

Cosa puoi fare per la tua prostata?

Il 45% dei problemi di prostata si possono migliorare con uno stile di vita salutare.

Regole d'oro per aver cura della tua prostata prima dei 50 anni:

- ✓ Includi quotidianamente nel tuo pasto legumi, verdure fresche, frutta e ortaggi. Riduci i grassi animali (burro, strutto, pancetta, insaccati, panna, etc..)
- ✓ Assumi acidi grassi come gli Omega 3. Per esempio: semi di lino, olio di pesce.
- ✓ Limita le mangiate pesanti.
- ✓ Evita le bibite eccitanti (caffè, tè, coca cola), l'alcool e cibi piccanti.
- ✓ Distribuisci il consumo dei liquidi durante il giorno e vai regolarmente al bagno.
- ✓ Non bere troppi liquidi prima di coricarti e urina prima di farlo.
- ✓ Pratica esercizio fisico in modo regolare.
- ✓ Evita lo stress.
- ✓ Segui i nostri consigli

Il potere delle piante

Scopri le proprietà delle piante che hanno una grande tradizione nel prendersi cura della prostata:

- **Serenoa, Ortica verde, Epilobio e Betulla:** contengono principi attivi ai quali si attribuisce un'azione decongestionante sulle vie urinarie.
- **Equiseto:** con proprietà depurative, disintossicanti e sfiammanti.
- **Semi di zucca:** con proprietà sfiammanti e rilassanti sulla vescica
- **Pomodoro:** ricco in licopene con un grande potere antiossidante.

Per qualsiasi sintomo o fastidio legato alla prostata, si consiglia sempre di consultare il proprio medico prima di intraprendere qualsiasi terapia.

Prostaplant

Prenditi cura della tua prostata

La Serenoa, l'Ortica, l'Epilobio e la Zucca favoriscono la funzionalità della prostata.

In due formati:



Prostaplant serenopro Capsule

Con Serenoa, Ortica, Epilobio, semi di Zucca, Licopene, vit. E, Zinco e Selenio.

Modo d'uso: Assumere 2 capsule al giorno una al mattino e una la sera.

Presentazione: scatola con blister da 40 capsule. Peso netto 18 gr.



Prostaplant Serenoa Estratto

Con Serenoa, Ortica, Equiseto, Betulla, Epilobio.

Modo d'uso: Aggiungere 30 gocce di estratto Prostaplant Sabal al tuo infuso preferito o in un bicchiere d'acqua, tre volte al giorno.

Presentazione: Flacone da 50 ml con contagocce.

Quantità apportate per dose giornaliera (2 capsule)

	estratto	pianta
serenoa	320mg	1.280 mg
ortica	60 mg	600 mg
epilobio	60 mg	240 mg
zucca	60 mg	240 mg
	mg	% VRN
zinco	12,5 mg	125% VRN
vit. E	240 mg	200% VNR
Selenio	55 µg	100% VNR
Licopene	1,25 mg	-

VRN:valori riferiti a nutrienti per quantità di pianta a cui equivale l'estratto

Quantità apportate per dose giornaliera (90 gocce -3 ml)

estratto di serenoa	0,9 ml
estratto di ortica	0,6 ml
estratto di equiseto	0,6 ml
estratto di betulla	0,6 ml
estratto di epilobio	0,3 ml

Gli integratori alimentari non devono essere utilizzati come sostituti di una dieta variata ed equilibrata. Si raccomanda di seguire una dieta varia, equilibrata e uno stile di vita salutare. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni di età. Non deve essere utilizzato da donne in età fertile né da adolescenti.



Distributore esclusivo per l'Italia:
Forlì - Via degli Scavi, 27 - tel. 0543 774174 - fax 0543 774711
e-mail: info@ibersan.it - www.ibersan.it



Prostaplant



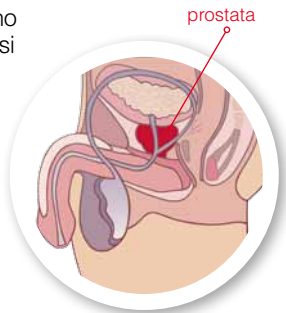
Prostata: sai come prendermene cura?

Prostaplant



Cos'è la prostata?

La prostata è una ghiandola dell'apparato sessuale maschile. È della dimensione di una noce, si trova sotto alla vescica e forma un anello attorno all'uretra (il condotto attraverso cui si espelle l'urina).



A cosa serve?

Contribuisce all'eiaculazione del liquido seminale. Questo è un fluido imprescindibile per il trasporto e il benessere degli spermatozoi.

Quando devo iniziare a preoccuparmi per la prostata?

Se si sente che qualcosa non va:

- fastidio ad urinare, bruciore, dolore, flusso dell'urina debole, necessità di urinare con urgenza e in poca quantità. Spesso, perdite alla fine.
- necessità di urinare spesso durante la notte.
- fastidio (al perineo, scroto, pube e/o nella parte interna dei muscoli) soprattutto dopo aver praticato sport.

I nemici della tua prostata:

- alcune attività sportive: montare a cavallo, ciclismo, motociclismo/quads, molte ore al volante.
- trattenere la minzione per lungo tempo.
- stress, stati emozionali negativi, depressione e ansia possono influenzare il controllo neurologico della ghiandola.
- cause mediche: precedenti infezioni, alterazioni anatomiche, ecc.

Misura la salute della tua prostata

Con l'età questo organo aumenta di dimensione e a partire dai 50 anni, può arrivare a comprimere l'uretra provocando fastidi a livello urinario.

Valuta con questo test* se la tua prostata è a rischio:

Nell'ultimo mese	MAI (0 punti)	DIVERSE VOLTE (2 punti)	MOLTE VOLTE (3 punti)	QUASI SEMPRE (5 punti)	SOMMA
sento che non svuoto completamente la vescica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ho bisogno di urinare prima di due ore	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
quando ho bisogno di urinare non posso aspettare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mi si ferma il flusso di urina mentre sto urinando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
il flusso di urina è debole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
fatico a iniziare a urinare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
durante la notte necessito di alzarmi per urinare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Totale

Punteggio

Se hai ottenuto	Hai	Che fare?
Da 0 a 10 punti	Sintomi lievi	Già conosci il detto "meglio prevenire che curare". Preferisci le sane abitudini e prenditi cura della tua prostata.
Da 11 a 20 punti	Sintomi moderati	Se ancora non avete consultato il medico dovete farlo. Le buone abitudini possono migliorare la salute della tua prostata.
Da 21 a 35 punti	Sintomi gravi	Dovreste essere seguiti da un medico. Le abitudini salutari possono essere complementari alle raccomandazioni indicate dal medico.