

KUN MIES RAVAA VESSASSA JA MURJOTTAA

Itsehoitoa elämänlaatua häiritseviin oireisiin

Miesten andropaussista ei puhuta, vaikka joka kolmas yli 50-vuotias mies oireilee. Ikääntymiseen kuuluva testosteronitason alentuminen oireilee keski-ikässä mm. eturauhasen suurentumisen aikaansaamilla virtsaamisvaivoilla. Eturauhanen ahtauttaa virtsaputkea, mikä pakottaa ponnistelemaan virtsatessa ja virtsaamaan useammin koska rakko ei enää tyhjene kunnolla. Harva kuitenkaan tunnistaa masentuneisuutensa ja virtsaamisvaivansa andropaussin oireiksi.

Mies kärsii vaivoistaan vaieten

Mies ei puhu intiimivaivoistaan kavereilleen, eikä usein edes puolisolleen. Pelko mieskunnan ja kasvojen menetyksestä on niin kova, että vertaistuen ja avun hakeminen arveluttaa. Koska kiusalliset oireet ilmaantuvat pikkuhiljaa ja kestävät naisten vaihdevuotia pidempään, nousee avun hakemisen kynnyks. Miesten vaihdevuodet eli andropaussi on edelleen tabu Suomessa ja aiheesta keskustellaan hyvin vähän myös mediassa.

Oireet häiritsevät elämänlaatua kun univaikeudet, heräily, masentuneisuus, virtsaamisvaivat, ärtyisyys ja painon nousu ovat monelle miehelle uudenlaista arkea.

”Terveystään huolehtivat miehet ovat ravintolisien voimakkaasti kasvava käyttäjäryhmä. Miesten ikääntymiseen liittyvät muutokset ovat kuitenkin edelleen liian monelle arka aihe, josta ei puhuta edes lääkärille. Lieviin oireisiin ei vielä haeta helpotusta. Usein vaimo havahtuu ensimmäisenä, kun miehen wc-käynnit tihentyvät ja herättävät hänetkin öisin. Kärtyisäksi ja haluttomaksi muuttuva mies huolestuttaa koko lähipiirin”, kertoo ravintolisiä tuottavan Mezinan Suomen toimitusjohtaja **Lissu Suursalmi**.

Elintavoilla on suuri merkitys

Mezina on keväällä tuonut Suomen markkinoille eturauhasvaivoista kärsiville miehille kehitetyn itsehoitotuotteen ProStaminuksen. Suursalmi iloitsee, että kiinnostus tuotetta kohtaan on ollut jopa odotettua suurempaa. Hän kuitenkin peräänkuuluttaa laajempaa keskustelua itsehoidon merkityksestä miesten hyvinvoinnille. Tärkeää olisi tunnistaa mieshormonia laskevat elintavat kuten vähäinen liikunta, tupakointi ja alkoholinkäyttö sekä epäterveelliset ruokailutavat ja yksipuolinen ravinto.

Ravinnon merkitystä eturauhasen hyvänlaatuisen liikakasvun ja hormoniperäisten sairauksien kehittymisessä on tutkittu jo pitkään. Kasviksia, marjoja ja hyviä rasvoja sisältävä ruokavalio tukee eturauhasen hyvinvointia ja lisää henkistä vireyttä.

Kasviuutteilla on pitkät perinteet eturauhasvaivojen helpottajana

ProStaminuksen tärkeimmät ainesosat ovat kurpitsan- ja pellavansiemenuutteet sekä granaattiomena. Kurpitsan ja pellavan sisältämät lignaanit nostavat sukupuolihormoneja sitovan proteiinin tasoa heikentäen sen vaikutusta eturauhaseen. Granaattiomena on voimakas antioksidantti, joka edistää solujen uusiutumista.

ProStaminus sisältää lisäksi miehen hedelmällisyyttä ja virtsateiden terveyttä edistäviä ravintoaineita, mineraaleja ja vitamiineja. Aminohappoihin sidottu sinkki (5 mg) auttaa ylläpitämään normaalia testosteronin tasoa veressä. Seleni (30 µg), D-vitamiini (10 µg) ja E-vitamiini (10 mg) ovat tärkeitä antioksidantteja, jotka edistävät sinkin imeytymistä ja sen hyödyntämistä elimistössä. Elimistölle tärkeät antioksidantit suojaavat soluja myös stressiltä.



Annostus: 2 tablettia päivittäin, nautitaan vesilasillisen kanssa. Saatavana 60 tabletin pakkauksessa, riittävyys 30 päivää, hinta n. 24 €.

Aineosat: Pellavansiemen 2250 mg, kurpitsansiemen 1500 mg, granaattiomena 1200 mg, D-vitamiini 10 mcg, E-vitamiini 10 mcg, sinkki 5 mg ja seleeni 30 mcg.

Myynnissä apteekeissa, terveys- ja luontaistuotekaupoissa, Sokos- ja Emotion-luontaistuoteosastoilla sekä terveystuotteiden suomalaisissa verkkokaupoissa.

Lisätiedot ja tuotenäytteet:

Mezina Oy, puh. 010 422 1580, finland@mezina.com, www.mezina.fi

Mezina A/S on tanskalainen perheyrittäjä, joka on kehittänyt ja tuottanut korkealaatuisia ravintolisä jo yli 30 vuotta Pohjois-Euroopan markkinoille. Konsernin Suomen tytäryhtiö Mezina Oy on Luontaistuotteiden Tukku-kaupan liiton jäsenyrittäjä. Mezina Oy:n tuotteita myy Suomessa yli 800 jälleenmyyjää: apteekit, luontaistuotekaupat ja -osastot, terveystuotekaupat sekä vastuulliset terveystuotteiden verkkokaupat.