

LA CISTITE – I RIMEDI NATURALI

La **cistite** è una infiammazione della vescica urinaria, organo dedicato alla raccolta dell'urina.

Nella maggior parte dei casi, la cistite è riconducibile ad infezioni batteriche da **escherichia coli**, ma anche il **proteus mirabilis**, la **klebsiella pneumoniae**, lo **stafilococco aureus** etc.

Possono favorirla altre cause come una predisposizione genetica o un traumatismo uretrale. Nella maggior parte dei casi si tratta di un'infezione ascendente in quanto i batteri dall'esterno, tramite l'uretra, arrivano fino alla vescica (vero e proprio serbatoio dell'urina).



La cistite colpisce in misura maggiore le donne sia perché hanno l'uretra più corta, circa 4/5 cm (l'uretra maschile è lunga circa 16/18 cm) sia perché l'uretra sbocca vicino alla vagina, dove comunemente si annidano moltissimi germi anche di provenienza fecale (poca è la distanza tra l'orifizio anale e la vagina). Circa il 25% delle donne almeno una volta l'anno contrae questa malattia. L'incidenza aumenta con l'aumentare dell'età e il recidivare delle infiammazione può portare ad una cronicizzazione della stessa. La cistite può esordire con pollachiuria, dolore soprattutto alla fine della minzione o essere prevenuta da bruciori urinari (uretrite).



In natura **l'uva ursina** è tra le sostanze più efficaci nella cura della cistite; il principio attivo è l'arbutina che viene idrolizzata da specifici enzimi a livello intestinale, con conseguente liberazione dell'attivo (idrochinone). L'attività antisettica dell'idrochinone, le cui proprietà batteriostatiche sono state dimostrate in vitro nei confronti di *escherichia coli*, *proteus vulgaris* e *staphylococcus aureus*, si manifesta se l'urina è alcalina. L'uva ursina possiede, oltre all'azione antisettica, la capacità di calmare lo stimolo continuo della minzione e il dolore; L'uva ursina può pertanto essere considerata un antisettico urinario assai attivo da utilizzare ogniqualvolta vi sia un'infiammazione o infezione a livello delle vie urinarie.

Dopo l'assunzione di uva ursina, le urine si presentano di colore bruno-verde dovuto all' idrochinone liberato.

Un altro rimedio naturale molto efficace è senza dubbio il **mirtillo rosso**.

Le foglie di mirtillo rosso, ricche di arbutinina, sono dotate di una spiccata attività antisettica a livello delle vie urinarie. Recentemente è stato segnalato che i frutti contengono sostanze (antiadesine) in grado di inibire l'adesione del colibacillo a livello di vescica ed intestino.

Altro prodotto presente in molti preparati per la cistite è la **malva** ricca di mucillagini i cui fiori e foglie esercitano un'azione lenitiva sulle mucose infiammate.

Da non dimenticare l'uso anche dei **fermenti lattici** da usare in associazione ai prodotti curativi per la cistite.

Alcuni studi hanno confermato l'azione preventiva del fermento lattico probiotico in grado di aderire alle superfici mucosali e quindi di spiazzare il patogeno, di inibirne direttamente la crescita, e di modulare le difese immunitarie.

Studi scientifici condotti su donne affette da vaginiti batteriche hanno dimostrato che l'utilizzo di fermenti lattici sia locale che generale è efficace nel riequilibrare l'ambiente vaginale con la microflora intestinale ottenendo miglioramenti a lungo termine.