



Ribes nero

Melissa

## Pronto sollievo con la Melissa e il Ribes nero

Per dare sollievo alla fastidiosa sintomatologia che generalmente caratterizza gli episodi di cistite, riducendo dolore e infiammazione si può ricorrere, ai primi sintomi, ad alcune piante dotate di attività antispastica ed antinfiammatoria. Per calmare gli spasmi che possono colpire la muscolatura liscia

dell'apparato urinario e quindi della vescica scegliamo piante dalla spiccata attività spasmolitica, capaci cioè di rilassare la muscolatura liscia dell'apparato urinario, ma anche di quello gastrointestinale.

● Particolarmente indicata sarà quindi la Melissa, da assumere in infuso (2-3 tazze al dì) o come tintura madre alla dose di 40 gocce dopo i pasti principali e poi ancora la sera prima di coricarsi. In caso di crampi è naturalmente giustificata l'assunzione al momento del bisogno.

● Altro rimedio indicato per ridurre i processi infiammatori che spesso accompagnano la cistite è il Ribes nero. Pur essendo caratterizzato da una leggera attività diuretica e depurativa, le sue foglie sono ricche di principi attivi dotati di una notevole attività antinfiammatoria e antidolorifica, paragonabile in efficacia a quella del cortisone sintetico, del quale non presenta fortunatamente le note controindicazioni. Per una corretta utilizzazione viene suggerita l'assunzione di 50 gocce in poca acqua due volte al giorno, al mattino appena svegli e nel primo pomeriggio.

rere al consiglio del proprio medico per stabilire il trattamento farmacologico più indicato. In generale meglio non tenere mai all'oscuro il curante dei rimedi naturali che assumiamo. Questi diventano alleati preziosi in alcune situazioni specifiche: per esempio nella prevenzione delle recidive, quando le analisi non evidenziano batteri nelle urine, o come integratori della terapia farmacologica.

### Piante in combinazione

Come si procede? In generale, ad una terapia di base, costituita da un rimedio dotato di attività antibatterica,

essenziale per contrastare l'infezione, si associa solitamente un altro rimedio dotato di attività diuretica. A questi è possibile poi sovrapporre, secondo le singole esigenze, una serie di rimedi mirati alla soluzione di problemi specifici come la sintomatologia dolorosa o eventuali deficit del sistema immunitario, consentendo di limitare le "ricadute".

### Uva ursina: un "antibiotico" naturale

Come avviene nella terapia classica con i farmaci, anche per la fitoterapia il primo obiettivo consiste sicuramente nel contrastare l'infezione. Si ricorre

## Difese naturali anti-cistite

quindi a piante dotate di attività antibatterica come l'Uva ursina o il Mirtillo rosso, in grado di agire come veri e propri "antibiotici naturali".

L'Uva ursina (*Arctostaphylos uva-ursi*), per la sua notevole attività antisettica e antinfiammatoria a livello delle vie urinarie, svolge un ruolo fondamentale in qualsiasi terapia naturale contro la cistite. La sua efficacia viene spiegata scientificamente prendendo in considerazione uno dei principi attivi più importanti presenti nelle sue foglie: l'arbutina. Per garantire l'efficacia del trattamento è consigliabile favorire l'alcalinizzazione delle urine assumendo piccole quantità di bicarbonato di sodio e seguendo un'alimentazione ricca di vegetali. Per quanto si tratti di una pianta ben tollerata, un uso prolungato o dosi eccessive possono provocare disordini e irritazioni a livello gastrico o qualche reazione allergica cutanea. Inoltre, per evitare falsi allarmismi, è bene sapere che l'uso di questa pianta può conferire all'urina una leggera colorazione bruno-verde.

### Stimolare la diuresi per eliminare i germi

Nell'ambito di una terapia naturale delle infezioni delle vie urinarie le piante ad azione diuretica costituiscono sicuramente un tassello importante: grazie alla loro azione drenante e diuretica, piante come la Pilosella, l'Ortosifon, la Verga d'oro, la Gramigna, l'Ononide, consentono sia l'eliminazione di tossine sia la realizzazione di una prima "pulizia" (disinfezione) dell'apparato urinario, favorendo così l'allontanamento dei germi promotori dell'infezione.

A differenza dei diuretici chimici, i principi attivi naturali non provocano, se utilizzati alla giusta dose, una perdita non fisiologica di sali, ma si limitano a stimolare una maggiore eliminazione di urina.

Tra i diuretici più indicati per la terapia naturale della cistite spicca senz'altro la Verga d'oro (*Solidago virga aurea*) le cui gialle sommità fiorite sono ricche di principi attivi quali flavonoidi e saponine, che le conferiscono non solo un'efficace attività diuretica (per stimolazione della funzionalità renale), ma anche una leggera attività antibatterica ed antispasmodica, oltre alla capacità di ridurre i processi infiammatori che in questi casi coinvolgono le vie urinarie.

## Guida pratica

### La posologia corretta e le cautele necessarie

#### Uva ursina

**LE DOSI:** si usa l'estratto secco in capsule o compresse - in media 3-4 al giorno - lontano dai pasti con abbondante acqua oppure in gocce come tintura madre, da utilizzare alla dose di 30 gocce, in poca acqua, per tre volte al giorno, lontano dai pasti (ad es. ore 8, ore 16, ore 22).

! È consigliabile attenersi alle dosi suggerite e non superare i 15-20 giorni di trattamento. In caso si dovesse verificare qualche effetto collaterale è sufficiente sospendere prontamente la cura e i sintomi regrediranno rapidamente. L'uso è in ogni caso controindicato in gravidanza e allattamento.

#### Verga d'oro

**LE DOSI:** la si può utilizzare in tintura madre, alla dose di 30-40 gocce, per tre volte al giorno, in poca acqua, lontano dai pasti, proseguendo la terapia per un periodo non inferiore ai quindici giorni.

! È bene ricordare che i diuretici, seppure di origine naturale, devono comunque essere utilizzati con prudenza e attenendosi alle dosi consigliate per evitare effetti collaterali quali la disidratazione, la perdita eccessiva di potassio o ancora l'insufficienza renale. Particolare attenzione quindi a eventuali associazioni pericolose con altri farmaci, come quelli per l'ipertensione o altri diuretici. Consultare il medico.

## Fiori di Verga d'oro

