



Cinque rimedi per contrastare la sindrome della vescica iperattiva

I fastidi dovuti alla **vescica iperattiva** possono essere contrastati anche con alcuni rimedi. Agopuntura ed esercizi di Kegel sono rimedi non farmacologici più conosciuti ad aiutare in caso di vescica iperattiva ma sono noti anche rimedi omeopatici o fitoterapici. L'importante è individuare le cause dell'iperattività della vescica e trovare la cura più adatta non appena si avvertono i primi sintomi.

1 – Esercizi di Kegel per la vescica iperattiva

Gli **esercizi di Kegel** assieme ad altri interventi riabilitativi e trattamenti farmacologici possono concorrere a migliorare il controllo dei sintomi connessi **alla vescica iperattiva**: allenando e tonificando i muscoli del pavimento pelvico, infatti, si può riuscire ad esercitare un maggiore controllo sulla propria vescica.

Questa **ginnastica per il pavimento pelvico** consiste nel contrarre e rilasciare la muscolatura interessata (che in pratica è quella che entra in gioco quando si interrompe il flusso di urina durante la minzione) in maniera controllata. Si possono fare in piedi, seduti oppure sdraiati in qualsiasi momento della giornata, ma dopo aver svuotato la vescica.

2 - Agopuntura per la vescica iperattiva

Questa antica disciplina orientale può essere utile anche in caso di vescica iperattiva: degli aghi posizionati in alcune zone del corpo ben precise possono infatti alleviarne i sintomi.

3 – Fitoterapia per alleviare i sintomi della vescica iperattiva

Ci sono alcune sostanze in grado di alleviare i sintomi della sindrome della vescica iperattiva. I principi contenuti nei **semi di zucca** si assumono sotto forma di infusi; un bicchiere al giorno può avere effetti positivi sulla tonicità del pavimento pelvico e possono ridurre le occasionali perdite urinarie associate alla vescica iperattiva.

4 – Rimedi omeopatici per la vescica iperattiva

Tra i rimedi omeopatici adatti per contrastare i sintomi della vescica iperattiva c'è la **Ruta Graveolens**, che solitamente si usa in casi di vescica iperattiva associata ad uno stato di ansia e stress. Il **Petroselinum** (comunemente conosciuto come prezzemolo), invece, è particolarmente adatto ad alleviare i sintomi della vescica iperattiva correlata alla debolezza del pavimento pelvico poiché, oltre ad avere un'azione disinfettante delle vie urinarie, ha effetti positivi sulla tonicità muscolare. E' sempre meglio rivolgersi ad un medico omeopata per farsi indicare il rimedio più adatto e la sua posologia.

5- Assunzione di magnesio

Assumere magnesio può ridurre gli spasmi incontrollati della muscolatura non sotto il controllo volontario, quale quella vescicale.