Roza Kanina

ВОДИЧ ЗА ПОДДРШКА НА КРВОТОКОТ



Роза Канина ДООЕЛ

2026 година

СОДРЖИНА

ВОВЕД ... *2*

ЧАЈНИ КОМБИНАЦИИ И БИЛНИ ПРЕПАРАТИ ... *3*

ПРЕПОРАЧАНИ ПРОИЗВОДИ ОД НАШИОТ АСОРТИМАН ... **3**

ХЕПАТО МИКС 3/1 (МИКС-ДЕТОКС) ... 3

ХЕПАТО МИКС 4/1 (СИЛИМАРИН) ... 3

ХЕПАТО МИКС 5/1 (ПОДАБЕЦ) ... 3

ПРЕСПАНСКА ГОРЧИЦА ... 4

ОПШТА ПОДГОТОВКА И УПОТРЕБА НА ЧАЕВИТЕ ... *4*

ПОДДРШКА НА ЗДРАВИТЕ ЖИВОТНИ НАВИКИ ... *5*

СЛЕДЕЊЕ НА ЗДРАВСТВЕНАТА СОСТОЈБА ... *5*

ИСХРАНА ... *6*

ШТО ТРЕБА ДА СЕ ИЗБЕГНУВА ... **6**

ВАЖНИ ПРЕПОРАКИ ... *7*

Одбрани лековити растенија ... *8*

Ајдучка трева ... **8**

Коприва ... **8**

Кантарион ... **8**

Камилица ... **8**

Нане ... **8**

Глуварче ... **9**

Цикорија ... **9**

Силимарин / Билка од магарешкиот трн ... **9**

Подабец ... **9**

Шипка ... **9**

Смрека ... **9**

Горчливи билки (како што се користат во Преспанска Горчица ... **10**

ВАЖНИ НАПОМЕНИ ... *10*

РЕФЕРЕНЦИ ... *11*

ВОВЕД

Чајните комбинации и билните препарати се традиционални билни производи кои се користат исклучиво врз основа на долгогодишна употреба (најмалку 30 години, од кои најмалку 15 години во ЕУ), согласно Директива 2004/24/ЕЦ за традиционални билни лекови и соодветните монографии на Европската агенција за лекови (EMA/HMPC) и Светската здравствена организација (WHO).

Крвта е животна течност која постојано кружи низ организмот низ крвните садови. Нејзината улога е многукратна и многустрана, а како најважна е снабдувањето на клетките со кислород и хранливи материи.

Овие производи **не се лекови** и не се наменети за лекување, спречување или дијагностицирање на болести. Тие не ја заменуваат терапијата пропишана од лекар.

Важно:
Доколку се јават симптоми како силна болка во градите, отежнато дишење, вртоглавица, губење на свест, необично крварење, или други сериозни симптоми, потребно е веднаш да се побара лекарска помош.

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

ЧАЈНИ КОМБИНАЦИИ И БИЛНИ ПРЕПАРАТИ

Чајните комбинации се подготвуваат од внимателно избрани билки и се употребуваат согласно упатството за конкретниот производ.
Билките што се користат се традиционално познати во билкарството и се комбинираат согласно нивната традиционална употреба, како што е утврдено во монографиите на EMA/HMPC и WHO.

Чајните комбинации и билните препарати не се наменети за лекување, спречување или дијагностицирање на болести и не претставуваат замена за терапијата прописана од лекар.

ПРЕПОРАЧАНИ ПРОИЗВОДИ ОД НАШИОТ АСОРТИМАН

ХЕПАТО МИКС 3/1 (МИКС-ДЕТОКС)

Традиционална билна мешавина за поддршка на нормалната дигестивна функција.
Начин на подготовка: 1 кафено лажиче се вари со 200 мл вода (да зоврие), се остава да излади 30 минути и се пие на празен стомак, 3 пати на ден.

ХЕПАТО МИКС 4/1 (СИЛИМАРИН)

Традиционална билна мешавина која содржи силимарин. Се користи за поддршка на нормалната дигестивна функција.
Начин на подготовка: Во 600 мл врела вода се става 1 супена лажица. Се покрива со капак и се остава да отстои 60 мин. Се пие на празен желудник 5 до 6 пати по 100 мл, распоредено на два часа во текот на денот.

ХЕПАТО МИКС 5/1 (ПОДАБЕЦ)

Традиционална билна мешавина со аперитивни и дигестивни својства. Во чајот се застапени трите видови на подабец.

Начин на подготовка: Во 600 мл врела вода се става 1 супена лажица. Се покрива со капак и се остава да отстои 60 мин. Се пие на празен желудник 5 до 6 пати по 100 мл, распоредено на два часа во текот на денот.

ПРЕСПАНСКА ГОРЧИЦА

Традиционален билен препарат за поддршка на нормалната дигестивна функција.

Начин на употреба:

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

ОПШТА ПОДГОТОВКА И УПОТРЕБА НА ЧАЕВИТЕ

Начин на подготовка:

За подготовка на чајната комбинација, во **1,5 литри зовриена вода** се додаваат:

- **Хепато Микс 3/1** – 1 супена лажица
- **Хепато Микс 4/1** – 1 супена лажица
- **Хепато Микс 5/1** – 2 супени лажици

Чајната мешавина се покрива и се остава да отстои **12 часа**, по што се процедува.

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

Режим на употреба:

Доколку не е поинаку наведено во упатството за конкретниот производ, вообичаено се применува режим од **шест последователни дена на употреба**, по што следува **еден ден пауза**.

Континуираната употреба се препорачува **најмалку 4 недели**, освен ако не е препорачано поинаку.

Важно:

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.

Во текот на употребата се препорачува доволен дневен внес на течности, освен доколку лекар не препорачал ограничување на внесот на течности.

ПОДДРШКА НА ЗДРАВИТЕ ЖИВОТНИ НАВИКИ

Грижата за здравјето опфаќа и психофизичката благосостојба.

Покрај исхраната и употребата на чајните комбинации, се препорачува:

- доволно време за одмор;
- квалитетен сон;
- управување со секојдневниот стрес;
- умерена физичка активност;

СЛЕДЕЊЕ НА ЗДРАВСТВЕНАТА СОСТОЈБА

Кај лица со постоечки заболувања или кај оние кај кои лекарот препорачал следење, пожелно е редовно контролирање на здравствената состојба преку соодветни лабораториски и дијагностички испитувања.

Употребата на чајните комбинации и билните препарати не ја исклучува потребата од редовни лекарски контроли.

ИСХРАНА

Покрај употребата на чајните комбинации, се препорачува разновидна и избалансирана исхрана, прилагодена на индивидуалните потреби, возраста, здравствената состојба и препораките од здравствен работник.

Особено внимание се посветува на:

- доволен дневен внес на течности;
- редовна консумација на овошје и зеленчук;
- умерен внес на сол;
- разновидна исхрана богата со растителни намирници;
- редовни оброци;
- одржување на нормална телесна тежина;
- редовна физичка активност според индивидуалните можности.

Кардиоваскуларните и хематолошките заболувања, вклучувајќи хипертензија, тромбоза, артериосклероза, анемија и леукемија, се медицински состојби кои бараат професионална дијагноза, следење и третман од соодветен лекар специјалист.

ШТО ТРЕБА ДА СЕ ИЗБЕГНУВА

Во текот на употребата се препорачува да се избегнува:

- недоволен внес на течности;
- прекумерна употреба на сол;
- прекумерна употреба на алкохол;
- пушење;
- седентарен начин на живот.

ВАЖНИ ПРЕПОРАКИ

За време на употребата на чајните комбинации се препорачува:

- редовно следење на сопствената здравствена состојба;
- придржување кон препорачаниот начин на употреба;
- известување на лекарот доколку се појават нови симптоми или несакани реакции;
- продолжување на терапијата пропишана од лекар, освен ако тој не препорача поинаку.
- позитивни животни навики;
- редовна комуникација со здравствениот работник и придржување кон неговите препораки.

Одбрани лековити растенија

Ајдучка трева

Традиционален билен лек за привремен губиток на апетит, симптоматски третман на благи гастроинтестинални тегоби, и за симптоматски третман на благи спазми поврзани со менструалниот циклус.

Коприва

Традиционален билен лек за зголемување на количеството на урина за постигнување испирање на уринарниот тракт како адјуванс при благи уринарни тегоби, како и за олеснување на благи артикуларни болки.

Важно: Не се препорачува за деца под 12 години. За индикација а) не се користи повеќе од 2-4 недели, за индикација б) не повеќе од 4 недели.

Кантарион

Традиционален билен лек за симптоматски третман на благи воспаленија на кожата (како сончеви изгореници) и како помош при заздравување на мали рани.

Важно: Поради можните интеракции со бројни лекови (вклучувајќи антидепресанти, контрацептиви, антикоагуланти и други), неговата употреба мора да биде во консултација со лекар или фармацевт. Не се препорачува за деца под 12 години.

Камилица

Традиционален билен лек за симптоматско олеснување на дигестивни нарушувања како диспепсија и надуеност.

Нане

Традиционален билен лек за симптоматско олеснување на дигестивни нарушувања како диспепсија и надуеност.

Важно: Не се препорачува за деца под 4 години.

Глуварче

Традиционален билен лек за поддршка на нормалната дигестивна функција и физиолошката елиминација на течностите.

Цикорија

Традиционален билен лек за олеснување на симптоми поврзани со благи дигестивни нарушувања (како чувство на абдоминална полнота, надуеност и бавно варење) и привремен губиток на апетит.

Силимарин / Билка од магарешкиот трн

Традиционално се користи за поддршка на нормалната функција на црниот дроб. Содржи силимарин, комплекс од флавонолигнани.

Важно: Употребата треба да биде во консултација со лекар.

Подабец

Традиционална употреба: Традиционално се користи за поддршка на нормалната дигестивна функција.

Шипка

Плодовите од шипка се природен извор на витамин Ц, полифеноли и каротеноиди. Традиционално се користат како дел од разновидна исхрана и за поддршка на општата благосостојба.

Магдонос

Традиционално се користи за поддршка на нормалната елиминација на течностите.

Смрека

Традиционален билен лек за зголемување на количеството на урина за постигнување испирање на уринарниот тракт при благи уринарни тегоби и за диспептични тегоби и надуеност.

Важни предупредувања:

- **Не се препорачува** кај лица со тешки бубрежни заболувања, вклучувајќи инфективен интерстицијален нефритис, пиелитис и пиелонефритис.
- **Не се препорачува** кај пациенти со состојби каде што лекар препорачал намален внес на течности.
- **Не се препорачува** за употреба кај деца и адолесценти под 18 години.
- **Не се препорачува** за употреба за време на бременост и доење.
- **Не се комбинира** со синтетски диуретици.
- **Не се препорачува** долготрајна употреба (максимум 4 недели).

Горчливи билки (како што се користат во Преспанска Горчица)

ВАЖНИ НАПОМЕНИ

Заболувањата на крвотокот (вклучувајќи анемија, леукемија, артериосклероза, тромбоза, хипертензија, хипотензија, тахикардија) се медицински состојби кои бараат професионална дијагноза и третман од страна на кардиолог или хематолог.

Ниту еден билен препарат не е докажано ефикасен за лекување на овие состојби без соодветна медицинска контрола. Сите тврдења за „лекување" на заболувања на крвотокот со билни препарати се надвор од дозволените здравствени тврдења согласно ЕУ регулативата.

РЕФЕРЕНЦИ

1. World Health Organization (WHO). *Cardiovascular diseases (CVDs).* WHO Fact Sheet.
2. World Health Organization (WHO). *Hypertension.* WHO Fact Sheet.
3. World Health Organization (WHO). *Healthy Diet.* WHO Fact Sheet.
4. World Health Organization (WHO). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.* Geneva: World Health Organization; 2020.
5. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Achillea millefolium L., herba.*
6. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *Community herbal monograph on Urtica dioica L. and Urtica urens L., folium.*
7. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Hypericum perforatum L., herba.*
8. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monographs on Matricaria chamomilla L., flos; Mentha × piperita L., folium; Taraxacum officinale, radix cum herba; Cichorium intybus L., radix; Silybum marianum (L.) Gaertn., fructus; and Juniperus communis L., pseudo-fructus.*
9. World Health Organization (WHO). *WHO Monographs on Selected Medicinal Plants.* Volumes 1–4.
10. Directive 2004/24/EC of the European Parliament and of the Council of 31 March 2004 amending Directive 2001/83/EC as regards traditional herbal medicinal products.
11. Regulation (EC) No 1924/2006 of the European Parliament and of the Council on nutrition and health claims made on foods.
12. Роза Канина ДООЕЛ. *Официјална веб-страница.* https://alternativna-medicina.com.mk