

Na put ne krećite bez uvinog čaja!

Tijekom ljetnih mjeseci urinoinfekti češći su nego zimi. Osim antibiotika, kao velika pomoć za liječenje uroinfekata, najdužu i najčešću primjenu ima Uvin čaj. Uva ursi, zvana još i medvjetka, koristi se samostalno ili u mješavini raznih uroloških čajeva. Njeni listovi sadrže fenolne šećerne spojeve, koji iskazuju antibakterijski učinak u mokraći

Kako pomaže Uvin čaj?

S obzirom da su najčešći uzročnici akutnih cistitisa bakterije, u liječenju se najčešće koriste antibiotici i uroantiseptici. No bolne i neugodne tegobe i pečenje svakako će ublažiti i urološki čajevi protiv cistitisa. Najpoznatiji čaj za ublažavanje simptoma uzrokovanih cistitisom je Uvin čaj - čaj na bazi medvjetke, tj. Uve ursi, biljke čiji fenolni spojevi imaju značajan antibakterijski učinak u mokraći.

Uva ursi nije samo "bakin recept" protiv upale mjehura, već je i službeno odobrena kao biljni lijek za urinarne infekcije. Preporuča se dnevna doza lista medvjetke od 10 - 12 grama. Tijekom korištenja Uvinog čaja, preporuča se i izbjegavanje uzimanja tvari koje zakiseljuju mokraću, slatkih namirnica.

Na pakiranjima Uvinog čaja najčešće ćete dobiti upute kako ga pripremiti, ali ako ništa nije naznačeno, onda ga pripremite na sljedeći način: čajnu žlicu biljke ili filter vrećicu prelijte s 0,2 l vrele vode. Poklopite i pustite da odstoji 5 do 10 minuta. Procijedite i pijte svježe pripremljeni čaj u malim gutljajima.

Zašto je cistitis češći kod žena?

Upale češće su u žena zbog kraće mokraćne cijevi pa mikroorganizmi lakše i brže ulaze i dolaze do mokraćnog mjehura. Cistitis mogu uzrokovati vaginalne infekcije poput kandidijaze, virusi, alergijske reakcije na lijekove ili zračenje, stres, spolni odnosi pa čak i žestoke dijete. No, najčešći uzročnici su gram-negativne bakterije (E.coli, Proteus mirabilis, Klebsiella, Pseudomonas aeruginosa) i gram-pozitivne bakterije (Enterobacter, Streptococcus, Staphylococcus).

Klinička slika:

- učestalo mokrenje uz peckanje, žarenje i bol

- bolovi u donjem dijelu trbuha
- ponekad krv u urinu
- eventualno povišena tjelesna temperatura
- bolovi u području bubrega (ako se upala proširila uzlazno do bubrežne čašice)

Dijagnostika:

- kompletna krvna slika
- pregled urina
- urinokultura s antibiogramom
- ultrazvuk
- urografija (zbog mogućeg VUR-a kod djece)

Važnost preventive

U prehrani izbacite alkohol i gazirana pića te preveliku količinu kave, jedite više povrća i voća, naročito kiselijeg voća, crveni luk, jagode, ječmenu kašu, peršin, ciklu, kiselo povrće iz zimnice, grickajte koštice bundeve. Kiselo voće će prirodnim putem spuštati pH urina ispod pH 7 a takav urin je bistar i u njemu vlada zdrava sredina u kojoj bakterije teže preživljavaju.

Obavezno prepeglajte donje rublje (naročito djeci) i održavajte higijenu spolovila, ali ne s gelovima za intimnu njegu, nego toplom čistom vodom ili čajem od kadulje ili majčine dušice. Bakterijske upale mokraćnih putova ne ovise o godišnjem dobu, no ipak su češće tijekom jeseni i zime. Pazite na to da nosite toplu odjeću i obuću, ne sjedite na hladnom i izbjegavajte propuh te jako hladne klimatizirane prostorije.

Bol i nelagodu u donjem dijelu trbuha ublažit će i blaga masaža eteričnim uljima od sandalovine, borovice i lavande u baznom ulju. Imate li bakterijsku infekciju mokraćnog mjehura ili bubrega, započnite fitoterapiju što prije jer vaše je zdravlje u pitanju.