EIR VITAE

Stödprotokoll vid återkommande urinvägsinfektioner (UVI)

Ett biologiskt, nervsystemsmedvetet och naturligt perspektiv

Inledning – viktigt att läsa

Om du har haft urinvägsinfektioner om och om igen – trots att du dricker "rätt", gör "rätt" och försöker följa alla råd – så är du inte ensam.
Och du är inte trasig.

Återkommande UVI handlar sällan om brist på hygien eller disciplin.
Det handlar oftast om att kroppen bär på en **underliggande belastning** som ännu inte fått rätt stöd.

Detta protokoll är skapat för att:

- minska bakteriers fäste
- stödja slemhinnan
- bryta biofilm
- balansera mikrobiomet
- stärka immunförsvaret
- förbättra cirkulationen i bäckenområdet
- och lugna nervsystemet

Målet är inte att pressa kroppen.
Målet är att **skapa rätt förutsättningar för läkning.**

Fas 1 – Förhindra att bakterier får fäste

D-mannos

D-mannos binder till E. coli-bakterier så att de inte kan fästa i blåsväggen, utan istället kissas ut.
• Förebyggande: 1–2 g dagligen
• Vid symtom: 1–2 g var 3–4 tim första dygnet

Kan tas tillsammans med C-vitamin.

EIR VITAE – www.eirvitae.se
Stenhuggerivägen 93, Halmstad
Kontakt: info@eirvitae.se

Fas 2 – Stöd slemhinnan & lokal immunitet

C-vitamin

Stärker slemhinnor, stödjer immunförsvaret och bidrar till en ogynnsam miljö för bakterier.

• 1000 mg 1–16 ggr dagligen
• Välj gärna buffrad form vid känslig mage (natriumaskorbat)

Lingon (osötade)

Lingon är inte bara "sura" – de innehåller bioaktiva ämnen som:
• hämmar bakteriers fäste
• påverkar biofilm
• stärker blåsväggen

Form:
• frysta lingon
• osötat koncentrat
• pulver

Använd gärna dagligen i perioder.

Fas 3 – Biofilmstöd (avgörande vid återkommande UVI)

Vid långvariga problem finns ofta biofilm – ett skyddande lager där bakterier gömmer sig.

Här behövs enzymstöd:

• **Nattokinase**
• **Serrapeptas**
• **Lumbrokinase**

Tas:
• på fastande mage
• minst 30–60 min före mat

Syfte:
Att bryta skyddet så att immunförsvaret får åtkomst.

EIR VITAE – www.eirvitae.se
Stenhuggerivägen 93, Halmstad
Kontakt: info@eirvitae.se

Fas 4 – Antimikrobiellt stöd

Monolaurin

• antibakteriell
• antiviral
• svampdämpande
• biofilm-hämmande

Extra relevant vid:
• återkommande infektioner
• samtidig candida
• postinfektiös belastning

Dos:
• börja lågt (t.ex. 300–600 mg)
• öka långsamt

Fas 5 – Tarm & vaginalflora

Efter antibiotika, stress, hormonförändringar eller infektion rubbas skyddet.

Stöd:
• **Probiotika** med
– L. rhamnosus
– L. reuteri
– L. crispatus
• fermenterad mat
• undvik socker under läkning

Detta steg är ofta avgörande för att bryta återfall.

Fas 6 – Effektiva mikroorganismer (EM / Ny Tid)

Effektiva mikroorganismer kan:
• stödja mikrobiell balans
• minska patogen belastning
• stödja slemhinneläkning

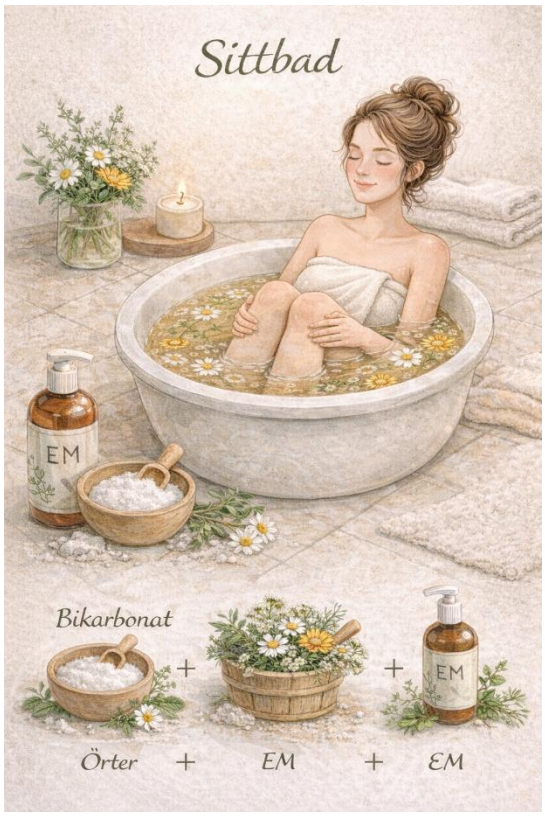
EIR VITAE – www.eirvitae.se
Stenhuggerivägen 93, Halmstad
Kontakt: info@eirvitae.se

Användning:
• invärtes enligt anvisning
• sprayas i underlivet
• lokalt i sittbad (se nedan)

Mycket värdefullt vid:
• dysbios
• efter antibiotika
• återkommande infektioner

Fas 7 – Värme, cirkulation & sittbad (central del av protokollet)

Värme är inte "mys" – det är fysiologi.



Den:
• ökar cirkulation
• förbättrar syresättning
• slappnar av bäckenbotten
• stödjer immunförsvaret lokalt
• signalerar trygghet till nervsystemet

Bas-sittbad

• varmt (inte hett) vatten
• 10–20 minuter
• 3–5 ggr/vecka eller dagligen vid behov

Bikarbonat i sittbad

• 1–2 msk bikarbonat i vattnet
• lugnar slemhinna
• minskar irritation & sveda
• stödjer vävnadens pH-balans lokalt

Örter i sittbad

Du kan använda en eller kombinera flera:

Kamomill – lugnande, antiinflammatorisk
Ringblomma (Calendula) – slemhinneläknande, antibakteriell
Rölleka – cirkulationsökande, kramplösande

EIR VITAE – www.eirvitae.se
Stenhuggerivägen 93, Halmstad
Kontakt: info@eirvitae.se

Salvia – antibakteriell, sammandragande
Åkerfräken – vävnadsstärkande, mineralrik

Så gör du:
• 2–3 msk torkad ört
• 1 liter kokande vatten
• dra 15–20 min
• sila och häll i sittbadet

Mycket fin kombination:
kamomill + ringblomma + rölleka

EM (Ny Tid) i sittbad

• 0,5–1 dl i badet
• kan kombineras med örter & bikarbonat

Stödjer lokal mikrobiell balans.

Fas 8 – Nervsystem & bäckenbotten

Långvarig smärta, stress, oro eller tidigare trauma kan skapa:
• spänning i bäckenbotten
• sämre tömning
• sämre cirkulation
• sämre lokal immunfunktion

Stöd:
• djupandning ner i magen
• värme
• mjuk rörelse
• vila
• trygghet

Detta är inte psykologiskt.
Det är **neuroimmunologi.**

EIR VITAE – www.eirvitae.se
Stenhuggerivägen 93, Halmstad
Kontakt: info@eirvitae.se

Fas 9 – Örtte vid återkommande UVI

Rekommenderade örter

• Björkblad – urindrivande, antibakteriell
• Brännässla – antiinflammatorisk, näringsrik
• Gullris – klassisk urinvägsört
• Åkerfräken – stärker slemhinnor & bindväv
• Kamomill – lugnar, kramplösande

Färdig teblandning

Urinvägsstöd – örtte

• 2 delar björkblad
• 2 delar brännässla
• 1 del gullris
• 1 del åkerfräken
• 1 del kamomill

1 msk per kopp
Dra 10–15 min
Drick 2–3 koppar dagligen i perioder

Fas 10 – När det alltid kommer tillbaka

Vid långvariga eller "oförklarliga" besvär kan det finnas:
• parasitbelastning
• mykoplasma / ureaplasma
• borrelia & saminfektioner
• candidaöverväxt
• hormonell obalans
• djup dysbios

Då behövs bredare analys – inte fler antibiotikakurer.

EIR VITAE – www.eirvitae.se
Stenhuggerivägen 93, Halmstad
Kontakt: info@eirvitae.se

Avslutande ord

Om din kropp signalerar –
så är det inte för att den är svag.
Det är för att den försöker skydda dig.

Läkning sker inte genom att pressa, ignorera eller skamma.
Den sker när kroppen får:
trygghet, rätt stöd, rätt näring och rätt miljö.

Du förtjänar att bli tagen på allvar.
Och din kropp förtjänar stöd – inte kamp.

© 2026 Eir Vitae – Janna Strandli
Detta protokoll är skapat för att stödja, inte begränsa.
Du får gärna dela det vidare i sin helhet till personer som behöver det.
Respektera upphovsrätten och ange alltid källan. Kommersiell användning är inte tillåten.

EIR VITAE – www.eirvitae.se
Stenhuggerivägen 93, Halmstad
Kontakt: info@eirvitae.se

EIR VITAE – www.eirvitae.se
Stenhuggerivägen 93, Halmstad
Kontakt: info@eirvitae.se