
Prostate : la recette pour que « monsieur » arrête de se lever la nuit

1 message

Docteur Willem <drwillem@lettre-medecin-sante.com>
À : MATHIEU LOPEZ <lopezmatthieu@gmail.com>

20 juillet 2017 à 08:13



Pour vous inscrire, [rendez-vous ici](#).
Pour vous désinscrire : [cliquez-ici](#)

Prostate : la recette pour que « monsieur » arrête de se lever la nuit

Chère amie, cher ami,

Mesdames, en principe cette Lettre ne vous concerne pas directement. Mais en réalité, si ! Car vous en subissez certaines conséquences...

Si la femme souffre d'un certain nombre de troubles hormonaux à l'approche de la cinquantaine, l'homme n'est pas en reste, puisqu'à peu près à la même période, sa prostate peut se manifester d'une manière fort désagréable.

De la grosseur d'une châtaigne, la prostate est avant tout une glande sexuelle puisque sa principale fonction est la fabrication du sperme. Elle est traversée, à la sortie de la vessie, par l'urètre, par lequel passe l'urine. Tant que la prostate est saine, tout va bien, l'urine passe librement. La vessie se vide facilement et totalement en une seule miction.

Mais les problèmes commencent après soixante ans : le volume de la prostate double ou triple. Un adénome – une tumeur bénigne – se forme et comprime peu à peu le sphincter de l'urètre à la sortie de la vessie, qui a alors du mal à se vider.

Il reste en permanence un résidu d'urine, c'est ce qui provoque des mictions fréquentes et peu abondantes le jour, mais très gênantes la nuit. Et les désagréments sont nombreux :

- Difficulté à uriner : le jet est faible. On est parfois obligé de pousser. On a la sensation que la vessie n'est pas complètement vidée.
- Besoin fréquent d'uriner pour une quantité faible : l'adénome prostatique obstruant peut causer une incontinence de débordement. L'urine arrive « goutte à goutte ». Souvent des petites pertes se produisent après avoir uriné. Cette pollakiurie peut être diurne ou nocturne, obligeant à se relever plusieurs fois la nuit. C'est le premier signe qui met sur la voie d'une hypertrophie.
- Envies pressantes : on ressent très brusquement un besoin urgent d'uriner que l'on doit satisfaire toutes affaires cessantes. Cet état constitue un véritable handicap qui entraîne une appréhension au moindre déplacement.

Les symptômes peuvent être pires encore, avec une dilatation progressive de la vessie qui va aboutir à l'atonie avec perte de pouvoir de contraction. L'urine s'accumule et cette pression se transmet au niveau des uretères et des reins, se traduisant progressivement par une insuffisance rénale.

Cette hypertrophie bénigne de la prostate, touche près des deux tiers des hommes de plus de 50 ans et entraîne chez un bon tiers, des troubles urinaires. Au-delà de 70 ans, 90 % des hommes en souffrent.

Pourquoi la prostate se réveille ainsi avec les années

La plupart des hommes ignorent l'existence même de leur prostate... jusqu'à ce qu'elle se mette à grossir.

C'est la conséquence d'une perturbation hormonale due au vieillissement. L'adénome de la prostate pourrait être relié à la baisse de testostérone en circulation dans le sang, qui s'observe naturellement avec l'âge. Selon cette hypothèse, cela créerait un changement de rapport entre la testostérone et les œstrogènes (une hormone sexuelle que les femmes possèdent en beaucoup plus grande quantité) qui agirait en faveur de la croissance de la prostate.

On pense par ailleurs que l'alimentation joue un rôle déterminant dans le développement de cette pathologie :

- la consommation excessive de produits laitiers ;
- l'ajout d'hormones féminines pour faire grossir plus rapidement le bétail ;
- l'omniprésence des perturbateurs endocriniens ;
- l'utilisation massive des pesticides et des engrais chimiques pour la production intensive des fruits et légumes.

Tous ces produits ont un impact sur les sécrétions hormonales et favorisent l'hypertrophie prostatique. C'est pourquoi, il est recommandé de consommer des produits issus de l'agriculture biologique.

Mais, même une bonne hygiène de vie ne suffit pas toujours. C'est pourquoi je vais vous proposer les meilleurs remèdes de Dame Nature contre les problèmes de prostate.

Phytothérapie : les merveilles de la nature pour apaiser votre prostate

La prise en charge par les plantes permettra à la fois une amélioration des symptômes mais aussi une limitation des risques de complications (troubles urinaires et sexuels) et de cancer. Il existe en la matière quelques plantes miraculeuses :

- **L'Epilobe** (*Epilobium parviflorum*) : l'identification infaillible de la bonne variété botanique est une problématique incontournable. Sur le marché circulent des produits fallacieusement dénommés « parviflorum ». L'extrait d'Epilobe contient 35 % de polyphénols totaux, 25 % de tanins, des flavonoïdes et surtout 5 % d'oenothéine B. L'épilobe séchée peut se consommer en tisane, à raison d'une tasse matin et soir.
- **La tomate** : la consommation régulière de sauce tomate réduit le risque de cancer de la prostate. Elle est riche en lycopène, un caroténoïde protecteur de la prostate (antioxydant). C'est sous forme de sauce tomate (surtout associée à l'huile) que le lycopène est le mieux absorbé par l'organisme. Consommer une sauce tomate maison, si possible avec des tomates bio dont on conservera la peau, sera la préparation culinaire la plus bénéfique.

- **Les brocolis** : si possible cuits à la vapeur et « al dente », ils sont également très protecteurs grâce à la présence d'antioxydants, de sulforaphane, mais aussi de molécules agissant sur l'équilibre hormonal (indole-3-carbinol), qui stimulent les mécanismes de détoxification de l'organisme et permettent ainsi d'inactiver des substances cancérigènes. Même si les brocolis occupent une place privilégiée, tous les crucifères (choux, choux de Bruxelles) sont bons pour la prévention du cancer de la prostate. Ces molécules orientent l'élimination oestrogénique par la voie la plus favorable.
- **Les grenades**, surtout le jus de grenade (bio), ont également montré un rôle protecteur.
- **La plupart des autres fruits et légumes** sont bénéfiques, en particulier l'ail et l'oignon (mais privilégiez toujours la consommation de végétaux issus de l'agriculture biologique ; les pesticides pourraient augmenter le risque de cancer de la prostate). L'oignon agit grâce à son effet anti-inflammatoire : il exerce une action sur l'hypertrophie glandulaire par modification des conditions d'hormono-dépendance de l'adénome.
- **La verge d'or** est anti-inflammatoire et analgésique. On la prescrit pour augmenter la diurèse, la sécrétion d'urine, en cas d'inflammation des reins et de la vessie. On peut la consommer sous forme de miel ou en tisane.
- **Les pépins de courge** exercent des effets spécifiques sur la prostate et la sphère urinaire. Ils augmentent le débit urinaire, stabilisent la miction et renforcent la musculature de la vessie.

Gemmothérapie : les bourgeons pour vous soulager

- Le Matin : 100 gouttes + eau de Ribes nigrum, Bg. Mac. Glyc. 1 D, 125 ml.
- Le Midi : 100 gouttes + eau de Vaccinium vitis idaea, Bg. Mac. Glyc. 1D, 125ml.
- Le Soir 100 gouttes + eau de Sequoiadendron giganteum, 13g. Mac. Glyc. 1D, 125 ml.

Après 15 jours, passer à 50 gouttes. Si la prostate est trop enflammée, choisir le marronnier (Aesculus hippocastanum).

Aromathérapie : le bon mélange d'huiles essentielles

Mettez 3 gouttes du mélange sur 1/2 de morceau de sucre ou dans 1 cuillère à café d'huile d'olive, 3 fois par jour pendant 15 jours :

- HE gaulthérie couchée 3ml
- HE lentisque pistachier 1 ml
- HE cyprès de Provence 2 ml
- HE géranium rosat CV Égypte 2 ml

Le zinc : un oligo-élément indispensable

Le Zinc présente des propriétés normalisantes. Son niveau diminue significativement lors de l'incidence d'une hypertrophie bénigne de la prostate ou d'une prostatite ; c'est un inhibiteur de la 5 alpha-reductase et un bactéricide permettant de juguler les inflammations de la prostate en bloquant la prolifération bactérienne dans le liquide prostatique. Le Zinc réduit aussi les niveaux de prolactine, une hormone qui stimule la synthèse de déhydrotestostérone, laquelle promeut la croissance des cellules, parfois malignes, de la prostate. Consommer de 2 à 4 cuillères à café de graines de

citrouille, tournesol ou sésame, moulues ou entières chaque jour. Le zinc existe aussi sous forme de compléments alimentaires, en comprimés.

Un dernier remède efficace

Prostideal : en cas de besoin irrépessible d'uriner, de mictions difficiles, et de sensation de vidage incomplet de la vessie. Il contient des extraits végétaux de scutellaire et de pépin de courge : 2 capsules par jour, pendant 2-3 mois. (Laboratoire Le Stum, tel +33(0)2 97 88 15 88)

Mesdames, vous devriez arrêter d'être réveillées plusieurs fois par nuit. Et Messieurs, vous voilà maintenant parés face à vos mictions difficiles. Vous allez retrouver une jeunesse et une belle sexualité. L'amour est le meilleur des remèdes !

Portez-vous bien !

Dr Jean-Pierre Willem

PS : Je vous conseille aussi la lecture de mon livre : *Je veux être un jeune centenaire*, paru aux Éditions du Dauphin.

Cette lettre vous a plu ? Partagez la !

N'hésitez pas à transférer cette lettre à un ami ou à un proche. Vous pouvez aussi la partager sur :



Vous n'êtes pas abonné ? Inscrivez-vous !

Pour vous abonner gratuitement à La Lettre du Dr Willem, merci de vous rendre sur [cette page](#).

Vous avez un commentaire ? Réagissez !

Pour poster un commentaire, merci de vous rendre sur [cette page](#).

Si vous n'êtes pas déjà inscrit pour recevoir La Lettre du Dr Willem, vous pouvez **vous inscrire en cliquant sur ce lien**.

Pour être sûr de bien recevoir La Lettre du Dr Willem à chaque envoi, et éviter qu'elle ne se perde dans votre boîte e-mail, merci de bien vouloir **visiter la page suivante**.

Vous ne souhaitez plus recevoir gratuitement La Lettre du Dr Willem ? **Cliquez sur ce lien pour vous désinscrire**