

GIORDANO Timothé



OSTEOPATHE D.O.

Conseils pour réduire le risque d'infection urinaire

- Prévention par le jus de canneberge (ou cranberry) :

Le jus de canneberge consommé régulièrement diminue le risque de récurrence des infections urinaires en empêchant les bactéries d'adhérer aux parois des voies urinaires.

- Boire suffisamment, et spécialement de l'eau.

6 à 8 verres d'eau ou de boissons variées (jus, bouillons, thé, etc.) par jour.

- Ne pas retenir trop longtemps son envie d'uriner.

Garder de l'urine dans la vessie étant une manière de donner le temps aux bactéries de se multiplier.

En prévention



- Canneberge (Cranberry)



- Vitamine C (Cerise acérola, Cassis, Poivron rouge, Kiwi, Chou de Bruxelles, Fraise, Orange)



- Échinacée (Phytothérapie)

En traitement



- Canneberge (Cranberry)



- Échinacée, Ortie, Prêle des champs, Raifort, Uva ursi, Verge d'or, Hydraste du Canada (Phytothérapie)



- Pré et Pro-Biotique pour renouveler la flore bactérienne

* Pour la Phytothérapie demander conseil à Mr Thibault RENE-PIERRE à la Pharmacie du Saintois