



Sono Sofia, ho 20 anni e soffro di cistite.

Poco dopo il mio primo rapporto sessuale ho avuto anche il mio primo episodio di cistite. La cistite mi mette a disagio con il mio partner. Vorrei controllare e prevenire gli episodi di cistite per vivere serenamente il mio rapporto di coppia.

L'attività sessuale aumenta il rischio di cistite.



La nutrizionista consiglia...

L'alimentazione può favorire la regolarità intestinale.



Preferire un'alimentazione equilibrata, ricca di frutta e verdura cotta e cruda. Alternare farine raffinate a integrali.



Evitare junk food, bibite gassate, coloranti, conservanti.

Limitare affettati e cibi in scatola, dolci e cene "fuori controllo".

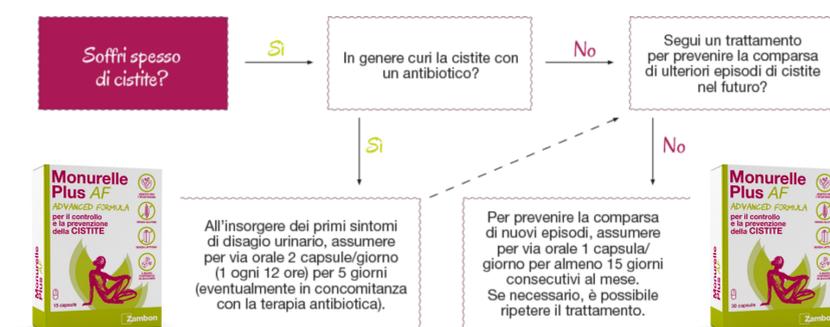


Latte, meglio parzialmente scremato o vegetale, con fiocchi di cereali integrali, succhi e spremute freschi.



Alternare pasta, riso (integrali e non), zuppe vegetali, legumi; preferire condimenti semplici; scegliere tra tutti i tipi di carne e pesce; evitare o limitare fritti e salse; consumare pane se non si consumano altri cereali (pasta, riso, ...); la frutta lontano 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 Celosio 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.