



**MIT TEHETÜNK
A HÚGYUTAK EGÉSZSÉGÉÉRT?**



A felfázás világszerte sok nőt érint. Férfiaknál is előfordul, de nőknél gyakoribb jelenség. Mi áll ennek a hátterében, és mit tehetünk a húgyutak egészségének megőrzéséért? A következő oldalakon hasznos tanácsokat és információkat olvashat a témával kapcsolatban.

Tartalom



A vizeletkiválasztó rendszer részei és funkciói	4. oldal
A vizeletkiválasztó rendszer feladta	6. oldal
Amiről csak suttogva merünk beszéni - A felfázás	7. oldal
Hétköznapi praktikák a húgyutak egészségéért	8. oldal
Tőzegáfonyával a húgyutak egészségéért	9. oldal
Walurinal	11. oldal
Walurinal Max	12. oldal
Walurinal Hot Drink	13. oldal
Walurinal Szirup	14. oldal

A vizeletkiválasztó rendszer részei és funkciói

1. VESE

A vese hármas funkcióval rendelkezik: a vér megsűrítése és tisztítása, a vizeletkiválasztáshoz szükséges vízmennyiség biztosítása, a szervezet víztartalmának ellenőrzése.

2. VESEMEDENCE

A kiválasztott vizeletet gyűjti össze. A vizelet fokozatos felgyülemelésével a hólyag nyomás alá kerül. A hólyagban uralkodó nyomás ellenére nem jut vissza a vizelet a húgyvezetéken keresztül a vesékbe egészségeseknél.

3. HÚGYVEZETÉKEK

A vesemedence folytatása a húgyvezeték, átlagosan harminc centiméter hosszúságú és a vesemedencéből a húgyhólyagba vezeti el a vizeletet.

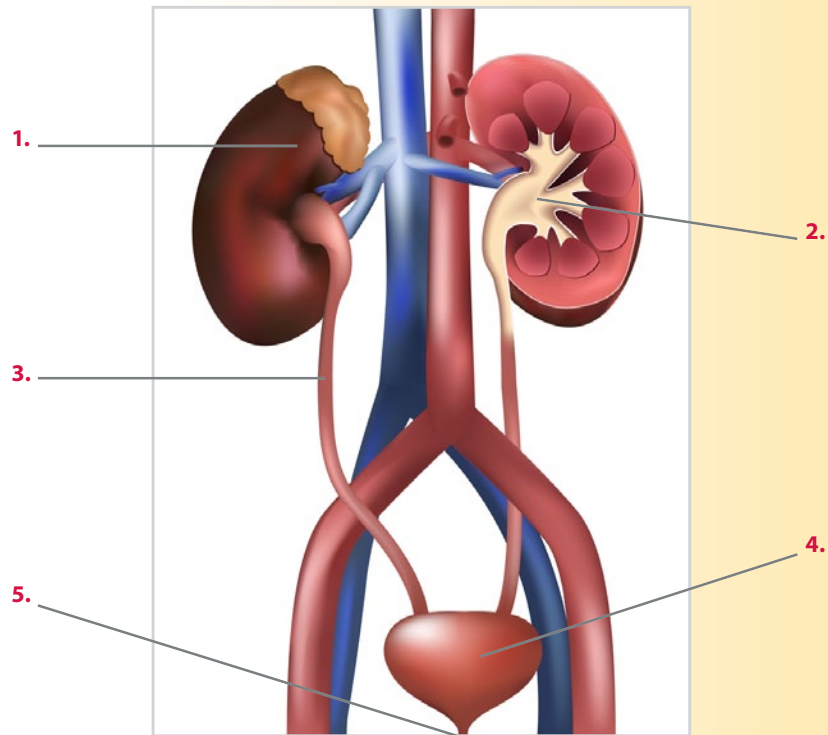
4. HÚGYHÓLYAG

A húgyhólyag az a tartály, ami a vizeletet a kiürülés előtt összegyűjti. Az izmos falú, üreges szerv a kismedencében a szeméremcsont mögött, nőknél a méh, férfiaknál a végbél előtt helyezkedik el. A hólyag kapacitása átlagosan 350 ml-esnek mondható. A vizeleti inger mindig az előtt lép fel, mielőtt a hólyag teljesen megtelne. Az ingert a küszöbértéket elérő hólyagfal feszülése váltja ki. A nők húgyhólyagja jobban tágul, ezért a nők ritkábban vizelnek, mint a férfiak.

5. HÚGYCSŐ

Ez a vezeték juttatja ki a vizeletet a húgyhólyagból a külvilágba. Férfiak esetében kb. 25 cm, jóval hosszabb, mint a nőknél, ahol kb. 3 cm. Az egészséges vizelet steril, nincs benne baktérium.

Húgyutak - A vizeletkiválasztó rendszer



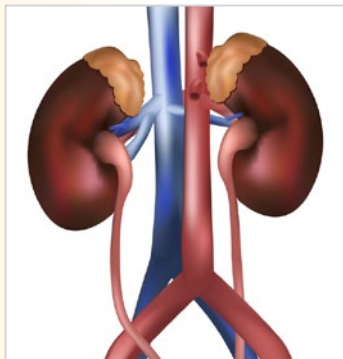
Húgyutak - A vizeletkiválasztó rendszer

A vizeletkiválasztó rendszer feladata

Táplálkozás során szöveteinkben salakanyagok képződnek, amelyek a vérbe kerülnek. Ezek az anyagcsere-termékek szervezetünk számára mérgezőek, ki kell ürülniük, nehogy életveszélyes állapotot idézzenek elő. **A mérgező anyagoknak a vérből történő kiválasztása a vizeletkiválasztó rendszer feladata.** A mérgek előbb vízdékonnyá alakulnak, majd a vizelettel kiválasztódnak.

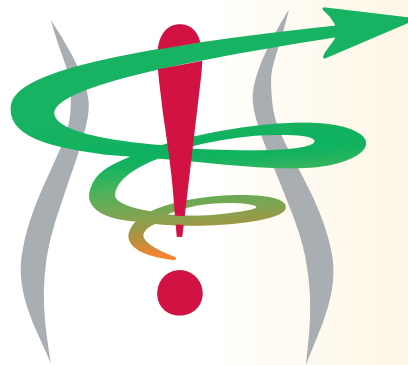
A vizeletkiválasztás folyamata

- ▶ A vérben lévő mérgező anyagok a vesében választódnak ki, itt történik a vizeletkiválasztás.
- ▶ A kiválasztott vizelet összegyűlik a vesemedencében.
- ▶ A húgyvezetékeken (ureter) át lejut a húgyhólyagba (vesica urinaria), ahol tárolódik.
- ▶ A vizelet a húgycsőn (urethra) át kiürül a szervezetből.



Amiről csak suttogva merünk beszélni - FELFÁZÁS

A felfázás világszerte nagyon sok nőt érint. A férfiaknál is előfordul, de nőknél gyakoribb jelenség, mivel a nők húgycsőve sokkal rövidebb, így könnyebben feljuthatnak a baktériumok a húgyúti rendszerbe. A hölgyeknél terhesség alatt és menopauza idején is könnyen kialakulhat.



Bár a felfázást a hideg időhöz kötjük, a nyár sem mentes tőle. **A probléma okozói ugyanis elsősorban baktériumok, közülük is többnyire az E. coli (Escherichia coli) baktérium.**

Amíg nyáron főként a folyók és a tavak hidegebb vize, a vizes fürdőruha vagy a hideg kövön való mezítláb járás jelenti a fő veszélyforrást, addig télen a szervezet védekező képességének a gyengülése. Ilyenkor például a tápanyagban szegényebb étrend vagy a gyakoribb megfázások hatására az immunrendszer működése csökken, így a nyálkahártya természetes védekező rendszere is legyengül, amely normál esetben megakadályozza a kórokozó baktériumok elszaporodását.



Hétköznapi praktikák a húgyutak egészségéért

- ▶ Tanácsos mindig az évszaknak megfelelően öltözködni, hideg időben rétegesen.
- ▶ A vizeletünket ne tartsuk vissza hosszabb ideig!
- ▶ Nőknél különösen fontos közösülés után a vizelet, hogy az esetlegesen a közösülés során a hólyagba került baktériumok gyorsan kiürüljenek.
- ▶ Igyunk minél több folyadékot!
- ▶ Ha sportolás vagy házimunka közben megizzadunk, az átvizesedett ruhát minél előbb vegyük le, miként a vizes fürdőruhát is.
- ▶ Tisztálkodáskor fordítsunk fokozott figyelmet az intim testrészekre.
- ▶ Hatékony segítséget nyújthatnak a tőzegáfonya kivonatot tartalmazó készítmények.

Tőzegáfonyával a húgyutak egészségéért

Milyen növény a tőzegáfonya?

Az amerikai tőzegáfonya (*Vaccinium macrocarpon*) egyike a három Észak-Amerikában őshonos növénynek (a feketeáfonya és a szőlő mellett). Az **örökzöld, maximum 20 cm magas törpecserjén sárgás-piros húsos gyümölcsök teremnek**. Az 1800-as évek elejétől mesterségesen is termesztik. Angol neve cranberry, eredetileg craneberry (daru-bogyó). Nevének eredetéről több elmélet is létezik, egyesek szerint nevét daru (crane) formájú virágairól kapta, míg mások azon a véleményen vannak, hogy a gyümölcs a daruk kedvelt eledele volt, és ezért nevezték el daru-bogyónak.

Termesztése

A tőzegáfonyát mára már több mint 16 ezer hektárnyi területen termesztik az Egyesült Államok északi területein - Wisconsin, Massachusetts, Oregon, New Jersey és Washington államokban – és Kanadában. Ezek a területek ideális körülményeket nyújtanak a tőzegáfonya számára. Az amerikai tőzegáfonya elsősorban a laza, humuszban gazdag, mészes, savanyú talajt kedveli.



A tőzegáfonya jótékony hatása

- ▶ Már az **ősi indiánok is különböző felhasználási formáit ismerték**. Fogyasztották ételként (nyersen, főzve, szárítva, kenyérbe sütve), de festékként is felhasználták, és ismerték jótékony hatásait is. A hagyomány szerint a gyümölcs bogyóit összezúzták, és hólyag és vesébántalmak kezelésére alkalmazták.
- ▶ A tőzegáfonyában egy olyan **egyedi kémiai komponens (proanthocianidins – PACs)** mutatható ki, amely a baktériumokra hatva gátolja, hogy azok a húgyúti sejtekhez tudjanak tapadni. A tőzegáfonya így hozzájárul a húgyutak egészséges működéséhez.
- ▶ A tőzegáfonya a polifenolok – ezen belül az antocianidinek, proantocianidinek gazdag forrása. A polifenolos vegyületek antioxidáns hatású anyagok, melyek megkötik a szabad gyököket, így **hozzájárulnak a szervezetben zajló káros oxidatív folyamatok gátlásához**.
- ▶ **Magas C-vitamin tartalma** mellett az ásványi anyagok közül kiemelkedően **magas a káliumtartalma**.



A húgyutak egészségéért

Walurinal

A **Walurinal**® készítményben az amerikai tőzegáfonya (*Vaccinium macrocarpon*) kivonatok két formája ötvöződik. A **NutriCran**™ szárított tőzegáfonyalé kivonat, míg a **CystiCran**® összetevő sűrített tőzegáfonya-kivonat. A kétféle kivonat kombinációjának köszönhetően 1 kapszula **Walurinal**® **19 100 mg friss tőzegáfonyának** megfelelő hatóanyagot tartalmaz. A **Walurinal**® tőzegáfonya tartalma hozzájárul a húgyutak egészségéhez és akadályozza a baktériumok megtapadását a húgyutakban. Antibiotikummal együtt is alkalmazható.

- ▶ **Kiszerezlés:** 30 db és 60 db lágykapszula



Walurinal Max

A természetes tőzegáfonya kivonatot tartalmazó **Walurinal Max** készítmény emelt mennyiségű tőzegáfonya tartalmának köszönhetően hatékonyabban járul hozzá a húgyutak egészséges működéséhez és akadályozza a baktériumok megtapadását a húgyutakban. Egy tabletta Walurinal Max **72 000 mg friss tőzegáfonyának** megfelelő hatóanyagot tartalmaz. Előnye, hogy antibiotikummal együtt is szedhető.

► Kiszerezés: 10 db tabletta



Walurinal Hot Drink

A **Walurinal Hot Drink** italpor természetes tőzegáfonya kivonatot (*Vaccinium macrocarpon*) tartalmaz. A tőzegáfonya hozzájárul a húgyutak egészségéhez és akadályozza a baktériumok megtapadását a húgyutakban. Fogyasztható forró vagy hideg italként is. Antibiotikummal együtt is alkalmazható.

► Kiszerezés: 12 tasak



Walurinal Szirup

A Walurinal® Szirup amerikai tőzegáfonya (Vaccinium macrocarpon) tartalmú készítmény. A Walurinal Szirup aktív összetevője a **NutriCran™**, amely szárított tőzegáfonyalé koncentrátum. Az amerikai tőzegáfonya hatóanyaga, a proantocianidinek elősegítik a húgyutak egészségének megőrzését, hozzájárulnak a kórokozó baktériumok elleni védelemhez. A Walurinal® Szirupot **egy éves kortól ajánljuk**. Antibiotikummal együtt is alkalmazható.

► Kiszerelés: 150 ml



Étrend-kiegészítő



Walurinal
A HÚGYUTAK EGÉSZSÉGÉÉRT

www.walmark.hu

WALMARK®