

■ ЛИЦАТА НА FIBANK ■



Делян Главашки ръководител на банков клон в The Mall

Делян Главашки е ръководител на банков салон в The Mall. Работи във Fibank от близо 7 години. Следва Международни икономически отношения в УНСС.

През свободното си време обича да се разхожда сред природата. Любимата му филмова лента е „Кръстникът“, а неговият фаворит от литературата е Омир – с „Илиада“ и „Одисея“.

Описва себе си като весел и усмихнат, винаги позитивно настроен и с желание да помага. Любимият му цитат е „Ако искаш да те обичат, обичай!“ на Сенека.

- Г-н Главашки, разкажете ни за професионалния Ви път и за годините, през които сте част от екипа на Fibank?

- Професионалният ми път в Първа Инвестиционна Банка започнах на 1 април 2008г. като специалист общи банкови операции.

На стр. 2

■ DINERS CLUB ■

Кредитните карти Diners Club International с промоционални условия

■ Угобството на кредитните карти Diners Club International, сега е съчетано и с по-добри условия!

Престижните кредитни карти Diners Club International сега са достъпни с много по-добри условия. Заявявайки кредитна карта Diners Club до 30 април 2015 г., се възползвате от нови, атрактивни условия:

- Лихва 12 % за първите 6 месеца от издаване на картата.*
- Без месечна такса до 31 декември 2015 г. за месеца, в който нямате трансакция.

На стр. 3

* След промоционалния период при годишна фиксирана лихва в размер съгласно тарифата на „Дайнърс клуб България“ АД според вида карта.



■ АНАЛИЗ ■

Жилищните кредити отново ще бъдат на фокус през 2015 г.



ХРИСТО ХРИСТОВ

Мениджър „Корпоративни комуникации“

Интересът към жилищните кредити ще продължи да нараства и през 2015 г. През изминалата 2014 година няколко фактора оказаха благоприятно въздействие на пазара на недвижими имоти в страната. Това са - от една страна намаляващата

строителна продукция, а от друга - намаляващите лихвени нива по отпусканите кредити. Съчетанието на тези фактори доведе до намалено предлагане на нови жилища на пазара и увеличаващо се търсене.

На стр. 5

■ ЛИЦАТА
НА FIBANK ■

Делян Главашки, ръководител на банков клон в The Mall

ОТ СТР. 1

Още с постъпването си бях запленил от професионализма на колегите ми от фронт офиса и цялата банка. В този момент разбрах, какво значи да работиш в екип, задружно и с такива професионалисти. Професионалното ми развитие изцяло преминава през фронт офиса на офис „Европа“, като през лятото на 2013 г. бях назначен като старши служител обслужване на клиенти, а в края на 2014 г. като изпълняващ длъжността Ръководител банков салон в новооткрития офис в The Mall, София.

- Как преминава един Ваш работен ден?

- Доста динамично. Сутрин отивам в офиса поне час по-рано, за да се подготвя със задачите за деня и да преговоря по-важните акценти. Обичам да съм подготвен предварително. След отваряне на офиса с нетърпение очаквам първите клиенти и възможността да им бъде полезен. Денят минава бързо, когато човек работи в обслужването на клиенти. Работата е разнообразна и върви леко, когато сме професионалисти и работим с усмивка.

- Какви са предизвикателствата, пред които се изправяте в работата си с клиенти и управлението на екипа?

- Обичам да работя с хора и работата в екип е удоволствие за мен.

В управлението на екипа



- Едно от хобитата му е да обикаля България с мотор
- Отива в офиса поне час по-рано, за да се подготви със задачите за деня

най-важно е да работим като истински екип. Не трябва да има Аз, а само Ние, да си помагаме взаимно, за да решаваме проблемите и работата да върви перфектно. Предизвикателството, когато работя с клиент, е да мога бързо и точно да разбера, с какво мога да бъда полезен, както и да дам кратко и ясно

обяснение, за да ме разбере клиентът.

Най-голямото предизвикателство беше през 2014 г., когато заради умишлено разпространени зловерни слухове срещу банката някои наши клиенти изтеглиха депозитите си. В тези два критични дни ние убеждавахме нашите клиенти да не се поддават на

неверни слухове, а когато успяхме, се чувствахме удовлетворени от свършената работа. Истински щастлив бях, когато клиентите връщаха своите спестявания само няколко дни по-късно, като отново си отваряха сметки в нашата банка.

- Какво според Вас е важно за клиентите на банката и с какво Fibank успява да ги спечели за клиенти?

- Бързо, точно, коректно и перфектно обслужване. Професионализъм и да продължаваме да показваме, че винаги сме в услуга на клиента, даваме му правилния съвет и сме готови да помогнем при всеки един възникнал проблем.

- С какво се гордеете в професионален и в личен план?

- Гордея се, че съм част от екипа на Първа Инвестиционна Банка, като желая и за в бъдеще да се развивам професионално в нашата банка. В личен план се гордея с прекрасното семейство, което имам.

- Как прекарвате свободното си време?

- Обичам да пътувам и да разглеждам приказната ни страна. Едно от хобитата ми е да се разхождам с мотора из България, сливайки се с пътя и природата.

Най-ценно за мен е времето, прекарано със семейството ми, без значение къде и по какъв повод сме заедно.



■ DINERS CLUB ■

Кредитните карти Diners Club International

с промоционални условия

■ *Удобството на кредитните карти Diners Club International, сега е съчетано и с по-добри условия!*

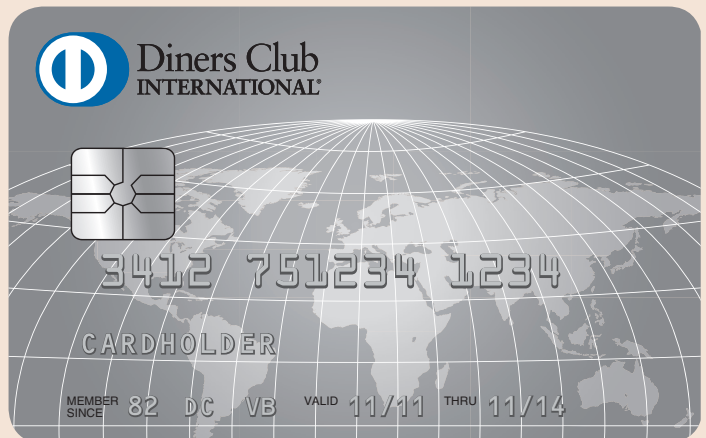
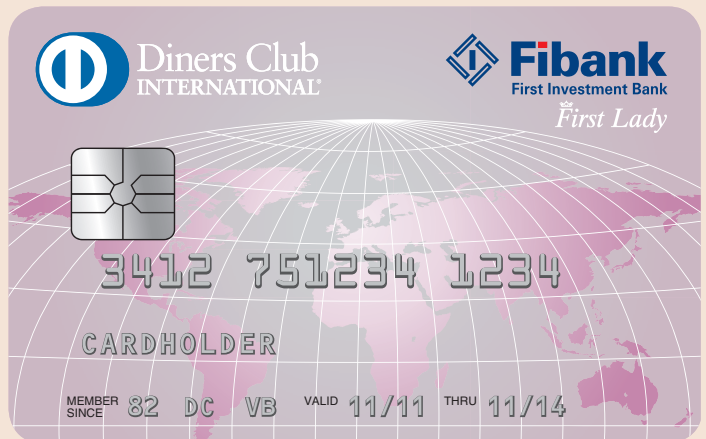
ОТ СТР. 1

Кредитната карта Diners Club International ще бъде Вашият верен спътник при пътуване или забавление. Тя ще Ви даде възможността да се възползвате от редица привилегии:

- Достъп до над 500 VIP салона на международни летища по целия свят;
- Пазарувате в редица търговски обекти в България и по света;
- Резервации за Вашето бизнес пътуване или почивка от специално създадения онлайн Портал на пътешественика;
- Притежателките на кредитна карта Diners Club International First Lady се ползват с преференциални условия при пазаруване с картата си в определени търговски обекти, описани в онлайн каталог; Промоционалните условия са валидни за новоиздадена

основна и/или допълнителна револвираща кредитна карта: Diners Club Classic, Diners Club – ПИБ, Diners Club International First Lady розова или Diners Club International First Lady червена, които са заявени в периода 01.02.2015 г. - 30.04.2015 г., включително.

Можете да кандидатствате за кредитна карта Diners Club International бързо и удобно, във всеки офис на Fibank в страната, като се свържете с колегите ни от Контакт центъра на телефон: *bank (*2265) или чрез подаване на онлайн заявка на сайта на Дайънс клуб България. Повече информация и пълните условия за актуалната промоция ще намерите на: www.fibank.bg, www.diners.bg, на телефон: *bank (*2265) или във всеки един от офисите на Fibank в страната.



Пример за ГПР: 17,42% за карта Diners Club Classic или Diners Club - Първа инвестиционна банка при следните параметри: срок на овъргرافта 12 месеца, кредитен лимит 3000 лева, усвоен изцяло чрез ПОС, годишна лихва 12% за първите 6 месеца, годишна лихва 19% за останалия период, при следните допускания - включени са 4-месечни членски такси по 4 лева, считано от издаването на картата.

* Промоционалните условия са валидни за новоиздадена основна и/или допълнителна револвираща кредитна карта, от изброените по-горе разновидности, които са заявени в периода 01.02.2015 г. - 30.04.2015 г., съгласно Правилата на промоцията.

■ БАНКОВ СВЯТ ■

Българите имат 3,42 милиона карти Visa

Общият брой карти Visa, издадени от български банки, достига 3,42 млн., показват данни на технологичната компания Visa Европа, която обяви своите годишни финансови резултати за периода октомври 2013 г. – септември 2014 г.

Онлайн разплащанията с карти Visa, приемани от членовете на Visa България, възлизат на 280 млн. евро, отчитайки почти 70% ръст през 2014 г. Стабилният растеж на е-търговията в България е сред най-големите в цяла Европа за периода и се дължи на все по-широкото навлизане на електронните разплащания сред българските потребители и онлайн търговци.

Броят на трансакциите при търговци с карти Visa също нараства значително – с 26%, а средната стойност на трансакция е 37,9 евро.

Всички тези данни доказват, че българските потребители използват своята Visa карта все по-често и за все по-малки всекидневни покупки.

■ *Онлайн разплащанията за първи път възлизат на 280 млн. евро, отчитайки почти 70% ръст през 2014 г.*



Красимира Райчева, мениджър на Visa Европа за България.

Годишният размер на изхарчените средства при търговци с карти Visa, издадени от български финансови институции, нараства с 24% на годишна база и надхвър-

ля 1,421 млрд. евро.

„И през 2014 г. бележим сериозен ръст в нашите резултати, въпреки че предизвикателствата пред бизнеса вследствие глобалните

икономически проблеми не изглежда да намаляват. Можем да бъдем спокойни и за бъдещето, тъй като основата на нашия бизнес модел е устойчива. Visa ще продължи да предлага все по-бързи, удобни и сигурни методи за разплащане и да бъде туптящото сърце на разплащанията“, заяви Красимира Райчева, мениджър на Visa Европа за България.

Положителните бизнес резултати, демонстрирани от Visa Европа в България през 2014 г., са отражение на нарастващите изисквания на местните потребители към методите на разплащане. Българите ценят предимствата, които технологиите за електронни разплащания предоставят, отчитат от Visa Европа.

Moody's присъди рейтинг Ваа2 на България

Международната рейтингова агенция Moody's присъди предварителен рейтинг Ваа2 със стабилна перспектива по Глобалната средносрочна програма на Република България за емитиране на държавни ценни книжа на международните капиталови пазари, която е в процес на основаване, съобщи пресцентърът на българското министерство на финансите.

Рейтингът потвърждава текущата кредитна оценка по суверенните облигации на България и е необходимо условие за регистриране на средносрочната програма на Люксембургската фондова



борса. Средносрочната програма предоставя на Република България като емитент, възможност за прилагане на гъвкав подход при избора на дългови пазари, инструменти, срочност и валути.

Средствата, получени при осъществяване на средносрочната програма, ще бъдат

от съществено значение при осигуряване на необходимия финансов ресурс през периода 2015-2017 г. за рефинансиране на държавния дълг, за покриване на очакваните бюджетни дефицити, както и за гарантиране нивото на фискалния резерв.

Максималният номинален

размер на дълга, който може да бъде поет по програмата, е 8 млрд. евро, като общият обем на траншовете за всяка съответна година ще бъде ограничен до лимитите за поемане на държавен дълг, определени в годишните закони за държавния бюджет на страната ни.

Съгласно параметрите на средносрочната бюджетна прогноза, очакваният размер на погашенията по държавния дълг за периода 2015-2017 г. възлиза на около 6 млрд. евро. Остатъкът от очакваните постъпления от програмата се планира да бъде използван за финансиране на бюджетен дефицит.

Moody's отбелязва, че в перспектива рейтингът може да бъде повлиян позитивно от редуциране на влиянието на неблагоприятни външни фактори.

■ АНАЛИЗ ■



**ХРИСТО
ХРИСТОВ**

Мениджър
„Корпоративни
комуникации“

ОТ СТР. 1

По предварителни данни от Националния статистически институт (НСИ) през декември 2014 г. индексът на продукцията в сектор „Строителство“, изчислен въз основа на сезонно изгладени данни, е с 0.3% под равнището от предходния месец. Месечният спад може да се отдаде на сезонни фактори. Календарно изгладените данни показват увеличение на годишна база от 2.3% на строителната продукция през декември 2014 г.

На годишна база увеличението на строителната продукция през декември 2014 г., изчислено от календарно изгладени данни, се определя от положителния темп както при гражданското/инженерното строителство, така и при сградното строителство, като регистрираното нарастване е съответно с 5.1 и 0.2%.

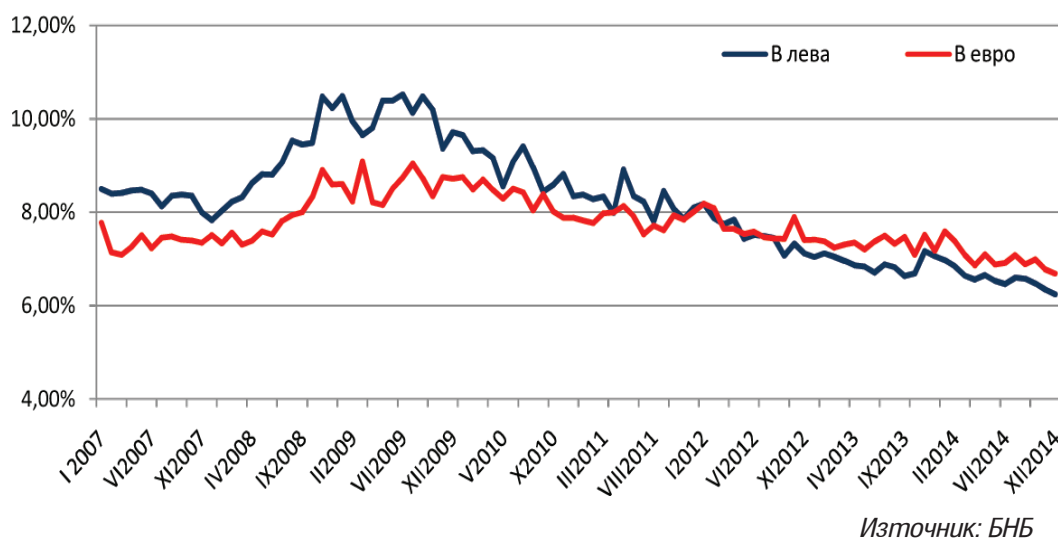
В края на 2014 г. отчетната статистика на БНБ показва, че средният лихвен процент по жилищните кредити в левове продължава да спада с 0.82 пр.п. до 6.24%, а тези в евро – с 0.48 пр.п. до 6.69%. На месечна база посоката отново е надолу. За декември спрямо ноември 2014 г. средната лихва по жилищните кредити в левове спада с 0.10 пр.п., а по тези в евро – с 0.09 пр.п.

Годишният процент на разходите (ГПР) по жилищните кредити в левове също спада спрямо декември 2013 г. с 1.10 пр.п. до 6.77%, а по жилищните кредити в евро – с 0.52 пр.п. до 7.35%. На месечна база той се понижава с 0.06 пр.п. за кредитите в лева, а по тези

Жилищните кредити отново ще бъдат на фокус през 2015 г.

■ В края на 2014 г. средният лихвен процент по жилищните кредити в лева падна до 6.24%

Графика: Средни лихвени нива по жилищни кредити за сектор Домостроителство (нов бизнес)



в евро - с 0.13 пр.п.

Логично, съчетанието на тези два фактора – ограничено предлагане на нови жилища и лесен достъп до финансиране, води до повишаване на търсенето, а от тук и до ръст на цените на имотите.

Според данни на НСИ, пазарните цени на жилищата нарастват с 0.7% през четвъртото тримесечие на 2014 г. спрямо третото и с 1.2% спрямо година по-рано. Средно за цялата 2014 г. поскъпването е с 0.5% спрямо 2013 г.

През 2014 г. е регистрирано увеличение на цените в 10 от областните градове, като по-значително е увеличението в София (сто-

лица) - с 2.9%, Шумен - с 2.8%, и Пловдив - с 2.7%. В останалите 17 областни града и в област София е регистрирано намаление.

Средната пазарна цена на жилищата за страната през четвъртото тримесечие на 2014 г. е 874.49 лв./кв. метър. Най-високи са средните цени в София - 1 501.73 лв./кв. м, следвана от Варна - 1 393.17 лв./кв. м, и Бургас - 1 162.83 лв./кв. метър.

Следвайки тенденциите и желанията на потребителите, Fibank разработи жилищен кредит, който да дава възможност на клиентите сами да избират условията по него.

С жилищен кредит „Пра-

во на избор“ всеки клиент получава сигурност за дълъг период от време, тъй като за първите три години ще получи фиксирана годишна лихва в размер на 5.8%. Сред предимствата за жилищен кредит Право на избор са и липсата на такса за кандидатстване, липсата на комисиона за отпускането му и липса на комисиона за управление на кредита. Също така са предвидени и преференциални условия при рефинансиране на жилищен/ипотечен кредит от друга банка. Максималният размер на кредита, който може да бъде отпуснат, покрива до 90% от пазарната стойност на имота.

■ КОМЕНТАРЪТ
НА ЧАСТНИЯ
БАНКЕР ■

Гръцки развод?

**ВЛАДИСЛАВ
ХАДЖИДИНЕВ**



Главен
специалист
„Частно
банкиране“

e-mail: privatebanking@fibank.bg
www.privatefibank.bg

Повече от 6 години Гърция е в дълбока финансово-политическа криза. Последното развитие на ситуацията бе победата на радикалната лява партия СИРИЗА, която обещава на гръцкия народ да прекрати „политиката на икономии“. Тя бе наложена от ЕС като условие за финансирането, което позволява на икономиката на страната да не изпадне в несъстоятелност и тотален финансов крах.

■ Едни 300 милиарда евро

Размерът на помощта, която Гърция получи като пакет от спасителни заеми, надхвърля 250 млрд. евро. Около 142 млрд. от тях са отпуснати от специално създадения фонд European Financial Stability Facility (EFSF), а 53 млрд. са отпуснати директно от държави-членки на еврозоната. 34 млрд. евро са от Международния валутен фонд и към 20 млрд. - от Европейската централна банка (ЕЦБ).

Но това не е всичко. Тези 250 млрд. евро са само заемите, получени като помощ. Общият размер на гръцкия външен дълг надхвърля 300 млрд. евро, което е над 175% от размера на БВП на страната.

Но да се върнем за момент към помощта и обе-



Алексис Ципрас

щанията на СИРИЗА. Отпускането на въпросните 250 млрд. евро заеми е обвързано с условия. И в случая тези условия се опитват да гарантират, че Гърция ще успее да овладее финансовите си проблеми и няма да задлъжне допълнително, което ще й помогне да си върне дължимото на кредиторите.

Най-общо казано условията задължават гръцкото правителство драстично да ограничи административни разходи. Или казано по друг начин: да се разпрострира според чергата си. Очевидно и разбираемо, това не се харесва на гръцкия народ, заради болката от съкращения на работни места, замразяването на заплати и пенсии. И ето че издигнаха на власт правителство, което залага на конфронтация със същите тези партньори, които вече няколко години наливат средства в гръцката икономика.

■ Няма да платим!

Стратегията на новоизбрания министър-предсе-

дател Алексис Ципрас и неговия финансов министър е да притисне европейските си партньори в ъгъла, докато не бъдат променени условията на помощта. Тоест, Гърция да получава европейска помощ, но правителство да харчи, както намери за добре. Звучи наистина прекрасно!

Това, което кара Ципрас да бъде така агресивен, е идеята му, че Европа не би допуснала Гърция да напусне еврозоната, защото това би създавало паника и хаос в крехката европейска икономика и би провокирало други държави да последват примера на южната ни съседка. Но дали наистина е така?

■ Безпрецедентен случай

В кратката история на еврозоната няма случай държава-членка да е напускала механизма на обща валута. Но винаги има първи път, а Гърция е на път да бъде пионер в този процес.

При подобен сценарий първото нещо, което ще се

случи в Гърция, е да се въведе нова валута (драхма) на мястото на еврото и да се възроди автономността на гръцката централна банка, която ще трябва да налива ликвидност в банковия сектор и в държавните финанси. Следователно, това допълнително ще има негативен ефект върху стойността на новата валута спрямо еврото.

Обезценяването на новата драхма ще донесе допълнителна болка за гръцките финанси, защото огромните държавни заеми са деноминирани в евро и тяхната стойност ще бъде още по-висока. Следователно, има вероятност Гърция да изпадне в състояние на неплатежоспособност и да спре да обслужва част от заемите си.

Но ефектът върху еврозоната от подобен финансов шок ще остане ограничен и краткосрочен. Много от пазарните участници отдавна са позиционирани за подобен сценарий. В пика на кризата през 2011 г. експозициите на банки към Гърция е в размер на 300 млрд. евро, докато към момента е около 50 млрд. евро. И в най-лошия случай това би била напълно поносима загуба за европейския банков сектор. Ако някоя банка все пак срещне по-сериозни затруднения, ще бъде компенсирана от Европейския стабилизационен механизъм.

Европейските данкоплатци ще платим останалата част от сметката. А именно по-голямата част от онези 250 млрд. евро заеми, отпуснати като финансова помощ. Но и тази сума няма как да „разруши“ еврозоната или ЕС. Следователно, каквото и да стане оттук нататък, няма да бъде така апокалиптично, както г-н Ципрас заплашва.

*Представената публикация има изцяло информационен характер и не следва да се разглежда като препоръка за покупко-продажба на ценни книжа или склоняване към вземане на инвестиционно решение.

■ СЪВЕТИТЕ НА СПЕЦИАЛИСТА ■



ЗЛАТКО СТОЯНОВ

Методолог
„Вътрешна
нормативна уредба“
Дирекция
„Методология“

Броени дни след историческите парламентарни избори в Гърция, които отново поставиха въпроса за бъдещето на Еврозоната, Европейската централна банка (ЕЦБ) представи пред широката общественост новата евробанкнота. В края на февруари бе обявена и третата банкнота от новата серия „Европа“ с номинал 20 евро, а официалното ѝ влизане в обращение ще бъде на 25 ноември 2015 г.

■ Защо серията е наречена „Европа“?

Митологията присъства в евробанкнотите още от влизането им в употреба на 1 януари 2002 г. Епохите се сменят с промяната на номинала – от Античността (5 €), през Средновековието (10€ и 20€), Ренесанса и Барока (50€ и 100€), до съвременната европейска архитектура (200€ и 500€). Новата серия „Европа“ е своеобразно завръщане към миналото на стария континент и древногръцката цивилизация.

Легендата разказва за похищението на Европа от Зевс, който я отнесъл на остров Крит, докато тя играела с приятелки на брега на морето. Древногръцката богиня, дала името на континента, присъства във водния знак и холограмата на новите евробанкноти. В хода на разгарящите се дискусии за или против



Митове и легенди от Елада или новата серия евробанкноти „Европа“

еврото „Похищението на Европа“ като че ли не е сюжет само за картини, а част от реалността – парадоксално, нали?

Първата банкнота от новата серия (5 €) влезе в обращение в цялата Еврозона на 2 май 2013 г. Защитните елементи спрямо първата серия евробанкноти са усъвършенствани, което позволява лесното им разграничаване.

Във водния знак се появява полутоново изображение на богинята Европа, видимо и на сребрилата холограма. Ако поставите банкнотата на тъмна повърхност, светлите части потъмняват. Друг отличителен елемент е цифрата на номиналната стойност, която е в smaragdovozelen цвят. При накланяне блес-

тящото число променя цвета си, вижда се ефектът на движещата се нагоре-надолу светлина, а цифрата се оцветява в тъмно синьо.

Серията „Европа“ притежава още едно качество, което я прави уникална за нас и останалите славянски народи. Думата „евро“ е изписана и на кирилица, в допълнение към изписването с латински и гръцки букви. Инициалите на ЕЦБ също са и на кирилица.

Новите евробанкноти ще бъдат постепенно емитирани във възходящ ред – след тази от 5 евро, на 23 септември

2014 г. влезе в обращение банкнотата от 10 евро. Старата серия постепенно ще бъде изтеглена от обращение, като ЕЦБ ще обяви

своевременно кога старите банкноти ще престанат да бъдат законно платежно средство. Те няма да загубят стойността си и ще могат да се обменят за нови банкноти в централните банки от Евросистемата за неопределено време.

Развитието в дизайна и защитните характеристики на евробанкнотите е предизвикателство и за потребителите. За тяхно улеснение е разработен специален сайт, част от информационната кампания за серия „Европа“:

<http://www.new-euro-banknotes.eu/>

Пожелаваме да Ви се сбъдне мотото от началната страница на този сайт: „Новата евробанкнота е във Вашия джоб!“



Дирекция „Корпоративни
комуникации“

ИВАЙЛО АЛЕКСАНДРОВ -
Директор „Корпоративни комуникации“

Данира ДОСПЕВСКА - Отговорен редактор
Христо ХРИСТОВ - Мениджър „Корпоративни комуникации“

печат: ROPRINT

■ СЪВЕТИТЕ
НА FiHEALTH ■*Елисавета Шугерска,
експерт по спорт
и хранене във Fineline* **FiHealth**
Медицински центрове

Джинджифилът - универсалното лекарство



Пресният джинджифил има остър парлив вкус и аромат на лимон. В изсушен и стрит на прах вид се използва в кулинарията като подправка. Резенчетата пресен джинджифил се използват за направа на чай и като добавка в супи и сосове. В източната кухня се приготвя по всички познати технологии на печене, варене, пържене, много разпространен е в сладкарството под формата на сладка и бонбони. Участва във всяко къри.

В Англия и САЩ от джинджифилов екстракт се приготвя бира, в Германия са известни джинджифиловите курабийки и сладкиши, а в Китай го захаросват. В миналото е имало цели улици, наречени „джинджър стрийт“, на които са се предлагали продукти с джинджифил.

Днес най-много джинджифил произвежда Индия, следвана от Китай, западна Африка, Ямайка, Тайланд и Австралия.

ДЖИНДЖИФИЛЪТ И СПОРТЪТ

Тези, които се упражняват редовно, са привикнали

с неприятните епизоди, в които мускулната треска ограничава дори възможностите им да се движат свободно. Не съществува стопроцентов ефикасен начин, който да предотврати това неприятно мускулно схващане. Дори популярната чаша подсладена вода, въпреки че е широко разпространен градски мит, е далеч от реалността (една от големите легенди в спорта).

Най-добрият начин да предотвратим мускулната треска е да започнем със загревка, предварително раздвижване на ставите, разтягане на мускулите, които ще се упражняват, особено ако сте начинаещи или дълго време не сте спортували. Ако въпреки превантивните мерки, все пак мускулите започнат да ни болят, съществуват три възможности: да си

мълчим, да се възползваме от противовъзпалителните лекарства или да пробваме с „билките на баба“. Една от последните е джинджифилът – подправка, за която е доказано, че ефективно намалява сковаността на мускулните групи в тялото.

Фактът, че джинджифилът служи като средство за облекчаване на мускулната треска, се потвърждава от статия, публикувана през 2010 г. в американското списание „Journal of Pain“. Статията разказва, че са анализирани резултати от две проучвания, които дават оценка „За“ използването на джинджифила при лечение на мускулна болка, предизвикана от упражнения.

В медицинското проучване участват 74 души, разделени в три групи: едната консумира 2 грама суров джинджифил, втората - стрит джинджифил на подправка,

а третата - плацебо. Преди това всичките 74 души са участвали в тренировка с ексцентричен тип упражнения, която благоприятства появата на скованост и мускулна треска. 24 часа след тренировъчната сесия анализът показва, че при тези, които са консумирали суров или джинджифил като подправка, се забелязва по-голямо намаляване на мускулната болка, отколкото при групата, която консумира плацебо.

След 11 дни на проучване изследователите установяват, че дневната консумация на масло от джинджифил (по 2 грама на 24 часа) или приемането на подправката като хранителна добавка, води до значително намаляване на мускулната болка, предизвикана от физически усилия.

Тези обезболяващи ефекти са били наблюдавани при пациенти с остеоартрит или мускулна треска след упражнение, но не са били оценени при други мускулни болести. Така че, ако страдате от мускулна треска, добавете джинджифил към Вашата диета и мускулите ще Ви благодарят.

Медицински център FiHealth-София

София, кв. Студентски град,
ул. „Проф. Александър Фол“ 2, вх.В, ет.1
тел.: 02 / 445 6666 | мобилен: 0882 140 666
факс: 02 / 445 6669 | e-mail: medc@sofia.fihealth.bg