



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).

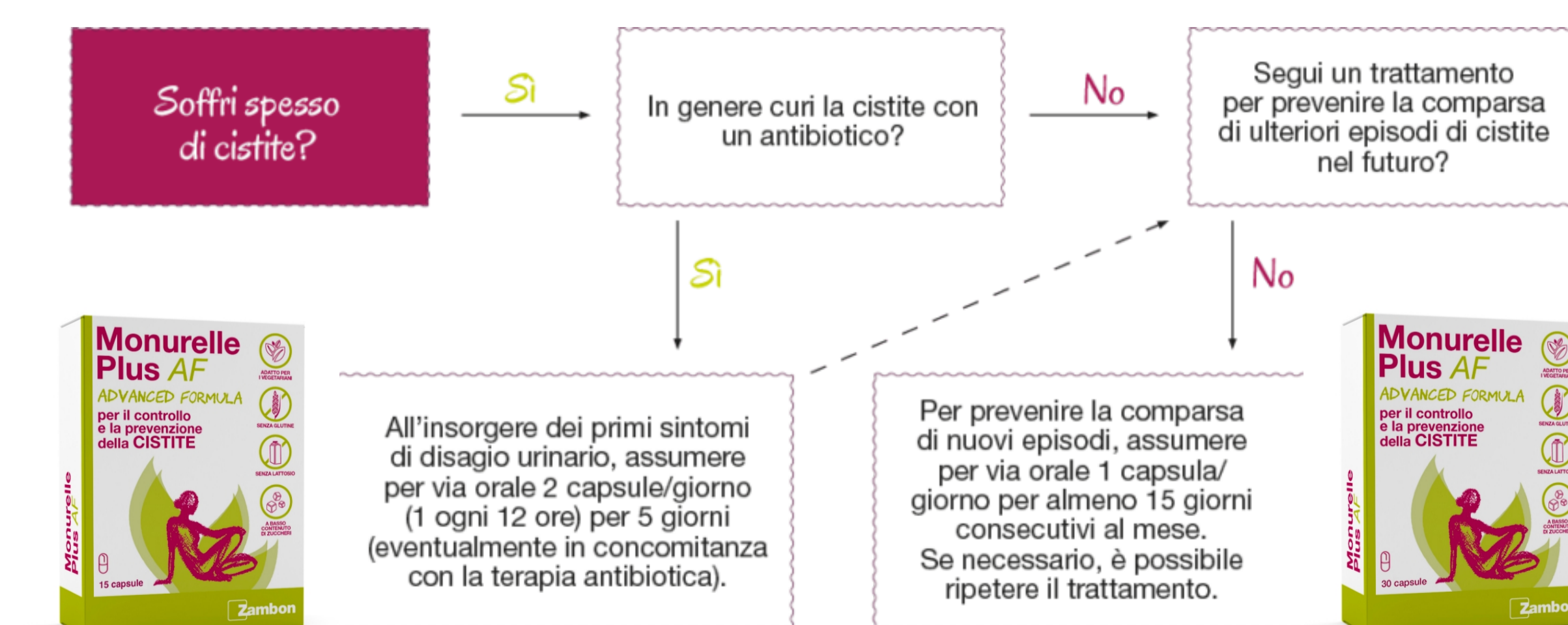
Muesli integrale, frutta fresca.



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.