

PROSTATITA



Come Prevenire i Problemi alla Prostata con l'alimentazione



5 CIBI KILLER

& 5 SUPER CIBI

CARNE ROSSA

La carne e i gli insaccati sono ricchi di grassi saturi. Studi scientifici dimostrano la correlazione tra il consumo di carne e lo sviluppo di cancro alla prostata



FRUTTA FRESCA

La frutta contiene vitamine, minerali, fibre e fitonutrienti. I colori più intensi indicano una maggiore quantità di fitonutrienti, nemici del cancro alla prostata.

LATTICINI

Latte e formaggi sono nemici per la prostata. Non siamo in grado di digerire correttamente Caseina e Lattosio. Ciò provoca danni a tutte le ghiandole del corpo umano prostata compresa



FOGLIE VERDI

Gli uomini che mangiano verdure a foglia verde ogni giorno hanno un rischio del 32% in meno di contrarre infezioni del tratto urinario, rispetto a chi non ne mangia

CIBI FRITTI

Una dieta ad alto contenuto di grassi è dannosa per la prostata. L'olio sottoposto ad elevate temperature trasforma parte dei grassi in pericolosi grassi trans



CRUCIFERE

Broccoli, cavoli e cavolfiori contengono isotiocianati, fitochimici protettivi per la prostata. Sono ricchi inoltre di antiossidanti

FARINA BIANCA

Presente in pane, crackers, dolci etc... La farina bianca raffinata provoca innalzamento dell'indice glicemico che favorisce il deposito dei grassi. Crea inoltre acidità nel sangue e terreno fertile per i batteri



CEREALI INTEGRALI

Preferibili quelli senza glutine, come riso, miglio, mais, quinoa. Contengono fibre, selenio, Vitamina E e fitochimici, tutti alleati della prostata

CAFFE'

ma anche bevande gassose zuccherate sono veleni per la prostata. Principalmente per l'eccessiva acidità che portano, ma anche per le sostanze tossiche contenute come caffeina e tannini



SEMI OLEOSI

In particolare semi di zucca e girasole. Ricchi in cucurbitina, omega 3 e 6 e Zinco, minerale essenziale per un corretto funzionamento della prostata