

In caso di colica accompagnata da febbre elevata, sangue nelle urine, vomito intenso o difficoltà di respiro, RIVOLGERSI PRONTAMENTE AL PROPRIO MEDICO.

I calcoli renali sono cristalli che si formano per aggregazione di ossalato e fosfato di calcio, acido urico, fosfato ammonio-magnesio o cistina, sostanze che normalmente sono disciolte nelle urine.

Le cause possono essere: un ridotto flusso di urina, che permette la formazione di cristalli o una concentrazione più alta nelle urine di tali sali rispetto alla norma. Quando questi sali iniziano a precipitare e incomincia a formarsi il calcolo, può succedere che questo continui ad accrescersi sino ad occupare interamente la cavità nella quale si trova, oppure che ne blocchi il flusso, occludendo un punto ristretto. Nel primo caso, il calcolo, trascinato verso l'esterno, può ledere le pareti delle vie urinarie e si avrà comparsa di sangue nelle urine; nel secondo, il blocco del flusso di urina può portare alla colica renale, accompagnata da dolore fortissimo e improvviso, associato spesso, a nausea e vomito. Una curiosità: le dimensioni di un calcolo renale sono estremamente variabili: da un granello di sabbia ad una pallina da golf.

TENORE DI VITA.

Per ridurre significativamente il rischio della formazione di calcoli renali, nei soggetti predisposti, occorre una dieta con una normale quantità di calcio, poco sale e uno scarso apporto di proteine animali. In tutte le problematiche legate ai reni, è determinante bere almeno due litri di acqua al giorno, consumare prevalentemente pesce di mare, frutta e verdura. Vanno assolutamente evitati i fritti e, oltre alla carne rossa, gli alimenti addizionati con grassi idrogenati e gli alcolici. Anche coricarsi sempre sullo stesso fianco può aumentare il rischio di calcoli renali in questo lato del corpo. Lo rivela uno studio condotto da Marshall L. Stoller dell'Università della California e pubblicato sul 'Journal of Urology'.

Una ricerca recente ha dimostrato, infine, che **i farmaci probiotici a base di batterio Oxalobacter** potrebbero ridurre il rischio di sviluppare calcoli renali.

FITOTERAPIA:

Rimedi di elezione contro la colica renale risulta **l'erba Spaccapietra**, usata da sempre nel Sud Italia. La validità del **Phyllanthus Niruri**, nome scientifico della pianta, è stata sperimentata dai ricercatori dell'Università di Modena della Clinica Urologica diretta da Giampaolo Bianchi. Oggi quest'erba viene considerata un rimedio scientificamente provato.

Risulta utile un infuso di **Gramigna e Equiseto**, (utilizzati efficacemente nei casi di infiammazioni e calcoli delle vie urinarie. Possiedono anche una certa attività antibiotica) oppure un decotto di fichi secchi tritati, bolliti nel latte e lasciati un po' in infusione.



L'infuso di fronde di **Erba Ruggine**, (*Asplenium Ceterach* o Cedracca, che cresce sulle rocce e sui muri, fino a 2000 metri), ha proprietà **diuretiche** e previene la formazione dei calcoli renali, alleviando le infiammazioni dell'apparato urogenitale. Si possono raccogliere fino a estate inoltrata. Infondere qualche minuto due grammi di fronde secche e sminuzzate in un decilitro di acqua bollente. Filtrare e berne due o tre tazzine al giorno. Si può correggere il sapore con una goccia di essenza di Anice o di Menta.

Alle varie piante diuretiche, (Pilosella, Ortosiphon, Mais, Ginepro, Tarassaco, Betulla, Boldo, Carciofo, Una Ursina, Centella Asiatica) si può associare anche il Luppulo, che possiede attività antispastica e sedativa centrale.

GEMMOTERAPIA:

Sono utili: **Fagus Sylvatica MG 1DH**, (stimola la funzione renale e l'espulsione delle urine), **Ribes Nigrum MG 1DH**, (indicato in tutte le forme infiammatorie), **Betula Alba gemme MG 1DH**, (promuove la diuresi e l'eliminazione delle scorie organiche, risultando utile per contrastare la formazione calcoli renali), e **Ficus Carica MG 1DH**, (ha la capacità di ridurre gli spasmi della

muscolatura liscia e migliorare la sintomatologia delle coliche ricorrenti). Tutti i gemmoderivati vanno assunti nella dose di 30-50 gocce ogni mattina.

OLIGOTERAPIA:

E' efficace l'assunzione di **Mn/Co (Manganese-Cobalto)**: di mattina, a digiuno, una fiala o venti gocce a giorni alterni per almeno due mesi.

Quanto riportato è tratto da materiale informativo di libera consultazione sul Web. Il Laboratorio d'Erbe Sauro non è responsabile della diffusione di indicazioni che si rivelassero false o del loro uso improprio.

Le indicazioni suggerite sono da intendersi come consigli e non vogliono né possono sostituirsi alla diagnosi del medico, che è opportuno consultare sempre, prima di decidere della propria salute.