

PROTOCOLOS PARA LA CISTITIS

ADULTOS/AS



INDISPENSABLE

PRODUCTO	MODO DE EMPLEO	TIEMPO
GSE CYSTIS RAPID	6 comprimidos al día, tras las comidas (2 por la mañana, 2 al mediodía, 2 por la noche)	10 días*
MICROBIOTIC+ ACIDOPHIPLUS	1 cápsula al día (lejos de las comidas)	1 mes

ASOCIACIÓN LOCAL

PRODUCTO	MODO DE EMPLEO	TIEMPO
GSE ÍNTIMO SYMGINE MOUSSE	2 veces al día	Hasta desaparición de los síntomas
GSE ÍNTIMO CREMA	2 veces al día	Hasta desaparición de los síntomas

Para ayudarte mientras estás fuera de casa

GSE ÍNTIMO TOALLITAS	Según necesidad, limpiar siempre de delante a atrás
----------------------	---

CONSOLIDACIÓN DE RESULTADOS

En el caso de ser recidivante o tener mucha recurrencia, es necesario continuar con una segunda fase para poder restaurar las poblaciones intestinales y evitar nuevas cistitis

PRODUCTO	MODO DE EMPLEO	TIEMPO
GSE CYSTITIS	2 comprimidos tras la comida y 2 comprimidos tras la cena	2 meses
MICROBIOTIC+ ACIDOPHIPLUS	1 cápsula al día, lejos de las comidas	2 meses
GSE ÍNTIMO JABÓN DIARIO	2 veces al día	uso diario

Para ayudarte mientras estás fuera de casa

GSE ÍNTIMO TOALLITAS	Según necesidad, limpiar siempre de delante a atrás
GSE ÍNTIMO DEOGENIC	Según necesidad, pulverizar directamente en zona genital, ropa interior o copa menstrual

*Si se va a continuar inmediatamente con el protocolo de consolidación no es necesario los 10 días, puede hacer 5 días y enlazar con Cystitis de 60 comprimidos

PROTOCOLOS PARA LA PREVENCIÓN DE LA CISTITIS

Las infecciones de las vías urinarias, al deberse al ascenso de microorganismos provenientes del tracto intestinal, dependen directamente del equilibrio de la microbiota del intestino. Los factores que pueden causar desequilibrio y comenzar a causar episodios de cistitis son: toma de **antibióticos y antifúngicos orales**, una dieta con alto contenido de **hidratos de carbono** y un estilo de **vida estresante**. Cada vez que nos encontramos ante uno de estos factores desencadenantes, es recomendable hacer un protocolo de restauración e impedir una nueva infección en el futuro.

ADULTOS/AS



INDISPENSABLE

PRODUCTO	MODO DE EMPLEO	TIEMPO
GSE CYSTIS RAPID	3 comprimidos al día, tras las comidas (1 por la mañana, 1 al mediodía, 1 por la noche)	1 mes
MICROBIOTIC+ ACIDOPHIPLUS	1 cápsula al día (lejos de las comidas)	1 mes

CICLO DE 1 MES A REPETIR VARIAS VECES AL AÑO SEGÚN SEA NECESARIO

ASOCIACIÓN LOCAL

PRODUCTO	MODO DE EMPLEO	TIEMPO
GSE ÍNTIMO JABÓN DIARIO	2 veces al día	uso diario
GSE ÍNTIMO HIDRATANTE	Aplicar dentro de la vagina con la cánula desechable	En relaciones sexuales o sequedad*

*La entrada de microorganismos en la uretra se ve favorecida durante las relaciones sexuales

Para ayudarte mientras estás fuera de casa

GSE ÍNTIMO TOALLITAS	Según necesidad, limpiar siempre de delante a atrás
GSE ÍNTIMO DEOGENIC	Según necesidad, pulverizar directamente en zona genital, ropa interior o copa menstrual

Existen situaciones en las que la predisposición a la entrada de microorganismos patógenos a través de la uretra está condicionada o favorecida por otros factores no controlables, como ocurre con la utilización de catéteres o sondas.

En estas situaciones, es mucho más importante la regularidad de un protocolo que controle el sobrecrecimiento bacteriano periódica y constantemente, por lo que es recomendable hacer ciclos de prevención todos los meses de manera intermitente:

PRODUCTO	MODO DE EMPLEO	TIEMPO
GSE CYSTIS RAPID	3 comprimidos al día, tras las comidas (1 por la mañana, 1 al mediodía, 1 por la noche)	10 primeros días de cada mes
MICROBIOTIC+ ACIDOPHIPLUS	1 cápsula al día (lejos de las comidas)	10 primeros días de cada mes



NIÑOS/AS



INDISPENSABLE

PRODUCTO	MODO DE EMPLEO	TIEMPO
GSE CYSTITIS RAPID	1 cpr (3-4 años) 2 cpr (4-6 años) 3 cpr (7-12 años)	10 días
MICROBIOTIC+ ACIDOPHIPLUS	1 cápsula al día lejos de las comidas	1 mes

ASOCIACIÓN LOCAL

PRODUCTO	MODO DE EMPLEO	TIEMPO
GSE ÍNTIMO SYMGINE MOUSSE	2 veces al día	Hasta desaparición de los síntomas
GSE ÍNTIMO CREMA	2 veces al día	Hasta desaparición de los síntomas

Para ayudarte mientras estás fuera de casa

GSE ÍNTIMO TOALLITAS	Según necesidad, limpiar siempre de delante a atrás
-------------------------	---

PREVENCIÓN

INDISPENSABLE

PRODUCTO	MODO DE EMPLEO	TIEMPO
GSE CYSTITIS	1/2 cpr comida y 1/2 cpr cena (3-4 años). 1/2 cpr, 3 veces al día (4-6 años). 1 cpr comida y 1 cpr cena (6-12 años).	Durante 1 mes
MICROBIOTIC+ ACIDOPHIPLUS	1 cápsula al día lejos de las comidas	Durante 1 mes

ASOCIACIÓN LOCAL

PRODUCTO	MODO DE EMPLEO	TIEMPO
GSE ÍNTIMO JABÓN DIARIO	2 veces al día	uso diario

Para ayudarte mientras estás fuera de casa

GSE ÍNTIMO TOALLITAS	Según necesidad, limpiar siempre de delante a atrás
GSE ÍNTIMO DEOGENIC	Según necesidad, pulverizar directamente en zona genital, ropa interior o copa menstrual

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

Las enfermedades de las vías urinarias casi siempre están causadas por el ascenso de gérmenes del reservorio fecal a la uretra y a la vejiga. Por lo tanto, las condiciones microbianas intestinales resultan decisivas para resolver o promover la aparición de una enfermedad del tracto urinario: un intestino que se encuentre en estado de **eubiosis** (microbiota en equilibrio), con una alta presencia de microorganismos beneficiosos, podrá contrarrestar la proliferación de microorganismos patógenos y/o oportunistas, que suelen ser los responsables de las enfermedades del tracto urinario (*Escherichia coli*, *Streptococcus fecalis*, *Proteus*, *Klebsiella*, etc...). Por el contrario, un intestino en **disbiosis** (microbiota en desequilibrio) con una microbiota beneficiosa empobrecida, será propenso al crecimiento de patógenos y favorecerá la contaminación de la uretra y de la vejiga.

Debido a esta relación tan estrecha entre alimentación y las enfermedades del tracto urinario, es muy importante y decisivo establecer un riguroso patrón alimentario diario para poder hacer frente a este tipo de patologías y mantener los resultados a lo largo del tiempo.



ALIMENTOS QUE DEBEN SER ELIMINADOS

Azúcar blanco, todo tipo de **edulcorantes industriales**, siropes y mieles. Productos de **repostería**: galletas, bizcochos, caramelos, zumos de frutas, helados. **Leche** animal y sus derivados lácteos porque la proteína que contienen (caseína) es difícilmente digerible. Sustituir por las alternativas vegetales (de soja, almendras o arroz). La **carne** requiere más cantidad de ácido para poder digerirse. **Café y té con teína** o sabor a menta (la menta estimula la producción de ácido). Vinagre, cítricos, tomates, cebolla y pimientos crudos porque son **alimentos ácidos naturalmente**. **Alimentos fritos y bebidas alcohólicas**.



ALIMENTOS PARA PRESTAR ATENCIÓN

Azúcares integrales. Si es indispensable, utilizar las **maltas** de arroz, maíz o cebada. Son edulcorantes naturales que se obtienen de la germinación de los cereales. La germinación fomenta la producción de amilasa, una enzima que favorece la digestión del almidón e impide que se generen gases. Además, las maltas se digieren mucho más lento que los azúcares por lo que el índice glicémico se mantiene constante.

Cereales con gluten (trigo, cebada, avena y centeno): inflaman la mucosa gástrica. Sustituir con **trigo sarraceno**. **Té verde**. Es mejor cambiarlo por **té rojo o kukicha**.



ALIMENTOS QUE DEBEN INCLUIRSE/INCREMENTARSE EN CASO DE CISTITIS

Zumo de arándanos prensado en frío sin azúcares añadidos: los arándanos poseen compuestos únicos derivados de los taninos que obstaculizan el ascenso de las bacterias y su adhesión a las paredes de la uretra y de la vejiga. Fruta y verdura fresca en general para aumentar la ingesta de fibra y la diuresis.

Cítricos: acción desintoxicante y contenido en vitamina C (limones y pomelos). **Hinojo, apio** y verduras pertenecientes a la familia de las crucíferas (rúcula, coliflor, col, brócoli, col morada, berza, rábano o nabo), alcachofas, cardos y endivias: ricos en inulina (fibra que favorece el desarrollo de la microbiota intestinal beneficiosa). **Ajo, puerro y jengibre** por ser antibióticos naturales. **Aceites de lino o cáñamo**: ricos en omega 3 (aceite esencial antiinflamatorio). Se puede mezclar con aceite de oliva y utilizar en frío para aliñar.

Alimentos fermentados como yogur de soja, chucrut o **miso**, al ser ricos en probióticos.

Legumbres, sobre todo las **judías azuki** por su alta tradición en la cocina macrobiótica. Se recomienda beber su agua de cocción, para fortalecer la salud de la vejiga y los riñones. En Japón se les conoce como "la reina de las judías".



La preparación de la "bebida" azuki es sencilla: 1 taza de judías azuki en 3 tazas de agua, hervir durante unos 90 minutos (beber medio vaso del agua de cocción al día, 4 días a la semana).

HIDRATACIÓN y BEBIDAS

Durante las comidas principales, se recomienda no beber más de 600-700 ml de agua, lo que equivale a dos o tres vasos. A lo largo del día es recomendable beber mucha cantidad de líquido para favorecer la diuresis, pero no vale cualquiera.

Agua: a temperatura ambiente y alejada de las comidas, optando por aguas con residuo seco inferior a 50 mg/l y con un pH entre 6 y 7.

Infusiones: té bancha (hay dos tipos: el hojicha, con un contenido mínimo de teína y el kukicha, sin teína), té rojo o té rooibos (no contiene teína y aporta sustancias naturales fundamentales para el organismo, como la vitamina C, magnesio, fósforo, hierro, zinc y calcio)

