Roza Kanina

ВОДИЧ ЗА ПОДДРШКА НА РЕСПИРАТИВНИОТ СИСТЕМ



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
ПРЕСПАНСКА ГОРЧИЦА 4
БРОНХО МЕД 4

ОПШТА ПОДГОТОВКА И УПОТРЕБА НА ЧАЈНИТЕ КОМБИНАЦИИ 4

ПОДДРШКА НА ЗДРАВИТЕ ЖИВОТНИ НАВИКИ 5

СЛЕДЕЊЕ НА ЗДРАВСТВЕНАТА СОСТОЈБА 5

ИСХРАНА 6

ШТО ТРЕБА ДА СЕ ИЗБЕГНУВА 6

Одбрани лековити растенија 7
Тимијан 7
Подабец 7
Алтеја / Бел слез 7
Слатко корење 7
Коприва 7
Ајдучка трева 8
Камилица 8
Нане 8
Глуварче 8
Цикорија 8
Силимарин / Билка од магарешкиот трн 8
Шипка 9
Магдонос 9
Смрека 9

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).

Респираторниот систем е составен од група на мускули, крвни садови и органи кои овозможуваат дишење. Примарната функција на овој систем е да обезбеди телесни ткива и клетки со кислород, додека се отстранува јаглерод диоксид.

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 отежнато дишење, силна болка во градите, висока температура, крвав кашлица, или други сериозни симптоми, потребно е веднаш да се побара лекарска помош.

Кај лица со дијагностицирани заболувања на респираторниот систем (вклучувајќи бронхитис, астма, пневмонија, други заболувања на белите дробови), употребата на билните препарати мора да биде во консултација со пулмолог или матичен лекар.

ЧАЈНИ КОМБИНАЦИИ И БИЛНИ ПРЕПАРАТИ

Чајните комбинации и билните препарати се подготвуваат од внимателно избрани билки, чиј избор се приспособува на индивидуалните потреби на секое лице и на доставената медицинска документација.

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.

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.

БРОНХО МЕД

Традиционален билен препарат за поддршка на нормалната функција на респираторниот систем.

Начин на употреба:

Се зема 4 пати по кафено лажиче на гладно.

ОПШТА ПОДГОТОВКА И УПОТРЕБА НА ЧАЈНИТЕ КОМБИНАЦИИ

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

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

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

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.

Доколку не е поинаку наведено во упатството за конкретниот производ, 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:

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;
- позитивни животни навики;
- редовна комуникација со здравствениот работник и придржување кон неговите препораки.

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.

Кај лица со хронични заболувања на респираторниот систем или други медицински состојби, режимот на исхрана треба да биде усогласен со препораките на лекар или клинички нутриционист.

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;
- изложување на загаден воздух и други респираторни иританси.

Одбрани лековити растенија

Тимијан

Традиционален билен лек за продуктивна кашлица поврзана со настинка. Се користи за олеснување на симптоми на кашлица и настинка со вискозна слуз.

Подабец

Традиционален билен лек за олеснување на симптоми на респираторни заболувања, вклучувајќи кашлица, фарингитис и треска. Се користи како демулценс за симптоматски третман на иритации на оралната и фарингеална мукоза и поврзана сува кашлица.
Важно: Третманот не треба да трае повеќе од една недела.

Алтеја / Бел слез

Традиционален билен лек за олеснување на симптоми на иритации на горниот респираторен тракт со придружна кашлица. Се користи како демулценс за симптоматски третман на сува, иритирачка кашлица и иритации на оралната и фарингеална мукоза.

Слатко корење

Традиционален билен лек како експекторанс за олеснување на кашлица поврзана со инфекција на горниот респираторен тракт.
Важно: Не се користи за време на бременост. Не се користи кај лица со хипокалемија, висок крвен притисок, или бубрежни, црнодробни или кардиоваскуларни нарушувања. Да се консултира лекар пред употреба ако се дои.

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.

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.

Контраиндикации: Хиперсензитивност кон активните супстанции и кон други растенија од семејството Asteraceae (Compositae).

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.

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 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)

Традиционално се користат за поддршка на нормалната дигестивна функција, вклучувајќи поддршка на апетитот и нормалното варење.

ВАЖНИ НАПОМЕНИ

Заболувањата на респираторниот систем (вклучувајќи бронхитис, астма, пневмонија, други заболувања на белите дробови) се медицински состојби кои бараат професионална дијагноза и третман од страна на пулмолог.

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

Некои билки, како тимијанот, подабецот и алтејата, традиционално се користат за олеснување на симптоми на кашлица и настинка, но оваа употреба е исклучиво симптоматска и не претставува лекување на основната состојба.

Чајните комбинации и билните препарати се **традиционални билни производи** за употреба во наведените индикации исклучиво врз основа на долгогодишна употреба, согласно Директива 2004/24/ЕЦ. Чајните комбинации и билните препарати **не се наменети за лекување, спречување или дијагностицирање на болести и не ја заменуваат терапијата прописана од лекар**.

РЕФЕРЕНЦИ

1. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Thymus vulgaris L. and Thymus zygis L., herba.*
2. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Althaea officinalis L., radix.*
3. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Glycyrrhiza glabra L., Glycyrrhiza inflata Bat., Glycyrrhiza uralensis Fisch., radix.*
4. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Althaea officinalis L., folium.*
5. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Mentha × piperita L., folium.*
6. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Matricaria chamomilla L., flos.*
7. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Achillea millefolium L., herba.*
8. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Taraxacum officinale Weber ex F.H.Wigg., radix cum herba.*
9. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Silybum marianum (L.) Gaertn., fructus.*
10. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *Community herbal monograph on Urtica dioica L., Urtica urens L., folium.*
11. European Medicines Agency (EMA). *Herbal medicinal products – European Union herbal monographs and assessment reports.*
12. World Health Organization (WHO). *WHO Monographs on Selected Medicinal Plants.* Volumes 1–4.
13. European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP). *ESCOP Monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products.*
14. 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.
15. Regulation (EC) No 1924/2006 of the European Parliament and of the Council on nutrition and health claims made on foods.
16. Global Initiative for Asthma (GINA). *Global Strategy for Asthma Management and Prevention.* Current edition.
17. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD). *Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of COPD.* Current edition.
18. Роза Канина ДООЕЛ. *Официјална веб-страница.* https://alternativna-medicina.com.mk