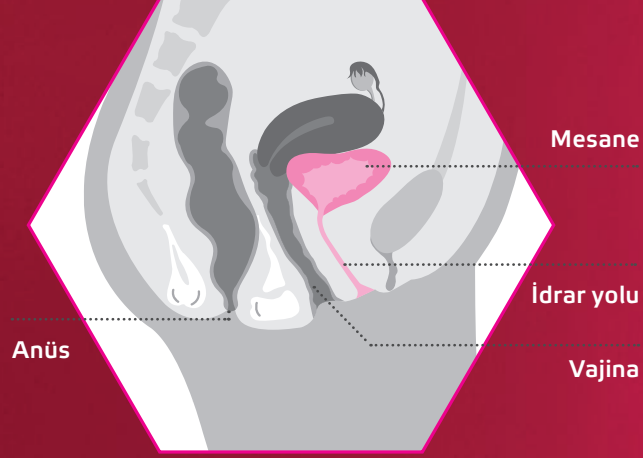


Mesane hakkında

Kadın anatomisi, idrar yolu, vajina ve anüsün birbirine yakınlığı ve idrar yolunun belirgin derecede daha kısa olmasıyla erkek anatomisinden büyük ölçüde farklıdır.



Adet döngüsü, gebelik veya menopoz gibi dönemlerde meydana gelen hormonal dalgalanmalar mukoza zarlarını etkileyebilir ve mesane ve idrar yolunun doğal fonksiyonunu değiştirebilir. Yanlış genital hijyen, dar sentetik giysiler veya yetersiz sıvı alımı gibi dış etkenler de idrar yollarını olumsuz etkileyebilir.

Kadınlarda sağlıklı bir mesane genel sağlık durumu açısından çok önemlidir ve bu nedenle özel ilgi gerektirir.

Mesane için önemli olan nedir?



Bol bol hareket edin ve stresi mümkün olduğunca azaltın. Bu sizin bağışıklık sisteminizi destekler.



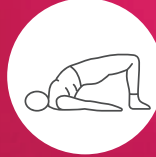
Alkol ve nikotinden kaçınin. Bu maddeler mesaneyi tahriş edebilir. Kafein, keskin baharatlar ve turuncgiller de bazen bu etkiyi gösterir.



Bol miktarda sıvı tüketin; en iyisi su veya şekersiz bitki çayıdır. Yeterli miktarda sıvı alımı, mesanenin düzenli olarak temizlenmesine yardımcı olur.



Uygun ve yumuşak bir genital bakım uygulayın. Sağlıklı bir vajinal flora, mikroplara karşı koruyucu bir duvar görevi görür.



Pelvis tabanını güçlendirin. Pelvis tabanı egzersizleri, mesane çıkışındaki kasları da içeren karın bölgesi kaslarını güçlendirir.

Sağlıklı bir mesane



Mesane hakkında bilgi broşürü

Ayrıntılı bilgi için femannose.de

FEMANNOSE® F – Mesane için granül içecek*

- İdrar yolu ve mesane için kekreyemiş ekstrelî*
- 2 g D-mannoz (her saşede)
- İyi tolere edilir
- Gebelik ve emzirme döneminde de kullanılabilir**
- Vegandır ve laktoz, gluten ve koruyucu maddeler içermez

ŞİMDİ DAHA
DA PEMBE
VE MEYVELİ
BİR TAT



Kullanım önerisi

Bir saşenin içeriği bir bardak (200 ml) suyun içinde eritilir. Yetişkinler ve 14 yaş ve üzeri çocuklar günde 1-3 saşe alabilir.

* Kekreyemiş ekstresi idrar yolu ve mesane fonksiyonlarının korunmasına katkıda bulunur (günde en az 3 saşe).

** Önce doktora danışılmalıdır.

FEMANNOSE® E – Mesane için tabletler*

- İdrar yolu ve mesane için kekreyemiş ekstrelî*
- 2 g D-mannoz (her 2 tablette)
- İyi tolere edilir
- Gebelik ve emzirme döneminde de kullanılabilir**
- Laktoz, gluten ve koruyucu maddeler içermez

TABLET
OLARAK



Kullanım önerisi

Yetişkinler ve 14 yaş ve üzeri çocuklar günde 2-6 tablet alabilir. Bir bardak su ile alınması tavsiye edilir.

* Kekreyemiş ekstresi idrar yolu ve mesane fonksiyonlarının korunmasına katkıda bulunur (günde en az 3 tablet).

** Önce doktora danışılmalıdır.

Kekreyemişin gücü

Kekreyemiş meyvesinin sağlık açısından faydaları yüzyıllardır bilinmektedir. Kuzey Amerikalı akrabası kıvılcık meyvesi gibi, bu yerel ve parlak kırmızı meyveler de değerli proantosiyanidinler içerir. Son araştırmalar, kekreyemişin diğer faydalarının yanı sıra antioksidan etkisinin de olduğunu göstermiştir.¹ Böylece FEMANNOSE®'daki kekreyemiş ekstresi idrar yolu ve mesane fonksiyonlarının korunmasına katkıda bulunabilir.



Basit şeker D-mannoz

D-mannoz, vücudun kendisi tarafından az miktarda üretilen bir şeker türüdür. Bu doğal şeker, glukoz metabolizmasına düşük katkıda bulunur ve iyi tolere edilir. FEMANNOSE®'da kullanılan D-mannoz, genetiği değiştirilmemiş mısır glukozunun ara aşamasından elde edilir.

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