



GUIDA LUNARIA



CISTITE

GUIDA AL TRATTAMENTO

per

GESTIRE L'EMERGENZA E
PREVENIRE NUOVI EPISODI



INDICE *dei* CONTENUTI

Che cos'è la cistite

Perché curarla tempestivamente

Riconoscere sintomi e pattern

Buone vs cattive abitudini

Luoghi a rischio

Self Care Routine



Bevande DIY

Rimedi topici

Integratori

Cura probiotica

Energia ed emozioni



INTRODUZIONE

cido!

Parlare di cistite è importante perché, nonostante la viviamo in tante, non se ne parla mai abbastanza. Rimuovere lo stigma dai disturbi che riguardano la zona pelvica è il primo passo per fare informazione e prevenzione. Sapere come gestire un evento doloroso che accomuna tantissime donne e corpi che menstruano può essere davvero utile in molte fasi della vita, dall'adolescenza all'anzianità.

Con questa Guida Lunaria vogliamo fare informazione e prevenzione.

Buona lettura,

Nadia & Giselle





CISTITE

guida

La cistite è un'infezione della vescica che colpisce prevalentemente la popolazione adulta, con una netta prevalenza nel sesso femminile: almeno il 30% delle donne, contro il 12% degli uomini, è stato affetto nel corso della vita da almeno un episodio di infezione delle vie urinarie.



SINTOMI: bruciore o dolore durante la minzione, **bisogno frequente e urgente** di urinare piccole quantità, dolori al basso ventre e al pavimento pelvico, urine maleodoranti ed eventuali febbre e sangue nelle urine.

È generalmente di origine batterica, può essere causata da questioni derivate dall'igiene, dall'uso di alcuni farmaci, dalla debilitazione del sistema immunitario o da altri fattori.

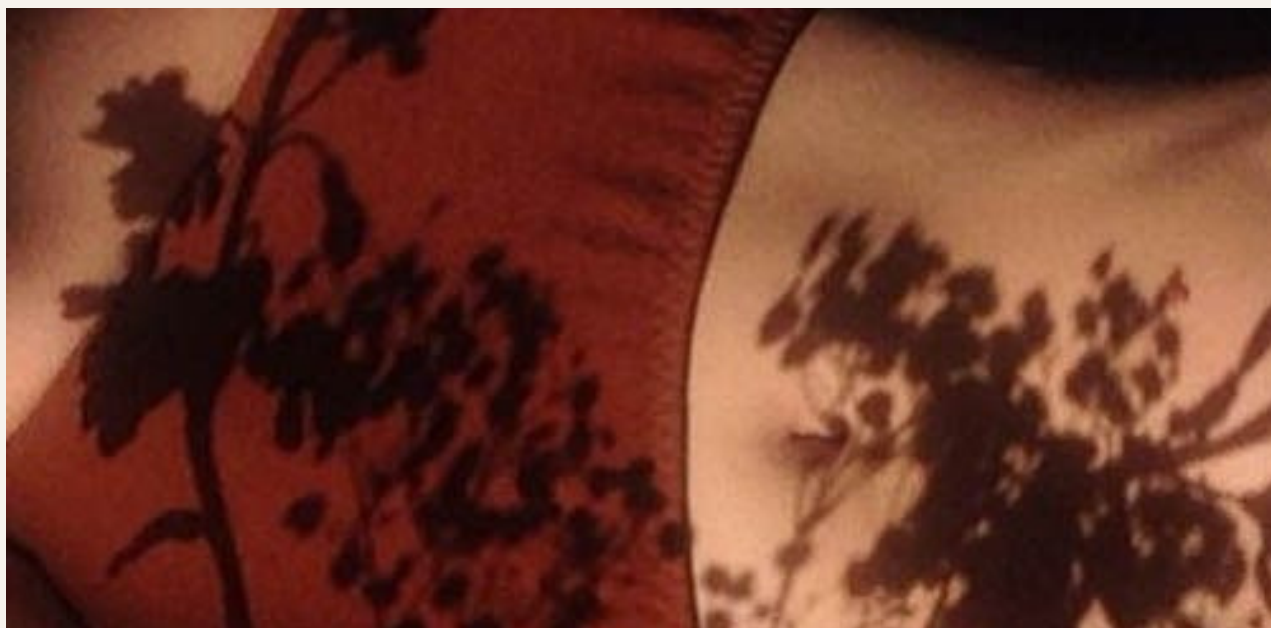




01. PERCHÉ CURARLA È IMPORTANTE

Curare tempestivamente la cistite riduce l'impatto del dolore e del disturbo che essa provoca, migliorando in generale la qualità della vita: camminare e muoversi libere, non avere dolori e bruciori sono condizioni che spesso diamo per scontate finché non viene la cistite. Lì siamo costrette a fermarci e prenderci cura di noi.

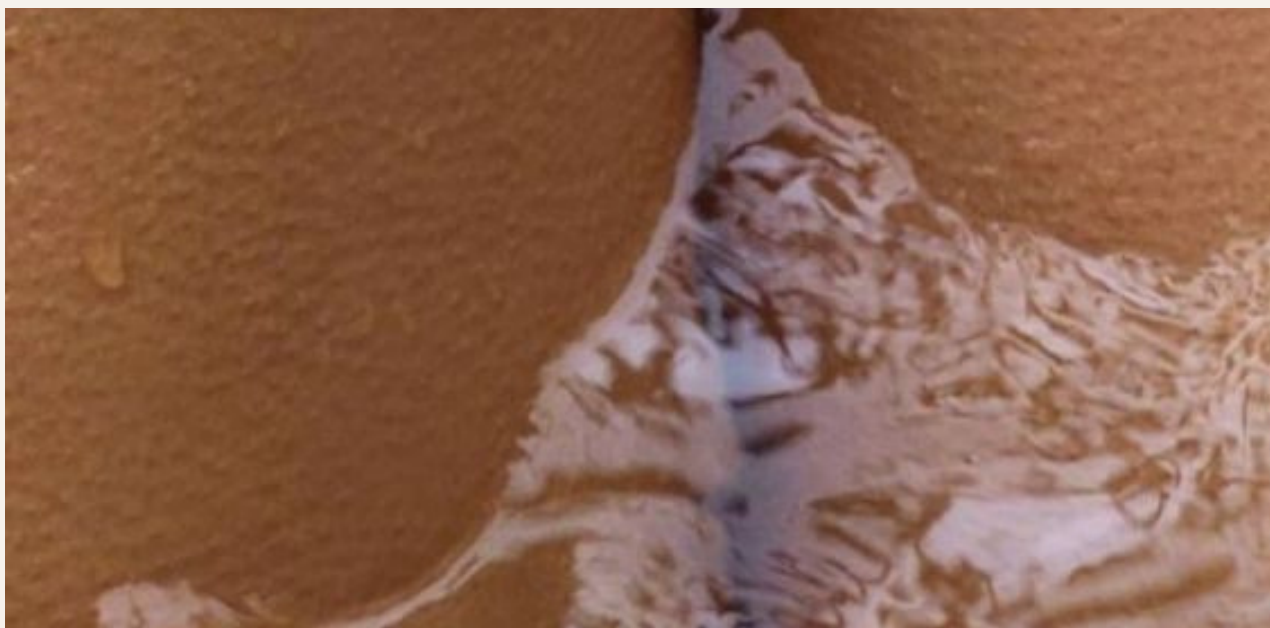
Oltre ad essere fastidiosa e dolorosa, la cistite va curata tempestivamente perché se non trattata può progredire e causare complicazioni più gravi come le infezioni renali e danni ai reni e ai tessuti circostanti.



02. RICONOSCERE SINTOMI/PATTERN

Riconoscere i sintomi e prenderne atto al più presto permette di risolvere la cistite tempestivamente e prevenire un'ulteriore debilitazione. Prima si cura la cistite più è facile curarla.

L'anatomia femminile è diversa da quella maschile, l'uretra è più corta e questo facilita il passaggio dei batteri verso la vescica. Abitudini igieniche, attività sessuale, altri problemi di salute sicuramente entrano in gioco, ma l'anatomia è già da considerare di per sé. Inoltre, i cambiamenti ormonali durante la gravidanza, il ciclo mestruale e la menopausa possono influenzare il pH vaginale e rendere le donne più suscettibili alle infezioni delle vie urinarie.



03. COSA NON È SAFE

Nella maggior parte dei casi la cistite è causata da un batterio che si trova nelle feci che migra nell'uretra. Ano e uretra non sono molto lontani nell'anatomia femminile e spesso una **scorretta abitudine igienica** è la prima causa. I **bagni pubblici** o le **piscine** possono essere un luogo dove è più facile attivare questo tipo di infezione. Allo stesso modo l'**attività sessuale** può fare la sua parte. La **disidratazione** è una delle con-cause principali, quindi mantenersi idratate è una pratica di prevenzione fondamentale. L'uso di **sapone irritante** nella zona genitale e l'uso di **biancheria intima sintetica** che trattiene l'umidità possono contribuire allo sviluppo della cistite. Essere messe **emotivamente** alla prova talvolta può scatenare un crollo delle difese immunitarie e quindi favorire lo sviluppo di infezioni come la cistite.



04. ROUTINE DI SELFCARE

Avere una routine di self-care previene la cistite, soprattutto se ci è già capitata, se ci troviamo in **gravidanza**, in **perimenopausa** o in un **periodo particolarmente pesante della nostra vita**. Quando il sistema immunitario è indebolito è più facile ammalarsi. Lo **stress** e gli **shock emozionali** sono spesso anche un fattore scatenante.

Un buon quantitativo giornaliero di **acqua** (almeno 2 L), di succhi di frutta e tisane, un'alimentazione bilanciata con tanta **verdura e frutta**, **movimento** regolare, **riposo** regolare e **abitudine igieniche corrette** sono le basi della prevenzione. Si può potenzialmente prevenire tutto con una buona routine di self-care.



GESTIRE L'EMERGENZA

Tuttavia talvolta non bastano le buone abitudini. Vuoi per un antibiotico che ci altera la flora batterica, per un crollo emotivo, per un rapporto a rischio, per stress o per altre ragioni di indebolimento del sistema immunitario, ci troviamo a vivere la cistite anche se non lo vogliamo.

Abbiamo sviluppato una serie di consigli, idee e rimedi per gestire le emergenze, eliminare i sintomi e curare la cistite tempestivamente in autonomia. Ricordiamoci però che non sempre è possibile fare tutto da sole, se la cistite persiste anche con i rimedi consigliati è necessario consultare un medico e farsi aiutare con altri metodi (es: antibiotico).



I NOSTRI TIPS

*Bevande, integratori,
rimedi topici, equilibrio
emozionale e altro*



COSA ELIMINARE

In stati di emergenza, come le cistiti acute, **non si può far finta di niente**. Prima ancora di prendere dei rimedi ti consigliamo di sospendere immediatamente le seguenti sostanze o attività per facilitare la guarigione:

Caffè

Alcool

Zucchero

Lievito

Glutine

Alimenti raffinati e processati

Alimenti e bevande fredde

Insaccati

Alimenti fritti e/o troppo salati

Attività sessuale

Attività sportiva



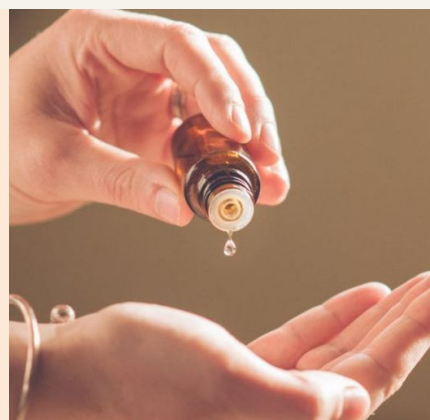
RIMEDI LUNARIA DIY

suggerimenti



BEVANDE

Bere le bevande giuste è lo strumento più importante!



INTEGRATORI

Alcuni integratori fanno miracoli



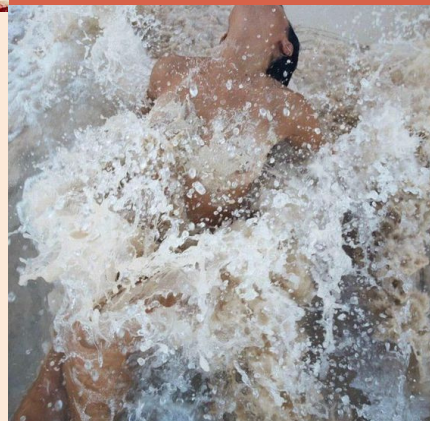
RIMEDI TOPICI

Oli essenziali ed essenze su basso ventre - vescica



EMOZIONI

Vivere le emozioni consapevolmente aiuta tanto!



Consumare le bevande giuste, gli integratori giusti, applicare oli essenziali ed essenze floreali, vivere le emozioni consapevolmente sono i 4 atti che ti salvano dalla cistite!



01. BEVANDE D'EMERGENZA

Acqua - consumare immediatamente grandi quantità d'acqua, durante cistiti acute anche 3 L al giorno, è la cosa più importante

Infuso di semi di coriandolo - può essere fatto sia a caldo (5') che a temperatura ambiente (minimo 30-45'), consumare almeno 0,5-1 L al giorno - 1 cucchiaino di semi per litro

Succo di ribes rosso (cranberry) rigorosamente senza zucchero - un bicchiere 200-250ml al giorno durante l'infezione, un bicchierino da 30-40ml al giorno dopo la guarigione come routine per almeno 1 settimana



01. BEVANDE POST-EMERGENZA

Acqua - 2L al giorno di default, non fredda, temperatura ambiente o calda

Acqua e limone - 200-500ml di acqua tiepida con succo di limone (da mezzo a max un limone) come prima cosa al mattino

Succo di ribes rosso (cranberry) rigorosamente senza zucchero - un bicchierino da 30-40ml al giorno al mattino 15' prima di colazione

Succo di sedano (gambo) - da 200 a 500 ml al mattino a stomaco vuoto 30' prima di colazione

Infuso di semi di coriandolo - una tazza al giorno (1 cucchiaino di semi)



O2. INTEGRATORI / PIANTE / OMEOPATIA

Cranberry - compresse, gemmoderivato, bustine, in miscela

D-Mannoso - compresse, bustine, in miscela

Uva ursina - compresse, bustine, in miscela

Ononide - compresse, bustine, in miscela

vedi marca CISTISSET FORTE

Mirtillo rosso, Ribes nigrum, Erica, Ginepro, Pioppo, Mirtillo

Nero - gemmoderivati in miscela

vedi marca REMEDIA ERBE miscela "Cist"

Echinacea - compresse, in miscela, tisana

Sali di Schussler - Ferrum phosphoricum D12, Kalium chloratum D6, Natrium chloratum D6, Natrium phosphoricum D6, Natrium sulfuricum D6

Cantharis - granuli omeopatici



02. INTEGRATORI / PROBIOTICI

cominciare subito i probiotici

Protocollo Bromatech

Enterelle plus 2 capsule ai pasti x 2 volte al dì x 6 gg, a seguito **Femelle** 1 capsula ai pasti x 2 volte al dì x 15 giorni

in alternativa o come follow up

della Boiron: Osmobiotic immuno 1 bustina al dì x 30 gg a colazione



03.

RIMEDI TOPICI

Geranio // Lemongrass - olio essenziale da applicare sul basso ventre a livello vescica, puro o diluito in olio vettore

Tea tree - olio essenziale con cui fare sciacqui alla vulva in diluizione in acqua fresca

Rescue remedy - miscela di 5 fiori di Bach, da applicare alcune gocce sul ventre, da assumere 4 gocce sotto la lingua e aggiungere alcune gocce all'acqua da bere



04. EMOZIONI CONSAPEVOLI

Domandarsi quali **paure** o quali **emozioni forti** hanno causato shock all'organismo.

Riflettere sui temi che riguardano i propri **confini**, spazio personale, eventuale **invasione** di territorio, non detti.

Prendersi il tempo per guardare queste emozioni e attraversarle.

Accettare che siamo esseri emozionali in quanto essere umani.

Parlare con qualcuno disposto all'ascolto attivo, un'amica, terapeuta, psicoterapeuta.

Vivere consapevolmente le emozioni, senza negarle e senza identificarsi soltanto con esse.



VUOI APPROFONDIRE?

Invito

Lunaria Collective è il contenitore di tutti i nostri approfondimenti e insegnamenti sulla salute e il benessere della donna. Iscrivendoti alla piattaforma online di Lunaria Collective, oltre a ottenere strumenti di self-care su tutti i temi della ciclicità ormonale femminile, hai accesso a coaching individuale e a una dimensione collettiva di supporto.

