Roza Kanina

ВОДИЧ ЗА ДИЈАБЕТ



Роза Канина ДООЕЛ

2026 година

СОДРЖИНА

ВОВЕД ... *2*

ШТО Е ДИЈАБЕТЕС МЕЛИТУС? ... **2**

ВИДОВИ НА ДИЈАБЕТЕС ... 2

ПРЕПОРАЧАНИ ПРОИЗВОДИ ОД НАШИОТ АСОРТИМАН ... *3*

ПРЕСПАНСКА ГОРЧИЦА 500 мл. ... **3**

ХЕПАТО МИКС 200 гр. ... **3**

ХЕПАТО МИКС 4/1 (СИЛИМАРИН) ... 3

ХЕПАТО МИКС 5/1 (ПОДАБЕЦ) ... 4

СЕМЕ ОД КОПРИВА ... 4

ЕЛИКСИР – КИСЕЛИНА ОД ДИВИ ЈАБОЛКА ... 4

ОПШТА ПОДГОТОВКА И УПОТРЕБА НА ЧАЕВИТЕ ... *5*

ИСХРАНА И НАЧИН НА ЖИВОТ ... *6*

НАУЧНО ПОТВРДЕНИ ДИЕТЕТСКИ ПРЕПОРАКИ ... **6**

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ... **6**

ПСИХОЛОШКА И ДУХОВНА ПОДДРШКА ... **7**

НАУЧНО ПОТВРДЕНИ СВОЈСТВА НА ЛЕКОВИТИ РАСТЕНИЈА ... **8**

ЦИМЕТ ... 8

КОПРИВА ... 9

ЛУК ... **10**

ЃУМБИР ... **11**

МАЈЧИНА ДУШИЦА / ОРИГАНО ... **11**

КАНТАРИОН ... **12**

РУЗМАРИН ... **12**

КУРКУМА ... **13**

БЕЗБЕДНОСТ, ИНТЕРАКЦИИ И МОНИТОРИНГ ... *14*

ПОТЕНЦИЈАЛНИ ИНТЕРАКЦИИ СО ЛЕКОВИ ... **14**

РЕДОВНО МЕРЕЊЕ НА ГЛУКОЗАТА ... **14**

КОГА ДА СЕ КОНСУЛТИРА ЛЕКАР ... *15*

РЕФЕРЕНЦИ ... **16**

ВОВЕД

Дијабетес мелитусот е **ХРОНИЧНА** состојба која бара континуиран медицински надзор.Секоја промена во терапијата (вклучувајќи ги и билните препарати) мора прво да с консултира со лиценциран лекар-схпецијалист.
Билните препарати опишани во ова упатство се наменети само како **КОМПЛЕМЕНТАРНА (дополнителна)** поддршка на стандардната медицинска терапија. Тие **НЕ МОЖАТ** да ја заменат пропишаната терапија од лекар.

САМОЛЕЧЕЊЕТО НА ДИЈАБЕТЕСОТ МОЖЕ ДА БИДЕ ОПАСНО ПО ЖИВОТОТ.

ШТО Е ДИЈАБЕТЕС МЕЛИТУС?

Дијабетес мелитус е група на метаболички пореметувања карактеризирани со хронична хипергликемија (зголемена концентрација на глукоза во крвта) која произлегува од дефекти во секрецијата на инсулинот, неговото дејство, или и двете.

ВИДОВИ НА ДИЈАБЕТЕС

Table

ДИЈАБЕТЕС ТИП 1 (T1DM)	**ДИЈАБЕТЕС ТИП 2 (T2DM)**
Аутоимунска деструкција на β-клетки на панкреасот	Комбинација на инсулинска резистенција и релативен дефицит на инсулинска секреција
Апсолутен дефицит на инсулин	Панкреасот продолжува да произведува инсулин, но телото не реагира адекватно
ЗАДОЛЖИТЕЛНА е надворешна примена на инсулин за одржување на животот	Може да се менаџира со промени во начинот на живот, орални антидијабетични лекови и/или инсулин
Најчесто кај деца и млади, но може на секоја возраст	Најчесто кај возрасни, но сè почесто и кај помлади

ДИЈАБЕТЕС ТИП 1 (T1DM)	ДИЈАБЕТЕС ТИП 2 (T2DM)
НЕ ПОСТОИ НАУЧЕН ДОКАЗ дека билни препарати можат да го „излечат" или да го заменат инсулинот	Билните препарати можат да имаат дополнителен ефект, но **НЕ** можат да ја заменат стандардната терапија

ПРЕПОРАЧАНИ ПРОИЗВОДИ ОД НАШИОТ АСОРТИМАН

ПРЕСПАНСКА ГОРЧИЦА 500 мл.

Традиционален билен препарат.

Начин на употреба:
Се пие 3 пати по едно супена лажица на празен стомак.

ХЕПАТО МИКС 200 гр.

Традиционална билна мешавина за подготовка на билен напиток.

Начин на подготовка: Во сад со зовриена вода се ставаат 3 супени лажици од чајната мешавина. Се покрива и се остава да отстои 6 часа. Потоа се процедува и се пие рамномерно во текот на денот, а не одеднаш.

ХЕПАТО МИКС 4/1 (СИЛИМАРИН)

Традиционална билна мешавина која содржи силимарин.

Начин на подготовка: Во 250 мл врела вода се става 1 супена лажица. Се покрива и се остава да отстои согласно препораката за производот. Потоа се процедува и се пие распоредено во текот на денот.

ХЕПАТО МИКС 5/1 (ПОДАБЕЦ)

Традиционална билна мешавина во која се застапени три вида подабец.

Начин на подготовка:
Во 250 мл врела вода се става 1 супена лажица. Се покрива и се остава да отстои согласно препораката за производот. Потоа се процедува и се пие распоредено во текот на денот.

СЕМЕ ОД КОПРИВА

100% семе од коприва за подготовка на традиционален билен напиток.

Начин на подготовка:
Во 250 мл врела вода се става 1 супена лажица. Се покрива и се остава кратко да отстои. Се процедува и се пие распоредено во текот на денот.

ЕЛИКСИР – КИСЕЛИНА ОД ДИВИ ЈАБОЛКА

100% природен производ, добиен со посебна постапка.

Начин на употреба:
Се зема по 1 супена лажица пред јадење или растворен во вода, согласно препораката за употреба.

ОПШТА ПОДГОТОВКА И УПОТРЕБА НА ЧАЕВИТЕ

Начинот на подготовка и употреба на чајните комбинации зависи од составот на билките и препораките наведени за конкретниот производ.

Општи препораки

- За подготовка на чаевите се препорачува употреба на чиста негазирана вода со ниска содржина на растворени материи (до 40 ppm, доколку е достапна анализа на водата).
- Температурата на водата треба да биде соодветна за подготовка на билниот напиток, вообичаено од **80 °C до 100 °C**, во зависност од составот на чајната комбинација.
- Подготвените чаеви се чуваат во фрижидер и се употребуваат во рок од **24 часа**.

Во **2 литри зовриена вода** се додаваат:

- **2 супени лажици** од основната чајна комбинација (пакување 200 гр.), и
- **1 супена лажица** од дополнителната чајна комбинација (пакување 100 гр.).

Чајната мешавина се покрива и се остава да отстои **4 до 6 часа**, по што се процедува.

Подготвениот чај се консумира рамномерно во текот на денот, а не одеднаш.

Дневна употреба

Начинот и времетраењето на употребата зависат од видот на чајната комбинација и индивидуалните препораки.

Вообичаено, употребата трае **4 до 8 недели**, освен ако не е препорачано поинаку.

Важно:
Доколку користите терапија пропишана од лекар, не ја прекинувајте без претходна консултација со здравствен работник.

ИСХРАНА И НАЧИН НА ЖИВОТ

НАУЧНО ПОТВРДЕНИ ДИЕТЕТСКИ ПРЕПОРАКИ

Препораки засновани на докази (ADA, EASD, WHO):

Што да се консумира:

- Цели житарици (овес, јачмен, киноа, хељда)
- Легуминози (грашок, леќа, грав, соја)
- Нескробен зеленчук (спанаќ, брокула, карфиол)
- Овошје со низок гликемиски индекс (јаболка, круши, боровинки)
- Масти од растително потекло (маслиново масло, авокадо, ореви)
- Риба (особено масна риба: лосос, сардина, скуша)
- Зачини: цимет (умерено), куркума, ѓумбир

Што да се ограничи / избегнува:

- Рафиниран шеќер и слатки
- Бело брашно и производи од него
- Преработени намази со висока содржина на шеќер и масти
- Заситени масти и транс-масни киселини
- Алкохол (особено слатки пијалаци)
- Солена и преработена храна
- Млеко, млечни производи

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

- Минимум 150 минути умерена аеробна активност неделно
- Два пати неделно аеробни вежби
- Редовно мерење на глукозата пред и по вежбање
- Консултација со лекар пред започнување на нов програм за вежбање

Овој водич е усогласен со регулативата на ЕУ за традиционални билни лекови (Директива 2004/24/ЕЦ) и монографиите на ЕМА/HMPC. За Република Северна Македонија, применливи се принципите на acquis communautaire во областа на билните лекови.

ПСИХОЛОШКА И ДУХОВНА ПОДДРШКА

- Психолошкиот стрес и депресијата се поврзани со полоша гликемиска контрола.
- Когнитивно-бихејвиоралната терапија (КБТ) го подобрува придржувањето на терапијата.
- Поддршката од семејството и здравствените работници го подобрува квалитетот на животот.

Сепак, духовната/религиозната поддршка може да има позитивен ефект врз **КВАЛИТЕТОТ НА ЖИВОТОТ** и менталното здравје, што индиректно влијае врз придржувањето на терапијата.

НАУЧНО ПОТВРДЕНИ СВОЈСТВА НА ЛЕКОВИТИ РАСТЕНИЈА

Подолу се наведени растенија за кои постојат научни докази (клинички студии или in vitro/ин vivo истражувања) за потенцијален ефект врз гликемиската контрола. За секое растение е наведен нивото на докази според GRADE системот.

ЦИМЕТ

Ниво на докази: УМЕРЕНО (GRADE: B) — конфликтни резултати

Научни сознанија:

Мета-анализа од 10 рандомизирани контролирани студии (РКИ), n = 543 учесници:

- Цимет (доза: 120 mg - 6 g дневно, траење: 4-18 недели)
- Ефект: намалување на постната плазмена глукоза (-24,59 mg/dL)
- Намалување на вкупен холестерол (-15,60 mg/dL)
- Намалување на LDL (-9,42 mg/dL)
- Намалување на триглицериди (-29,59 mg/dL)
- *Извор: Akilen et al., Diabetes Obesity & Metabolism, 2012*

РКИ од 2025 година: Не покажа значајна разлика во FBS и HbA1c помеѓу групата со цимет и плацебо по 60 дена

Механизам на дејство (теоретски):

- Полифенолите (прокианидини) можат да ја подобрат чувствителноста на инсулинот и да ја забават абсорпцијата на глукозата
- Потенцијална инхибиција на α-амилаза и α-глукозидаза

Препорачана употреба:

- Како зачин во исхраната (1-6 g дневно)
- **НЕ** како замена за медицинска терапија
- **Претпазливост:** C. cassia содржи кумарин — високи дози можат да предизвикаат токсичност на црниот дроб

Контраиндикации:

- Бременост и доење (недоволно податоци за безбедност)
- Претходни заболувања на црниот дроб
- Земање на антикоагуланси (потенцијална интеракција)

КОПРИВА

Ниво на докази: УМЕРЕНО (GRADE: B) — ограничен број на студии

Научни сознанија:

РКИ (2013), n = 50 пациенти со напреден T2ДМ кои бараа инсулин:

- Екстракт од лист на коприва (500 mg секои 8 часа, 3 месеци)
    - Во комбинација со стандардна орална антидијабетична терапија
    - Резултати:
        - Постна глукоза: значително намалување ($p < 0,001$)
        - Постпрандијална глукоза: намалување ($p = 0,009$)
        - HbA1c: намалување ($p = 0,006$)
    - Не беа забележани значајни несакани ефекти
    - *Извор: Kianbakht et al., Clinical Laboratory, 2013*

РКИ (2011):

- Хидроалкохолен екстракт од коприва (100 mg/kg, 3x дневно, 8 недели)
- Значително намалување на инфламаторните маркери: IL-6 ($p < 0,001$), hs-CRP ($p < 0,001$)
- *Извор: Namazi et al., 2011*

Механизам на дејство (теоретски):

- Полифеноли и флавоноиди со антиинфламаторно дејство
- Потенцијално подобрување на инсулинска резистенција

- Антиоксидативен ефект

Препорачана употреба:

- Чај од лист: 2-3 g сув лист во 200 ml врела вода, 10-15 мин.
- Екстракт: само под лекарски надзор
- Како **комплементарна (дополнителна)** терапија, не како замена

Контраиндикации:

- Бременост и доење
- Алергија на коприва
- Земање на диуретици (потенцијална интеракција)
- Земање на антихипертензиви (хипотензивен ефект)

ЛУК

Ниво на докази: УМЕРЕНО (GRADE: B)

Научни докази:

In vivo студии (STZ-предизвикани дијабетични стаорци):

- Етанолен екстракт (100 mg/kg, 14 дена) значително ја намали плазмената глукоза
- Го зголеми серумскиот инсулин кај дијабетични стаорци
- Подобрување на липидниот профил (холестерол, триглицериди)
- *Извор: Eidi et al., Phytomedicine, 2006*

Двојно-слепа РКИ:

- Лук (750 mg, 3x дневно, 12 недели) го намали HbA1c и постната глукоза
- *Извор: MDPI review, 2023*

Активни соединенија: Алицин, диалил дисулфид, диалил трисулфид, кверцетин, кемпферол.

Како се користи: Свеж лук (1-2 чешниња дневно), екстракт, или како зачин. **Најдобро е да се консумира суров** (алицинот се разградува при готвење).

ЃУМБИР

Ниво на докази: УМЕРЕНО (GRADE: B)

Научни докази:

РКИ: Ѓумбир во прав (2 g дневно, 2 месеци):

- Намалување на инсулин, HOMA-IR, LDL
- *Извор: MDPI review, 2023*

Двојно-слепа плацебо-контролирана РКИ:

- Подобрување на гликемиските индекси, TAC и PON-1 активност
- *Извор: MDPI review, 2023*

Механизми: 6-ѓингерол ја зголемува глукозната употреба во адипоцитите, модулира PPAR рецептори, намалува инсулинска резистенција.

Активни соединенија: Ѓингероли, шогаоли, парадоли, зингиберон.

МАЈЧИНА ДУШИЦА / ОРИГАНО

Ниво на докази: СЛАБО ДО УМЕРЕНО (GRADE: C-B) — претежно животински студии

Научни докази:

In vivo студија (STZ-дијабетични стаорци):

- Воден екстракт од лист (20 mg/kg) значително ја намали глукозата
- Намалување на гликозилиран хемоглобин
- Подобрување на панкреасна амилаза
- *Извор: web_search:3#0*

Активни соединенија: Карвакрол, тимол, розмаринска киселина, олеанолова киселина, флавоноиди.

Како се користи: Чај од суво цвеќе/лист (1-2 g во 200 ml врела вода), како зачин во исхраната.

Овој водич е усогласен со регулативата на ЕУ за традиционални билни лекови (Директива 2004/24/ЕЦ) и монографиите на ЕМА/HMPC. За Република Северна Македонија, применливи се принципите на acquis communautaire во областа на билните лекови.

КАНТАРИОН

Ниво на докази: СЛАБО (GRADE: C) — ограничени студии за дијабетес

Научни докази:

- Претежно in vitro и животински студии
- Потенцијална инхибиција на α-амилаза и α-глукозидаза
- Антиоксидативен и антиинфламаторен ефект

Активни соединенија: Хиперицин, хиперфорин, флавоноиди, танини.

ВАЖНО: Кантарионот има **сериозни интеракции со многу лекови** (вклучувајќи антидијабетични, антикоагуланси, антидепресанти, контрацептиви). **Мора да се користи само под лекарски надзор.**

РУЗМАРИН

Ниво на докази: СЛАБО ДО УМЕРЕНО (GRADE: C-B)

Научни докази:

- **In vivo студии:** Розмаринска киселина и карнозол покажуваат хипогликемичен ефект
- Подобрување на инсулинска чувствителност
- Антиоксидативен ефект врз панкреасот

Активни соединенија: Розмаринска киселина, карнозол, карнозолова киселина, етерично масло.

КУРКУМА

Ниво на докази: УМЕРЕНО (GRADE: B)

Научни докази:

- Куркуминот (главен активен компонент) покажува:
    - Подобрување на инсулинска чувствителност
    - Намалување на инфламаторните маркери (TNF-α, IL-6)
    - Заштита на β-клетки на панкреасот
- Мета-анализа покажа намалување на постната глукоза и HbA1c

БИЛНИ ЧАЕВИ (различни растенија)

Ниво на докази: НИСКО ДО УМЕРЕНО (GRADE: C-B)

Научни сознанија:

- **Систематски преглед и мета-анализа (2023):**
    - Билните чаеви покажуваат значаен ефект врз триглицеридите и HDL нивоата кај лица со Т2ДМ
    - Бројот на студии е ограничен
    - Потребни се дополнителни РКИ со поголем број учесници

Механизми на дејство (in vitro / in vivo):

- Инхибиција на α-глукозидаза и α-амилаза
- Подобрување на GLUT4 транслокација
- Намалување на оксидативниот стрес
- Подобрување на инсулинска чувствителност

Овој водич е усогласен со регулативата на ЕУ за традиционални билни лекови (Директива 2004/24/ЕЦ) и монографиите на ЕМА/HMPC. За Република Северна Македонија, применливи се принципите на acquis communautaire во областа на билните лекови.

БЕЗБЕДНОСТ, ИНТЕРАКЦИИ И МОНИТОРИНГ

ПОТЕНЦИЈАЛНИ ИНТЕРАКЦИИ СО ЛЕКОВИ

Table

Билка	Потенцијална интеракција
Цимет	Антикоагуланси (варфарин) — зголемен ризик од крварење
Коприва	Диуретици — засилен ефект; Антихипертензиви — хипотензија

РЕДОВНО МЕРЕЊЕ НА ГЛУКОЗАТА

Table

Состојба	Фреквенција на мерење
Дијабетес тип 1	4-7 пати дневно (пред јадење, пред спиење, пред вежбање)
Дијабетес тип 2 (со инсулин)	2-4 пати дневно
Дијабетес тип 2 (без инсулин)	Според лекарска препорака
HbA1c	Секои 3 месеци

ЦЕЛНИ ВРЕДНОСТИ (според ADA/EASD)

Table

Параметар	Целна вредност
Постна глукоза	80-130 mg/dL (4,4-7,2 mmol/L)
Постпрандијална	< 180 mg/dL (< 10,0 mmol/L)
HbA1c	< 7% (индивидуализирано)

Параметар	Целна вредност
Крвен притисок	< 140/90 mmHg
LDL холестерол	< 100 mg/dL (< 2,6 mmol/L)
Триглицериди	< 150 mg/dL (< 1,7 mmol/L)

КОГА ДА СЕ КОНСУЛТИРА ЛЕКАР

- Пред започнување на каква било билна терапија
- Доколку глукозата е постојано над или под целните вредности
- Доколку се јават симптоми на хипогликемија или хипергликемија
- Доколку сакате да ја промените дозата на инсулин или други лекови
- Секои 3 месеци за редовна контрола

РЕФЕРЕНЦИ

1. American Diabetes Association (ADA). *Standards of Care in Diabetes*. Current edition. Diabetes Care.
2. Davies MJ, Aroda VR, Collins BS, et al. *Management of Hyperglycaemia in Type 2 Diabetes, 2022. A Consensus Report by the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD).* Diabetes Care. 2022.
3. World Health Organization (WHO). *Diabetes*. WHO Fact Sheet.
4. World Health Organization (WHO). *WHO Monographs on Selected Medicinal Plants*. Volumes 1–4.
5. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monographs and assessment reports on herbal medicinal products.*
6. Akilen R, Tsiami A, Devendra D, Robinson N. *Cinnamon in glycaemic control: Systematic review and meta-analysis of clinical trials.* Diabetes, Obesity and Metabolism. 2012.
7. Kianbakht S, Khalighi-Sigaroodi F, Dabaghian FH. *Improved glycemic control in patients with advanced type 2 diabetes mellitus taking Urtica dioica leaf extract: A randomized double-blind clinical trial.* Clinical Laboratory. 2013;59(9–10):1071–1076.
8. Yang J, et al. *Herbal teas and glycaemic control in patients with type 2 diabetes mellitus: Systematic review and meta-analysis.* 2023.
9. European Parliament and Council of the European Union. *Directive 2004/24/EC of 31 March 2004 amending Directive 2001/83/EC as regards traditional herbal medicinal products.*
10. European Parliament and Council of the European Union. *Regulation (EC) No 1924/2006 on nutrition and health claims made on foods.*
11. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). *Type 2 diabetes in adults: management (NG28).* Current edition.
12. Роза Канина ДООЕЛ. *Официјална веб-страница и интерна документација за составот, препорачаната употреба и контролата на квалитетот на производите.* https://alternativna-medicina.com.mk