Человеческий организм – переплетение сложных систем, в которых все органы тесно связаны между собой. Одной из важнейших систем организма является мочевыделительная, главные органы которой – почки.

Задача почек – фильтрация крови, образование мочи, выведение из организма излишков жидкости и токсинов.

Благодаря сбалансированной работе почек, в организме поддерживаются гомеостаз и кислотно-щелочное равновесие, в том числе содержание важных для жизнедеятельности человека ионов калия и натрия.

Любые нарушения функции почек крайне опасны, так как ведут к сбою в работе всей системы жизнеобеспечения организма.

Важную роль в сохранении здоровья почек играет профилактика образования камней.

*Как образуются камни в почках*

Камни в почках — это твердые инородные частицы, которые образуются из химических веществ, растворенных в моче. Существует несколько видов почечных камней (оксалатные, струвитные, уратные, фосфатные, цистиновые) и все они в своем составе содержат определенные химические вещества. При повышении концентрации мочи, изменяются ее физико-химические свойства, и запускается процесс формирования кристаллизационного ядра. С каждым днем на ядро наслаиваются другие отложения, кристаллы активно растут, образуя в конечном итоге твердую массу, напоминающую камень. Процесс идет еще быстрее, если в мочевыводящих путях присутствует застой или моча имеет низкий уровень рН. Вот почему необходимо следить за состоянием мочевыделительной системы и регулярно опорожнять мочевой пузырь. Ограничение питьевого режима также приводит к повышению концентрации мочи.

*Причины образования камней в почках*

Среди предрасполагающих факторов выделяют нерациональное питание, хроническая патология органов пищеварительной системы, наличие инфекционных процессов в мочевыводящей системе и генетическую предрасположенность. Патологические состояния, которые повышают риск камнеобразования, включают высокое кровяное давление, ожирение, заболевания желчного пузыря и толстой кишки, остеопороз, аденома предстательной железы. Питание с высоким содержанием соли, сахара и животного белка, нарушающее обмен веществ, в том числе водно-солевой, также связано с образованием камней в почках. Кроме этого, формированию камней в почках способствуют употребление недостаточного количества жидкости, застой мочи, низкая физическая активность, повышенный уровень кальция в моче.

*Для чего нужно принимать ТОТУРЕН*

Контроль рН мочи, коррекция питания и питьевого режима могут сыграть ключевую роль в профилактике образования камней. В первую очередь необходимо отрегулировать питьевой режим. Пить нужно столько, чтобы моча была светло-желтой или прозрачной. Вода должна быть комнатной температуры или чуть теплее.

Шипучие таблетки ТОТУРЕН повышают рН мочи, способствуют растворению и предупреждению образования мочекислых камней.

Кроме этого, ТОТУРЕН препятствует выведению кальция, улучшает растворимость оксалатов в моче, тем самым предупреждая образование кальций-оксалатных камней.

*Определение рН мочи*

Перед применением шипучих таблеток ТОТУРЕН рекомендуется 3 - 5 дней анализировать изменение рН мочи в течение дня, не меняя своего привычного образа жизни. Для этого необходимо три раза в сутки измерять рН мочи и заносить показания в персональный календарь. Измерения лучше проводить в одно и тоже время, например в 7:00, 14:00 и 21:00.

Для определения рН мочи необходимо:

*1.Опустить тест-полоску в емкость с мочой на 10-15 мм и подождать 10 секунд.*

*2. Через 2 минуты сравнить цвет окрашенного края с контрольной шкалой и определить требуемую дозировку ТОТУРЕНА.*

*3. Полученное значение занести в таблицу.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Дата* | *01.10.2020* | | |
| *Время* | *07:00* | *14:00* | *21:00* |
| *Значение рН* |  |  |  |
| *Количество таблеток* |  |  |  |

Такой календарь ведется на протяжении всего курса приема ТОТУРЕНА для определения эффективности БАД, коррекции пищевого поведения, питьевого режима и снижения риска образования камней.

В период приема ТОТУРЕНА необходимо исключить из рациона продукты, содержащие большое количество пуринов (красное мясо, наваристые мясные бульоны, колбасные изделия) и увеличить количество принимаемой жидкости до 2,5 и более литров в день.

*Способ применения и дозы*

Перед приемом внутрь шипучую таблетку растворяют в 200 мл воды комнатной температуры. Рекомендуется принимать 1 - 3 таблетки в день. Суточная доза равномерно распределяется на 3 равные части и принимается во время или после еды в течение дня. Контроль эффективности ТОТУРЕНА осуществляют путем определения рН свежей мочи 3 раза в день перед очередным приемом шипучих таблеток с помощью тест-полосок, входящих в комплект. Доза считается правильно подобранной в том случае, если рН находится в рекомендованных пределах в течение суток. Для удобства использования рекомендованные значения рН указаны на упаковке с тест-полосками.

Продолжительность приема шипучих таблеток ТОТУРЕН 3-4 недели. При необходимости прием можно повторить.

*Дополнительная информация*

Одна шипучая таблетка ТОТУРЕН содержит:

*Действующий комплекс:*

калия гидрокарбонат - 968 мг, регулятор кислотности лимонная кислота – 1197 мг, натрия цитрат – 836 мг.

*Вспомогательные вещества:*

лактоза, подсластитель маннит, регулятор кислотности адипиновая кислота, стабилизатор полиэтиленгликоль, подсластитель натрия сахаринат, натуральный ароматизатор лимон.

Масса таблетки - 3700 мг.

Рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника калия.

*Противопоказания:*

индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью, повышенная кислотность желудка.

Перед применением шипучих таблеток ТОТУРЕН рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Срок годности – 3 года

Изготовитель: НП ЗАО «МАЛКУТ»

222201, г. Смолевичи, ул. Торговая, д.16, ком. 20, Республика Беларусь

Организация, уполномоченная принимать претензии на территории Евразийского экономического союза: ООО «СЕЛНЕР ЭлЭлПи»

105484, г. Москва, ул.16-я Парковая, д. 27, э 1,

п VII, к 4, рм 4, Российская Федерация