

Vyrų sveikata

Kasdienė parama prostatos funkcijai

- *Nejaučiamas, bet svarbus rūpestis.*
- *Kas antras 50-metis ir vyresnis vyras susiduria su prostatos pokyčiais.*

Prostata – mažas, bet reikšmingas organas

Prostata – nedidelė ir itin svarbi vyro lytinės sistemos liauka. Ji yra po šlapimo pūsle, apjuosia šlaplę, todėl tiesiogiai susijusi tiek su šlapinimosi funkcija, tiek su reprodukcine sistema. Ji gamina sekretą, kuris sudaro reikšmingą spermos dalį ir palaiko tinkamą terpę spermatozoidams. Prostatoje gaminami hormonai prostaglandinai, užtikrinantys vyro erekciją ir ejakuliaciją.

Pagrindinės prostatos funkcijos:

- palaiko spermatozoidų gyvybingumą;
- užtikrina tinkamą terpės pH;
- prisideda prie spermatozoidų judrumo;
- dalyvauja ejakuliacijos procese;
- apsaugo lytinius takus.

Amžius ir prostatos pokyčiai

Su amžiumi prostatoje vyksta natūralūs pokyčiai. Dėl hormoninių ir ląstelinių procesų ji gali didėti, o tai, savo ruožtu, paveikti kasdienę savijautą.

Dažniausi požymiai:

- dažnesnis noras šlapintis;
- noras šlapintis naktį;
- silpnesnė ar pertraukiama šlapimo srovė;
- jausmas, kad šlapimo pūsle neištuštėja iki galo.

Ankstyvas dėmesys ir nuosekli priežiūra palaiko gerą gyvenimo kokybę.

Kas yra oksidacinis stresas?

Kai organizme susidaro per daug laisvųjų radikalų, o apsauginės sistemos nebespėja jų neutralizuoti, atsiranda oksidacinis stresas.

Jis gali lemti:

- ląstelių pažeidimus;
- DNR struktūros pokyčius;
- mitochondrijų veiklos sutrikimus.

Dėl aktyvios funkcijos prostata ypač jautri šiam procesui.

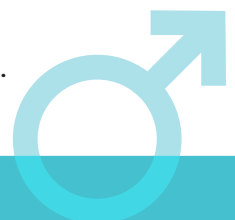
Oksidacinė pusiausvyra ir prostata

Moksliniai duomenys rodo, kad oksidacinis disbalansas gali būti susijęs su:

- padidėjusia prostata;
- uždegiminiais procesais;
- spermos kokybės pokyčiais.

Tai gali paveikti:

- ląstelių funkciją;
- audinių pusiausvyrą;
- reprodukcinį potencialą.



Gyvenimo būdas – svarbus veiksnys

Oksidacinę pusiausvyrą veikia:

- rūkymas;
- antsvoris;
- fizinio aktyvumo stoka;
- netinkama mityba;
- metaboliniai sutrikimai.

Kas palaiko normalią prostatos funkciją:



subalansuota
mityba



mikroelementai
(pvz., cinkas)



reguliarus fizinis
aktyvumas

Prevencinis požiūris

Šiuolaikinė medicina vis labiau orientuojasi ne tik į simptomų valdymą, bet ir prevenciją.

Svarbu:

- palaikyti oksidacinę pusiausvyrą;
- rūpintis gyvensena;
- esant poreikiui, rinktis tikslinę mitybą.

Nustatyta, kad prostata sparčiau didėja dėl nejudraus gyvenimo būdo (ilgo sėdėjimo), riebaus maisto, padidėjusio riebalų ir cukraus kiekio kraujyje, aukšto sistolinio kraujo spaudimo, negydomo lėtinio prostatos uždegimo. Prostatos išvešėjimas vyksta visą gyvenimą. Naujausi stebėjimai rodo, kad tai susiję su senėjimu, nutukimu ir testosterono koncentracija.

Natūrali pagalba vyrų sveikatai

✿ *Serenoa repens* (gulsčioji serenojė)

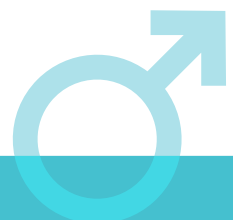
Moksliniai tyrimai pateikia, kad *S. repens* ekstraktas pasižymi uždegimą slopinančiu poveikiu, t. y. prostatos ląstelėje mažina uždegimo procesuose dalyvaujančių citokinų (tai didelė baltyminių medžiagų, koordinuojančių imunines reakcijas, grupė) kiekį.

- palaiko normalią prostatos funkciją;
- padeda normaliai šlapimo sistemos veiklai.

✿ Kvercetas

Kvercetas turi ne tik antioksidacinių, bet ir priešuždegiminių savybių, todėl ši augalinė medžiaga įtraukta į Europos urologų asociacijos gaires. Moksliniai tyrimai rodo, kad antioksidacinis kverceto poveikis išryškėja padidėjusio oksidacinio streso ar uždegiminio proceso sąlygomis.

Beta sitosterolis labai svarbus puikiai prostatos funkcijai palaikyti. Ši augalinė medžiaga išgaunama iš daugelio augalų: pušies (*Pinus*, *Picea*), gulsčiosios serenojos (*Serenoa repens*), sojų pupelių, ryžių, kviečių gemalų ir kitų augalų. Manoma, kad jungdamasis prie cholesterolio receptorių beta sitosterolis veikia cholesterolio metabolizmą, t. y. mažiau jo pasisavina iš žarnyno ir patenka į prostatos ląsteles.



GOLLO®

Maisto papildas prostatai

Su gulsčiųjų serenojų vaisių ekstraktu, kvercetinu, vitaminu C ir beta sitosteroliu

Įdėta augalų sterolių

Trisluoksnės tabletės

30 tablečių

Grynasis kiekis: 35,7 g

GOLLO® – maisto papildas, kuriame yra gulsčiųjų serenojų vaisių ekstrakto, kvercetino, vitamino C ir beta sitosterolio. Gulsčiųjų serenojų vaisiai gali palaikyti prostatos ir vyrų šlapimo organų fiziologines funkcijas. Vitaminas C padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažeidimo, palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą, mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį.

Be glitimo.

Be laktozės.

	Paros dozė (1 tabletėje)
Sausasis gulsčiosios serenojos vaisių ekstraktas	400 mg
Kvercetinas	200 mg
Vitaminas C	65 mg (81,25 % RMV*)
Augalų steroliai, iš kurių	80 mg
beta sitosterolio	60 mg

*RMV – referencinė maistinė vertė procentais (ES Reglamentas Nr. 1169/2011)

Vartojimas. Vartoti po 1 tabletę per parą. Tabletę nuryti užgeriant vandeniu.

Įspėjimai. Neviršykite rekomenduojamos paros dozės. Maisto papildas neturi būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Svarbūs įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

Produkto teisių savininkas: „Difass International“ S. p. a., Via Ausa 5, Loc. Cerasolo, Coriano (RN), Italija.

Pagaminta: „Truffini & Reggè Farmaceutici“ S. r. l., Via Oslavia 18 – Milano, Italija.

Platintojas: UAB „PHARMALITA“, Žirnių g. 26, LT-02120 Vilnius, tel. +370 5 2106147.

1. DeWitt-Foy ME, et al. Management of Chronic Prostatitis/Chronic Pelvic Pain Syndrome. Eur Urol Focus (2018), <https://doi.org/10.1016/j.euf.2018.08.027>. 2. <https://uroweb.org/guideline/chronic-pelvic-pain/>. D. Engeler (Chair), A. P. Baranowski, B. Berghmans, J. Borovicka, A. M. Cottrell, P. S. Elneil, J. Hughes, E. Messelink (Vice-chair), A. C. de C Williams. EAU Guidelines. Edn. presented at the EAU Annual Congress Barcelona 2019. ISBN 978-94-92671-04-2. 3. A. V. Anand David, R. Arulmoli, S. Parasuraman. Overviews of Biological Importance of Quercetin: A Bioactive Flavonoid Pharmacogn Rev. 2016 Jul-Dec; 10(20): 84–89. 4. Effect of Saw Palmetto Soft Gel Capsule on Lower Urinary Tract Symptoms Associated With Benign Prostatic Hyperplasia: A Randomized Trial. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12720037/5>. Herbal and complementary medicine in chronic prostatitis.

