

## FASTIDI UROGENITALI? UNISCI BUONE ABITUDINI AL NOSTRO CONSIGLIO DI INTEGRAZIONE SPECIFICA

I principali attivi per l'integrazione sono: per la fase acuta è importante assumere integratori contenenti **Larixicina®** e **olio essenziale di origano**, che aiutano a **contrastare la crescita dei microrganismi** responsabili dei fastidi urogenitali, e **Uva ursina**, che agisce a livello locale urinario alleviando i sintomi.

Nelle recidive è utile assumere **Mannosio e Berrydefence®** che contrastano la ricomparsa dei fastidi. Inoltre, è importante assumere **probiotici** specifici per rinforzare il microbiota urogenitale e **Butirrato** per mantenere **l'integrità della barriera intestinale**. Per l'igiene quotidiana, un detergente intimo attivo formulato a **pH 4.5** con una miscela di **tensioattivi delicati** ad alta tollerabilità.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Noi Farmacisti Preparatori raccomandiamo inoltre **un'alimentazione con cibi a basso contenuto di carboidrati**, per contrastare i fastidi urogenitali ricorrenti.

Chiedici un consiglio sugli alimenti  **KEYLIFE**  
FUNCTIONAL FOOD

Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno il solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.

Per approfondire e scoprire altri consigli:  
[farmacistipreparatori.it](http://farmacistipreparatori.it)



HEALTH & LONGEVITY

Consigli dal tuo Farmacista

# I fastidi urogenitali.



 **FARMACISTI  
PREPARATORI**  
Comunità Scientifica per la tua salute

 **FARMACIA  
SAN VALENTINO**  
Innamorati della Salute

## I FASTIDI

### UROGENITALI

sono disturbi di diversa entità che colpiscono sia **uomini che donne**. Tra quelli più comuni ritroviamo la **cistite**, infiammazione che riguarda il tratto urinario, e **candida**, che riguarda in particolare gli organi genitali. Tali disturbi sono spesso **ricorrenti e recidivanti**, per questo è importante prevenirli adottando un corretto **stile di vita** e un' **alimentazione bilanciata**.

**Possibili sintomi** per la cistite: stimolo impellente e frequente di urinare, di giorno e di notte, ma scarsa eliminazione di urina; dolore e/o bruciore durante la minzione, dolore basso addome, urina torbida e senso di malessere, affaticamento. Per la candida: infiammazione dell'area genitale; perdite vaginali bianche, inodori e più dense; possibile prurito intenso e persistente, dolore durante la minzione e i rapporti sessuali.

**Spesso collegata a:** menopausa, gravidanza, diabete, basse difese immunitarie, ovaio policistico, assunzione di corticosteroidi, intolleranze alimentari, forte stress.

**Fattori di rischio:** sesso femminile, età compresa tra i 16 e 35 anni e sopra i 60 anni, sistema immunitario debilitato. Per l'uomo l'ipertrofia prostatica.

Questi disturbi sono erroneamente pensati come femminili. **I sintomi della cistite sono i medesimi per entrambi** e quindi di facile individuazione. Nella candidosi, i segni clinici nella donna sono ben riconoscibili, **nell'uomo possono essere asintomatici** o presentarsi con un lieve arrossamento e piccole placche bianche nell'area genitale. **Per questo è bene non sottovalutare anche i piccoli segnali e rivolgersi al proprio Medico.**

## SANE E BUONE ABITUDINI PER CONTRASTARE I FASTIDI UROGENITALI



Uno dei fastidi più frequenti nella donna è la **cistite**, un'**infiammazione della mucosa vescicale**, in genere associata a un'infezione batterica che si manifesta con un **bisogno continuo e doloroso di urinare**. La **terapia è antibiotica**, ma spesso si incorre in recidive. Per questo è importante adottare un **stile di vita differente**: per prima cosa bere almeno **2 litri di acqua al giorno**, regolarizzare l'intestino con una dieta ricca di fibre. Se la cistite si presenta a seguito di rapporti sessuali, si potrebbe trattare di problemi legati alla **secchezza vaginale** (soprattutto in menopausa), in questo caso si può gestire con appositi gel intimi.



**La candida è un fungo** e fa parte della normale microbiota dell'organismo e in particolare di pelle, bocca, tratto gastrointestinale e vagina. **In una situazione di equilibrio non provoca alcun disturbo**, tuttavia può crearsi una situazione di **candidosi e quindi volgere in un'infezione micotica**, ovvero la candida prolifera in maniera eccessiva, diventa patogena e crea una serie complessa di disturbi, **sia nell'uomo che nella donna**. Chi soffre di candida ricorrente **dovrebbe limitare i carboidrati raffinati, alimenti a base di farine bianche e con zucchero aggiunto**. Aumentare l'apporto di **fibre, omega 3, vitamina D ed E e i probiotici**. Evitare in generale gli alcolici, il fumo, l'eccesso di farmaci, lo stress e una vita sedentaria.

**LO SAPEVI CHE...** esiste una crescente evidenza che **collega la sindrome dell'intestino permeabile alle cistiti e alle candidosi ricorrenti**? Mantenere l'integrità della barriera intestinale attraverso **una dieta equilibrata, la gestione dello stress, l'uso appropriato di probiotici e supportare l'integrità della barriera intestinale assumendo integratori a base di Butirato** potrebbe rappresentare una strategia preventiva efficace per ridurre l'incidenza di queste infezioni ricorrenti.

## CONSIGLI UTILI

- Preferire biancheria intima in fibre naturali, come il cotone, e non troppo aderente.
- In piscina o al mare cambiare il costume subito dopo il bagno e asciugare bene la zona intima.
- Curare l'igiene intima con detergenti specifici a pH acido, soprattutto durante il ciclo mestruale e dopo i rapporti sessuali per prevenire infezioni.
- Evitare la ritenzione eccessiva dell'urina e correggere la stipsi per mantenere un buon equilibrio della salute urinaria e intestinale.