

Infections urinaires l'aromathérapie peut vous aider

85% des infections urinaires sont causées par une bactérie qu'on trouve habituellement dans les intestins : l'Escherichia coli, que ce soit chez les femmes ou les hommes.

Mais les possibilités de développer une infection urinaire dépendent de multiples facteurs incluant

- la grossesse,
- les rapports sexuels
- ou des maladies systémiques telles que le diabète.

Ces facteurs sont communs à une autre source d'infection grandement liée au déclenchement de l'infection urinaire : la candidose par *Candida albicans*.

Indépendamment, les risques d'*infections urinaires* sont accrus si il y a une anomalie structurelle ou une obstruction de l'urètre, ce qui se résume par la restriction de l'écoulement de l'urine.

- **Infections urinaires : la cystite de la femme**

Les infections urinaires, qu'elles se manifestent par une cystite (infection de la vessie), par une urétrite (infection de l'urètre) ou par une pyélonéphrite (une infection des reins) sont surtout communes chez les femmes. Lorsqu'elles se produisent chez un homme, elles révèlent une origine provenant d'un problème de prostate ou le résultat d'un contact sexuel.

En effet, les bactéries responsables des infections urinaires voyagent très facilement depuis l'anus vers les organes uro-génitaux chez les femmes, ou proviennent d'une prostate infectée chez l'homme.

- **Symptômes des infections urinaires**

On reconnaît très facilement les très pénibles symptômes de l'infection urinaire :

- une urgence d'uriner, mais vider la vessie (souvent pas très pleine) se révèle douloureux.
- Le désir d'uriner revient à peine on vide la vessie.
- On peut ressentir une brûlure locale en fin de miction, l'urine peut être trouble et même véhiculer du sang.

En soi, l'infection urinaire n'est pas grave, mais non traitée elle peut dégénérer en infection des reins.

C'est cette menace qui stimule pas mal de patients à suivre la voie des antibiotiques, même si ils ne règlent pas nécessairement le problème car souvent prescrits sans même connaître l'origine de l'infection.

- **Infections urinaires et Candida**

Si l'infection s'est installée suite à la prolifération d'un champignon comme le *Candida albicans*, un traitement aux antibiotiques aura pour effet de **stimuler la prolifération du candida** (et d'augmenter le facteur affaiblissant de l'organisme), d'**acidifier le terrain** et donc augmenter la

propension aux infections, ce qui au bout du compte, participera à un affaiblissement de l'immunité et des capacités de l'organisme à se défendre contre la prochaine infection urinaire (qui ne tarde en général pas).

Encore une excellente raison de ne pas se ruer sur les antibiotiques à la moindre infection urinaire!

- **Éviter les infections urinaires, c'est savoir réagir à temps**

Le secret pour se prémunir au maximum contre ce type d'infection est de réagir avec les bons outils dès les premiers symptômes.

Voici comment vous constituer votre trousse de secours anti-infection urinaire .

Les armes anti-infections urinaires

La canneberge (cranberry) est un des meilleurs remèdes phytothérapeutiques disponibles pour soigner une cystite. En acidifiant les urines, l'acide hyppuric produit par cette petite baie inhibe la croissance des bactéries, et d'autres de ses composants empêchent les bactéries d'adhérer à la paroi interne de la vessie. Prenez deux gelures à chaque repas, et si vous voulez, buvez régulièrement du jus de cranberries non sucré dilué dans de l'eau. Buvez toujours beaucoup pendant une infection urinaire.

- Un régime sans sucre

Le sucre nourrit les bactéries et surtout, le candira. En supprimant le sucre de votre alimentation, vos symptômes décroissent très rapidement et vous augmentez vos chances de voir votre infection se résorber sans l'intervention de médicaments chimiques.

- Un jus diurétique

Il faut boire beaucoup pendant une infection urinaire, alors autant boire doublement utile : le jus de celeri-persil-carotte vous fera beaucoup de bien, c'est un diurétique naturel.

- Un jus anti inflammatoire

Si vous n'avez pas la possibilité de vous faire vos jus maison, procurez vous du jus de noni pur (sans jus de fruit ajouté) et buvez en matin et soir 40 ml suivi d'un grand verre d'eau. Ce jus anti-inflammatoire est aussi antiseptique et antifongique. Il calmera rapidement vos symptômes et accélèrera votre guérison. Profitez-en.

Évitez les jus de fruits, surtout les agrumes qui encouragent la prolifération des bactéries dans les urines.

Ne buvez pas d'alcool, de café, de chocolat.

Ne consommez pas de produits laitiers (ils entretiennent la production de mucus, c'est ce qui alimente les bactéries et les mycoses).

- Des probiotiques tous les matins (ils doivent être stockés au frais quand vous les achetez)

- Un régime anti-candida : je vous en propose un sous forme de programme très facile à suivre ici.

- Des bains de siège tièdes additionnés de bicarbonate de soude.

Ne mettez que des sous vêtements en coton très propres.

N'utilisez pas de savon classique pour votre hygiène intime mais un savon liquide adapté calmant.

Si vous décelez du sang dans vos urines, consultez immédiatement.

L'autre arme anti-infections urinaires : l'aromathérapie

L'aromathérapie des infections urinaires

L'aromathérapie permet d'avoir une approche clinique aussi bien que psychologique des infections urinaires.

Commençons par l'approche clinique :

- Des huiles essentielles antibactériennes et antiseptiques

Dès qu'il y a des bactéries à combattre et des champignons à affaiblir, les huiles essentielles sont des outils de choix grâce à leur efficacité et leur innocuité, mais aussi au fait qu'elles participent au renforcement de l'immunité, ce qui n'est absolument pas le cas des antibiotiques.

Je ne vous propose rien à prendre par la bouche pour des raisons de sécurité.

Par contre, l'application des huiles sur la peau est très efficace car leurs principes actifs se mêlent à la circulation sanguine en 30 mn et nettoient les organes qui en ont besoin.

Vous allez avoir besoin de:

- Sariette des montagnes (Satujera Montana à cavacrol)

- Thym vulgaire (Thymus vulgaris à linaloliférum)

- Marjolaine (origanum majorama)

et de les appliquer en **pressant le point d'acupression Vessie 40, situé derrière le genou, dans le creux poplité.**

Faites vous le mélange suivant :

- dans un flacon en verre qui ferme, versez 20 ml d'huile de base (Voir huile essentielle mode d'emploi)
- ajoutez 6 gouttes de chaque huile essentielle : Sarriette, thym et Marjolaine.

- Massez vous localement sur le bas ventre (au niveau de la vessie) ainsi que sur le point Vessie 40, deux à trois fois par jour au minimum, et pour calmer la douleur à chaque miction.

L'approche psycho-émotionnelle des infections urinaires : vous en voulez à quelqu'un, généralement quelqu'un d'impliqué dans votre vie amoureuse.

Aidez vous à lâcher prise et à vous soulager émotionnellement en **massant le haut de votre nuque et vos trapèzes** avec le mélange suivant :

2 gouttes d'HE de Thym vulgaire

2 gouttes d'HE de Cèdre de l'Atlas

1 goutte d'HE de Bois de santal

dans 5 ml d'huile infusée au millepertuis. Massez aussi souvent et longtemps que vous souhaitez.