

هل يجب عليّ أم لا يجب عليّ؟

ما المُهم بالنسبة للمثانة؟

إلقاء الضوء على المثانة

يختلف تشريح المرأة عن الرجل إلى حد كبير وذلك بسبب قرب مجرى البول والمهبل والشرج، بالإضافة إلى قصر مجرى البول لديها.

تحركي كثيرًا وقللي من التوتر قدر الإمكان. فهذا يدعم جهاز المناعة لديك.



تجنبي الكحوليات والنيكوتين. فهذه المواد يمكن أن تهيج المثانة. وقد يكون للكافيين والتوابل الحارة والفواكه الحمضية نفس التأثير أحيانًا.



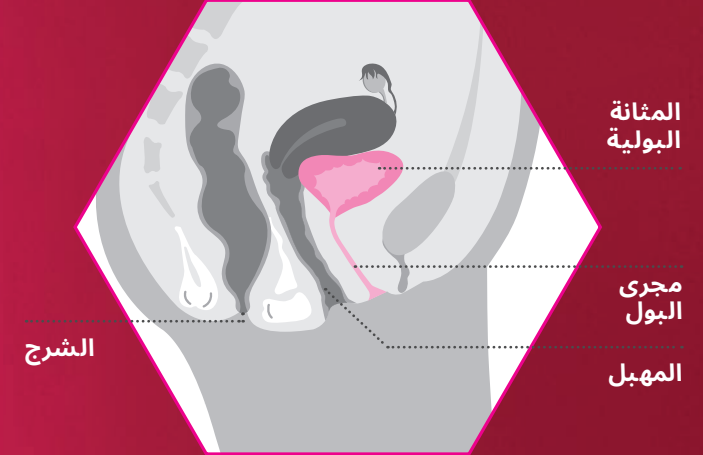
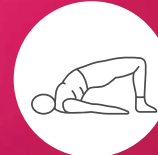
تناولي كمية كافية من السوائل، ويُفضّل تناول الماء أو شاي الأعشاب غير المُحلى. إن تناول كمية كافية من السوائل يساعد على تنظيف المثانة بانتظام.



اهتمي بنظافة الأماكن الحميمة بشكل مناسب ولطيف. تعمل الفلورا المهبلية الصحيّة كجدار حماية ضد الجراثيم.



يراعى تقوية عضلات قاع الحوض. تمارين قاع الحوض تقوّي العضلات في أسفل البطن، مثل العضلات الموجودة عند مخرج المثانة.



يمكن أن تؤثر التقلبات الهرمونية، مثل تلك التي تحدث خلال الدورة الشهرية أو الحمل أو انقطاع الطمث، على الأغشية المخاطية وبالتالي تُغيّر الوظيفة الطبيعية للمثانة والمسالك البولية. كما يمكن أن تؤثر العوامل الخارجية مثل نظافة الأماكن الحميمة بشكل خاطئ، أو الملابس الضيقة المصنوعة من مواد اصطناعية، أو عدم تناول كمية كافية من السوائل، بشكل سلبي على المسالك البولية.

تُعتبر المثانة الصحية أمرًا ذا أهمية كبيرة لعافية المرأة بشكل عام، وبالتالي تتطلب اهتمامًا خاصًا.



نشرة معلوماتية حول موضوع المثانة

9602251/2025

تعرفّي على المزيد من خلال femannose.de

قوة التوت البري

منذ قرون عديدة يحظى التوت البري بالتقدير بسبب خصائصه المُعززة للصحة. على غرار نظيره في أمريكا الشمالية، التوت البري الكرانبيري، تحتوي هذه الثمار المحلية ذات اللون الأحمر الفاتح على مُركبات بروانثوسيانيدينات عالية القيمة. وقد أظهرت الأبحاث الحديثة أن التوت البري، على سبيل المثال لا الحصر، له تأثيرات مضادة للأكسدة¹ وبالتالي، يمكن أن تساهم خلاصة التوت البري في **FEMANNOSE®** في الحفاظ على وظيفة المسالك البولية والمثانة.



السكر البسيط د-مانوز

د-مانوز عبارة عن سكر يُنتجه الجسم بكميات صغيرة. ولا يشارك هذا السكر الطبيعي بشكل كبير في استقلاب الجلوكوز ويمكن تحمله جيدًا. يتم الحصول على د-مانوز المُستخدم في **FEMANNOSE®** عبر خطوة وسيطة من الجلوكوز من الذرة غير المعدلة وراثيًا.

¹ Kostka T et al. Antioxidants 2022; 11(3): 467

- FEMANNOSE® E أقراص للمثانة*

- بخلاصة التوت البري للمسالك البولية والمثانة*
- مع 2 غرام من د-مانوز (في كل قرصين)
- جيد التحمّل
- يمكن استخدامه أيضًا أثناء الحمل والرضاعة**
- خالٍ من اللاكتوز والجلوتين والمواد الحافظة

على شكل
أقراص



توصيات الاستهلاك

يمكن للبالغين والأطفال من سن 14 عامًا فما فوق تناول 6-2 أقراص في اليوم. يوصى بتناولها مع كوب من الماء.

* تُسهم خلاصة التوت البري في الحفاظ على وظيفة المسالك البولية والمثانة (عند تناول 3 أقراص على الأقل يوميًا).
** بعد استشارة الطبيب.

- FEMANNOSE® F حبيبات للشرب من أجل المثانة*

- بخلاصة التوت البري للمسالك البولية والمثانة*
- مع 2 غرام من د-مانوز (في كل كيس)
- جيد التحمّل
- يمكن استخدامه أيضًا أثناء الحمل والرضاعة**
- نباتي، وخالٍ من اللاكتوز والجلوتين والمواد الحافظة

الآن بلون وردي أكثر
وطعم فواكه أكثر



توصيات الاستهلاك

يُذاب محتوى كيس واحد في كوب من الماء (200 مل). يمكن للبالغين والأطفال من سن 14 عامًا فما فوق تناول 1-3 أكياس في اليوم.

* تُسهم خلاصة التوت البري في الحفاظ على وظيفة المسالك البولية والمثانة (عند تناول 3 أكياس على الأقل يوميًا).
** بعد استشارة الطبيب.