



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

In inverno e sulla neve, attenta alle cistiti da freddo

Grande classico dei mesi più rigidi, si combattono con abbigliamento ad hoc, dieta e cure dolci

Gentile dottoressa, esistono le cistiti da freddo? In questo periodo dell'anno, mi trovo spesso a fare i conti con questo problema, soprattutto in seguito a forti sbalzi di temperatura o quando vado in montagna a sciare. Può essere colpa delle temperature più rigide? Grazie, **Erika**

Cara Erika, la cistite da freddo è un grande classico dell'inverno e colpisce soprattutto le donne, decisamente più esposte degli uomini. Il primo suggerimento, durante la stagione fredda, è di coprire molto bene il girovita, dunque niente pantaloni a vita bassa o maglie che lascino scoperto l'ombelico. In montagna ci vuole una doppia copertura, e tante tisane e tazze di tè caldo da bere durante il giorno per ri-armonizzare la temperatura esterna e interna. Alla sera, una bella borsa dell'acqua calda sul ventre sarà certamente un toc-

casana. La tisana migliore è a base di *Gramigna*, *Uva ursina* e *Ortica*, le tre piante salva vescica, perfetta da bere ben calda prima di andare a dormire. Per la prevenzione è ottimo il rimedio omeopatico *Cantharis* alla diluizione 9 ch: 5 granuli prima di colazione e di cena, per tutta la permanenza in montagna. E al mattino, dopo aver urinato ma prima di lanciarsi sulle piste innevate, è bene assumere una bustina sciolta in acqua di *D-Mannosio*, derivato dalla corteccia di Betulla o di Larice. La linfa di queste due piante, presenti in alta montagna, è decisamente utile nella protezione dal freddo della povera vescica. Il *D-Mannosio* è uno zucchero semplice, può essere assunto da grandi e bambini, anche dai diabetici e persino dalle donne in gravidanza. A tavola stai lontano dal cibo piccante, dagli insaccati e dal cioccolato. Queste semplici regole saranno molto utili per evitare la cistite durante la stagione fredda.