

NYHEDER

Styrk potensen

I en undersøgelse foretaget af bl.a. en dansk overlæge fik seks ud af ti mænd styrket deres sexlyst og potens med nyt naturpræparat.

I undersøgelsen tog en gruppe mænd med utilstrækkelig rejsning hver dag en tablet af det nye naturpræparat. Efter tre måneder var seks ud af ti mænd klart mere tilfredse med både deres sexlyst og ydeevne. Undersøgelsen er netop accepteret til publikation i det videnskabelige online-fagtidsskrift eCAM.

"Nedsat lyst og ydeevne er et kæmpe problem for mange mænd, og mange flere end hidtil antaget er generet, fordi utilstrækkelig rejsning i høj grad er tabu. Det kan i værste fald ødelægge parforholdet og livskvaliteten," siger overlæge Eli Kassis, der er en af forskerne bag undersøgelsen.

"Vores afprøvning demonstrerer, at naturpræparatet forbedrer mandens præstationsevne klart mere, end hvad der kan tilskrives en placebo-effekt. Desuden tyder meget på, at sædkvaliteten forbedres hos flere brugere," udtaler Eli Kassis.

Forskerne peger på, naturpræparatet formentlig selektivt udvider de små blodkar til penis, så der løber mere blod til. Naturpræparatet er baseret på aktive indholdsstoffer fra planten dyvelsdræk, der har en lang tradition i den græskarabiske medicin som sexstimulerende middel.

"Det er også vigtigt at huske på, at sunde kostvaner, motion og mindre stress virker stimulerende på sexlivet. Alt for mange har for travlt og stresser for meget i hverdagen til at dyrke parforholdet," slutter Eli Kassis.

MIKKEL NIELSEN
red@mediaplanet.com

Bliv bedre til at huske din p-pille

■ **Spørgsmål:** Hvordan husker man p-pillen? Når alting sker på én gang, travlhed på jobbet, eksamen på studiet og masser at opleve – eller bare en ny situation – så kan det ske at en enkelt p-pille eller to bliver glemt.

■ **Svar:** En helt ny p-pille gør det lettere at huske sin daglige tablet og holde storken fra døren.

En lavdosis p-pille, som netop er kommet i handlen i Danmark, og som er lettere at tage består af 24 piller med aktivt stof og fire piller, som ikke indeholder aktivt stof.

"Man holder simpelthen ikke pause i menstruationsperioden, men tager piller uden aktivt stof og fortsætter direkte med en ny pakke tabletter, når den gamle er brugt op. Det gør det lettere at huske at tage pillerne korrekt," forklarer speciallæge i gynækologi og obstetrik Christine Felding.

"Og det er jo alfa omega for at undgå uønsket graviditet."

Bumser og sure miner

Den nye p-pille er allerede godkendt til behandling af PMS og akne i USA. P-pillen giver nemlig et mere jævnt hormonniveau gennem hele måneden, hvilket er en fordel for kvinder, der lider af præmenstruelt syndrom (PMS) og uren hud op til menstruationen.

Hvorfor PMS'er vi?

Raseriudbrud, træthed, følelsesmæssig ustabilitet, smerter og oppustet mave. Kender du til det?



NY P-PILLE. En lavdosis p-pille, som netop er kommet i handlen i Danmark, og som er lettere at tage består af 24 piller med aktivt stof og fire piller, som ikke indeholder aktivt stof. FOTO: ISTOCKPHOTO

PMS er desværre helt normalt. Op i mod 70-80 % af kvinderne oplever fysiske og psykiske ændringer op til menstruationstidspunktet, men

man taler om at 3-10% er så generede, at de lider af egentlig PMS, som påvirker deres hverdag. Det er endnu ikke videnskabeligt bevist, hvorfor

FAKTA

Hvad er PMS?

■ **PMS** (Præmenstruelt syndrom) er en række symptomer, som optræder i forbindelse med ægløsning og i perioden op til menstruation.

■ **Symptomernes** relation til menstruationscyklus tyder på, at hormonvariationer i forbindelse med ægløsning spiller en betydningsfuld rolle, men årsagen til PMS er endnu ikke videnskabeligt bevist.

■ **PMS** angives særligt at optræde i 30-35 års alderen.

■ **PMS** viser sig både som fysiske og psykiske gener:

■ **De fysiske** gener kan være: ømhed i bryst og smerter i brystkirtlen, øget appetit, smagsændringer, hedeure, væskeophobning, led og muskelsmerter, tyngdefornemmelse og ømhed i underlivet, vægtøgning, oppustet mave og svimmelhed.

■ **De psykiske** gener kan være: humørsvingninger, depression, træthedsfornemmelse, følelsesmæssig ustabilitet, irritabilitet, aggressivitet, rastløshed, glemksomhed, søvnbesvær, manglende koncentrationsevne og afmægtighedsfornemmelser.

LÆS MERE PÅ WWW.BESKYT-DIG.DK

vi PMS'er, men symptomernes relation til menstruationscyklus tyder på, at variationer i hormonniveauet i forbindelse med ægløsning og menstruationsstart har en betydning for vores velbefindende. Christine Felding forklarer:

"Både kvinder med svage og stærke gener kan få glæde af det mere stabile hormonniveau gennem hele menstruationscyklussen, som den nye p-pille giver - og det kan deres kæresten også!"

Test dig selv

Hvis du kan svare ja til mindst fem af nedenstående spørgsmål og hvis symptomerne er så stærke, at de virker forstyrrende for dit arbejde, din skole eller dine sædvanlige aktiviteter, så kan det være, du lider af PMS/PMDD. I så fald, skal du tale med din gynækolog.

- Bliver du nedtrykt?
- Bliver du angst?
- Får du humørsvingninger?
- Bliver du let irriteret?
- Har du svært ved at motivere dig selv til at foretage dine sædvanlige gøremål?
- Mangler du energi?
- Har du svært ved at koncentrere dig?
- Mærker du en tydelig forandring i din appetit?
- Har du søvnbesvær?
- Får du fysiske symptomer som ømme bryster og oppustet mave?

MIKKEL NIELSEN
red@mediaplanet.com

