



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

Erbe e rimedi per prevenire le cistiti

Strategie naturali per dire addio ai bruciori

Freddo, rapporti sessuali e scompensi intestinali sono alla base di queste infezioni tipicamente femminili. Ecco come evitarle rinforzando le difese

Gentile dottoressa, mi chiamo Silvia e ho 48 anni. Ho visto in commercio prodotti a base di probiotici arricchiti con sostanze che aiutano a prevenire le cistiti. Dal momento che soffro di tanto in tanto di questo disturbo, può essere utile prenderli regolarmente? Grazie, **Silvia**

Cara Silvia, la cistite è un disturbo molto frequente nelle donne e può essere provocata da stimoli irritativi, infezioni batteriche o da entrambi. Spesso i batteri che contaminano la vescica sono intestinali, come *Escherichia coli* ed *Enterococchi-Streptococchi*: se il tuo problema è questo, i probiotici saranno validi alleati per vincere tale tipo di cistite. Ma anche gli stimoli irritativi hanno grande peso: il rapporto sessuale e le rigide temperature invernali spesso sono la causa di partenza del bruciore vescicale. Quando la stagione è fredda, il ventre dev'essere ben protetto: niente pantaloni a vita bassa e maglioncini corti! E ai primi fastidi urinari, è bene evitare i rapporti, poiché la penetrazione è un'ulteriore irritazione su una vescica già indebolita nelle sue difese.

Il rimedio naturale più utile in caso di cistite è *Chantaris*, ottimo fin dai primi sintomi, quando l'urina è emessa goccia a goccia con grande dolore. Anche in

questo caso, i granuli vanno presi più volte al giorno, in diluizione 9 Ch, 5 ogni 4-6 ore circa. Per aumentare l'apporto idrico è meglio portare con sé una bottiglia d'acqua con tinte madri di *Uva ursina* ed *Echinacea*: almeno 40 gocce di ognuna in mezzo litro circa.

Per la cistite da rapporto sessuale è ottimo il *D-Mannosio*, grande protettore delle vie urinarie e antibatterico. In vescica, i batteri si legano facilmente a questo zucchero, risparmiando così le pareti interne dell'organo: i batteri saranno così espulsi con le urine insieme al *D-Mannosio* cui si sono legati. Spesso, i probiotici sono associati proprio al *D-Mannosio* o all'estratto di *Cranberry*, il mirtillo rosso. Ma è pur vero che il valore dei probiotici è grande di per sé, perché rigenerano la flora intestinale e proteggono tutte le mucose femminili, sia urinarie che genitali. E, soprattutto, conferiscono all'intestino la capacità di produrre anticorpi e difendersi dalle aggressioni batteriche e dalle loro recidive.

Ogni terapia per le cistiti, tanto naturale quanto antibiotica, dovrebbe essere associata a un trattamento probiotico. Gli stessi antibiotici, infatti, possono aggredire la flora, danneggiare il microbiota, esattamente come il freddo o una dieta scorretta, e lasciare un varco aperto verso l'indebolimento delle mucose. In questo ambito delicato, tutta-

via, è bene che sia sempre il medico a guidare la cura e gli integratori utili al ripristino della salute, evitando il fai da te.

Le alternative alla pillola per chi soffre di ovaio policistico

Dieta, vitamine e integratori riducono acne e sovrappeso, dando nuovo impulso alla fertilità

Gentile dottoressa, a mia figlia, 30 anni, da un anno è scomparso il ciclo, già presente in quantità scarsa. L'ecografia ha evidenziato un ovaio policistico e, dopo una stimolazione farmacologica senza successo, l'unica soluzione sembra essere la pillola. In passato l'ha assunta e le ha provocato qualche disagio: ci sono soluzioni naturali alternative? Grazie, **Raffaella**

Cara Raffaella, l'ovaio policistico provoca spesso problemi di ovulazione, e basta un piccolo disagio per scardinare la sua funzione. Il fattore scatenante può essere un periodo di stress intenso, un disagio emotivo o una variazione del peso corporeo per indurre l'ovaio a concedersi una pausa di relax. L'acne aumenta, i capelli si indeboliscono e la fertilità diventa pigra. Come spiego anche nel mio libro *Il segreto della fertilità*, l'alimenta-

zione aiuta a contrastare queste disfunzioni, e la strategia migliore è porre attenzione all'indice glicemico dei cibi, evitando quelli, come i dolci, che fanno alzare di più la glicemia.

La pillola contraccettiva è una soluzione, ma sospende l'ovulazione: è come dire a un ovaio pigro di smettere del tutto di ovulare. Non è assolutamente detto che al risveglio, ossia interrompendo l'assunzione della pillola, esso sappia cosa fare. Considerati i 30 anni di tua figlia, e dunque l'età prossima a scelte che potrebbero riguardare la maternità, è bene invece che l'ovaio si metta al lavoro e diventi fertile. I rimedi più efficaci sono l'*Inositolo*, o *vitamina B7*, che riassorbe le microcisti e aiuta l'ovaio a portare avanti ovulazioni mature e si prende ogni giorno, e *Rubus idaeus*: 50 gocce al giorno. In caso di forte ritenzione idrica o chili di troppo, meglio ricorrere al *Cromo picolinato*, che riporta il peso nella norma e riduce la presenza delle microcisti.