Come Ridurre i Sintomi della Prostata in 30 Giorni o Meno

Trucchi e consigli pratici ed economici per curare Prostatite e IPB senza farmaci o chirurgia

Marco Benedettini

Indice dei Contenuti

Benvenuto **1**

Che cos'è la malattia **10**

La prostata **14**

I problemi alla prostata **17**

La prostatite 18
L'ipertrofia prostatica benigna 21
Il cancro alla prostata 26

I sintomi della prostata **30**

I cibi dannosi per la prostata **33**

I grassi trans 34
I latticini 35
La farina bianca raffinata 37
La carne rossa e processata 38
Gli zuccheri raffinati 40

Rimedi per ridurre i sintomi **43**

Il magnesio 43
Il mannosio 46
La curcumina 50
L'ornitina 52

Trucchi per urinare meglio **55**

Trucco N. 1: Abbassa la tavoletta 57
Trucco N. 2: La tecnica PP2 58
Trucco N. 3: Cena presto 59
Trucco N. 4: Ridurre i liquidi serali 60

Massaggio prostatico **63**

Cosa fare adesso? **70**

Benvenuto



Ciao, sono Marco e ti do il mio più sincero benvenuto.

Prima di tutto voglio congratularmi con te per aver compiuto un primo passo verso la tua salute, partendo dalla nostra piccola e amata ghiandola: la prostata!

Apprezzo molto che tu abbia riconosciuto l'importanza della tua salute e della tua vita, perché entrambe meritano tutta la tua cura e il tuo impegno.

La parola "Cura" è molto interessante in lingua italiana perché ha un duplice significato.

"Prendersi cura" di qualcosa significa dargli attenzione, mentre "una cura" è un rimedio o una guarigione che può essere fisica, mentale o anche spirituale.

Non è sorprendente che la stessa parola abbia un significato apparentemente diverso?

Magari ci sta a indicare che per guarire una parte di me devo darle maggiore attenzione?

Ecco lo scopo di questo libro e di tutto il mio lavoro: aiutarti a prestare più attenzione a te stesso, in particolare alla prostata e alle sue meraviglie.

Questo libro non è un semplice elenco di consigli, ma potrebbe essere l'innesco di un cambiamento radicale e duraturo nella tua vita, se deciderai di andare un po' più in profondità rispetto ai problemi che la prostata può darti.

Quello che sto per condividere con te sono delle informazioni che ho scelto accuratamente per aprire una possibilità di guarigione a te che sei in ricerca di soluzioni e cure per la tua prostata.

E' solo la punta dell'iceberg di tutto quello che posso trasmetterti, ma forse sono le informazioni più accessibili e immediatamente attuabili anche se non ti sei mai occupato seriamente della tua salute.

I problemi alla prostata possono rendere la vita complicata: dolori costanti, difficoltà sessuali e svegliarsi ripetutamente durante la notte per andare in bagno, possono essere un vero incubo.

Inoltre, chi affronta questi problemi spesso sperimenta una diminuzione della fiducia in sé stesso e della propria virilità, un aspetto che per molti uomini è intimamente legato alla forza sessuale.

Se lotti da qualche mese o anche da molti anni con un problema alla prostata, capisco profondamente le tue emozioni e la frustrazione di non aver trovato una soluzione efficace nella medicina convenzionale.

Lo comprendo perché ho vissuto un'esperienza simile!

Sono sempre stato molto timido e insicuro, soprattutto con le ragazze.

A 22 anni, iniziai a riscontrare i primi problemi sessuali e di conseguenza a capire che c'erano anche questioni di salute.

Fino a quel momento, non sapevo neanche cosa fosse la prostata e vivevo con l'illusione che i medici avessero la risposta a qualsiasi malattia.

La prostata non è un problema solo dopo i 50, può esserlo molto prima se per anni non ti sei mai occupato di cosa mangi, come pensi, come reagisci agli stimoli della tua vita sessuale e sentimentale.

Ed io non mi ero mai preso cura di tutto ciò, fino a che, dopo aver ignorato diversi segnali di allerta, la vita mi costrinse ad affrontare la sofferenza, prima emotiva e poi fisica.

Dopo una delusione affettiva devastante e un pessimo stile di vita, mi ritrovai in ospedale, operato d'urgenza per una peritonite (cioè una perforazione dell'appendice) col reale rischio di non farcela.

Per fortuna, mi ripresi rapidamente, ma portando con me i problemi sessuali irrisolti e una diagnosi di prostatite cronica.

Cominciò così il mio calvario tra urologi e andrologi, antibiotici e farmaci per l'erezione, con la depressione sempre in agguato.

Da lì è iniziato il mio percorso di ricerca ed espansione di coscienza.

Non trovando aiuto nella medicina convenzionale divoravo ogni libro e corso sulla salute naturale disponibile, sperimentando vari prodotti, facendo tanti errori, ma anche riscontrando risultati tangibili.

Sono passati quasi 20 anni da quei momenti e, grazie all'esperienza accumulata e ai miei studi, posso affermare con certezza che la mia prostatite e i miei problemi sessuali sono stati il catalizzatore di cambiamenti incredibili nella mia vita.

La malattia non solo mi ha costretto a prendermi cura della mia salute, ma mi ha anche aiutato a cambiare radicalmente il modo di vedere la realtà e affrontare le difficoltà.

Ci tengo a precisare che non sono un medico e ne vado quasi fiero.

Se c'è una cosa che la mia laurea in ingegneria mi ha insegnato, è la risoluzione dei problemi. Ho applicato questa abilità alla mia salute e il risultato è la prova vivente che è possibile guarire dai problemi alla prostata.

Questo libro parte dalla mia ricerca di soluzioni per una prostatite cronica, durata oltre 5 anni, nei quali ho potuto studiare e applicare tutto ciò che incontravo, grazie alla mia mente scettica e caparbia.

Oggi posso affermare dunque di saperne di più della maggior parte dei medici là fuori perché non ho studiato medicina sui libri, ma l'ho sperimentata direttamente sul mio corpo.

Dal 2007 aiuto gli uomini con problemi simili e con ottimi risultati.

D'altronde è facile aiutare qualcuno quando ci sei passato e conosci esattamente quello che sta provando.

Centinaia di persone hanno già risolto i loro problemi grazie a Prostata In Forma e ogni settimana mi arrivano molte testimonianze che puoi leggere sul mio sito:

www.prostatainforma.com/testimonianze

Alcune sono anche di medici poco convenzionali ma acclamati con i quali ho avuto il piacere di collaborare, te le riporto qui per comodità:

"Il vostro corso è eccezionale! Tutti dovrebbero farne tesoro!

Complimenti per il lavoro svolto, non è facile assemblare tante nozioni utili e divulgarle con la semplicità con cui l'avete fatto!"

Dott. Francesco Oliviero
Medico Chirurgo specialista in Medicina Bio-Energetica

"Innanzitutto Marco un grazie per il libro da te inviatomi.

Eccellente, per tutti coloro che hanno volontà, impegno e carattere per migliorare fisicamente e mentalmente, soprattutto sapendosi alimentare."

Dott. Claudio Andolina
Medico Primario in Pensione

"Un ottimo sito, basato sull'esperienza e su un approccio naturale alla gestione di una patologia insidiosa, che per troppo tempo è stata aggredita solo con cure antibiotiche e antinfiammatorie. Bravi!"

Dott. Andrea Militello
Medico Chirurgo specializzato in Urologia e Andrologia

Ma so già cosa ti stai chiedendo.

Perché se possiedo la "formula segreta" per curare la prostata e la prostatite, il mio metodo non è già applicato da tutti i medici del mondo?

In realtà ultimamente molti terapeuti stanno abbandonando paradigmi medici basati solo su cure farmacologiche e anestesia del sintomo, ma è un processo lento e graduale che va di pari passo con un risveglio delle coscienze e con la presa di responsabilità dell'individuo.

La verità allarmante è che il sistema medico attuale è ancora molto basato sul "controllo delle masse" e molti medici sono diventati dei burocrati, pilotati indirettamente dalle grandi multinazionali del farmaco e dall'organizzazione mondiale della sanità che, come abbiamo visto nel 2020, non è affatto politicamente indipendente.

Le università insegnano tutto su come è fatto un corpo umano ma tralasciano aspetti emotivi, mentali e spirituali, quando le scoperte nel campo della fisica quantistica, delle neuroscienze e dell'epigenetica hanno fatto passi da gigante negli ultimi 20 anni.

Quello che ho scoperto invece è un approccio totalmente diverso, basato sull'intero essere e non su un organo separato che per qualche motivo ha iniziato a "non funzionare".

Scoprirai che in realtà la prostata segue dei programmi biologici specifici e l'unico modo per uscire dal patibolo è riprenderti la responsabilità della tua salute, perché le cause profonde dei problemi alla prostata sono in realtà sotto il tuo controllo.

Sono convinto dunque che questo breve libro possa essere di aiuto anche a te, sia che tu abbia una prostatite, sia che tu abbia un'ipertrofia prostatica o anche un cancro alla prostata.

E' un mio piccolo contributo per evitare che anche che tu non debba ripetere il lungo percorso che ho affrontato io, per scoprire come risolvere i tuoi problemi.

Per presentare al meglio il mio lavoro e per evitare di incorrere in problemi legali ho deciso volontariamente di esporre dei consigli iniziali, per far in modo che tu possa sperimentare da subito una diminuzione dei sintomi.

Tuttavia non posso dichiarare in prima pagina di avere la cura definitiva, limiterebbe la mia esposizione e quindi il beneficio che molti uomini potrebbero trarne.

Quella te la lascio scoprire se deciderai di continuare un percorso con me, attraverso un corso completo dove ti spiego passo passo come risolvere definitivamente i tuoi problemi alla prostata.

Ecco cosa stai per imparare invece leggendo questo libro:

- Che cos'è la malattia.

Scoprirai il punto di vista ribaltato per approcciare il tuo problema in modo diverso da come abbiamo sempre creduto che fosse.

- Che cos'è la prostata

Una panoramica anatomica e una visione olistica di questa ghiandola.

- I sintomi della prostata

Riconosci i sintomi comuni che la maggior parte degli uomini sperimenta almeno una volta nella vita.

- I problemi della prostata

Scoprirai che "prostatite" o "ipertrofia prostatica" sono solo termini medici e che il cancro alla prostata non è la bestiaccia di cui aver paura.

- I cibi dannosi per la prostata

Quali cibi dovresti eliminare dalla tua dieta per iniziare ad avere i primi miglioramenti.

- Gli integratori

Alcuni tra i migliori integratori più economici ed efficaci che conosco per alleviare i sintomi.

- Consigli per svuotare la vescica

4 trucchi per evitare di andare così tante volte in bagno, avere un sonno ristoratore e una vita normale.

- Il massaggio prostatico

Una tecnica millenaria per consentire maggior afflusso di sangue alla prostata e il rilascio di sintomi e tensioni in quest'area.

Questo è già molto, ma se vuoi davvero risolvere i tuoi problemi conoscendo e rimuovendo le cause alla radice con un programma basato sulla mia esperienza ventennale, dai un'occhiata qui:

prostatainforma.com/corso-base-ipb

Questo corso non è per tutti e non è accessibile direttamente dal mio sito.

E' disponibile solo a chi ha acquistato questo libro.

Ancora una volta, sono molto onorato di averti qui e non vedo l'ora di conoscere i tuoi successi, ma anche le sfide che affronterai, perché può essere un vero piacere per me aiutarti a superarle.

Che cos'è la malattia



Fai ben attenzione perché quello che sto per dirti adesso potrebbe cambiare il modo in cui hai sempre pensato, potrebbe cambiare il modo in cui percepisci la realtà e quindi la tua vita.

Una delle cose più importanti che dovresti capire è che la malattia non è un nemico da sconfiggere e ancora più importante non è un difetto del tuo corpo.

La malattia è una condizione psico-fisica di disagio, ma non è qualcosa di negativo, è necessaria alla vita per fare dei passaggi evolutivi, in una parola per trasformare, cioè per cambiare forma da una situazione biologica ad una più utile alla vita sulla terra.

La biologia (la vita) non fa le cose a caso. Non esistono cellule impazzite e non esistono organi difettosi. Esiste solo la vita che risponde a delle leggi e a dei programmi biologici ben precisi che l'uomo sta iniziando a comprendere solo adesso.

E' sottilmente arrogante affermare che la prostata non funziona o che le sue cellule sono impazzite.

E' porsi al di sopra della vita e del suo creatore, supponendo che ci sia qualcosa che non è stato programmato bene o che ci sia un errore nel sistema.

Nulla di tutto ciò. La vita è perfetta, il corpo non è una macchina ma è il nostro unico strumento di evoluzione ed è nostro dovere prendercene cura e conoscerlo a fondo per il nostro bene e per servire la vita al meglio.

Questa arroganza anche solo di pensare che ci sia un difetto di fabbricazione nel corpo, ha radici profonde in una mancanza di fiducia nella vita che è ciò che ha permesso che delegassimo la nostra salute a una società che promette cure per qualsiasi malattia.

La società attuale è costruita appositamente per deresponsabilizzare l'essere umano, per renderlo una macchina senza potere che ha bisogno di delegare all'esterno la responsabilità della propria salute fisica, mentale e spirituale.

La malattia è in realtà un valido aiuto; attraverso i sintomi ti comunica che c'è qualcosa da cambiare a livello fisico, mentale o emotivo.

Il sintomo è un campanello di allarme, risponde ad un programma biologico specifico, non è casuale, non è una punizione e non è nulla di drammatico e preoccupante, ma significa che il tuo corpo funziona e reagisce a determinati stimoli ed eventi.

Quindi invece di sopprimere i sintomi come fanno i cosiddetti medici oggigiorno, dandoti la tachipirina per la febbre o il brufen per il mal di testa, dovresti ascoltare, fidarti del corpo e capire qual è il messaggio profondo che quel sintomo vuole darti.

Se non ascolti questo messaggio importante che la natura ti ha dato, forse curerai temporaneamente il sintomo, ma non lo squilibrio che c'è alla base di esso.

Probabilmente la malattia tornerà con sintomi ancora più forti e questo potrebbe essere molto spiacevole o addirittura deleterio.

Curare il sintomo e non le cause profonde è come mettere un cerotto coprente sulla la spia del motore dell'automobile e pensare che vada tutto bene.

Probabilmente rimarrai a piedi ad un certo punto.

Spero di averti spiegato bene quello che ritengo il paragrafo più importante di questo libro.

Ricomincia a fidarti della perfezione divina del tuo corpo e riprenditi ogni giorno un pezzo di responsabilità che per paura hai delegato ad altri.

Utilizza la malattia per fare una grande trasformazione nella tua vita, non solo guarendo i sintomi, ma riacquisendo delle parti di te che aspettano solo Te!

Fai questo e la guarigione avverrà a dei livelli che mai avresti creduto possibile.

Fatta questa breve introduzione voglio spiegarti che in questo libro mi dedico a dare sollievo a persone, che forse come te, soffrono di un problema alla prostata e lo faccio dando volutamente alcuni consigli per alleviare i sintomi.

Potrebbe sembrare contraddittorio, ma è chiaro dunque che questa pubblicazione non può essere una guida completa ai

problemi alla prostata, ma piuttosto un aiuto concreto e pratico, applicabile da chiunque, per risolvere alcuni sintomi fastidiosi e ritrovare la fiducia nel proprio corpo, un requisito fondamentale per ottenere una guarigione vera e propria.

Se vuoi risolvere il problema alla radice è necessario prima comprendere tutte le cause dei tuoi problemi alla prostata, anche le più nascoste e impensabili, per risolverle e andare naturalmente verso lo stato naturale del tuo essere: la salute!

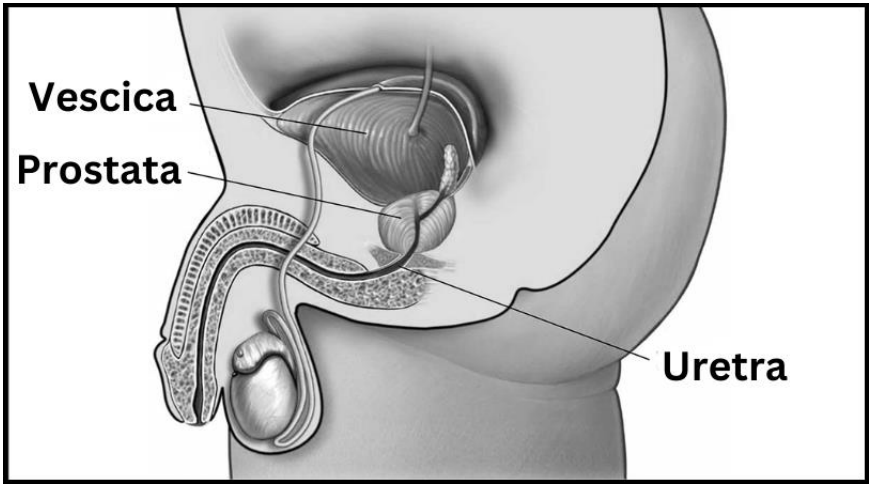
Per far questo non basta un libretto come questo, ma se una volta sperimentato i benefici di questo libro, volessi continuare un percorso di guarigione completo, valuta l'offerta alla mia guida specifica sulla guarigione dei problemi alla prostata.

La prostata

La prostata è una ghiandola presente solo negli uomini che, in condizioni normali, ha le dimensioni più o meno di una noce.

È situata sotto la vescica e avvolge l'uretra che è il canale utilizzato per trasportare l'urina fuori dal corpo.

Ecco l'immagine della prostata e di tutto l'apparato uro genitale:



Come vedi la prostata è disposta attorno all'uretra, infatti la avvolge totalmente ed è quindi coinvolta anche nella funzione urinaria.

Inoltre aprendosi nell'uretra, questa ghiandola secerne un fluido alcalino durante l'eiaculazione.

La funzione principale della prostata è infatti quella di produrre il liquido prostatico, il quale ha la funzione di motilità, protezione e nutrimento per gli spermatozoi contenuti nello sperma.

Ha anche la funzione di riaccendere il meccanismo di riproduzione maschile di uomini che si trovano fuori dall'età riproduttiva ed è quindi uno degli organi fondamentali a mantenere la specie umana su questo pianeta.

La ghiandola cresce nella fase adolescenziale ed è particolarmente sensibile alla concentrazione di ormoni sessuali.

Ma forse la prostata, come ogni altro organo del nostro corpo, non ha esclusivamente una funzione meccanica e biologica.

Nella prostata infatti vengono riflesse le emozioni della vita sessuale maschile, infatti è qui che si concentrano il vissuto di sentirsi rifiutati, la rabbia, la delusione, l'amore non corrisposto, i sensi di colpa ed eventuali insuccessi sessuali.

Quindi emozioni di questa natura, ben nascoste dal nostro inconscio, si riflettono nella ghiandola prostatica che ha la funzione di provvedere alla riproduzione del nostro lignaggio maschile e quindi alla sopravvivenza della specie.

Quindi non è semplicemente un organo meccanico come la vedono ancora molti medici e chirurghi legati ad una medicina che definirei medievale, ma un organo complesso e di vitale importanza per l'uomo.

Ok spero di averti chiarito in parole semplici ma accuratamente selezionate, quello che è la prostata.

Da che a malapena ne conoscevi l'esistenza, adesso ne comprendi la sua fondamentale importanza nella tua vita?

I problemi alla prostata



Parliamo adesso dei problemi della prostata.

Non so se te ne sei reso conto ma a me sembra che il passatempo principale della medicina convenzionale degli ultimi 100 anni sia creare nuove terminologie e associarle ad un sintomo, creando di fatto nuove malattie e nuove cure, spesso costose e a volte fallimentari, come nel caso delle cure per la nostra amata ghiandola.

Nel caso della prostata sono stati catalogati e individuati 3 problemi principali:

- La prostatite
- L'ipertrofia prostatica benigna
- Il cancro alla prostata

Le cause dei problemi alla prostata sono chiare e ben individuabili.

Spesso riguardano lo stile di vita e l'alimentazione, ma hanno anche un'origine biologica ben precisa e molto a che fare col modo in cui abbiamo reagito a degli eventi nella nostra vita e a come si è formato il nostro carattere.

Come già accennato in questa breve pubblicazione non ho modo di andare a fondo sull'argomento, ho creato dei video

corsi appositi per parlare delle cause e come risolverle alla radice, non agendo solo sui sintomi.

Qui invece mi occupo proprio dei sintomi, per dare sollievo anche solo temporaneo a tutte quelle persone che hanno visto peggiorare la qualità della propria vita per un problema alla prostata.

Andiamo adesso a vedere questi problemi uno ad uno:

La prostatite

Partiamo dal primo e vediamo come scomporre e classificare in modo corretto questo problema.

Vediamo prima nel dettaglio cos'è e come si presenta una prostatite:

La prostatite è un'infiammazione della prostata che si presenta, almeno una volta nella vita, in circa il 15% degli uomini sessualmente attivi.

Quando parlo di infiammazione mi riferisco a un'irritazione o lesione che ha la finalità biologica di arginare un problema e di riparare il tessuto danneggiato.

Innanzitutto ecco la classificazione ufficiale così come ti viene propinata dalla medicina convenzionale.

Non è da rifiutare in partenza la diagnosi, ma è spesso la cura proposta ad essere fallimentare perché basata su presupposti e conoscenze molto limitati.

La prostatite può essere:

- Batterica
- Abatterica

e anche:

- Acuta
- Cronica

La prostatite batterica è caratterizzata dalla presenza di batteri persistenti e ricorrenti che nonostante aver eseguito diversi e ripetuti cicli di terapia antibiotica, non viene debellata definitivamente.

Le prostatiti abatteriche invece presentano sintomi simili, ma dagli esami non risultano batteri.

La prostatite acuta solitamente si presenta con febbre, è rapida ed è caratterizzata da problemi urinari temporanei.

Quella cronica invece presenta sintomi ricorrenti più o meno stabili, può essere presente da mesi o anni e all'analisi, la prostata, può essere gonfia, ingrossata e dolente.

In realtà, la medicina convenzionale intende, col termine prostatite, una vasta gamma di disturbi legati alla prostata o all'area del pavimento pelvico.

Molto spesso per ignoranza degli urologi o dei medici, vengono scambiati per prostatiti e quindi curati erroneamente come tali, anche altri problemi quali:

- Il dolore pelvico cronico
- La nevralgia del nervo pudendo
- La cistite interstiziale
- Sindrome della vescica dolorosa

Pertanto, oltre al termine prostatite abatterica, a volte vengono utilizzati i termini "sindrome del dolore pelvico" o

“sindrome del dolore prostatico” o “CPPS”, che sta per sindrome del dolore pelvico cronico.

Una diagnosi di dolore cronico viene solitamente fatta se il dolore dura più di tre mesi consecutivi.

Un dolore, ad esempio, nel retto, nell'inguine, nei testicoli o in altre parti dell'area genitale.

Queste casistiche sono la maggioranza dei fenomeni etichettati come “prostatite abatterica”.

Nelle diagnosi come prostatite si stima che nel 95% dei casi, non ci siano batteri nocivi e quindi per la stragrande maggioranza si parla di uno dei problemi citati sopra e non semplicemente di prostatite abatterica.

Essenzialmente, questi termini si riferiscono tutti alla stessa cosa, vale a dire un dolore non rilevabile dal punto di vista medico che si presenta dentro e intorno alla zona pelvica.

Questo è anche il motivo per cui i trattamenti con antibiotici spesso non aiutano, o perché i medici a volte non sanno cosa fare, dal momento che la prostatite non batterica non ha un “nemico batterico” da distruggere.

Pertanto, la sindrome del dolore pelvico è in realtà il termine corretto per denominare la prostatite non batterica e descrive una varietà di sintomi all'interno e intorno al bacino dove non ci sono batteri rilevabili.

Tuttavia, medici come gli urologi o gli andrologi usano spesso il termine prostatite, che suggerirebbe che qualcosa è correlato alla prostata.

Ciò che invece viene diagnosticato come prostatite in realtà è sbagliato nel 95% dei casi.

Comprendo che questo può aver creato non poca confusione, quindi userò il termine "prostatite" in questo corso per semplicità, ma è solo un termine, una parola, non dargli così tanta importanza.

La medicina convenzionale tenta di curare la prostatite batterica con antibiotici a largo spettro o specifici come la ciprofloxacina e la levofloxacina allo scopo di eliminare l'infezione ed evitare che diventi cronica.

Il trattamento può anche comprendere l'uso di antidolorifici o antinfiammatori, per alleviare i fastidi dei principali sintomi.

Purtroppo talvolta, anche per la prostatite abatterica vengono spesso e paradossalmente prescritti antibiotici che peggiorano solo la situazione intestinale.

Inoltre la terapia convenzionale prevede antidolorifici, anche sottoforma di pomata per via anale e farmaci alfabloccanti.

L'ipertrofia prostatica benigna

L'ipertrofia prostatica benigna è quello che in un linguaggio più semplice si chiama prostata ingrossata.

L'ingrossamento della prostata si è guadagnato il termine "benigno" forse per contrastare il termine "maligno" spesso associato a forme di cancro più pericolose.

L'ingrossamento benigno della prostata è molto comune e si presenta in oltre il 50% degli uomini che hanno superato il cinquantesimo anno di età.

Il perché la prostata abbia bisogno di crescere ulteriormente a una certa età te lo lascio scoprire in un video corso apposito dove affronteremo le cause dei problemi sotto vari punti di vista.

Una prostata ingrossata di per sé non crea problemi e fino a certi volumi potresti neanche mai notare questo ingrossamento.

Se in condizioni normali la prostata ha le dimensioni più o meno di una noce o di una castagna, in chi soffre di prostata ingrossata la ghiandola raddoppia o talvolta triplica il suo volume.

Quello che invece succede dopo un certo stadio è che ingrossandosi, la prostata, inizia a premere sulla vescica e quindi a ridurre la vescica di volume o a deformarla.

Ecco perché l'ingrossamento prostatico causa anche sintomi urinari.

Oltre a questo devi considerare che la prostata avvolge e circonda l'uretra. L'uretra, che è il canale dove passa l'urina, potrebbe subire la pressione di questo gonfiore e quindi diminuire, o nel peggiore dei casi bloccare, il flusso di urina.

Molto spesso per ignoranza, vengono scambiati per ipertrofia prostatica e quindi curati erroneamente come tali anche altri problemi, quali:

- Sindrome della vescica iperattiva
- Stenosi del collo vescicale
- Vescica Neurologica
- Uretrite
- Disfunzione del pavimento pelvico

In questo caso dunque un'analisi rettale o una risonanza dovrebbero verificare se effettivamente la prostata è di dimensioni anomale, senza scartare l'ipotesi che possono esserci anche altri problemi legati alla vescica, all'uretra o al pavimento pelvico.

Secondo la medicina convenzionale non esiste una terapia che curi l'ipertrofia prostatica benigna, perciò i trattamenti proposti dai medici sono focalizzati solitamente a ridurre i sintomi.

Pur essendo una visione limitata e parziale della conoscenza dell'uomo, trovo questo approccio per lo meno più onesto rispetto a quello che riguarda la cura convenzionale della prostatite.

La maggior parte dei farmaci prescritti per l'ipertrofia sono farmaci inibitori di alcuni recettori specifici dell'area genitale.

Questi farmaci non hanno alcuna azione sul volume prostatico, ma agiscono esclusivamente sui sintomi.

Sono 3 le classi di questi tipi di farmaci:

- Gli alfa-litici
- Gli alfa-bloccanti
- Inibitori della fosfodiesterasi

Ora non voglio parlare in termini chimici o farmacologici perché sinceramente non è proprio il mio campo, però qualche parola strana è necessario che la dica per farti capire come agiscono questi farmaci.

Gli alfa-litici agiscono bloccando i recettori presenti nelle vie urinarie basse e causando il rilassamento dei muscoli nel collo

della vescica e della prostata. In questo modo sono in grado di migliorare il flusso di urina, ma non di ridurre le dimensioni della prostata.

I farmaci alfa-litici più diffusi sono:

- Tamsulozina presente nell'Omnic
- Alfuzosina presente nello Xatral
- Silodosina presente nell'Urorec
- Terazosina presente nel Teraprost
- Doxazosina presente nel Benur

Questi farmaci, anche se possono dare un po' di sollievo a chi ha sintomi urinari causati da una prostata ingrossata, purtroppo non sono la soluzione e non sono privi di effetti collaterali.

I più noti sono:

Ipotensione, vertigini, cefalea, congestione nasale e riduzione dell'emissione di liquido seminale (fino anche al fenomeno detto eiaculazione retrograda, cioè il liquido seminale che, con l'orgasmo, finisce in vescica).

Gli alfa-bloccanti invece agiscono sull'inibizione e il rallentamento della produzione di DHT che è l'ormone maschile più potente dell'organismo.

Considera che la sua attività è 4-5 volte superiore rispetto a quella del testosterone.

Questo è l'ormone necessario alla crescita dei genitali nell'uomo e tante altre funzioni che rendono un uomo diciamo, con le palle e quindi più uomo!

Inibire questo ormone comporta dunque una sorta di "femminilizzazione" dell'organismo, nella speranza di evitare la crescita di organi genitali, prostata compresa.

Inoltre questi ormoni sono decisamente utili e necessari per una corretta funzione cerebrale, pertanto inibire la loro produzione influisce sul nostro cervello e sulla nostra neurologia.

Ecco alcuni farmaci che agiscono come alfa-bloccanti:

- Finasteride, presente nel Proscar
- Dutasteride presente nell'Avotard

Ecco alcuni problemi ben noti legati al loro utilizzo.

Gli effetti collaterali di questa terapia sono associati alla funzione sessuale come calo del desiderio sessuale e impotenza, muco nasale e quindi anche interno, starnuti frequenti, infezioni, che includono l'influenza o il raffreddore.

Infine ci sono gli inibitori della fosfodiesterasi che sono una classe di farmaci solitamente prescritti per il trattamento della disfunzione erettile.

I più conosciuti, sono il Sildenafil, il Vardenafil e il Tadalafil, solitamente noti al pubblico con i loro nomi commerciali Viagra, Levitra e Cialis.

Tra questi farmaci, solo il tadalafil è stato approvato per l'ipertrofia prostatica perché comporta una vasodilatazione che si associa al rilassamento della muscolatura liscia di prostata e vescica.

Questo farmaco ha vari effetti collaterali tra cui eruzioni cutanee, dolore al petto, erezione prolungata e dolorosa (può avere una durata di più di quattro ore), improvvisa perdita della vista, mal di testa, vomito e la lista è ancora lunga…

Spero di averti dato le giuste informazioni per comprendere in autonomia che è bene stare molto attenti a ciò che decidi di assumere.

Oltre a questi farmaci sul mercato ci sono integratori naturali che agiscono sugli stessi meccanismi.

Allo stesso modo dei farmaci alfa-bloccanti, queste molecole, seppur naturali e in maniera inferiore, potrebbero avere effetti collaterali nel lungo periodo.

Sto parlando dei classici prodotti a base di serenoa repens o altre sostanze vegetali che contengono betasitosteroli.

Personalmente farei uso di questi integratori, ma solo in associazione ad un'eliminazione delle cause che hanno provocato un tale ingrossamento prostatico.

Clicca qui se vuoi approfondire il tuo problema attraverso un corso specifico sulla prostata ingrossata.

Il cancro alla prostata

Il cancro alla prostata è uno dei più comuni negli uomini.

Circa un uomo su sei riceverà una diagnosi di cancro alla prostata nel corso della sua vita.

Tuttavia, teniamo questi numeri in prospettiva. Poiché il cancro alla prostata di solito cresce lentamente, solo circa 1 uomo su 35 morirà di cancro alla prostata.

Si stima infatti una sopravvivenza del 92% a 5 anni dalla diagnosi, una percentuale tra le più alte riscontrate in caso di cancro, soprattutto se si tiene conto dell'avanzata età media dei pazienti.

Questo significa che se hai un cancro alla prostata, molto probabilmente morirai prima per qualche altro motivo, quindi rilassati!

Il cancro alla prostata è classificato come adenocarcinoma, o cancro ghiandolare, che inizia quando le normali cellule della ghiandola prostatica, mutano in cellule cancerose.

La prostata necessita di ormoni maschili, noti come androgeni, per funzionare correttamente.

Gli androgeni includono il testosterone, che viene prodotto nei testicoli; il deidroepiandrosterone che viene prodotto nelle ghiandole surrenali; e il diidrotestosterone che viene convertito dal testosterone all'interno della prostata stessa.

Gli androgeni sono anche responsabili delle caratteristiche sessuali secondarie come la barba e l'aumento della massa muscolare.

La regione della ghiandola prostatica in cui l'adenocarcinoma è più comune è la zona periferica. Inizialmente, piccoli grumi di cellule cancerose rimangono confinati in una ghiandola prostatica altrimenti normale.

Nel tempo, queste cellule cancerose possono iniziare a moltiplicarsi e diffondersi al tessuto prostatico circostante, formando un cancro.

L'invasione di altri organi è chiamata metastasi.

Mentre la crescita delle cellule cancerose all'interno della prostata è lenta, una volta che si è verificata la metastasi, quella crescita lenta cambia.

Il cancro alla prostata è suddiviso in quattro stadi. L'ultimo stadio, lo stadio quattro, è considerato di gran lunga il più grave.

Le metastasi allo stadio quattro sono quelle in cui si verifica 1 decesso su 35 negli uomini che ce l'hanno, ovvero il 2,8%, una percentuale molto bassa rispetto a tutti gli altri tipi di cancro.

Il cancro alla prostata è una malattia molto comune, ma non è così pericoloso come altri tipi di cancro.

E' naturale che con la reputazione che ha ereditato, possa spaventare, anche perché è difficile da curare.

Nel caso del cancro alla prostata poi, la medicina ufficiale ha deciso che è meglio non provarci, inventandosi grosse bugie su l'asportazione della ghiandola.

Dato che le terapie convenzionali contro il cancro sono tossiche e dannose per i tessuti viventi e spesso hanno una bassa probabilità di successo, non sorprende che molti malati cerchino delle cure naturali per il cancro.

Infatti, anche i trattamenti farmacologici più innovativi che la medicina moderna ha da offrire, funzionano solo nel 25-50% dei casi.

Non pretendo di avere una soluzione per questo cancro, ma se è il tuo caso credo che tu possa trarre grandi benefici da questo libro e ancora di più da uno dei miei video corsi.

I sintomi della prostata



Come si presenta una prostatite o una prostata ingrossata?

Questi sintomi sono comuni a molti problemi relativi alla prostata, ma probabilmente noterai che non tutti ti appartengono, oppure adesso che te li elenco ti farò notare dei sintomi che non credevi di avere, ma adesso cominci a notare (e qui ti faccio le mie scuse, ma purtroppo non potevo fare altrimenti).

Ti elenco adesso la maggior parte di quelli che possono presentarsi in ognuno dei casi sopra elencati.

Ho creato una classificazione in base al tipo di sintomo.

Dolori e fastidi:

- Dolori nella zona pubica
- Dolore tra lo scroto e l'ano
- Fastidio Testicolare
- Tremore all'interno del retto
- Dolore acuto e bruciore sulla punta del pene
- Dolori e fastidi lungo le fasce interne delle cosce

Problemi urinari

- Esitazione e difficoltà nell'urinare
- Aumento della frequenza urinaria

- Sgocciolio Terminale
- Sensazione che la vescica non sia completamente vuota

Problemi sessuali

- Diminuzione del desiderio sessuale
- Leggera perdita dell'erezione
- Eiaculazione precoce
- Ansia da prestazione sessuale
- Fastidio o dolore durante o dopo l'Eiaculazione
- Eiaculazione diminuita d'intensità e di quantità
- Eiaculazione con tracce di Sangue

Oltre a questi sintomi fisici spesso depressione o ansia possono verificarsi nei pazienti che hanno questi problemi da molto tempo.

Una sensazione di impotenza e disperazione per il dolore o i sintomi in corso possono esacerbare tutto questo, soprattutto se gli esami medici sono già stati effettuati ma non sono stati conclusivi o i farmaci o le terapie prescritte non hanno avuto successo.

Questi sentimenti di stress, ansia e depressione sono molto comuni.

E' importante capire che il fatto che tu abbia uno o due sintomi non significa che tu abbia necessariamente una prostatite o un'ipertrofia o un cancro alla prostata. Hai quel sintomo, punto.

"Prostatite" ad esempio, è solo il nome che è stato dato dalla medicina convenzionale ad un insieme di sintomi e fattori presenti.

Non lasciarti ingannare e non metterti nel ruolo di vittima da solo, credendo di essere malato. Hai dei sintomi e puoi risolverli, nulla di grave.

Utilizzo i termini medici per facilità comunicativa, ma non fraintendermi, ho smesso di crederci da molti anni e ti incoraggio a fare lo stesso se vuoi tornare sovrano e quindi guaritore del tuo corpo.

I cibi dannosi per la prostata



L'alimentazione squilibrata è una delle 3 aree fondamentali che costituiscono le cause dei tuoi problemi alla prostata.

Nei miei video corsi vado a fondo sull'argomento, qui mi limito a dare delle informazioni di base sui cibi che sono molto dannosi per la prostata.

Ci tengo particolarmente a questo argomento perché è stata la prima cosa che ho modificato nella mia vita per curare la mia prostatite ed è quella che mi ha portato risultati più immediati e tangibili.

Spero possa farlo anche nel tuo caso perché si tratta solo di capire alcuni concetti base e imparare ad ascoltare profondamente il nostro corpo e i suoi bisogni.

Una volta che avrai sperimentato il benessere che si prova eliminando alcuni cibi dannosi, difficilmente tornerai indietro perché hai tracciato una via e il tuo corpo ha memoria e sa come riportarti in carreggiata se segui i suoi segnali nel caso di una deviazione.

I 5 Cibi più dannosi per la prostata sono:

- I grassi trans
- I latticini

- Le farine raffinate
- Le carni processate
- Gli zuccheri raffinati

I grassi trans

I grassi trans sono una classe di grassi insaturi che possono essere naturali o conseguenti a processi industriali.

Si generano infatti in seguito a processi di idrogenazione degli oli vegetali utilizzati nell'industria alimentare per convertire oli liquidi in grassi solidi e aumentare la durata di conservazione dei prodotti alimentari.

Sono presenti anche in piccole quantità in prodotti lattiero caseari e in alcune carni.

Inoltre i grassi trans si formano in parte anche con la cottura eccessiva (la frittura) o l'irrancidimento di qualsiasi olio vegetale.

Per cucinare ti consiglio di utilizzare l'olio di cocco non raffinato, l'olio di girasole alto oleico o l'olio d'oliva extra vergine. Ad ogni modo è bene limitare al massimo l'uso di olio e grassi concentrati.

I grassi trans si trovano in queste categorie di cibi:

- Margarina
- Dadi per brodo
- Patatine fritte e cibi fritti di qualsiasi tipo
- Salatini
- Snack e dolciumi confezionati e spesso anche di pasticceria

- Pane morbido confezionato e da fast food
- Alcuni tipi di biscotti e crackers
- Gelati confezionati e a volte anche in quelli artigianali
- Etc..

L'assunzione di questi grassi trans causa problemi ai tessuti cellulari perché si incorporano alle tue membrane causando seri problemi al metabolismo.

Più specificamente i grassi trans sono conosciuti per causare gravi problemi al sistema immunitario, malattie cardiovascolari, diabete, cancro alla prostata, obesità, sterilità, difetti alla nascita di bambini, decremento della produzione del latte materno, peggioramento della vista, e debolezza a ossa e muscoli.

I latticini

Lo so questa è dura da sentire e da praticare, soprattutto per noi italiani, ma è una delle cause più diffuse dei problemi alla prostata e di tutte le ghiandole.

Per latticini intendo tutti i prodotti derivati del latte.

Ancora di più se parliamo di latte proveniente da allevamenti intensivi.

I prodotti che ne contengono sono innumerevoli:

- Latte intero o scremato
- Formaggi freschi e pastorizzati
- Mozzarella
- Burro
- Merendine

- Cioccolata
- Dolci di pasticceria
- Etc…

Ma che cosa li rende così dannosi?

I consumatori ideali di latte vaccino sono i vitelli, non gli umani!

Siamo l'unica specie al mondo che beve il latte di un'altra specie e siamo l'unica specie che continua a bere latte dopo lo svezzamento.

Le persone non hanno un sistema digerente idoneo a digerire il latte a causa della mancanza di un enzima chiamato lactase, necessario a rompere il lattosio che è lo zucchero naturale presente nel latte.

Molte persone hanno difficoltà a digerire la caseina, la proteina principale che troviamo in questo cibo.

La mancanza di digestione della caseina provoca una forte formazione di muco e quindi infezioni croniche alle orecchie, congestioni nasali, acne, eczemi, malattie al sistema immunitario e anche il cancro.

Inoltre rende il sangue più acido e ha degli effetti negativi sul cuore e soprattutto sulle ghiandole come appunto la prostata.

Solo eliminando il consumo di latte e latticini dalla tua dieta dovresti ridurre notevolmente i sintomi della prostatite.

La farina bianca raffinata

In generale ogni processo di raffinazione snatura il cibo originale e lo priva di importanti sostanze nutritive a favore dell'aspetto e del sapore, ma a discapito della salute.

La farina è uno dei cibi più antichi del mondo, ma purtroppo è anche uno dei cibi più manipolati, a partire dalle coltivazioni di grano, geneticamente modificato già dagli anni '60.

La raffinazione priva il grano del germe e della crusca, togliendo fibre e nutrienti.

I cibi che includono la farina bianca raffinata sono:

- pane bianco
- pasta
- pizza
- dolci
- biscotti
- crackers
- etc…

Personalmente cerco di limitare l'uso di farina bianca raffinata prediligendo farina integrale di grani antichi o a limite farina macinata di tipo 2, quindi più grossa.

Per tutti questi cibi elencati ci sono prodotti sostitutivi fatti con farine integrali biologiche, ma in generale quello che consiglio è di limitare le farine e preferire sempre i cibi integrali, in questo caso i cereali in chicco.

Ma che cosa la rende così dannosa?

La farina bianca raffinata è priva di fibre e quindi diventa più difficile da digerire ed è più facile che crei costipazione. La salute dell'intestino è di fondamentale importanza per la prostata data la sua vicinanza ed è abbastanza evidente che, se desideri la salute, questo alimento sia da evitare.

Tutte le farine bianche raffinate sono composte di amidi che si trasformano nell'organismo in zuccheri semplici innalzando rapidamente l'insulina.

I picchi glicemici sono correlati ad una maggior incidenza di prostatite e di ipertrofia prostatica.

Non spaventarti, le alternative ci sono, è solo una questione di cambiare gradualmente abitudini. Scoprirai tanti cibi nuovi e diversi e inizierai ad apprezzare cose che neanche conoscevi.

La carne rossa e processata

Mi riferisco soprattutto alle carni grasse e alle carni processate. Numerosi studi sono stati fatti sull'argomento e confermano quello che dico.

Anche molte organizzazioni per la salute consigliano una dieta a base vegetale in caso di problemi alla prostata.

Queste carni includono:

- Maiale, vitello, agnello etc..
- Wurstel, salsicce e carni in scatola
- Prosciutto, salame e tutti gli insaccati

Non ti sto dicendo che devi diventare per forza vegano o vegetariano, solo di ridurre di molto il quantitativo di carne, se ne mangi.

Seleziona la carne migliore, che non sia di allevamento e che sia cresciuta in ambienti sani.

Inoltre se ne senti il bisogno, prediligi le frattaglie che sono la parte più nutriente dell'animale. Il resto è solo gola e abitudine e puoi rompere questi meccanismi di dipendenza, hai solo da guadagnarci in salute.

Ma che cosa la rende così dannosa?

La carne di questo tipo è dannosa principalmente per 3 fattori principali:

la carne confezionata può contenere sostanze mutagene che possono contaminare il cibo nel corso di tutti gli stadi del processo di produzione: sono essenzialmente pesticidi, additivi, o materiali utilizzati nel corso del confezionamento.

Le carni cotte con metodi domestici ad elevate temperature producono delle sostanze geno-tossiche associate con un aumentato rischio di tumori del colon, del pancreas, della mammella, della prostata e delle vie urinarie.

L'altro problema della carne è la malnutrizione degli animali da allevamento. Negli allevamenti intensivi è impossibile nutrire gli animali con il cibo per il quale sono stati programmati.

I bovini ad esempio vengono nutriti con mangimi a base di soia e cereali per aumentare la produzione di massa muscolare e vendere più carne.

Purtroppo questi animali sviluppano delle malattie con questo tipo di dieta squilibrata e gli allevatori sono costretti

ad utilizzare grosse dosi di antibiotici per ridurre le morti premature.

Inutile dire che antibiotici, ma anche gli ormoni, finiscono nelle carni in grosse quantità, e vengono immessi nel nostro organismo quando mangiamo carne.

Mangiare carne ci espone anche ad un eccesso di grassi saturi e proteine che aumentano l'infiammazione nel nostro corpo.

A meno che tu non faccia sport specifici a livello agonistico, se ti nutri come spiego nei miei corsi specifici per la prostata, il livello di proteine da assumere non è un problema come molti possono pensare.

Gli zuccheri raffinati

Mi riferisco in particolare allo zucchero bianco.

L'ho messo per ultimo perché tra tutti è il meno pericoloso, anche se è il più demonizzato.

Altri nomi e varianti dello zucchero bianco raffinato sono:

Maltosio, destrosio, saccarosio, lattosio, glucosio, sorbitolo, sciroppo di glucosio, melassa, malto, mannitolo, zucchero invertito.

I cibi che includono spesso a nostra insaputa lo zucchero bianco raffinato o le sue varianti sono:

- Dolci
- Gelato
- Cioccolata
- Barrette energetiche

- Succhi di frutta confezionati
- Soft drinks e bevande confezionate
- Cereali in scatola
- Biscotti
- Ketchup e condimenti vari

E' sufficiente leggere le etichette dei vari alimenti al supermercato per capire quanto zucchero raffinato mangiamo ogni giorno.

Ma che cosa lo rende così dannoso?

Mangiare cibi con zuccheri raffinati per troppo tempo porta il tuo organismo a rilasciare così tanta insulina che inizierai a perdere la sensibilità ad essa.

Questo fenomeno porta le tue cellule a non ricevere un forte segnale ogni volta che c'è un eccesso di zucchero nel tuo sangue.

Questo porta ad avere spesso un eccesso di zuccheri nei tuoi vasi sanguigni che può causare innumerevoli problemi di salute, compresi problemi alla prostata.

Ci sono varie alternative allo zucchero bianco. Se lo utilizzi prendi in considerazione di sostituirlo con:

- Estratto di stevia
- Miele
- Zucchero di canna integrale (non quello grezzo)

Evita come la peste gli edulcoranti artificiali che sono molto dannosi.

Se seguirai l'alimentazione che ti consiglio nel corso completo, raramente sentirai il bisogno di dolci e zuccheri raffinati. Il tuo palato si affinerà ad altri sapori e non ne sarai attratto.

Questi erano i 5 cibi killer per la prostata e ti assicuro che già solo eliminando questi cibi potresti sentire degli evidenti miglioramenti dei sintomi.

Oltre a questi fai attenzione al caffè, all'alcol, a non abusare del sale e ai cibi piccanti.

Rimedi per ridurre i sintomi



Ecco dunque alcuni tra i rimedi più semplici ed economici che puoi usare per ridurre drasticamente i sintomi della tua prostata.

Questi rimedi sono stati selezionati tra tutti quelli che consiglio nei miei video corsi, come i più economici, ma comunque efficaci.

Ci tengo a precisare che questi rimedi possono essere utili a ridurre i sintomi, ma difficilmente saranno risolutivi al 100%, questo perché non agiscono direttamente sulle cause del tuo problema, ma su sotto-cause, diciamo più superficiali.

Inoltre alcuni di questi rimedi si basano su sostanze che puoi trovare naturalmente nell'alimentazione che consiglio nel programma Prostata In Forma, per cui non avresti più bisogno di assumerli se seguissi l'alimentazione che spiego dettagliatamente nel corso.

Detto questo iniziamo:

Il magnesio

Il magnesio è il primo rimedio che consiglio ed è anche uno dei rimedi più efficaci nel caso che i tuoi problemi siano

accompagnati da stress, come la maggior parte dei problemi alla prostata.

Prima di tutto il magnesio è in grado di bilanciare il PH del tuo organismo, favorendo un ambiente basico e non acido.

L'acidità cronica che si è formata nel tuo organismo, a causa di uno stile di vita innaturale per l'essere umano, è una delle cause dei problemi alla prostata.

E' possibile che se non ti sei mai seriamente occupato della tua alimentazione, all'interno del tuo corpo si è verificata una condizione cronica di acidità.

Devi cercare di regolarizzarla, eliminando gli alimenti suddetti e favorendone altri. Il nostro corpo funziona bene in un ambiente alcalino, non acido.

L'acidità è uno dei fattori sempre presenti in qualsiasi condizione di malattia.

Ci sono alimenti apparentemente neutri che sono acidissimi per il nostro corpo.

Ad esempio il caffè, a livello di acidità è veramente bestiale. Dovresti eliminarlo, sostituirlo con prodotti più naturali o ridurlo a situazioni occasionali, ma ti consiglio di eliminarlo del tutto.

Per regolarizzare l'acidità e neutralizzarla, il magnesio è uno degli integratori più utili e più economici che puoi iniziare ad assumere.

Fino a qualche tempo fa si trovava facilmente in qualsiasi farmacia a pochi euro.

Adesso poiché l'industria farmaceutica cerca di spingere più possibile integratori che presentano questo elemento chiave per la salute dell'essere umano (come ad esempio il Polase), difficilmente troverai un farmacista onesto che ti vende la polvere di magnesio a pochi euro.

E' veramente economico e le farmacie non ci guadagnano niente a venderlo sfuso.

Comunque prova, è probabile che tu abbia a che fare con persone oneste e tu riesca a trovarlo facilmente anche nella farmacia sotto casa.

In alternativa ti consiglio di acquistarlo su questo sito col quale collaboro:

www.ecosalute.it

Inserendo il coupon PROSTATAINFORMA avrai anche uno sconto del 20%.

La più comune ed economica forma di magnesio che puoi trovare è il cloruro di magnesio.

La soluzione di cloruro di magnesio la prepari sciogliendo in un litro d'acqua 33 grammi di polvere.

Ne prendi una tazzina da caffè la mattina e una tazzina la sera prima di andare a dormire. Tutti i giorni.

Assumere cloruro di magnesio in dosi eccessive può provocare diarrea.

Se arrivi ad accusare scariche di diarrea con l'assunzione, niente panico, significa che hai raggiunto il tuo livello limite. Prendine leggermente meno e calibra la tua dose personale.

Le dosi indicate sono solitamente funzionali alla maggior parte delle persone.

Una forma più assimilabile e in forma di compresse e quindi più facile (e meno sgradevole da assumere) è il magnesio alkavita di ecosalute, che contiene il bisglicinato che è più costoso ma più facilmente assimilabile, quindi ne hai bisogno in quantità inferiore e non rischi che ti causi problemi intestinali.

Puoi trovarlo sempre su ecosalute.it.

Il magnesio serve per regolare l'acidità, infatti è alcalino.

Inoltre se non avevi un'alimentazione corretta probabilmente hai una carenza di questo minerale e quindi è sempre bene integrarlo, dato che non ha effetti collaterali, anzi, ha un'infinita serie di effetti benefici anche sul sistema nervoso riducendo l'ansia e favorendo calma e tranquillità mentale ed emotiva.

Adesso che mi nutro in modo più naturale non ho bisogno di integrarlo, mangio sufficientemente alcalino e assumo il magnesio direttamente dagli alimenti.

Il mannosio

Il secondo prodotto che ti consiglio di prendere in considerazione è il mannosio.

Il mannosio è una forma di zucchero che aiuta a liberare la vescica e la prostata dai batteri residui di Escherichia Coli che si sono attaccati al tessuto infiammato della prostata o della vescica.

A causa della sua vicinanza all'intestino, la prostata è molto sensibile ai batteri dell'E.coli, che per qualche motivo che solo il nostro corpo sa, si insinuano con troppa facilità.

L'E.Coli aderisce alle pareti della prostata e della vescica e vi rimane attaccato.

Il mannosio in sostanza, "inganna" i batteri E.coli e li spinge a lasciare le pareti della vescica e della prostata, per essere eliminati.

Il mannosio è così efficace che può ridurre i sintomi di una prostatite entro poche ore dall'assunzione, se ad esempio hai consumato alimenti che sono altamente irritanti per la prostata, compreso alcol e caffè.

Questo è uno dei motivi per cui lo consiglio.

E' anche relativamente economico quindi vale la pena provarlo per vedere se può esserti d'aiuto.

Il mannosio agisce invogliando i batteri a lasciare le pareti della prostata e della vescica con un'esca a base di zucchero, che per i batteri è tutto.

Immagina che i batteri della prostata e della vescica siano bambini amanti delle caramelle... non ne hanno mai abbastanza.

Forse sai già che i batteri prosperano grazie allo zucchero. Questo non significa che gli zuccheri naturali siano dannosi, la frutta è uno dei cibi migliori che dovresti mangiare, se sai come consumarla!

Tornando ai batteri, il problema per loro è che devono lasciare la parete della vescica per raggiungere gli zuccheri.

Ed è qui che grazie al mannosio hai la possibilità di gettare i tuoi ospiti "indesiderati" nella tazza del water.

Penso che tu abbia capito il concetto.

Per le persone che cercano di evitare lo zucchero bianco, come ho appena suggerito, la buona notizia è che il corpo umano fa molta fatica a processare il mannosio, per cui la stragrande maggioranza di esso finisce per uscire dalle vie urinarie e non viene assorbito dall'organismo.

Il mannosio entra in gioco rendendo le pareti interne della vescica estremamente scivolose. I batteri non hanno più nulla a cui aggrapparsi e quindi escono quando vai in bagno.

Utilizzando il mannosio per qualche giorno, potresti riuscire a liberarti della maggior parte, se non di tutti, i batteri dell'E.coli che causano problemi alla vescica e alla prostata.

Una breve nota: il mannosio agisce solo sui batteri E.coli e questa è la cattiva notizia.

La buona notizia è che nella maggior parte dei casi, anche nei casi in cui sembra che non ci siano batteri coinvolti, l'E.Coli è presente ed è ben aderente alla prostata e alla vescica.

Quindi nella maggior parte dei casi si tratta di un trattamento efficace. Come minimo, può migliorare i sintomi e non causa effetti collaterali se non è presente quel batterio.

Può essere utilizzato anche quando iniziano a comparire i primi sintomi della prostatite o durante i primi segni di una riacutizzazione.

È sorprendentemente efficace e per molte persone può sostituire lunghi cicli di antibiotici.

Il problema degli antibiotici è che sono dannosi per la flora batterica, una delle chiavi della salute dell'intestino e quindi della prostata.

Inoltre sono spesso inefficaci perché la prostata si adatta ad essi.

Dunque se hai provato vari antibiotici e non hanno funzionato, questo prodotto a base di mannosio potrebbe essere la soluzione, per lo meno temporanea, ai tuoi sintomi da prostatite.

Inoltre viene elaborato molto lentamente dall'organismo, il che lo rende un'opzione anche per i diabetici.

Per la maggior parte delle persone, il mannosio passa tranquillamente dall'organismo e non viene assorbito come lo zucchero normale, ma se soffri di diabete, è necessario parlarne con il proprio medico prima di assumerlo.

Raccomando di assumere 1 o 2 dosi al giorno con 2 grammi per ogni dose. Si scioglie in mezzo bicchiere d'acqua e si assume a digiuno.

La forma da assumere è il D-mannosio che si trova facilmente puro in farmacia o su internet, ma se vuoi sperimentare ci sono prodotti specifici con aggiunta di mirtillo rosso e altri ingredienti utili a ricreare una flora batterica sana.

Se non trovi il mannosio puro in farmacia puoi dunque acquistare un prodotto valido che lo contiene, assieme ad altri ingredienti utili, qui:

www.ecosalute.it

Utilizzando il codice sconto PROSTATAINFORMA

La curcumina

Se già assumi la curcumina come integratore, questo capitolo da solo ti farà risparmiare un sacco di soldi.

La curcumina è un estratto della curcuma, la famosa spezia indiana di color giallo ocra, molto utilizzata nella cucina indiana.

Aggiungo la curcumina perché i benefici per la prostata vanno oltre la riduzione dell'infiammazione di questa ghiandola.

Studi recenti hanno dimostrato che la curcumina ha un effetto potente anche sul cancro alla prostata e può rallentarne e potenzialmente persino fermarne la diffusione.

Lo fa riducendo due proteine pro-infiammatorie coinvolte nel cancro alla prostata.

È stato anche dimostrato che è efficace con i tumori alla prostata resistenti agli ormoni, quindi è un ottimo integratore da assumere regolarmente.

Inoltre, può anche aumentare la capacità del tuo corpo di assorbire antiossidanti, ridurre il rischio di infarto, aiutare con

la perdita di peso e persino aiutare con depressione, artrite e Alzheimer.

Se i tuoi problemi alla prostata ti provocano dolori interni, la curcumina è un modo sicuro ed efficace per alleviarli, molto più sicuro dei farmaci antidolorifici in commercio.

In breve non c'è motivo di non prenderla, dato che può aiutarti a prevenire molti altri disturbi.

E ho buone notizie.

In genere, la curcumina può costare molto: un buon integratore di curcumina può costare facilmente 40 o 50 € per un mese di trattamento.

Non devi spendere per forza questa cifra.

Puoi acquistare la curcuma in polvere in grandi quantità in qualsiasi negozio che vende cibi etnici, di solito sono negozi per stranieri, situati vicino alle stazioni dei treni delle grandi città e gestiti da indiani.

L'alternativa ancora più sana è quella di acquistare la curcuma fresca in un negozio che vende cibi biologici.

Prendi la radice e grattugiala o frullala in un tritatutto.

Scalda un po' di latte vegetale fino a raggiungere la temperatura che preferisci, mescola due cucchiaini di radice di curcuma macinata o in polvere e lasciala in infusione come un tè.

Aggiungi una piccola quantità di pepe nero, che aiuta a migliorare l'assorbimento.

Una volta che è abbastanza fredda da poter essere bevuta, bevi l'intera tazza. Bevi anche la polvere che non si è sciolta.

La curcuma non ha un cattivo sapore, è una spezia comune nella cucina indiana, quindi se apprezzi quel tipo di piatti, potrebbe anche piacerti.

Questo intruglio ha incredibili benefici sia per la vescica che per la prostata e rimuove l'infiammazione come pochi altri trattamenti disponibili da banco.

È un'alternativa fantastica anche se stai cercando di allontanarti dai farmaci antidolorifici che tra l'altro sono stati collegati ad alcune malattie cardiache.

È un trattamento che probabilmente avrà un impatto su altre parti del tuo corpo oltre alla prostata e ti aiuterà a evitare cancro e Alzheimer allo stesso tempo.

L'ornitina

L'ornitina è un aminoacido non essenziale che svolge un ruolo cruciale nel ciclo dell'urea, aiutando a eliminare l'ammoniaca in eccesso dall'organismo.

Un corretto bilanciamento di ammoniaca nel corpo è importante a prevenire l'infiammazione ed è un fattore che può contribuire a problemi alla prostata come l'ipertrofia prostatica benigna.

Questo processo di depurazione dunque può essere utile per la salute della prostata, poiché un ambiente meno tossico favorisce il benessere delle cellule prostatiche e riduce l'infiammazione.

Inoltre, l'ornitina è coinvolta nella sintesi dell'ossido nitrico, un gas prodotto dal nostro organismo che migliora la circolazione sanguigna.

Questo aumento del flusso sanguigno favorisce la rigenerazione dei tessuti e contribuisce a prevenire l'ipertrofia prostatica, facilitando anche il flusso urinario.

L'ossido nitrico inoltre è anche un potente vasodilatatore ed è quindi responsabile di creare e mantenere un'erezione, quindi questo integratore può essere di aiuto anche a chi ha problemi sessuali.

L'Ornitina è disponibile principalmente sotto forma di integratori in capsule o polvere, che rappresentano i modi più efficaci e pratici per assumerla.

La polvere può essere facilmente mescolata in acqua o altri liquidi, mentre le capsule forniscono un dosaggio più preciso e sono anche più facili da assumere.

Alcuni integratori, più dedicati agli sportivi, combinano l'ornitina con altri aminoacidi, come l'arginina, per potenziarne gli effetti sul flusso sanguigno e la rigenerazione dei tessuti.

Il dosaggio di ornitina varia in base alle esigenze individuali. Per chi vuole supportare la salute della prostata, una dose tipica varia da 1 a 2 grammi al giorno.

L'ornitina non ha controindicazioni se ti mantieni in questi dosaggi. Chi ha problemi di pressione o prende farmaci per la pressione dovrebbe fare più attenzione nel caso si

aumentassero le dosi, ma fino a 2 grammi al giorno è considerata una dose sicura per tutti.

L'ornitina è maggiormente assimilabile a stomaco vuoto prima di andare a dormire.

Puoi acquistarla a buon prezzo su questo sito:

www.dermolife.it

Inserendo il coupon PROSTATAINFORMA avrai uno sconto del 5%.

Ecco qua, questi sono alcuni tra gli integratori che puoi usare per diminuire o anche risolvere del tutto i tuoi problemi alla prostata.

Mi raccomando usali con consapevolezza ricordandoti che possono aiutarti, ma è necessario adottare anche alcune abitudini alimentari benefiche ed eliminare quelle malsane.

Ci sono altri integratori più sofisticati che puoi prendere in seria considerazione, alcuni più specifici per la prostata ingrossata e per migliorare il flusso urinario e altri specifici per infezioni come può essere una prostatite.

Ne parlo approfonditamente nel mio video-corso base, nel frattempo sarei molto contento di ricevere un tuo feedback se hai provato questi o se conosci qualcosa di molto efficace.

Puoi scrivermi un'email a info@prostatainforma.com, sono lieto di leggere tutte le mail che ricevo.

Trucchi per urinare meglio



Questi consigli ti aiuteranno a migliorare il flusso urinario.

Come ti ho già spiegato, se la tua prostata è ingrossata a causa di una prostatite o un'ipertrofia prostatica benigna, questo può influenzare il modo in cui fai la pipì.

Ma una prostata ingrossata non è l'unico motivo per cui fai fatica a svuotare completamente la vescica.

Sì, la prostata preme sull'uretra e questo impedisce al flusso di urina di essere libero di uscire, ma c'è un'altra componente che preme sull'uretra e di cui dovresti occuparti.

I muscoli del pavimento pelvico.

Se vuoi sapere come ri-allenare i muscoli del pavimento pelvico ti mostro i passaggi nel mio video corso Prostata In Forma.

In questo libro però vediamo alcuni semplici trucchi.

Se ti svegli più volte durante la notte per urinare, non solo stai disturbando il tuo ciclo del sonno e quindi la qualità della tua vita, ma ti stai esponendo allo sviluppo di malattie cardiache, ipertensione e persino ictus.

Spero che questo sia più che sufficiente a motivarti a fare qualcosa a riguardo.

A parte questo svegliarsi di notte per fare pipì può essere decisamente fastidioso.

C'è una soluzione supportata anche dalla scienza per porre fine ai tuoi viaggi notturni in bagno.

Ecco quindi quattro trucchi per prevenire la pipì notturna in modo da poter finalmente riuscire a dormire ininterrottamente tutta la notte.

Scopriremo le sorprendenti ragioni dietro questi disturbi notturni e l'affascinante scienza che ti aiuterà a dire addio a loro per sempre.

E ci siamo passati tutti.

Dopo una dura giornata di lavoro, torniamo a casa, ceniamo e poi ci rilassiamo fino a sera mentre iniziamo a prepararci per andare a dormire.

Alcuni di noi potrebbero anche godersi un bicchierino prima di coricarsi.

Alcuni optano per la cioccolata e altri per i dolci.

E poi ci sono quelli che bevono di più la sera perché si rendono conto di non essersi idratati abbastanza durante il giorno.

Come esseri umani, siamo creature abitudinarie e la tua routine serale è probabilmente la stessa da anni e anni.

Questi semplici consigli che sto per illustrarti, ti aiuteranno ad abituarti a un nuovo modo di prepararti al sonno in modo appropriato, affinché sia più riposante e senza interruzioni.

Trucco N. 1: Abbassa la tavoletta

Il primo consiglio che voglio darti a riguardo farà molto felice tua moglie o anche tua mamma se vivi ancora con lei.

Si tratta di cambiare l'abitudine di urinare in piedi e quindi di abbassare finalmente quella tavoletta del water.

Molti uomini fin da giovanissimi sono abituati a fare pipì il più rapidamente possibile, in piedi, magari con su dei pantaloni stretti che non aiutano a liberare tutta l'area che è costantemente contratta.

La domanda che ti pongo quindi è, non è che la posizione con la quale fai pipì influisce direttamente sull'urgenza di lasciare il bagno prima possibile?

E se ti trovi in un bagno pubblico dove altri uomini attendono il loro turno, non senti la pressione a sbrigarti?

Quando hai fretta i muscoli del pavimento pelvico si contraggono, trattenendo l'urina dall'uscire completamente dalla vescica, creando una cattiva abitudine che può portare a sgocciolamento terminale e a ritenzione urinaria.

Quindi vorrei che tu prestassi attenzione la prossima volta che vai a urinare in piedi e vedere se riesci davvero a svuotare la vescica oppure no.

Il trucco è quindi quello di fare la pipì seduto, proprio come una donna.

La posizione seduta ti porta immediatamente ad una sensazione di comodità che per la maggior parte di noi significa rilassamento.

Se siamo rilassati e non abbiamo fretta, anche i nostri muscoli dell'area pelvica si rilassano e questo è esattamente quello che vogliamo fare nel momento in cui dobbiamo urinare, sia che siamo a casa, in ufficio o in una sosta all'autogrill.

Fare in modo che al momento di urinare tu sia il più rilassato possibile.

Trucco N. 2: La tecnica PP2

E' importante che tu riesca a svuotare bene la vescica prima di coricarti e per farlo c'è una tecnica che ho chiamato PP2, la doppia pipì.

La maggior parte dei giovani o anche i diversamente giovani, tendono ad affrettare il processo di andare a urinare.

Vogliamo entrare e uscire dal bagno il più rapidamente possibile, ma così facendo tratteniamo l'urina nella vescica e nell'uretra, il che sicuramente ti farà svegliare di notte per fare pipì.

Quindi la PP2 è una tecnica per imparare a fare la pipì due volte.

1 ora prima di andare a letto, vai in bagno e fai pipì normalmente.

Ora, quando pensi di aver finito, aspetta 10-20 secondi durante i quali voglio che tu faccia un respiro profondo o più per rilassarti e poi voglio che tu faccia pipì una seconda volta.

In questo modo si svuoterà completamente la vescica e non lascerai urina nell'uretra.

Poi una volta che hai finito di lavarti i denti e ti stai preparando per la notte, voglio che tu faccia di nuovo questo processo.

Di nuovo, fai pipì normalmente e una volta che pensi di aver finito, fai un paio di respiri profondi e aspetti dai 10 ai 20 secondi e poi fai pipì una seconda volta per assicurarti di essere completamente vuoto.

Quindi fai la doppia pipì 1 ora prima di andare a letto, e poi la fai di nuovo subito prima di sdraiarti in modo da poterti godere un bel sonno ristoratore.

Più tardi mi ringrazierai.

Trucco N. 3: Cena presto

Sei abituato a fare uno spuntino dopo cena o sei abituato a cenare poco prima di coricarti? Potrebbe non essere la migliore abitudine.

3 ore prima di andare a letto voglio che tu smetta di consumare cibo.

Smetti del tutto di mangiare.

Quindi, se ti metti a letto intorno alle 23.00, smetterai di mangiare alle 20.00.

A cena è molto probabile consumare cibi contenenti zuccheri, presenti anche in pane, pasta, cereali e legumi, ma il discorso vale anche per altri cibi.

Se sono raffinati questo provoca il rilascio di insulina all'interno del tuo corpo, che aiuta ad assorbire lo zucchero nelle cellule.

Questo processo, a sua volta, diminuisce i livelli di zucchero nel sangue del corpo, inducendo il corpo a rilasciare ormoni che aumentano la glicemia, il che ti fa svegliare nel cuore della notte.

Il consumo di carboidrati semplici e zuccheri è stato collegato a una maggior produzione di urina durante la notte in combinazione con l'abbassamento e poi l'aumento dei livelli di zucchero nel sangue per adattarsi.

Quindi, come regola generale, voglio che tu smetta di mangiare 3 ore prima di andare a dormire.

Trucco N. 4: Ridurre i liquidi serali

L'ultimo consiglio è smettere di bere qualsiasi liquido almeno 2 ore prima di andare a letto.

Devi togliere tutti i liquidi e sì, so già cosa stai pensando.

Se devi (o meglio vuoi) assumere dei farmaci di notte, va bene.

Puoi bere un piccolo sorso d'acqua per buttarli giù, non è un grosso problema a patto che sia solo un sorso.

Se si tratta di alcolici o bevande dolcificate vale lo stesso discorso che ho fatto prima sull'insulina.

Se si tratta semplicemente di acqua o anche solo di una tisana e non sei disidratato, sono liquidi che il corpo vorrà espellere a un certo punto e ti sveglierai per andare in bagno.

Cerca di rimanere idratato durante il giorno e di mangiare poco salato la sera, in modo da non sentire il bisogno di bere dopo cena.

Forse hai pensato che dovresti bere molto per far lavorare bene i reni e filtrare sostanze tossiche.

Lascia che ti spieghi come funzionano i tuoi reni, e poi ci penserai due volte prima di consumare liquidi dopo cena.

Più o meno, le prime dieci ore di veglia della tua giornata, i tuoi reni lavorano alla loro massima efficienza per filtrare il sangue e produrre un prodotto di scarto noto come urina.

Ora, ecco la parte importante.

Dopo quel periodo di dieci ore, quando sei meno attivo la sera, i tuoi reni rallentano naturalmente la loro velocità di elaborazione in modo significativo.

Quindi tutti i liquidi che bevi dopo cena e fino a sera, sto parlando di acqua, tè, alcolici, caffè etc, vengono elaborati lentamente la sera.

Consumandoli dopo un certo orario stai praticamente sabotando il sonno e costringendo il tuo corpo a svegliarsi più volte per fare pipì.

Inoltre se ti piace il caffè sappi che la caffeina è un diuretico naturale provocando una maggiore produzione di urina ed è

presente anche nel tè e in piccole quantità anche nel caffè decaffeinato.

Ed ecco tutto, come vedi si tratta di trucchi molto semplici, ma praticarli o meno fa una grossa differenza.

Se riesci a metterli in pratica (e ci riuscirebbe anche un bambino) questo ridurrà la quantità di volte in cui ti svegli per urinare durante la notte.

Massaggio prostatico



Il massaggio prostatico è un'antica pratica utilizzata a scopo preventivo e curativo.

Anche se in occidente è noto per essere un massaggio per provocare piacere sessuale, in realtà può essere di estremo aiuto per alleviare i sintomi di un'ipertrofia prostatica o di una prostatite.

Comprendo che questo argomento possa portare qualche scomodità e non ho la pretesa che tu lo faccia o te lo faccia fare.

Tuttavia, pur non essendo una di quelle pratiche essenziali, può essere una tecnica decisamente efficace se fatta a scopo terapeutico o di supporto ad altre terapie.

L'invito è dunque quello di mettere da parte paure o giudizi e di sperimentare!

Tutti dovrebbero conoscere il massaggio alla prostata, i benefici sono eccezionali anche per le persone che non hanno la prostatite.

La prostata si ostruisce, come spesso accade nei seni nasali. In questo caso puoi prendere un fazzoletto e soffiarti il naso, ma non è così facile con una prostata ostruita.

Il massaggio è fondamentale perché nel tempo, con uno stile di vita malsano o anni di stress emotivo che agisce sulla ghiandola, la prostata tende ad accumulare tensione e a limitare l'afflusso di sangue nell'organo.

Pian piano possono formarsi ristagni, zone non irrorate dal sangue e anche parti più dure e calcificazioni.

Qualsiasi trattamento o integratore può trattare le aree in cui il sangue può arrivare, ma se non c'è afflusso di sangue non riescono a raggiungere tutte le parti della ghiandola e quindi è fondamentale liberarla e massaggiarla di tanto in tanto.

Il massaggio è idealmente eseguito al meglio da una persona qualificata, ma se sei come me, restio dal farti infilare dita nell'ano da sconosciuti e la tua dolce metà non si offre volontaria per questo compito, devi trovare alternative.

E' comunque difficile trovare un medico o un operatore olistico che si presti a questo tipo di cose e cercando online si trovano massaggiatrici che offrono questo tipo di massaggi a scopo puramente sessuale.

La soluzione è l'auto massaggio.

Personalmente, non ho mai fatto un massaggio alla prostata due giorni di fila. Infatti, in genere ne facevo solo uno ogni tre giorni al massimo, poiché più di così avrei potuto causarmi lividi e avere un impatto negativo sull'intestino e sulla prostata.

Per me il massaggio alla prostata ha fatto un'enorme differenza. In effetti, ci sono state alcune volte in cui mi ha

completamente ripulito e non ho avuto bisogno di ulteriori trattamenti.

Un ulteriore suggerimento: prima di fare un massaggio alla prostata, se possibile, cerca di avere la vescica piena.

Questo ti consentirà di espellere qualsiasi batterio, pus o congestione che hai spinto fuori dalla prostata grazie al massaggio, in vescica e quindi fuori dal corpo, subito dopo.

In combinazione con altri trattamenti, il massaggio alla prostata o l'automassaggio su base semi-regolare possono rendere qualsiasi cosa tu stia facendo molto più efficace.

Puoi fare il massaggio prostatico in autonomia con un dito, ma se preferisci puoi acquistare uno strumento apposito per raggiungere meglio la prostata.

Un oggetto di questo tipo ad esempio, costa pochi euro nei sexy shop:



Per uno strumento di qualità formidabile e fare esperienza anche delle vibrazioni sulla prostata, puoi trovare alcuni oggetti interessanti su Amazon, tra questi articoli per adulti:

amzn.to/48rpgqD

Non farti ingannare dalle immagini, potresti scoprire che non è poi così male :-).

Ma come si svolge il massaggio prostatico?

Segui attentamente le varie fasi:

1) Lavati e rilassati

La maggior parte degli uomini hanno un po' di problemi di pulizia quando si tratta di esplorare la zona anale.

Farsi un bel bagno caldo oppure una doccia calda potrebbe alleviare molta ansia riguardo a questa cosa.

In più il bagno oppure la doccia è un bellissimo posto per potersi esplorare. Se hai paura di avere un movimento intestinale durante l'esplorazione, vai in bagno prima di iniziare.

2) Tagliati le unghie e usa un lubrificante

Il rivestimento dell'ano è molto sensibile e può essere lacerato facilmente.

Dovresti utilizzare quindi un buon lubrificante. Ti consiglio di utilizzare dell'olio di cocco o anche di semi di girasole.

Nel caso non utilizzi massaggiatori o tu riceva il massaggio da qualcuno, considera di utilizzare dei guanti in lattice, anche se non è strettamente necessario.

3) Trova una posizione comoda

Trova una posizione confortevole in modo da accedere facilmente all'ano.

Prova a girarti su un fianco, oppure accovacciati. Stare seduti su una sedia comoda potrebbe funzionare se alzi le gambe in aria appoggiate al muro.

Ti serve una posizione che ti permetta di sentirti comodo per un po'.

Usare dei cuscini è sempre una buona idea.

4) Comincia dall'esterno, massaggia l'ano e il perineo

Non cominciare subito con la penetrazione. Inizia con un massaggio esterno.

Il perineo è situato tra i testicoli e l'ano, molti uomini trovano che massaggiando quest'area sia molto rilassante e piacevole.

Massaggia l'ano con un movimento ritmico e circolare.

Questo contribuirà a distendere lo sfintere anale e a prepararlo per la penetrazione.

5) Entra

Quando sei pronto per inserire un dito, prova a sintonizzarti col respiro.

Respira profondamente. Il miglior modo per inserire un dito nell'ano è usare il polpastrello anziché la punta.

Aiutandoti quindi con un buon lubrificante, inserisci delicatamente il polpastrello all'apertura anale ed espirando cerca di spingere simulando l'evacuazione.

Una volta entrato, fermati per un momento e abituati alla sensazione di avere qualcosa nell'ano.

6) Trova la prostata

Dovresti riuscire a sentire la prostata a circa cinque centimetri da e verso la pancia. Al tatto sembra una protuberanza a forma di noce.

Alcuni uomini sapranno di toccarla, altri non ci faranno molto caso.

Potrebbe essere più facile che qualcun altro la trovi per te (una partner fidata può essere di enorme aiuto in questi casi).

7) Sperimenta

Una volta trovata la prostata puoi iniziare a massaggiarla delicatamente e totalmente, cercando di raggiungere anche le zone più nascoste e premendo tutto intorno ad essa.

Se massaggiandoti la prostata senti delle piacevoli sensazioni interne che si espandono e via via ti senti più eccitato, non sei necessariamente gay, è perfettamente normale.

I vibratori anali sono stati creati proprio per stimolare la prostata e raggiungere un piacere più intenso.

Non è questo lo scopo del massaggio che ti sto spiegando, ma sappi che esiste questa possibilità, specialmente se hai una partner che sa come farlo.

8) Crea una routine

Sempre seguendo le regole base ti consiglio di praticare il massaggio prostatico 2-3 volte alla settimana per imparare a rilassare sempre di più quell'area spesso contratta.

Massaggiare la prostata ti permetterà di far fluire il sangue più facilmente attraverso i capillari che la circondano e muovere ristagni di sangue o sperma negli acini ghiandolari.

Inoltre può essere di enorme aiuto per avere il controllo dell'energia sessuale e non eiaculare i cui vantaggi e segreti li spiego nei miei corsi specifici per la prostata e la sessualità.

Utilizza un massaggiatore apposito solo dopo aver individuato la prostata col dito, soprattutto le prime volte, dopodiché entra delicatamente allo stesso modo.

E anche per il massaggio prostatico è tutto. Esplora e divertiti, sono contento che tu sia arrivato fin qui e che tu non abbia chiuso tutto nel momento in cui hai intuito che dovevi infilarti qualcosa nell'ano :-).

Questo mi fa capire che sei di mentalità aperta e disponibile al cambiamento, qualità essenziali per iniziare un processo di guarigione e quindi di trasformazione.

Cosa fare adesso?



Congratulazioni!

Sei arrivato alla fine di questo breve libro, e questo è già un segno del tuo impegno verso il benessere della tua prostata e della tua salute in generale.

Il percorso verso la guarigione non è semplice, ma riconoscere l'importanza di quanto la tua volontà giochi un ruolo fondamentale è già un grande passo.

In questo libro, abbiamo visto come:

1. Comprendere il ruolo della prostata e i messaggi che il corpo ci manda attraverso i sintomi.
2. Individuare gli alimenti e le abitudini più dannose per la prostata.
3. Utilizzare alcuni integratori e rimedi naturali per alleviare i sintomi.
4. Applicare tecniche di supporto come il massaggio prostatico e i trucchi per migliorare il flusso urinario.

Mettere in pratica questi consigli richiede costanza.

Inizia con piccoli passi, integrando progressivamente le nuove abitudini nel tuo stile di vita per ottenere benefici reali e duraturi.

Spero che queste pagine ti abbiano fornito le informazioni necessarie per agire con consapevolezza.

Ricorda, l'efficacia dipende dall'azione. Senza pratica, anche la guida più dettagliata non può fare miracoli!

Adesso tocca a te.

Ti ricordo che questo è solo l'inizio di un percorso di guarigione autentico che parte dalla tua prostata e può portarti a dei livelli di benessere che non hai mai sperimentato prima.

Ho creato un Video-Corso specifico per chi ha problemi di prostatite o di prostata ingrossata.

Questo corso è riservato esclusivamente a chi ha già letto almeno questo libro e non lo trovi navigando direttamente sul mio sito.

Puoi accedere all'**offerta esclusiva** a te riservata, cliccando qui:

prostatainforma.com/corso-base-ipb

Infine sarebbe molto gradita una tua breve recensione se hai acquistato questo libro su Amazon, mi aiuteresti a divulgare il mio lavoro e a far sì che sempre più uomini riprendano in mano la propria salute.

Clicca qui per accedere alla pagina dei tuoi ordini e lasciare una recensione:

amazon.it/your-orders/orders

Se hai una domanda, hai bisogno di chiarimenti o semplicemente vuoi metterti in contatto con me, scrivimi pure un'email a info@prostatainforma.com

Un saluto sincero,

