POIVRON

AVANTAGES: bêta-carotène et vitamines C, peu calorique.

POMME

AVANTAGES: peu calorique, riche en fibres solubles, en potassium et en flavonoide antioxydant qui aident à faire baisser le cholestérol et à prévenir les maladies cardio-vasculaire.

INCONVÉNIENTS: présence éventuelle de pesticides et de contaminants dans la peau.

POMME DE TERRE

AVANTAGES: vitamines du groupe B, vitamine A, potassium et autres minéraux, fibres.

INCONVÉNIENTS: la pomme de terre qui germe ou qui verdit peut renfermer une dangereuse toxine, la solanine.

PORC

AVANTAGES: riches en protéines de qualité, en vitamines et en minéraux riche en fer. Les morceaux maigres sont pauvres en lipides.

INCONVÉNIENTS: le jambon et la charcuterie de porc contiennent beaucoup de sel et aussi de gras.

POTIRON

AVANTAGES: riche en bêta- carotène, fer et de potassium, riche en fibres; peu calorique. Bonne source de protéines, de vitamines du groupe B et de fibres. Se conserve longtemps.

POUDRE DE BAOBAB

AVANTAGES:

La poudre de baobab est riche en vitamines B1,B2,B6, Fer et Zinc.
Elle agit contre le cholestérol, le diabète, l'anémie, l'asthénie, l'indigestion, la constipation, L'ulcère gastrique.

10 fois le niveau d'antioxydant d'une orange,

6 fois la vitamine C d'une orange,

3 fois le calcium d’un verre de lait,

6 fois le potassium de la banane,

4 fois le phosphore de la banane.

POURQUOI FAUT IL BOIRE BEAUCOUP D’EAU ?

Si une personne peut rester plusieurs jours, et même plus d’une semaine sans manger, mais on ne pourrait pas tenir plus d’un jour ou deux sans boire de l’eau. ! Elle constitue près de 65% de notre corps et en plus de nous être vitale, l’eau possède également des vertus parfois inconnues… Voici de bonnes raisons de boire davantage d’eau!

– L’eau permet une meilleure oxygénation du corps car elle garde notre corps humide, ce qui est essentiel pour la majorité de nos organes, notamment nos poumons qui doivent comprendre un fort taux d’ humidité pour bien fonctionner. Des études ont montré un lien entre la consommation d’eau et ses effets sur la réduction de l’asthme.

– L’eau améliore l’efficacité du système immunologique à l’endroit où il se forme , c’est-à-dire la moelle osseuse, augmentant ainsi la protection face au cancer.

– L’eau est le diluant principal des aliments, des vitamines et des minéraux. Elle joue un rôle dans la décomposition, la métabolisation et l’ assimilation des aliments.

– L’eau permet que l’énergie contenue dans les aliments puisse être absorbée par l’ organisme durant la digestion. Sans eau, la nourriture n’a aucune valeur énergétique pour le corps!

– L’eau est le meilleur laxatif qui existe et elle prévient la constipation.

– L’eau permet de réduire le risque d’infarctus du myocarde et les accidents vasculaires cérébraux.

– L’eau permet de réguler le taux de sucre dans le sang . Le niveau de sucre dans le sang joue un rôle important dans notre santé et dans notre bien-être général . Il est donc primordial de contrôler son niveau de sucre en buvant beaucoup d’eau et en mangeant des aliments hydratants comme des fruits frais.

– L’eau évite l’obstruction des artères coronaires et cérébrales.

– L’eau réduit la fréquence des nausées matinales durant la grossesse .

– L’eau régule la température de notre corps. Tout le monde sait que quand on a très chaud, boire de l’eau est très important. Mais saviez-vous qu’il est également important de boire de l’eau quand on a froid? Le risque de déshydratation est, en effet , plus important quand on a froid car le corps lutte pour le maintenir chaud. Il est donc impératif de boire beaucoup d’eau.

-L’eau favorise l’équilibre entre l’esprit et le corps. Elle augmente aussi notre capacité à atteindre les buts visés.

PROSTATE

Souvent asymptomatique, le cancer de la prostate est difficile à détecter au cours de la première phase de la maladie. Ce n’est qu’à un stade plus avancé que les symptômes commencent à apparaître, d’où l’importance d’effectuer des contrôles

réguliers pour dépister la maladie dès son apparition. Voici 12 symptômes du cancer de la prostate à ne pas ignorer !

Qu’est que la prostate ?

La prostate est une glande située dans l’appareil génital masculin dont la fonction principale est de sécréter une partie du liquide séminal (un composant du sperme) et de le stocker. La prostate est située dans la cavité pelvienne, au-dessus du périnée (près du rectum), sous la vessie. Elle entoure l’urètre (voie par laquelle l’urine et le sperme sont évacués). Chez un adulte jeune, elle mesure 30 mm de hauteur et sa base fait 20 mm de diamètre pour 40 mm de diamètre transversal. Elle pèse environ 20 g et sa consistance est ferme et élastique.

Le cancer de la prostate

Après le cancer du poumon, le cancer de la prostate est la deuxième cause de mortalité masculine en Amérique du Nord, après le cancer du poumon. C’est le cancer le plus courant chez l’homme : 1 homme sur 7 est susceptible d’être touché à partir de 60 ans. La plupart du temps, la tumeur reste limitée dans la prostate et a des conséquences mineures sur la santé, provoquant parfois des troubles lors de la miction ou de l’érection.

Mais certains cancers peuvent évoluer, et s’étendre de manière plus rapide. L’examen consiste en un toucher rectal suivi d’un dosage sanguin de marqueurs spécifiques (PSA). Le diagnostic du cancer de la prostate doit ensuite être confirmé par une échographie et/ou une biopsie. Lorsqu’il est détecté à un stade précoce, il est guéri dans 95% des cas.

Les facteurs de risque de cancer de la prostate

Certaines études ont mis en lumière le lien entre l’alimentation et le cancer de la prostate. En effet, les chercheurs ont observé que les personnes qui avaient tendance

à consommer beaucoup de graisses animales et de produits laitiers étaient les plus exposées à l'obésité et présentaient un risque plus accru de développer un cancer de la prostate. Les populations méditerranéennes et asiatiques semblent moins exposées en raison de leur alimentation riche en fruits et légumes, poissons, etc.

Les 3 maladies liées à la prostate

La prostatite est une infection de la prostate qui survient le plus souvent chez les jeunes adultes.
L'adénome ou hypertrophie bénigne de la prostate : il s'agit d'une augmentation excessive du volume de la glande. La conséquence directe : les hommes ont des difficultés à uriner parce que la prostate comprime l'urètre.

Le cancer de la prostate qui touche les hommes après 60 ans. Détecté à un stade précoce, il se guérit facilement.

Voici 12 symptômes qui peuvent être liés au cancer de la prostate :

Symptôme n°1 : des troubles de la miction avec des difficultés à uriner debout

Symptôme n°2 : envies fréquentes d'uriner au cours de la nuit

Symptôme n°3 : incapacité à démarrer la miction ou à retenir la miction au moment d'uriner

Symptôme n°4 : un faible débit urinaire et/ou incapacité à compléter la miction

Symptôme n°5 : une sensation de brûlure au moment d'uriner

Symptôme n°6 : présence de sang dans l'urine

Symptôme n°7 : présence de sang dans le sperme

Symptôme n°8 : des troubles de l'éjaculation

Symptôme n°9 : des douleurs ressenties dans les hanches, les cuisses et le bas du dos

Symptôme n°10 : une douleur pelvienne (liée à l'inflammation de la prostate)

Symptôme n°11 : une douleur osseuse dans le bas du dos (liée à l'évolution de la maladie dans les vertèbres)

Symptôme n°12 : des troubles érectiles (une hypertrophie bénigne de la prostate peut être à l'origine de dysfonctions érectiles)

Les hommes, surtout après 60 ans, doivent être vigilants face aux symptômes énumérés ci-dessus. Silencieux au début, le cancer de la prostate impacte considérablement la miction et la vie sexuelle. Néanmoins, tous ces signes ne sont pas toujours liés au cancer de la prostate. Par exemple, ils peuvent être liés à une hypertrophie bénigne de la prostate ou une maladie des voies urinaires.

Si vous constatez un ou plusieurs de ces symptômes, consultez un spécialiste pour établir un diagnostic précis. Aussi, lorsqu'il évolue, le cancer de la prostate peut présenter des symptômes identiques à d'autres maladies tels que : fatigue, nausées, perte d'appétit, un gonflement des jambes et fragilité des articulations, etc.

PRUNEAU

AVANTAGES: riche en fibres, bêta- carotène, potassium et fer. Soulage la constipation.

INCONVÉNIENTS: risque de caries

QUINOA

AVANTAGES: glucides complexes, fibres, fer, magnésium, potassium, phosphore, Zinc et autres matériaux, vitamine du groupe B. Source de protéines de bonne valeur biologique.

INCONVÉNIENTS: rare et cher