



**PRÓSTATA
BLINDADA**



INTRODUÇÃO

Olá amigos.

Aqui é o **Dr. Carlos Matos**, sou médico há 23 anos e especializado em saúde natural.

Hoje vou trazer meus conhecimentos e recomendações especialmente para os homens que vivem em sobressalto por causa de um problema muito sério que ameaça o universo masculino.

Vamos abordar hoje a saúde de uma glândula muito importante para o seu bem-estar, fertilidade e desempenho sexual.

Essa glândula não existe nas mulheres, apenas nos homens.

Com certeza você já ouviu falar nela ou até mesmo já pode ter tido algum problema, realizado algum tratamento ou feito exames, pois é muito comum começar a apresentar problemas após os 50 anos.

Vocês precisam aprender a cuidar desta glândula master do homem,

Estou falando da próstata.

As estimativas atuais apontam que **1 em cada 9 homens** desenvolverá **câncer de próstata** durante a vida.

E um número maior - cerca de **50% dos homens** com idades entre **51 e 60 anos** - terão hiperplasia prostática benigna, que é um aumento de tamanho da próstata.

Hiperplasia e câncer são doenças diferentes.

Mas as duas é uma pedra no sapato do universo masculino.

Então, é hora de adotar um estilo de vida saudável para diminuir ao máximo o risco de notícias ruins no futuro ou, caso você já esteja manifestando algum problema na próstata, consiga aumentar as chances de revertê-la com sucesso.





**VAMOS COMEÇAR
IDENTIFICANDO
SINAIS:**

Se você fica toda hora com vontade de fazer xixi, acorda de noite para urinar e mesmo quando vai ao banheiro fica com aquela sensação de que não esvaziou completamente a bexiga, é hora de agir.

Estes sinais quase sempre indicam uma próstata inchada.

Próstata inchada é uma próstata doente. E você precisa reverter isso para poder desfrutar de qualidade de vida, de um sono tranquilo e de uma vida sexual ativa até a idade avançada.

Primeiro vamos nos localizar.

O que é a próstata? Qual sua função? E onde está localizada?

A próstata é um dos órgãos do sistema reprodutor masculino, junto com, por exemplo, os testículos.

Ela está localizada abaixo da bexiga, acima e à frente do ânus.

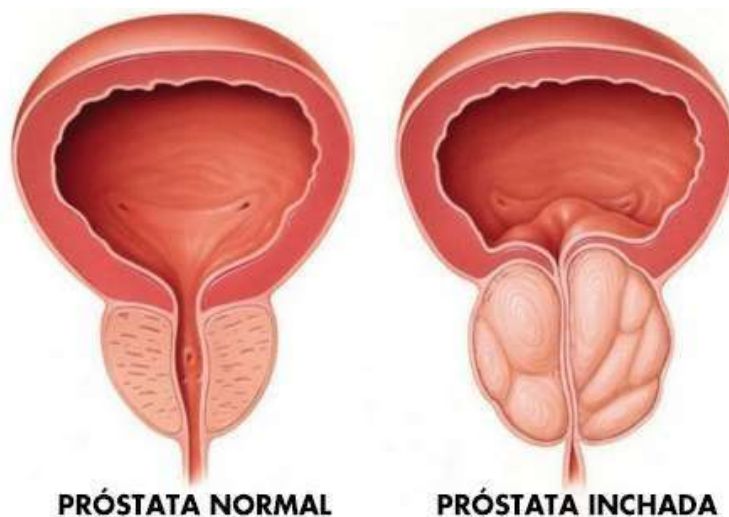


É por isso que um dos exames de próstata, chamado de exame de toque, é tão temido por muitos homens:

Para apalpar esta glândula o médico precisa inserir o dedo no ânus, tocando a próstata e detectando se existe alguma anormalidade.

A próstata tem em média o tamanho de uma noz ou de uma castanha-do-Pará, quando está saudável.

Mas quando incha pode ficar maior que um limão.



Por causa dessa grande diferença de tamanho, o exame do toque consegue detectar alterações na próstata

Mas para que serve a próstata?

Bom, ela participa da produção de um fluido que nutre, protege e transporta os espermatozóides, chamado de fluido prostático.

Esse fluido corresponde a cerca de 20-30% do sêmen, tendo na sua composição zinco, enzimas, entre outras substâncias, portanto um problema sério na próstata, pode até causar infertilidade.

Também participa do processo de ejaculação, pois no interior da próstata existem células musculares que se contraem de maneira ritmada, impulsionando o fluido prostático.

Ele se mistura com os outros componentes do sêmem produzidos nos testículos , para a uretra, sendo depois expelido pelo pênis, na ejaculação.

A próstata produz ainda uma proteína, o antígeno específico da próstata - o PSA responsável por ajudar na liquefação do esperma, permitindo manter a capacidade de mobilidade dos espermatozóides.

O bom funcionamento da próstata também é muito importante para um fluxo urinário saudável, pois os mesmos músculos que são responsáveis pela ejaculação também ajudam a orientar a urina no sentido certo até a sua eliminação, ajudando a abrir e fechar os esfíncteres que existem em torno da uretra e da união entre a bexiga e a uretra.

É por essa razão que, em condições normais, a micção e a ejaculação não ocorrem ao mesmo tempo.

É também por este motivo que dificuldades para urinar, fluxo de urina pequeno e interrompido, pinga pinga, sabe?

Urina conta-gotas? Isso pode indicar disfunções da próstata, que são bastante comuns, principalmente com o avançar da idade.



Ocorre que a medicina tradicional não é lá muito boa em cuidar da saúde da próstata dos homens.

Primeiro porque os exames oferecidos são falhos, controversos e só indicam problemas, não são preventivos.

Depois, porque os tratamentos indicados, tanto os remédios quanto as cirurgias, não atacam a raiz do problema, projetam efeitos colaterais importantes e podem trazer mais problemas do que soluções.

Mas hoje eu estou aqui para te apresentar um verdadeiro protocolo de restauração da próstata e te ajudar a cuidar melhor desse problema que tanto te aflige.

Vamos juntos?





**AS PRINCIPAIS DOENÇAS
DA PRÓSTATA E COMO
ELAS OCORREM**

A primeira pergunta que eu sempre escuto é:

“Dr Carlos, quais as principais Disfunções que afetam a Próstata?”

Vamos lá que eu te explico.

PROBLEMA 1: A Hiperplasia Benigna da Próstata (HBP) é um dos quadros mais comuns e se caracteriza pela próstata aumentada, inchada.

Os primeiros sinais aparecem no jato de urina fraquinho.

Os principais sintomas são:

→ Vontade frequente de ir ao banheiro para fazer xixi

→ Noctúria, que é acordar diversas vezes de noite para urinar

→ Jato fraco

→ Sensação de esvaziamento incompleto da bexiga

→ Urina gotejando, como se vazasse pouco a pouco

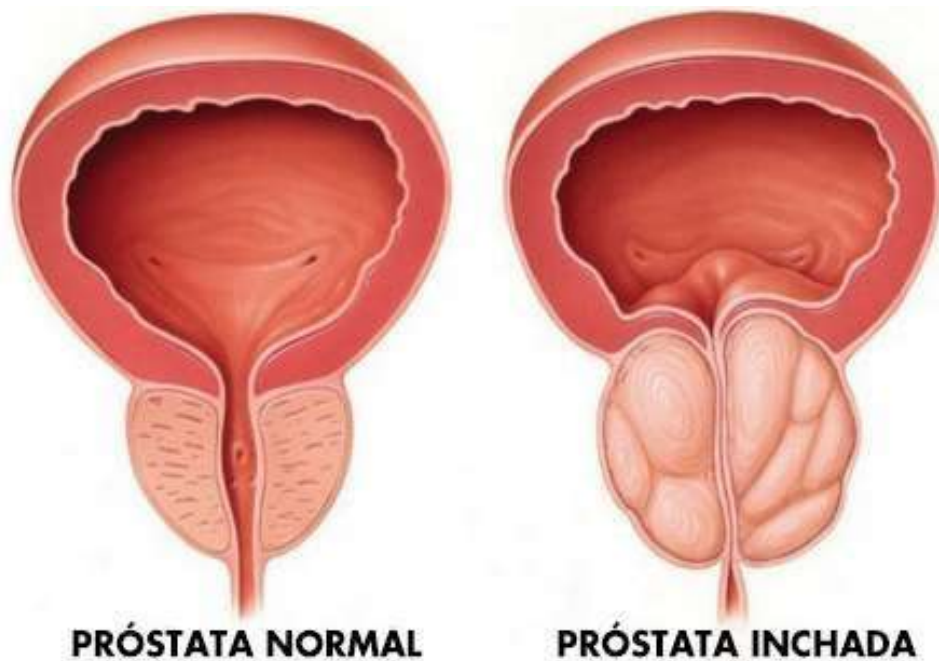
E por que todos esses sintomas indicam uma próstata inchada?



É fácil de entender:

A uretra, que é o tubinho por onde passa a urina, fica bem juntinho da próstata, que quando está no seu tamanho normal, mais ou menos o de uma castanha-do-Pará, não afeta em nada a passagem da urina...

Mas quando a próstata começa a inchar, começa a pressionar a uretra e atrapalhar o fluxo normal da urina, dando o incômodo na mijada ou aquela sensação de aperto constante.



Quando a próstata aumenta muito, chega a ficar do tamanho de um limão grande, pressionando a uretra e impedindo a passagem livre da urina aí a coisa desanda de vez.

Urina retida infecciona, inflama e berço de toxinas. Dói pra caramba.

Alguns estudos apontam que esse aumento de tamanho da próstata está relacionado ao aumento de um hormônio derivado da testosterona, que é a DHT (di-hidrotestosterona).

Só que a próstata cresce também por causa da grande presença de estrógenos, os hormônios femininos, no organismo do homem.

Sim, meu amigo.

Existem muitas coisas na sua rotina que são “químicos feminilizantes” e enchem seu corpo com hormônio de mulher.

Exemplos de “químicos feminilizantes”:



Cerveja em lata



Plástico



Cremes de barbear



Shampoo



Cheirinho de carro novo



Soja



Carboidratos refinados

Bom, além de evitar esses químicos feminilizantes, a melhor maneira de evitar a hiperplasia é se manter em forma através da alimentação e da atividade física.

Isso porque a obesidade e a barriga de chope contribuem para a conversão da testosterona em estrogênio.



Sim, meu amigo.

A barriga e a gordura corpórea é outro agente feminilizante, que prejudica o corpo do homem como um todo e principalmente na queda da testosterona, o hormônio que te faz um homem.

Além disso, corpos obesos também são ricos em uma substância chamada aromatase que prejudica as próstatas tornando-as maiores.

PROBLEMA 2: Um outro problema que pode acometer a próstata é uma infecção e inflamação, a Prostatite.

Esse tipo de inflamação é muito mais frequente nas pessoas que já apresentam hiperplasia.

Então, vai ter mais prostatite aquele que já está com a próstata inchada.

Os sintomas que diferenciam a prostatite da hiperplasia são, principalmente, uma dor intensa na região do períneo, que é a região entre o saco e o ânus, dor abdominal, a sensação de febre intensa no caso da prostatite aguda e também a liberação de uma urina com cheiro ruim.

Existe ainda a variedade de prostatite crônica, que pode ser bacteriana ou não bacteriana.



A principal diferença é que na prostatite crônica não bacteriana os sintomas não são tão intensos.

No caso da infecção bacteriana, ela é facilmente detectada no exame de urina e pode ser necessário tratar com antibióticos.

Se a sua glândula fica inflamada por muitos anos, isso aumenta o risco de câncer de próstata.

Tanto a hiperplasia, quanto a prostatite geram desconfortos e problemas, mas geralmente não apresentam sérios riscos para a saúde.

PROBLEMA 3: O terceiro problema de próstata que é mais letal é o CÂNCER DA PRÓSTATA.

O câncer de próstata é um tumor maligno, que geralmente se desenvolve na zona periférica e que tem boas possibilidades de cura quando detectado em fases precoces.

Infelizmente, é a segunda principal causa de mortes por câncer em homens no Brasil.

Então não descuide de uma boa alimentação e estilo de vida adequado, que podem diminuir o risco dessa doença.

Existem diferentes tipos de câncer de próstata. A maioria dos casos é de um tipo denominado adenocarcinoma. Este é um câncer que cresce no tecido de uma glândula, como a próstata.

O câncer de próstata também é classificado pela rapidez com que cresce. Possui dois tipos de crescimento:

- 1.** Agressivo ou de crescimento rápido
- 2.** Não agressivo ou de crescimento lento

No câncer de próstata não agressivo, o tumor não cresce ou cresce muito pouco com o tempo.

Com o câncer de próstata agressivo, o tumor pode crescer rapidamente e se espalhar para outras áreas do corpo, como os ossos.

A doença ocorre com mais frequência em homens com mais de 65 anos. Ocorre em cerca de 1 em 14 homens entre 60 e 69 anos.

E quais sintomas podem indicar a presença de um tumor?

Os sintomas do câncer de próstata podem incluir problemas urinários, problemas sexuais, dor, dormência na região e o aparecimento de sangue na urina ou no sêmen.

Mas alguns destes sintomas também podem ser causados por outras doenças também, portanto, é necessário fazer exames para verificar.



Não existem muitos testes eficazes para detectar o câncer de próstata com antecedência.

O mais recomendado deles é frágil e cheio de controvérsias.

Chamado de PSA, que é o antígeno da próstata, ele passa a ser recomendado entre o seu aniversário de 45 e 50 anos.

Havendo alterações, pode ser importante seguir com exames mais específicos, como a biópsia ou outros.

Só que uma elevação do PSA não necessariamente indica um câncer.

Este antígeno pode se elevar por outros motivos, como uma infecção ou mesmo uma relação sexual que aconteceu próxima do momento do exame.

Por isso, esse teste é apenas um fraco indicativo.

Um dos estudos de renome (e de inacreditável pouco alcance na imprensa) é categórico ao mostrar a ineficácia - e até perigo - com que tratam as próstatas alheias só indicando PSA e mais PSA.

Olha só...

O Prostate, Lung, Colorectal and Ovarian Cancer Screening Trial acompanhou 76.693 homens nos Estados Unidos. Os participantes foram divididos em dois grupos. Um que realizaria exames de PSA e toque retal regularmente e o outro não.



Seis anos depois, a mortalidade por câncer de próstata havia sido **13,6% maior** no grupo que fez exame.

O médico Olavo Amaral se debruçou no ensaio e trouxe mais dados publicados na Revista Piauí.

“

O trabalho estimou que, para poupar uma única vida, seria necessário fazer exames em mais de mil homens, realizar cerca de 150 biópsias de próstata (um procedimento doloroso em que fragmentos da glândula são retirados com agulhas através do reto) e fazer 48 diagnósticos de câncer.

O esforço para salvar vidas pode parecer válido, mas para cada homem salvo pelo exame, outros 47 haviam recebido um diagnóstico de câncer sem ter sua vida salva – fosse porque o diagnóstico precoce não levará à cura, fosse porque eles não morreriam da doença naquele período mesmo sem serem tratados.

”

Em outras palavras e sem rodeios.

A verdade é que os exames para próstata são oferecidos como se fossem guloseimas inocentes. Mas a efetividade da proteção não é garantida.

E os efeitos do tratamento também.

A cirurgia para a retirada do câncer de próstata, por exemplo, pode acarretar problemas persistentes de ereção em até 60% dos pacientes, além incontinência urinária em 30%.

O que fazer então?

A primeira coisa é que se você recebeu a indicação para realizar o exame de toque ou o PSA, converse abertamente com o seu médico sobre os reais benefícios.

Reflita também sobre a diferença entre detectar um problema e se proteger contra um problema.

Detecção precoce é sim uma vantagem terapêutica e eu sou o primeiro a te estimular a fazer um exame se ele for bem indicado e com consciência.

Mas não podemos perder de vista: o que você deseja realmente: é saber que a sua próstata tem um problema ou evitar que esse problema adoça a sua próstata?

É disso que se trata esse protocolo.

De prevenção, não de detecção.

E claro, de tratamento focado em armas naturais, porque elas existem, são estudadas e não podem continuar escondidas.

Então vamos começar pelo começo e falando de câncer, a doença mais temida pelo brasileiro.





**A ORIGEM DO MAL E
COMO FICAR BLINDADO**

Dr Carlos, qual a causa do câncer de próstata?

Bom gente, essa é uma pergunta difícil, a ciência não aponta uma causa específica, mas depois de muito tempo estudando e escutando a opinião de muitos especialistas, posso afirmar:

Existem grandes indicativos que o câncer em geral é uma doença metabólica, ou seja, quando o corpo se desequilibra nas suas funções vitais, como acontece na diabetes, hipertensão e obesidade.

A gente pode dizer que o ambiente começa a ficar mais propício para o desenvolvimento de câncer, incluindo o da próstata.

O câncer é uma doença multifatorial e complexa, muitas vezes está conectado até mesmo a aspectos emocionais, traumas...

Mas não restam dúvidas que uma alimentação ruim, a obesidade, o excesso de estresse, um estilo de vida inadequado, toxinas são aspectos que contam muito para o despertar de um tumor.

Alguns fatores que podem aumentar as chances de desenvolver problemas na próstata:



Inflamação crônica



Obesidade, que aumenta os níveis de estrogênio, o que pode contribuir para aumentar o risco de câncer de próstata



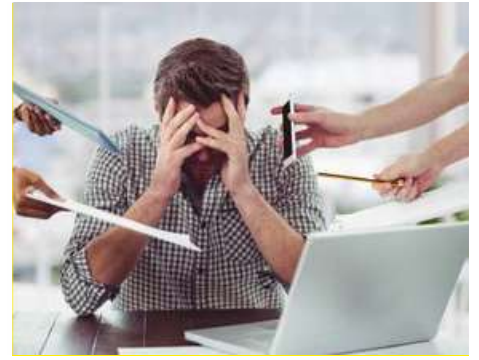
Os xenoestrógenos, que são substâncias que “imitam” o estrogênio no corpo, encontradas em plásticos e derivados do plástico, tipos de agrotóxicos, dentre outras.



Tabagismo, o uso de álcool e drogas



Alimentação ruim com muitos industrializados



Excesso de estresse



Sedentarismo



Falta de sono

A verdadeira prevenção é evitar todos os fatores mencionados que podem ser possíveis causadores de câncer e implementar uma alimentação e estilo de vida que fortaleça o corpo, a saúde e o sistema imune.





OS PONTOS PRINCIPAIS DESSE MODO DE VIDA PREVENTIVO SÃO:

- Alimentação natural, densamente nutritiva, com boas gorduras, proteínas, variedade de vegetais, frutinhas silvestres (berries), azedas e oleaginosas.
- Buscar orgânicos sempre que possível, agrotóxicos possuem relação com o desenvolvimento de câncer.
- Atividade física
- Exposição saudável ao sol
- Bom sono
- Gerenciamento do estresse
- Boas relações, positividade, espiritualidade
- Suplementação, dentro do possível e do necessário

ELIMINANDO, DIMINUINDO OU EVITANDO:

- Açúcar
- Óleos refinados (como o de soja, milho, canola, girassol)
- Produtos industrializados
- Fast food
- Toxinas ambientais
- Cigarro e excesso de álcool
- Excesso de carboidratos refinados (farinha de trigo, massas, biscoitos, etc.)

Resumindo: as causas de câncer são diversas e a melhor maneira de se prevenir ou de se recuperar é cuidar da saúde como um todo.

Você já sabe o tipo de alimentação e os fatores de um bom estilo de vida para uma próstata saudável, mas eu selecionei para vocês 6 alimentos que se destacam para manter e melhorar a saúde da sua próstata.



O PRIMEIRO É O TOMATE, DE PREFERÊNCIA ORGÂNICO.

O tomate é o alimento mais rico em licopeno, nutriente com o maior poder antioxidante para proteger as células da próstata contra alterações malélicas, como as multiplicações sem controle que ocorrem no crescimento do tumor.

Além de prevenir o câncer, o licopeno também atua protegendo o organismo de doenças cardiovasculares, como o infarto.

Segundo estudos, a quantidade de licopeno que deve ser consumida para ajudar na prevenção do câncer é de 35 mg por dia, o que equivale a 12 tomates ou 230 ml de extrato de tomate. Então, vale investir no concentrado.

Aí vem uma dica de ouro.

Esse nutriente fica mais disponível para ser usado pela próstata quando o alimento é submetido a temperaturas elevadas.

Por isso o molho de tomate tem mais licopeno que o tomate fresco.

Além do tomate e seus derivados, outros alimentos ricos em licopeno são goiaba, mamão, pitanga e melancia, inclua esses alimentos na sua dieta.



O SEGUNDO ALIMENTO PARA A PRÓSTATA SAUDÁVEL É A CASTANHA-DO-PARÁ, QUE É MUITO RICA EM SELÊNIO.

O selênio um mineral que ajuda a prevenir o câncer por participar da morte programada das células, inibir a reprodução celular e atuar como antioxidante.

Uma análise feita pelo The Netherlands Cohort Study com cerca de 60 mil homens verificou que aqueles que apresentavam níveis maiores de selênio tinham menor risco de câncer de próstata.

Além da castanha do Pará, esse mineral também está presente em alimentos como peixes, gema do ovo e frango.

A castanha do Pará tem o nível mais concentrado de selênio, por isso é bom não exagerar, pois em excesso, o selênio também não é saudável.

De duas a três castanhas por dia já é uma quantidade suficiente.

Anotado?



O TERCEIRO GRUPO DE ALIMENTOS SÃO OS VEGETAIS DE UMA FAMÍLIA BOTÂNICA CHAMADA DE **CRUCÍFERA, QUE INCLUI O BRÓCOLIS, A COUVE-FLOR, O REPOLHO E A COUVE**

Esses alimentos são ricos nos nutrientes sulforafano e indol-3-carbinol, bastante estudados pelos seus benefícios para a saúde e prevenção de doenças.

Estas substâncias possuem efeito antioxidante e estimulam a morte

programada de células defeituosas, algo muito importante para prevenir sua multiplicação na forma de tumores.

Só que: cozinhar demais o brócolis, acaba com as propriedades terapêuticas. Vira um Fake brócolis.

Para ser bom mesmo, você precisa refogar por só dois minutos. Dar só um susto nas crucíferas e assim manter todo o poder dos brássicos.



O QUARTO INGREDIENTE NÃO É NA VERDADE UM ALIMENTO, MAS É UMA PLANTA, O CHÁ VERDE

O chá verde contém um tipo especial de polifenóis, as catequinas, que têm ação antioxidante, antiproliferativa e que estimula a morte programada das células defeituosas, conhecida como apoptose.

Outros tipos de polifenóis também são benéficos e estão presentes na maior parte das frutas vermelhas, como mirtilo, framboesa e morango, e dos vegetais verdes e coloridos.

Você deve usar umas 3 xícaras de chá verde por dia. e consumir até às 18h para não dar sono.

Mas tem que consumir porque é realmente uma bebida poderosa.



A QUINTA CATEGORIA DE ALIMENTOS IMPORTANTES PARA MANTER O METABOLISMO SAUDÁVEL SÃO OS PEIXES, QUE CONTÉM UM TIPO ESPECIAL DE ÓLEO: O ÔMEGA-3

O ômega-3 é um tipo de gordura boa que atua como anti-inflamatória e antioxidante, melhorando a saúde das células, ajudando na prevenção de doenças como câncer e problemas cardíacos.

Ele está presente principalmente em peixes de água gelada do mar como salmão, atum, sardinha, pescadinha, carapau, tainha...

Busque incluir uma boa porção desses peixes na sua refeição pelo menos três vezes por semana.



NOSSO SEXTO ALIMENTO É UMA FRUTA, A ROMÃ, QUE VOCÊ PODE FAZER SUCO.

Assim como o chá verde, as romãs são uma fonte rica em antioxidantes, que podem ajudar a prevenir doenças crônicas relacionadas ao estresse oxidativo.

Estudos indicam que alguns componentes bioativos no suco de romã

podem

ajudar a inibir a proliferação de células cancerosas da próstata.

Estudos em animais e em tubos de ensaio descobriram que o suco e o extrato de romã inibe a produção de algumas células do câncer de próstata.

Você também pode adicionar sementes de romã ao molho de salada caseiro. Ou pode fazer um suco, como recomendou um estudo escocês: durante 15 dias, homens jovens beberam um copo de suco de romã por dia e ao final do estudo os níveis de testosterona tinham crescido 24%. Protege a próstata e aumenta a libido? Tá bom demais.

Juntamente com o aumento do consumo de frutas, vegetais variados e

chá verde, também é importante boa ingestão de zinco, presente em ostras, carne vermelha e sementes de abóbora.



7 SUPLEMENTOS PARA A **PRÓSTATA ENXUTA**

Agora para complementar a alimentação, vale a pena conhecer 7 suplementos naturais que podem fortalecer, proteger ou até mesmo ajudar no tratamento de hiperplasia benigna da próstata, prostatite não bacteriana e para prevenir o câncer de próstata:

Você não precisa usar todos.

Pode escolher dois. Usar por 3 meses. Parar e alterar as substâncias escolhidas.

Vamos aos 7?



O PRIMEIRO SE CHAMA **PYGEUM AFRICANUM**

É um extrato derivado de uma espécie de árvore nativa da África.

Um levantamento realizado na Fundação Cochrane (um centro de pesquisa médica independente) avaliou 18 estudos científicos envolvendo 1.562 homens com hiperplasia benigna da próstata.

As conclusões foram as seguintes:

O extrato desta planta:

- Reduziu a noctúria, as idas noturnas ao banheiro em **18%**;
- Baixou o volume residual de urina em **24%**;
- Aumentou o fluxo da urina em **23%**.

Não foram relatados efeitos adversos ao uso do extrato, o que é uma grande vantagem.

As doses de *Pygeum africanum* utilizadas nos ensaios variaram entre 75 a 200 mg por dia. Eu sugiro tomar antes do almoço.



O SEGUNDO SUPLEMENTO É O **LICOPENO**

Já falei deste nutriente especial presente no tomate.

O licopeno é um pigmento avermelhado carotenoide presente em alguns alimentos, como tomate e melancia.

O licopeno pode diminuir o risco de desenvolver câncer de próstata e ajudar os homens com hiperplasia benigna da próstata, de acordo com o National Cancer Institute.

É considerado um agente terapêutico promissor por ser capaz de inibir a progressão do câncer de próstata suprimindo a resposta inflamatória, uma vez que os níveis de fatores inflamatórios, nas células tratadas com

licopeno, foram reduzidos pelo tratamento com licopeno.

Um estudo feito em 2014 evidenciou que o consumo de licopeno foi inversamente associado com a incidência de câncer de próstata total e câncer de próstata letal.

Quanto o maior consumo de licopeno menor potencial angiogênico do câncer.

Angiogênese é a proliferação de vasos sanguíneos no tumor, com base no tamanho e forma do vaso. É o fenômeno que ocorre quando o câncer está se espalhando.

Então, se o licopeno impede a invasão do câncer significa que ele reduz o potencial agressivo do câncer de próstata.

Outro estudo mostrou que o licopeno pode retardar a progressão da hiperplasia nos participantes.

A dose utilizada para suplementação nos estudos foi de 15 mg por dia.



**O TERCEIRO SUPLEMENTO É DERIVADO DE
UMA PLANTA QUE PARECE UMA PALMEIRA,
SEU NOME É **SAW PALMETTO****

Este é um fitoterápico bastante utilizado para um outro problema que também pode atingir muitos homens - a calvície.

Estudos científicos já apontaram que o saw palmetto pode ter ação até mesmo superior à da Finasterida.

Em uma revisão publicada no JAMA (The Journal of the American Medical Association), o saw palmetto promoveu efeitos benéficos comparáveis à droga na diminuição do tamanho e inflamação da próstata, mas com uma vantagem incomparável: não trouxe nenhum dos efeitos colaterais comuns à Finasterida.

A dosagem usual é 160-320 mg do extrato padronizado.



JÁ O QUARTO SUPLEMENTO É A URTIGA, PLANTA BASTANTE CONHECIDA, QUE PODE CAUSAR COCEIRA E IRRITAÇÃO DE PELE QUANDO TOCADA

Para a próstata, a mais indicada é a urtiga branca.

Um grande ensaio clínico com 558 pacientes mostrou que o extrato de urtiga é capaz de reduzir as complicações urinárias associadas à hiperplasia

benigna da próstata.

O uso desse suplemento também foi capaz de reduzir o tamanho da próstata.

120 mg do extrato da raiz de urtiga tomadas três vezes ao dia - totalizando 360 mg, está associado a benefícios na hiperplasia benigna da próstata.

Então, a dosagem sugerida: 360 mg.



NOSSO QUINTO ELEMENTO TERAPÊUTICO É CONSAGRADO NA CHINA E SEU USO É MILENAR. É O REISHI, UM TIPO DE COGUMELO.

É conhecido tradicionalmente como “cogumelo da imortalidade” devido aos seus amplos benefícios.

Dentre suas muitas qualidades está a proteção da próstata e o alívio dos sintomas associados aos problemas de próstata.

A dose usual é de 5 gramas do extrato (1 cápsula de 1800 mg 3 vezes ao dia).



O SEXTO SUPLEMENTO É UMA SUBSTÂNCIA CHAMADA **BETA-SITOSTEROL, BASTANTE ESTUDADA PARA A SAÚDE MASCULINA, PRESENTE NO ÓLEO DE SEMENTE DE ABÓBORA.**

Um estudo avaliou 177 pacientes com hiperplasia prostática benigna suplementados com beta-sitosterol por mais de 6 meses, e mostrou que a suplementação melhorou os sintomas, como por exemplo, o fluxo urinário.

Um outro estudo, mostrou que a suplementação com beta-sitosterol diminuiu o crescimento de células cancerosas por 24%.

Diversos estudos já demonstraram os benefícios do óleo de semente de abóbora para a saúde da próstata e dos cabelos.

Um estudo coreano mostrou que o óleo de sementes de abóboras se mostrou uma alternativa efetiva para estimular o crescimento dos cabelos.

Os cientistas descobriram que os voluntários que ingeriram 400 mg do suplemento todos os dias apresentaram um aumento de 40% na contagem dos fios.

O óleo de semente de abóbora é delicado, portanto selecione um que seja extraído a frio.

Você também pode consumir sementes de abóbora com frequência.

Dosagem sugerida de beta-sitosterol: 400 ou 500 mg por dia.



O SÉTIMO SUPLEMENTO É UM NUTRIENTES INDISPENSÁVEL PARA A SAÚDE DO HOMEM E PARA A VIRILIDADE: É O ZINCO

Este mineral é necessário para uma série de processos no seu corpo.

Ele pode ajudar a aumentar a sua testosterona e, na próstata, atua para melhorar a cicatrização dos seus tecidos.

Nos últimos anos, a redução dos níveis de zinco tem sido atrelada ao maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas, como o câncer.

Em estudos realizados com pacientes apresentando os mais variados tipos de neoplasias (proliferação prejudicial das células), foi observado que a concentração de zinco no plasma antes de qualquer tratamento para o câncer, era mais baixa quando comparada a indivíduos saudáveis.

Outro estudo constatou que os níveis de zinco estão reduzidos no tecido tumoral de neoplasias malignas da próstata.

A deficiência desse micronutriente pode afetar diversas vias celulares, que podem contribuir para a mutação e proliferação celular contínua, resistência a apoptose e inflamação, consideradas “marcas registradas” do câncer.

Na alimentação, ele é encontrado em ostras, nas sementes de abóbora, nas carnes de vísceras, como fígado.

Os alimentos e suplementos ricos em zinco também são apontados como protetores do crescimento da próstata, conforme mostra pesquisa feita pela Universidade Estadual de Oregon (EUA).

Além disso, os pesquisadores mostraram que a deficiência de zinco pode levar às anormalidades na função e tamanho da próstata.

Sugestão: Coma os alimentos ricos em zinco (como a ostra, peixes, frutos do mar, fígado e carne vermelha) e invista em suplementos de 15 mg de zinco quelado por dia, se necessário pode ampliar para até 35 mg.



É isso meus amigos, agora vocês possuem ainda mais ferramentas para blindar a sua próstata contra ameaças, preservando esta importante glândula sexual para desfrutar de mais qualidade de vida e bem-estar até a idade avançada.

Não se esqueçam de cuidar de todos os aspectos do estilo de vida, como atividade física, um bom sono, boas relações afetivas, tudo isso influencia a saúde como um todo e desequilíbrios em qualquer uma dessas áreas pode resultar em problemas de saúde.

Desejo muita saúde, virilidade, potência e uma próstata saudável para cada um de vocês.

Abraço!