

iulia, nonostante la bella giornata, è preoccupata e scoraggiata. Ancora una volta esce dall'ambulatorio del suo medico con la prescrizione di antibiotici, gli stessi che ha già assunto il mese precedente e quello ancora prima, senza ottenere però grossi benefici.

"Possibile non ci sia niente di meglio di queste bustine?", pensa tra sé mentre attraversa la strada per andare in farmacia. In fila, aspettando il suo turno, viene colpita da un cartello con scritto *I batteri prima di tutto*, e incuriosita chiede spiegazioni al farmacista. Viene così a scoprire quanto la presenza massiccia di alcuni batteri sia fondamentale per la nostra salute e come, invece, altri rappresentino la causa più o meno subdola di alcune patologie, spesso difficili da debellare.

Nelle parole del farmacista, Giulia coglie un guizzo che la rimanda al suo fastidioso problema, la **cistite**, ma intravede anche un messaggio di speranza per la sua futura risoluzione.

### IL NOSTRO IMPIANTO IDRAULICO

L'apparato urinario è un sistema costituito da reni, ureteri, vescica e uretra. La sua funzione è la formazione ed eliminazione dell'urina e delle sostanze di rifiuto, attraverso complessi meccanismi di filtrazione, riassorbimento ed escrezione.

Dalla sua corretta funzionalità dipende il benessere e la salute dell'intero organismo.

È bene pertanto seguire delle semplici regole di igiene personale, cambiare alcune abitudini alimentari e modificare stili di vita non perfettamente consoni. All'atto pratico, le cose più importanti da fare sono:

• Bere almeno 2 litri al giorno tra acqua, succhi e tisane.

I liquidi ingeriti, e poi eliminati, facilitano l'espulsione di microrganismi patogeni presenti nell'organismo.

- Non indossare biancheria intima sintetica o pantaloni troppo stretti. Essi impediscono la normale traspirazione dei tessuti, provocando
- traspirazione dei tessuti, provocando irritazioni locali e proliferazione di batteri patogeni.
- Seguire un'accurata igiene intima quotidiana.

Usando detergenti neutri e non aggressivi.

• Limitare l'utilizzo di assorbenti interni (mai di notte) e di contraccettivi meccanici.

Essi, infatti, facilitano l'insorgenza e la diffusione di infezioni.

• Non trattenersi mai.

Tutte le condizioni che ostacolano lo svuotamento della vescica potrebbero generare o potenziare un'infezione batterica.

• Praticare una moderata attività fisica.

Mezz'ora di camminata al giorno reca beneficio all'intero organismo e, dunque, anche alle nostre delicate vie urinarie.

#### • Depurare il corpo.

Eliminare scorie e tossine accumulatesi è sempre utile al mantenimento o al raggiungimento dei salutari equilibri fisiologici.

## • Rafforzare il sistema immunitario.

Se i nostri meccanismi di difesa sono potenti, ci difenderanno meglio da eventuali aggressioni da parte di microrganismi patogeni (batteri, virus, funghi), impedendo così l'insorgere di infezioni, spesso particolarmente insidiose.

"Dalla corretta funzionalità dell'apparato urinario dipende il benessere e la salute dell'intero organismo"

# OLI ESSENZIALI

l'associazione di una o più piante finora trattate con qualche goccia di olio essenziale di Cannella, Tea Tree, Timo o Santoreggia.
Gli oli essenziali, ottenuti dalle piante attraverso distillazione in corrente di vapore, contengono composti volatili estremamente concentrati. Per questo devono essere, sempre, sapientemente prescritti da un medico e assunti con estrema moderazione (1 o 2 gocce al massimo). Vantano grandi proprietà antibatteriche, antivirali, antimicotiche e immunostimolanti. Se assunti in sostituzione di un antibiotico tradizionale, contribuiscono anche a limitare il fenomeno dell'antibioticoresistenza, sempre più diffuso e fonte di allarme da parte dell'intera comunità scientifica.

# IPERTROFIA PROSTATICA BENIGNA

Ingrossamento della prostata, assai frequente negli uomini tra i 60 e gli 80 anni.

Tra le probabili cause, la variazione ormonale (soprattutto di testosterone), che caratterizza l'andropausa maschile. Minzione urgente, difficoltosa, intermittente e di entità ridotta; sensazione di non aver svuotato completamente la vescica sono i sintomi ricorrenti. L'urina che permane in vescica può facilitare l'insorgere di infezioni alle vie urinarie anche negli uomini, e talvolta la formazione dei calcoli. Grande beneficio dall'utilizzo di Serenoa repens, Pygeum africanum e Semi di zucca.



### L'IMPORTANZA DI PREVENIRE

Proteggere le **mucose esterne** delle zone intime femminili risulta fondamentale per il benessere delle vie urinarie, perché svolgono un'importantissima funzione di barriera per evitare l'ingresso e la risalita di patogeni lungo l'uretra, fino alla vescica. Affinché ciò sia possibile, è necessaria la presenza di una flora batterica positiva, costituita cioè da microrganismi capaci di difenderci dall'attacco di elementi negativi, causa di molteplici patologie. Essenziali, a tal proposito, sono i Lattobacilli, batteri a forma di bastoncino che mantengono un pH acido nelle zone intime e impediscono la proliferazione di batteri patogeni. I Lattobacilli, la cui presenza è scarsa nelle bambine e massima nelle donne in età fertile, si riducono

fortemente durante la menopausa a causa della carenza di estrogeni. In questo caso, per mantenere o ripristinare un **pH acido** lungo le vie urinarie, è necessario potenziare il processo di **acidificazione**. Questo avviene naturalmente nel nostro organismo (ad esempio durante il digiuno notturno), ma lo possiamo "favorire" attraverso un'attenta alimentazione:

## CIBI SI

- Cibi a residuo acido: cereali, pesce, carne bianca e rossa, uova, formaggi, arachidi, noci, molluschi, fagioli, lenticchie, succo di mirtillo.
- Yogurt (perché ricco di fermenti lattici).
- Cereali integrali perché ricchi di fibre e favoriscono lo svuotamento dell'intestino, quindi l'eliminazione dei batteri patogeni presenti.

## CIBI MO

- Cibi a residuo basico: patate, mandorle, castagne, tutta la frutta e tutta la verdura (soprattutto spinaci e cavoli).
- Cibi irritanti per le mucose: caffè, tè, alcol, cibi piccanti e spezie.
- Bevande gassate, crostacei.

### PERICOLO INFEZIONI

Ogni anno, in Europa, si contano circa 7 milioni di casi d'infezione delle vie urinarie. Colpiscono prevalentemente le donne, a causa della breve lunghezza dell'uretra, e sono causate soprattutto dal batterio **Escherichia Coli** (80% dei casi); meno frequentemente da Proteus, Klebsiella, o Staphylococcus aureus.











La ricerca di tali batteri avviene attraverso il semplice esame di urinocoltura, a cui poi fa seguito l'antibiogramma, che indica la terapia antibiotica più adatta da seguire. Diabete, stitichezza, freddo, cambio di stagione e stress costituiscono fattori predisponenti le infezioni, in soggetti particolarmente sensibili. Se i microrganismi raggiungono la

vescica danno origine alla **cistite**; se, invece, non adeguatamente trattati, risalgono fino ai reni e potrebbero generare infezioni di non facile risoluzione, come le **nefriti**. **I sintomi più riconoscibili di questi problemi sono**: stimolo frequente alla minzione, accompagnato da bruciore o dolore durante l'atto; minzione urgente ma di entità scarsa o nulla; urine torbide, scure, caratterizzate da odore pungente. Nei casi più gravi, si verificano anche febbre, nausea, vomito, dolori nella regione lombare e una manifesta irritabilità del soggetto colpito.

### ATTENZIONE ALL'INTESTINO

Va sottolineato che l'equilibrio delle vie urinarie è strettamente connesso a quello dell'intestino. Non solo cistite ed enterite (infiammazione dell'intestino) sono spesso concomitanti, ma è assai frequente che la causa della prima sia da attribuire come conseguenza della seconda. Da qui l'evidente necessità di aggredire e debellare l'Escherichia Coli in sede intestinale, attraverso i probiotici (microrganismi vivi che, resistendo al pH acido dello stomaco, giungono inalterati nell'intestino dove aderiscono alle pareti e producono sostanze attive contro i batteri patogeni). Particolarmente utili i probiotici ricchi di Lattobacilli e Bifidobatteri. Le infezioni intestinali, inoltre, indebolendo il sistema immunitario,

creano le condizioni ottimali per il riacutizzarsi di infezioni non completamente debellate, rendendo virulenti batteri quiescenti, che così danno origine a recidive e infezioni ricorrenti. Necessario, dunque, potenziare il sistema immunitario anche attraverso l'utilizzo di piante e droghe vegetali, quali Echinacea, Uncaria tomentosa, Astragalo, Rosa canina o propoli.

### ANTIBIOTICI NATURALI PER LE VIE URINARIE

Numerose **piante** vantano una spiccata attività terapeutica, contro le infezioni delle vie urinarie. Le possiamo utilizzare da sole o in associazione tra loro.

#### • SEMI DI POMPELMO

Molto efficaci per combattere disturbi e infezioni del tratto urogenitale.

Manifestano anche un'attività antivirale e antimicotica, che li rende particolarmente utili in caso di cistite e Candida. Non indeboliscono il sistema immunitario e non alterano la flora batterica.

Come assumerli: In gocce e compresse o come antisettico locale (ovuli e lavande). Si utilizzano sotto forma di estratto, ottenuto dai semi e dalla polpa disidratata.

"I probiotici sono microrganismi vivi che, resistendo al pH acido dello stomaco, giungono inalterati nell'intestino dove aderiscono alle pareti e producono sostanze attive contro i batteri patogeni"











#### • MIRTILLO ROSSO AMERICANO

(Vaccinium macrocarpon)
Meglio conosciuto col nome di
"cranberry", è un arbusto sempreverde
originario del Nord America.
Si utilizzano i frutti, particolarmente
ricchi di proantocianidine (PAC) tipo
A, flavonoidi, tannini, acido citrico e
malico, betacarotene, vitamina C ed
E. In virtù di tali principi attivi, svolge
un'azione antibatterica, antivirale,
antinfiammatoria e antiossidante.
Non uccide l'Escherichia Coli come gli
antibiotici tradizionali, ma impedisce
al batterio di aderire alle mucose delle
vie urinarie. Pertanto, la sua azione

non sostituisce quella dell'antibiotico classico, a cui però può essere associato per potenziarne l'effetto. La sua attività è diretta anche contro l'Helicobacter pylori, causa di ulcera peptica.

Come assumerlo: Si può assumere come estratto secco o in succo.

Uno studio condotto in Inghilterra ha dimostrato che l'assunzione quotidiana di 300 ml di succo di mirtillo riduce del 50% l'insorgenza di recidive e di infezioni ricorrenti.

Attenzione: È preferibile non assumere il cranberry se è in corso una terapia con anticoagulanti (warfarin), per aumentato rischio di episodi emorragici.



• **UVA URSINA** (Arbutus uva ursi L.) Arbusto sempreverde, appartenente alla famiglia delle Ericaceae, cresce nelle regioni fredde delle Alpi e degli Appennini. Si utilizzano le foglie, che sono ricche di arbutina, triterpeni, flavonoidi, tannini, iridoidi, sali di potassio e boro. Svolge un'azione antisettica delle vie urinarie, antinfiammatoria e diuretica. Indicata in caso di cistite, uretrite o nefrite. Come assumerla: Sotto forma di tintura madre o estratto secco, sempre insieme a bicarbonato di sodio (è necessario alcalinizzare le urine, in quanto l'arbutina agisce solo in ambiente basico). È da assumere per periodi non troppo lunghi e non deve essere mai associata ad altre piante potenzialmente gastrolesive. Attenzione: Da non assumere in gravidanza, allattamento, in caso di ulcera peptica o insufficienza renale grave.

• **CORBEZZOLO** (Arbutus unedo L.) Arbusto sempreverde, diffuso in tutte le regioni del Mediterraneo. Il frutto è commestibile e di buon sapore. Si utilizzano le foglie fresche (droga), ricche di arbutina, flavonoidi, tannini, gaulterina, acido gallico. Ha proprietà antibatteriche e diuretiche, che rendono la pianta particolarmente utile in caso di cistite e uretrite. Come assumerla: Sotto forma di estratto secco o tintura madre, sempre insieme al bicarbonato di sodio, necessario per alcalinizzare le urine. Deve essere assunto in quantità molto limitata (1 o 2 massimo, alla volta), come l'etimologia del nome scientifico suggerisce ("unedo" = unum edo, "ne mangio uno solo"). **Attenzione:** Non assumere in caso

Attenzione: Non assumere in caso di irritazione gastroesofagea o ulcera peptica, a causa della massiccia presenza dei tannini (gastrolesivi).



