

Cranberries, hibiscuskelken en probiotica, probaat trio ter bescherming tegen blaasinfecties

Cranberry- of veenbessenextracten hebben een zeer goede reputatie als het gaat om blaasontstekingen voorkomen. Ook van de vlezige hibiscusbloemkelken is inmiddels duidelijk aangetoond dat ze significant de urinewegen helpen beschermen tegen infectieverwekkers. Maar vooral interessant is het feit dat de werking van beide planten sterk verbeterd worden door een geschikt darmflorapreparaat!

Meer bij de vrouw

Blaasontstekingen komen meer voor bij de vrouw omdat de urinebuis korter is dan bij de man en opklimmende bacteriën dus minder afstand moeten overbruggen om de blaas te bereiken. Maar ook de rijpere man met een vergrote prostaat (die de afvloeit van urine bemoeilijkt) is vatbaarder voor blaasinfecties. Verder bevorderen zowel bij de vrouw als man een lage weerstand, diabetes, menopauze en anatomische afwijkingen van de urinewegen, het optreden van herhaalde blaasontstekingen.

Cranberry belet aanhechten bacteriën

Van cranberries of veenbessen is in goed uitgevoerde studies aangetoond dat ze duidelijk helpen het aantal blaasinfecties te verminderen. De “proanthocyaniden” of “PAC’s” erin leggen namelijk een afwerend laagje op de uitsteeksels van opklimmende bacteriën (zoals E. coli), waardoor deze zich niet aan de blaaswand kunnen hechten en vervolgens bij het plassen uitgespoeld worden. Absolute voorwaarde voor de werkzaamheid is dus dat een cranberrypreparaat voldoende PAC’s aanvoert en daarvoor heeft men een geschikt totaalextract (inclusief vruchtvlees, pel en pitten!) nodig, wat overigens beter werkt dan cranberrysap. Het cranberry-extract moet ook zijn werking in wetenschappelijke studies bewezen hebben.

Hibiscus bevordert de eliminatie

Ook de kelkbladeren van de hibiscus (roselle) helpen beschermen tegen het optreden van blaasinfecties. Net zoals de veenbes bevatten ze beschermende proanthocyaniden of PAC’s. Maar de hibiscus heeft nog andere troeven in huis om de blaas tegen infecties te beschermen: ze

bevordert de productie van urine door de nieren, waardoor infectieverwekkers sneller worden uitgespoeld, en ze levert organische zuren aan die de blaas helpen ontsmetten. Ook hier moet je beschikken over een hibiscusextract dat zijn werking in klinische studies heeft bewezen

Probiotica voor een gezonde flora

Maar hoezeer cranberries en hibiscus ook het aanhechten van bacteriën aan de blaaswand beletten, de echte oorzaak van een blaasinfectie pakken ze niet aan. Het is namelijk pas als de goede darm- en/of vaginale flora verstoord raakt en schadelijke bacteriën zoals bepaalde E. coli-stammen daarin de bovenhand krijgen, dat deze laatste de kans krijgen om op te klimmen naar de blaas en er een infectie kunnen veroorzaken. Het corrigeren van de darm- en vaginale flora door een goed probioticum is dus een eerste en elementaire stap om de blaas te beschermen tegen infecties. Vooral van de probiotische stam *Lactobacillus rhamnosus* Rosell 11- die specifiek inwerkt op een verstoorde darm- en vaginale flora – is de bescherming tegen blaasinfecties in wetenschappelijke studies bewezen.

Werkzame synergie

Wetenschappelijk onderzochte cranberry- en hibiscusextracten, in combinatie met het darmflorapreparaat *Lactobacillus rhamnosus* Rosell 11, vormen een logische synergie om blaasinfecties te helpen voorkomen.