



*Sono Sara, ho 40 anni e soffro di cistite.*

**Ho una vita molto attiva e ho due punti deboli: la stitichezza e la cistite. Io ho la cistite e le mie amiche no.**

**Vorrei poter controllare meglio la mia salute, magari prevenire e ridurre il più possibile i disturbi intestinali e la cistite.**

*L'alterazione del microbiota intestinale aumenta il rischio di infezioni urinarie*



**La nutrizionista consiglia...**

*L'alimentazione può favorire la regolarità intestinale.*



Bere molto, sia acqua che tisane.

Preferire cibi con una quantità di fibre importanti, quindi farine non raffinate.



Evitare formaggi freschi e yogurt che aumentano l'indice fermentativo, bibite gassate e succhi addizionati di zuccheri.



Succhi freschi o centrifughe (consigliato succo di mirtillo diluito in acqua).

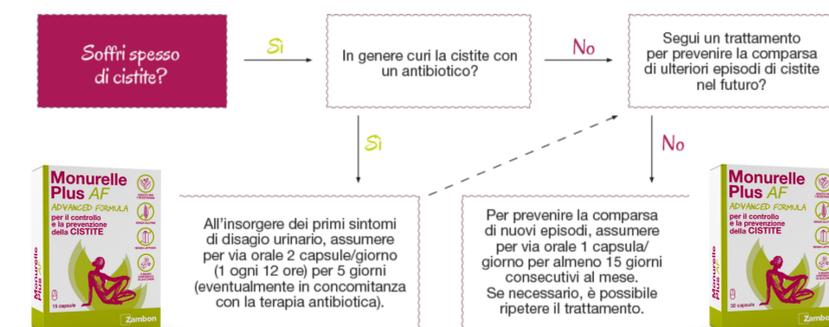
Muesli integrale, frutta fresca.



Cereali integrali con verdure crude e olio extra-vergine d'oliva.

Carne o pesce, con molte verdure, pane integrale, e frutta fresca di stagione sempre lontana dai pasti per evitare la fermentazione.

**In caso di cistite Monurelle Plus AF può aiutarti per il controllo dell'episodio acuto e per la prevenzione delle ricadute.**



Il composto a base di Xiloglucano del tamarindo (Emicellulosa) e Gelosio svolge un'azione meccanica nel lume intestinale impedendo il contatto degli agenti patogeni con la mucosa intestinale, che è la prima fase per la loro proliferazione e il passaggio seguente al tratto urinario.