

25 Αυγούστου 2023

## **Αυτές είναι οι τρεις κορυφαίες κινήσεις για το καλό του προστάτη**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Υπάρχουν μερικές απλές κινήσεις που βοηθούν στη διατήρηση του προστάτη σε καλή κατάσταση.



65029250 - side view of a happy attractive man resting and breathing sitting on a couch at home with a window

Ο προστάτης είναι ένας μικρός αδένας που ζυγίζει 10-20 γρ και έχει σχήμα κάστανου. Βρίσκεται κάτω από την ουροδόχο κύστη, ενώ μέσα του περνά η ουρήθρα. Παράγει το προστατικό υγρό που αποθηκεύεται στον αδένα και εξωθείται κατά την εκσπερμάτιση προς την ουρήθρα. Ο προστάτης είναι απαραίτητος αποκλειστικά για την εκσπερμάτιση και την αναπαραγωγή.

Ο προστάτης αυξάνεται σε όγκο με το πέρασμα του χρόνου, υποχρεώνοντας συχνά τους άνδρες να σηκώνονται κατά τη διάρκεια της νύχτας για να ουρήσουν. Υπάρχουν απλές λύσεις για να μειώσουμε αυτά τα νυχτερινά ξυπνήματα.

Η εκσπερμάτιση προκαλεί σύσπαση των μυών που περιβάλλουν τον προστάτη, πράγμα το οποίο ευνοεί το άδειασμα της ουροδόχου κύστης κατά την ούρηση. Αυτή η γυμναστική εμπεριέχει ένα επιπλέον πλεονέκτημα: οι συχνές εκσπερμάτισεις θεωρείται ότι μειώνουν την πιθανότητα καρκίνου του προστάτη.

Πρέπει επίσης να αποφεύγετε να παραμένετε καθιστοί για αρκετές ώρες μέσα στη μέρα. Αυτό προκαλεί μία διαρκή πίεση στον προστάτη. Καλό θα ήταν να σηκώνεστε όσο το δυνατόν πιο συχνά γίνεται. Ακόμα και πέντε λεπτά κίνησης θα σας κάνουν καλό και θα σας ξεμουδιάσουν.

Τέλος, ένα αρκετά ζεστό μπάνιο διάρκειας περίπου 15 λεπτών το βράδυ επιτρέπει τη χαλάρωση των κοιλιακών και πυελικών μυών, μειώνοντας ταυτόχρονα και την εξωτερική πίεση που ασκείται στον προστάτη.

Μία ακόμα μικρή συμβουλή: Αποφεύγετε τα πολύ στενά εσώρουχα.

**Πηγή:** Υγεία: Τα μυστικά της καλής ζωής, Δρ. Φρεντερίκ Σαλντμάν - Εκδόσεις Πατάκη, [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)