

MONDADORI

OTTOBRE 2013 - €2,30

€1,50
(IN ITALIA)

Starbene

Pane, pasta, patate
CHI L'HA DETTO CHE
FANNO INGRASSARE?

RUGHE DA COMPUTER

COME EVITARE CHE
LA TECNOLOGIA
DANNEGGI LA PELLE

STANCHEZZA

Gli integratori efficaci
che ti tirano su

2x1

OPERAZIONE AL NASO
RESPIRI MEGLIO E SEI PIÙ
BELLA (in una volta sola)

INCHIESTA

LA VERITÀ
SULLE NUOVE
DROGHE

NODULI
ALLA TIROIDE

Toglierli o tenerli?
Scopri lo a pag. 96

Arrivano le gym
ANTINOIA

TOSTE SÌ, MA
DIVERTENTI PER
RICOMINCIARE
AD ALLENARTI

Libera dall'ansia →

E DAGLI ATTACCHI DI PANICO.
ECCO LE STRATEGIE VINCENTI
PER SCONFIGGERLI SUBITO

Eco-risparmio

ELETTRODOMESTICI:
COSA FARE SE SI ROMPONO
(COSTI, ASSISTENZA E GARANZIE)

Affettati in vaschetta: scegli i migliori al super

PROVATO
PER VOI



MONDADORI S.p.A. - 20133 Milano - Via Biancamano 3, 20133 Milano - Tel. 02 76 06 1 - Fax 02 76 06 2111 - E-mail: abbonamenti@mondadori.it - Web: www.mondadori.it

vescica

SI INFIAMMA QUANDO I SENTIMENTI BRUCIANO

Raccoglie i fluidi e smaltisce le tossine, anche emotive. Se non funziona perdi lucidità ed energia. Risolvi i suoi disturbi con dolcezza

Con i primi freddi devi correre a far pipì ogni minuto? O si è riacutizzata la tua solita, odiosa cistite? Si vede che il tuo punto debole è la vescica. «Quest'organo, per la sua posizione nel punto più basso del corpo, ha il compito di raccogliere i fluidi: secondo la medicina cinese, in particolare, deve separare "il puro dalle impurità", eliminando le tossine con le urine», spiega Daniele Grassi, urologo esperto di medicina cinese al Centro di Urologia funzionale integrata dell'Hesperia Hospital di Modena. Se da un lato la vescica fa un lavoro "umile", dall'altro in base al "sapere orientale" ha un ruolo energetico di primo piano. La vescica è nientemeno che *pang guang*, l'archivista del corpo, il custode della memoria. Se non funziona

I campanelli d'allarme

1
soffri spesso di cistiti

2
con il freddo e se sei nervosa hai spesso lo stimolo

3
ogni tanto hai delle piccole perdite di urina

4
sei sfiduciata e non sai che strada prendere nella vita

5
non hai più la memoria pronta e brillante



VISTA DA VICINO La vescica urinaria è un organo cavo dalle pareti muscolo-membranose. È destinata a raccogliere l'urina prodotta nei reni e congelata attraverso gli ureteri. La vescica è molto elastica e può contenere da 200 a 600 ml di urina che viene emessa periodicamente, passando dal canale dell'uretra. Quest'ultimo, nelle donne, si trova davanti alla vagina.

IL NOSTRO ESPERTO

Dott. Daniele Grassi
Urologo esperto di medicina
cinese, Hesperia Hospital, Modena

RISPONDE
GRATIS

02-70300159
11 OTTOBRE ORE 10-12



bene puoi diventare vittima di paure esistenziali, indebolimento delle capacità decisionali, confusione. Come se, anche a livello mentale, tu non riuscissi più a separare il giusto dall'ingiusto e questo ti togliesse energie preziose.

Le cause? Intestino pigro e rabbia repressa

Sei tormentata dalle cistiti? «Le ultime ricerche confermano che è inutile e dannoso accanirsi sulla caccia ai batteri», prosegue l'esperto. «Questi microrganismi hanno sviluppato resistenza agli antibiotici e la capacità di nascondersi negli interstizi delle cellule, in colonie chiamate *BIC's Bacterial Intra Cellular Communities*. Nell'urinocoltura non compaiono, ma rimangono nascoste e provocano danni, come il deterioramento del biofilm della vescica, una specie di vernice che la protegge dall'interno». Che fare? Bisogna cambiare prospettiva terapeutica. «Da quando l'ho fatto anch'io come medico, adottando i principi della medicina cinese, ho visto risolversi tanti disturbi urologici», conferma il dottor Grassi. «Per prima cosa vanno individuate le vere cause. Le principali dipendono dall'intestino, dallo stress e dalla rabbia accumulati, soprattutto se associati al consumo di cibi non cucinati e mangiati frettolosamente. Sono condizioni che mettono in crisi fegato e milza, creando accumulo di calore e umidità nel *jiao inferiore*, cioè il bacino. Ma c'è anche la cistite emotiva, che i cinesi chiamano *da fuoco del cuore* perché provocata da grandi dispiaceri affettivi. Allora la vescica «sanguina» per il dolore». Per alleviare e risolvere questi disturbi, prova i rimedi naturali dei nostri esperti. Insieme alla dieta e a uno stile di vita più equilibrato ti aiuteranno a «spegnere» i problemi.

ATTENTA ALL'ECESSO DI
ZUCCHERI: FAVORISCONO
LA DIFFUSIONE DEI BATTERI

Liberati dalle impurità

Per alleggerire il lavoro della vescica, punta su cibi ricchi di fibre e integra con le erbe detox

1 DISINTOSSICA IL COLON

Si ritiene che l'80 per cento dei disturbi alla vescica abbia una componente di disbiosi intestinale, cioè quando la flora batterica è alterata. Non c'è da meravigliarsi: vista la vicinanza anatomica dei due organi è facile che l'infiammazione passi da una parte all'altra (e agli organi genitali: frequente anche la presenza di vaginiti e vulvodinia). Assumi probiotici e, per ripristinare la funzionalità dell'intestino, privilegia cibi ricchi di fibra.

2 MANGIA ORZO E AZUKI

La tua vescica è sensibile al freddo? «A tavola evita i latticini e punta invece sui cibi caldi: ottimo fra i cereali l'orzo, poi i legumi e in particolare i fagioli azuki, tutti cibi con proprietà drenanti», suggerisce Sabrina Severi, biologa nutrizionista esperta di dietetica cinese. Niente bibite ghiacciate né caffè, che stimola la vescica, ma tè verde caldo. Cura la dieta anche durante l'attacco delle cistiti

da fuoco di cuore. Mangia cibi rinfrescanti come verdura e frutta: lattuga in insalata, pomodori, spinaci, agrumi e banane.

3 PROVA LE DAO PILLS

Le formule più efficaci per le cistiti indicate dal nostro esperto sono a base di erbe cinesi. *Ba Zheng San Wan* è utile per le cistiti da calore-umidità con sensazione di peso, bruciore alla vescica e minzione frequente di urine torbide. Le *Dao Pills* invece aiutano nelle cistiti emorragiche e con forte bruciore. Le dosi per entrambe: 2-3 pillole tre volte al giorno a stomaco vuoto, mezz'ora prima dei pasti, per 5-7 giorni. Da ordinare in farmacia.

4 OK AL CRANBERRY

Il cranberry o succo di mirtillo rosso americano e il D-mannosio, un tipo di zucchero, sono due utili rimedi naturali. 500 mg del primo e 500-1000 del secondo al giorno ti aiutano a liberarti dei batteri nelle forme di cistite meno aggressive.



AGISCI SUI PUNTI GIUSTI

Per proteggere la vescica devi curare la salute della tua colonna vertebrale. Il motivo? Il meridiano della vescica corre proprio lungo la schiena e, ai lati della spina dorsale, si trovano i quattro rami del canale dove, secondo i cinesi, sono situati i «punti shu», fondamentali per l'equilibrio emotivo perché comandano il sistema nervoso autonomo.

● Allora, per prevenire disturbi alla vescica, attenta agli sbalzi di temperatura e, in particolare, ai colpi di freddo alla nuca.

● Prova la coppettazione: sui punti shu del dorso si applicano delle coppette di vetro o bambù, nella quali si crea il vuoto con la fiamma di un fiammifero. Grazie all'effetto ventosa, le coppette aspirano le tossine, stimolano la circolazione e attivano i punti collegati agli organi interni. Il trattamento dura mezz'ora. Se soffri di cistite in questa stagione fai un ciclo di sette-dieci sedute.