Roza Kanina

# ВОДИЧ ЗА ПОДДРШКА НА ЗДРАВЈЕТО НА ЖЕНСКИОТ РЕПРОДУКТИВЕН СИСТЕМ



Роза Канина ДООЕЛ

2026 година

# СОДРЖИНА


*ВОВЕД* ... *2*

*ЧАЈНИ КОМБИНАЦИИ И БИЛНИ ПРЕПАРАТИ* ... *3*

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

**ФЕМИ МИКС** ... 3

**ХЕПАТО МИКС 3/1 (МИКС-ДЕТОКС)** ... 3

**ХЕПАТО МИКС 4/1 (СИЛИМАРИН)** ... 3

**ПРЕСПАНСКА ГОРЧИЦА 250/500 мл** ... 4

**МЕДОВИНА** ... 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**

*Одбрани лековити растенија* ... *7*

**Ајдучка трева** ... **7**

**Коприва** ... **7**

**Кантарион** ... **7**

**Камилица** ... **7**

**Нане** ... **8**

**Глуварче** ... **8**

**Цикорија** ... **8**

**Силимарин / Билка од магарешкиот трн** ... **8**

**Подабец** ... **8**

**Шипка** ... **8**

**Магдонос** ... **8**

**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).

Женското репродуктивно здравје вклучува различни аспекти на општата благосостојба, вклучувајќи нормална функција на менструалниот циклус, дигестивниот систем и уринарниот систем.

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 абдоменот, нерегуларен менструален циклус, необично крварење, висока температура, 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 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

### ФЕМИ МИКС

Традиционална билна мешавина за поддршка на 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.

## ПРЕСПАНСКА ГОРЧИЦА 250/500 мл

Традиционален билен препарат за поддршка на нормалната дигестивна функција.

**Начин на употреба:**

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

## МЕДОВИНА

Традиционален билен препарат со хербална инфузија.

**Начин на употреба:**

Се зема 2 пати на ден по две кафени лажички 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:**

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 репродуктивниот 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.

# 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

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 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

Нарушувањата на менструалниот циклус, воспаленијата на репродуктивните органи, стерилитетот, болестите на дојката и климактериумот се медицински состојби кои бараат професионална дијагноза и третман од страна на гинеколог.

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

Психосоматските фактори, стресот и начинот на живот можат да влијаат на општата благосостојба, но не ја заменуваат потребата од медицински третман за дијагностицирани состојби.

Доколку користите лекови, имате хронично заболување, сте бремени, доите или станува збор за дете, **пред употреба задолжително консултирајте се со лекар или фармацевт**.

# РЕФЕРЕНЦИ


1. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *Millefolii herba - herbal medicinal product*. 2026.
2. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Achillea millefolium L., herba*. Revision 1.
3. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *Community herbal monograph on Urtica dioica L., Urtica urens L., folium*.
4. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Hypericum perforatum L., herba*. Revision 1.
5. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *Matricariae aetheroleum - herbal medicinal product*. 2024.
6. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Mentha x piperita L., folium*. Revision 1.
7. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Mentha x piperita L., aetheroleum*. Revision 1.
8. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Juniperus communis L., pseudo-fructus (galbulus)*. Revision 1.
9. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Cichorium intybus L., radix*.
10. World Health Organization (WHO). *WHO Monographs on Selected Medicinal Plants*.
11. 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.
12. Роза Канина ДООЕЛ. *Официјална веб-страница*. https://alternativna-medicina.com.mk