



Qui
peut
m'aider
?

bonne santé
JE ME SOIGNE

J'AI UNE CYSTITITE APRÈS LA BAIGNADE

Vous souffrez de cette inflammation si vous ressentez des brûlures en urinant. Méthodes douces pour vous soulager.

LES SYMPTÔMES

Une cystite est une inflammation de la vessie d'origine bactérienne qui se traduit par des brûlures à la miction, un besoin fréquent d'uriner et une pesanteur de la vessie. Si vous avez tendance à avoir des infections urinaires et que vous vous baignez souvent, vous risquez d'être sujette à la "cystite du maillot".

LES SOLUTIONS

EN PRÉVENTION

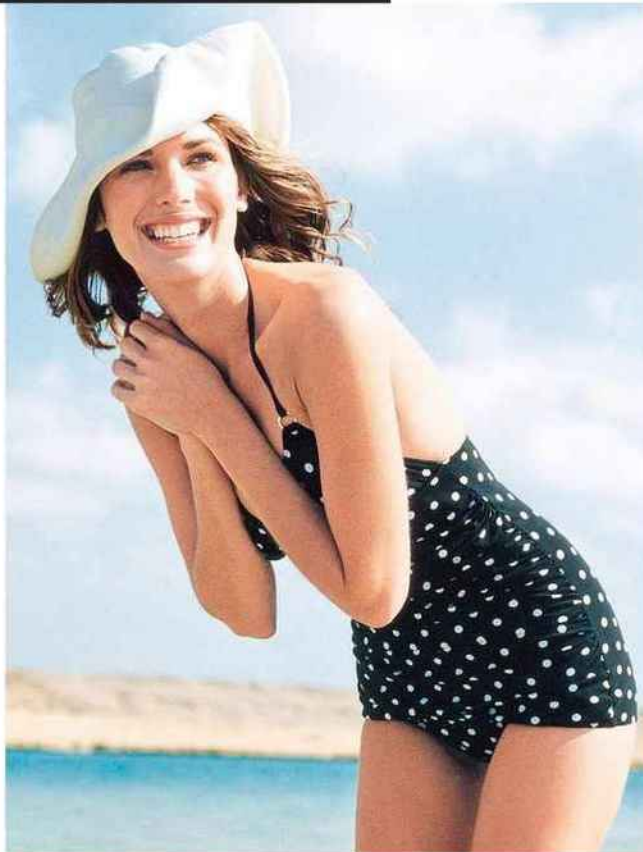
- Ne gardez pas de maillot mouillé sur vous.
- Urinez souvent et videz bien la vessie.
- Faites une cure de canneberge qui bloque l'agrégation des colibacilles dans les urines. Existe en poudre, jus, ampoules, gélules: Urisanol sticks, 28 sticks, Naturactive, 16 €.

EN PÉRIODE DE CRISE

- Buvez 2 à 3 litres de liquide (eau, tisane) par jour pour rétablir l'équilibre acido-basique. Ne prenez pas d'alcool, café, thé fort ou épices.
- Évitez les rapports sexuels jusqu'à la disparition des symptômes.
- Les bourgeons d'airelle, diurétiques, sont efficaces dans les cystites récidivantes. Prenez-les en macérât: 10 gouttes matin et soir pendant 1 mois, arrêtez d'une semaine, puis reprenez 1 mois.

- Rééquilibrez la flore vaginale avec des probiotiques: Supraflor ferments lactiques, Arkopharma, 8,50 €.
- Buvez des tisanes de bruyère et de busserole.
- Si la gêne persiste, consultez un médecin, qui pourra proposer un traitement antibiotique.
- Prêts à l'emploi: Urisanol Flash (extrait de cranberry + huiles essentielles), boîte 10 gélules + 10 capsules, Naturactive, 10 €; Cys-control flash, 10 gélules de canneberge et bruyère + 10 gélules d'HE, Arkopharma, 9,90 €.

EN USAGE INTERNE,
L'ALOE VERA PROTÈGE
DES INFECTIONS.



LE PLUS EFFICACE

L'aloë vera est cicatrisant, anti-inflammatoire, antidouleur et réhydratant. Appliquez sur la vulve du gel d'aloë vera plusieurs fois par jour pendant 8 jours. Parallèlement, faites une cure en interne pour limiter l'inflammation. Gel d'aloë vera, 120 ml, Lily of the Desert, 13 €; Aloe berry nectar, pulpe d'aloë vera et d'extrait de canneberge, 1 litre, Forever living, 31,50 €. Ces huiles essentielles sont anti-infectieuses et antidouleur: avalez, dans 1 cuillère à café de miel, 1 goutte d'origan + 1 de sarriette + 1 de thym. Deux fois par jour en cure d'une semaine, voire deux.

ÉVELYNE DELICOURT
MERCİ À THIERRY MORFIN, NATUROPATHE.
WWW.BILLETNATURE.COM