



Gli stati infettivo-infiammatori delle vie urinarie, i rimedi per alleviare il disturbo

Gli stati infettivo-infiammatori delle vie urinarie, legate spesso alla presenza di agenti patogeni nelle urine causati da scompensi intestinali, possono provocare dei disturbi a livello vescicale e nel momento in cui si sta urinando (minzione). Molti sono i rimedi naturali che possono aiutare: ad esempio, l'assunzione di integratori come il melograno, capace di riequilibrare l'attività dell'intestino. Scopriamo gli altri.

In generale, le piante e le erbe utilizzate per contrastare i fastidi delle infezioni alle vie urinarie sono quelle che possono vantare proprietà disinfiammanti e diuretiche: la scelta spazia dal mirtillo nero all'equiseto, dalla pilosella al sandalo, ma quelle che sembrano essere più efficaci sono tre: uva ursina, serenoa repens e il mirtillo rosso americano conosciuto anche come cranberry.

Uva ursina per alleviare le infiammazioni alle vie urinarie

Le **proprietà antisettiche dell'uva ursina** la rendono adatta ad alleviare i sintomi delle **infiammazioni alle vie urinarie** in generale e della cistite in particolare: aiuta infatti ad attenuare il bruciore e il senso di irritazione, diminuendo così anche la sensazione di aver bisogno di urinare frequentemente.

Usato sia da solo sia in combinazione con altri trattamenti naturali o farmacologici, questo rimedio naturale ha bisogno di qualche giorno per agire e si può assumere sotto forma di estratto, infuso, decotto o in gocce, a seconda delle indicazioni date dal medico.

Serenoa repens, un aiuto contro le infiammazioni urinarie

La *Serenoa repens*, conosciuta anche come saw palmetto, è una pianta originaria del Sud America che vanta proprietà benefiche per la salute della prostata: viene utilizzata in caso di **malattie dell'apparato uro genitale maschile**, di ipertrofia prostatica in fase iniziale e, in generale, per le infiammazioni delle vie urinarie sia maschili che femminili.

Ha proprietà antinfiammatorie, diuretiche e depurative del tratto urinario e permette così una più facile eliminazione dei batteri attraverso il flusso di urina.

Mirtillo rosso (cranberry) per le infezioni del tratto urinario

Il **cranberry**, conosciuto anche come mirtillo rosso, è tradizionalmente usato per alleviare i disturbi e le infiammazioni delle vie urinarie. Le sue proprietà antisettiche, antinfiammatorie, diuretiche e regolatrici del PH delle urine, conosciute già da secoli, sono state confermate anche dalla ricerca scientifica, anche e soprattutto a titolo preventivo. Le sostanze presenti nel mirtillo rosso, infatti, rendono la mucosa delle vie urinarie meno esposta alle aggressioni dei batteri patogeni e rendono più difficoltosa la loro proliferazione.

Come prevenzione si può assumere il **mirtillo rosso** sotto forma di succo, mentre quando l'infiammazione si è già manifestata sono consigliate le capsule.