



(EL TRATAMIENTO NATURAL Y PREVENTIVO)

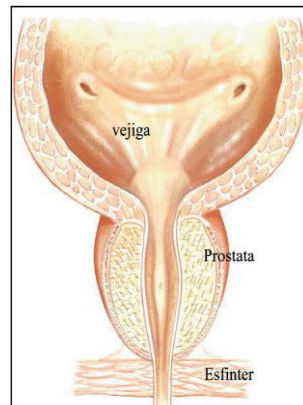
¿PRÓSTATA? – NO, GRACIAS

En la mayoría de los hombres, alrededor de los 50 años, se inicia un aumento del tamaño de la próstata, que habitualmente se detiene pronto o progresa lentamente.

Usted puede ayudar a minimizar las molestias si además de cumplir el tratamiento (si se precisa), adapta los siguientes consejos a su vida cotidiana:

ACONSEJAMOS:

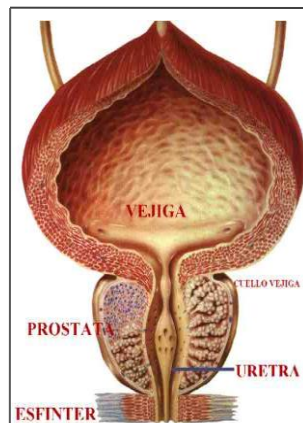
- Baños de asiento alternos de agua fría y agua caliente.
- Baños de asiento con vapor de tomillo y bicarbonato.
- Alimentos: - **Pepitas de calabaza**, beber **vinagre de manzana** rebajado con agua.
 - Tomar pastillas de **ZINC** en forma de zinc edulcorante, 50 mg, cada 12 horas. Curiosamente la próstata es el único órgano del cuerpo humano donde se fabrica el zinc.
 - **Los alimentos enriquecidos con zinc son:** carne, hígado, pescado, ostras, fermento de la cerveza, pepitas de calabaza, huevos.
 - Comer calabacín, perejil, rábanos, peras, pepino, nabo, melón, lechuga, apio, berro, hinojo, diente de león.
- Alcohol. El máximo recomendado en un hombre: 1 cerveza o 2 copas de vino al día.
- Beba líquido a intervalos regulares, para evitar cálculos e infecciones.
- Orine siempre que tenga ganas. No demore el momento siempre que sea posible.



Próstata normal

EVITAR:

- Alimentos picantes y especiados.
- Estreñimiento.
- Exceso de relaciones sexuales a diario (según la edad).
- Controlar el número de masturbaciones y el exceso de coitus interruptus (marcha atrás), en la relación sexual.
- Exceso de café, alcohol, sobre todo la cerveza, y el tabaco.
- Zumos envasados, debido a su contenido en conservantes.
- Viajes prolongados.
- Ir continuamente en bicicleta o montar a caballo.
- Disminuya los alimentos que aumenten el colesterol: mejora la próstata.
- Disminuya las grasas de origen animal (grasas saturadas). Su consumo aumenta el crecimiento de la próstata, tanto benigno como maligno.
- Evite estar sentado mucho tiempo. Pasee a intervalos para descongestionar el área pélvica y perineal.
- Procure no enfriarse en exceso sometiéndose a temperaturas bajas.
- Si tiene actividad sexual, que sea con eyacuación: disminuye la congestión pélvica.
- Si tarda algunos segundos en empezar a orinar mantenga la calma. Intente ejercer una presión progresiva con la musculatura abdominal, no bruscamente.



Próstata inflamada