



Infezioni urinarie femminili, sintomi e rimedi per alleviare il disturbo

Le **infezioni urinarie femminili** possono essere acute o croniche e riguardano sia il tratto urinario inferiore sia quello superiore; in generale possono essere diagnosticate grazie ad un esame delle urine, che permette anche di individuare quale agente patogeno abbia scatenato l'infezione. Tra i principali **sintomi delle infezioni alle vie urinarie** ci sono dolore o bruciore durante la minzione (stranguria), dolore pelvico o soprapubico, sensazione di non aver svuotato completamente la vescica, aumento della frequenza ad urinare (**pollachiuria**), urina dall'aspetto torbido e talvolta maleodorante e, in alcuni casi, presenza di sangue nelle urine.

In presenza di questi sintomi è indicato consultare uno specialista, che in caso di un'infezione urinaria in fase acuta prescriverà probabilmente un trattamento di tipo antibiotico. Ci sono però anche dei rimedi di tipo non farmacologico, che è comunque meglio assumere dietro consiglio di medici ed esperti.

Infuso di malva per la cistite, la ricetta

Tra i **rimedi per le infezioni delle vie urinarie**, come ad esempio la cistite, che è tra le più comuni, ci sono l'uva ursina, che è possibile assumere sotto varie forme e che pare abbia un'azione antisettica a livello urinario (attenzione, è però sconsigliata in caso di gravidanza e per i bambini di età inferiore ai 12 anni!) e il mirtillo rosso americano, conosciuto anche come cranberry, tradizionalmente utilizzato per questo tipo di disturbi prima dell'introduzione degli antibiotici.

Tra gli **oli essenziali** consigliati in caso di infezioni alle vie urinarie femminili ci sono l'olio essenziale di sandalo e quello di santoreggia, da applicare sul basso ventre più volte al giorno, mentre può dare sollievo anche l'idroterapia, utile per decongestionare gli organi pelvici, urinari e

genitali.

Non mancano i cosiddetti “rimedi della nonna”: in caso di **cistite** può essere utile bere infusi di malva essiccata o decotti di malva fresca per attenuare il senso di bruciore alle vie urinarie.

Per alleviare uno dei sintomi più fastidiosi della cistite, cioè il bruciore, si può sorseggiare un infuso di malva, dall'azione calmante e lenitiva. Per prepararlo basta semplicemente aggiungere circa 30 grammi di fiori e foglie di malva essiccata ad un litro di acqua calda e lasciare in infusione per circa 5-8 minuti.