

## TRETMAN URINARNE INFEKCIJE *D-manozom*

Za tretman jednostavne urinarne infekcije obično je potrebno pakiranje od 50g *D-manoze*. Djelotvornost *D-manoze* ovisi o doziranju.

### Sažetak:

Prvi dan:

- Odmah uzeti 1 prepunjenu čajnu žlicu *D-manoze*
- nakon sat vremena ponovno uzeti 1 čajnu žlicu *D-manoze*
- potom svaka 4 sata uzimati po 1 čajnu žlicu *D-manoze*
- *D-manozu nije potrebno uzimati tijekom spavanja*

Drugi dan:

- svaka 4 sata uzimati po 1 čajnu žlicu *D-manoze*

Treći dan:

- nastaviti kao drugi dan, osim ako su simptomi blaži kada treba uzimati svakih 6 sati po 1 čajnu žlicu *D-manoze*

Četvrti dan i nadalje:

- uzimati 1-2 pune čajne žlice *D-manoze* dnevno dok ne potrošite u cijelosti pakiranje od 50g (Pogrešno je prestati koristiti *D-manozu* prerano, jer je u tom slučaju veća mogućnost recidiva urinarne infekcije.)

### Detaljnije:

Pri prvoj pojavi simptoma urinarne infekcije uzeti 1 prepunjenu čajnu žlicu *D-manoze* u čaši vode. Nakon jednog sata ponovno uzeti 1 čajnu žlicu *D-manoze* otopljenu u čaši vode (u daljnjem tekstu: 1 čajna žlica). Potom uzimati (dok ste budni) 1 čajnu žlicu svaka 4 sata tijekom prva 2-3 dana (kod težih oblika urinarne infekcije bilo bi dobro da uzimati *D-manozu* svaka 3 sata, ako je potrebno i tijekom noćnih sati). Nakon toga postupno smanjivati dozu na 2 puta dnevno dok se u cijelosti ne potroši pakiranje od 50g.

Uzimanje *D-manoze* s jednom čašom vode (max 350-450ml) omogućava dobru koncentraciju *D-manoze* u urinu. Povratna informacija naših korisnika je da imaju bolje rezultate ako ne piju i ne uriniraju unutar jednog sat od uzimanja *D-manoze*.

Jedna od najčešćih pogreški je piti previše tekućine s *D-manozom*, uslijed koje se sprečava postizanje visoke koncentracije *D-manoze* u urinu. Dakle, zapamtite da je cilj tretmana postići dovoljno visoku koncentraciju *D-manoze* u urinu.

Druga je pogreška piti premalo tekućine s *D-manozom* - ljudskom organizmu potrebno je uzeti dovoljno tekućine za apsorpciju šećera/*manoze*, zato treba popiti cijelu čašu vode s *D-manozom*.

Važno je urin održavati lužnatim, a ne kiselim. Vjerujemo da kiselu urin pogoršava situaciju uslijed brojnih razloga. Korisnici često testiraju svoj urin i povratno nas informiraju – oni s kiselim urinom kažu da je teže pobijediti infekciju – dok oni s lužnatim urinom obično brže postignu rezultate. Zbog toga kod osoba koje uzimaju proizvode od brusnice, ne vide se često učinkoviti rezultati.

Ako imate urinarnu infekciju uzrokovanu bakterijom *E. Coli*, mogli bi primjetiti snažan miris vašeg urina u početku tretmana *D-manozom*. Ova pojava je uzrokovana otplavlivanjem bakterija.

Nakon uklanjanja urinarne infekcije preporuča se uzeti još jedno pakiranje *D-manoze*, 50g tijekom narednog mjeseca, dozirajući 1 čajnu žlicu *D-manoze* prije spavanja ili odmah ujutro.

## **ZAUSTAVLJANJE SPONTANIH EPIZODA CISTITISA**

Kada osjetite početne simptome cistitisa, odmah uzmite 1 prepunjenu čajnu žlicu, a potom još jednu sat kasnije. Uočili smo da ovo spriječava cistitis u samom začetku. Ako ne, onda uzimajte 1 punu čajnu žlicu svaka 3 sata dok simptomi ne popuste, a potom reducirajte na polovinu navedene doze tijekom sljedećih dan dva dok niste sigurni da ste potpuno ozdravili. Dovršite cijelo pakiranje kako i u potpunosti pročistili svoj mokraćni mjehur.