

Enrayer et soigner une infection urinaire

L'hydrolat de sarriette est composé à plus de 80 % de carvacrol, puissant bactéricide et anti-infectieux et est utilisée en cas d'infection urinaire.

L'hydrolat de sarriette aide à accélérer la disparition des symptômes.

Voie Interne pour Infections Urinaires

- **Hydratation** : Boire entre 1.5 et 2L d'eau par jour.
- **Dosage** : Ajouter **1 cuillère à soupe d'hydrolat de sarriette** dans un verre d'eau, 3 fois par jour avant les repas. Pour augmenter l'efficacité, ajoutez **1 cuillère à soupe d'hydrolat de cannelle**.
- **Fréquence** : À prendre **3 fois par jour**, avant les repas.

Hygiène Locale

- **Préparation** : Imbiber du papier toilette avec l'**hydrolat de sarriette** pour nettoyer la zone intime.
- **Précaution** : Éviter d'utiliser l'**hydrolat de cannelle pur** sur la peau, car il peut être irritant.

Le protocole proposé ne présente pas de contre-indications pour un adulte.

Chez les enfants, dès 6 ans, on remplacera les cuillères à soupe par des cuillères à café.

Si l'infection urinaire est une affection courante et banale, elle peut être à l'origine de complications graves si elle n'est pas traitée. Si les symptômes persistent après 48 heures et/ou qu'il y a de la fièvre, une consultation s'impose.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.

