

Protocollo Dada per l'equilibrio vaginale in menopausa

Segui il percorso guidato cliccando sul bottone colorato



Premenopausa

Può iniziare 10 anni prima dell'ultima
mestruazione

Menopausa

Primo mese di trattamento

Menopausa

Dal secondo mese di trattamento in poi

Si ringraziano gli sponsor che consentono a Cistite.info APS di portare avanti la ricerca, dare un aiuto concreto alle donne in difficoltà, organizzare eventi, mantenere in vita il sito e i nostri social e sostenere le spese di gestione dell'associazione. Senza il sostegno degli sponsor tutto ciò non sarebbe possibile. Scegliamo esclusivamente i partner in linea con i nostri principi e la nostra etica e i cui prodotti o servizi si siano rivelati realmente utili, sicuri ed efficaci su un cospicuo numero di soci.

Hai bisogno di aiuto?
Contattaci tramite
la chat sul [sito](#).



DR. TILI
rimedi

 **Puro**
Per la tua salute intima



CISTITE.INFO APS





Premenopausa

Può iniziare 10 anni prima dell'ultima mestruazione

Cura orale

contro cistiti, insonnia, vampate, palpitazioni...

Cura locale

creme, lavande, gel...

Consigli utili





Cura orale - premenopausa

Clicca sulla barra del prodotto per altre informazioni



	settimana post mestruale							ovulazione							settimana pre mestruale							settimana mestruale												
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7						
D-mannosio puro	Cistiti ricorrenti (1 gr)																																	
mattina														continuare per 3 mesi						
sera
PuroRepair GAG Plus	Per riparare vescica e articolazioni (2 capsule)																																	
mattina
sera
Vitamina D																																		
pranzo
sera																																		
Melatonina	Insonnia (1 mg)																																	
mattina																																		
sera
Valeriana passiflora	ansia																																	
mattina
sera
Biancospino	olio essenziale per le palpitazioni (25 gocce)																																	
mattina
pomeriggio
sera
Tisana: Dioscorea villosa +agnocasto																																		
mattina																																		
pomeriggio

Diventa socio Cistite.info e avrai diritto al 20% di sconto su molti dei prodotti consigliati!



Cura locale - premenopausa

Clicca sulla barra del prodotto per altre informazioni



settimana post mestruale

ovulazione

settimana pre mestruale

settimana mestruale

1

2

3

4

5

6

7

1

2

3

4

5

6

7

1

2

3

4

5

6

7

1

2

3

4

5

6

7

Gyno-Canesbalance oppure **Vitagyn-C**

sera

•

•

Puroferm Doderlein

Se tampone vaginale negativo

sera

•

•

Yogurt

Se tampone vaginale negativo

sera

•

•

Lavanda al D-Mannosio

sera

•

•

OTI Prodeg Gel

(1 cm su piega del braccio o addome)

sera

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

Puronerv Oleogel

olio essenziale per le palpitazioni (25 gocce)

sera

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

Stick PH vaginale

mattina

•



Consigli utili in premenopausa

Sì!

- Assorbenti di cotone monouso o lavabili
- Biancheria di cotone bianca
- Gonne e pantaloni larghi e col cavallo basso
- Metodi contraccettivi naturali come gli apparecchi [Babycomp](#)
- Solo acqua per il bidet
- [Consigli comportamentali in caso di sensibilità/fragilità vulvare](#)
- [Puroman Gel](#) durante i rapporti
- [Protocollo Miriam](#) in caso di infezioni vaginali
- Se si presentano sintomi di cistite segui lo [schema per la fase acuta](#)

No!

- Assorbenti sintetici
- Metodi contraccettivi come: pillola contraccettiva, spirale, cerotto, anello, TOS
- Biancheria sintetica
- Pantaloni stretti
- Detergenti intimi

ATTENZIONE! I consigli riportati sono il frutto di un costante confronto tra donne affette da patologie urogenitali, che in nessun caso vogliono e possono sostituire la prescrizione di un trattamento o il rapporto diretto con il proprio medico curante. Si raccomanda pertanto di chiedere il parere del proprio medico prima di mettere in pratica qualsiasi consiglio o indicazione riportata.



Menopausa

primo mese di trattamento

Cura orale

contro cistiti, insonnia, vampate, palpitazioni...

Cura locale

creme, lavande, gel...

Consigli utili





cura locale - menopausa

Clicca sulla barra del prodotto per altre informazioni



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Gyno-Canesbalance oppure **Vitagyn-C**

sera

Puroferm Doderlein

Se tampone vaginale negativo

sera

Yogurt

Se tampone vaginale negativo

sera

Lavanda al D-Mannosio

sera

OTI Prodeg Gel

(1 cm su piega del braccio o addome)

sera

Puronerv Oleogel

olio essenziale per le palpitazioni (25 gocce)

mattina

Crema all'estirolo

sera

Stick PH vaginale

(se non c'è più secchezza e il ph <5 passare al secondo mese, altrimenti ricominciare da capo)

mattina

Diventa socio Cistite.info e avrai diritto al 20% di sconto su molti dei prodotti consigliati!



cura orale - menopausa

Clicca sulla barra del prodotto per altre informazioni



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

D-mannosio puro

Cistiti ricorrenti (1 gr)

mattina																			
sera

PuroRepair GAG Plus

Per riparare vescica e articolazioni (2 capsule)

pranzo
sera

Trifoglio rosso

Se vampate, insonnia, sbalzi d'umore

mattina
pomeriggio
sera

Vitamina D

pranzo
sera																															

Melatonina

Insonnia (1 mg)

mattina																															
sera

Valeriana passiflora

ansia

mattina
sera

Biancospino

olio essenziale per le palpitazioni (25 gocce)

mattina
pomeriggio
sera

Consigli utili in menopausa

Sì!

- Biancheria di cotone bianca
- Gonne e pantaloni larghi e col cavallo basso
- Solo acqua per il bidet
- [Consigli comportamentali in caso di sensibilità/fragilità vulvare](#)
- [Ormoni bioidentici](#)
- [Puroman Gel](#) durante i rapporti
- [Protocollo Miriam](#) in caso di infezioni vaginali
- Se si presentano sintomi di cistite segui lo [schema per la fase acuta](#)

No!

- Biancheria sintetica
- Pantaloni stretti
- Detergenti intimi

ATTENZIONE! I consigli riportati sono il frutto di un costante confronto tra donne affette da patologie urogenitali, che in nessun caso vogliono e possono sostituire la prescrizione di un trattamento o il rapporto diretto con il proprio medico curante. Si raccomanda pertanto di chiedere il parere del proprio medico prima di mettere in pratica qualsiasi consiglio o indicazione riportata.





Menopausa

dal secondo mese di trattamento in poi

Cura orale

contro cistiti, insonnia, vampate, palpitazioni...

Cura locale

creme, lavande, gel...

Consigli utili





cura orale - menopausa +

Clicca sulla barra del prodotto per altre informazioni



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

D-mannosio puro

Cistiti ricorrenti (1 gr - continuare per un altro mese)

mattina																																
sera	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	

PuroRepair GAG Plus

Per riparare vescica e articolazioni (2 capsule)

pranzo	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
sera	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Trifoglio rosso

Se vampate, insonnia, sbalzi d'umore

mattina	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
pomeriggio	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
sera	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Vitamina D

pranzo	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
sera																														

Melatonina

Insonnia (1 mg)

mattina																														
sera	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Valeriana passiflora

ansia

mattina	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
sera	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Biancospino

olio essenziale per le palpitazioni (25 gocce)

mattina	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
pomeriggio	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
sera	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•



cura locale - menopausa + *Clicca sulla barra del prodotto per altre informazioni*



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Gyno-Canesbalance oppure Vitagyn-C

sera

Puroferm Doderlein

Se tampone vaginale negativo

sera

Yogurt

Se tampone vaginale negativo

sera

Lavanda al D-Mannosio

sera

OTI Prodeg Gel

(1 cm su piega del braccio o addome)

sera

Puronerv Oleogel

olio essenziale per le palpitazioni (25 gocce)

mattina

Crema all'estirolo

sera

Stick PH vaginale

(se non c'è più secchezza e il ph <5 passare al secondo mese, altrimenti ricominciare da capo)

mattina