

100%[®]

фармацевтична грижа

август 2026

година XI

брой 128

*Август и здравето:
5 летни риска,
за които да внимаваме*

*Време за презареждане:
малки грижи за повече енергия*

*Лятна грижа за интимното
здраве: как да се предпазим
по време на морската почивка*



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

Съдържание:

Август и здравето:
5 летни руска, за които
да внимаваме.....**2**

Време за презареждане:
малки грижи за повече
енергия.....**6**

Лятна грижа за интимното
здраве: как да се предпазим
по време на морската
почивка.....**12**

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.

Август – време за слънце, почивка и грижа за себе си

Скъпи приятели,

Август е месецът на морето, почивката и презареждането.
Докато се наслаждаваме на летните дни, нека не забравяме
и грижата за своето здраве.

В аптеките от „Алианс Сървиз“ вярваме, че добрата
профилактика започва с малките ежедневни навици
и правилния съвет от Вашия фармацевт.

В този брой на нашия здравен бюлетин Ви обръщаме
внимание на:

- хидратацията и поддържането на енергията през горещите дни;
- подготовката на ваканционната аптечка;
- грижата за кожата и интимния комфорт през лятото.

Пожелаваме Ви слънчев август, спокойна почивка и много здрави
моменти с любимите хора! Вашето здраве е нашата грижа.
Вашият фармацевт – винаги до Вас.

*Екипът на аптеки „Алианс Сървиз“,
100% Фармацевтична грижа*



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





Август и здравето: 5 летни риска, за които да внимаваме

Съвети от фармацевта за безопасно и здравословно лято

Август е месец на почивки, пътувания и повече време на открито. Това е период, в който се наслаждаваме на слънцето и природата, но същевременно организъмът ни е изложен на различни предизвикателства – високи температури, промени в храненето, пътувания и контакт с различна среда.

Фармацевтът е първият здравен специалист, към когото често се обръщаме при ежедневни неразполо-

жения. С правилната профилактика и подходящата грижа можем да намалим риска от летни проблеми и да подготвим организма си за предстоящия сезон.

1. Обезводняване и топлинно изтощение – възстановете баланса на организма

При високи температури тялото губи повече вода и минерали чрез

изпотяване. Това може да доведе до умора, отпадналост, главоболие и нарушена концентрация.

Съвет от фармацевта:

Не чакайте появата на силна жажда. Приемайте достатъчно течности през целия ден, особено при продължителен престой на открито.

Какво може да помогне:

● електролитни разтвори и продукти за орална рехидратация –

за възстановяване на водно-солевия баланс при повишена загуба на течности;

- минерални води с подходящ минерален състав;
- магнезий и минерали – при повишена физическа активност и склонност към мускулни крампи (след консултация при необходимост).

Важно: При силно неразположение, обърканост или симптоми на топлинен удар трябва да се потърси медицинска помощ.

2. Стомашно-чревни проблеми – подкрепете храносмилането

Лятото е сезон, в който по-често се срещат стомашни неразположения, свързани с храна, вода или промяна в режима.

Съвет от фармацевта:

При диария или повръщане най-важната стъпка е възстановяването на течностите и електролитите.

Какво може да помогне:

- пробиотици – за подпомагане на баланса на чревната микрофлора;
- продукти за възстановяване на електролитния баланс;
- медицински изделия и продукти за симптоматично облекчаване на стомашен дискомфорт;
- диетични храни при стомашно-чревни неразположения.

За профилактика:

- носете подходящи продукти в домашната и пътната аптечка;
- спазвайте добра хигиена;
- бъдете внимателни с храните при пътуване.

3. Алергии и ухапвания от насекоми – подгответе се предвзрително

През август много хора прекарват повече време сред природата, което увеличава контакта с полени, насекоми и различни алергени.

Съвет от фармацевта:

Ако сте склонни към сезонни алергии, не чакайте симптомите да се засият. Подходящата под-

готовка може да осигури по-голям комфорт през активния сезон.

Какво може да помогне:

- антиалергични продукти при подходяща употреба и след консултация;
- назални спрейове и продукти за облекчаване на симптомите при алергичен ринит;
- успокояващи гелове и кремове след ухапване от насекоми;
- репеленти за защита от комари и други насекоми.

При поява на силен оток, затруднено дишане или тежка алергична реакция трябва незабавно да се потърси медицинска помощ.

4. Слънце и кожа – ежедневна защита и възстановяване



Слънцето е част от здравословния начин на живот, но кожата се нуждае от защита, особено през най-топлите месеци.

Съвет от фармацевта:

Слънцезащитата трябва да бъде ежедневен навик – както за деца, така и за възрастни.

Какво може да помогне:

- слънцезащитни продукти с подходящ UV фактор;
- продукти за успокояване и възстановяване на кожата след излагане на слънце;
- овлажняващи кремове и лосиони за поддържане на кожната бариера;
- продукти за чувствителна кожа при необходимост.

Не забравяйте: детската кожа изис-

ква специална защита и внимание.

**5. Подготовка за есента –
подкрепете организма навреме**

Август е подходящ момент да започнем подготовката за есенно-зимния период. Промените в сезона често са свързани с повече контакти, по-чести респираторни инфекции и нужда от адаптация на организма.

Съвет от фармацевта:

Здравият имунитет се изгражда с постоянна грижа – балансирано хранене, движение, качествен сън и подходящи навици.

Какво може да помогне:

- витамини и минерали при установена необходимост;

- хранителни добавки за подкрепа на имунната система;
- продукти с витамин D, витамин С, цинк и други нутриенти при подходящ прием;
- продукти за подкрепа на дихателните пътища през сезоните с повишен риск.

При хронични заболявания, прием на лекарства или специфични здравни състояния е препоръчителна консултация с лекар или фармацевт.

**Малките грижи днес създават
по-добро здраве утре**

Лятото е време за почивка и положителни емоции. С правилната профилактика и навременната грижа можем да избегнем много от честите сезонни проблеми.

Вашият фармацевт е до Вас с професионален съвет – за правилния избор на продукти, безопасната им употреба и ежедневната грижа за здравето.





Alliance
service

Синбинорм БГ

Синбинорм БГ съдържаща живи лиофилизирани бактерии от видовете *Lactobacillus* и *Bifidobacterium*, разработен с цел да подпомага поддържането на нормален баланс на чревната микрофлора. Продуктът е подходящ за прием: при промени в хранителния режим; при прием на лекарства; при пътувания или промяна на средата. Пробиотичните бактерии в състава са естествени обитатели на стомашно-чревния тракт и допринасят за поддържането на микробиологичното равновесие в организма. Инулинът е надежден помощник в пречистването на тялото от тежки метали и радионуклиди. Редовната му консумация помага за укрепване на имунната система и храносмилателния тракт. Има благоприятен ефект върху костната тъкан, стимулирайки нейния растеж.

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



Време за презареждане: малки грижи за повече енергия

Август е месецът на почивката, пътуванията и моментите, в които имаме възможност да забавим темпото и да обърнем внимание на себе си.

След динамичното ежедневие организмът има нужда от време за възстановяване – не само физически, но и емоционално.

Какво препоръчват фармацевтите за възстановяване на тялото и духа?

Добрата грижа за здравето не означава само да реагираме при проблем, а да създаваме ежедневни навици, които подкрепят жизнеността, енергията и доброто ни самочувствие.

Фармацевтът може да бъде Вашият доверен партньор с полезни съвети за правилната грижа според индивидуалните потребности.

1. Качественият сън – основа за добро възстановяване

Сънят е един от най-важните фактори за възстановяване на организма. През лятото обаче високите температури, промененият режим и късните вечери могат да нарушат нормалния ритъм на почивка.

Съвет от фармацевта:

Опитайте се да поддържате постоянен режим на сън, проветрявайте помещението преди лягане и избягвайте прекомерната употреба на електронни устройства непосредствено преди сън.

Какво може да помогне:

- продукти за подкрепа на нормалния сън;
- хранителни добавки с подходящи съставки за релаксация и спокойствие;
- магнезий при напрежение и умора;
- билкови продукти с традиционно използвани растения за вечерна грижа.

2. Хидратация – енергията започва с добър воден баланс

Недостатъчният прием на течности може да доведе до умора, липса на концентрация и понижена работоспособност. През топлите месеци нуждите на организма от вода се увеличават.

Съвет от фармацевта:

Пийте вода регулярно през целия ден.

При активно движение, спорт или силно изпотяване организмът може да има нужда и от възстановяване на минералния баланс.

Какво може да помогне:

- електролитни разтвори;
- минерални комплекси;
- продукти за възстановяване при повишена физическа активност.

3. Движение и тонус – активността носи енергия

Лятото е прекрасен момент за повече движение – разходки, плуване, спорт или активности на открито. Редовната физическа активност подпомага добрия тонус и позитивното настроение.

Съвет от фармацевта:

Движете се според възможностите си и не забравяйте да се грижите за възстановяването след физическо натоварване.

Какво може да помогне:

- магнезий при мускулна умора и напрежение;
- витамини и минерали при повишени нужди;
- продукти за възстановяване след активност.

4. Балансираното хранене – гориво за организма

По време на почивка често променяме хранителните си навици – повече хранения на вън, различен режим и повече изкушения. Балансираното



хранене обаче остава важна част от грижата за здравето.

Съвет от фармацевта:

Стрежете се към разнообразно меню с достатъчно плодове, зеленчуци, качествени белтъчини и полезни мазнини.

Какво може да помогне при необходимост:

- витамини и минерали;
- хранителни добавки за допълване на хранителния режим;
- продукти за подкрепа на имунната система;
- пробиотици за поддържане на нормалната функция на храносмилателната система.

5. Грижа за кожата – лятото оставя спомени, но и нужда от внимание

Слънцето, морската вода и високите температури могат да изсушат и натоварят кожата. След активните летни дни тя има нужда от възстановяване и добра хидратация.

Съвет от фармацевта:

Редовната грижа за кожата помага за поддържане на нейната естествена защитна бариера.

Какво може да помогне:

- хидратиращи кремове и лосиони за лице и тяло;
- продукти за възстановяване на кожата след слънце;
- балсами за устни;

- нежна грижа за чувствителна или суха кожа.

Август – месец за грижа към себе си

Почивката не е само отсъствие от работа – тя е възможност да възстановим енергията си, да се погрижим за организма и да изградим полезни навици.

Малките ежедневни действия – достатъчно сън, добра хидратация, движение, балансирано хранене и подходяща грижа – са основата на доброто здраве.

Вашият фармацевт е до Вас с професионален съвет и подкрепа за по-здравословно ежедневие.

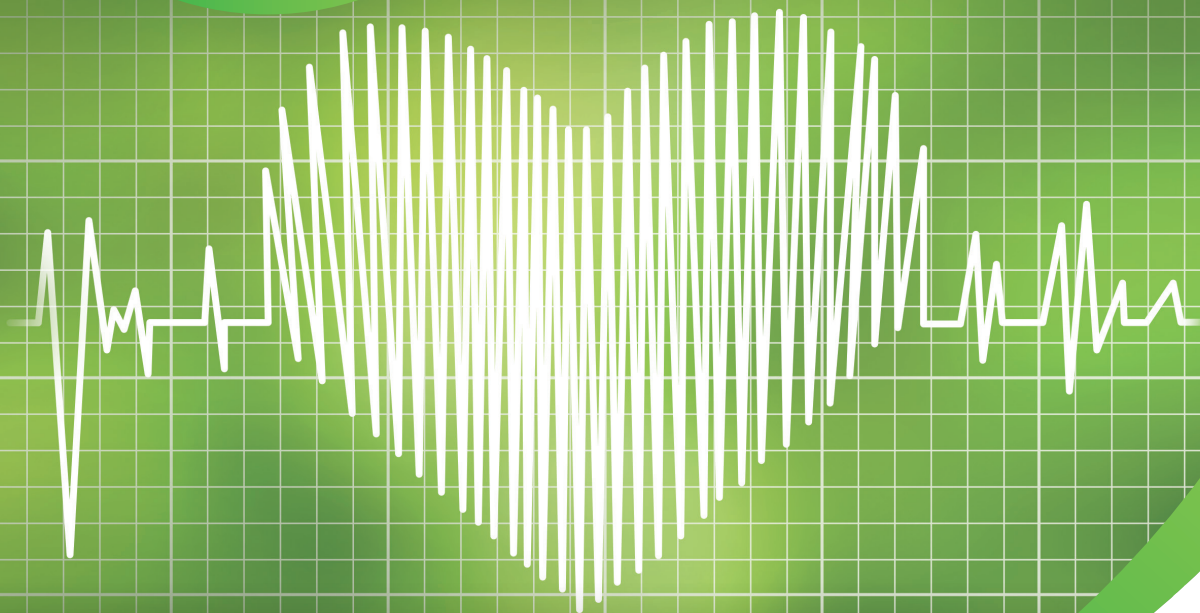


Acetysal Cardio®

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

ЛОСИОНИ ПРОТИВ КОМАРИ И КЪРЛЕЖИ

ЗАБРАВИ ЗА УХАПВАНИЯТА.
НАСЛАДИ СЕ НА ПРИРОДАТА.



BROS



Ново

TOX FREE

Вашата добавка
за детоксикация
от микотоксини.



Тох Фри 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.



Лятна грижа за интимното здраве: как да се предпазим по време на морската почивка

Съвети от фармацевта за комфорт и превенция:

Морето, слънцето и почивката са едни от най-приятните моменти през лятото. Въпреки това топлото време, влажната среда и промените в ежедневието навици могат да

повлияят на интимния комфорт, особено при жените.

Бактериалната вагиноза и някои други интимни инфекции могат да се появят при нарушаване на естествения баланс на вагиналната микрофлора.

Какво може да увеличи риска през лятото?

- продължително стоене с мокър бански;
- топла и влажна среда;
- използване на неподходящи интимни продукти;

- прекомерно или агресивно измиване, което може да наруши естествения баланс;
- чести промени в режима при пътуване и почивка;
- незащитени сексуални контакти.

Съвети от фармацевта за добра интимна хигиена:

Сменяйте мокрия бански възможно най-скоро след плуване.

Избирайте памучно и удобно бельо, което позволява на кожата да диша.

Използвайте нежни интимни продукти с подходящо pH.

Избягвайте прекомерното използване на ароматизирани продукти в интимната зона.

Поддържайте добър прием на течности и балансиран хранителен режим.

Подкрепа на естествения баланс

При склонност към повтарящ се дискомфорт някои жени използват продукти за поддържане на нормалната вагинална микрофлора.

В аптеката могат да се консултират подходящи продукти като:

- вагинални пробиотици с лактобацили;

- продукти за поддържане на нормалното вагинално pH;
- нежна интимна козметика за ежедневна грижа.

Важно за сексуалното здраве

Трихомониазата е инфекция, която се предава основно по полов път.

За предпазване е важно:

- използване на бариерни методи за защита при рискови контакти;
- консултация с лекар при симптоми като необичайно течение, неприятна миризма, сърбеж, парене или дискомфорт;
- при установена инфекция да се следва назначеното лечение и лекарските препоръки.

Кога да потърсим медицински съвет?

Не всеки интимен дискомфорт е еднакъв. При промяна в обичайното течение, неприятна миризма, болка, сърбеж или парене е добре да се потърси консултация с лекар или акушер-гинеколог.

Съвет от фармацевта

Добрата профилактика започва с малки ежедневни навици. По време на лятната почивка се грижете не само за слънцезащитата и хидратацията, но и за интимния комфорт и здраве.

Пожелаваме Ви спокойно, приятно и здравословно лято!



Lactofem®

**Баланс и комфорт
на
интимната зона
с млечна киселина**

Супозиторите
не съдържат парафин,
вазелин и други
мазнини



Овлажняващ крем
не съдържа:
Парфюми и оцветители,
хормони, Силикони,
Съставки от
животински произход



Montavit

ЗАЩО
ДЕЦАТА ИМАТ НУЖДА ОТ
ОМЕГА-3

НОВО

3+
ГОДИНИ

ЗА ПОДКРЕПА НА МОЗЪЧНАТА ФУНКЦИЯ, ЗРЕНИЕТО И ИМУНИТЕТА

**ЕДНО
НА ДЕН**

**тропически-
цитрусов
вкус**

**без
рибен
послевкус**



**без
добавена
захар**

**Висока
доза Омега-3
и 250 мг ДНА
в едно
гъми**



Сертифициран от Friend of the Sea –
гаранция за устойчив произход
и грижа за морската екосистема

Хранителна добавка с Омега-3, съдържаща 250 мг ДНА – научно доказано количество, което подпомага нормалната мозъчна функция и поддържането на нормалното зрение. Благоприятният ефект се постига при дневен прием от 250 мг ДНА. Номер и дата на вписване в регистъра: 2225069906/18.12.2025

STADA

OLivo[®] cap

- За възрастни и деца над 3 месеца.
- **100% натурален спрей за уши**, без вода. При натрупване на ушна кал или тапа в ушния канал, при сърбеж и сухота в канала, предпазва ушите от инфекции при контакт с вода.
- При **бебета и деца** за профилактично изчистване на ухото, **без механична намеса с удобен апликатор**.



www.capeypharma.bg

ТРАНЕКСАМОВА
КИСЕЛИНА

5%

НИАЦИНАМИД

5%

ПЕПТИДИ

*Ефективна грижа
при петна*



biotrade
cosmeceuticals



AzeB3

BARRIER PROTECT

AZELAIC ACID 14%
NIACINAMIDE 6%

FACE CREAM



АЗЕЛАИНОВА
КИСЕЛИНА

14%

НИАЦИНАМИД

6%

*Подпомага кожния
микробиом*



Създадени от
ДЕРМАТОЛОГ



НОВО

ODOREX DEO LIGHT

НОВО

72^h

Защита от
изпотяване



Създадени от
ДЕРМАТОЛОГ



Културен афиш – Август 2026

Август е идеалният месец да съчетаем почивката с нови впечатления.
Ако търсите идеи за свободното време, ето няколко от най-интересните събития в България:

1–8 август | Банско Джаз Фест | Банско

9 август | Sofia Summer Fest | София 20:00 ч. площад „Св. Александър Невски“

„Турангот“ – опера от Джакомо Пучини

Лятната сцена в Южен парк предлага богата програма – театрални постановки, концерти, стендъп комедия, филмови прожекции и събития за деца. Сред акцентите през август са прожекции в рамките на Фестивала за детско и младежко кино и разнообразна музикална програма.

Международен фолклорен фестивал | Варна

Фолклорни ансамбли от различни държави представят традиционни танци, музика и носии на сцената на Лятния театър във Варна.

Open Buzludzha Festival | Бузлуджа

Фестивал, който съчетава електронна музика, светлинни инсталации и артистични перформанси на една от най-емблематичните локации в България.

28 август – септември | Фестивал на изкуствата „Аполония“ | Созопол

Един от най-престижните културни фестивали в България ще предложи концерти, театрални спектакли, литературни вечери, кино и художествени изложби на различни сцени в Стария град на Созопол. Отличен повод да съчетаем морската почивка с културно преживяване.

19–29 август | „Лято в Стария град“ | Пловдив

19 август – творческа работилница „Забавни хартиени истории“

20 август – кулинарен уъркшоп с шеф Костадин Шанков

22 август – тематична разходка „Любовните истории на Стария град“

26 август – вечер по латино танци на открито

29 август – финален концерт на Мирослава Кацарова

1–23 август | Бургас

1 август – Национален конкурс за песен „Бургас и морето“

7–8 август – SPICE Music Festival на Морска гара – любими хитове от 90-те и началото на новия век.

9–14 август – Международен фестивал „Дни на куклите“ – спектакли на открито за малки и големи.

12–16 август – „С книга на плажа“ – срещи с автори, литературни премиери и книжен базар.

14–15 август – „Джаз в Бургас“ – концерти на български и международни джаз музиканти.

22–23 август – Teen Boom Fest – музика, технологии, спорт и забавления за младите хора.

Пожелаваме ви слънчев, активен и вдъхновяващ август!

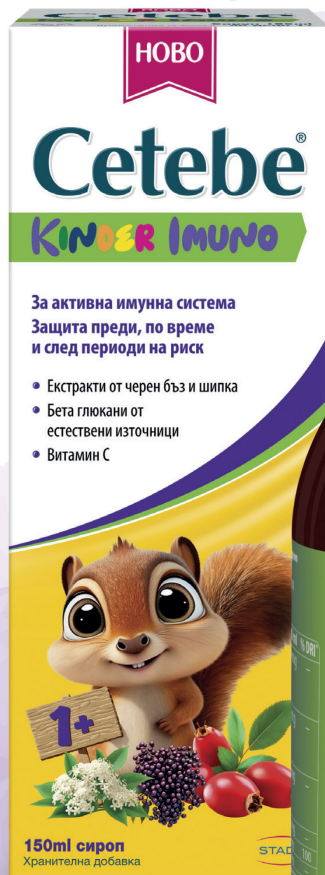
Cetebe®

KINDER IMUNO

НАТУРАЛНА ПОДКРЕПА

за ИМУНИТЕТА на всички хлапета!

НОВО



1+



За активна имунна система
Защита преди, по време
и след периоди на риск



Витамин С



Бета глюкани от естествени източници



екстракт от плод от черен бъз



екстракт от цвят от черен бъз



екстракт от плод от шипка



Част от изображенията са генерирани
с участието на изкуствен интелект.

Номер и дата на вписване в регистъра: T222102982/06.08.2021 | Хранителна добавка за децата от 1 година.

STADA

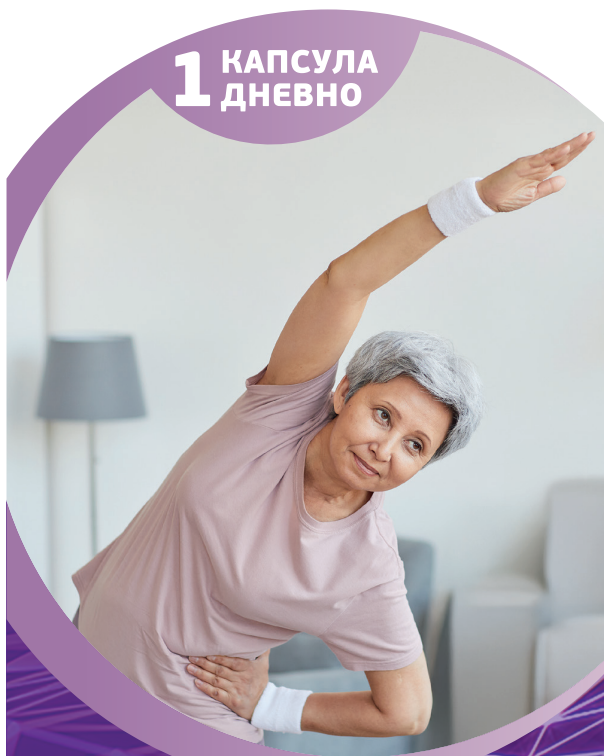
НЕВРОБЕКС® ПЛЮС

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

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**