Cistite recidivante: come prevenirla e curarla senza ricorrere agli antibiotici

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

La cistite può essere combattuta con una strategia preventiva e terapeutica che consente di evitare il ricorso agli antibiotici. Questi i pilastri della cura: idratazione regolare; prevenzione a base di fitoterapici; antinfiammatori al manifestarsi dei primi sintomi; massima attenzione ai fattori precipitanti, come il rapporto sessuale con pavimento pelvico contratto, la stipsi e i colpi di freddo.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- come l'acqua non gassata lavi la parete interna della vescica e faciliti l'espulsione dei germi;
- perché è preferibile bere acqua calda o una tisana di malva;
- i fitoterapici più efficaci: destro mannosio, estratti di mirtillo rosso, estratti di propoli, acido ialuronico;
- che cos'è il destro mannosio, quale azione svolge all'interno della vescica e la sua sicurezza anche per la donna in gravidanza;
- i benefici complementari degli estratti di mirtillo rosso;
- perché il paracetamolo è l'antinfiammatorio più indicato quando la cistite dà i primi segnali di sé;
- il contributo della fisioterapia nel trattamento del pavimento pelvico contratto;
- i probiotici amici dell'intestino: Escherichia coli di Nissle, lattobacilli, Saccharomyces boulardii.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2020 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org