

Guérir la cystite récidivante naturellement c'est possible !

La cystite récidivante touche essentiellement des femmes et peut-être très invalidante, tant par la fatigue qu'elle entraîne que par les désagrément et douleurs qu'elle génère. De plus, son côté récidivant peut déclencher un syndrome dépressif. Votre médecin vous prescrira à chaque cystite des antibiotiques à prendre sur 10 jours, et plus vous avez de récidives, plus votre corps va avoir du mal à tolérer les antibiotiques.

Peut-on se guérir d'une infection urinaire sans antibiotiques ?

La réponse est oui ! Avec des remèdes naturels, quelques règles d'hygiène de vie, il est possible d'éviter les crises et même de les guérir !

1. Les règles d'hygiène de vie

En voici une liste non-exhaustive :

- boire 1 à 2 litres d'eau par jour, de l'eau car le soda ou le thé, café et autres jus de fruits ne remplacent pas l'eau !
- se nettoyer d'avant en arrière aux toilettes
- uriner avant et après l'amour et faire sa toilette après.
- manger des fruits, et notamment des agrumes, riches en vitamine C ils vous aideront à rétablir le ph de vos urines
- porter des sous-vêtements en coton, et amples, éviter les strings.
- ne jamais se retenir d'aller aux toilettes, et uriner toutes les 2 heures en moyenne

Ces quelques règles peuvent vous aider à espacer les crises, mais parfois cela ne suffit pas à les éviter, voici donc les remèdes naturels qui vous aideront.

2. Un remède naturel pour espacer voire éradiquer une infection urinaire

La **Cranberry** ou canneberge. Cette petite baie canadienne a prouvé ses effets positifs sur les cystites car elle empêche les bactéries (e-choli) de coloniser votre vessie.

Il faut faire attention au dosage en PAC de celles-ci. Beaucoup de gellules vendues en pharmacies sont insuffisamment dosées pour être efficace. Le bon dosage : 36 mg PAC/jour. Ne vous fiez pas au prix du traitement, de nombreuses gélules très chères sont insuffisamment dosées. Par exemple Arkogelules propose des gellules Cranberryne très efficaces et parmi les moins chères du marché : environ 7€ pour 3 semaines de cure.

En prenant ce complément alimentaire tout les jours, vous vous rendrez compte immédiatement de l'amélioration de vos désagrément, plus de crise, plus de petite gêne urinaire... Un vrai paradis quand on souffre de cystites pendant plusieurs mois.

La Cranberry va empêcher la survenue d'une crise, mais il est possible que celles-ci reviennent malgré tout.

3. Un remède naturel pour guérir une crise sans antibiotique en 24 à 48h

Si malgré vos efforts, la crise est revenue, ne désespérez pas ! Et utilisez le programme ci-dessous avant de voir votre médecin. Attention, **vous devez utiliser les 3 règles en même temps pour que cela fonctionne**, mais si vous n'obtenez pas une amélioration significative (guérison) en 24h ou 48h, consultez votre médecin !

a. Soulager les symptômes

Tout d'abord, **continuez à prendre votre cranberry** qui va soulager la douleur et les brûlures. Essayez de **rester allongée** le plus possible, votre corps lutte contre l'infection et vous devez éviter de le fatiguer inutilement. De plus, la position allongée vous évitera d'avoir "envie" tout le temps, car à la verticale, le simple poids de la vessie sur elle-même déclenche l'envie d'uriner. Reposez vous, vous êtes vraiment malade !

Si les douleurs sont toujours fortes, vous pouvez les soulager avec du Spasfon (2 comprimés par prise - jusqu'à 6 par jour).

b. Aider la fonction rénale pour bien vidanger sa vessie

La Bruyère et la Busserole sont traditionnellement utilisées depuis l'Antiquité contre les affections urinaires. Elles sont aujourd'hui scientifiquement reconnues pour leurs propriétés diurétiques et antiseptiques. Dès le début des symptômes commencez votre cure de bruyère ou de busserole (vendues en gélules dans les pharmacies entre 5 et 9€ environ).

c. Remplacer les antibiotiques par un remède naturel : la propolis

Pour éviter une cure d'antibiotiques de plus, prenez de la propolis dès les premiers symptômes ! La cure de propolis qui agit comme un antibiotique puissant et désinfecte vos urines va guérir très rapidement votre cystite. Mais attention, si vous ne voyez pas une nette amélioration au bout de 24 h - 48 h, il faudra tout de même vous rendre chez votre médecin.

Pendant toute la durée de la crise, surveillez votre température régulièrement, si votre température monte au-dessus de 38° C **consultez immédiatement un médecin** car vous faites peut-être une complication.

J'insiste particulièrement sur ce point car les complications de cystites peuvent vous conduire à l'hôpital ! Aussi vérifiez scrupuleusement votre température et n'attendez pas au-delà de 48 h pour consulter. Avec ce traitement naturel, si vous n'êtes pas complètement guérie en 48 h, c'est que vous n'y arriverez pas naturellement cette fois-ci, votre corps est peut-être trop fragile pour lutter et vous devrez prendre des antibiotiques.

4. Comment éviter le sang dans les urines ?

Que vous soyez sous antibiotique ou non, il est possible que votre cystite entraîne du sang dans vos urines. Si ce n'est jamais anodin, vous pouvez éviter d'uriner du sang en prenant des précautions très simples pendant que vous urinez.

Tout d'abord, essayez de **rester allongée** pour ne pas avoir envie d'aller uriner et détendez-vous. Regardez la Tv ou lisez un livre pour vous occuper l'esprit et essayer d'attendre **au moins une heure** entre chaque miction. Et buvez de l'eau 5 min avant d'aller aux toilettes, au moins 1/4 de litre !

Une fois sur vos toilettes : détendez-vous !

N'appréhendez pas la douleur, en vous crispant vous empirez les choses. Penser à un endroit agréable, respirer calmement, vous aidera à ne pas traumatiser votre vessie.

A la fin de la miction : Ne poussez pas !

Si vous avez mal, c'est normal, restez détendue et soufflez doucement par la bouche pour laisser votre vessie se vider naturellement.

Le sang dans les urines provient d'une déchirure des voies urinaires dues à la pression, l'irritation... donc ne traumatisez pas vos voies urinaires en vous contractant ou en poussant.

5. Des causes psychologiques à ne pas ignorer.

Un bémol cependant, toutes ces techniques soignent les symptômes des infections urinaires. Mais si vous faites des cystites récidivantes, et une fois que tout problème physique a été écarté (malformation congénitale, maladie), le cœur du problème est certainement d'origine plus profonde. Il existe de nombreuses causes psychologiques aux infections urinaires récidivantes :

- une agression physique ou sexuelle
- un non-dit que vous exprimez ainsi
- un logement trop petit (les animaux dont le territoire est trop petit ont des cystites)
- une intrusion dans votre espace vital d'une personne que vous souhaitez voir partir

- des problèmes dans vos rapports sexuels ou votre vie sexuelle en général

Surtout ne désespérez pas, une fois que vous aurez cerné le problème, les cystites disparaîtront. Ne niez pas la présence d'un malaise certainement plus profond, mais continuez à prendre soin de vous pendant ce temps, en mettant toutes les chances de votre côté pour espacer les crises avec ces quelques conseils