



Bionorica®

# Mali vodnik za zdrava sečila



S testom za  
razdražljiv mehur

# Kazalo

Uvod	3
Sečila	4
Vnetje sečil	6
Dejavniki tveganja za vnetje sečil	7
Znaki vnetja sečil so lahko zelo neprijetni	8
Vnetje sečil moramo zdraviti	9
Kdaj je treba k zdravniku	10
Vnetja sečil se pogosto ponavljajo	11
Vnetje sečil pri nosečnicah	12
Vnetje sečil pri mladostnikih	13
Dodatni ukrepi pri vnetjih sečil	14
Razdražljiv mehur	17
Vzroki razdražljivega mehurja so raznoliki	18
Razdražljiv mehur je treba zdraviti dolgotrajno	20
Kdaj je treba k zdravniku	21
Dodatni ukrepi pri razdražljivem mehurju	22
Dnevnik za spremljanje težav s sečili	25
Test za razdražljiv mehur	27
Canephron® – naravno zdravilo za težave s sečili	29
Zdravilo Canephron® učinkuje na več težav hkrati	30
Zdravilo Canephron® uporabljamo pri naslednjih težavah	32
Način uporabe zdravila Canephron®	33

## Uvod

Težave s sečili so eden izmed najpogostejših vzrokov za obisk zdravnika družinske medicine. Med njimi imata zaradi pogostnosti posebno mesto vnetje sečil in razdražljiv mehur.

Vnetje sečil spremljajo neprijetni simptomi, kot so pogosta potreba po uriniranju in bolečine, krči ter pekoč občutek pri uriniranju. Ta težava prizadene ženske mnogo pogosteje kot moške – podatki kažejo, da ima kar polovica žensk vsaj enkrat v življenju vnetje sečil.

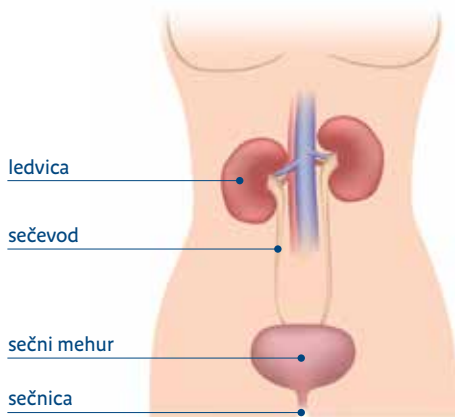
Tudi razdražljiv mehur je zelo neprijetna težava, saj pomembno poslabša kakovost življenja. Spremlja ga nenadna močna potreba po uriniranju in v določenih primerih nehoteno uhajanje urina, zato nas zelo obremeni z zagotavljanjem nenehne bližine stranišča. Za obolele je to običajno občutljiva tema, o kateri neradi govorijo.

Zoper težave s sečili se tradicionalno uporabljajo pripravki iz različnih zdravilnih rastlin, na primer brusnica, vednozeleni gornik, zlata rozga, navadni gladež, kopriva, peteršilj in njivska preslica.

V tej knjižici boste lahko prebrali nekaj o delovanju sečil, vnetju sečil in razdražljivem mehurju ter načinih zdravljenja teh težav.

## Sečila

Imamo dve ledvici, v katerih nastaja urin. Vanju vodijo žile, po katerih se pretaka kri z odpadnimi snovmi. Ta se v ledvicah prečisti (tako nastane tekočina z odpadnimi snovmi – urin), iz njih pa odteče prečiščena kri nazaj v druge dele telesa.



Urin skozi sečevoda odteče iz ledvic v mehur, kjer se shranjuje. Ko je v mehurju približno pol litra urina, ta pošlje signal možganom, kar občutimo kot tiščanje na vodo, vendar uriniranje lahko za nekaj časa zavestno odložimo (na primer če nimamo možnosti odhoda na stranišče).

Ko gremo na stranišče, sprostimo mišice, ki zapirajo mehur, in urin po sečnici odteče navzven.

### Ali veste ...

- ... da vsako minuto skozi obe ledvici steče približno 1 liter krvi?
- ... da vsak dan v ledvicah nastane 180 litrov prvotnega urina, vendar se iz njega večina vode ponovno vsrka v telo, ostane pa še 1-2 litra končnega urina, ki ga izločimo?
- ... da je moška sečnica dolga 15-20 cm, ženska pa le 3-4 cm? To je tudi razlog, da ženske pogosteje dobijo okužbo sečil – bakterije morajo do mehurja prepotovati precej krajšo razdaljo.
- ... da ima razdražljiv mehur približno 10-15 odstotkov ljudi?

## Vnetje sečil

Ko govorimo o vnetjih sečil, imamo običajno v mislih vnetje mehurja ali sečnice. Vnamejo pa se lahko tudi drugi deli sečil (na primer ledvice), vendar teh bolezni ne zdravimo brez posveta z zdravnikom.

Pri vnetju mehurja se vname sluznica, ki prekriva njegovo notranjost. Čeprav ga spremljajo neprijetne bolečine, to ni nevarna bolezen. Vzrok za vnetje mehurja je običajno okužba s črevesnimi bakterijami, ki skozi sečnico pridejo v mehur. V določenih primerih lahko okužba napreduje navzgor do ledvic.

### Ženske imajo vnetje sečil pogosteje kot moški

Sečnica je pri ženskah precej krajša kot pri moških in poleg tega leži blizu izhoda iz črevesja. Zato je črevesnim bakterijam omogočen lažji dostop do sečil.



## Dejavniki tveganja za vnetje sečil



### Nezadostno uživanje tekočin

Pitje zadostne količine tekočine omogoča redno izplakovanje povzročiteljev okužb sečil. Nezadostno uživanje tekočin pa povzroči, da se bakterije dalj časa zadržujejo v sečilih in imajo tako boljšo možnost, da povzročijo okužbo.



### Mraz

Podhladitev telesa, do katere lahko pride zaradi mokrih oblačil ali sedenja na mrzli podlagi, oslabi imunski sistem. Bakterije se tako lažje naselijo in razmnožujejo v sečnici in v mehurju.



### Spolno življenje

S spolnimi odnosi se med osebami prenašajo mikrobi. Nekateri ne povzročajo težav, nekateri povzročijo blažja vnetja, nekateri pa resnejše spolno prenosljive bolezni. Podatki kažejo, da se po začetku spolnega življenja pogostnost okužb sečil izrazito poveča.



### Neprimerna higiena intimnih predelov

Agresivna sredstva za intimno higieno ali napačno brisanje v genitalnem predelu olajša vstop bakterijam v sečnico.









### Hormonske spremembe

Zaradi hormonskih sprememb (na primer v nosečnosti, menopavzi ali pri jemanju kontracepcijskih tablet) se dovzetnost za vnetje sečil lahko poveča.

# Znaki vnetja sečil so lahko zelo neprijetni

Težave zaradi vnetja sečil se običajno pojavijo nenadoma in so lahko zelo neprijetne. Vnetje večinoma opazimo šele ko se pojavijo naslednji znaki:

-  bolečine in pekoč občutek med uriniranjem,
-  pogosta potreba po uriniranju,
-  pogosto uriniranje kljub majhni količini urina,
-  krči in bolečine v spodnjem delu trebuha,
-  moten urin z neprijetnim vonjem,
-  v določenih primerih pojav krvi v urinu.









Če imate enega ali več od naštetih simptomov, je to lahko znak vnetja sečil.

## Vnetje sečil moramo zdraviti

Ko opazite prve znake vnetja sečil, je pomembno, da hitro ukrepate. V tem primeru imate veliko možnosti, da obvladate težave.

-  Vsak dan popijte zadostno količino tekočine. Nastati mora vsaj 1,5 do 2 litra urina. S tem boste učinkovito izpirali bakterije iz sečil.
-  Poskrbite, da bodo vaše noge vedno tople in nosite oblačila, ki bodo ščitila ledvice ter predel trebuha.
-  Termofor pripomore k sprostitvi mehurja in ublažitvi bolečin.
-  Pomagate si lahko tudi z naravnim zdravilom Canephron®, ki vsebuje tavžentrožo, luštrek in rožmarin. Več o tem zdravilu lahko preberete v nadaljevanju.

## Kdaj je treba k zdravniku

- ☛ Če se simptomi v sedmih dneh ne izboljšajo ali se celo poslabšajo.
- ☛ Če imate bolečine v predelu ledvic.
- ☛ Če opazite kri v urinu.
- ☛ Če se zelo slabo počutite.
- ☛ Če imate povišano telesno temperaturo.
- ☛ Pri kakršnih koli težavah s sečili pri nosečnicah, otrocih ali sladkornih bolnikih.



## Vnetja sečil se pogosto ponavljajo

O ponavljajočih se vnetjih sečil govorimo, če se ta pojavljajo pogosteje kot trikrat na leto ali dvakrat v pol leta. Vnetju, ki se ponovi prej kot v 2 tednih od ozdravitve prejšnjega, strokovno pravimo relaps in ga pripisujemo nepopolni ozdravitvi predhodne okužbe. Če pa se vnetje ponovi kasneje kot v 2 tednih, gre najverjetneje za novo okužbo (temu strokovno pravimo reinfekcija).

Priporočljivo je, da po ublažitvi akutnih simptomov še nekaj tednov jemljete zdravilo rastlinskega izvora, kot je Canephron®, in tako temeljito pozdravite vnetje sečil.

Če vam zdravnik predpiše antibiotik, morate natančno upoštevati navodila za jemanje. Prezgodnje prenehanje jemanja lahko povzroči, da del bakterij ostane v sečilih in čez čas ponovno povzroči okužbo.

Pogosto ponavljanje vnetja sečil lahko povzroči kronično okužbo sečil ali razdražljiv mehur.

## Vnetje sečil pri nosečnicah

Tako kot vse ženske so tudi nosečnice dovzetne za vnetja sečil, vendar je pri njih potrebna večja previdnost.

Nepripravo zdravljena okužba sečil je namreč lahko škodljiva za plod, zato je pri kakršnih koli težavah s sečili pri nosečnicah obvezen posvet z zdravnikom.



## Vnetje sečil pri mladostnikih

Pogostnost vnetij sečil začne strmo naraščati po pričetku spolnega življenja, zato so jim mladostniki zelo izpostavljeni. Pomembno je, da jih poučimo o ustrezni zaščiti, ki ne preprečuje le neželene nosečnosti, temveč tudi prenos mikrobov, ki povzročajo okužbe sečil.




Priporočljivo je, da mladostniki vnetja sečil ustrezno pozdravijo in tako zmanjšajo možnost za kasnejši nastanek ponavljajočih se vnetij.

## Dodatni ukrepi pri vnetjih sečil

Pri vnetjih sečil lahko ob zdravljenju (na primer z zdravilom Canephron®, o katerem lahko več preberete v nadaljevanju) uporabite še druge ukrepe.



 **Na dan popijte najmanj 2 l vode ali nesladkanega čaja.** Že zjutraj določite količino tekočine, ki jo boste popili – najbolje vode ali nesladkanega čaja. Če se ukvarjate s športom, obiskujete savno ali delate zunaj pri visokih temperaturah, povečajte običajno količino tekočine za približno 2 do 3 litre. Večino dnevne količine tekočine popijte zjutraj in opoldan. Proti večeru količino zmanjšajte, da ne boste ponoči hodili na malo potrebo.

Pri zdravljenju vnetij sečil lahko povečan vnos tekočin dosežete tudi s pitjem brusničnega soka – na primer Dr. Steinberger Brusničnega soka ali Soka iz ameriške brusnice.



## Pomembno

Nasveti o primerni količini tekočine so le nekakšno vodilo, ki nam pomaga ozavestiti pomembnost pitja – dejansko pa je pomembno, da zadostno količino tekočine tudi izločimo skozi sečila. To dvoje ni nujno v tesni povezavi – poleti, na primer, s potenjem izgubimo veliko več tekočine kot pozimi, zato moramo za enako količino izločenega urina popiti več.

## Krepite svojo odpornost.

Imunska odpornost je zelo pomembna pri obrambi organizma pred mikrobi, ki povzročajo različne okužbe, tudi v sečilih. Vendar pa sodoben življenjski slog pogosto slabo vpliva na imunski sistem, ki zato svojo nalogo opravlja manj učinkovito. Odpornost je na udaru tudi poleti - zlasti zaradi čezmernega sončenja in klimatskih naprav. Odpornost lahko izboljšate z učinkovitim naravnim zdravilom iz škrlatne ehinaceje (ameriškega slamnika) **Echinaforce®**, ki je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.





**Pazite, da vam bo vedno toplo.**

Mokra oblačila (tudi kopalke) čim hitreje zamenjajte s suhimi. Ne sedite na mrzli podlagi.



**Pazite na pravilno intimno higieno.**

Po možnosti uporabljajte le toplo vodo in nevtralna mila. Če se vam vnetja sečil pogosto ponavljajo, se izogibajte kopelim.



**Način brisanja v predelu genitalij je pomemben.**

Priporočljivo je brisanje od spredaj nazaj, da se izognete okužbam z bakterijami.



**Po spolnem odnosu so priporočljivi preventivni ukrepi.**

Takoj po spolnem odnosu pojdite na malo potrebo, da sperete morebitne bakterije.



## Razdražljiv mehur

Razdražljiv mehur nastane, kadar se mišice mehurja čezmerno krčijo. Ob tem občutimo naslednje znake.

- 🍷 **Nenadna močna potreba po uriniranju**, ki povzroča nenehno skrb, ali smo dovolj blizu stranišča.
- 🍷 **Pogosto uriniranje**, zaradi česar moramo pogosto na stranišče, čeprav mehur ni poln.
- 🍷 **Nehoteno uhajanje urina (inkontinenca)**, do česar pride, kadar ne moremo pravočasno priti do stranišča.
- 🍷 **Neprijetni krči ali pekoč občutek pri uriniranju**.

Zdravniški pregled običajno ne pokaže nobenih posebnosti na mehurju, pa vendar ljudje z razdražljivim mehurjem občutijo težave, saj se mišice mehurja neustrezno krčijo in v možgane pošiljajo signal, da je čas za odhod na stranišče, čeprav mehur v resnici ni poln.

Pri nekaterih so ti simptomi blagi ali zmerni, pri drugih pa zelo izraziti. Že samo prisotnost enega izmed njih (na primer nenehen občutek tiščanja v mehurju) lahko kaže na razdražljiv mehur.

Ne glede na to, ali so simptomi blagi ali izraziti, lahko pomembno otežijo naše življenje.

# Vzroki razdražljivega mehurja so raznoliki

Poznamo veliko vzrokov za nastanek razdražljivega mehurja. V tem poglavju bomo opisali najpomembnejše.

## Predhodna okužba mehurja

Zlasti ženske imajo zaradi kratke sečnice pogosto okužbe mehurja. Čeprav to bolezen lahko učinkovito pozdravimo, včasih po zdravljenju ostane kronična razdraženost mehurja.

## Stres in drugi napori

Ustrezno delovanje živčevja je pogoj za pravilno krčenje mišic mehurja pri uriniranju. Dejavniki, kot so stres v službi ali zasebnem življenju, pa tudi različna vnetja, lahko zmotijo delovanje živčevja.

## Hormonsko neravnovesje

V menopavzi se tvorba spolnega hormona estrogena, ki sluznico mehurja ščiti pred vnetji, zmanjša. Tako je mehur bolj dovzeten za vnetja.

### Kronično draženje

Urin vsebuje snovi, ki v preveliki koncentraciji lahko povzročajo kronično draženje. Zato je pomembno, da pijemo dovolj tekočine, saj bomo s tem zmanjšali koncentracijo teh snovi.

### Nevrološke bolezni

Bolezni, kot sta Parkinsonova bolezen in multipla skleroza, lahko povzročijo nepravilno delovanje mehurja.

### Brez očitnega vzroka

Mnogi ljudje z razdražljivim mehurjem nimajo nobenega od zgoraj opisanih stanj.



# Razdražljiv mehur je treba zdraviti dolgotrajno

Razdražljiv mehur je pogosto treba zdraviti dolgotrajno in pri tem sočasno uporabiti več različnih načinov zdravljenja. Priporočljiv je čimprejšnji začetek zdravljenja, ki lahko prepreči poslabšanje in izboljša možnosti ozdravljenja.

Na voljo so naslednji načini zdravljenja:

- 🍃 zdravila rastlinskega izvora, na primer Canephron® (več o tem zdravilu lahko preberete v nadaljevanju);
- 🍃 krepitev mišic medeničnega dna, tehnike sproščanja in obvladovanja stresa, akupunktura, primerna količina zaužite tekočine, ogrevanje območja mehurja.

Zdravljenje je priporočljivo spremljati z beleženjem težav s sečili v dnevnik. Predlog dnevnika smo pripravili na koncu tega poglavja.

Pri nekaterih ljudeh nobeden od navedenih načinov zdravljenja ni učinkovit, zato jim zdravniki predpišejo sintezna zdravila, ki sproščajo mišice mehurja. Vendar imajo ta zdravila neprijetne neželene učinke, kot so suha usta in potenje. Pri nekaterih zdravniki tudi poskusijo z zdravili, ki so običajno namenjena zdravljenju depresije.

## Kdaj je treba k zdravniku

Razdražljiv mehur lahko določen čas zdravimo sami, zdravnika pa moramo obiskati pri močnejših težavah s sečili, ki jih prepoznate po naslednjih znakih:

- ☛ če imate povišano telesno temperaturo ali hude bolečine,
- ☛ če čutite bolečine v ledvenem predelu,
- ☛ če se simptomi v 7 dneh ne izboljšajo ali se celo poslabšajo,
- ☛ če opazite kri v urinu.



# Dodatni ukrepi pri razdražljivem mehurju

## Na dan popijte dovolj tekočine.

Večina ljudi pije premalo, nekateri z razdražljivim mehurjem pa to počnejo celo namenoma, saj se bojijo, da jim ob nenadni potrebi po uriniranju ne bo uspelo priti do najbližjega stranišča. Vendar pa to slabo vpliva na mehur, saj se mikrobi premalo izpirajo in za nameček koncentriran urin draži sluznico mehurja. Zadostna količina popite tekočine bo urin razredčila in odstranila mikrobe ter majhne delce, iz katerih bi sicer lahko nastal pesek ali celo kamni.

## Priporočljivo je vodenje dnevnika za spremljanje težav s sečili.

Zdravljenje simptomov razdražljivega mehurja je priporočljivo spremljati z beleženjem težav s sečili v dnevnik - tako lahko sprti vidite, kako se simptomi izboljšujejo. Primer takega dnevnika lahko najdete na koncu tega poglavja.

V dnevnik zapišite naslednje podatke.

### • Količina zaužite tekočine

Pri zdravljenju vnetnih bolezni sečil je pomembno, da zaužijete dovolj tekočine. Da boste to upoštevali, je bolj verjetno, če boste v dnevnik pisali količino zaužite tekočine.

- **Količina izločenega urina**

Uporabite merilni lonček, s katerim lahko izmerite količino izločenega urina, ki jo označite z »malo«, »normalno« ali »veliko«. Normalna količina urina je približno 300-400 ml.

- **Nenadna potreba po uriniranju**

- **Nehoteno uhajanje urina**

Če čutite potrebo po uriniranju tudi takrat, ko mehur ni poln, jo poskusite odložiti tako dolgo, da pri uriniranju izločite približno 300 ml urina.

Na začetku je smiselno dnevnik izpolnjevati vsak dan, kasneje, ko se težave izboljšujejo, pa bo zadostovalo enkrat tedensko ali celo enkrat mesečno.

### Primer izpolnjenega dnevnika

Čas	Količina popite tekočine	Odhod na stranišče	Količina izločenega urina*	Nenadna potreba po uriniranju	Nehoteno uhajanje urina	Opombe
07:00						
08:00	100 ml					
09:00		X	XXX	X		
10:00	200 ml					
11:00				X		
12:00					X	

\* Z znakom »X« označite majhno, z »XX« zmerno, z »XXX« pa veliko količino.

### **Krepitev mišic medeničnega dna (Keglove vaje)**

Zadrževanje urina v mehurju med drugim omogočajo tako imenovane mišice medeničnega dna. Te mišice navzven niso vidne in jim običajno ne posvečamo velike pozornosti, pa vendar so pomembne za normalno delovanje mehurja. Poskusite vsak dan nameniti 10 minut krepitvi teh mišic, saj s tem lahko izboljšate njihovo delovanje. Vaje morajo biti take, da jih brez težav izvajate vsak dan. Vaje za krepitev mišic medeničnega dna so opisane v številnih knjigah, učijo pa jih tudi v nekaterih športnih ustanovah.



### **Akupunktura**

Vse več ljudi z razdražljivim mehurjem prisega na akupunkturo. Ta metoda je zlasti primerna pri bolečini in različnih težavah z mišicami. Običajno rezultati niso opazni že po prvi akupunkturi, zato je treba vztrajati daljši čas.



# Dnevnik za spremljanje težav s sečili

Datum:

Čas	Količina popite tekočine	Odhod na stranišče	Količina izločenega urina*	Nenadna potreba po uriniranju	Nehoteno uhajanje urina	Opombe
00:00						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						
06:00						
07:00						
08:00						
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						

\* Z znakom »X« označite majhno, z »XX« zmerno, z »XXX« pa veliko količino.

Čas	Količina popite tekočine	Odhod na stranišče	Količina izločenega urina*	Nenadna potreba po uriniranju	Nehoteno uhajanje urina	Opombe
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						
24:00						

\* Z znakom »X« označite majhno, z »XX« zmerno, z »XXX« pa veliko količino.

Ti dve strani sta namenjeni spremljanju težav v enem dnevu, zato naredite več kopij ali obiščite spletno stran [www.farmedica.si](http://www.farmedica.si), od koder lahko natisnete dnevnik.

Na spletni strani izberite »Izdelki« in poiščite zdravilo Canephron® na seznamu »Registrirana zdravila«.

## Test za razdražljiv mehur

Z izpolnitvijo tega testa lahko ocenite, ali imate razdražljiv mehur. Če imate nadaljnja vprašanja ali niste prepričani glede rezultatov, se posvetujte z zdravnikom.

- 1.** Ali podnevi začutite nenadno močno potrebo po uriniranju in morate nemudoma na stranišče?

Da  Ne

- 2.** Ali opazate, da kljub močni potrebi po uriniranju izločite le malo urina?

Da  Ne

- 3.** Se vam kdaj zgodi, da vam zaradi nenadne močne potrebe po uriniranju nekaj kapljic uide?

Da  Ne



4. Ali morate ponoči več kot enkrat na malo potrebo?

Da  Ne

5. Ali imate kdaj občutek, da je v mehurju ostalo še nekaj urina, čeprav ste ga izpraznili?

Da  Ne

6. Vas kdaj pri uriniranju boli ali peče?

Da  Ne

Če ste vsaj enkrat odgovorili z »Da«, je to že lahko znak težav z mehurjem. Priporočljivo je, da zdravite že blage težave zaradi razdražljivega mehurja in s tem zmanjšate možnost, da bi napredovale v hujše. Če ste z »Da« odgovorili več kot enkrat, vam svetujemo, da obiščete zdravnika.

# Canephron® – naravno zdravilo za težave s sečili

Zdravilo Canephron® vsebuje tavžentrožo, luštrek in rožmarin. Učinki teh zdravilnih rastlin se medsebojno dopolnjujejo pri zdravljenju vnetij sečil in razdražljivega mehurja.



## Tavžentroža

Je do 50 centimetrov visoka rastlina z rožnato-rdečimi cvetovi. Vsebuje grenke snovi, ki sproščajo mišice mehurja, lajšajo vnetje in uničujejo bakterije.



## Luštrek

Je do 2 metra visoka trajnica z bledorumenimi kobulastimi cvetovi. Vsebuje eterična olja, ki spodbujajo izločanje urina, lajšajo krče in učinkujejo blažilno. Zanje je značilno, da podpirajo delovanje ledvic, zato jih uporabljamo pri vnetjih sečil in za preprečevanje nastajanja ledvičnega peska.



## Rožmarin

Je zimzeleni grm, ki ga zelo cenijo v sredozemski kuhinji. Visok je od 50 do 150 cm in ima dišeče igličaste liste, ki vsebujejo eterična olja, grenke snovi in druge koristne spojine, ki učinkujejo proti bakterijam, vnetjem in krčem.

Vsaka od teh zdravilnih rastlin vsebuje sestavine, ki ugodno učinkujejo pri vnetjih sečil, v kombinaciji, ki jo vsebuje zdravilo Canephron®, pa se njihov učinek še okrepi.

## Zdravilo Canephron® učinkuje na več težav hkrati

### Blaži krče

Zdravilo Canephron® blaži krče, ki so značilni za vnetje sečil in razdražljiv mehur. Mišice se pri razdražljivem mehurju običajno čezmerno krčijo in možganom sporočajo, da je mehur poln tudi kadar ni.

### Umirja vnetje

Tako kot pri vnetjih sečil je tudi pri razdražljivem mehurju sluznica, ki prekriva notranjost mehurja, vneta. Sestavine zdravila Canephron® umirjajo vnetje, ki spremlja okužbe sečil ali razdražljivega mehurja.




### Uničuje bakterije

Zdravilo Canephron® preprečuje razmnoževanje bakterij in jih tudi uničuje. Ker so te običajno vzrok okužb sečil, učinek zdravila Canephron® podpira zdravljenje in pospeši odpravljanje vnetja ter draženja.

### Pospešuje izločanje urina

Zdravilo Canephron® pospešuje izločanje urina, zato se mikrobi hitreje izločijo iz sečil in se tako težje naselijo ter razmnožujejo v sečilih.

Canephron® ljudje dobro prenašajo in zaradi njegovega vsestranskega delovanja lahko hitreje obvladujejo neprijetne simptome vnetja sečil.

	Zdravi vnetje	Blaži krče		Uničuje bakterije	Izpira sečila
Zel tavžentrože	+	+		+	+
Korenina luštreka		+		+	+
List rožmarina	+	+		+	+

# Zdravilo Canephron® uporabljamo pri naslednjih težavah

## Akutno vnetje sečil

Najbolje je, da vzamete Canephron®, ko se pojavijo prvi znaki vnetja. Tako lahko čim prej ublažite neprijetne simptome in obenem vplivate na proces zdravljenja. Če vam zdravnik predpiše antibiotik, je smiselno sočasno jemati tudi zdravilo Canephron®, saj bodo rezultati zdravljenja boljši.

## Ponavljajoča se vnetja sečil

Pri ponavljajočih se vnetjih sečil je priporočljivo dolgotrajno jemanje zdravila Canephron®, s čimer boste zmanjšali možnost ponovitve. S tem tudi zmanjšate možnost razdražljivega mehurja, ki lahko nastane zaradi ponavljajočih se vnetij.

## Razdražljiv mehur

Zdravilo Canephron® ublaži krče in zdravi vnetje ter tako pomaga pri simptomih razdražljivega mehurja.

## Pesek v sečilih

Zdravilo Canephron® izpira sečila in s tem preprečuje nastajanje peska v sečilih in pripomore k njegovemu izpiranju.



# Način uporabe zdravila Canephron®

Zdravilo Canephron je na voljo v obloženih tabletah.

## Jemanje

Odrasli in mladostniki, starejši od 12 let:

3x dnevno po 2 tableti.

Pri tem je treba poskrbeti za pitje dovolj tekočine.

## Trajanje zdravljenja:

🍌 akutna vnetja sečil: 10-14 dni,

🍌 ponavljajoča se vnetja sečil: 12 tednov,

🍌 pesek v sečilih: 8-12 tednov.

Če se znaki vaše bolezni ne izboljšajo v 7 dneh, ali se celo poslabšajo, se morate posvetovati z zdravnikom.

Medsebojno delovanje z drugimi zdravili ni znano. Neželeni učinki zdravila Canephron® so zelo redki. V kolikor se pojavijo, se pokažejo v obliki alergijske reakcije ali blagih prebavnih težav.

### **Pomembno!**

Odmerjanje 3 x dnevno po 2 tableti velja vedno – tudi pri preventivnem jemanju.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Ko luštrek v vrtu kobule odpira,  
za njim se vsak pravi vrtnar rad ozira.  
Pod zemljo razraščajo se korenine,  
imajo terpene, vseh vrst kumarine.

Z višine pogleda v travnik sosedov,  
vidi, da rožmarin rad bi mu nekaj povedal:  
»Hej, luštrek nikaar se ne bahaj,  
nikaar tavžentroži poredno ne mahaj!«

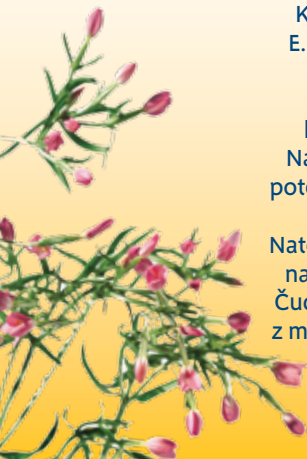
Že davno sem v trati to rožo zagledal,  
še koscu porezat sem jo prepovedal.  
Ona za mene tam sveža uspeva,  
a bliže drug k drugemu žal še ne smeva.

Vedno zelen sem in čvrsto grajen,  
opojno in sveže dišim kot noben.  
V žilah pretaka se mi tekočina,  
ime je že znano - rožmarinska kislina.

Zdaj pa nazaj še po mojo cvetlico,  
v trati zeleni brhkó lepotico.  
Ko ona iztisne iz sebe svoj sok,  
E. Coli bakterijam gre kar na jok.

Kmalu so vrli možaki prišli,  
hitro poželi so nas kar vse tri.  
Najprej v pečico so nas pozaprli,  
potem pa vse suhe neusmiljeno trli.

Nato smo vsi drobni in prašni ležali,  
na traku se iz sobe v sobo peljali.  
Čudni ljudje so v prah naš bolščali,  
z maso sladkorno so nas napackali.



Dobili smo plašček oranžen lepo,  
tako nas pogoltniti ni več težko.  
Tu se ves smisel začne za vse nas,  
v triu se trudimo zdraviti vas.

Medtem ko ljudje nas jedo kot bombone,  
ledvicam prečešemo njene nefrone.  
Glumerul sfiltrira umazano kri,  
se tubulu dolgemu glasno reži.

Velik tsunami vse vode izpere,  
poln mehur zdaj detruzor nadere:  
»Glej da boš držal vse za zobmi,  
saj redno treniraš že 14 dni!«

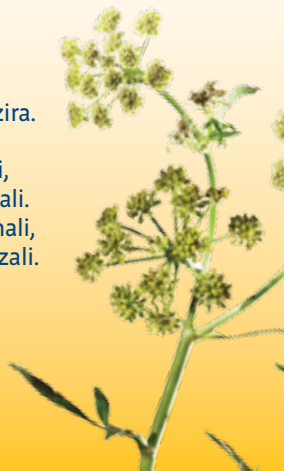
Sproščena so vlakna, detruzor zdaj spi,  
E. Coli bakterij nikjer k sreči ni.  
Še pesek naplavi proti izhodu,  
tako vsaj ni gneče na ozkem prehodu.

Sečilom se srečnim zdaj dobro godi:

Ledvice brezhibno filtrirajo kri,  
mehur se za trebuh veselo drži,  
se sečnica gibka vdano zapira,  
pretok z našo voljo skrbno zdaj nadzira.

Naše poslanstvo tako smo končali,  
Canephron so nas davno poimenovali.  
Mehurje slovenske zdaj bomo spoznali,  
lahko nam verjamete – se bomo izkazali.

Avtorica: Andreja Jelovšek



# Canephron®

- ✓ Zdravi vnetje sečil.
- ✓ Pomirja razdražljiv mehur.
- ✓ Podpira delovanje ledvic.



Svetoval/-a vam je

Naši strokovni sodelavci bodo z veseljem odgovorili na vaša vprašanja o samozdravljenju in uporabi zdravil rastlinskega izvora.

Vprašanja nam lahko pošljete po e-pošti na naslov [nasveti@farmedica.si](mailto:nasveti@farmedica.si) ali nas pokličete na telefon **01/524-02-16**. Lahko pa jih pošljete po pošti na naslov Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana.

## V Sloveniji zastopa:

Farmedica d. o. o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana,  
tel.: 01/524-02-16, e-pošta: [nasveti@farmedica.si](mailto:nasveti@farmedica.si)  
[www.farmedica.si](http://www.farmedica.si)

**Zdravilo proizvajaja:** Bionorica SE, 92308 Neumarkt, Nemčija

Podjetje Bionorica je eden izmed vodilnih proizvajalcev zdravil rastlinskega izvora, ki že več kot 80 let proizvaja preizkušena naravna zdravila. V Sloveniji je že 10 let na voljo njihovo zdravilo Sinupret® za zdravljenje nahoda in vnetja sinusov, po novem pa tudi Canephron®.