

ERBE CINESI PER CISTITI DIFFICILI

Quando gli antibiotici non bastano, o sono controproducenti, prova i rimedi dolci che agiscono sulle cause, anche emotive

di Rossana Cavaglieri

Succede a una donna su due almeno una volta nella vita: l'urgenza di fare pipì, il bruciore terribile e tanta stanchezza. E diventa un incubo se la cistite si ripresenta ogni due o tre mesi e gli antibiotici non funzionano più. «In questi casi, sempre più comuni, una terapia integrata con piante cinesi può essere risolutiva», spiega Daniele Grassi, urologo esperto di medicina cinese al Centro di Urologia funzionale integrata dell'Hesperia Hospital di Modena. «Le cure antibiotiche, utili negli episodi occasionali di cistite, finiscono per aumentare la resistenza dei batteri a questi farmaci e favorire la recidive. Mentre la medicina cinese è efficace anche perché affronta le cause a monte, non di rado emotive». Ecco come usare le formule orientali, tradizionalmente composte da almeno cinque erbe. Due le regole base: fatti seguire da un medico esperto di fitoterapia cinese e acquista in farmacia i prodotti preparati da aziende italiane che lavorano secondo standard rigorosi (te li indichiamo tra parentesi).

IL COPTIS se il batterio ritorna

Nell'80% dei casi è l'escherichia coli il "colpevole" delle cistiti: arriva dall'intestino. Ma secondo la medicina cinese, anche altri organi tengono vive le infezioni delle vie urinarie. «Soprattutto il fegato: quando è infiammato per stress, rabbia repressa e tossine, "scarica" il calore in eccesso nelle vie urinarie, collegate a quest'organo dallo stesso meridiano energetico», spiega Daniele Grassi.

le piante cinesi Vanno abbinare due formule. La prima, Huang Lian Je Du Tang (di Qiu Tian), agisce direttamente sulla cistite, grazie a erbe come il coptis (un antibiotico vegetale) e le bacche di gar-



**CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO**
Daniele Grassi
urologo all'Hesperia
Hospital di Modena.
Tel. 02-70300159
25 giugno
ore 12.30-13.30

denia che alleviano secchezza e prurito. Dosi: **2 compresse tre volte al giorno per una settimana.**

La seconda, Depurcin (di Galenica cinese), è a base di astragalo e cardo mariano: disintossica il fegato e ti aiuta a combattere stitichezza e tensione nervosa. Le dosi: 2 capsule al dì per un mese.

in più Aggiungi il D mannosio, uno zucchero naturale che intrappola i germi: questi vengono eliminati poi con le urine. In fase acuta prendine 3 bustine da un grammo al giorno per una settimana, nelle cistiti croniche 2 bustine per un mese.

L'ANGELICA per le forme interstiziali

Questi tipi di cistite sono i più difficili, perché alle analisi delle urine non si trovano batteri. «Di solito le interstiziali compaiono dopo ripetuti episodi di cistiti batteriche, ma le urinocolture sono negative perché i germi hanno imparato a "nascondersi"», spiega Grassi. «Il sintomo principale è un dolore sovrapubico non appena la vescica si riempie». Le cistiti interstiziali, di solito diagnosticate con una cistoscopia, tendono a cronicizzarsi. Le cure sono lunghe: l'urologo ti può prescrivere anche instillazioni

tre cibi antibruciore

Classificati a seconda della loro natura, calda o fredda, dell'energia e dei sapori, i cibi secondo la medicina cinese influiscono sui meridiani energetici e ti aiutano a liberarti delle cistiti. Ecco 3 alimenti su cui puntare, con i consigli di Sabrina Severi, biologa nutrizionista esperta di dietetica cinese.

1 Spinaci. Sono rinfrescanti e ti aiutano a combattere il calore dell'infiammazione. Preparali appena sbollentati e consumali accanto ad altre verdure come asparagi, lattuga e sedano.

2 Orzo. Drenante e antinfiammatorio, prendilo sotto forma di acqua d'orzo. Metti 30 g di orzo perlato e 30 di integrale in un litro di acqua e fai bollire a fuoco lento finché i chicchi sono gonfi. Fai raffreddare, filtra e bevi nella giornata.

3 Azuki. Questi tipi di fagioli la stessa forma dei reni e secondo la medicina cinese li rafforzano. Prendili neri o rossi, consumali lessati tre volte alla settimana.

endovescicali di acido ialuronico con un catetere, per ricostituire il biofilm protettivo.

le piante cinesi La principale è la radice di angelica sinensis contenuta nella formula Angelica 4 Si Wu Tang (di Lao Dan), **2 compresse 2 volte al giorno per sei mesi**. Migliora la circolazione negli organi genitali e ti aiuta anche in caso di mestruazioni dolorose e irregolari.

in più L'esperto consiglia i prodotti omeopatici della linea Sanum: sono preparati con frazioni del batterio da eliminare e agiscono perché stimolano il sistema immunitario a combattere l'infezione. Prendi Sanukehl Coli D6, 5-10 gocce ogni 12 ore prima dei pasti per 2 mesi.

LA REHMANNIA in caso di emorragie

Oltre a bruciore e stimolo a urinare, nelle cistiti emorragiche hai anche perdite di sangue nelle urine, dovute a lesioni della mucosa. «Nella medicina cinese sono chiamate "da fuoco del cuore" perché spesso sono legate a ferite emotive», spiega l'esperto. «Possono dipendere anche da eccessi alimentari: alcol e cibi piccanti».

le piante cinesi Le Dao Pills (di Qiu Tian) sono il rimedio per questo tipo di cistiti. «Contengono sei erbe dagli effetti antinfiammatori, tra cui la radice di rehmannia glutinosa», spiega Grassi. È un rimedio potente: prendine **3 compresse al giorno per 3-5 giorni al massimo**.

in più Una pianta di casa nostra, l'uva ursina, ha proprietà diuretiche e antinfiammatorie. Prendila in infuso (un cucchiaino di foglie per tazza, 3 tazze al giorno) o in gocce con altri estratti. Per esempio Sibios 16, 100 gocce da diluire in un litro d'acqua e bere nel corso della giornata.

