



Wspomaganie kontroli oddawania moczu u kobiet.

Spis treści ulotki:

1. Co to jest produkt APO Lady i w jakim celu się go stosuje
2. Jak stosować produkt APO Lady
3. Jak przechowywać produkt APO Lady
4. Inne informacje

1. Co to jest produkt APO Lady i w jakim celu się go stosuje

APO Lady jest skoncentrowanym źródłem 2 składników roślinnych oraz witamin. Dla kobiet dbających o zdrowie dolnych dróg moczowych i mięśni.

Ekstrakty roślinne zawarte w produkcie **APO Lady** są standaryzowane, posiadają dokładnie określoną zawartość składników czynnych, w celu zapewnienia bezpieczeństwa stosowania i skutecznego działania fizjologicznego.

- ◆ Ekstrakt z pestek dyni pomaga w **utrzymaniu prawidłowej czynności pęcherza moczowego i przepływu moczu**.
- ◆ Ekstrakt z nasion soi zawiera **izoflawony** (flawonoidy należące do fitoestrogenów).
- ◆ Witamina D pomaga w **prawidłowym funkcjonowaniu mięśni**.
- ◆ Witaminy D i B₁₂ odgrywają rolę w procesie podziału komórek.
- ◆ Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych.
- ◆ Witaminy B₁₂, C i D pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

PODSTAWOWE SKŁADNIKI:	1 kapsułka	2 kapsułki
Ekstrakt z pestek dyni (<i>Cucurbita pepo</i> L.) (20:1), w tym:	260 mg	520 mg
• pochodne fenolowe	7,8 mg	15,6 mg
• adenozyina	0,26 mg	0,52 mg
Ekstrakt z nasion soi (<i>Glycine max</i>) (50:1), w tym:	37,5 mg	75 mg
• izoflawony	15 mg	30 mg
Witamina B₁₂	2,5 µg*	5 µg**
Witamina C	80 mg*	160 mg**
Witamina D₃	5 µg*	10 µg**

*100% / **200% zalecanego dziennego spożycia

Składniki: Ekstrakt z pestek dyni (*Cucurbita pepo* L.) standaryzowany na 3% zawartość pochodnych fenolowych i 0,1% zawartość adenozyiny, DER (20:1); składnik kapsułki: żelatyna; kwas L-askorbinowy (witamina C); **ekstrakt z nasion soi** (*Glycine max*) standaryzowany na 40% zawartość izoflawonów, DER (50:1); substancja wypełniająca: celuloza; substancje przeciwzbrzydlące: stearynian magnezu, dwutlenek krzemu; składniki kapsułki, barwniki: dwutlenek tytanu, tlenek żelaza żółty, żółcień chinolinowa, czerwień koszenilowa A; cholekalcyferol (witamina D₃); cyjanokobalamina (witamina B₁₂); składnik kapsułki, barwnik: żółcień pomarańczowa FCF.

2. Jak stosować produkt APO Lady

Zalecane spożycie: 1-2 kapsułki dziennie. Popijają wodą. Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji do spożycia. Zaleca się stosowanie przez co najmniej 6 tygodni.

Ostrzeżenia: Nie należy stosować w okresie ciąży i karmienia piersią. Z uwagi na zawartość niektórych barwników produkt może mieć szkodliwy wpływ na aktywność i skupienie uwagi u dzieci.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia są ważne dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia.

3. Jak przechowywać produkt APO Lady

Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Przechowywać w suchym miejscu, w temperaturze pokojowej.

4. Inne informacje

Zawartość opakowania: 60 kapsulek w blistrach w tekturowym pudełku wraz z ulotką.

Dystrybutor:
Apotex Nederland B.V.
Archimedesweg 2
2333 CN Leiden
Holandia

Informacji o produkcie udziela:
Apotex Polska Sp. z o.o.
ul. Ostrobramska 95
04-118 Warszawa
tel.: (22) 311 20 00
www.apotex.pl

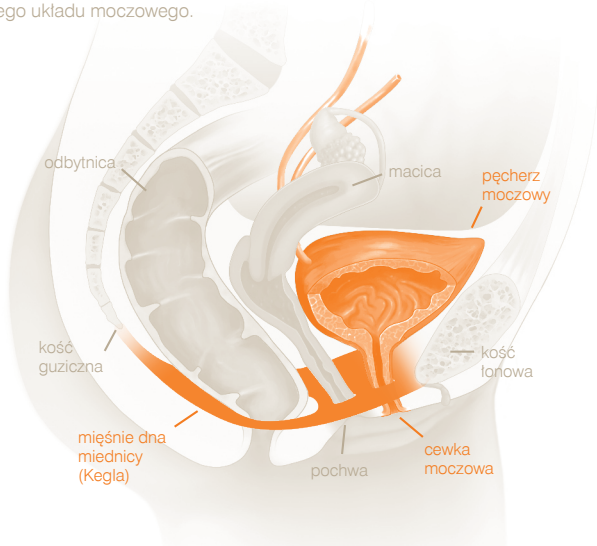
APOTEX

INFORMACJA PROZDROWOTNA

Budowa i funkcje układu moczowego

Zadaniem układu moczowego jest odbieranie i usuwanie z płynów ustrojowych zbędnych końcowych produktów przemiany materii oraz nadmiaru wody i soli mineralnych.

Układ moczowy składa się z nerek oraz z dróg wyprowadzających mocz (moczowody, pęcherz moczowy i cewka moczowa). Rysunek poniżej przedstawia umiejscowienie żeńskiego układu moczowego.



Układ moczowy pod dobrą opieką

Poniżej przedstawiamy zalecenia wspomagające zachowanie kontroli nad oddawaniem moczu:

- wystarczająca podaż płynów, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu pęcherza moczowego oraz sprzyja regularnemu oczyszczaniu pęcherza moczowego i cewki moczowej

- regularne opróżnianie pęcherza moczowego, bezpośrednio po przebudzeniu, 30 minut po posiłku, bezpośrednio przed snem lub częściej według indywidualnych potrzeb
- dbanie o odpowiednią higienę układu moczowo-płciowego
- unormowanie masy ciała
- odpowiednia dieta, polegająca na dostarczeniu produktów zawierających dużo błonnika oraz ograniczeniu pikantnych potraw i napojów zawierających kofeinę
- regularne wypróżnienia
- regularne ćwiczenia mięśni dolnej części miednicy (tj. mięśni dna miednicy, mięśni Kegla).** Ćwiczenia powodują wzmocnienie mięśni oraz poprawę ukrwienia mięśni, jakości śluzówki, nawilżenia i czucia w pochwie.

Ćwiczenia mięśni Kegla polegają na wielokrotnym w ciągu dnia napinaniu i rozluźnianiu mięśni dna miednicy (otaczających pochwę, cewkę moczową i odbytnicę), ale bez napinania mięśni pośladków i brzucha. Aby mieć pewność, które mięśnie należy ćwiczyć należy wyobrazić sobie, że w trakcie oddawania moczu próbujemy czynność przerwać, tj. zatrzymać strumień moczu.

Należy unikać ćwiczeń mięśni Kegla podczas oddawania moczu, ponieważ utrudnia to opróżnienie pęcherza moczowego. Nie należy wstrzymywać oddechu podczas ćwiczeń.

Ważna jest systematyczność w wykonywaniu ćwiczeń, co najmniej 3 razy dziennie przez co najmniej 3 miesiące w różnych pozycjach, tj. stojącej, siedzącej lub leżącej z lekko rozsuniętymi kolanami.

Należy, licząc do pięciu, powoli, maksymalnie mocno napinać mięśnie dna miednicy, a następnie je rozluźnić. Powtórzć ćwiczenie 4-5 razy.

Następnie wykonać ćwiczenie szybko, licząc do dwóch. Powtórzć ćwiczenie 4-5 razy.

Należy wykonywać na zmianę serie wolne i szybkie przez 5 minut co najmniej 3 razy dziennie, stopniowo wydłużając skurcze wolne do ok. 10 sekund.

Ćwiczenia są łatwe, skuteczne i można je wykonywać właściwie w każdej sytuacji w ciągu dnia.

Po więcej informacji dotyczących stosowania suplementu diety APO Lady oraz postępowania wspomagającego kontrolę nad oddawaniem moczu zapraszamy na stronę www.apolady.com.pl