

Prostate

Quand vous aviez 20 ans, votre prostate faisait la taille d'une châtaigne.

Puis au fil des années, elle s'est mise à grossir sous l'effet des hormones.

A 40 ans, elle fait la taille d'un abricot. Vous avez besoin d'aller uriner plus souvent et ressentez des envies soudaines et urgentes.

A 50 ans, elle fait la taille d'un citron. Vous commencez à sentir qu'elle vous fait mal. A ce stade, vous avez un risque sur deux de souffrir d'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP). Cela va se traduire par la nécessité de forcer pour uriner, par un jet d'urine faible et saccadé, une sensation de vidange incomplète et une miction goutte à goutte. La pression exercée sur l'urètre entraîne également des difficultés sexuelles.

A 60 ans, elle a la taille d'une orange. Elle augmente encore la pression sur la vessie et l'urètre, engendrant un risque à long terme pour votre vie sexuelle.

A 80 ans, elle atteint la taille d'un pamplemousse. A ce stade, vous avez 9 risques sur 10 de souffrir d'HBP. Vous vous exposez alors à un risque élevé d'incontinence permanente.

Si vous avez plus de 40 ans et que vous ne souhaitez pas que votre virilité en prenne un coup, alors prêtez attention à ce qui suit.

Car je vais vous révéler comment freiner naturellement le gonflement de votre prostate pour vous aider à garder une vie intime et sexuelle épanouie pour le reste de votre vie.

Mais laissez-moi d'abord vous alerter sur les effets secondaires des médicaments traditionnellement prescrits pour traiter l'HBP.

Le palmier nain, que vous connaissez peut-être sous le nom de Sabal ou Saw palmetto en anglais, est couramment utilisé en complément alimentaire pour soulager les troubles de la prostate.

Ses propriétés anti-inflammatoires et son effet inhibiteur de l'enzyme 5-alpha-réductase qui participent à ralentir le gonflement de la prostate, ont été largement documentés

Comme pour le palmier nain, l'intérêt de la graine de courge dans le confort urinaire a été démontré dans de nombreuses études cliniques. Son usage thérapeutique pour la santé de la prostate est d'ailleurs reconnu par de nombreuses agences et organisations de santé à travers le monde.

Le lycopène appartient à la grande famille des caroténoïdes.

C'est un pigment naturel qui donne leur couleur rouge aux tomates, pastèques, pamplemousses roses et papayes.

Il y a plus de zinc dans votre prostate que dans n'importe quelle autre partie de votre corps.

C'est l'un des mystères scientifiques qui n'a pas encore été percé. Personne ne sait exactement pourquoi la concentration de zinc est si élevée dans la prostate.

Mais une chose est sûre : le zinc est, avec le sélénium, le plus grand minéral de la virilité. Ils sont tous les deux impliqués dans la fertilité et le maintien d'une prostate saine.

Le safran est une épice extraite de la fleur *Crocus sativus* qui est cultivée depuis 35 siècles pour assaisonner les plats du monde entier.

C'est aujourd'hui l'épice la plus chère au monde car il faut approximativement 150 fleurs pour obtenir 1 gramme d'extrait sec.

1 200 mg d'extrait de pépins de courge pour améliorer votre confort urinaire

300 mg d'extrait de baies de palmier nain pour lutter contre le risque d'HBP

60 mg de safran pour stimuler votre libido et améliorer votre vie sexuelle

15 mg de lycopène pour vous prémunir contre le risque de cancer de la prostate

15 mg de zinc et 150 µg de sélénium pour garder une prostate saine à tout âge de la vie

https://www.olliscience.com/lettre/olliman-prostate/homme-de-plus-de-40-ans/?promocode=POLSU543&utm_source=Outbrain&utm_medium=Native&utm_campaign=01-D-MAN-POLSU543-1step-MAN001_BOGBCL-Quefaire-AdsV14-BE&promoup=POLSU830&popup=1+1_OLLIMAN