Roza Kanina

ВОДИЧ ЗА ПОДДРШКА НА ЗДРАВЈЕТО НА КОЖАТА



Роза Канина ДООЕЛ

2026 година

СОДРЖИНА

ВОВЕД *2*

ЧАЈНИ КОМБИНАЦИИ И БИЛНИ ПРЕПАРАТИ *3*

ПРЕПОРАЧАНИ ПРОИЗВОДИ ОД НАШИОТ АСОРТИМАН **3**

УРИНО МИКС ИЛИ ФЕМИ МИКС **3**

ХЕПАТО МИКС 3/1 (МИКС-ДЕТОКС) **3**

ХЕПАТО МИКС 4/1 (СИЛИМАРИН) **3**

СЕМЕ ОД КОПРИВА **4**

ПРЕСПАНСКА ГОРЧИЦА **4**

МЕДОВИНА **4**

КИСЕЛИНА ОД ДИВИ ЈАБОЛКА **4**

КАНТАРИОНОВА МАСТ **4**

ОПШТА ПОДГОТОВКА И УПОТРЕБА НА ЧАЈНИТЕ КОМБИНАЦИИ *5*

ПОДДРШКА НА ЗДРАВИТЕ ЖИВОТНИ НАВИКИ *6*

СЛЕДЕЊЕ НА ЗДРАВСТВЕНАТА СОСТОЈБА *6*

ИСХРАНА *7*

ШТО ТРЕБА ДА СЕ ИЗБЕГНУВА *7*

ВАЖНИ ПРЕПОРАКИ *8*

Одбрани лековити растенија *9*

Кантарион **9**

Коприва **9**

Ајдучка трева **9**

Глуварче **9**

Камилица **9**

Нане **10**

Цикорија **10**

Силимарин / Билка од магарешкиот трн **10**

Подабец **10**

Шипка **10**

Магдонос **10**

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

ВАЖНИ НАПОМЕНИ *11*

РЕФЕРЕНЦИ *12*

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).

Витилигото е стекната леукодермија која се карактеризира со локализирана депигментација на кожата поради уништување на меланоцитите. Се смета дека ја има кај 1-2% од населението. Може да биде поврзано со автоимуни процеси, генетски фактори, оксидативен стрес и други состојби.

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:
Витилигото е медицинска состојба која бара дијагноза и следење од страна на дерматолог. Доколку забележите промени на пигментацијата на кожата, потребно е веднаш да се консултирате со лекар. Доколку се јават симптоми како воспаление, црвенило, болка или други промени на кожата, потребно е веднаш да се побара лекарска помош.

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 пропишана од лекар.

ПРЕПОРАЧАНИ ПРОИЗВОДИ ОД НАШИОТ АСОРТИМАН

УРИНО МИКС ИЛИ ФЕМИ МИКС

Традиционална билна мешавина за поддршка на нормалната функција на уринарниот систем и општата благосостојба.

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.

СЕМЕ ОД КОПРИВА

Традиционален билен препарат за поддршка на општата благосостојба.

ПРЕСПАНСКА ГОРЧИЦА

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

Начин на употреба:

Се пие 3 пати по едно капаче од шишето на гладно.

МЕДОВИНА

Традиционален билен препарат со хербална инфузија.

Начин на употреба:

Се зема 3 пати на ден по едно кафено лажиче на празен стомак.

КИСЕЛИНА ОД ДИВИ ЈАБОЛКА

100% природен препарат, добиен со посебна постапка.

Начин на употреба:

Се пие 3 пати на ден, на гладно, по 15 мл растворен со 50 до 70 мл вода.

КАНТАРИОНОВА МАСТ

Традиционален билен препарат за надворешна употреба.

Начин на употреба:

Се нанесува еднаш дневно на погодените делови од кожата.

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 **2 литри зовриена вода** се додава:

- **Хепато Микс** – 2 супени лажици, **или**
- **Феми Микс** – 2 супени лажици, **или**
- **Урино Микс** – 2 супени лажици,

како и:

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

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

Подготвениот чај се пие во помали количини, рамномерно распоредени во текот на денот, а не одеднаш. Помеѓу консумирањето на поединечните количини се препорачува временски интервал од приближно **10 до 15 минути**.

Важно:

За подготовка на чаевите се препорачува употреба на купена негазирана вода со ниска содржина на растворени минерални материи, наместо вода од водовод.

Доколку се мери вкупната количина на растворени материи во водата, препорачаната вредност е до **40 ppm**.

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

За време на употребата на чајните комбинации се препорачува разновидна и избалансирана исхрана, со акцент на:

- доволен внес на вода;
- овошје и зеленчук;
- интегрални житарки;
- мешунки;
- умерен внес на сол;
- ограничување на високо преработена храна;
- одржување на редовни оброци.

Исхраната треба да биде прилагодена на возраста, здравствената состојба и индивидуалните потреби.

Кај лица со хронични заболувања на кожата 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;
- прекумерно изложување на сонце без заштита.

ВАЖНИ ПРЕПОРАКИ

За време на употребата на чајните комбинации и билните препарати 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;
- консултација со дерматолог пред употреба на билни препарати за кожата.

Одбрани лековити растенија

Кантарион

Традиционален билен лек за симптоматски третман на благи воспаленија на кожата (како сончеви изгореници) и како помош при заздравување на мали рани.
Важно: Кантарионот традиционално се користи во европската фитотерапија. 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.

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 третман на мали површински рани.
Контраиндикации: Хиперсензитивност кон активните супстанции и кон други растенија од семејството Asteraceae (Compositae).

Глуварче

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

Камилица

Традиционална употреба (EMA/HMPC): 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.

Цикорија

Традиционален билен лек за олеснување на симптоми поврзани со благи дигестивни нарушувања 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

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.

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

Витилигото е медицинска состојба која бара професионална дијагноза и третман од страна на дерматолог. Согласно научната литература, постојат различни тераписки пристапи за витилиго, вклучувајќи фототерапија, топични кортикостероиди, калцинеурин инхибитори, и други третмани.

Билните препарати, вклучувајќи фотосензибилизирачки агенси како псоралени (од *Psoralea corylifolia*), традиционално се користени во комбинација со фототерапија, но овие третмани бараат строго медицинско следење поради ризик од несакани ефекти.

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

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 пропишана од лекар**.

РЕФЕРЕНЦИ

1. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Hypericum perforatum L., herba*. Revision 1.
2. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *Community herbal monograph on Urtica dioica L., Urtica urens L., folium*.
3. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Achillea millefolium L., herba*. Revision 1.
4. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Mentha x piperita L., folium*. Revision 1.
5. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Cichorium intybus L., radix*.
6. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Matricaria chamomilla L., flos*.
7. World Health Organization (WHO). *WHO Monographs on Selected Medicinal Plants*.
8. Nistico S, et al. *The Use of Herbal Medicine in the Treatment of Vitiligo*. Planta Med 2022.
9. Bishnoi A, et al. *Herbal Compounds for the Treatment of Vitiligo: A Review*. J Clin Aesthet Dermatol 2018.
10. Директива 2004/24/ЕЦ на Европскиот парламент и на Советот од 31 март 2004 година за измена на Директива 2001/83/ЕЗ во однос на традиционалните билни лекови.
11. Роза Канина ДООЕЛ. *Официјална веб-страница*. https://alternativna-medicina.com.mk