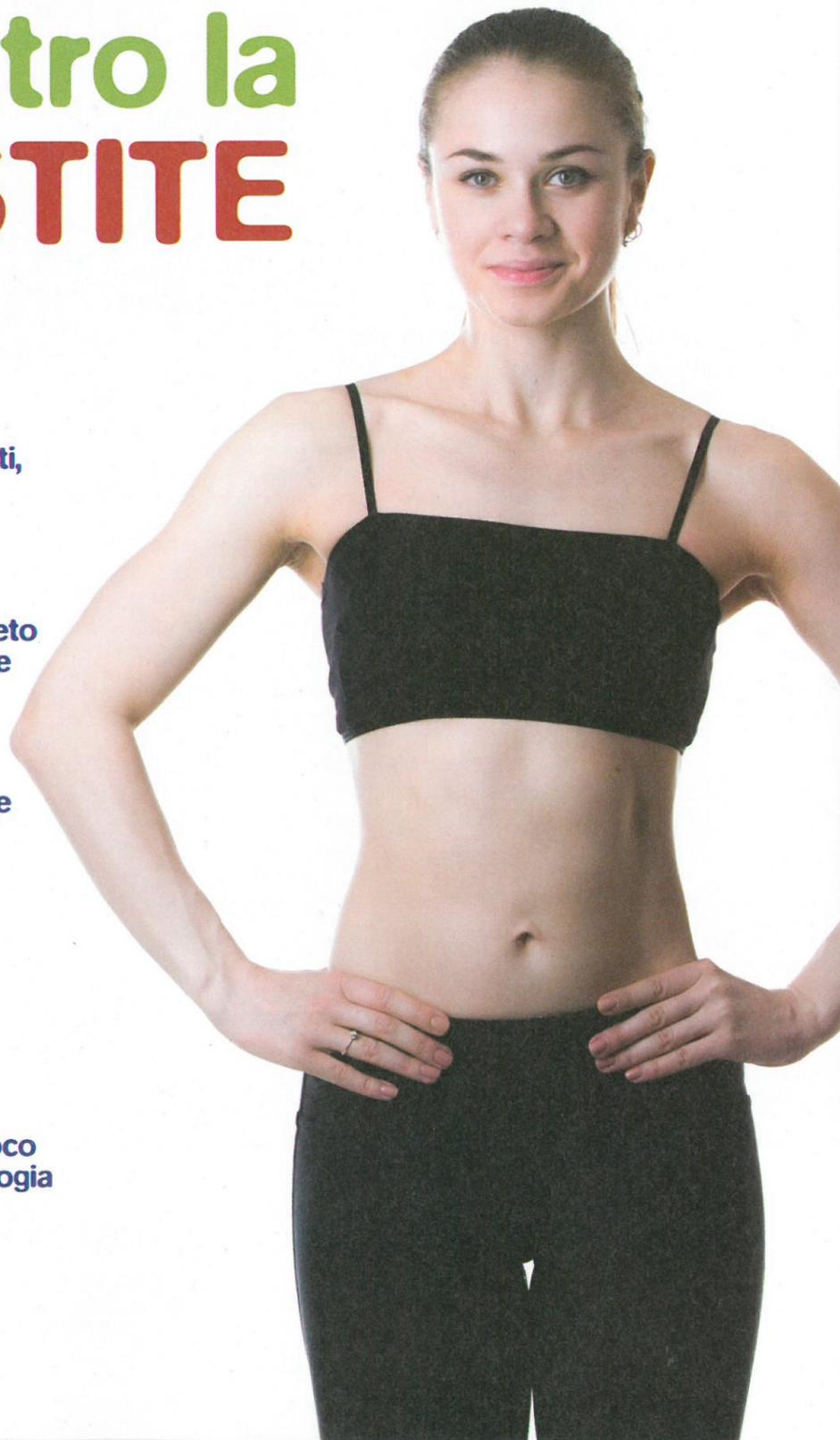


1 donna su 3, nell'arco della vita, incappa in una fastidiosa cistite. Per il 10-15% delle donne italiane è un vero tormento.

Difese naturali contro la CISTITE



▶ pag. 34

Cistiti recidivanti, una sfida che si può vincere

▶ pag. 40

Un aiuto concreto dal mondo delle piante

▶ pag. 46

Quando l'origine si nasconde nella psiche

▶ pag. 50

... E non dimentichiamo i probiotici

▶ pag. 52

Spegnere il fuoco con la riflessologia del piede

3 o più episodi all'anno. Oppure 2 o più episodi nell'arco di 6 mesi. In questo caso gli esperti parlano di cistite recidivante.

1 uomo ogni 20 donne. I maschietti sono meno colpiti dalle cistiti rispetto alla controparte femminile.

Problema frequente, purtroppo, e soprattutto tra le donne. Capita spesso che ci si rivolga alle terapie antibiotiche senza successo: ne consegue una sorta di pellegrinaggio da medico a medico mentre il disturbo si fa sempre più fastidioso e frequente. Che fare? Forse è poco noto che la medicina naturale propone una serie di strategie terapeutiche, attualmente valorizzate anche in ambito specialistico. Non abbattersi, la soluzione c'è sempre, basta saperla trovare.

Iniziamo il dossier ospitando un articolo di Alessandra Graziottin, professoressa di Ginecologia presso il San Raffaele Resnati di Milano. La specialista spiega bene il motivo per cui le cistiti recidivanti risultano così resistenti alle cure. E propone una **strategia orientata al naturale**, ora considerata la più efficace contro le cistiti.

La **fitoterapia** si avvale, inoltre, di alcune piante ad azione diuretica, antibiotica e potenziante le difese immunitarie. Un'avvertenza: non trascurare il medico se decidete di assumere questo tipo di trattamento.

Anche la **medicina psicosomatica** ha alcune frecce al suo arco. La dottoressa Luisa Maria Merati ci illustra in che modo le nostre problematiche psichiche possono favorire l'insorgere delle cistiti. Si lavora dunque in profondità attraverso tecniche come l'ipnosi e le visualizzazioni.

Torniamo, poi, sui **probiotici**, i batteri buoni su cui si sta concentrando la ricerca clinica. Come spiega la professoressa Graziottin i probiotici sono molto utili per contrastare i batteri responsabili del disturbo.

Infine, parliamo di **riflessologia**: punti specifici sulla pianta del piede concorrono ad alleviare i sintomi.

Erbe, probiotici, medicina psicosomatica, riflessologia e persino uno zucchero estratto dal larice o dalla betulla: non mancano gli spunti per risolvere finalmente il disturbo.