

RISOLVI I CALCOLI CON I RIMEDI GREEN

Scopri le piante e le soluzioni naturali utili per favorirne la disgregazione e per prevenire eventuali recidive

di **Gerardo Antonelli**

IL NOSTRO ESPERTO



Dott. Daniele Grassi
urologo e medico
esperto di
medicina integrata
a Modena

La calcolosi urinaria è un problema molto comune: «Colpisce in media il 6-9% degli italiani, con 100 mila

nuovi casi ogni anno. Il problema riguarda i calcoli che si formano all'interno del rene, ma anche quelli che da quest'organo migrano lungo l'uretere, definiti ureterali, o finiscono nella vescica, chiamati vescicali», spiega il dottor Daniele Grassi, urologo e medico esperto di medicina integrata a Modena. A lui abbiamo chiesto quali sono i rimedi naturali utili sia →

→ per favorire l'eliminazione dei "sassolini" di piccole dimensioni (fino a 0,5 cm) sia per prevenire eventuali recidive. Prima di intraprendere qualsiasi terapia, però, è sempre meglio consultarsi con il medico.



Punta sul limone

«Questo prezioso agrume contiene citrato di potassio, un inibitore della cristallizzazione, che permette all'urina di sciogliere una maggiore quantità di ossalato e fosfato di calcio. Questi sali minerali, se in eccesso, possono precipitare nelle urine, formando i calcoli», afferma il dottor Daniele Grassi.

Come prenderlo: «Versa il succo di uno oppure due limoni (6 cl) in un litro o un litro e mezzo circa d'acqua, da bere fuori pasto per trenta giorni», suggerisce l'urologo. «Quindi, se necessario, dopo una settimana di pausa puoi ripetere la terapia».



Largo a frassino e betulla

«Queste due piante agiscono riducendo il carico di acido urico nelle urine, la causa più frequente di calcoli urinaria», spiega il dottor Grassi. «In particolare, il frassino (*Fraxinus excelsior*) possiede un'attività inibitoria sulla xantina ossidasi, enzima che catalizza la trasformazione della ipoxantina in xantina e di questa in acido urico, azione che spiega la sua attività antiiperuricemica», spiega l'urologo. Il risultato: nei reni finisce una quantità minore di acido urico e, di conseguenza, ci saranno minori problemi per smaltirlo. Inoltre, frassino e betulla (*Betula pendula*) hanno un potente effetto diuretico, cioè aiutano il rene a drenare meglio. Una proprietà che condividono con altre piante, tipo aparine (*Galium aparine*) ed equisetolo (*Equisetum arvense*).

Come prenderli: «Possono essere assunti sotto forma di estratto idroenzimatico, che contiene l'intero "fitocomplesso" della pianta. Se ne



prendono 2 gocce ogni 10 kg di peso per 2 volte al giorno, in poca acqua oppure direttamente in bocca, lontano dai pasti, per un mese», suggerisce l'esperto.

Fai il pieno d'acqua

«È il rimedio green per eccellenza e berne a sufficienza aiuta a sciogliere i sali minerali che costituiscono i calcoli. Per evitare i rischi legati all'elevata concentrazione di calcio, fattore che contribuisce alla formazione dei "sassolini", meglio orientarsi su un'acqua oligominerale», specifica Grassi.

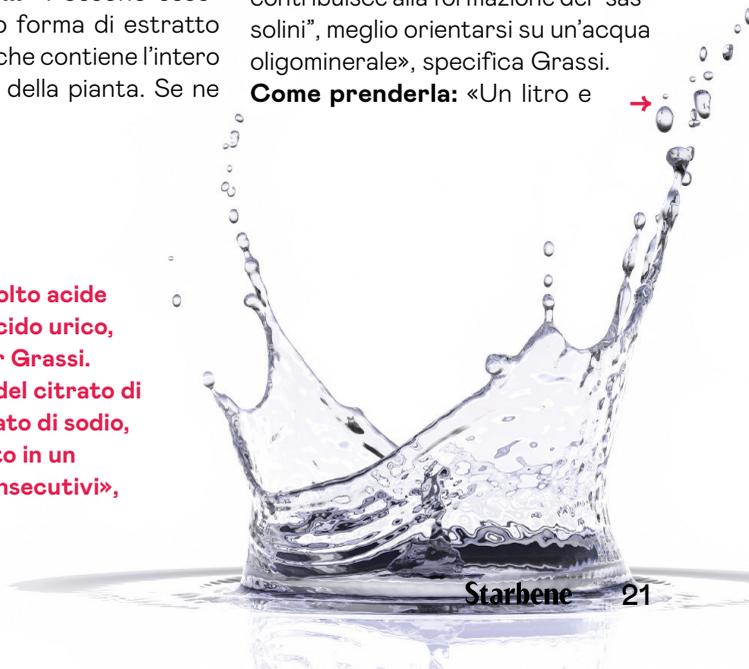
Come prenderla: «Un litro e



ABBASSA L'ACIDITÀ DELLE URINE

Attenzione anche al pH urinario: «Chi ha urine molto acide corre maggiori probabilità di formare calcoli di acido urico, quindi è consigliabile basificarle», spiega il dottor Grassi.

Come riuscirci? «Puoi aggiungere all'assunzione del citrato di potassio un cucchiaino da caffè raso di bicarbonato di sodio, da prendere la sera prima di andare a letto, sciolto in un bicchiere d'acqua, per non più di 20-30 giorni consecutivi», suggerisce l'esperto.





PRONTO SOCCORSO COLICA

In caso di colica renale alcuni rimedi naturali possono tornare utili: «Se hai a portata di mano dell'olio essenziale di menta piperita (*Mentha piperita*) o alloro (*Laurus nobilis*), versane qualche goccia miscelata con un olio vegetale (va bene anche quello d'oliva) sulla parte che fa male ed esegui un delicato massaggio. Ci sono discrete probabilità che il dolore diminuisca, fino a scomparire», spiega Daniele Grassi. Anche il calore può essere d'aiuto: «Rallenta le contrazioni muscolari che da un lato servono a espellere il calcolo ma, dall'altro, provocano la colica. Nel caso, puoi appoggiare sul rene una borsa dell'acqua calda. Oppure, prendi del sale grosso da cucina e fallo riscaldare in una padella antiaderente. Quindi, versalo in un sacchetto di cotone, come la federa di un cuscino, avvolgilo in un asciugamano di tela e applicalo sul fianco. Quando senti che non scalda più a sufficienza, togli il telo e resta con la federa a diretto contatto con la cute. Secondo la medicina cinese, le coliche sono dovute a un "raffreddamento" del rene causato da una riduzione dell'energia Yang, e il sale caldo ha la proprietà sottile di tonificare l'organo», conclude l'esperto.

to. «Conosciuto anche con il nome di erba spaccapietra, è in grado di limare leggermente la superficie dei punti acuminati del calcolo, che così diventa più tondeggiante e capace di scivolare meglio, rendendo l'espulsione più facile».

Come prenderla: «Puoi assumerla sotto forma di estratto secco, una capsula al mattino dopo la colazione e un'altra alla sera, finita la cena, per un mese», consiglia l'urologo.

Sì agli oli essenziali

«Generalmente utilizzati per uso esterno, alcuni oli essenziali possono essere assunti per bocca. Come quello di limone (*scorza Citrus limon*) o di rosmarino verbenone (sommità fiorita *Rosmarinus officinalis* ct verbenone), in grado di favorire la funzione del rene di smaltire i sali minerali e, nel caso del rosmarino, utile anche per la detossificazione epatica», spiega l'urologo.

Come prenderli: «Due gocce di olio essenziale chemiotipizzato per 3 volte al giorno in un cucchiaino di miele, olio extravergine d'oliva oppure zucchero di canna, per periodi che non superino i 15 giorni», suggerisce l'esperto. È anche possibile associarli all'uso dell'estratto idroenzimatico di una pianta drenante. Attenzione però: «Occorre che gli oli siano naturali, puri e integrali al 100%. Inoltre, non vanno assunti da donne in gravidanza, durante l'allattamento, da bambini sotto i 6 anni e soggetti asmatici o con precedenti di epilessia», mette in guardia il dottor Daniele Grassi. ●

→ mezzo al giorno fuori dai pasti è, in media, una quantità adeguata. Inoltre, è raccomandabile accoppiarla a una dieta a basso contenuto di proteine animali», afferma l'esperto.



Prova l'erba spaccapietra

«Spesso i calcoli hanno una forma acuminata, più simile a quella di un riccio di mare che a una sfera», chiarisce il medico. «Quindi, se ne hai uno di piccole dimensioni bloccato nell'uretere, oltre a bere molto e ad assumere citrato di potassio, puoi aggiungere il *Phyllanthus niruri*», continua l'esper-

