

Natuurlijke preventie van **blaasontsteking (cystitis)**



Hoewel ze vervelende klachten oplevert, is een acute blaasontsteking niet zo erg. Wel moet dit ongemak goed behandeld worden, want onverzorgd kan de infectie opstijgen en tot een veel gevaarlijker nierontsteking leiden. Beter nog is het nemen van maatregelen om een blaasontsteking te voorkomen, zeker bij mensen die gevoelig zijn aan terugkerende blaasontstekingen (recidiverende cystitis). Welke natuurlijke tips kunnen we hierbij geven?

⋮ *Cranberry's helpen blaasinfecties voorkomen.*

Omschrijving

Een blaasontsteking of cystitis wordt in 85 % der gevallen veroorzaakt door een infectie met *Escherichia coli* (E. coli), een bacterie die normaal in de darm voorkomt. De belangrijkste symptomen zijn een branderig en pijnlijk gevoel bij het plassen, het voelen van een constante aandring (zelfs bij een lege blaas) en het ervaren van een onvoldaan gevoel na het plassen. De urine kan bloederig of troebel zijn en soms heeft ze een onaangename geur. Blaasontstekingen komen meer voor bij de vrouw dan bij de man. Omdat vagina, anus en uitmonding van de urinebuis dicht bij elkaar liggen en omdat de vrouwelijke urinebuis korter is, waardoor opklimmende bacteriën minder afstand moeten afleggen om de blaas te besmetten.

Recidiverend

Als iemand meer dan 3 blaasontstekingen per jaar vertoont, spreken we van "recidiverende cystitis". Ook dat komt een stuk meer voor bij de vrouw. De belangrijkste oorzaken zijn:

- menopauze (door lagere oestrogenenspiegel)
- verminderde algemene weerstand
- verstoorde darm- en vaginale flora (slechte voeding, antibiotica)
- diabetes
- verlammingen
- anatomische afwijkingen van de urinewegen
- goedaardige prostaatvergroting (benigne prostaathypertrofie) bij de man.

In de reguliere geneeskunde worden hiervoor niet zelden preventief en doorlopend antibiotica voorgeschreven. Dit kan uiteraard nevenwerkingen hebben zoals darmklachten en diarree door een verstoorde darmflora of overwoekering door schimmels. Gelukkig kan men zich in veel gevallen bijna even efficiënt beschermen – maar dan zonder potentiële nevenwerkingen – met natuurlijke maatregelen.

Algemene adviezen ter preventie

- voldoe steeds aan de aandring om te plassen, stel het plassen niet uit
- vrouwen reinigen de anusstreek van voor naar achter
- hou de voeten en onderlichaam warm
- plas na seksueel verkeer

- gebruik geen geparfumeerde tampons, -inlegkruisjes, -maandverbanden, -toiletpapier of -producten voor intieme hygiëne

Ondersteunende voedingsadviezen

Te vermijden

- alle voedingsmiddelen die de weerstand ondermijnen; alles met suiker, witmeelproducten, bereide vleeswaren, industriële vetten
- ijskoude dranken, frisdranken, en koolzuurhoudende dranken
- alcohol, koffie, tabak en scherpe specerijen die de blaas prikkelen.

Aan te raden

- veel drinken, vb. een groot glas per uur:
 - niet te koud kwaliteitswater
 - kruidenthees met vochtafdrijvende kruiden als echte guldenroede, gewone jeneverbes, maïsstempel, berk...
 - melkzuurvergiste groentesappen, verdunde melkwei of verdunde appelazijn: voor een betere darmflora
 - veenbessensap (zie verder)
- vochtafdrijvende groenten of sappen daarvan zoals peterselie, selder, venkel, asperge, waterkers, Oost-Indische kers, prei, raap, radijs, rammenas, wortels, paardenbloemblad, brandnetelkruid...
- vochtafdrijvende fruitsoorten: zwarte bes, watermeloen...
- voor een betere darmflora: rechtsdraaiende yoghurt, biogarde, kefir, zure, gefermenteerde groenten, verdunde melkwei

Cranberry belet aanhechten bacteriën

Na eeuwenlang met succes te zijn ingezet door Noord-Amerikaanse Indianen en later ook door Amerikaanse huisvrouwen, is tegenwoordig van cranberry's of veenbessen door wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat ze daadwerkelijk helpen blaasinfecties voorkomen. Deze rode bessen zijn namelijk rijk aan 'proanthocyaniden' (PAC's) met een bijzondere eigenschap: deze stoffen leggen een bedekkend laagje op de uitsteeksel van opklimmende bacteriën (meestal E. coli), waardoor deze zich niet aan de blaaswand kunnen vasthechten en vervolgens bij het urineren uitgespoeld worden. Absolute voorwaarde hierbij is wel dat een cranberrypreparaat

voldoende proanthocyaniden (PAC's) aanvoert én zijn werking in klinische studies heeft bewezen. In die zin biedt een extract van de gehele bes (inclusief de pel en pitten) een meerwaarde tegenover een perssap van veenbessen.

Probiotica voor een gezonde darmflora

Hoezeer cranberry's ook het aanhechten van bacteriën helpen beletten, de eigenlijke oorzaak van een blaasinfectie pakken ze niet aan! Het is namelijk vooral als de goede darmflora verstoord raakt en in de darm schadelijke bacteriën zoals E. coli de bovenhand krijgen, dat deze laatste volop de kans krijgen om vanuit de anusstreek op te klimmen naar de blaas. Het versterken en vermeerderen van de goede darmflora door een goed darmflorapreparaat of 'probioticum' om schadelijke darmbacteriën in te dijken, is dus eigenlijk de eerste stap om de blaas te beschermen tegen infecties! De vereisten voor een goed probioticum zijn hierbij: het moet voldoende levensvatbare én humane darmbacteriën aanvoeren (minimum één miljard per dagdosis) die voldoende de maagbarrière overleven en liefst zowel lactobacillen als bifobacteriën aanvoeren. Er bestaan preparaten die de combinatie aanbieden van een veenbessenpreparaat en een probioticum, die beiden hun werking in klinische studies hebben bewezen.

Andere maatregelen

- de gedroogde kelken van **hibiscus of roselle (Hibiscus sabdariffa)**: bevatten ook proanthocyaniden en werken op dezelfde manier preventief als veenbessen
- **beredruifblad (Arctostaphylos uva ursi)**: is door zijn ont-smettende hydrochinones een goede ont-smetter dan de urine, op voorwaarde dat wordt gezorgd voor alkalische urine (door voldoende groente en fruit te gebruiken, natriumbicarbonaat bij te nemen...)
- **rondbladige bucco of buchu (Barosma betulina, blad)**: werkt ook desinfecterend op de blaas door fenolische stoffen
- hebben ook een anti-infectieuze werking op de blaas: **rode bosbes (Vaccinium vitis idaea, blad)**, **blauwe bosbes (Vaccinium myrtillus, blad)** en **oost-Indische kers (Tropaeolum majus)**
- alle bovenvernoemde blaasontsmettende planten kunnen gecombineerd worden met één of meerdere kruiden, die een natuurlijk diuretisch (vochtafdrijvend) vermogen hebben en dus de doorspoeling van de blaas bevorderen: **echte guldenroede (Solidago virgaurea)**, **berkenblad (Betula pendula/pubescens)**, **maïsstempels (Zea mays)**, **javathee (Orthosiphon aristatus)**, **moerasspirea (Filipendula ulmaria)**, **kersensteeltjes (Stipites cerasorum)**, **muisenoortje (Hieracium pilosella)**, **jeneverbes (Juniperis communis)**, niet geven bij nieraandoeningen!), **struikheide (Calluna vulgaris)**, **kweek (Agopyrum repens)**
- **gefermenteerde knoflook (Allium sativum)**: natuurlijk antibioticum, werkt preventief
- **vitamine C in zijn zure vorm (werkt reeds vanaf 100 mg C/dag, maar best tot 1 g/dag)**: heeft een antibacterieel effect door het aanzuren van de urine
- **D-mannose**: deze bijzondere suikermolecule belet op een gelijkaardige wijze als de OPC's in veenbes het aanhechten van E.coli op het blaasepitheel
- **melkweiconcentraat** (ev. verrijkt met rechtsdraaiend (L) + melkzuur); ter verbetering van de darmflora: 30 ml of twee eetlepels in 100 ml mineraalwater
- **colloïdaal zilver**: heeft een natuurlijke, breed spectrum antibacteriële werking

MannaVital
kwaliteit bovenal



Kyolic EPA+ K2

draagt bij tot een normale werking van het hart ^{1,2}, tot elastische vaten³ en een normaal homocysteïnemetabolisme⁴

- ¹ met zuivere visolie (EPA en DHA), die bijdraagt tot een normale functie van het hart
- ² met gefermenteerde knoflook (Aged garlic Extract), dat bijdraagt tot een normale functie van het hart en tot het behoud van een normale cholesterolspiegel
- ³ met vitamine K2, dat bijdraagt tot een goede calciumstofwisseling en elastische vaten
- ⁴ met vitamines B6, foliumzuur en B12, die bijdragen tot een normaal homocysteïnemetabolisme



reukloos!

BESTE PRIJS/KWALITEIT

90 caps.
€24,59

Kyolic EPA + K2: totaalcomplex van gerypte knoflook en de passende nutriënten

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels en bij de apotheek (CNK 2649-598)
Info Mannavita: 056 43 98 52 - info@manna vital.be
www.manna vital.be