

## SOFFRI DI CISTITE? PROVA LA MEDICINA CINESE

Se con gli antibiotici non riesci più a liberartene, è ora di prendere in considerazione erbe orientali e agopuntura. Sarà la volta buona!

di Rossana Cavaglieri

La cistite non ti dà tregua, e quasi ogni mese ti ritrovi in preda a un attacco. Significa che le tue vie urinarie sono diventate terreno fertile per i germi. «Una condizione favorita dalle crescenti resistenze batteriche agli antibiotici, ma anche, più spesso di quanto si pensi, da fattori emotivi e psicosomatici», spiega Daniele Grassi, urologo e agopuntore a Bologna. «Quando i comuni farmaci non bastano più, bisogna prendere in considerazione anche erbe cinesi e agopuntura, che agiscono sulle cause a monte del problema, risolvendo persino le cistiti croniche».

**Stress, aggressività, frustrazioni sono le micce che accendono l'infiammazione urinaria.** «La medicina cinese lo spiega con la quantità di calore che si accumula nel piccolo bacino quando il fegato è sovraccarico di energie negative, in particolare quelle generate dalla rabbia repressa», dice Grassi. «Allora l'organismo cerca sfogo attraverso le vie urinarie, dando il via a bruciori e dolori».

**Oltre a essere arrabbiata e infelice ci rimugini?** «Le preoccupazioni e i pensieri ossessivi indeboliscono la milza, l'organo che ha la funzione di "gestire" l'umidità», prosegue l'esperto. «Quest'ultima, essendo pesante, scende verso il basso, combinandosi con il calore del fegato. Urine torbide e perdite vaginali sono caratteristi-

che di questa situazione, che spesso si associa alle cistiti ricorrenti».

**Se vuoi liberarti una volta per tutte dalla cistite** devi però modificare, almeno un po', il tuo atteggiamento verso la vita. Inizia con piccoli passi: prova a prendere le cose con più leggerezza, trova il tempo per qualche passeggiata nel verde (il bosco riequilibra le energie del fegato), e ogni giorno dedica 5 minuti a un micromassaggio del piede, sui punti del meridiano del fegato (si trovano sul dorso, alla congiunzione tra alluce e secondo dito). Meglio se lo fai in acqua calda: aiuta a spegnere il fuoco dell'infiammazione.



**CONSULTA GRATIS  
IL NOSTRO ESPERTO**

**dott. Daniele Grassi**  
urologo e agopuntore  
a Bologna  
Tel. 02-70300159  
10 novembre  
ore 11.30-13.30

### pronto soccorso in 4 fasi

**1 PER PREVENIRE L'INFEZIONE** Astragalo e cardo mariano migliorano l'energia del fegato e riequilibrano l'umore. Prova Depurcin, 2 capsule al dì per un mese.

**2 IN FASE ACUTA** Punta sul coptis, una pianta che trovi nella formula cinese Huang Lian Je Du Tang. Per alleviare secchezza e prurito prendine 2 compresse 3 volte al giorno per una settimana.

**3 DA ABBINARE ALLE ALTRE CURE** L'uva ursina è uno dei migliori rimedi per la cistite grazie alle sue proprietà diuretiche e antinfiammatorie. Prendila in infuso (1 cucchiaino di foglie per tazza, 3 tazze al giorno) oppure in gocce associata ad altri estratti. Per esempio Sibios 16, 100 gocce da diluire in 1 litro d'acqua e bere nel corso della giornata.

**4 PER EVITARE CHE TORNI** Il D-mannosio accelera l'eliminazione dei batteri responsabili dell'infezione. Prendine 2 bustine per 1 mese. Questa, come le altre cure, va gestita dal medico.

