

## **Des remèdes naturels en cas d'hypertrophie de la prostate bénigne**

**Il n'aime pas en parler, mais l'homme plus mûr éprouve parfois des problèmes urinaires gênants dus à une hypertrophie bénigne de la prostate ou à un élargissement bénin de la prostate. En particulier, le fait de « devoir » constamment uriner (souvent la nuit), avoir un jet faible et dispersé, un égouttement prolongé et un sentiment de ne pas avoir fini après avoir uriné, réduisent le confort de vie. Si une intervention chirurgicale n'est pas encore nécessaire, on peut s'attendre à une aide substantielle de la part d'un certain nombre d'extraits de plantes et de nutriments.**

### **Les canneberges contre l'inflammation**

L'hypertrophie de la prostate est toujours accompagnée d'une certaine inflammation chronique et ce facteur est même la principale raison des problèmes urinaires gênants. Si l'on sait depuis longtemps que la canneberge contribue à protéger les femmes contre les cystites à répétition, il a été démontré plus récemment qu'un extrait particulier de canneberge améliore aussi sensiblement le confort urinaire chez l'homme plus âgé en raison de son effet anti-inflammatoire. Dans une étude correctement menée et contrôlée par placebo, cet extrait de canneberge a entraîné un soulagement très net des troubles de la prostate selon l'« International Prostate Symptoms Score » (IPSS) et ce dans la même mesure que le médicament le plus couramment prescrit pour l'hypertrophie de la prostate (tamsulosine). Soit dit en passant, une bonne préparation de curcuma peut également réduire l'inflammation chronique à la base de l'hypertrophie bénigne de la prostate.

### **Lignanes et phytostérols**

Les troubles de la prostate sont également en partie attribués à des substances produites inutilement par l'hormone masculine testostérone: la dihydrotestostérone ou DHT et les oestrogènes; ces derniers p.ex en cas d'excès de tissu adipeux. Ces deux dérivés de la testostérone stimulent excessivement la prostate, ce qui entraîne une augmentation de son volume et le développement de symptômes inflammatoires. La formation et l'action de la DHT et des oestrogènes peuvent heureusement être inhibées par certains extraits de plantes: les « lignanes » et les « phytostérols ». Les

formes actives de lignanes se trouvent principalement dans les **graines de lin** et les **graines de courges**, tandis qu'en ce qui concerne les phytostérols, on utilise surtout la **racine d'ortie** et le **sabal**. Cependant, un phytostérol particulièrement efficace et hautement anti-inflammatoire est le **bétasitostérol**, qui est principalement extrait du pin.

### **Les nutriments**

Il existe également toute une série de nutriments qui aident à protéger les tissus de la prostate contre les changements indésirables. Le minéral **zinc** inhibe également la transformation de testostérone en dihydrotestostérone stimulant et avec le minéral **sélénium**, le zinc contribue à la protection des cellules de la prostate contre les radicaux libres. Enfin, le **lycopène**, un puissant antioxydant que l'on trouve dans les tomates, est un puissant protecteur de la prostate.

### **La combinaison**

Une combinaison optimale d'un extrait spécial de canneberge, de lignanes de graines de lin et de bétasitostérol, soutenue par les nutriments les plus importants pour la prostate, peut améliorer sensiblement le confort urinaire chez de nombreux hommes mûrs.