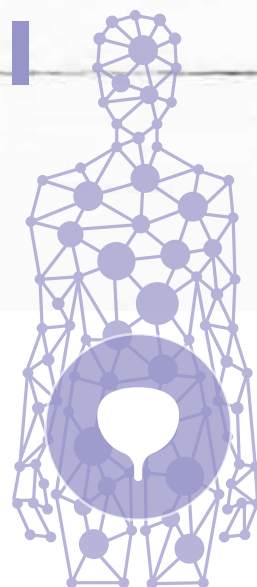




# CONSIGLI ALIMENTARI in CASO di CISTITE



## CONSIGLI ALIMENTARI IN CASO DI CISTITE

Le **afezioni alle vie urinarie** sono causate, quasi sempre, dalla risalita nell'uretra e nella vescica di germi provenienti dal serbatoio fecale.

Le **condizioni microbiche intestinali** sono, perciò, **determinanti nello sfavorire o, al contrario, risolvere** un'afezione alle vie urinarie: un intestino che si trovi in **stato di eubiosi** (ossia di equilibrio), con presenza elevata di flora benefica, sarà in grado di contrastare la proliferazione dei microrganismi patogeni e/o opportunisti che più comunemente sono responsabili di afezioni alle vie urinarie (*Escherichia coli*, *Streptococco fecalis*, *Proteus*, *Klebsiella*, ecc.); al contrario, un **intestino in disbiosi**, con flora benefica depauperata a favore, invece, della proliferazione microbica patogena/opportunistica, porterà più facilmente a creare le condizioni favorevoli alla **contaminazione di uretra e vescica**.

L'**alimentazione** riveste un **ruolo fondamentale** nel miglioramento o peggioramento della problematica.

### LINEE GUIDA IN CASO DI CISTITE In presenza di cistite consigliamo di prediligere i seguenti alimenti e bevande:

- ✓ **Frutta e verdura cruda**, andando ad aumentare l'apporto quotidiano di fibre.
- ✓ **Proteine del pesce** (prediligere pesce azzurro), dei legumi, del tofu e carni bianche BIO (consumo limitato).
- ✓ **Olio d'oliva spremuto a freddo** o "mix di oli".

**Ricetta "mix di oli":** procurare una bottiglia di vetro (capienza 500 ml). dividerla in 6 parti. Riempire con 4 parti di olio extra vergine d'oliva, 1 parte di olio di lino, 1 parte di olio di canapa. Conservare in frigo e utilizzare a crudo, in rotazione al tradizionale olio extra vergine d'oliva.

- ✓ **Sale integrale.**
- ✓ **Alghe (Kelp).**





## ALIMENTI ELETTIVI IN CASO DI CISTITE

### AZIONE ANTIBATTERICA



**Succo di mirtillo spremuto a freddo senza aggiunta di zuccheri.**

Le virtù del mirtillo hanno trovato oggi una spiegazione scientifica: i mirtilli hanno dei composti unici, derivati dal tannino, che ostacolano la risalita dei batteri e l'adesione di questi alle pareti di uretra e vescica.

### AZIONE DETOSSIFICANTE E ALTO CONTENUTO DI VITAMINA C



**Agrumi (in particolare limoni e pompelmi), finocchio, sedano, ortaggi appartenenti alla famiglia delle crucifere (rucola, cavolfiore, cavolo cappuccio, broccolo, cavolo viola, verza, ravanello, rapa, ecc.), carciofi, cardi, cicoria, tarassaco.**

### ATTIVITÀ PREBIOTICA



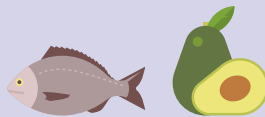
Per la ricchezza di inulina (fibra che favorisce lo sviluppo della flora intestinale benefica): **topinambur (oltre ai già citati cicoria e carciofo).**

### ATTIVITÀ ANTIMICROBICA



**Aglione, porri, cipolla.**

### AZIONE ANTINFIAMMATORIA



Per la ricchezza di acidi grassi polinsaturi, tra cui Omega-3 (acido grasso essenziale noto per la capacità di contrastare lo stato infiammatorio): **avocado, semi oleaginosi, pesce grasso di piccola taglia di mare aperto, olio di lino, olio di canapa.**








## FAGIOLO AZUKI: IL RE DEI FAGIOLI



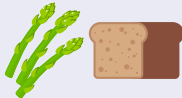


Per rafforzare la salute di vescica e reni, consigliamo di **consumare i fagioli azuki e la loro acqua di cottura**, senza sale aggiunto, comunemente chiamata "tè di fagioli azuki", bevanda esaltata dalla macrobiotica, poiché in grado di contrastare le infezioni della vescica e dei reni. A causa delle loro molteplici proprietà salutistiche, in Giappone gli azuki sono conosciuti come "i re dei fagioli". La **preparazione del tè** di azuki è semplice: 1 tazza di fagioli azuki in 3 tazze di acqua, far bollire per 90 minuti circa (bere l'acqua di cottura nella quantità di mezzo bicchiere al dì, per 4 giorni a settimana).






Gli azuki cotti sono da consumare con un filo d'olio e con una spolverata di erbe aromatiche e curcuma. Per rendere più facile la digestione, la cottura dei legumi secchi va sempre preceduta da una fase di ammollo (gli azuki richiedono dalle 4 alle 6 ore) con un pezzettino di alga kombu, di sedano e di alloro (in tal modo, oltre ad intensificare l'effetto digestivo, si forniscono sali minerali in ottima quantità).

## PIANO SETTIMANALE IN CASO DI CISTITE






Si consiglia di variare le combinazioni consultando la tabella degli alimenti funzionali.  
Prediligere alimenti di provenienza biologica e a "KM 0".

GIORNO 1	
<b>COLAZIONE</b> 	Bevanda vegetale (es. bevanda di riso integrale, di mandorla o d'avena) senza zuccheri aggiunti con cereali integrali, frutta rossa (mirtilli e ribes); noci del Brasile (o mandorle) e, a discrezione, cannella. Tè verde.
<b>SPUNTINO</b> 	Frutto di stagione e tisana.
<b>PRANZO</b> 	Vellutata di zucca e porro.
<b>MERENDA</b> 	Centrifugato di carota e limone.
<b>CENA</b> 	Orata al forno con olive e rosmarino. Insalata cruda. Pane integrale.






GIORNO 2	
<b>COLAZIONE</b> 	Pane integrale tostato con avocado, olio extra vergine d'oliva e semi di sesamo. Futura BT Tè verde.
<b>SPUNTINO</b> 	Tisana e una ciotolina di frutta rossa.
<b>PRANZO</b> 	Riso integrale con asparagi, porro e prezzemolo. Insalata cruda. Pane integrale.
<b>MERENDA</b> 	Yogurt vegetale naturale con ananas e una tisana.
<b>CENA</b> 	Vellutata di piselli, cipolla e carote con crostini di pane integrale.

GIORNO 3	
<b>COLAZIONE</b> 	Yogurt bianco vegetale, senza zuccheri aggiunti, con frutta fresca (es. mirtilli, fragole, ecc.), cannella in polvere, frutta secca oleosa (es. noci, nocciole, mandorle, ecc.) e semi oleosi (chia, lino, girasole ecc). Tè rosso (Rooibos).
<b>SPUNTINO</b> 	Un pacchetto di cracker di grano saraceno, quinoa o avena, a scelta, con una tisana.
<b>PRANZO</b> 	Orzo con radicchio e noci. Insalata mista cruda di stagione.
<b>MERENDA</b> 	Ananas o anguria e tisana a scelta tra le nostre proposte.
<b>CENA</b> 	Petto di pollo alla curcuma con carote e rucola. Pane integrale di segale.






**GIORNO 4**

<b>COLAZIONE</b> 	Pane integrale o fette biscottate integrali con composta di mirtilli. Tè verde.
<b>SPUNTINO</b> 	Centrifugato di carota e limone.
<b>PRANZO</b> 	Alici al forno gratinate con pomodorini. Cetrioli in insalata. Pane integrale.
<b>MERENDA</b> 	Una manciata di frutta secca oleosa con una tisana.
<b>CENA</b> 	Vellutata di lenticchie rosse, zucca e carote con crostini di pane integrale.






**GIORNO 5**

<b>COLAZIONE</b> 	Pane integrale di segale (o gallette di riso integrale/grano saraceno/avena, o fette biscottate di farro integrale) con mezzo avocado spalmato e qualche goccia di succo di limone. Tè verde.
<b>SPUNTINO</b> 	Tisana e una ciotolina di frutta rossa.
<b>PRANZO</b> 	Riso nero con olive e verdure spadellate (biette, spinaci, carote).
<b>MERENDA</b> 	Frutto di stagione o a scelta tra le nostre proposte con tisana.
<b>CENA</b> 	Tacchino con curcuma, cavolo romano, semi di zucca e erbe aromatiche. Insalata verde. Pane integrale.

**GIORNO 6**

<b>COLAZIONE</b> 	Yogurt bianco vegetale, senza zuccheri aggiunti, con frutta fresca (es. mirtilli, fragole, ecc.), cannella in polvere e frutta secca oleosa (es. noci, nocciole, mandorle, ecc.) e semi oleosi (chia, lino, girasole ecc). Tè rosso (Rooibos).
<b>SPUNTINO</b> 	Succo, estratto o centrifugato di verdure e frutta (80% verdura, 20% frutta). Scegliere gli ingredienti dalla tabella degli alimenti elettivi per la cistite.
<b>PRANZO</b> 	Spaghetti integrali alla pescatora (cozze, vongole, calamari, ecc).
<b>MERENDA</b> 	Una manciata di frutta secca oleosa con una tisana.
<b>CENA</b> 	Risotto di zucca. Insalata cruda.

## GIORNO 7

COLAZIONE 	Uovo strapazzato con fette di pane tostato. Tè verde.
SPUNTINO 	Ananas o anguria.
PRANZO 	Cous cous con verdure, pollo e semi oleosi (chia e girasole).
MERENDA 	Una manciata di frutta secca oleosa con una tisana.
CENA 	Vellutata di funghi al latte d'avena con crostini di pane integrale.

### SUDDIVISIONE DEGLI ALIMENTI IN FUNZIONE DELL'INDICE E CARICO GLICEMICO

L'**indice glicemico** è un parametro che classifica gli alimenti in base alla loro influenza sul livello di glucosio (zuccheri) nel sangue.

Il **carico glicemico** valuta l'effetto sulla glicemia (livello di zucchero nel sangue) di un alimento basandosi sulle quantità effettivamente consumate.

#### ALIMENTI SCONSIGLIATI

**Zuccheri:** zucchero raffinato (bianco, ossia saccarosio), glucosio, maltosio, mannitolo, lattosio, galattosio, succo d'acero, succo d'agave, miele, melassa, cioccolato, marmellate, creme, budini, caramelle, biscotti farciti, prodotti di pasticceria in generale, sciroppi, succhi di frutta, gelati, bibite zuccherate, ecc.

**Cereali raffinati:** pane bianco, cereali brillati e farine "bianche".

**Latte** (e tutti i latticini, incluso lo yogurt).

**Carne (rossa).**

**Cibi industriali** (confezionati, conservati, raffinati).

#### IL MALTO COME SOSTITUTO DELLO ZUCCHERO

Come dolcificante consigliamo di preferire **malto di riso, malto di mais, malto d'orzo, dolcificanti naturali ottenuti dalla germinazione dei cereali**, peculiarità che li rende un concentrato di minerali e vitamine.

Il **malto**, a differenza dello zucchero grezzo di canna, **viene assimilato lentamente dall'organismo e fornisce un'energia costante e continua**, mantenendo il tasso glicemico pressoché uniforme. La germinazione, inoltre, contribuisce, alla formazione di amilasi, enzima che favorisce la demolizione dell'amido, riducendo la quota che arriva indigerita nell'intestino crasso e, quindi, **minimizzando il rischio di fermentazioni**.

#### IDRATAZIONE

Durante i pasti principali è consigliato bere non oltre i 600-700 ml d'acqua, pari a due o tre bicchieri. Questa quantità migliora la consistenza degli alimenti rendendoli più digeribili; al contrario, eccedere nell'assunzione di liquidi durante i pasti può far sì che i succhi gastrici allunghino i tempi dei processi di digestione. Durante la giornata si suggerisce di bere circa 1,5-2 litri d'acqua, meglio se con basso residuo fisso.

PESO \_\_\_\_\_ X 30 = \_\_\_\_\_ GIORNALIERO

## BUONE ABITUDINI PER UNA DETOSSIFICAZIONE DI MENTE E CORPO

- ☑ **SIATE BUONI CON VOI STESSI**
- ☑ **PRATICATE LA MEDITAZIONE E GODETEVI 15 MIN DI RELAX PERSONALE**
- ☑ **FATE DELLE RESPIRAZIONI PROFONDE**
- ☑ **SVOLGETE COSTANTEMENTE ESERCIZIO FISICO**
- ☑ **FATE BAGNI DI VAPORE**
- ☑ **FATE DELLE LUNGHE PASSEGGIATE IN MEZZO ALLA NATURA, GIOITE IN ESSA E IMMERGETEVI NELLE SUE ENERGIE**

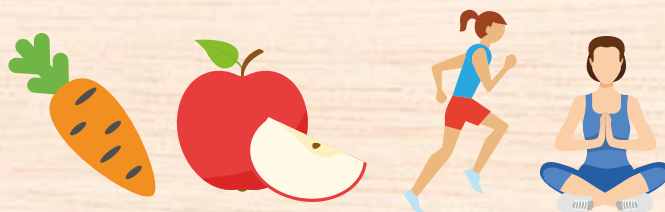
*I consigli sono di tipo qualitativo, educativo, informativo ma non quantitativo. Tutte le informazioni proposte non possono sostituirsi in alcun caso al parere del medico. Per una dieta completa è necessario rivolgersi ad un nutrizionista che, dopo opportuna visita clinica e strumentale, saprà definire le esigenze della persona interessata e stabilire un piano dietetico.*



## I NOSTRI CONSIGLI NUTRIZIONALI



La **FITOTERAPIA** per la tua **SALUTE**



Attraverso l'approccio olistico favoriamo la naturale capacità del corpo di spingersi verso l'autoguarigione. Per questo siamo al tuo fianco con consigli completi e ti ascoltiamo mettendo a vostra disposizione un Team ben organizzato di 5 esperti in medicina olistica, alimentazione, psicoterapia e attività fisica.

**Potete contattarli al nostro numero verde 800 910 662  
oppure nel form di contatto alla fine di questa pagina.**

**PRODECO PHARMA Srl Unipersonale**  
Via G.Toniolo, 25/1 - 31033 Castelfranco V.to TV  
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052  
[www.prodecopharma.com](http://www.prodecopharma.com) - [box@prodecopharma.com](mailto:box@prodecopharma.com)

Seguici su   
<https://www.facebook.com/ProdecoPharma>