

INFECCION URINARIA

Trataremos lo más interesante de cara al tratamiento naturista.

DIAGNÓSTICO

1.-Pueden ser Incidentales (solo aparecen de forma aislada), o Recidivantes

2.-Factores que influyen en su aparición, sobre todo en las recidivantes:

-Disminución de la Inmunidad general por antibióticos, por Estrés, u otras patologías.

-Anomalías anatómicas como Reflujo Vésico-ureteral, Doble uréter, etc.

-Factores locales de Contagio: por relaciones sexuales, piscinas, urinarios, etc.

- Falta de Higiene corporal o hábitos erróneos, p.e., limpieza del ano de detrás hacia adelante, a la inversa de lo habitual.

3.-El Urocultivo (URC):

- Como diagnóstico y control terapéutico: Antes, durante y después del tratamiento. - Solo se debe etiquetar de infección urinaria si se ha realizado LTRC y este es positivo y coincide con la clínica. Aunque el paciente diga que no tiene infección por la ausencia de síntomas, si sospechamos una infección, debemos hacer el URC. - Seguir un plan a largo plazo para tener la seguridad de que no existe infección:

- Seguimiento cada 3-6 meses.

-Alta si hay 2 ó 3 URC negativos consecutivos, según gravedad del caso.

-Anualmente hacer LTRC, y Sedimento y Anormales de orina.

ORIENTACIÓN TERAPÉUTICA GENERAL

A. - En las Infecciones en general:

-Curar respetando la respuesta Inmunológica.

-Control de LTRC.

-Durante las infecciones recidivantes en particular: además de lo anterior, potenciar de forma positiva la respuesta inmunológica a largo plazo, con: - Dieta vegetariana (desde ovo-lacto-vegetariana a vegetariana estricta o dieta cruda) o Ayunos.

- Normas higiénicas naturistas, o de vida sana, utilizando los agentes naturales de salud: Aire, sol (baños de aire o sol), agua, barro, paseos en contacto con la Naturaleza, etc.

- Fitoterapia: Extracto de Echinacea angustifolia y Propóleo.

-Otros: Jalea real, Levadura de cerveza, Germen de trigo, Vitaminas A, E, y C.

-Técnicas psicoterápicas: Sofrología, activación "positiva" de los pensamientos.

TRATAMIENTO

1.-Dietoterapia naturista:

Asumimos como dieta más eficaz la englobada dentro de la Ovo-Lacto-Vegetariana (OLV): Desde una dieta amplia en la que hay abundantes Frutas y Verduras crudas, con la ausencia de carnes, pescados y sus derivados, hasta una Dieta Cruda vegetal con Frutas y Ensaladas; o una "Monodieta" de frutas; o el mismísimo Ayuno terapéutico (sea al estilo de Buchinger, que es el que más aconsejo, sea al estilo higienista, también aconsejable).

Un ejemplo de Dieta Cruda para casos especiales que la deban llevar durante meses, en la que hay Frutas, Verduras en ensalada, Cereales (copos de Avena crudos), Frutos oleaginosos (Almendras, Avellanas, Nueces), leche vegetal (de Soja, Almendras, o Chufa), y Lácteos (Yogur, queso fresco, Requesón). Nosotros aconsejamos comer lo crudo al iniciar cada comida; si se come fruta, se hará en este orden: 1' Fruta, 2' Ensalada, 3' lo cocinado, 4' Postre, p.e. Frutos oleaginosos.

Dentro de la dieta merece mención especial el **jugo de Arandanos**

2.-Agentes naturales de Salud:

a.- Sol, Aire, vida en contacto con la Naturaleza, etc, como ya hemos dicho.

b.-Hidroterapia:

-General: Fortalecer el cuerpo con el agua fría.

-En zona Lumbar: agua caliente en paños mojados, bolsa de agua, etc.

c.- Cura hidropinica: Beber abundante agua de cualquier tipo, para que haga función de "arrastre" de la orina infectada. Lo complementaremos con tisanas de plantas que tengan una acción diurética, citadas antes y a continuación.

3.-**Varios:**

-Cura-de Frutas y beber abundante agua.

- Infusiones de plantas con acción antiséptica probada, como coadyuvantes de los Antibióticos, y después de éstos, como prevención de nuevas ITU. - Regenerar la Flora bacteriana intestinal con bacilos ácido-lácticos (Lactofilus, Inflanor, Bactisubtil) o Levaduras resistentes a antibióticos (Ultra-levura).

4.-Fitoterapia:

a.-Plantas medicinales: conviene una mezcla con acción antiséptica predominante y en segundo término antiinflamatoria, antiespasmódica y diurética. Elegiremos algunas de estas:

CON ACCIÓN ANTISEPTICA CONTROLADA:

a.-Contienen glucósidos fenólicos

-Arctostaphylos uva-ursi (Gayuba)

-Erica cinerea (Brezol)

-Calluna vulgaris (Brecina)

-Vaccinium myrtillus (Mirtilo negro, arándanos)

-Vaccinium vitis-idaea (Mirtilo rojo).

b.-Con otros principios activos: Hieracium pilosella (Velloso).

PLANTAS COPLEMENTARIAS:

a. Con acción antiinflamatoria:

- Harpagophytum procumbens (Harpago) -
- Thymus vulgaris (Torállo)
- Sideritis tragoriganum (Rabo de gato) -
- Urtica dioica (ortiga).
- Zea mais (Estilos de Maíz)
- Sabal serrulata (Sabal)

b. Como antiinflamatorios y además diuréticos

- Sambucus nigra, corteza (Sauco) -
- Filipendula ulmaria (Umaria)
- Solidago virgaurea (Vara de oro) -
- Allium cepa (Cebolla)

c. Como sedantes y antiespasmódicos:

- Crataegus monogyna (Espino blanco) -
- Humulus lupulus (Lúpulo)
- Matricaria chamomilla (Manzanilla) -
- Herniaria glabra (Herniaria)
- Passiflora incarnata
- Valeriana officinalis

d. Como demulcentes (sustancias no grasas que protegen la piel y las mucosas):

- Althaea officinalis (Malvavisco)
- Malva silvestris (Malva).

3.-ESTIMULACIÓN DE LA RESPUESTA INMUNITARIA:

Las que hemos usado, por estar más experimentado son:

- Echinacea angustifolia (Equinácea): No confundir con Equisetum arvense (Cola de caballo).
- Thymus vulgaris (Toniillo), estimulante general.
- Propoleo (producto de la abejas, que al parecer extraen de yemas de varios árboles y del Polen de flores).

Ejemplos de fórmulas para tisanas antiséptico-antiinflamatorias:

1.-Arctostaphylos 20 g + Sideritis 20 g + Zea mais 20g + Althaea 20 g + Foeniculum 20 g.

Dosis usual (una cuch. sopera para una taza, 3 tazas al día, entre comidas).

2.-Para colibacilosis

Arctostaphylos 20 g + Juniperus 20 g + Solidago 20 g + Althaea 20 g + Pinus (yemas) 10 g + Foeniculum 10 g. Dosis usual.

M.-Arctostaphylos 20 g + Sideritis 20 g + Solidago 20 g + Thymus 20 g y Zea mais 20 g. Dosis usual.

En primer lugar cito la opinión de un médico convencional, alopático, acerca de las infecciones en general: *La aparición de los antimicrobianos creó la quimera temporal de la erradicación de las enfermedades infecciosas. Sólo hicieron falta unos años para demostrar que los antibióticos:*

- No las disminuyen, sino que cambian su aspecto.
- No son inocuos.
- Los microorganismos son capaces de resistir su acción

Además, la introducción de citostáticos, irradiaciones, inmunosupresores, etc., está creando sujetos especiales para ser presos de la infección, a veces por microorganismos considerados no virulentos.

Con todo ello se concluye que si ha disminuido la incidencia de unas enfermedades infecciosas no es por la acción de los antibióticos, sino que está dejando paso a otros microorganismos resistentes a los antibióticos.

Hoy ver más diuréticos ~~aparte~~ haciendo enfermedades infecciosas incontrolables: legionela, SIDA, etc. Es decir, se han cambiado los tipos de infecciones, pero ésta existe como necesidad.

Se trata de un artículo nada sospechoso de Emilio Bouza en el número 1000 de Tribuna Médica, un periódico publicado por una casa de antibióticos y cuya conclusión es que se necesitan más especialistas en microbiología que receten sus productos, pero no es ésta nuestra conclusión.

Desde el punto de vista naturista, la infección es un proceso agudo de eliminación que es ayudado por las bacterias y la fiebre. Cuando el medio está recuperado, las bacterias no tienen nada que hacer y desaparecen.

En cuanto a la infección renal, tenemos algunos datos:

En el 70% de las infecciones interviene el E. Coli, una bacteria considerada como benigna y común en las heces de nuestro intestino, en las cuales vive como saprofito.

Sólo el 3% son de polibacilos, entre ellos el E. Coli.

En los cateterizados se da infección por pseudomonas.

La clínica de la infección renal presenta un cuadro de disuria, tenesmo vesical, poliuria, fiebre alta y escalofrío. Si se cuida solapadamente puede destruir el riñón.

Tratamiento:

Distinguiremos entre pielonefritis agudas y cistitis.

PIELONEFRITIS:

- Dieta a base de frutas y sin sal.
- Tomas abundantes de zumo de limón y agua de Vichy.
- Si hay fiebre, reposo y control de la misma.
- Calor en la región lumbar con compresas calientes
- Tomar infusiones de Cola de caballo, Gayuba y Brezo, acompañadas de 10 gotas de Pirita de Hierro.
- Tomar Harpagofito y Tila.

CISTITIS:

- Reposo en cama
- Abundante ingesta de líquidos (1 a 2 litros al día).
- Aplicación de compresas húmedas y calientes.
- Baño de asiento.
- Sauna, lavado frío total del cuerpo y reposo.
- La dieta, con gran proporción de crudos, cereales y frutas frescas.

- La cebada actúa como antiinflamatorio de las vías urinarias.
 - Suprimir té, café, alcohol, tabaco, derivados de animales y sal.
 - Tomar infusiones de Gayuba, Brezo, Cola de caballo y Abedul.
 - Homeopatía: en los escozores fuertes tomar un gránulo de Cantaris CH 4. Si no hay mejoría, repetir la toma cada media hora.
- Como preventivo es importante un entrenamiento de fortalecimiento en general, que practicaremos andando descalzo y procurando que los pies reaccionen bien ante estímulos fríos.

BIBLIOGRAFIA

- SURIA, Miguel. *Tratamientos naturales en las enfermedades renales*. Rev. Natura Medicatrix, nº 39, 1995, pag. 30-35.
- BELAICHE, Paul. *Tratado de Fitoterapia y Aromaterapia*. Enfermedades infecciosas.
- ARTETXE. *Vademecum de Fitoterapia*. Ed. CITA. Bilbao 1994, pag. 174.
- JOUANNY. *Nociones fundamentales de terapéutica homeopática*. Ed. Boiron.
- SCHNEIDER. *La salud por la naturaleza*.
- SAZ PEIRO. *Andar descalzo, un acto saludable*.¹
- VIÑAS, F. *Hidroterapia*. Ed. Integral. 1992.
- PERIS JB. STÜBING G. VANACLOCHA B. *Fitoterapia Aplicada*. Ed. MICOF. Valencia 1995.

Jano On-line

10/03/2003 12:31

Cambios sencillos en la dieta pueden ser útiles para aquellas mujeres que con frecuencia presentan infecciones del tracto urinario, según una investigación finlandesa publicada en el "American Journal of Clinical Nutrition".

Concluye que aquellas mujeres que habitualmente toman zumos de frutas y consumen yogur y queso parecen tener menos probabilidades de contraer dichas infecciones. Según sus resultados, tan sólo beber un zumo de frutas fresco al día contribuye a reducir el riesgo de infecciones urinarias en un 34%. Asimismo, los alimentos que contienen bacterias probióticas, como el yogur y el queso, también se asocian a un riesgo un 80% menor si se consumen un mínimo de tres veces por semana.

Noticias Relacionadas

¹¹¹ Dr Pablo Saz Peiro