

## CISTITE

La cistite è una malattia molto comune tra le donne. Può essere batterica o anche non batterica. Solitamente l'infezione si propaga dal basso all'alto, quindi colpisce prima l'uretra, poi la vescica, poi eventualmente l'uretere (dolori ai fianchi) e infine può propagarsi fino ai reni (dolori alla schiena).

**SINTOMI DI UN'INFEZIONE ALL'URETRA:** Urina torbida, bruciore durante la minzione, bisogno di urinare frequentemente ma poca urina, getto debole e interrotto.

**SINTOMI DI CISTITE:** L'infezione si è propagata fino alla vescica quando oltre ai sintomi sopraelencati sopraggiungono anche dolori al ventre, circa 7-10 cm sotto l'ombelico, durante la minzione e soprattutto verso la fine della minzione. Inoltre l'urina può diventare rossa di sangue. In caso di infezione batterica sopravviene spesso anche la febbre.

**In caso di cistite è sempre utile andare dal medico o dal naturopata e non curarsi da soli. E' assolutamente necessario farsi visitare in caso di urine rosse, febbre, dolori ai fianchi o alla schiena.**

La vescica e l'uretra sono più di mere vie di trasporto dell'urina. Sono organi che hanno molto a che fare con l'intimità, così come con la personalità della donna e il suo benessere. Problemi di questo tipo possono rispecchiare quindi una mancanza di benessere per quanto riguarda l'intimità della donna, e ogni donna ha la sua storia personale al riguardo, così com'è molto individuale ciò che le serve per sentirsi bene.

### LA CISTITE FREDDA E LA CISTITE CALDA

La Medicina cinese inoltre distingue anche tra cistite fredda e quella calda, che hanno cause diverse e necessitano di cure diverse.

La cistite calda è caratterizzata da bruciori durante la minzione, urina maleodorante e scura, febbre. Questo tipo di cistite è batterica e per curarla in alcuni casi acuti si possono prendere anche antibiotici, oltre ai metodi naturali che elencherò in seguito.

La cistite fredda è caratterizzata da urina torbida ma chiara, niente bruciori, niente febbre, senso di freddo nell'addome. Questa cistite è solitamente recidiva o cronica, e spesso non è batterica, ha altre cause, tra le quali l'abuso di antibiotici. Per curarla ci sono altri metodi, gli antibiotici la favoriscono e la rendono recidiva o cronica. Vedi commenti alla fine per sapere perché.

Solo il naturopata può distinguere con sicurezza i vari tipi di cistite e consigliare la cura individuale più indicata. Qui sotto comunque ho elencato le principali cause e cure per facilitare la comprensione della terapia e come promemoria.

## CAUSE E TRATTAMENTI:

### CRANBERRY

Vaccinium  
macrocarpon



#### Principi attivi:

Proantocianidi, arbutin, tannini,  
flavonoidi, vitamina C, sodio, fosforo,  
potassio

#### Effetti:

Antiaderente: impedisce ai batteri di  
aderire alle pareti della vescica

**Indicazioni:** prevenzione e trattamento  
delle cistiti.

## CARENZA DI LIQUIDI

Molte donne bevono troppo poco. Meno beviamo, più concentrata è l'urina, e più facilmente irrita le pareti della vescica, dell'uretra e anche le mucose. Più diluita è l'urina, meno probabili sono le irritazioni.

1. **Prevenzione:** Il fabbisogno giornaliero di acqua è 30-30 ml per ogni Kg di peso corporeo. Per esempio: una donna di 60 Kg deve bere almeno 1.8 Litri di acqua, tisana o succo. Non si possono contare come liquidi caffè, alcolici e bevande zuccherate. L'urina deve rimanere chiara come l'acqua. Cistiti in estate sono spesso causate da scarsa assunzione di liquidi. Per sapere se si è bevuto abbastanza controllare la quantità di urina: dovrebbero uscire due litri di al giorno, per prevenire efficacemente la cistite.

### Terapia:

2. **Bere** un litro di acqua in più al giorno (quindi ca. 3 Litri, a seconda del peso corporeo). Evitare caffè, tè nero e alcolici, che irritano la vescica, e zucchero, che favorisce la proliferazione batterica.
3. **Greenspirit Tisana contro la cistite:** contiene uva ursina, che disinfetta la vescica e cura la cistite, ed erbe drenanti per sciacquare e depurare tutte le vie urinarie. Bere 3 Tazze al giorno senza zucchero
4. **Succo di mirtilli rossi o cranberry:** comperare un succo puro al 100% e non zuccherato. Nella fase acuta bere 3 dl al giorno, eventualmente diluiti con acqua. Per prevenzione o in convalescenza bere 1 dl la sera prima di coricarsi.

### UVA URSINA

Arctostaphylos  
Uva Ursi

Ericacee

#### Principi attivi:

Arbutin

Glicosidi

Flavonoidi, tannini, acidi organici



#### Effetti:

antibatterica, antibiotica contro:  
enterobatteri, nitrobatteri, tutti i tipi di E. Coli,  
clebsiella, Proteus, Pseudomona, Stafilococchi.

**Indicazioni:** cistite batterica.

**Posologia:** L'uva ursina funziona meglio in un milieu basico, quindi cambiare l'alimentazione per il periodo in cui si prende la tisana.

**Controindicazioni:** non prendere per periodi troppo prolungati (oltre 8 giorni) e non più di 5 volte all'anno, potrebbe danneggiare il fegato. Non per bambini e donne gravide.

**Effetti collaterali:** potrebbe irritare uno stomaco molto sensibile a causa dei tannini.

## FREDDO

Soprattutto i piedi freddi o sedere sopra un posto freddo possono provocare la cistite, ma anche bevande fredde e cibi freddi (gelati).

**Prevenzione:** coprirsi sempre bene nella zona dei reni e del ventre e tenere i piedi caldi.

**Terapia:**

1. **Pediluvio:** Ai primi sintomi di cistite è utilissimo un pediluvio caldo. Eventualmente si può anche fare un bagno completo oppure un bagno da seduti.
2. **Coprire:** di giorno e per muoversi inserire uno strato di lana sotto la canottiera e le mutande, coprirsi bene sopra.
3. **Borsa dell'acqua calda:** di notte o quando si sta in divano appoggiare sul ventre ed ev. anche sulla schiena una borsa piena a 2/3 di acqua molto calda.
4. **Olio riscaldante:** massaggiare la pelle con il mio "olio del fuoco", che contiene 10% di oli eterici, come zenzero, rosmarino, cajeput, cedro, ecc... Questo olio riscalda anche in profondità, stimola la circolazione del sangue e il sistema immunitario e agisce anche contro i batteri.
5. **Impacchi:** Chi ha fretta può comperare dei cerotti riscaldanti: Basta inserirli nelle mutande, non serve nemmeno incollarli e scaldano per più di 12 ore.  
Chi invece ha tempo, può fare un impacco:

### ZENZERO

Zingiber officinalis

#### Principi attivi:

Olii eterici, sostanze piccanti (gingerol e Shogaol), sostanze amare, mucillagine.



**Effetti:** antibatterico, antiemetico, carminativo, favorisce la secrezione dei succhi gastrici, della bile e della saliva e la motilità di stomaco e intestino, scalda, rinvigorisce, aumenta la traspirazione e la circolazione sanguinea.

**Indicazioni:** raffreddori, influenze, mal di gola, debolezza, dispepsie, nausea, vomito, mal di mare o di macchina, dolori muscolari, inappetenza.

#### Impacco riscaldante allo zenzero:

Bagnare un fazzoletto con acqua molto calda, strizzarlo, mettere sopra due cucchiaini di zenzero in polvere. Appoggiarlo subito sulla pelle nella regione della vescica, fasciare bene e lasciare l'impacco mezz'ora. Poi levare tutto, pulire bene la pelle e applicare un olio neutro (anche olio di oliva).

#### Impacco antiinfiammatorio alle erbe:

In erboristeria ci sono pacchetti già pronti per impacchi alle erbe, che possono venire scaldati al vapore e applicati sulla pelle per mezz'ora. Procedere come per l'impacco allo zenzero.

## SQUILIBRI NELLA FLORA BATTERICA E NEL PH DELLA PELLE,

### PELLE SECCA E SCREPOLATA

Quando la persona è sana, lo è anche la sua pelle, il Ph acido ci protegge dagli attacchi dall'esterno e i batteri vivono pacificamente assieme in un equilibrio fisiologico. La pelle, le mucose della vagina e le pareti dell'intestino hanno tutte la loro particolare flora batterica, che svolge un ruolo importantissimo: quello di tenere a bada qualsiasi invasore dall'esterno, sia esso un batterio, un virus o un fungo. Senza queste difese saremmo continuamente attaccati da microorganismi nocivi di ogni tipo.

Quando infatti c'è un fattore, esterno o interno, che sconvolge questo importantissimo equilibrio, ne vediamo subito le conseguenze. Una di esse è la cistite. L'equilibrio batterico può venire disturbato ad esempio da lavaggi troppo frequenti: anche solo l'acqua nuoce al film lipidico protettivo della pelle e quindi la pelle si secca. In più, l'uso di detergenti e saponi vari distrugge il mantello protettivo e altera il ph. Come conseguenza muoiono i batteri favorevoli e se ne insediano di sfavorevoli o nocivi, i funghi assumono caratteristiche patogene, i virus trovano campo fertile ed insorgono le malattie.

#### **Prevenzione e terapia:**

1. Non lavarsi troppo spesso, non usare alcun sapone o detergente, o preferirne un olio detergente per igiene intima con ph neutro, ma è meglio non usare neanche quello.
2. Dopo aver lavato le zone intime, lubrificare bene la pelle con un olio o una crema grassa in modo da ripristinare il film lipidico protettivo. Se la pelle è già molto secca o addirittura screpolata, si consiglia di usare una crema rigenerante alla calendula. Questo vale soprattutto per le donne meno giovani, che vanno verso la menopausa, e ancora di più per le donne che sono già in menopausa, perché con il calo di estrogeno il film lubrificante naturale diminuisce e quindi anche la flora batterica si altera.

## LA SESSUALITA' COME CAUSA DI DISTURBI

Durante le pratiche sessuali i microorganismi della donna o dell'uomo possono entrare nell'uretra e provocare un'infezione o anche salire fino alla vescica, che nella donna si trova solo a pochi centimetri di distanza dall'esterno, e provocare una cistite.

**Prevenzione:** andare ad urinare subito dopo il rapporto. Meglio se prima si beve un bicchiere di acqua in modo da avere più urina. L'urina sciacqua e pulisce vescica e uretra.

**Armonia nel rapporto:** Nel caso in cui dopo i rapporti sessuali spesso si contrae una cistite, è il caso di portare l'attenzione su come si vive la sessualità: quali sono i tuoi desideri e i tuoi bisogni? Ne parli con il partner? Ci sono pratiche sessuali più adatte, piacevoli e soddisfacenti per entrambi, che non provocano dolore e dopo le quali non si scatena la cistite? Fai attenzione soprattutto ad

eventuali dolori o bruciori durante il rapporto, che sono segno di uno squilibrio. La sessualità rispecchia il rapporto in generale, le cistiti ricorrenti possono essere un segno che c'è qualcosa che non va. Parlane con il partner e con le amiche.

**Terapia:** Interrompere momentaneamente i rapporti sessuali. Preferire le altre pratiche sessuali che non coinvolgono la vagina. Per il futuro trovare un'armonia nel rapporto di coppia che faccia star bene entrambi, senza fare mai niente contro voglia.

## STRESS

Lo stress fisico o psicologico, inteso come troppo lavoro, preoccupazioni, conflitti, poco tempo per rigenerarsi e per dormire, indebolisce notoriamente il sistema immunitario, oltre che l'organismo in generale, e questo porta a tutta una serie di disturbi e malattie, tra le quali è molto frequente la cistite.

**Prevenzione:** Per ridurre lo stress è utile andare dal naturopata: lo stress e il conseguente esaurimento sono una malattia da non prendere alla leggera, possono avere conseguenze molto serie, inoltre lo stress è molto difficile da ridurre, specialmente se le cause sono esterne e non sufficientemente modificabili. Nel mio studio comunque posso consigliare ottimi rimedi, come la **tisana "Serenità"**. Inoltre, per rinforzare il sistema immunitario, è molto utile curare bene l'alimentazione mangiando molta verdura e frutta, cereali integrali e una discreta dose di proteine, ed eventualmente all'inizio prendere degli integratori alimentari contenenti minerali e vitamine per ripristinare velocemente le riserve.

**Terapia:** Se la cistite è provocata principalmente dallo stress, il rimedio migliore è mettersi a letto e non fare nulla. Prendersi almeno qualche giorno di malattia e disdire tutti gli appuntamenti. Il tempo così guadagnato può essere impiegato nel curarsi facendo tutte le cose elencate sopra. Particolarmente importante in questo caso è una cura ricostituente studiata assieme al naturopata.

## LA PROBLEMATICHE DEGLI ANTIBIOTICI

Quando la cistite acuta calda è particolarmente dolorosa o minaccia di risalire ai reni, è utile prendere antibiotici specifici (ad es. Monuril) per combattere i batteri che si sono moltiplicati eccessivamente provocando l'infiammazione. Questo però non dovrebbe accadere più di 1-2 volte all'anno. Se invece si inizia a prendere antibiotici per ogni disturbo delle vie urinarie, si instaura un meccanismo di auto alimentazione della cistite dal quale poi è molto difficile uscire:

L'arma più importante di cui dispone il nostro organismo contro la cistite è la flora batterica presente sulla pelle e sulle mucose. I batteri con i quali viviamo in simbiosi sono i nostri guardiani, sono loro che agiscono sul campo di battaglia e ci proteggono molto efficacemente dalle invasioni dei nemici. Questi nemici sono microorganismi di ogni tipo, batteri nocivi, virus, funghi patogeni,

che ci circondano continuamente e sono dappertutto, anche nell'aria, sui nostri vestiti, nel cibo che mangiamo.

Sarebbe ridicolo pensare di poterli eliminare o anche solo di poterli difendere da questi microorganismi con mezzi diversi da una sana flora batterica. L'unica cosa che possiamo fare noi, con il nostro macrorganismo, riguardo ai microorganismi nocivi è quello di assicurarci di vivere in condizioni di pulizia e salute generale. Se viviamo nello sporco come nel medioevo, ovviamente anche la nostra flora batterica ha troppo lavoro e rischiamo di contrarre malattie tipiche dello sporco come la peste, la difterite e molte malattie gastrointestinali. La società odierna però è arrivata a fare il contrario: come abbiamo visto sopra, con la nostra iperpulizia uccidiamo anche i batteri nostri amici e quindi aiutiamo i microorganismi nocivi a proliferarsi sul e nel nostro corpo.

Ma questo è ancora nulla in confronto al danno provocato dagli antibiotici: Gli antibiotici, lo dice la parola stessa, uccidono i batteri. Senza distinguere tra batteri utili e quelli nocivi. Si capisce da sé quanto dannosi possano essere. Ci privano delle nostre difese più importanti. Questo provoca tutta una serie di squilibri, come ad esempio l'insorgere della candidosi. La "candida albicans" è un fungo ubiquitario, cioè che si trova anche in un corpo sano. Lì però non provoca mai disturbi, perché viene tenuto in equilibrio dai batteri utili e dal pH fisiologico, e quindi non si prolifica troppo. Quando invece viene a mancare la difesa batterica e/o il pH si altera, la candida si prolifica a dismisura, attacca i nostri tessuti e provoca i tipici sintomi di prurito e malfunzionamento delle mucose fino alla loro distruzione (pelle secca e screpolata). La candidosi è un sintomo di squilibrio della flora batterica. Ma oltre ai funghi, anche altri batteri si proliferano a dismisura, e non essendoci più l'equilibrio giusto, possono essere batteri nocivi che provocano cistiti. Curare queste cistiti, che sono dovute ad uno squilibrio batterico, con antibiotici che squilibrano ancor più, è un biglietto sicuro per la cistite cronica autoalimentante che peggiorerà progressivamente fino ad attaccare anche i reni. A meno che non si interrompa il circolo vizioso nel modo seguente:

- eliminare gli antibiotici (eventualmente un po' alla volta, se all'inizio non si riesce ad eliminarli completamente),
- curare le cistiti con i metodi naturali sopra elencati
- ripristinare la flora batterica
- rinforzare il sistema immunitario ed eventualmente l'organismo in generale

Oltre a questa problematica, c'è anche da ricordare che i batteri sono molto abili nel mutare e sviluppano presto resistenze verso gli antibiotici. Purtroppo questa è una caratteristica molto più frequente nei batteri patogeni che in quelli ubiquitari. Quindi, non solo uccidiamo i batteri buoni, ma alla fine tutto ciò non serve nemmeno perché i batteri nocivi che volevamo eliminare sono diventati resistenti!

Per questi motivi l'uso di antibiotici negli ultimi anni è in diminuzione: nei paesi più all'avanguardia si usano sempre di più metodi naturali, soprattutto la fitoterapia.

## ALIMENTAZIONE

La flora intestinale e la flora vaginale sono strettamente connesse. Anche solo la vicinanza rende ovvia la cosa. Ciononostante, raramente la ginecologa consiglia di sanificare l'intestino in caso di cistite. Molto spesso invece è proprio quello il problema: una candidosi intestinale o anche soltanto una disbiosi causano cistiti ricorrenti. In questo caso è basilare riequilibrare la flora batterica intestinale, e questo si può fare soltanto con l'alimentazione.

Inoltre l'alimentazione influisce direttamente anche sulla flora vaginale, come anche sui batteri presenti sulla pelle e in tutti gli altri posti del corpo. E' tutto connesso!

### **I cibi da evitare sono:**

- zuccheri (tutti i dolci)
- latte e latticini (formaggio, yogurt, quark, panna)
- cibi freddi (gelato, bevande fredde, yogurt e altri cibi da frigo)
- glutine e carboidrati raffinati (pane bianco, pasta, pizza)

Consiglio di evitare completamente questi cibi fino a guarigione completa della cistite e poi per prevenire che torni limitarli al minimo (massimo 2-3 volte la settimana)

### **Mentre sono molto utili tutti i probiotici:**

- crauti
- Kefir d'acqua o di latte di cocco o soia
- Kombucha
- Miso
- Tamari (salsa di soia fermentata)

E anche le fibre alimentari, che si trovano nei legumi, i cereali integrali e tutta la verdura.

Per approfondire la cura dell'intestino, per favore leggere il documento "La salute dell'intestino"