

## **Canneberges, calices d'hibiscus et probiotiques,**

### **Un trio efficace pour la protection contre les infections de la vessie**

**Les extraits de canneberges ou de cranberries ont une très bonne réputation pour prévenir les infections de la vessie. Il a également été clairement démontré que les calices charnus de l'hibiscus contribuent de manière significative à la protection des voies urinaires contre les agents infectieux. Mais il est particulièrement intéressant de noter que l'effet des deux plantes est largement amélioré par une préparation appropriée de la flore intestinale!**

#### **Davantage chez la femme**

Les infections de la vessie sont plus fréquentes chez les femmes parce que l'urètre est plus court que chez les hommes, de sorte que les bactéries ascendantes doivent parcourir moins de distance pour atteindre la vessie. Mais l'homme plus mûr qui a une prostate hypertrophiée (qui complique l'écoulement de l'urine) est également plus sensible aux infections de la vessie. De plus, une faible résistance, le diabète, la ménopause et les anomalies anatomiques des voies urinaires chez les femmes et les hommes favorisent l'apparition d'infections de la vessie à répétition.

#### **La canneberge empêche la fixation des bactéries**

Il a été démontré dans des études bien menées que les cranberries ou canneberges contribuent clairement à réduire le nombre d'infections de la vessie. En effet, les « proanthocyanidines » ou « PACs » qu'ils contiennent déposent une couche répulsive sur les saillies des bactéries ascendantes (comme E. coli), ce qui les empêche d'adhérer à la paroi de la vessie et d'être ensuite éliminées en urinant. La condition préalable absolue pour l'efficacité est qu'une préparation de canneberge fournisse suffisamment de PACs et pour cela, il faut un extrait total approprié (incluant la pulpe, la peau et les graines), qui fonctionne mieux que le jus de canneberge. L'efficacité de l'extrait de canneberge doit également avoir été prouvée par des études scientifiques.

### **L'Hibiscus favorise l'élimination**

Les sépales de l'hibiscus (roselle) contribuent également à protéger contre l'apparition d'infections de la vessie. Tout comme la canneberge, ils contiennent des proanthocyanidines ou PACs. Mais l'hibiscus a d'autres atouts pour protéger la vessie contre les infections : il stimule la production d'urine par les reins, accélérant l'élimination des agents infectieux, et il fournit des acides organiques qui aident à désinfecter la vessie. Là encore, vous devez disposer d'un extrait d'hibiscus qui a prouvé son efficacité dans des études cliniques.

### **Des probiotiques pour une flore saine**

Mais qu'importe la capacité de la canneberge et d'hibiscus d'empêcher les bactéries de se fixer à la paroi de la vessie, s'ils ne s'attaquent pas à la véritable cause d'une infection de la vessie. Ce n'est que lorsque la bonne flore intestinale et/ou vaginale est perturbée et que des bactéries nocives comme certaines souches d'E. coli prennent le dessus, que ces dernières ont la possibilité de monter jusqu'à la vessie et de provoquer une infection. La correction de la flore intestinale et vaginale par un bon probiotique est donc une première étape élémentaire pour protéger la vessie contre les infections. La protection contre les infections de la vessie a été prouvée par des études scientifiques, en particulier pour la souche probiotique *Lactobacillus rhamnosus* Rosell 11, qui agit spécifiquement sur une flore intestinale et vaginale perturbée.

### **Une synergie efficace**

Des extraits de canneberge et d'hibiscus scientifiquement étudiés, associés à la préparation de la flore intestinale *Lactobacillus rhamnosus* Rosell 11, forment une synergie logique pour aider à prévenir les infections de la vessie.