



Ayuntamiento de Jerez
Acción Social y Mayores

AYUDAS PARA CUIDARTE

Cistitis



1) APLICAR LAS RECOMENDACIONES DEL FOLLETO DE SALUD, HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN

2) ESPECIAL ATENCIÓN A TOMAR:



Mucha AGUA

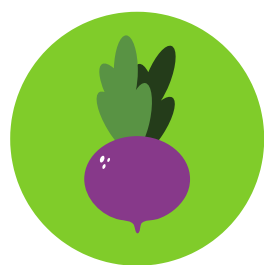


Muchos ZUMOS



Mucha FRUTA

(naranja, limón, pomelo, tomate, zanahoria)



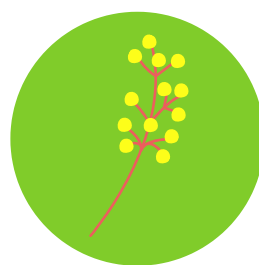
Remolacha



Ensaladas



Cebolla y Ajo

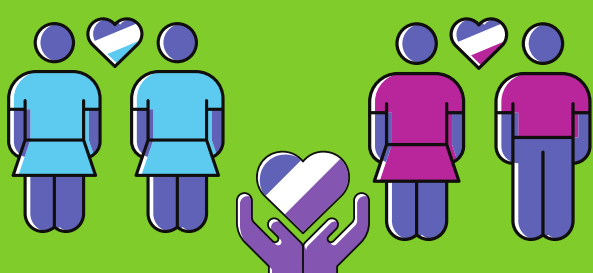


Levadura de
cerveza, polen
(a diario)

3) TOMAR EL LÍQUIDO DE:

1/4 kg de patatas con piel, cortadas y cocidas en 2 litros de agua, se cuele y se toman 2-3 vasos tibios al día.

4) CUIDAR LA HIGIENE
GENITAL



5) REVISAR LAS PRÁCTICAS
SEXUALES

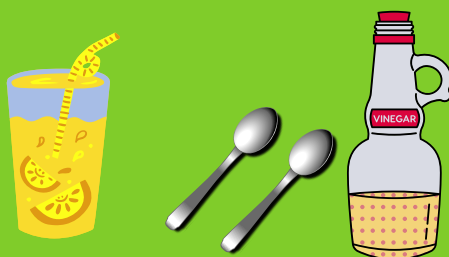
6) PONER BOLSA CALIENTE O
COMPRESA DE BARRO (EN LA
ZONA DEL BAJO VIENTRE Y
LA ESPALDA)





7) BAÑO CALIENTE CON 2 TAZAS DE BICARBONATO, DURANTE MEDIA HORA

8) ZUMO DE UN LIMÓN EN UN VASO DE AGUA + 2 CUCHARADITAS DE VINAGRE DE SIDRA



9) HIERBAS ÚTILES

- ◆ Ortiga
- ◆ Perejil
- ◆ Diente de león
- ◆ Equinácea
- ◆ Salvia + cola de caballo

CENTRO ADMINISTRATIVO Y DE SERVICIOS SOCIALES. 'ROSA ROIGE'. DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y MAYORES



**DIRECCIÓN POSTAL:
POLÍGONO SAN BENITO. CALLE DOCTOR FLEMING, 6.
2ª PLANTA. CP: 11407 JEREZ DE LA FRONTERA
TELÉFONO: 956 14 99 42**

promocion.salud@aytojerez.es