



Schema PREVENZIONE CISTITE POST COITALE (da luna di miele)

NOME PRODOTTO CONSIGLIATO (click/tap sui prodotti per info ?)

CURA ORALE	Puroman D-MANNOSIO PURO ? 1 grammo (1 misurino o 2 cps) - Scala la dose solo se non compaiono sintomi - Assumi a stomaco vuoto - Ultima cp prima di dormire	H 7.00 H 10.00 H 13.00 H 18.00 H 21.00 H 23.00
	PURODEFEND Urto ?	H 8.00 H 14.00 H 20.00
	REGOBASIC o bicarb. di sodio ? (alcalinizzanti) solo se ph inferiore a 6	mattina sera
	TISANA MEG ? Malva equisetto gramigna	
CURE LOCALI	AUTOMASSAGGIO ?	
	LUBRIFICANTE LUBRIGYN ? o NATURAL ?	
	CALORE ?	mattina pomeriggio sera
	KEGEL REVERSE ?	
ESAMI	URINOCOLTURA	mattina
	STICK URINE ?	mattina

1°gior	2°gior	3°gior	4°gior	
1g	1g	1g		H 7.00
			1g	H 10.00
1g	1g			H 13.00
1g	1g	1g		H 18.00
				H 21.00
1g	1g	1g	1g	H 23.00
Assumi 1 gr. subito dopo il rapporto				
1	1	1	(1)	H 8.00
1				H 14.00
1	1	(1)	(1)	H 20.00
X	X			mattina
X	X	X		sera
Solo se c'è dolore 2 litri durante il giorno				
Prima del rapporto				
Applica durante il rapporto				
Solo se ci sono sintomi				
Effettua i kegel reverse Prima e durante il rapporto				
Solo se ci sono sintomi				
X	X	X	X	mattina

I soci di Cistite.info APS onlus hanno diritto ad uno sconto sull'acquisto della maggior parte dei prodotti consigliati.

**Scopri le nostre
CONVENZIONI ?**

IMPORTANTE!

Prima del rapporto svuota la vescica. Aumenta i preliminari e riduci i tempi di penetrazione. Rifiuta il rapporto se non sei sufficientemente lubrificata ed eccitata
Dopo il rapporto lavati con acqua tiepida e Puroman detergente intimo ?. Spalma una crema lenitiva (**Vitamina E spray ?**, **Allantoina ?**, **Pantenolo ?**, **VEA**, **olio di mandorle ?**)
Dopo il rapporto bevi mezzo litro di acqua e almeno 2 litri nelle 24 ore successive (con Purodefend MEG ? in caso di dolore)
In caso di cistite seguire il protocollo per la fase acuta ? Ripristinare l'equilibrio vaginale Tramite **Protocollo Miriam ?**. Evita contraccettivi di sintesi (pillola, cerotto, spirale medicata, anello, ecc.) E utilizza metodi naturali (profilattici, Apparecchiature **Babycomp ?**, ecc)

ATTENZIONE! I consigli riportati sono il frutto di un costante confronto tra donne affette da patologie urogenitali, che in nessun caso vogliono e possono sostituire la prescrizione di un trattamento o il rapporto diretto con il proprio medico curante. Si raccomanda pertanto di chiedere il parere del proprio medico prima di mettere in pratica qualsiasi consiglio.

Si ringraziano gli sponsor che consentono a Cistite.info APS di portare avanti la ricerca, dare un aiuto concreto alle donne in difficoltà, organizzare eventi, mantenere in vita il sito ed il forum e sostenere le spese di gestione dell'associazione. Senza il sostegno degli sponsor tutto ciò non sarebbe possibile. Scegliamo esclusivamente i partner in linea con i nostri principi e la nostra etica e i cui prodotti o servizi si siano rivelati realmente utili, sicuri ed efficaci su un cospicuo numero di soci.

IRIMEDI DEL
DR. TILI



www.dottortili.it

