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**

**ХЕПАТО МИКС 200 гр.** ... **3**

**ХЕПАТО МИКС 4/1 (СИЛИМАРИН)** ... **3**

**ХЕПАТО МИКС 5/1 (ПОДАБЕЦ)** ... **3**

**ПРЕСПАНСКА ГОРЧИЦА 500 мл.** ... **4**

**ЕЛИКСИР – КИСЕЛИНА ОД ДИВИ ЈАБОЛКА 500 мл.** ... **4**

**МЕДОВИНА** ... **4**

**КАНТАРИОНОВА МАСТ** ... **4**

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

*ПОДДРШКА НА ЗДРАВИТЕ ЖИВОТНИ НАВИКИ* ... *6*

*СЛЕДЕЊЕ НА ЗДРАВСТВЕНАТА СОСТОЈБА* ... *6*

*ИСХРАНА* ... *6*

*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**

**Смрека** ... **10**

*ВАЖНИ НАПОМЕНИ* ... *12*

*РЕФЕРЕНЦИ* ... *13*

# 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).

Псоријазата е хронична, генетски детерминирана папулосквамозна дерматоза која ја има кај 3-5% од населението. Може да ги зафати кожата, ноктите и зглобовите. Се манифестира во различни форми, од мали флеки до големи плаки.

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:**
Псоријазата е медицинска состојба која бара дијагноза и следење од страна на дерматолог. Доколку забележите промени на кожата, ноктите или зглобовите, потребно е веднаш да се консултирате со лекар. Доколку се јават симптоми како силно воспаление, болка, грозница или други сериозни промени, потребно е веднаш да се побара лекарска помош.

**Кај лица со дијагностицирана псоријаза или други кожни заболувања, употребата на билните препарати мора да биде во консултација со дерматолог 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 200 гр.

Традиционална билна мешавина за поддршка на нормалната дигестивна функција.

## 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 500 мл.

Традиционален билен препарат за поддршка на нормалната дигестивна функција.

**Начин на употреба:**

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

## ЕЛИКСИР – КИСЕЛИНА ОД ДИВИ ЈАБОЛКА 500 мл.

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.

## МЕДОВИНА

Традиционален билен препарат со хербална инфузија. Ги содржи сите микроелементи потребни за поддршка на имунитетот.

**Начин на употреба:**

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

## 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 ЧАЕВИТЕ

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

За подготовка на комбинираните чајни мешавини, во 2 литри зовриена вода вообичаено се додаваат:

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

и дополнително:

- **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. Потоа се процедува.

Подготвениот чај се пие рамномерно во текот на денот, а не одеднаш. Препорачливо е чаевите да се консумираат во помали количини, со временски интервал од околу 10 до 15 минути помеѓу секое пиење.

**Важно:**

За подготовка на чаевите се препорачува употреба на негазирана вода со ниска минерализација. Доколку е достапна анализа на водата, препорачливо е вкупната количина на растворени материи (TDS/ppm) да не надминува 40 ppm.

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 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 прописана 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

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 (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

Традиционално се користи за поддршка на нормалната дигестивна функција. Содржи слизести материи кои традиционално се користат за поддршка на нормалната функција на дигестивниот тракт.

## 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

Псоријазата е хронична, автоимуна дерматоза која бара професионална дијагноза и третман од страна на дерматолог. Согласно научната литература, постојат различни тераписки пристапи за псоријаза, вклучувајќи топикални третмани, фототерапија, системски терапии и биолошки агенси.

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

Псоријазата е хронична состојба со периоди на ремисија и егзацербација. Управувањето со стресот, избалансираната исхрана и здравиот начин на живот можат да придонесат за општата благосостојба, но не ја заменуваат медицинскиот третман.

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 Hypericum perforatum L., herba*. Revision 1.
2. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union 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 Taraxacum officinale Weber ex F.H.Wigg., radix cum herba*.
5. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Matricaria chamomilla L., flos*. Revision 1.
6. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Mentha × piperita L., folium*. Revision 1.
7. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Cichorium intybus L., radix*.
8. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Silybum marianum (L.) Gaertn., fructus*.
9. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Juniperus communis L., pseudo-fructus*. Revision 1.
10. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *Assessment report on Petroselinum crispum (Mill.) Fuss, folium and fructus*.
11. World Health Organization (WHO). *WHO Monographs on Selected Medicinal Plants*. Volumes 1–4. Geneva: World Health Organization.
12. European Medicines Agency (EMA). *Herbal medicinal products – European Union herbal monographs and assessment reports*.
13. Directive 2004/24/EC of the European Parliament and of the Council of 31 March 2004 amending Directive 2001/83/EC on the Community code relating to medicinal products for human use, as regards traditional herbal medicinal products.
14. Regulation (EC) No 1924/2006 of the European Parliament and of the Council of 20 December 2006 on nutrition and health claims made on foods.
15. European Medicines Agency (EMA). *Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC): Guideline on quality of herbal medicinal products / traditional herbal medicinal products*.
16. Griffiths CEM, Armstrong AW, Gudjonsson JE, Barker JNWN. *Psoriasis*. The Lancet. 2021;397:1301–1315.
17. Menter A, Gelfand JM, Connor C, et al. *Joint AAD–NPF Guidelines of Care for the Management of Psoriasis*. Journal of the American Academy of Dermatology.
18. World Health Organization (WHO). *Global Report on Psoriasis*. Geneva: World Health Organization; 2016.
19. European Dermatology Forum (EDF). *EuroGuiDerm Guideline for the Systemic Treatment of Psoriasis Vulgaris*.
20. Роза Канина ДООЕЛ. *Официјална веб-страница и интерна документација за составот, производството и контролата на квалитетот на производите*. https://alternativna-medicina.com.mk