**5 způsobů, jak se vyvarovat infekce močových cest**

**Ruku v ruce s přírodou**

Praha 21. února 2018 – **Infekce močových cest je choulostivá záležitost. Když na to přijde, nezáleží na počasí nebo na našem citovém rozpoložení. Příčinou infekce jsou bakterie, které na okolnosti nehledí. Bolesti v podbřišku, pálení při močení a časté nutkání dojít si na toaletu nás často přimějí navštívit lékaře. To už je ale fáze, kdy včera bylo pozdě. Naštěstí příroda nabízí nejeden způsob, jak tomu předcházet. Příroda léčí a tady je několik rad, díky kterým se můžete nanejvýš šetrně infekci vyhnout.**

Příčinou těchto potíží je v 9 z 10 případů bakterie Escherichia coli, která je nedílnou součástí střevní mikroflóry. Běžně působí v našem zažívacím traktu a v okolí konečníku. Potíže ale nastávají v momentě, kdy se bakterie dostanou z konečníku do močových cest. Zde totiž mohou způsobit škodu. Snadno se přemnoží a způsobují infekci. Myslete na šetrnou prevenci.

**Léčivá moc přírody**

Lidské tělo se umí s některými problémy sice vypořádat samo, ale není na škodu jít zdraví naproti.
V lidovém léčitelství si například brusinky stále drží své renomé. A připomeňme účinek D-manosy. Tento monosacharid obsahují například jablka, hrušky nebo kvasné produkty. V kombinaci s brusinkovými extrakty má v podstatě dvojnásobný účinek. Společně tyto přírodní látky zabraňují bakteriím ulpívat na sliznici močového měchýře. Bakterie jsou tak z těla přirozeně vyplavovány močí. Léčbu jako takovou je možné doplnit produkty, které tuto unikátní kombinaci přírodních látek obsahují.

**Není tekutina jako tekutina**

Důležité je samozřejmě dodržovat správný pitný režim (alespoň 8 sklenic vody denně), aby se škodlivé látky dostaly z těla rychleji ven. Zředěním moči totiž klesne její kyselost a močení pak není tak bolestivé. Vyvarujte se ale tekutin, které mohou močový měchýř naopak dráždit, jako jsou například káva nebo černý čaj a samozřejmě alkohol. Pitný režim jde ruku v ruce i s úpravou životosprávy, omezit byste měli konzumaci hlavně kořeněných jídel.

**Správná hygiena klíčem ke zdraví**

Každý preventivní krok se počítá. Přestože se to může zdát jako samozřejmost, dodržujte po vykonání potřeby jednoduchý postup a otírejte se vždy směrem zepředu dozadu, to abyste zbytečně nezanesli bakterie do močových cest. Při intimní hygieně používejte prostředky k tomu určené, nejlepší jsou jemná mýdla a prostředky s neutrálním pH.

**Aby příjemné nebylo nepříjemné**

Sex představuje pro ženy nejčastější riziko zánětu močových cest. Bakterie se snadno ze zevního genitálu nebo okolí konečníku dostanou do močové trubice ústící v těsné blízkosti poševního vchodu. Proto se doporučuje dojít se po sexu ihned vymočit a nejlépe také osprchovat. Vyplavíte a spláchnete ze sebe starosti, které umějí naše intimní zdraví slušně potrápit.

**Jako v bavlnce**

Teple se v zimě oblékat je logické; kdo z nás chce dobrovolně nastydnout? V souvislosti s oslabenou imunitou je IMC velmi častým problémem, navíc nošení příliš těsných oděvů znamená také určité riziko. Umělé a těsné oblečení podporuje bakterie v jejich množení. Snažte se proto nosit spíše oblečení
z přírodních materiálů, nejlépe bavlněné spodní prádlo.

Myslete na prevenci a nedovolte zánětu, aby propukl. Důvěřujte přírodním látkám.

**Kontakt pro média:**

**Markéta Hrabánková,** HAVAS PR PRAGUE,PR Manager,marketa.hrabankova@havaspr.com,mob. +420 702 213 341

**Daniela Orgoníková**, HAVAS PR PRAGUE, PR Executive, daniela.orgonikova@havaspr.com, mob. +420 728 945 645