

INFECCIÓN DE VÍAS URINARIAS CRONICA

HIDRATACIÓN:

Tome suficiente agua natural durante el día. Preferentemente tome un vaso de agua tibia en ayunas.

ALIMENTOS FUNCIONALES:

Consuma alimentos fermentados como **kéfir** o **chucrut**, que fortalecen la microbiota y mejoran la inmunidad. Incluya **ARÁNDANO**, rico en proantocianidinas (PAC), que evitan la adherencia de bacterias a las paredes del tracto urinario.

CYSTICLEAN:

Extracto concentrado de arándano rojo americano.

- Contiene 240 mg de proantocianidinas por dosis.
- Presentación: cápsulas o sobres en polvo.
- Sin azúcar, sin OMG, vegano y clínicamente probado.
- **Dosis:**

Cápsulas	1 cápsula cada 12 horas durante 15 días.	 <u>Cysticlean</u> <u>Suplemento Arándano</u> <u>240 Mg Pac Sin Azúcar</u>
Polvo	1 sobre disuelto en agua por la noche, durante 15 días.	 <u>Cysticlean 240mg Pac</u> <u>Y D-manosa 2g</u> <u>Suplemento</u>

AZUL DE METILENO USP 99% PUREZA:

Tiene propiedades antisépticas y puede utilizarse como apoyo en infecciones urinarias recurrentes.

DMSO (Dimetilsulfóxido):

Apoya con efectos antiinflamatorios y antimicrobianos. Apoya en procesos infecciosos crónicos.

CONSIDERAR EN CASO DE CÁLCULOS RENALES:

Algunos cálculos, como los coraliformes o de estruvita, están relacionados con infecciones urinarias recurrentes y pueden contener oxalato o fosfato de calcio. Por ello, es importante **evitar alimentos con alto contenido de oxalatos**, como **espinaca, almendras, crema de cacahuete, camote e higos**, ya que favorecen su formación.

Los oxalatos también se asocian con dolor en articulaciones.

Dra. Susana Alcázar

salcazar2016@gmail.com

www.gerontologia.com.mx