Le jardin de Jacky

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 35

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Prévenir la cystite avec une infusion maison

Mieux vaut prévenir que guérir. Les femmes sont nombreuses à souffrir d'une infection de la vessie. Le thym et la citronnelle sont deux des armes que la nature nous offre pour fortifier notre organisme.

Jean-Jacques Descamps
Phyto-thérapeute

Le mécanisme de cette infection est simple: des germes, hôtes habituels de la flore intestinale, migrent de la région anale vers la vulve, pénètrent dans l'urètre et arrivent dans la vessie. Ils s'y multiplient à grande vitesse. Le parcours est très court chez les femmes puisque l'urètre ne mesure en moyenne que 2,5 cm contre 17 cm chez l'homme. Cela explique pourquoi la cystite est une maladie typiquement féminine.

Ces envahisseurs hyperactifs sont donc capables de doubler leur nombre en une demi-heure. Ainsi une petite colonie devient au bout de trois à quatre heures suffisamment importante pour déclencher une crise aiguë.

Mais le seul passage de germes dans la vessie ne suffit pas forcément à provoquer une infection. Encore faut-il qu'ils trouvent un terrain favorable à leur prolifération. Les femmes sont ainsi particulièrement fragiles à certaines périodes du cycle lorsqu'elles sont fatiguées ou déprimées; les urines deviennent alors alcalines et les défenses immunitaires sont en déficit.

Les maladies sexuellement transmissibles peuvent également être à l'origine de cystites. Lorsque la crise se déclenche, il convient de porter les urines à son médecin. Parfois, une infection génitale peut même déclencher une cystalgie, d'où le besoin de recourir alors à un contrôle gynécologique. En clair, il faut surtout éviter l'automédication.

Le coup de pouce naturel

En cas de cystite chronique et parallèlement au traitement médical, nous pouvons toutefois conseiller de suivre un traitement plus doux. Il consiste à boire deux fois par semaine un litre d'infusion que vous préparerez de la manière suivante:

Versez un litre d'eau bouillante sur:
- 3 pincées de thym bio
- 3 pincées de citronnelle bio

Laissez infuser deux minutes, filtrez et ajoutez:
- 30 gouttes d'actiplante de busseroles
- 30 gouttes d'actiplante de prêle