



PIANO GUIDA ALIMENTARE

QUANDO IL CIBO PUÒ AIUTARCI A STARE MEGLIO

Gli alimenti alleati per
la cistite

Prodeco  **Pharma**
etica per natura

CONSIGLI ALIMENTARI IN CASO DI CISTITE

Le **affezioni alle vie urinarie** sono causate, quasi sempre, dalla risalita nell'uretra e nella vescica di germi provenienti dal serbatoio fecale.

Le **condizioni microbiche intestinali** sono, perciò, **determinanti nello sfavorire o, al contrario, risolvere** un'affezione alle vie urinarie: un intestino che si trovi in **stato di eubiosi** (ossia di equilibrio), con presenza elevata di flora benefica, sarà in grado di contrastare la proliferazione dei microrganismi patogeni e/o opportunisti che più comunemente sono responsabili di affezioni alle vie urinarie (*Escherichia coli*, *Streptococco fecalis*, *Proteus*, *Klebsiella*, ecc.); al contrario, un **intestino in disbiosi**, con flora benefica depauperata a favore, invece, della proliferazione microbica patogena/opportunistica, porterà più facilmente a creare le condizioni favorevoli alla **contaminazione di uretra e vescica**.

L'**alimentazione** riveste un **ruolo fondamentale** nel miglioramento o peggioramento della problematica.

LINEE GUIDA IN CASO DI CISTITE

In presenza di cistite consigliamo di prediligere i seguenti alimenti e bevande:

- Frutta e verdura cruda**, andando ad aumentare l'apporto quotidiano di fibre.
- Proteine del pesce** (prediligere pesce azzurro), dei legumi, del tofu e carni bianche BIO (consumo limitato).
- Olio d'oliva spremuto a freddo** o "mix di oli".

Ricetta "mix di oli": procurare una bottiglia di vetro (capienza 500 ml). dividerla in 6 parti. Riempire con 4 parti di olio extra vergine d'oliva, 1 parte di olio di lino, 1 parte di olio di canapa. Conservare in frigo e utilizzare a crudo, in rotazione al tradizionale olio extra vergine d'oliva.

- Sale integrale.**





ALIMENTI ELETTIVI IN CASO DI CISTITE

<p>AZIONE ANTIBATTERICA</p>	<p>Succo di mirtillo spremuto a freddo senza aggiunta di zuccheri.</p> <p>Le virtù del mirtillo hanno trovato oggi una spiegazione scientifica: i mirtilli hanno dei composti unici, derivati dal tannino, che ostacolano la risalita dei batteri e l'adesione di questi alle pareti di uretra e vescica.</p>
<p>AZIONE DETOSSIFICANTE E ALTO CONTENUTO DI VITAMINA C</p>	<p>Agrumi (in particolare limoni e pompelmi), finocchio, sedano, ortaggi appartenenti alla famiglia delle crucifere (rucola, cavolfiore, cavolo cappuccio, broccolo, cavolo viola, verza, ravanello, rapa, ecc.).</p>
<p>ATTIVITÀ PREBIOTICA</p>	<p>Per la ricchezza di inulina (fibra che favorisce lo sviluppo della flora intestinale benefica): cipolle, porri, carciofi, topinambur e cicoria.</p>
<p>ATTIVITÀ ANTIMICROBICA</p>	<p>Aglione, porri, cipolla.</p>
<p>AZIONE ANTINFIAMMATORIA</p>	<p>Per la ricchezza di acidi grassi polinsaturi, tra cui Omega-3 (acido grasso essenziale noto per la capacità di ridurre lo stato infiammatorio): avocado, semi oleaginosi, pesce grasso di piccola taglia di mare aperto, olio di lino, olio di canapa, olio di avocado.</p>



FAGIOLO AZUKI: IL RE DEI FAGIOLI

La filosofia culinaria macrobiotica, per rafforzare la salute di vescica e reni, consiglia di mangiare i fagioli azuki e di bere la loro acqua di cottura. In Giappone, proprio per le loro molteplici proprietà salutistiche, sono soprannominati "i re dei fagioli". La preparazione della "bevanda" di azuki è semplice: 1 tazza di fagioli azuki in 3 tazze di acqua, far bollire per 90 minuti circa (bere l'acqua di cottura nella quantità di mezzo bicchiere al dì, per 4 giorni a settimana).

Gli azuki possono essere gustati con un filo d'olio e con l'aggiunta di erbe aromatiche (rosmarino o origano) e curcuma. Per facilitare la digestione, la cottura dei legumi secchi va sempre preceduta da una fase di ammollo (gli azuki richiedono dalle 4 alle 6 ore) con un pezzettino di alga kombu, di sedano e di alloro.

PIANO SETTIMANALE IN CASO DI CISTITE

Si consiglia di variare le combinazioni consultando la tabella degli alimenti elettivi per la cistite.

Prediligere alimenti di provenienza biologica e a "KM 0".



GIORNO 1	
COLAZIONE	Bevanda vegetale (es. bevanda di riso integrale, di mandorla o d'avena) senza zuccheri aggiunti con cereali integrali, frutta rossa (mirtilli e ribes); noci del Brasile (o mandorle) e, a discrezione, cannella. Tè verde.
SPUNTINO	Frutto di stagione e tisana.
PRANZO	Vellutata di zucca e porro.
MERENDA	Centrifugato di carota e limone.
CENA	Orata al forno con olive e rosmarino. Insalata cruda. Pane integrale.



GIORNO 2	
COLAZIONE	Pane integrale tostato con avocado, olio extra vergine d'oliva e semi di sesamo. Tè verde.
SPUNTINO	Tisana e una ciotolina di frutta rossa.
PRANZO	Riso integrale con asparagi, porro e prezzemolo. Insalata cruda. Pane integrale.
MERENDA	"Yogurt" vegetale naturale (bianco e senza zuccheri) con aggiunta a proprio piacimento di ananas oppure, mirtilli e una tisana.
CENA	Vellutata di piselli, cipolla e carote con crostini di pane integrale.



GIORNO 3



COLAZIONE	"Yogurt" bianco vegetale, senza zuccheri aggiunti, con frutta fresca (es. mirtilli, fragole, ecc.), cannella in polvere, frutta secca oleosa (es. noci, nocciole, mandorle, ecc.) e semi oleosi (chia, lino, girasole ecc). Tè rosso (Rooibos).
SPUNTINO	Un pacchetto di cracker di grano saraceno, quinoa o avena, a scelta, con una tisana.
PRANZO	Orzo con radicchio e noci. Insalata mista cruda di stagione con fettine di avocado e sgombro.
MERENDA	Ananas o anguria e tisana a scelta tra le nostre proposte.
CENA	Petto di pollo alla curcuma con carote e rucola. Pane integrale di segale.

GIORNO 4



COLAZIONE	Pane integrale o fette biscottate integrali con composta di mirtilli. Tè verde.
SPUNTINO	Centrifugato di carota e limone.
PRANZO	Alici al forno gratinate con pomodorini. Cetrioli in insalata. Pane integrale.
MERENDA	Una manciata di frutta secca oleosa con una tisana.
CENA	Vellutata di lenticchie rosse, zucca e carote con crostini di pane integrale.



GIORNO 5



COLAZIONE	Pane integrale di segale (o gallette di riso integrale/grano saraceno/avena, o fette biscottate di farro integrale) con mezzo avocado spalmato e qualche goccia di succo di limone. Tè verde.
SPUNTINO	Tisana e una ciotolina di frutta rossa.
PRANZO	Riso nero con olive, verdure spadellate (biette, spinaci, carote) e "dadolata" di avocado.
MERENDA	Frutto di stagione o a scelta tra le nostre proposte con tisana.
CENA	Tacchino con curcuma, cavolo romano, semi di zucca e erbe aromatiche. Insalata verde. Pane integrale.

GIORNO 6



COLAZIONE	"Yogurt" bianco vegetale, senza zuccheri aggiunti, con frutta fresca (es. mirtilli, fragole, ecc.), cannella in polvere e frutta secca oleosa (es. noci, nocciole, mandorle, ecc.) e semi oleosi (chia, lino, girasole ecc). Tè rosso (Rooibos).
SPUNTINO	Succo, estratto o centrifugato di verdure e frutta (80% verdura, 20% frutta). Scegliere gli ingredienti dalla tabella degli alimenti elettivi per la cistite.
PRANZO	Spaghetti integrali alla pescatora (cozze, vongole, calamari, ecc).
MERENDA	Una manciata di frutta secca oleosa con una tisana.
CENA	Risotto di zucca con noci. Insalata cruda.



GIORNO 7



COLAZIONE	Ovo strapazzato con fette di pane tostato. Tè verde.
SPUNTINO	Ananas o anguria.
PRANZO	Cous cous con verdure, pollo e semi oleosi (chia e girasole).
MERENDA	Una manciata di frutta secca oleosa con una tisana.
CENA	Vellutata di funghi al bevanda d'avena con crostini di pane integrale.



IDRAZIONE

Durante i pasti principali è consigliato bere non oltre i 600-700 ml d'acqua, pari a due o tre bicchieri. Questa quantità migliora la consistenza degli alimenti rendendoli più digeribili; al contrario, eccedere nell'assunzione di liquidi durante i pasti può far sì che i succhi gastrici allunghino i tempi dei processi di digestione. Durante la giornata si suggerisce di bere circa 1,5-2 litri d'acqua, meglio se con basso residuo fisso.

PESO _____ X 30 = _____ GIORNALIERO



DISTRIBUZIONE CONSAPEVOLE DEGLI ALIMENTI PER UN CORRETTO STILE ALIMENTARE

Assicuratevi di assumere i seguenti alimenti durante la settimana:



DISTRIBUZIONE CONSAPEVOLE

CATEGORIA DI ALIMENTI	ASSUNZIONE INDICATIVA
Cereali integrali o pseudo cereali	3 porzioni al dì (limitare il consumo a cena)
Verdura	2/3 porzioni al dì
Frutta	2 porzioni al dì (lontano dai pasti)
Semi oleaginosi	2/3 cucchiaini al dì (distribuiti nell'arco della giornata)
Legumi	2/3 porzioni a settimana
Pesce	3/4 porzioni a settimana
Carne preferibilmente bianca e uova BIO	2/3 porzioni a settimana

BUONE ABITUDINI PER UN CORRETTO STILE DI VITA

- SIATE BUONI CON VOI STESSI**
- PRATICATE LA MEDITAZIONE E GODETEVI 15 MIN DI RELAX PERSONALE**
- FATE DELLE RESPIRAZIONI PROFONDE**
- SVOLGETE COSTANTEMENTE ESERCIZIO FISICO**
- FATE BAGNI DI VAPORE**
- FATE DELLE LUNGHE PASSEGGIATE IN MEZZO ALLA NATURA, GIOITE IN ESSA E IMMERGETEVI NELLE SUE ENERGIE**



I consigli sono di tipo qualitativo, educativo, informativo ma non quantitativo. Tutte le informazioni proposte non possono sostituirsi in alcun caso al parere del medico. Per una dieta completa è necessario rivolgersi ad un nutrizionista che, dopo opportuna visita clinica e strumentale, saprà definire le esigenze della persona interessata e stabilire un piano dietetico.



Prodeco Pharma
etica per natura

PRODECO PHARMA Srl Unipersonale
Via G. Toniolo, 25/1 - 31033
Castelfranco V.to TV
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052
www.prodecopharma.com
box@prodecopharma.com