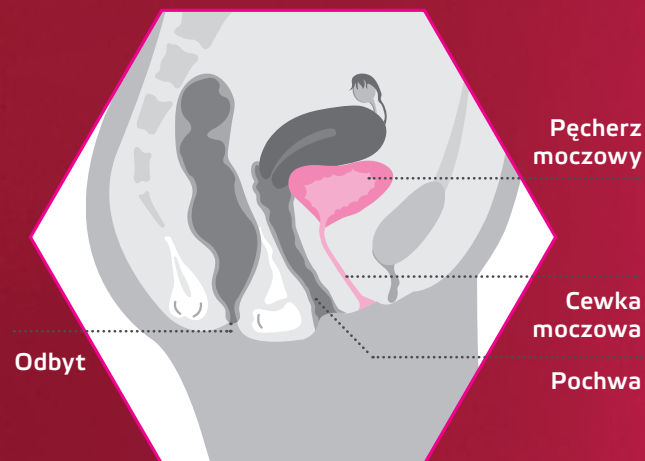


## Pęcherz moczowy w centrum uwagi

Budowa anatomiczna kobiet różni się od budowy anatomicznej mężczyzn głównie bliskością umiejscowienia cewki moczowej, pochwy i odbytu oraz znacznie krótszą cewką moczową.



Wahania hormonów, np. podczas cyklu menstruacyjnego, ciąży lub menopauzy, mogą wpływać na błony śluzowe i zmieniać naturalne funkcjonowanie pęcherza i dróg moczowych. Również czynniki zewnętrzne, takie jak nieprawidłowa higiena intymna, noszenie obcisłej odzieży syntetycznej lub niedostateczne nawodnienie organizmu, mogą mieć negatywny wpływ na drogi moczowe.

Dla kobiet zdrowy pęcherz moczowy ma duże znaczenie dla ogólnego samopoczucia i dlatego wymaga szczególnej uwagi.

## Co jest ważne dla pęcherza moczowego?



Bądź aktywna fizycznie i ogranicz w miarę możliwości stres. To wzmacnia Twój układ odpornościowy.



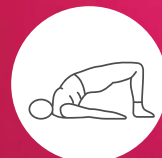
Unikaj alkoholu i nikotyny. Substancje te mogą podrażniać pęcherz. Również kofeina, ostre przyprawy i owoce cytrusowe mają czasem takie działanie.



Pij wystarczająco dużo, najlepiej wodę lub niesłodzoną herbatę ziołową. Odpowiednie nawodnienie organizmu pomaga w regularnym przepłykiwaniu pęcherza.



Zwracaj uwagę na odpowiednią i delikatną higienę intymną. Zdrowa flora pochwy działa jak bariera ochronna przed zarazkami.



Wzmocnij mięśnie dna miednicy. Ćwiczenia mięśni dna miednicy wzmacniają mięśnie podbrzusza, np. mięśnie ujścia pęcherza moczowego.

# Muszę czy nie muszę?



9602251/2025

**Broszura informacyjna na temat pęcherza moczowego**

Więcej informacji na stronie [femannose.de](http://femannose.de)

## FEMANNOSE® F – granulat do picia na pęcherz moczowy\*

- Z ekstraktem z borówki brusznicy dla dróg moczowych i pęcherza\*\*
- Z 2 g D-mannozy (na saszetkę)
- Dobra tolerancja
- Można stosować również w okresie ciąży i karmienia piersią\*\*
- Produkt wegański, bez laktozy, glutenu i konserwantów

TERAZ JESZCZE  
BARDZIEJ  
RÓŻOWY KAOLOR  
I BARDZIEJ  
OWOCOWY SMAK



### Zalecane spożycie

Zawartość saszetki należy rozpuścić w szklance wody (200 ml). Dorośli i dzieci w wieku od 14 lat mogą spożywać 1–3 saszetki dziennie.

\* Ekstrakt z borówki brusznicy pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania dróg moczowych i pęcherza moczowego (przy spożyciu co najmniej 3 saszetek dziennie).  
\*\* Po konsultacji z lekarzem.

## FEMANNOSE® E – tabletki na pęcherz moczowy\*

- Z ekstraktem z borówki brusznicy dla dróg moczowych i pęcherza\*\*
- Z 2 g D-mannozy (na 2 tabletki)
- Dobra tolerancja
- Można stosować również w okresie ciąży i karmienia piersią\*\*
- Bez laktozy, glutenu i konserwantów

W POSTACI  
TABLETKI



### Zalecane spożycie

Dorośli i dzieci w wieku od 14 lat mogą spożywać 2–6 tabletek dziennie. Zaleca się przyjmowanie popijając szklanką wody.

\* Ekstrakt z borówki brusznicy pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania dróg moczowych i pęcherza moczowego (przy spożyciu co najmniej 3 tabletek dziennie).  
\*\* Po konsultacji z lekarzem.

## Moc borówki brusznicy

Od wieków borówka brusznica jest ceniona ze względu na swoje właściwości prozdrowotne. Podobnie jak jej północnoamerykańska krewna, czyli żurawina, rodzime, jaskrawoczerwone borówki zawierają cenne proantocyjanidyny. Najnowsze badania wykazały m.in. działanie przeciwutleniające borówki brusznicy.<sup>1</sup> Tym samym ekstrakt z borówki brusznicy zawarty w produkcie **FEMANNOSE®** może przyczynić się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania dróg moczowych i pęcherza moczowego.



## Cukier prosty D-mannoza

D-mannoza jest cukrem wytwarzanym przez sam organizm w niewielkich ilościach. Ten naturalny cukier nie ma znaczącego udziału w metabolizmie glukozy i jest dobrze tolerowany. D-mannoza stosowana w produkcie **FEMANNOSE®** jest pozyskiwana z genetycznie niezmodyfikowanej kukurydzy poprzez pośredni etap przetwarzania glukozy.

<sup>1</sup> Kostka T et al. Antioxidants 2022; 11(3): 467.