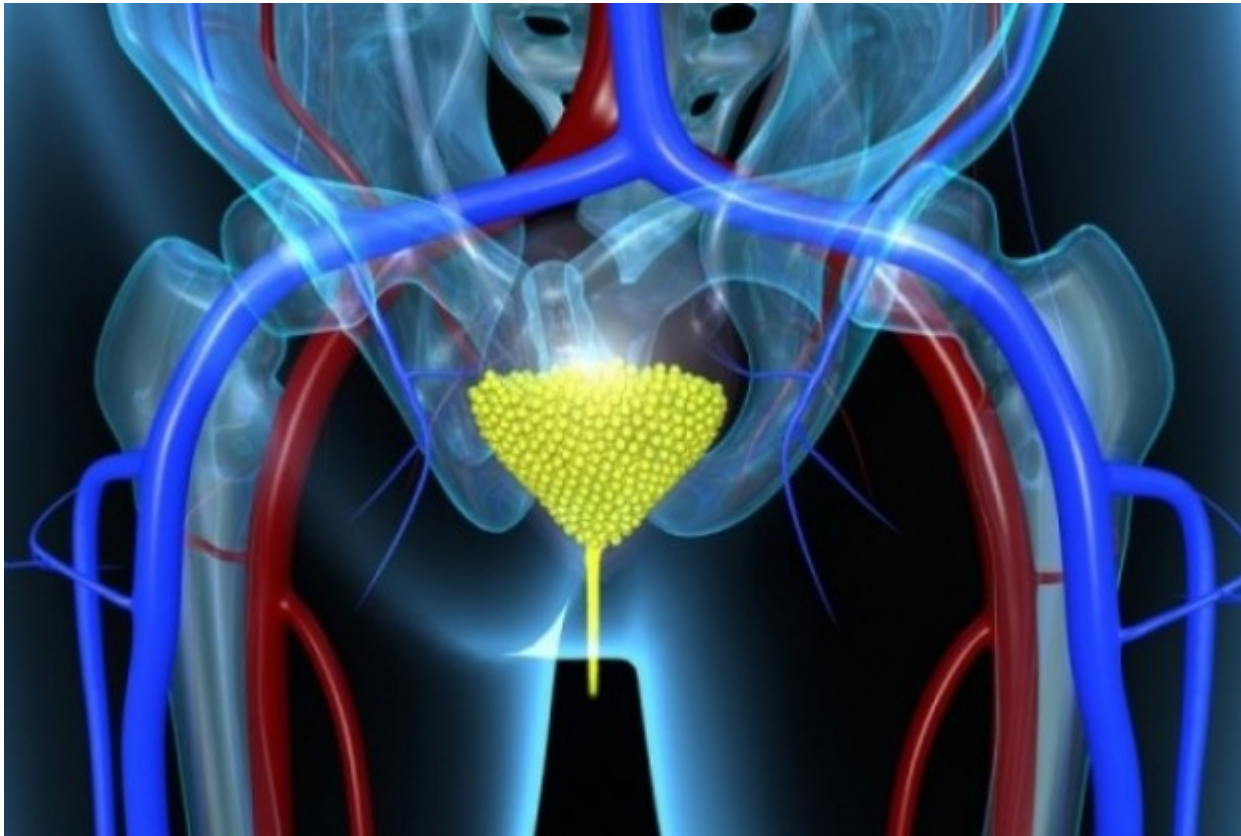


Αντιμετώπιση των ουρολοιμώξεων με φυσικό



Οι

λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος μπορεί να είναι επώδυνες και να σας οδηγήσουν στο ιατρείο και στη χορήγηση αντιβιοτικών. Υπάρχουν όμως και φυσικές θεραπείες που θα σας βοηθήσουν να αποφύγετε τα αντιβιοτικά αλλά και να διαθέσετε λιγότερα χρήματα.

Τα συμπτώματα της ουρολοίμωξης μπορεί να περιλαμβάνουν:

- ούρα θολά ή με αίμα που έχουν ασυνήθιστα δυσάρεστη μυρωδιά
- πιθανή εμφάνιση χαμηλού πυρετού
- πόνος ή κάψιμο κατά την ούρηση
- αίσθημα πίεσης / πόνος στην κάτω κοιλιακή χώρα ή την πλάτη
- επίμονη ανάγκη για συχνή ούρηση, ακόμα και αφού αδειάσετε την κύστη σας

Καθώς η λοίμωξη εξαπλώνεται, ενδέχεται να ανεβάσετε υψηλότερο πυρετό με ρίγη, να έχετε πόνο στα πλευρά, την πλάτη ή τη βουβωνική χώρα και ένα γενικό αίσθημα καχεξίας.

Το καλύτερο φάρμακο βέβαια είναι η πρόληψη. Παρακάτω περιγράφονται μερικά φυσικά προληπτικά μέτρα που μπορείτε να πάρετε για να αποφύγετε τις ουρολοιμώξεις:

Άφθονη βιταμίνη D: πολλές παθήσεις μπορούν να προληφθούν ή να θεραπευτούν με την επαρκή ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης D. Μια από αυτές είναι και η ουρολοίμωξη. Σε μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2011 και δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «PLOS ONE», οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η βιταμίνη D βοηθά στην αύξηση της παραγωγής ειδικών αντιμικροβιακών πεπτιδίων στο σώμα που εμποδίζουν τη μόλυνση από βλαβερά βακτήρια, μύκητες και ιούς, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που προκαλούν ουρολοιμώξεις.

D-μαννόζη: αυτό το κάπως πικρό αλλά φυσικό σάκχαρο που βρίσκεται στα κράνμπερι αποτελεί ένα άλλο ισχυρό φυσικό όπλο για την καταπολέμηση των ουρολοιμώξεων. Η μεμονωμένη D-μαννόζη θεωρείται η κύρια δραστική ουσία των κράνμπερι και είναι μέχρι και 50 φορές ισχυρότερη συγκριτικά με την απλή κατανάλωση κράνμπερι για την αντιμετώπιση της ουρολοίμωξης αποτελώντας έτσι μια πιο αποτελεσματική θεραπεία. Αυτό το γλυκόπικρο, φυσικό σάκχαρο μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη συσσώρευσης βλαβερών βακτηρίων στην ουρική οδό ενώ επιτρέπει τον πολλαπλασιασμό των φιλικών βακτηρίων στο έντερο.

Κράνμπερι: οι Αμερικανοί ιθαγενείς και οι πρώτοι Αμερικανοί άποικοι τα χρησιμοποιούσαν ως ένα ισχυρό όπλο κατά των λοιμώξεων γενικότερα, με τους δεύτερους να πιστεύουν ότι βοηθούν στην εξάλειψη του σκορβούτου. Σε μια πρόσφατη μετα-ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι η τακτική κατανάλωση κράνμπερι ή του χυμού τους μπορεί να βοηθήσει στη θεραπεία των ουρολοιμώξεων ιδιαίτερα στις γυναίκες. Η μελέτη, η οποία δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «The Archives of Internal Medicine» κατέληξε στο συμπέρασμα ότι όσοι πίνουν τακτικά χυμό έχουν 38% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν ουρολοίμωξη.

Αρκτοστάφυλος: είναι επίσης γνωστός και ως αρκουδοκούμαρο κι ευδοκιμεί στη βόρεια Αμερική και την Ευρώπη, ενώ διαθέτει διουρητικές, στυπτικές και αντισηπτικές ιδιότητες. Επίσης, έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος, αν και τα ούρα πρέπει να είναι αλκαλικά για να υπάρξουν αποτελέσματα. Αυτό σημαίνει ότι δεν πρέπει να τον χρησιμοποιήσετε σε συνδυασμό με χυμό κράνμπερι, ο οποίος κάνει τα ούρα όξινα. Επίσης, η χρήση του πρέπει να είναι περιορισμένη διότι σε υψηλές δόσεις είναι τοξικός (όσοι έχουν ήδη λοίμωξη στα νεφρά ή οι έγκυες γυναίκες πρέπει να τον αποφεύγουν).

Μαγειρική σόδα: αν αναμείξετε μαγειρική σόδα με νερό μόλις εμφανιστούν τα

πρώτα σημάδια ουρολοίμωξης, θα εξουδετερωθούν τα βακτήρια που υπάρχουν στα ούρα σας. Βάλτε μια κουταλιά της σούπας μαγειρική σόδα σε νερό και στη συνέχεια πίνετε το σταδιακά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας για να θεραπεύσετε τις ήσσονος σημασίας και χωρίς επιπλοκές ουρολοιμώξεις και να τις εμποδίσετε να επιδεινωθούν.

Συμπληρώματα προβιοτικών: ερευνητές από το Ιατρικό Κέντρο Λανγκόν του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης συνιστούν τη λήψη συμπληρωμάτων με προβιοτικά για να εμποδίσετε τις ουρολοιμώξεις και ειδικά όσες μπορεί να προέρχονται από την ουροδόχο κύστη. Με βάση τα αποτελέσματα μιας διπλής τυφλής δοκιμής που περιελάμβανε 453 γυναίκες με τακτικές και υποτροπιάζουσες λοιμώξεις της ουροδόχου κύστης, βρέθηκε ότι τα προβιοτικά που περιέχουν το μοναδικό και αβλαβές στέλεχος του βακτηρίου *Escherichia coli* (E.coli) είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά στη θεραπεία των ουρολοιμώξεων.

Πηγές

Enallaktikidراسi.gr

<http://www.nlm.nih.gov>

<http://www.thehealthierlife.co.uk>

<http://www.naturalnews.com>

<http://www.integrativehealthreview.com>

<http://www.npr.org>

<http://www.naturalpedia.com>

<http://science.naturalnews.com>

www.naturalnews.com

<http://www.boro.gr>