

Voici dix recommandations pour "une prostate saine " provenant du Conseil des médecins de l' Ayurveda Maharishi :

1. Boire beaucoup d'eau entre les repas tout au long de la journée, cela empêchera les urines de trop se concentrer. Si vous ajoutez des plantes à l'eau cela permettra d'éliminer les toxines, de dissoudre l'ama du sang et d'aider à purifier les urines. Voici une recette : faites bouillir deux litres d'eau et mettez-les dans une bouteille thermos. Ajoutez trois feuilles de basilic sacré, 1 / 3 cc (cuillère à café) de graines de fenouil, 1 / 4 cc de graines de coriandre, six graines de courge ou six graines de concombre frais. Buvez cette eau tout au long de la journée mais cessez après 19 heures. Renouvelez chaque jour cette préparation pendant deux mois, arrêtez un mois puis recommencez. Si vous avez un problème de prostate évitez de boire pendant la nuit car, la nuit, une vessie pleine peut provoquer une pression sur la prostate et troubler votre sommeil par des besoins fréquents d'uriner.
2. Prendre le temps de vider complètement votre vessie chaque fois que vous urinez. Une hypertrophie de la prostate rétrécit les urètres (le canal par lequel les urines sortent de l'organisme) déjà étroits par nature. Si vous êtes trop pressé quand vous êtes aux toilettes la totalité des urines peut ne pas être évacuée et les urines se concentrent.
3. Éviter l'alcool tout comme la caféine (café-thé-maté...) car ils créent des déséquilibres dans le sang. Tous deux créent une production anormale d'urine et irritent aussi la vessie.
4. Si vous devez rester assis toute la journée prenez fréquemment de courtes pauses et essayez de vous étirer ou de faire une petite promenade. Cela restaurera l'écoulement normal de l'énergie, du sang et des liquides nutritifs dans la zone prostatique.
5. Par temps froid prenez soin de garder la tête, le cou et le corps au chaud. Si votre température corporelle diminue, cela provoque de la rétention d'urine, ce qui affaiblit la prostate. Donc maintenez le corps à une température suffisante.
6. Assurez-vous que vos selles sont régulières. La constipation crée une obstruction d'Apana Vata (le sous dosha de Vata lié à l'écoulement de l'énergie vers le bas), qui à son tour crée une pression sur la prostate, augmente l'ama dans les tissus sanguins et crée une sécheresse excessive dans toute cette région. Pour aider à l'élimination régulière, essayez de manger le matin au petit déjeuner une compote de pomme avec des figues, des raisins secs ou des pruneaux secs préalablement trempés dans l'eau au cours de la nuit. Vous pouvez également ajouter des fibres et des légumes cuits à votre alimentation et prendre le soir, avant d'aller au lit, 2 à 4 cuillères à café de graines de psyllium avec du lait chaud ou de l'eau chaude. Si ces mesures ne sont pas suffisantes, prenez, avant de vous coucher, 2 à 4 comprimés à base de plantes avec de l'eau.
7. Faites un Abhyanga quotidien (massage de l'ensemble du corps avec une huile végétale tiédie) ou un massage à l'huile qui apaise Apana Vata, c'est une bonne habitude même sans problèmes particuliers. Le massage des mains et des pieds en particulier est recommandé pour une prévention efficace.
8. Si vous éprouvez des difficultés à dormir la nuit, assurez-vous de corriger le déséquilibre sous-jacent. Si vous ne pouvez pas vous endormir c'est un déséquilibre Vata qui provoque ce problème. Si vous vous réveillez entre 2 et 4 heures avec beaucoup d'énergie il s'agit d'un déséquilibre Pitta.

9. Mangez des aliments qui sont tri-doshas c'est à dire qui pacifient les trois doshas. Il s'agit notamment des noix et des amandes trempées. Évitez les aliments qui aggravent un des doshas comme la nourriture trop sèche, trop huileuse, trop grasse, trop froide ou trop chaude, trop épicée ou pas assez épicée. Évitez les extrêmes.

10. Mangez beaucoup de fruits mûrs, sucrés et juteux car ils contribuent à nourrir le Dhatu Rasa (le liquide nutritif), ils purifient les urines et les aident à maintenir leur bonne circulation. Ils créent aussi l'ojas (le sous-produit ultime de la digestion) améliorant ainsi l'immunité et renforçant l'intelligence cellulaire. En compote ou cuits jusqu'à ce qu'ils soient tendres ils pacifient Apana Vata mais aussi le dosha Pitta. Ils font un petit déjeuner idéal combinés aux pruneaux, aux figues et aux raisins secs. Si vous avez un déséquilibre Kapha vous pouvez manger des fruits cru sucrés et juteux, mais vous devriez éviter de les consommer après le coucher du soleil car le pouvoir de digestion n'est plus aussi fort pendant cette période.

Les Huiles Essentielles Utiles.

Les huiles essentielles de Vétiver, Menthe, Genévrier, Cyprès, Hélichryse, Niaouli, Santal, Pin sylvestre, Sarriette peuvent participer à la diminution de l'inflammation et de la congestion de la prostate.