

Prostate : l'astuce des chauffeurs routiers

Les conseils de la médecine actuelle pour les problèmes de prostate sont stupéfiants, limite scandaleux :

Il faudrait :

S'arrêter de boire dès 18 heures

Uriner assis (facile avec un urinoir !)

Porter des couches !

« Mais je vous assure, cher Monsieur, on fait aujourd'hui des couches très confortables pour les adultes. »

Et de toute façon, vous devriez renoncer définitivement à l'idée de pouvoir :

Dormir profondément, sans interruptions sauvages pendant la nuit

Vider votre vessie d'un coup, pour avoir moins de faux-départs et d'arrêts imprévus

Aller au cinéma ou au théâtre sans avoir besoin de vous lever pendant la séance

Retrouver un jet normal, puissant, bien soutenu...

Pourtant, la nature a tout prévu : elle a le secret pour restaurer un fonctionnement normal de la prostate, et de notre capacité d'uriner.

Encore faut-il évidemment s'être intéressé au problème, avoir compris quelles sont les plantes et nutriments qui marchent, et comment combiner les meilleurs pour maximiser leurs effets.

En effet, il ne suffit pas de prendre une plante, comme par exemple le palmier scie.

Le palmier de Floride (palmier scie) ne suffit pas

La prochaine fois que vous allez en pharmacie ou en magasin bio, regardez la composition des produits naturels pour la prostate. Vous verrez qu'ils utilisent quasiment tous du palmier de Floride (palmier scie ou sabal).

On vous a sans doute déjà raconté que les hommes l'utilisent depuis des siècles, etc, etc.

C'est très bien... mais son efficacité est loin d'être fracassante.

Une simple pilule de palmier de Floride ne fait qu'un effet médiocre. C'est tout juste acceptable si vous avez des problèmes de prostate mineurs.

Les chauffeurs routiers ont été les premiers déçus. Vous comprenez bien que dans leur profession, les problèmes de prostate sont redoutables.

Ils ont alors découvert une astuce toute simple. En prenant plusieurs produits à la fois, les effets sont bien plus convaincants.

Combiner les secrets de la nature pour la prostate
Quand on a identifié les plantes complémentaires, il est possible de potentialiser (augmenter) l'effet du palmier scie.

Ainsi, vous pouvez retrouver :

Un flux urinaire plus puissant, sans vous forcer

Une meilleure capacité de vidange, pour vider votre vessie d'un coup

Des nuits de sommeil complètes sans être interrompu par une « horloge biologique » dérégulée

Une prostate en bonne santé, et donc une conscience apaisée.

Le *Pygeum africanum* contre « la maladie du vieil homme »

Aussi connu sous le nom de prunier d'Afrique, il s'agit du produit traditionnel de base du traitement de la prostate, déjà utilisé au XVI^e siècle par les voyageurs européens.

Les tribus d'Afrique du Sud utilisaient son écorce pour traiter des troubles de la vessie qu'ils appelaient « la maladie du vieil homme ». Car il aide la vessie à se contracter, ce qui permet d'uriner plus facilement.

D'autre part, le *Pygeum africanum* ralentit la croissance des cellules de la prostate. Or, les problèmes de prostate viennent du fait que la prostate grossit trop, et bloque l'urètre, le canal qui permet à l'urine de sortir de la vessie. Ralentir la croissance des cellules de la prostate est central dans une stratégie pour rétablir une bonne « miction » (terme médical qui signifie uriner).

Ce remède n'a toutefois pas seulement un usage traditionnel : en Europe, l'extrait d'écorce de *Pygeum africanum* est aussi utilisé dans le cadre médical pour le traitement de l'hypertrophie bénigne de la prostate depuis le milieu des années 1960 [2].

Les effets sont visibles à partir de 100 mg par jour de *Pygeum africanum*.

Remède inca pour la prostate (et la vigueur sexuelle)

La maca est une plante sacrée de la civilisation Inca qui pousse dans les Andes entre 3000 et 5000 mètres d'altitude.

La maca a des propriétés aphrodisiaques, mais elle est reconnue pour son action bénéfique sur la prostate [8].

Des études épidémiologiques ont montré que la consommation de maca est associée à une diminution du risque du cancer de la prostate [9]. La maca rouge est la plus riche en glucosinolates – ce sont des molécules actives pour la protection de la prostate [10, 11, 12].

Des études préliminaires ont montré que la maca rouge pourrait réduire la taille de la prostate dès le 14^e jour et rendre à la prostate sa taille normale dès le 42^e jour [13].

La plante de référence en phytothérapie moderne

En 1975, la Communauté économique européenne a émis des directives pour que ses pays membres effectuent une révision systématique des produits médicaux sur le marché. En Allemagne, le gouvernement a mis en place en 1978 une série de comités scientifiques ayant chacun une spécialité. La « Commission E » était consacrée à la phytothérapie.

Les 24 membres de la Commission E constituaient un panel interdisciplinaire exceptionnel qui comptait des experts reconnus en médecine, en pharmacologie, en toxicologie, en pharmacie et en phytothérapie. De 1978 à 1994, ces spécialistes ont évalué 360 plantes en se basant sur une documentation très fournie comprenant, entre autres, des analyses chimiques, des études expérimentales, pharmacologiques et toxicologiques ainsi que des recherches cliniques et épidémiologiques.

Parmi les plantes qu'ils ont retenues, on trouve l'extrait de racine d'ortie *Urtica dioica*, pour traiter les troubles urinaires causés par l'hypertrophie de la prostate.

Plus de 20 études cliniques ont démontré que, seul ou combiné à d'autres plantes, il améliore les symptômes cliniques de l'hypertrophie bénigne de la prostate et de la prostatite.

La racine d'ortie *Urtica dioica* fait effet à partir de 100 mg par jour.

Diminuez le volume de votre prostate avec du zinc

On a montré que plus il y a de zinc dans les cellules de la prostate, moins elles grossissent. Le zinc entraîne aussi un phénomène d'apoptose (suicide des cellules) qui permet de diminuer légèrement le volume de la prostate.

Cet effet apoptotique est dû à l'induction par le zinc d'une autorégulation des gènes de croissance cellulaire dans les mitochondries [6].

À noter que le zinc participe lui aussi à inhiber la transformation de la testostérone en DHT (la substance qui cause la croissance de la prostate).

Mais il y a une chose en plus que vous devez savoir au sujet du zinc...

Peut-être avez-vous déjà entendu parler des effets très particuliers qu'ont les aliments riches en zinc sur la vie intime...

L'huître, qui est l'aliment le plus riche en zinc qu'on trouve dans la nature, est aussi considérée comme « le champion des aphrodisiaques » [7].

Cet effet s'explique parce que le zinc stimule la production de testostérone et la fabrication de semence masculine, très riche en zinc.

Mais de toute façon, le fait est qu'une prostate en meilleure santé implique forcément une vie intime plus intense et beaucoup plus satisfaisante.

Donc ne soyez pas surpris si vous vous apercevez que les moments que vous passez au lit sont plus agréables, lorsque vous dormez mais aussi quand vous êtes... éveillé.