витамини и минерали за осигуряването на качествена суплементация на организма.

allianceservice.bg





Еньовден, силата на билките и знанието на фармацевтите

Еньовден е един от най-древните български празници, свързан със слънцето, природата и лечебната сила на растенията. Според народните вярвания в ранните часове на 24 юни билките притежават най-голяма сила, а росата носи здраве и пречистване. Още преди изгрев хората са излизали по поляни и планини, за да събират лечебни треви, вярвайки, че именно тогава природата дарява най-много енергия и живот.

Традицията да се берат „77 и половина билки“ символизира стремежа на човека да намери лек за всяка позната и непозната болест. Тази връзка между българина и природата не е

само част от фолклора – тя стои и в основата на развитието на фармацевтиката и медицината.

България е сред най-богатите на лечебни растения страни в Европа. Благодарение на разнообразния климат и богатата флора у нас растат стотици билки с доказани полезни свойства. Много от тях са познати както в народната медицина, така и в съвременната фармакология.

Зад познанията за лечебните растения стои науката фармакогнозия – дисциплина, изучавана от магистър-фармацевтите, която изследва природните източници на лекарствени

ни вещества: билки, растителни екстракти, гъби, смоли и други природни продукти. Тя обединява древните знания за лечебните растения със съвременните научни изследвания и доказва, че природата продължава да бъде източник на важни лекарствени средства.

Много от добре познатите днес лекарства произхождат именно от растения или природни екстракти. Един от най-значимите български примери е блатното кокиче (*Leucosium aestivum*). От него е изолиран алкалоидът галантамин, използван при лечение на неврологични заболявания и форми на деменция, включително

болестта на Алцхаймер. Българските учени имат важен принос в разработването и производството на галантамин, превръщайки растението в символ на българската фармацевтична наука. От върбовата кора произлиза салицилът – веществото, което стои в основата на създаването на аспирин. Още древните лечители са използвали върбата при болка и температура, а днес нейните свойства са научно доказани.

Растението напръстник (*Digitalis*) е източник на дигиталисови гликозиди, използвани в кардиологията за лечение на сърдечни заболявания. От тисовото дърво е разработен паклитаксел – едно от важните лекарства в онкологията.

Природата стои и зад създаването на някои антивирусни лекарства. Активното вещество шикимова киселина, използвано при производството на оселтамивир (*Tamiflu*), първоначално се извлича от растението китайски звездовиден анасон (*Illicium verum*). Това е пример как природните съединения могат да бъдат основа за модерни медикаменти срещу вирусни инфекции.

Магистър-фармацевтите познават добре действието на лечебните растения и техните активни вещества. Някои билки са известни със своето:

- Противовъзпалително действие – лайка, невен, жълт кантарион;

- Антисептично и противомикробно действие – мащерка, салвия, риган;
- Противоглистно действие – чесън (*Allium sativum*), вратига и тиквени семки;
- Кръвостигащо действие – бял равнец, овчарска торбичка, смрадлика;
- Успокояващо действие – маточина, валериана, лавандула;
- Отхрачващо действие – бръшлян, излика, мащерка;
- Имуностимулиращо действие – ехинацея, бъз и шипка.

Съвременната наука доказва, че лечебните растения съдържат ценни вещества – етерични масла, алкалоиди, флавоноиди, танини, сапонини и антиоксиданти, които оказват влияние върху различни системи в организма. Именно затова билковите екстракти намират широко приложение

ние във фармацията, козметиката и хранителните добавки. Но въпреки естествения им произход, билките не са безобидни. Някои растения могат да взаимодействат с лекарства или да бъдат неподходящи при определени състояния. Затова ролята на магистър-фармацевта е особено важна – той познава както лечебните свойства, така и правилната и безопасна употреба на растителните продукти.

Еньовден ни напомня, че природата и науката не стоят една срещу друга. Напротив – когато традиционно знание срещне фармацевтичната експертиза, се ражда истинската сила на съвременната грижа за здравето. Защото зад всяка билка стои история, знание и частица от мъдростта на природата.



Acetysal Cardio®

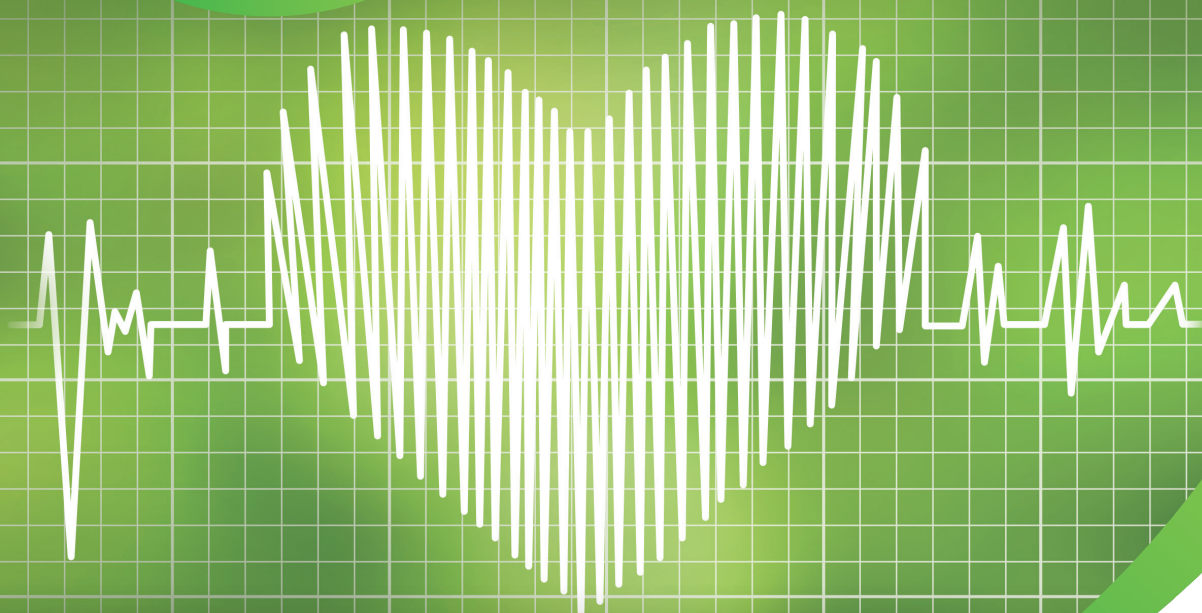
Acetylsalicylic acid

75 mg x 100 стомашно-устойчиви таблетки

100 mg x 30 стомашно-устойчиви таблетки

100 mg x 100 стомашно-устойчиви таблетки

За здрави
съдове и
сърце



Лекарствени продукти без лекарско предписание за възрастни и юноши над 16 години.

Преди употреба прочетете листовката.

За повече информация:

Тева Фарма ЕАД

ул. Люба Величкова № 9, гр. София 1407, България

Тел.: +359 (2) 489 95 85, Факс: +359 (2) 489 95 86

Вх. № А0235/16.12.2020

teva

BROS



ЛЯТОТО Е ЗА СПОМЕНИ, НЕ ЗА СЪРБЕЖИ!





Когато храната се превърне в риск

Храната е основен източник на здраве, но в определени условия може да се превърне и в носител на сериозни рискове за човешкия организъм.

Замърсяването с бактерии, паразити, вируси или токсини често не се вижда с просто око, но последствията могат да бъдат значителни – от остри стомашно-чревни инфекции до тежки и продължителни заболявания.

Био храните – модерни, но не безрискови

В последните години био храните се възприемат като по-чист и по-здравословен избор. Те се произвеждат с ограничена употреба на синтетични пестициди и изкуствени торове, което ги прави предпочитани от много потребители.

Но „био“ не означава „стерилно“ или „безопасно“. Напротив – при биологичното производство често се използват естествени торове, по-рядко се прилагат химични защитни средства, а храната остава изложена на

същите природни рискове:

- бактерии от почвата (E. coli, Salmonella);
- паразити и техни яйца;
- замърсяване от вода за напояване;
- контакт с гризачи, насекоми и диви животни;
- неправилно съхранение и транспорт.

Следователно био храната не е изключение от правилото – тя също може да бъде източник на инфекция,

ако не е обработена и измита правилно.

Как се замърсява храната още в природата

Зеленчуците, плодовете, билките и гъбите са в постоянен контакт със средата, в която растат. Почвата, влагата и животните създават условия за натрупване на микроорганизми.

Основните източници на замърсяване включват:

- почва, съдържаща паразити и бактерии;
- вода за напояване с микробиологичен риск;
- гризачи (мишки и плъхове);
- диви животни и птици;
- насекоми и охлюви;
- лоша хигиена при бране, транспорт и съхранение.

Листните зеленчуци (маруля, спанак, магданоз, копър) и плодовете с деликатна повърхност (ягоди, малини) са особено уязвими, тъй като задържат микроскопични замърсявания между своите структури.

Гризачите – тихият преносител на инфекции

Гризачите са сред най-важните фактори за контаминация на храната. Те могат да разпространяват бактерии и вируси чрез урина, изпражнения,

слюнка и козина. Дори без директен контакт, храната може да бъде заразена при съхранение в заразена среда.

Свързаните с тях заболявания включват:

- лептоспироза;
- хантавирусни инфекции;
- салмонелни инфекции;
- други бактериални зоонози.

Проблемът е, че замърсяването често остава невидимо.

Диворастващи гъби – концентриран природен риск

Гъбите са уникални организми, които абсорбират вещества от средата си. Това ги прави потенциален „акумулатор“ на полезни, но и вредни съединения:

- тежки метали (олово, кадмий);
- токсини от почвата;
- пестициди;
- микробно замърсяване;
- радиоактивни вещества в замърсени райони.

Освен това съществува и сериозният риск от обръкване с отровни видове гъби, при които дори малки количества могат да доведат до тежко увреждане на черния дроб и бъбреците. Някои токсини имат забавено действие и симптомите се появяват късно, когато вече е настъпило увреждане.

Инфекции и заболявания, свързани със замърсена храна

Замърсената храна може да бъде причина за различни заболявания, някои



от които протичат тежко:

Бактериални инфекции

- Салмонелоза – води до диария, повръщане, дехидратация;
- E. coli инфекции – някои щамове причиняват тежки усложнения;
- Листериоза – опасна за бременни и имунокомпрометирани пациенти;
- Кампилобактериоза – честа и понякога продължителна.

Паразитни инфекции

Паразитите могат да се развиват бавно и да останат в организма дълго време, засягайки червата, черния дроб и други органи. Лечението често е продължително и специфично.

Зоонози от гризачи

- лептоспироза – засяга бъбреци и черен дроб;
- хантавирусни инфекции – могат да засегнат белите дробове и да протекат тежко.

Защо понякога лечението е трудно

Някои инфекции, свързани с храната, могат да бъдат трудни за лечение поради:

- късно поставяне на диагноза;
- бързо развитие на усложнения (дехидратация, органични увреждания);
- устойчивост на някои бактерии;
- системно засягане на организма;
- продължително лечение при паразитни инфекции.

В определени случаи се налага болнично лечение и интензивно наблюдение.

Профилактиката – най-важната защита

Независимо дали храната е био или конвенционална, основните правила остават едни и същи:

- старателно измиване на плодове, зеленчуци и билки;
- термична обработка, когато е възможно;
- правилно съхранение;
- защита от гризачи и насекоми;
- избягване на диворастящи гъби без сигурна идентификация;
- добра кухненска хигиена.

Модата на био храните подчертава стремежа към по-естествен начин на живот, но не елиминира биологичните рискове. Замърсяването на храната зависи не от етикета, а от средата, обработката и хигиената.

Истинската защита на здравето не е в това дали храната е „био“, а в информираността, вниманието и правилната ѝ обработка преди консумация.





Alliance
service

Био Флавен

Био Флавен е хранителна добавка с биофлавоноиди за уморени и отекли крака. Микронизирана флавоноидна фракция, извлечена от кората на див портокал.

Подпомага поддържането на добро кръвообращение. Оказва благоприятен ефект върху венозната кръвоносна система, като помага за устойчивостта на малките кръвоносни съдове и по-добър венозен тонус. Облекчава симптомите при хронична венозна недостатъчност и хемороиди.

**Открийте пълната гама
продукти на allianceservice.bg**



Микотоксините в храната – скритият риск в зърнени храни, сирена, кафе и ежедневни продукти

Микотоксините са токсични вещества, произвеждани от плесени (най-често от родовете *Aspergillus*, *Penicillium* и *Fusarium*), които могат да се развиват върху хранителни суровини при неправилни условия на съхранение, транспорт или обработка.

Те представляват сериозен проблем за хранителната безопасност, защото често са невидими, без мирис и вкус, но имат значимо влияние върху

човешкото здраве при продължителна експозиция.

Най-важната характеристика на микотоксините е, че те не са живи организми, а химични токсини. Това означава, че дори когато плесента вече не е активна или видима, токсините могат да останат в храната.

Кои храни са най-рискови?

1. Зърнени храни – основният източник на експозиция

Зърнените култури (пшеница, царевица, ечемик, овес, ръж) са сред най-често замърсените продукти в световен мащаб. Причината е, че:

- се съхраняват в големи количества;
- често са изложени на влага и температурни колебания;
- могат да бъдат засегнати още преди жътва (в полето).

Най-често срещани микотоксини:

- афлатоксини (особено в царевича);
- фумонизини;
- дезоксиниваленол (DON, „vomitoxin“)
- зеараленон.

Влияние върху здравето:

- увреждане на черния дроб;
- потискане на имунната система;
- храносмилателни нарушения;
- хормонални нарушения (при някои микотоксини);
- риск при дългосрочна експозиция.

Зърнените продукти са особено важни, защото влизат в основата на хляб, тестени изделия, зърнени закуски и фуражи, което означава, че могат индиректно да достигнат до човека.

2. Ядки и сушени плодове

Фъстъците, бадемите, шамфъстът и сушените смокини са сред най-често засегнатите продукти.

Причината е:

- високо съдържание на мазнини;
- продължително съхранение;
- риск от развитие на плесени при леко повишена влажност.

Най-опасни тук са афлатоксините, които са едни от най-силно канцерогенните микотоксини при продължителен прием.

3. Кафе и какао

Кафето и какаото също могат да съдържат микотоксини, особено:

- охратоксин А, който се образува при неправилно сушене и съхранение на зърната.

Потенциални ефекти:

- натоварване на бъбреците;
- влияние върху имунната система;
- кумулативен токсичен ефект при дългосрочна консумация.

Важно е да се подчертае, че индустриалният контрол обикновено намалява риска, но той не се елиминира напълно.

4. Сирена и млечни продукти

При сирената рискът идва основно от:

- неправилно съхранение;
- развитие на нежелани плесени;
- кръстосано замърсяване.

В някои случаи плесените могат да продуцират охратоксин А, особено при неправилно съхранение на зреещи сирена.

Важно уточнение:

- не всички плесени са опасни (напр. при синьо сирене се използват контролирани култури),
- проблемът възниква при неконтролирано развитие на плесени.

5. Подправки и билки

Подправките (червен пипер, черен пипер, индийско орехче, сушени билки) също могат да съдържат микотоксини, защото:

- се сушат на слънце;
- често се съхраняват дълго време;
- понякога идват от региони с по-слаб контрол.



Защо микотоксините са толкова опасни?

Основният проблем не е острата интоксикация (макар че тя също е възможна), а:

1. Кумулативен ефект:

Микотоксините се натрупват в организма при продължителна експозиция.

2. Скрита симптоматика:

Често първоначално няма ясни симптоми или те са неспецифични:

- умора;
- стомашен дискомфорт;
- намален апетит;
- чести инфекции.

3. Органно увреждане

Най-често се засягат:

- черен дроб (детоксикация);
- бъбреци (филтрация);
- имунна система.

4. Потенциална канцерогенност

Някои микотоксини (особено афлатоксин В1) са класифицирани като силно канцерогенни при дългосрочна експозиция.

Защо готвенето не винаги помага?

Една от най-честите заблуди е, че термичната обработка унищожава проблема. Истината е, че:

- много микотоксини са термоустойчиви;
- не се разрушават при печене или варене;
- дори отстраняване на плесента не гарантира безопасност.

Как се контролира рискът?

В хранителната индустрия се прилагат:

- лабораторен контрол на суровини;
- мониторинг на зърнени култури;
- контрол на влажност и температура при съхранение;
- сортиране и пречистване на продукцията.

Съвременна профилактика

В практиката за контрол на хранителната безопасност се използват и специализирани решения за намаляване на риска от микотоксини. Такъв продукт е **TOX FREE**, разработен от „Алианс Сървиз“, създаден с цел подпомагане на профилактиката и ограничаването на микотоксинното натоварване в хранителни и фуражни суровини.

Микотоксините представляват един от най-сериозните, но често подценявани рискове в хранителната верига. Те засягат основни храни като зърнени продукти, ядки, кафе, подправки и дори някои млечни продукти.

Опасността им не е в моментното въздействие, а в тихото, дългосрочно натрупване, което може да доведе до сериозни здравни последици. Затова ключът е в комбинацията от строг контрол, правилно съхранение и информираност – защото безопасната храна не е само въпрос на произход, а и на цялата верига от полето до трапезата.





Ново

TOX FREE

Вашата добавка
за детоксикация
от микотоксини.



Тох Фрee е специално създадена формула, която работи двустранно – подобрява храносмилането и служи за детоксикация на организма. Добавката е създадена като синергичен бленд от натурални съставки с многостранно действие. Белият трън подпомага функцията на черния дроб. Допринася за нормалното функциониране на стомашно-чревния тракт. Иновативният комплекс от натурални съставки подпомага нормалното разграждане и усвояване на хранителните вещества, особено за подобряване функцията на имунната система и подобрява качеството на ежедневното хранене.



Здраве за всеки слънчев ден
...за малки и големи

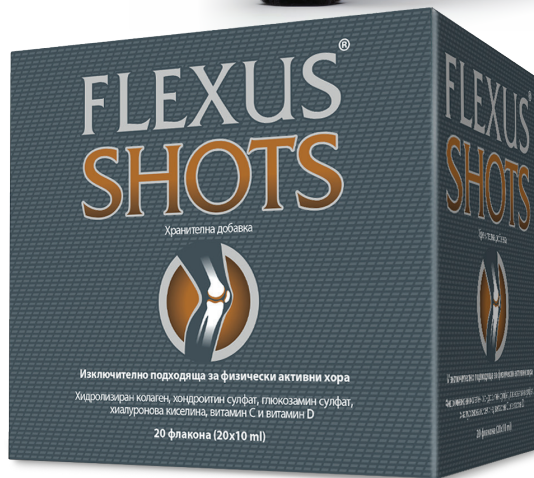


SPF 30

SPF 50

ВИСОКА ЗАЩИТА
UVA
UVB

СИЛА И КОНТРОЛ



 **valentis**
www.valentis-bg.com



Tasectan

Ключът срещу Диария

Tasectan капсули -
за възрастни и деца над 14 години



Tasectan сашета -
за бебета и деца



Защитава чревната лигавица чрез протективен филм
Неутрализира причинителите на диарията
Елиминира патогенните микроби

Медицинско изделие. Направена е оценка по EU 93/42 EC.
Пълна информация се предоставя при поискване.



Montavit

Tasectan®

ЗА ВСИЧКИ СЛУЧАИ НА ДИАРИЯ

НЕВРОБЕКС® ПЛЮС

Vit B1, B3, B6, B9, B12 1000 mcg

+ Уридин монофосфат

ЕКСПЕРТНА ГРИЖА ЗА ПЕРИФЕРНАТА НЕРВНА СИСТЕМА

1 КАПСУЛА
ДНЕВНО



Хранителна добавка. Не е заместител на разнообразното хранене. Рег. № T222407295/05.09.2024

За повече информация: Тева Фарма ЕАД, ул. Люба Величкова № 9, гр. София 1407, България, Тел.: +359 (2) 489 95 85, Факс: +359 (2) 489 95 86

Alliance
service

Синапсин ултра



Синапсин ултра е хранителна добавка, която допълва механизмите на организма за възстановяване, като подпомага регенерация на миелиновата обвивка, действа на синаптинчно ниво и възстановява увредените неврони на периферната и централна нервни системи. Подходяща е при стрес и хронична умора; възстановяване на когнитивната функция след инсулт, депресивни разстройства, загуба на паметта, леки когнитивни нарушения (MCI), съдова деменция; невропатни болки (ишиас, лумбаго, диабетна невропатия; интеркостална невралгия; плексити). Съдържа: уридин монофосфат, цитидин монофосфат, гинко билоба, витамин В1, В6, В12, ниацин и фолиева киселина. Синапсин ултра е подходящ за възстановяване след прекаран Ковид-19.

**Открийте пълната гама
продукти на allianceservice.bg**