

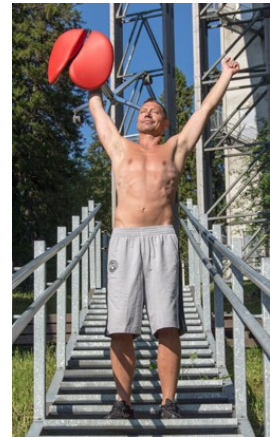
# Prostatahälsan

Män som har stillasittande jobb löper ökad risk att drabbas av prostatacancer, enligt en ny svensk studie.

Bland de 670 000 män som omfattades av undersökningen hittades 20 000 fall av prostatacancer. Bäst klarade sig de män som hade ett arbete med stor fysisk aktivitet.

För män med stillasittande jobb ökade risken för att drabbas av prostatacancer med elva procent, enligt

Karolinska institutets undersökning.



Traditionellt sittande i traditionella stolar är ett stort hot mot kvinnors genitäl hälsa. Problemen uppstår på insidan och utsidan av bäckenområdet. Trycket som uppstår vid sittandet blockerar den tryckkänsliga mikro- och makrocirkulationen i blodkärl och lymfkärl samt även i lymfkörtlarna.

Cancer. 24 % av kvinnornas och 49 % av männens cancersjukdomar uppstår i bäckenområdet, inom ett utrymme som inte rymmer mer än en dryg liter. Dålig blodcirkulation och tryck stör metabolismen och gör vävnaderna surare, vilka är välkända cancerrisker.

## Hur kan man undvika sittrelaterade problem i bäckenområdet

**Den tvådelade sadelstolen** är det helt klart det bästa alternativet för ämnesomsättningen i genitalierna.

Att minska på sittandet är ett bra sätt att öka cirkulationen och att minska på uppkomst av värme och skadligt tryck i bäckenområdet. Som stoppar blodtillflödet i våra genitalier.

Investera i er hälsa som motverkar Cancer och andra besvär på grund av för mycket sittande på fel sätt.



Läs mer på [www.friskonomen.se/salli](http://www.friskonomen.se/salli)