

Cystite



PHYTOTHÉRAPIE

Canneberge (baies) *Vaccinium macrocarpon*

Extrait sec 300 à 400mg avec 36mg de proanthocyanidines matin et soir avec un peu d'eau

ou

jus 250 à 750ml/jour (contenant 26 à 33% de jus pur)



Bruyère callune (sommités fleuries) *Calluna vulgaris*

Infusion (20g par litre) de 3 à 6 tasses par jour

Contre indications : si calculs rénaux / si prise d'anticoagulants

Myrtille (fruit) *Vaccinium myrtillus*

Poudre : 1,2g par jour

Si vous souffrez de cystite à répétition vous pouvez opter pour un mélange des laboratoires LPEV : Canneberge + Echinacée + Piloselle 5ml, matin et soir, à renouveler si nécessaire

NUTRITHÉRAPIE

Probiotiques / Vitamine C (sous forme d'ascorbate de calcium)

Probiotiques : En pharmacie, magasin Bio ou encore sur internet, les marques LPEV, NUTERGIA, LACTIBIANE, COPMED, BIOPROTUS, LORICA.



Vitamine C : Baies d'églantier, Cassis, Kiwi, Agrumes, Fraises, Choux-fleurs, Choux, Foie, Rognons, Pommes, Poires, Pêches, Raisin, Légumes verts cuits, Salades, Pomme de terre cuites, Viandes, Poissons, Laitages

Cystite *la fin*

HYGIÈNE ET DIÉTÉTIQUE

Éliminez les abats, les alcools, la charcuterie, le café, le thé, le gibier, les aliments gras et sucrés, le grignotage



Buvez 2 litres d'eau peu minéralisée (<70 mg/L) par jour

Urinez avant et après tout rapport sexuel.
Ne vous retenez pas d'uriner.

Adoptez une hygiène locale irréprochable, sans abuser

Ne laissez pas s'installer la constipation.

JUS EXTRAIT À FROID

**30 cl de carotte + 9 cl de betteraves + 9 cl de concombre
et/ou**

30 cl de carotte + 18 cl d'épinard



«Mâchez» minimum 50 cl de ce jus par jour.

A hauteur de 1/4 à 1 verre de jus crus au réveil et 20 à 30 mn avant les repas durant 2 à 3 semaines.

Si vous optez pour boire les 2 jus par jour, attendez 2 heures entre deux.

Toutes les thérapies peuvent être utilisées en complément les unes des autres, mais également seule en fonction de la posologie indiquée ou celle du fabricant.

Ces fiches ne se substituent pas au conseil médical personnalisé. Le lecteur doit consulter un médecin pour obtenir un diagnostic et un accord d'utilisation des techniques mentionnées.

Les propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés d'ouvrages ou sites Internet de référence. On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique. Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité.