

Laissez-nous vous conseiller



Vanessa Betschart

Rédactrice en chef du magazine
SUN STORE et Naturopathe MTE
dans un cabinet à Fribourg

La prostate

Pour donner suite à l'article de la page 23, je vous prodigue des conseils supplémentaires d'hygiène de vie en cas de troubles de la prostate.

La position assise comprime la prostate, faire du vélo également. Favorisez d'autres activités physiques tels les exercices de Kegel : contractez les muscles de la vessie, maintenez quelques secondes et relâchez.

« La marche est à pratiquer généreusement. »

Une étude réalisée par l'« American Association for Cancer Research » en 2011 a par ailleurs démontré qu'en cas de cancer de la prostate, 3 heures de marche par semaine à un rythme soutenu diminue de 57% la progression éventuelle d'une tumeur. Une raison pour commencer à titre préventif et instaurer une routine quotidienne d'environ 20 minutes.

Il est aussi important de bien vider la vessie pour réduire le risque d'invasions bactériennes. Pensez également à l'impact nutritionnel en favorisant fruits, légumes et oméga-3 et en limitant certaines épices qui peuvent avoir un effet irritant sur la vessie comme le poivre, la cannelle, le curry, etc.

Il existe diverses solutions non conventionnelles naturelles. Nous sommes là pour vous conseiller.