



RESISTANCE URINAIRE. En finir avec l'inconfort !

SI L'ANATOMIE FÉMININE facilite parfois l'accès de la vessie aux bactéries intestinales, les problèmes urinaires touchent également les hommes.

La prostate quand elle augmente de volume empêche la vessie de se vider complètement et des problèmes peuvent survenir. Le réflexe de base, pour éviter les ennuis, est de boire suffisamment. La consommation régulière, tout au long de la journée, d'eau permet de maintenir un bon flot urinaire. À l'inverse la consommation exagérée de certains aliments et boissons (épices, vins et alcools, notamment la bière, colas, thé, café) peut favoriser les crises.

Certains nutriments et vitamines sont une aide précieuse pour le confort urinaire.

La canneberge est connue depuis longtemps pour ses effets bénéfiques sur le fonctionnement du système urinaire. Elle était à l'origine préconisée pour acidifier les urines mais on sait aujourd'hui qu'elle est capable de contribuer à diminuer la fixation de certaines bactéries aux parois des voies urinaires. Elle est classiquement mise en avant parmi l'arsenal des moyens de défense du bien-être urinaire. Elle peut se consommer sous forme de jus de fruit et existe sous forme de complément alimentaire. Plus particulièrement adaptée aux besoins spécifiques des hommes, l'huile de pépins de courge, naturellement riche en phytostérols, aide à préserver les fonctions normales de la prostate et le saw palmetto favorise le tonus des fonctions urinaires.

■ BIEN-ÊTRE URINAIRE

Indispensable drainage

À chaque changement de saison vous donnerez un coup de pouce à votre bien-être urinaire en favorisant les fonctions d'élimination de l'organisme. Bruyère, busserole, genièvre, bouleau, chiendent, cranberry et ortie piquante associent leurs principes actifs pour contribuer à la pureté de l'arbre urinaire. BOUTIQUE NATURE Flacon de 200 ml ou 60 gélules végétales

■ CRANBERRY

Incontournable Canneberge La Cranberry (ou canneberge), en empêchant certaines bactéries d'adhérer aux parois de la vessie, aide à maintenir le système urinaire en bonne santé.

BOUTIQUE NATURE

Pilulier de 90 et 270 capsules d'origine marine

■ AUBIER DETILLEUL BIO

Agent drainant

Il contribue à votre bien-être physique en aidant votre organisme à lutter contre certains microorganismes. Par son apport en flavonoïdes et grâce à leur action antioxydante, il participe à la neutralisation des radicaux libres et augmente les défenses naturelles.

BOUTIQUE NATURE

20 ampoules de 10 ml

CITRUS 700

Vitalité

L'extrait de pépins de pamplemousse aide à garder la forme et à répondre toute l'année à de nombreux petits désagréments. À adopter pour son extraordinaire richesse en bioflavonoïdes et en vitamine C, qui fait de lui le compagnon idéal pour toute la famille, en toute situation.

75 gouttes : 112,5 mg de vitamine C soit 187,5 % des AJR.

BOUTIQUE NATURE

Flacon compte-gouttes 50 ml, 100 ml et 250 ml.



Et dans l'assiette

- Oui au céleri qui favorise l'élimination des toxines accumulées au niveau des voies urinaires.
- Oui à la coriandre: diurétique et stimulante.
- Oui à la cannelle : antimicrobien, et tonique, renforce l'action de la canneberge.
- Oui aux jus de fruit, aux jus de légumes (chou, carotte, céleri), aux choux et aux navets.
- NON aux sucres et boissons sucrées qu'on remplacera par des jus de fruits frais et BIO coupés à l'eau. Les bactéries Escherichia colis ont unes des responsables des gênes urinaires. Ce sont les proanthocyanidines de la canneberge qui empêchent la fixation de ces bactéries aux parois des voies urinaires. En acidifiant le système urinaire, elle crée un milieu défavorable au développement des bactéries, mais surtout elle empêche les bactéries de se fixer aux parois de la vessie.