



10 Neuverifických Domácich Prostková Prosti Rozměreniu Prostaty, Ktoré Ste Mali Vétimetmeť

Tujdete Najbejnejšie Domáce Prostvedky Na Rozšírenie Prostaty. Aj keď jiekedy ťažké nájsť deet sprvny domácí liek, niekedy da nikad ne takealeko. Väčins Domácich Prostrikov i už má vo svojej domácnosti, ak u al názov napovedy. Čo je zväčhenáná prostate; Prostat Začana Malú a má dve hlavné Rastové Fázy. Zdvojnásobuje a v dosieevajúcich rokoch éva potom po zvyšuk života cloveka naďalj rastie po 25 rokoch. Príliš Zväčená προστάτης Vedie K Chorobe Známej Ako Betíga Hiperplázia Prostaty (BPH). Koniec Koncov, Zväčšely ...

Hier finden Sie die gängigsten Hausmittel gegen Prostatavergrößerung. Auch wenn es manchmal schwierig ist das richtige Hausmittel zu finden, so ist es doch manchmal gar nicht so weit entfernt. Die meisten Hausmittel haben Sie bereits in Ihrem Haushalt, wie der Name es schon vermuten lässt.

Was ist eine vergrößerte Prostata?

Die Prostata beginnt klein und hat zwei Hauptwachstumsphasen. Es verdoppelt sich in den Teenagerjahren und wächst dann nach dem 25. Lebensjahr für den Rest des Lebens eines Mannes weiter.

Eine übermäßig vergrößerte Prostata führt jedoch zu einer Krankheit, die als benigne Prostatahyperplasie (BPH) bekannt ist . Schließlich kann eine vergrößerte Prostata die Harnröhre festklemmen und den Urinfluss aus der Blase einschränken.

Medikamente und chirurgische Behandlungen

Es gibt mehrere Behandlungsmöglichkeiten für eine vergrößerte Prostata. Sie können Alpha-Blocker wie Terazosin (Hytrin) oder Tamsulosin (Flomax) einnehmen, um die Prostata- und Blasenmuskulatur zu entspannen.

Sie können auch Dutasterid (Avodart) oder Finasterid (Proscar) einnehmen, eine andere Art von Medikamenten zur Verringerung der BPH-Symptome. Diese blockieren die Hormone, die das Wachstum der Prostata bewirken.

Auch die Kombination mehrerer Medikamente kann empfehlenswert sein. Ihr Arzt empfiehlt möglicherweise auch eine Operation, um das überschüssige Prostatagewebe zu entfernen. Ein übliches chirurgisches Verfahren für BPH ist als transurethrale Resektion der Prostata (TURP) bekannt.

Natürliche Behandlungsmöglichkeiten

Es gibt auch natürliche Heilmittel, die gegen die Symptome einer vergrößerten Prostata wirken können. Es ist jedoch umstritten, ob diese Behandlungen tatsächlich funktionieren. Die American Urological Association empfiehlt derzeit keine Kräutertherapie zur Behandlung von BPH.

Wenn Sie natürliche Heilmittel ausprobieren möchten, sprechen Sie zuerst mit Ihrem Arzt. Einige Kräuterbehandlungen können mit verschreibungspflichtigen Medikamenten interagieren. Die US Food and Drug Administration (FDA) regelt nicht die Qualität oder Reinheit von pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln. Dies bedeutet, dass es an konsistenten Zutaten fehlen kann.

Sägepalme

Sägepalme ist ein pflanzliches Heilmittel, das aus der Frucht

einer Palmenart gewonnen wird. Es wird seit Jahrhunderten in der alternativen Medizin zur Linderung von Harnwegsbeschwerden eingesetzt, einschließlich solcher, die durch eine vergrößerte Prostata verursacht werden. Laut dem National Institutes of Health (NIH) Vertrauenswürdige Quelle, einige kleine Studien haben das nahegelegt Sägepalme könnte zur Linderung von BPH-Symptomen wirksam sein.

Das NIH berichtet jedoch, wann größere Studien Vertrauenswürdige Quelle durchgeführt wurden, fanden sie keine Sägepalme wirksamer als ein Placebo. Die Forschung untersucht weiterhin die entzündungshemmenden und hormonblockierenden Eigenschaften der Sägepalme und ihre mögliche Verwendung in Kombination mit anderen Medikamenten. Sägepalme ist sicher in der Anwendung, aber geringfügige Nebenwirkungen können Magenverstimmung und Kopfschmerzen sein.

Beta-Sitosterol

Dieses pflanzliche Medikament ist eine Mischung aus verschiedenen Pflanzen, die cholesterinähnliche Substanzen namens Sitosterole oder Phytosterole (pflanzliche Fette) enthalten. Verschiedene Studien Vertrauenswürdige Quelle haben das vorgeschlagen Beta-Sitosterol kann Harnsymptome von BPH lindern, einschließlich der Stärke des Harnflusses. Einige Wissenschaftler haben auch angedeutet, dass diese Fettstoffe – wie Beta-Sitosterol, das auch in der Sägepalme vorkommt – die eigentliche Arbeit leisten.

Es wurden keine größeren Nebenwirkungen bei der Verwendung von Beta-Sitosterol berichtet. Ärzte kennen jedoch noch nicht alle Langzeitwirkungen dieser natürlichen Therapie.

Pygeum

Pygeum stammt aus der Rinde des afrikanischen Pflaumenbaums. Es wird seit der Antike in der traditionellen

Medizin zur Behandlung von Harnproblemen verwendet und wird häufig zur Behandlung von BPH-Symptomen eingesetzt, insbesondere in Europa. Da die Studien dazu nicht gut konzipiert sind, ist es schwierig, mit Sicherheit zu sagen, ob es wirksam ist.

Laut dem Canadian Journal of Urology haben einige kleine Studien darauf hingewiesen, dass das Nahrungsergänzungsmittel bei der Blasenentleerung und dem Urinfluss helfen kann. Die überprüften Studien waren jedoch widersprüchlich. Pygeum scheint sicher in der Anwendung zu sein, aber es kann bei manchen Menschen Magenverstimmung und Kopfschmerzen verursachen. Studien zur Langzeitsicherheit liegen nicht vor.

Roggen-Gräserpollen-Extrakt

Roggengraspollenextrakt wird aus drei Arten von Gräserpollen hergestellt: Roggen, Wiesenlieschgras und Mais . Eine Übersicht über Kräuterstudien, veröffentlicht inBJU

InternationalVertrauenswürdige Quellefanden heraus, dass in einer Studie Männer, die Roggengraspollenextrakt einnahmen, von einer Verbesserung ihrer Symptome im Vergleich zu denen berichteten, die ein Placebo einnahmen. Diese Studie dauerte jedoch nur 6 Monate. Es wurde nicht untersucht, wie gut die Ergänzung im Vergleich zu verschreibungspflichtigen Medikamenten wirkte.

Brennnessel

Sie werden es wissen, wenn Sie die Gemeine Europäische Brennnessel versehentlich berührt haben: Die Haare auf ihren Blättern können einen scharfen, starken Schmerz verursachen. Aber Brennnessel kann einige Vorteile haben, wenn sie als Medizin verwendet wird.

Es wird angenommen, dass die Brennnesselwurzel einige BPH-Symptome verbessert und in Europa häufig verwendet wird. Die Verwendung von Brennnessel hat sich in Kombination mit einer

konventionellen medizinischen Behandlung als wirksam erwiesen, um den Schweregrad von häufigem Wasserlassen, Nykturie (häufiges nächtliches Wasserlassen) und Harndrang zu verringern

Manchmal wird Brennnessel in Kombination mit anderen natürlichen BPH-Behandlungen wie Pygeum oder Sägepalme verwendet. Nebenwirkungen von Brennnessel sind in der Regel mild, einschließlich Magenverstimmung und Hautausschlag .

Lebensmittel zur Behandlung von BPH

Die Rolle der Ernährung bei der Vorbeugung und Behandlung von BPH wird weiterhin erforscht.

Ein kürzlich4-jähriges StudiumVertrauenswürdige Quellein China untersuchten die Auswirkungen der Ernährung auf BPH-Symptome. Forscher fanden heraus, dass Männer mit einer Ernährung, die viel Obst und Gemüse – insbesondere dunkles Blattgemüse und Tomaten – zu sich nahm, weniger BPH, weniger BPH-Symptome und weniger wahrscheinlich eine Verschlechterung ihrer BPH hatten. Forscher glauben, dass nicht nur ein Nährstoff von Vorteil ist, sondern vielmehr die Kombinationen, die in einer gesunden Ernährung und Lebensweise zu finden sind.

Den natürlichen Weg gehen

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass nur weil ein Nahrungsergänzungsmittel als „natürlich“ gekennzeichnet ist, es nicht immer bedeutet, dass es sicher, gesund oder wirksam ist. Denken Sie daran, dass die FDA pflanzliche Heilmittel nicht so reguliert wie verschreibungspflichtige und rezeptfreie Medikamente. Das bedeutet, dass Sie nicht ganz sicher sein können, dass sich das, was auf dem Etikett aufgeführt ist, in der Flasche befindet.

Pflanzliche Heilmittel können auch Nebenwirkungen verursachen

und mit anderen Medikamenten, die Sie einnehmen, interagieren. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie ein natürliches Nahrungsergänzungsmittel ausprobieren.

Ist eine Prostatavergrößerung vermeidbar?

Die aktuelle Forschung hat keinen Weg gefunden, Prostatavergrößerung zu vorbeugen. Vertrauenswürdige Quelle. Für viele Menschen ist es etwas, das mit dem Altern auf natürliche Weise passiert, und das Risiko, BPH zu entwickeln, steigt mit der Zeit. In der Tat ist es so häufig, dass es ungefähr 50 Prozent der Männer im Alter von 51 bis 60 Jahren beeinflussen kann. Vertrauenswürdige Quelle.

Auch wenn es nicht möglich ist, BPH zu verhindern, kann sie behandelt werden – besonders wenn sie früh erkannt wird. Wenn Sie beginnen, BPH-ähnliche Symptome in Ihren Harnwegen zu verspüren, wie z. B. einen verminderten Harnstrahl, plötzlichen Harndrang oder die Notwendigkeit, mehrmals nachts zu urinieren, sollten Sie so bald wie möglich mit Ihrem Arzt sprechen, um festzustellen, ob dies frühzeitig der Fall ist. Behandlung ist notwendig.

Wie lässt sich eine vergrößerte Prostata verkleinern und der PSA-Wert auf natürliche Weise senken?

Eine Möglichkeit, eine vergrößerte Prostata zu verkleinern, sind Medikamente, aber wenn Sie nicht bereit sind, verschreibungspflichtige Medikamente einzunehmen, gibt es einige natürlichere Ansätze, die Sie ausprobieren können, wie z. B. Änderungen Ihrer Ernährung und Ihres Trainingsprogramms.

Vertrauenswürdige Quellen zeigten, dass viele Männer mit BPH auch einen Vitamin-D-Mangel hatten. Der Review diskutiert auch weitere Studien, die sich auf die Erhöhung der Vitamin-D-Aufnahme konzentrierten und vielversprechende Ergebnisse bei der Reduzierung von BPH zeigten. Entweder durch Nahrungsergänzungsmittel oder Vitamin-D-reiche Lebensmittel kann eine Erhöhung des Vitamin-D-Gehalts in Ihrer Ernährung zu

einer Verringerung der BPH-Symptome führen.

Fettleibigkeit kann auch eine Rolle bei der Schwere der BPH-Symptome spielen. Positive Änderungen Ihrer Ernährung können auch bei BPH helfen, insbesondere durch die Aufnahme von mehr Obst und Gemüse wie Tomaten – die auch das Risiko für die Entwicklung von Prostatakrebs senken können – und Paprika, die reich an Vitamin C sind.

Was ist der schnellste Weg, um eine vergrößerte Prostata zu verkleinern?

Erwägen Sie, mit Ihrem Arzt zu sprechen, wenn Sie beginnen, frühe Symptome von BPH zu bemerken, damit er die Schwere Ihrer Erkrankung und die besten Behandlungen diagnostizieren kann. Ihr Arzt wird möglicherweise prüfen, ob er Medikamente verschreibt, die zur Behandlung von BPH zugelassen sind. 5-Alpha-Reduktase-Hemmer. Vertrauenswürdige Quelle. Zu diesen Medikamenten gehören Finasterid (Proscar und Propecia) und Dutasterid (Avodart). Interessanterweise behandeln diese 5-Alpha-Reduktase-Hemmer nicht nur BPH, sondern sie sind auch eines der wichtigsten Medikamente, die zur Behandlung von Haarausfall verschrieben werden.

Fazit

Gutartige Prostatahyperplasie ist eine häufige Erkrankung bei Menschen über 50 Jahren, und die aktuelle Forschung zeigt keinen klaren Weg, sie zu verhindern. Es stehen jedoch mehrere Behandlungsoptionen zur Verfügung, die eine vergrößerte Prostata reduzieren und die Symptome lindern können, insbesondere wenn sie früh erkannt werden. Es kann leicht sein, die Frühwarnzeichen zu ignorieren, und es kann peinlich sein, mit Ihrem Arzt über Ihre Symptome zu sprechen, aber je früher Sie Ihre BPH mit Ihrem Arzt ansprechen, desto schneller können Sie Linderung finden.

Vergrößerte Prostata: 9 rezeptfreie Medikamente

1. **NSAR**

Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAIDs) sind Medikamente, die helfen, Entzündungen zu lindern. Übliche Typen sind Aspirin und Ibuprofen. Diese Medikamente werden oft eingenommen, um Arthritis-Symptome zu reduzieren und Herzkrankheiten vorzubeugen. Einige Forschungsergebnisse deuten auch darauf hin, dass Männer, die bereits regelmäßig NSAIDs einnehmen, möglicherweise ihre Prostatagesundheit verbessern. Es gibt jedoch noch keine ausreichende Evidenz, um eine regelmäßige Einnahme speziell zur Behandlung einer vergrößerten Prostata zu empfehlen.

2. **Sägepalme**

Sägepalme ist ein pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel, das aus den Fruchtexttrakten der Sägepalmenpflanze hergestellt wird. Es ist eines der beliebtesten pflanzlichen Heilmittel zur Behandlung von Harnproblemen, einschließlich einer vergrößerten Prostata. Sie können es in Pillenform oder als flüssigen Extrakt finden.

Ein Bereich von 100 bis 960 mg täglich wurde zur Behandlung einer vergrößerten Prostata verwendet, aber gemäß der Nationalen

Gesundheitsinstitute eine vertrauenswürdige Quelle, einige Studien haben gezeigt, dass es wirksam ist. Aus diesem Grund ist die Sägepalme eines der am häufigsten empfohlenen Naturheilmittel. Es ist jedoch noch weitere Forschung erforderlich, damit es offiziell als Behandlung in der medizinischen Gemeinschaft akzeptiert wird.

3. **Pygeum**

Pygeum ist ein Nahrungsergänzungsmittel aus der Rinde des afrikanischen Bleibaums. Der Extrakt wird seit vielen Jahren zur Behandlung einer vergrößerten Prostata eingesetzt. Es wirkt entzündungshemmend und kann auch positive Auswirkungen auf die Blase haben. Eine

kleine Studie ergab, dass Pygeum in Kombination mit anderen Kräutern dazu beitragen kann, Probleme mit häufigem Wasserlassen bei Menschen mit vergrößerter Prostata zu reduzieren. In den Vereinigten Staaten sind weitere klinische Studien erforderlich, um die Wirksamkeit zu bestimmen.

4. **Roggengraspollen**

Weidelgraspollen ist ein Extrakt aus Pollen von Weidelgras und Wiesenlieschgras. Es wird angenommen, dass die Ergänzung hilfreich ist, um den Drang zu verringern, mitten in der Nacht auf die Toilette zu gehen. Eine Studie zeigte, dass Roggengraspollen bei der Verringerung von Symptomen wie häufigem Wasserlassen und nächtlichem Wasserlassen wirksam sein kann.

5. **Südafrikanisches Sterngras**

Extrakte aus südafrikanischem Seesterngras werden für medizinische Zwecke verwendet, da sie Beta-Sitosterine enthalten. Es wird angenommen, dass Pflanzensterine wie diese Entzündungen reduzieren und den Urinfluss bei Männern mit vergrößerter Prostata verbessern. Sie finden Beta-Sitosterin auch in einigen Joghurts und Margarinen. Es gibt einige Hinweise, die darauf hinweisen, dass Beta-Sitosterol tatsächlich bei der Behandlung von Harnwegsbeschwerden im Zusammenhang mit einer vergrößerten Prostata wirksam sein könnte.

6. **Roter Klee**

Rotklee ist eine Pflanze, deren Blütenspitzen zur Herstellung von Kräuterzusätzen zur Behandlung einer Vielzahl von Erkrankungen, einschließlich einer vergrößerten Prostata, verwendet werden. Die Ergänzung kann helfen, nächtliche Toilettengänge für Männer mit vergrößerter Prostata zu reduzieren, aber es gibt nicht genügend Beweise, um zu beweisen, dass es wirksam ist.

7. **Brennnessel**

Die Brennnessel ist eine Pflanze mit einer langen

Heilgeschichte in Europa. Seine Blätter haben feine Härchen, die beim Berühren der menschlichen Haut stechende Schmerzen verursachen – daher der Name Brennnessel. Die Blätter und die Wurzel sollen auch medizinische Vorteile haben. In Europa wird die Wurzel häufig zur Behandlung einer vergrößerten Prostata verwendet. Einige glauben, dass es helfen kann, den Urinfluss bei Männern mit vergrößerter Prostata zu erhöhen. Es gibt jedoch keine solide klinische Forschung, die seine Wirksamkeit belegt, und eine Studie 2007 Vertrauenswürdige Quelle kam zu dem Schluss, dass weitere Forschung erforderlich ist.

8. **Kürbiskernöl**

Aus Kürbiskernen gewonnenes Öl kann in Kapselform gekauft werden. Einer lernen Vertrauenswürdige Quelle fanden heraus, dass Kürbiskernöl eine sichere und möglicherweise wirksame alternative Behandlung für eine vergrößerte Prostata ist. Die Forscher verwendeten eine Dosis von 320 mg pro Tag über einen Zeitraum von 12 Monaten. Das Kürbiskernöl war bei der Verbesserung der Symptome und der Lebensqualität wirksamer als das Placebo.

Thema: Prostatavergrößerung, Prostatavergrößerung,
Prostatavergrößerung, Prostatavergrößerung,
Prostatavergrößerung, Prostatavergrößerung,
Prostatavergrößerung, Prostatavergrößerung,
Prostatavergrößerung,

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki