

Neo-nutritic

La lettre de la nutrith

Videz votre vessie d'un coup !

Les conseils standard de la médecine actuelle pour les problèmes de prostate sont stupéfiants, limite scandaleux. Il faudrait s'arrêter de boire dès 6 heures du soir, 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 :

- vider votre vessie d'un coup, pour avoir moins de faux-départs et d'arrêts imprévus ;
- dormir profondément, sans interruptions sauvages pendant la nuit ;
- aller au cinéma ou au théâtre, sans avoir besoin de vous lever pendant la séance ;
- retrouver un jet normal, puissant, bien soutenu.

Tout cela, alors que 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, le problème est qu'il ne suffit pas de prendre une plante. Vous pouvez obtenir un petit effet, si vous avez des problèmes de prostate mineurs, en prenant du palmier scie (*saw palmetto*), que vous retrouvez dans la plupart des compléments alimentaires pour la prostate.

Mais le moins qu'on puisse dire est que l'efficacité n'est pas fracassante.

Le palmier scie (saw palmetto) 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 scie (ou *saw palmetto*, ou sabal).

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

C'est très bien... mais...

Une simple pilule de palmier nain ne fait qu'un effet médiocre.

Pour retrouver vos capacités maximales, aux toilettes comme au lit, vous avez surtout besoin du principe actif puissant qui est à l'intérieur, et sous forme concentrée.

Ce principe a été identifié depuis longtemps. Son nom scientifique est compliqué donc appelons-le BTA pour le moment.

Le principe actif dans le palmier scie

Le BTA est le principe actif présent dans le palmier scie. Lorsqu'il est concentré, il vous permet de vider votre vessie du premier coup, ce qui vous évite de retourner aux toilettes encore et encore.

Dans la plupart des produits pour la prostate vendus dans le commerce, vous trouverez des feuilles, des racines, de l'écorce de palmier nain... mais ça ne suffit pas.

En plus du produit entier (le « *totum* », disent les herboristes), il est nécessaire d'ajouter une bonne dose de BTA concentré.

Une étude majeure a montré que le BTA augmente fortement le flux d'urine – 3,5 fois plus qu'un placebo.

Cette étude était randomisée, en double-aveugle, contrôlée contre placebo et multicentre. 200 hommes ayant une hypertrophie bénigne de la prostate ont reçu de façon aléatoire quotidiennement 180 mg de BTA ou un placebo. Six mois de supplémentation ont amélioré les symptômes de l'hypertrophie de la prostate. Le flux urinaire, entre autres, est passé de 9,9 ml/s à 15,2 ml/s, tandis que chez les sujets témoins, il ne passait que de 10,2 à 11,4 ml/s. De plus, l'urine résiduelle dans la vessie est passée de 65,8 ml à 30,4 ml, soit une réduction de presque 65 % [1].

C'était la première fois qu'une étude de qualité montrait un tel effet d'un produit naturel pour la prostate.

Vous pourriez même craindre que l'effet ne soit *trop* fort ! Mais ne vous inquiétez pas... vous ne risquez pas d'être transformé en lance à incendie incontrôlable. Au lieu d'uriner quelques gouttes à la fois, le BTA vous permet de vous soulager de plusieurs décilitres d'un coup, ce qui pourrait vous permettre de diviser par deux le temps que vous passez aux toilettes.

Vous n'aurez plus à rester de longues minutes devant l'urinoir, à regarder le mur, en attendant que tombent finalement quelques misérables gouttes.

Quel est votre score de prostate ?

Il existe un test qui mesure les problèmes de prostate, appelé « International Prostate Symptom Score » ou IPSS. Il mesure la fréquence à laquelle vous allez aux toilettes la nuit, le taux de vidage de la vessie et la puissance du jet d'urine.

En à peine six mois, les hommes qui prennent du BTA ont connu une amélioration de 50 % de leur score.

Un an plus tard, les chercheurs ont refait les mesures, et les hommes qui avaient continué leur traitement avaient encore un jet plus puissant et parvenaient à mieux vider leur vessie.

C'est seulement avec ce type de résultats que vous pourrez arrêter de passer votre temps à chercher des toilettes.

Vous pouvez l'obtenir dès 130 mg de BTA par jour, mais je recommande d'en prendre 200 mg par jour, par sécurité. À noter que le BTA est un produit naturel sans effet indésirable.

À cette dose, il ne s'écoulera pas beaucoup de temps avant que vous n'obteniez :

- un flux urinaire plus puissant, sans vous forcer ;
- une meilleure capacité de vidage, 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 nom officiel du BTA est le bêta-sitostérol.

Vous en trouvez à haute dose (200 mg) dans le *ProstaNatural Formula*, un produit commercialisé par les laboratoires Super Smart, que je recommande régulièrement dans cette lettre à cause de leurs produits très en pointe.

Les 320 mg de palmier scie qui se trouvent dans ce produit, plus les 200 mg de bêta-sitostérol, devraient en principe produire un effet supérieur aux produits que vous trouvez dans les magasins.

Mais il contient aussi une longue liste d'extraits de plantes et de co-facteurs pour potentialiser (augmenter) l'effet du palmier scie et du BTA.

Combiner les secrets de la nature pour la prostate

La nature recèle de nombreux autres secrets pour la prostate.

Pour bénéficier des effets additionnés de tous ces composants et de leur synergie (les effets qui se renforcent mutuellement en agissant ensemble), il est préférable de les prendre dans un seul produit. C'est moins cher, mais cela vous évite surtout d'avoir à avaler 6 ou 10 pilules à chaque repas, rien que pour votre prostate.

C'est pourquoi *ProstaNatural Formula* contient les produits naturels suivants.

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].

Chaque comprimé contient la dose active nécessaire de *Pygeum africanum*, autrement dit 100 mg.

La plante de référence en phytothérapie moderne

ProstaNatural Formula contient aussi un extrait de la plante de référence pour les problèmes de prostate en phytothérapie, la médecine par les plantes.

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.

Chaque comprimé contient une dose active de 100 mg de racine d'ortie *Urtica dioica*.

La substance qui supprime la cause des problèmes de prostate

Mais au-delà d'une stratégie qui vise à faire disparaître les symptômes et l'inconfort, grâce aux produits naturels cités jusqu'ici, il est nécessaire de traiter la cause sous-jacente du gonflement de la prostate.

Or, justement, dans ce domaine, d'importantes découvertes ont été faites dans l'étude des effets thérapeutiques de certains pollens de fleurs.

Le pollen, comme la gelée royale, la propolis, ou d'ailleurs le miel lui-même, est bien connu pour ses nombreuses vertus pour la santé. Actuellement, le pollen est parmi les produits de la ruche celui qui fait l'objet du plus grand intérêt de la part des scientifiques.

La médecine connaît bien les causes de l'hypertrophie (gonflement) de la prostate chez les hommes à partir de 50 ans : le problème est que les hommes vieillissants ont leur testostérone qui est transformée en dihydrotestostérone (DHT), une substance qui stimule la croissance des cellules de la prostate.

Or, certains pollens ont la capacité d'empêcher la formation de DHT et d'accélérer l'élimination de la DHT et de ses produits dérivés des cellules de la prostate.

Des études croisées en double-aveugle ont été menées, et elles démontrent l'utilité de ces extraits de pollen dans la prévention et le traitement de prostatites et d'hypertrophie bénigne de la prostate.

Mais l'effet du pollen ne s'arrête pas là :

On a montré que l'un de ces pollens a de plus la capacité de relâcher les muscles qui entourent l'urètre (le canal urinaire) [3], et qu'il inhibe la croissance des cellules de la prostate [4].

Dans un essai, 3 comprimés par jour d'extrait de ce pollen réduisaient significativement les symptômes chez 78 % des sujets atteints d'une inflammation de la prostate [5].

Le pollen est la semence mâle produite par les étamines des fleurs. Il est constitué de particules, dont la taille est de l'ordre du micron (un millième de millimètre). Il est utilisé depuis de nombreuses années dans différents pays d'Europe et d'Asie, mais on sait aujourd'hui concentrer les principes actifs du pollen, à une échelle de 20:1 (1 gramme d'extrait contient les principes actifs présents dans 20 grammes de pollen).

ProstaNatural Formula contient 100 mg d'un extrait breveté de ces pollens spécifiques.

Avec cette formule, vous auriez déjà ce que la nutrithérapie moderne offre de plus abouti comme produit avancé contre les problèmes de prostate. Mais la liste des ingrédients actifs contenus dans ce produit n'est pourtant pas encore finie.

Compléter le traitement de fond des problèmes de prostate

À partir de 50 ans, les hommes voient leur testostérone, l'hormone masculine, transformée également en œstradiol, l'hormone féminine.

Ce phénomène explique pour partie la fonte musculaire, la prise de poids, mais surtout la croissance des cellules de la prostate, facteur d'hypertrophie et donc de problèmes urinaires.

Cette transformation de la testostérone en œstradiol est provoquée par une enzyme appelée « l'aromatase ».

Eh bien, encore une fois, la nature a la solution ! Il existe un arbre canadien, le *Collinsonia canadensis* dont la racine est riche en di-indolylméthane, qui inhibe (empêche) la synthèse de l'aromatase, ce qui diminue la conversion de la testostérone en œstradiol.

Chaque dose de *ProstaNatural Formula* contient 100 mg d'extrait concentré de racine de *Collinsonia canadensis*, riche en di-indolylméthane.

Pour renforcer l'effet, elle contient aussi 100 mg d'extrait purifié de di-indolylméthane

À noter que cette molécule aurait aussi des effets anticancéreux, selon certaines études (c'est toujours bon à prendre).

Diminuez le volume de votre prostate avec du zinc

Enfin, 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].

C'est pourquoi 4,5 mg de zinc sont présents dans chaque dose de *ProstaNatural Formula*.

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). Le zinc complète donc l'effet du pollen expliqué plus haut.

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.

[Rendez-vous ici pour vous procurer *ProstaNatural Formula*.](#)

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis

Neo-nutritic

La lettre de la nutrith

Annonce spéciale

Participez à une expérience UNIQUE (et gratuite)

Chacun rêve de se soigner uniquement par les plantes. Mais peu de personnes maîtrisent vraiment ce savoir.

Aujourd'hui, grâce aux nouvelles technologies, apprendre à se soigner par les plantes n'a jamais été aussi facile... à condition d'être bien guidé (on trouve malheureusement de tout sur Internet...).

Pour tenter cette expérience, inscrivez-vous ici et recevez, **à partir du 16 mars**, une série de sept messages contenant chaque fois la recette d'un remède naturel validé à réaliser vous-même.

Je ne vous en dis pas plus, je garde la surprise ;)

[Cliquez ici pour vous inscrire et recevoir votre 1ère recette le 16 mars](#). C'est gratuit !

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 14e jour et rendre à la prostate sa taille normale dès le 42e 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.

Des formules tout en un

Aujourd'hui, il n'est plus nécessaire d'aller chercher chaque ingrédient séparément et d'avaler des dizaines de gélules à la fois (rien que pour la prostate !).

Il existe des formules complètes conçues pour combattre les problèmes de prostate.

À ma connaissance, les produits les plus convaincants sont [ProstaNatural Formula de Super Smart](#) et la [Formule Prostate du Laboratoire Cell'Innov](#).

Notez que le produit Cell'innov est moins cher si vous achetez plusieurs bouteilles.

Bien à vous,

Eric Müller

PS : Bien entendu, je ne touche aucune commission ni rémunération en échange des produits que je recommande. Ceux-ci sont sélectionnés selon des critères stricts de composition, d'ingrédients et de qualité de fabrication.