

Дарья Владимировна Нестерова

Лечение простатита и других заболеваний предстательной железы традиционными и нетрадиционными способами



Введение

Газеты и журналы пестрят рекламой чудодейственных лекарств, раз и навсегда избавляющих от простатита. По телевизору крутятся ролики, в которых печальный мужчина, смысл жизни которого утрачен, вдруг мгновенно исцеляется после приема пищевых добавок.

Эта картина позволяет считать простатит одним из главных заболеваний современности. Причем, что небезынтересно, простатит не считался болезнью в привычном смысле слова еще в начале XX века. Тогдашние лекари предпочитали именовать этот недуг анально-ректальным психозом.

Как и любой широко распространенный недуг (а считается, что простатит – удел 60% мужчин старше 40 лет), эта болезнь подчас используется для «легального отъема денег у населения».

Так, некоторые предлагаемые препараты лечат отнюдь не саму болезнь, а лишь ее симптомы. А многие пациенты, обратившиеся к недобросовестным докторам, значительно переплачивают за лечение.

Как же быть? Как получить квалифицированное лечение? Как уберечь свои средства от алчных дельцов?

Главное – быть хорошо информированным. Ведь люди чаще всего расплачиваются – во всех смыслах – за свою некомпетентность.

Хронический простатит, как и любая болезнь, глубоко индивидуален. Он связан с психофизическими характеристиками больного, вызывается различными причинами, иногда биографического характера, он возникает в связи со специфическим образом жизни. Более того, течение болезни по-разному протекает у людей разных возрастных категорий, имеет специфические проявления у молодых и зрелых людей.

Под простатитом обычно понимается воспалительное заболевание предстательной железы. Эта болезнь легко возникает, протекает хронически в течение многих лет и на лечение приходится потратить много сил и времени.

Проблема этого заболевания состоит еще и в том, что воспаление предстательной железы оказывает существенное влияние на сексуальную жизнь мужчины, а также на работу мочеполовых и других важных органов. Таким образом, эта болезнь способствует общему ухудшению самочувствия, дестабилизирует эмоциональную и сексуальную сферу.

Простатит – весьма «хитрое» заболевание. Симптомы простатита могут быть самыми разными: от половой дисфункции до психических расстройств. Так, многие больные простатитом обращаются к врачу с жалобами на боли в спине или в области сердца, на повышенную утомляемость. Иногда в этих случаях ставятся диагнозы «радикулит», «невроз», вегетососудистая дистония, в то время как на самом деле причиной подобных недомоганий является воспаление предстательной железы, оказывающее влияние на состояние других внутренних органов.

Крайне важно, чтобы на первом этапе диагностики был собран подробный анамнез, который помог бы своевременно выявить заболевание простаты, ведь от этого зависит эффективность лечения.

Еще одна проблема при визите к врачу – ложный стыд. Мужчины не всегда способны внятно и правдиво рассказать о нарушениях в половой сфере, что затрудняет диагностику и, следовательно, болезнь может перейти в запущенную форму.

Таким образом, лечение хронического простатита – это лечение конкретного больного.

В этой книге представлена общая информация, ни в коем случае не предполагающая какого-либо рода самолечение. Она служит для общего ознакомления. Главное – визит к врачу, только специалист может оказать реальную помощь и назначить курс лечения, который подходит именно данному конкретному пациенту.

Какие органы подвержены заболеванию? Немного анатомии

Для того чтобы понять причины возникновения такого во всех отношениях неприятного заболевания, как простатит, следует четко представлять себе, как устроена мочеполовая система мужского организма. Краткий урок анатомии поможет понять ее функционирование и возникающие с возрастом проблемы, мешающие отлаженной работе этой совершенной природной системы.

Предстательная железа, или простата, является одним из важных органов мужчины. Она участвует в образовании спермы и производит секрет, который способствует продвижению сперматозоидов по семявыносящим протокам, обеспечивая семяизвержение. Кроме того, простатой вырабатываются простагландины – биологически активные вещества, участвующие в работе основных систем организма. Считается также, что сексуальное влечение и оргазм мужчины находятся в прямой зависимости от предстательной железы.

На древнегреческих фресках встречается изображение Приапа – бога, олицетворявшего мужскую силу. В его окружении находилось божество «второго ранга», символизирующее простату.

Простата располагается в передней части малого таза между дном мочевого пузыря и прямой кишкой. Воспаление простаты негативно сказывается как на сексуальной жизни мужчины, так и на мочеиспускании, которое становится затрудненным и очень болезненным.

В то же время любое заболевание мочеполовой системы может стать причиной заболевания простаты.

Предстательная железа по форме напоминает каштан, на ее задней стороне находится бороздка. Величина органа в зависимости от возраста мужчины бывает от 2,5 до 4 см в

длину и 2,5–3 см в ширину. Через предстательную железу проходят мочеиспускательный канал и 2 семявыбрасывающих протока.

Простата – древнегреческое слово. Его буквальный перевод – «расположенная впереди».

Функционирование простаты зависит от полового гормона, продуцируемого яичками. Во время семяизвержения мышцы, окружающие предстательную железу, начинают активно сокращаться и выталкивают вырабатываемый простатой секрет, который питает сперматозоиды, делая их более активными. Воспаление предстательной железы ведет к снижению эрекции и оплодотворяющей способности спермы. Кроме того, простатит значительно ухудшает общее состояние здоровья мужчины: снижает его трудоспособность, повышает утомляемость, приводит к психическим расстройствам. Опасность простатита также заключается в том, что он может привести к тяжелым осложнениям, распространившись на другие органы (цистит, пиелонефрит, воспаление семенных пузырьков, яичек и их придатков, бесплодие и др.). Простатит может стать причиной развития аденомы простаты и рака.

Каким бывает простатит? Классификации заболевания

Простатит представляет широкий спектр вариативной диагностики в зависимости от выбранной точки отсчета. Болезнь можно классифицировать исходя из причины, приведшей к воспалению простаты, или принимая во внимание степень развития заболевания. Существует также клинко-анатомическая классификация, которая ставит во главу угла процессы, происходящие в пораженном органе.

После оперативного вмешательства, ведущего к удалению простаты, резко уменьшается количество сперматозоидов, вырабатываемых организмом.

Общая классификация

В современной медицине простатит классифицируется следующим образом:

- острый бактериальный;
- хронический бактериальный;
- хронический бактериальный с инфицированными камнями;
- небактериальный;
- простатодиния (наличествуют симптомы, характерные для простатита, но массаж простаты и анализ мочи не обнаруживают отклонений; считается, что причиной болезни являются мышечные спазмы).

К более редким относятся следующие формы простатита:

- гонококковый;
- туберкулезный;
- грибковый;
- неспецифический гранулематозный;
- неэозинофильный;
- эозинофильный.

Существует также группа сомнительных и недоказанных простатитов:

- уреаплазменный (микоплазменный);
- хламидийный (вызываемый *Chlamidia trachomatis*);

- вирусный.

Классификация в зависимости от причины заболевания

В зависимости от причины, приведшей к заболеванию, простатиты бывают:

- инфекционные (бактериальные, вирусные, микоплазменные, хламидийные, кандидомикозные, гонорейные, трихомонадные, туберкулезные, смешанные);
- застойные, или конгестивные (обусловленные застоем секрета предстательной железы и эякулята или венозным застоем в органах таза и мошонки).

Классификация в зависимости от развития заболевания

В зависимости от развития заболевания простатиты делятся на:

- гематогенные (переданные с током крови);
- возникшие при инфицировании уриногенным восходящим (при воспалительных процессах в почках) или нисходящим (при эпидидимитах, фуникулитах, деферентитах) путем;
- возникшие при инфицировании лимфогенным путем или в результате заболевания соседних органов;
- аллергические;
- обменные;
- механические;
- химические.

Максимальный размер воспаленной простаты, известный науке, соотносим с размером кулака взрослого человека.

Международная классификация

Американский национальный институт здравоохранения выделяет такие типы этого заболевания:

- острый (бактериальный) простатит;
- хронический бактериальный простатит;
- хронический небактериальный простатит;
- воспалительный хронический тазовый болевой синдром;
- невоспалительный хронический тазовый болевой синдром;
- асимптоматический хронический простатит.

Клинико-анатомическая классификация

В соответствии с клинико-анатомической классификацией простатиты бывают:

- острые (катаральный, фолликулярный, паренхиматозный);
- с абсцессом предстательной железы;
- с острым покраснением предстательной железы;
- хронические;
- гранулематозные;
- застойные;

- с атонией предстательной железы;
- хронические атипичной формы;
- со склерозом предстательной железы.

Причины возникновения простатита

Простатит возникает вследствие целого ряда причин. «Спусковые механизмы», способствующие развитию заболевания, могут проявляться в комплексе, но могут и поодиночке. Так, например, вы рискуете заболеть простатитом, если ведете малоподвижный образ жизни. Существует также множество факторов, которые способствуют развитию болезни, например простудные заболевания, употребление алкоголя, запоры и т. д.

Болезнь может начаться незаметно и бессимптомно протекать в течение многих лет, только иногда доставляя небольшой дискомфорт (неприятные ощущения в области промежности и при мочеиспускании, незначительные выделения из мочеиспускательного канала, повышение температуры тела до 37 °С).

Среди медицинских рекордов часто упоминается максимальное количество удаленных из простаты камней – более 500.

Заболевания инфекционного характера

Основными причинами возникновения заболевания являются половые инфекции и застойные явления в малом тазу. Инфекция может попасть в предстательную железу несколькими путями: через кровь, лимфатическую жидкость и мочеиспускательный канал.

Острый бактериальный простатит вызывается деятельностью различных микроорганизмов, которые поражают ткани простаты.

Как правило, это следующие микроорганизмы:

- кишечная палочка,
- золотистый стафилококк,
- синегнойная палочка,
- клебсиела,
- протей,
- энтеробактер,
- энтерококк,
- серация.

Не все перечисленные бактерии являются опасными. Некоторые представляют собой традиционные составные части микрофлоры человеческого организма, их можно выявить в кишечнике, на кожных покровах. Но при их проникновении в ткани простаты может возникнуть и развиваться воспаление, которое подчас принимает острые формы.

Наука до сих пор не может объяснить, почему аденома простаты практически не встречается у коренных народов Японии и Китая.

Воспаление при инфекциях проходит две стадии. Первая длится 1–2 месяца во время непосредственного инфицирования микроорганизмами, вирусами и бактериями, которое

вызывает анатомические нарушения в простате и аутоиммунные процессы. На этой стадии инфекция может не определяться при лабораторных исследованиях, однако развитие воспалительного процесса не прекращается.

При умеренной форме отмечается только учащенное и слегка болезненное мочеиспускание в ночное время. При остром течении заболевания резко повышается температура, появляется сильная боль в промежности, мочеиспускание и дефекация становятся затрудненными. При отсутствии лечения через месяц боль полностью стихнет, однако это будет свидетельствовать не о выздоровлении, а о переходе болезни в хроническую форму. Постинфекционная стадия обычно длится неограниченно долгое время.

Снижение половой функции наблюдается у 20% больных, страдающих простатитом.

При остром бактериальном простатите симптоматика напоминает реакцию организма на прочие инфекционные заболевания. Это, во-первых, такие характерные симптомы, как чувство озноба и повышение температуры тела.

Выделить из ряда инфекционных заболеваний острый бактериальный простатит помогают дополнительные симптомы, характерные именно для этой разновидности болезни.

К ним относятся весьма частые позывы к мочеиспусканию, которые характеризуются болезненными ощущениями.

Больной чувствует сильное желание освободить мочевой пузырь, но не может этого сделать так, как он обычно привык. Налицо нарушение так называемого физиологического автоматизма, ведь часто подобный процесс не отслеживается, так как нет причин уделять ему особое внимание.

При задержке мочеиспускания и наличии резких болей организм как бы сигнализирует о начавшихся в нем неполадках, требующих оперативного вмешательства.

Еще один симптом острого бактериального простатита – из мочеиспускательного канала начинают появляться гнойные выделения. Воспалительный процесс может привести к сепсису и заражению крови. В таких случаях требуется немедленная госпитализация больного. К счастью, такая форма простатита встречается довольно редко, но, чтобы избежать протекания заболевания в тяжелой форме, необходимо при появлении вышеперечисленных симптомов немедленно обратиться к врачу, который может поставить правильный диагноз и рекомендовать курс лечения.

При лечении простатита особенно важен древний врачебный девиз: «Лечи больного, а не болезнь!»

Как правило, диагностика острого бактериального простатита не представляет сложности для специалиста. Если налицо вышеописанные симптомы, которые подтверждаются жалобами больного и личным осмотром, диагностируется острый бактериальный простатит. В качестве дополнительной характеристики следует отметить, что при пальцевом ректальном исследовании больной жалуется на резкую боль, а простата на ощупь кажется отечной. Анализ мочи показывает увеличение в крови лейкоцитов. Этот же анализ дает возможность определить увеличение СОЭ (скорости оседания эритроцитов). Если течение болезни привело к сепсису, анализ крови дает наличие бактерий, проникших в нее из воспаленного органа.

При лечении острого бактериального простатита используются антибиотики. Госпитализация показана, если больной находится в тяжелом состоянии и заражение организма дошло до критической стадии. Как правило, лечение острого бактериального простатита проводится в амбулаторных условиях.

Не рекомендуется постоянно носить узкие плавки, так как это может способствовать развитию простатита.

Если вовремя распознать симптомы и начать процесс лечения, то, как правило, оно заканчивается полным выздоровлением пациента. Если наступают осложнения, то это обычно бывают абсцессы и свищи простаты.

Хронический бактериальный простатит возникает вследствие хронической инфекции, поражающей простату. Он связан также с некоторыми факторами, определяющими нездоровый образ жизни. Перечислим основные:

- вредные привычки, прежде всего курение и злоупотребление алкоголем;
- хроническое переохлаждение;
- чересчур длительные периоды полового воздержания, нерегулярная половая жизнь;
- отсутствие регулярной двигательной активности, малоподвижный образ жизни;
- задержка мочи в мочевом пузыре, невозможность вовремя произвести мочеиспускание;
- заболевания мочеполовой системы, ведущие к возможному возникновению хронического бактериального простатита (например, пиелонефрит).

Неинфекционные формы заболевания

Неинфекционное воспаление предстательной железы развивается вследствие разрастания и увеличения ее ткани, что происходит по причине застоя крови и лимфы в малом тазу или простатического секрета во внутренних протоках.

В группу риска традиционно включаются моряки дальнего плавания, так как они лишены регулярных сексуальных контактов.

Застой крови возникает из-за малоподвижного образа жизни, неправильного питания, вдыхания загрязненного воздуха и т. п. Ток крови в простате нарушается, усиливая перекисное окисление липидов, что, в свою очередь, способствует проникновению в орган микробов.

Однако микроорганизмы и различные инфекции не являются возбудителями самого простатита. Развитию заболевания способствуют предрасполагающие факторы. Все их можно разделить на несколько групп:

- факторы, приводящие к возникновению застойных явлений в простате;
- андрогенная недостаточность;
- нейровегетативные нарушения;
- ослабление защитных сил организма на общем и местном уровне.

К застойным явлениям в области малого таза приводят нерегулярная половая жизнь или длительное воздержание, половые излишества, прерывание полового акта, регулярное сексуальное возбуждение при отсутствии эякуляции (например, во время просмотра порнографических фильмов), а также чрезмерное употребление алкоголя и частое курение. Все это способствует нарушению кровообращения и возникновению воспаления.

Начиная с 35 лет всем мужчинам рекомендуется проходить периодическое обследование у специалиста.

Застой крови может быть вызван длительной работой в сидячем положении, например у водителей автотранспорта или операторов ЭВМ, а также при ношении тесного нижнего белья.

Наличие незалеченных очагов инфекции (уретриты, циститы, хронические инфекции в

других органах) способствует распространению микробов и попаданию их в предстательную железу, в результате чего развивается воспаление. Недостаток мужских половых гормонов (андрогенная недостаточность) вызывает дистрофические изменения в тканях простаты.

Ослаблению защитных сил организма способствуют токсические и физические внешние факторы. К токсическим факторам относится употребление алкоголя, острых пищевых приправ, курение.

К физическим факторам можно отнести переохлаждение, переутомление, стресс. В результате ослабления общего иммунитета организма замедляются реакции клеточного и гуморального обмена, уменьшается способность лейкоцитов образовывать интерферон. Все это приводит к возникновению воспалений в мочеполовой системе, в том числе в простате.

В группу риска возникновения простатита при сниженном иммунитете входят люди, которые часто болеют, а также те, кто подвержен нервным перегрузкам и стрессам.

Эти факторы облегчают проникновение инфекции в предстательную железу или нарушают кровоток, приводя к спазму сосудов и застою крови в тканях. Из-за этого размеры простаты увеличиваются и начинают сдавливать проходящий через нее мочеиспускательный канал, вследствие этого происходит нарушение оттока мочи из мочевого пузыря, приводящее к поражению почек и нарушению сексуальной функции.

Лучшая профилактика простатита – здоровый образ жизни.

Развитию простатита способствуют также переохлаждение и простуда. В предстательной железе из-за переохлаждения легко может начаться воспалительный процесс, а при хроническом простатите есть опасность развития осложнений.

Повышенный риск заболеть простатитом есть у людей, перенесших в детстве вирусные инфекции (свинку, ветрянку, оспу, гепатит, корь, краснуху и т. п.), нейроинфекции (менингит, энцефалит, арахноидит) и черепно-мозговые травмы (например, сотрясение головного мозга). Кроме того, к группе риска относятся мужчины, матери которых во время беременности принимали наркотики, употребляли в больших количествах алкоголь, курили, перенесли затяжные или, наоборот, стремительные роды, а также кесарево сечение, сопровождавшееся асфиксией плода.

Перечисленные факторы могут привести к нарушению развития головного мозга ребенка, которое проявится во время полового созревания мальчика. В результате нарушения функций головного мозга может возникнуть гормональное недоразвитие эндокринных органов (яичек, надпочечников, щитовидной железы и т. д.). Подобные заболевания приводят к дисбалансу выработки гормонов, что сказывается на тканевом дыхании, а также на белковом, жировом, углеводном и липидном обменах и негативно влияет на все системы организма, снижая иммунитет.

У такого человека наблюдаются слабость, быстрая утомляемость, головные боли, сонливость, снижение полового влечения, склонность к запорам и т. п.

Затем появляются боли в области половых органов, ослабление эрекции при половом акте, ускорение семяизвержения, притупление оргазма. На этом фоне и развивается застойный простатит.

Симптомы простатита

Простатит предполагает довольно обширную симптоматику. Если схематизировать их проявления, можно выделить три основных симптома, характерных для любого вида

простатита:

- болевые;
- диурические;
- сексуальные.

Симптомы простатита иногда «маскируются» под другие заболевания, например радикулит.

Болевые симптомы

Боли при простатите возникают, как правило, в нижней части живота, в яичках, а также в области промежности, крестца и мошонки. Сама предстательная железа редко болит, однако она соединена нервными окончаниями со всеми органами малого таза, поэтому боль часто отдается в пояснице.

Боли могут быть разного характера – от едва заметных, ноющих, до резких, нарушающих сон. Они возникают волнообразно, например усиливаются или ослабевают при сексуальном воздержании или половых излишествах.

Болевые ощущения появляются при воспалении выводных протоков (ацинусов).

При этом от их стенок отторгается выстилающий слой клеток, которые накапливаются в каналах вместе со слизью и мелкими камешками (микролитами), образуя пробки, закупоривающие выводные протоки. С развитием заболевания возникает гнойный процесс, дренаж долек простаты прекращается, что приводит к их дисфункции.

Процесс закупорки выводных протоков проходит в течение длительного времени и почти незаметно, поскольку предстательная железа продолжает вырабатывать секрет. При появлении нагноений начинают проявляться другие симптомы заболевания, связанные с нарушениями функций мочеполовой системы.

Диурические симптомы

Расстройство мочеиспускания (дизурия) проявляется в основном в частых позывах и ощущении неполного опорожнения мочевого пузыря. Отмечается также затруднение процесса мочеиспускания.

Могут возникать боли и во время дефекации. Все это вызывается увеличением предстательной железы в объеме и уменьшении ее просвета. Моча может стать мутной, иногда происходит выделение капли белого секрета (в основном утром). Температура тела может повыситься до 37—38 °С.

По мере развития заболевания признаки дизурии сначала на какое-то время ослабевают по причине адаптации организма, а затем снова начинают усиливаться. Боли при мочеиспускании становятся острыми, моча выходит маленькой струйкой или даже по каплям. В моче появляются плавающие «нити». В некоторых случаях наступает задержка мочи, которая ведет к развитию острой почечной недостаточности и уремии.

Сексуальные симптомы

Снижение потенции происходит одновременно с ее качественными нарушениями. Например, может наблюдаться ухудшение эрекции или, наоборот, учащение ночных

эрекции, ускорение семяизвержения, что происходит в результате снижения порога возбуждения оргастического центра нервной системы, притупление остроты оргазма. Во время семяизвержения и после оргазма часто ощущаются сильные боли, по этой причине мужчина начинает избегать половых контактов. При запущенном заболевании отмечается общее угнетение половой функции и развитие импотенции.

Степень сексуальных расстройств зависит от половой конституции мужчины. У более сильных в сексуальном плане мужчин простатит менее ярко выражен.

Фитотерапия

Рецепты приведенных ниже травяных и овощных сборов издавна применяют при лечении простатита и аденомы предстательной железы. В этом разделе рекомендуются настои как для внутреннего, так и для наружного применения.

Во время курса фитотерапии категорически исключается употребление спиртного.

Сборы

Сбор № 1 на основе можжевельника

Ингредиенты:

Плоды можжевельника – 30 г, корень горькой солодки – 15 г, корень огородной петрушки – 15 г, плоды фенхеля – 15 г, цветки аптечной ромашки – 15 г, мед – 1 столовая ложка.

Способ приготовления:

Смесь высушить и измельчить. Залить 2 столовые ложки 500 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 2 часов. После процеживания добавить мед и тщательно размешать.

Употребление:

Принимать по 100 мл 2–3 раза в день после еды.

Показания:

Данный настой применяют при остром воспалении простаты. Снимаются болевые ощущения, локализованные в промежности и крестце. Воспаление простаты постепенно проходит.

Сбор № 2 на основе плодов каштана

Ингредиенты:

Оболочки плодов каштана – 30 г, побеги омелы – 30 г, корень лопуха – 10 г, кукурузные рыльца – 10 г, трава водяного перца – 10 г, трава лапчатки гусиной – 10 г.

Приготовление:

Смесь высушить и измельчить. Залить 3 столовые ложки 800 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 40 минут, процедить.

Употребление:

Принимать по 150 мл 3 раза в день перед едой.

Показания:

Данный настой применяют при воспалении простаты.

Сбор № 3 на основе тысячелистника

Ингредиенты:

Обыкновенный тысячелистник – 30 г, лекарственная календула – 30 г, полевой стальник – 20 г, плоды фенхеля – 20 г, полевой хвощ – 15 г, двудомная крапива – 15 г, мед – 1 столовая ложка.

Способ приготовления:

Смесь высушить и измельчить. Залить 1 столовую ложку 500 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 2 часов. После процеживания добавить мед и тщательно размешать.

Употребление:

Принимать по 50 мл 3 раза в день после еды.

Показания:

Данный настой применяют при хроническом простатите.

Сбор № 4 на основе шиповника

Ингредиенты:

Ягоды шиповника – 20 г, цветки бузины – 20 г, трава тысячелистника – 10 г, трава грыжника – 10 г, лепестки васильков – 10 г.

Способ приготовления:

Смесь высушить и измельчить. Залить 2 столовые ложки 500 мл холодной воды. Через 12 часов смесь прокипятить, варить 10 минут. Дать настояться в течение 20 минут, процедить.

Употребление:

Принимать по 50 мл 3 раза в день после еды.

Показания:

Данный настой применяют при воспалении простаты.

Сбор № 5 на основе подорожника

Ингредиенты:

Листья подорожника – 20 г, обыкновенная толокнянка – 20 г, трава душистого грыжника – 20 г, листья белой березы – 5 г, мед – 1 столовая ложка.

Способ приготовления:

Смесь высушить и измельчить. Залить 3 столовые ложки 500 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 1,5 часа. После процеживания добавить мед и тщательно размешать.

Употребление:

Принимать по 100 мл 3 раза в день через 1,5 часа после еды.

Показания:

Данный настой применяют при хроническом простатите.

Если вы лечитесь травяными сборами, следует ограничить употребление соленой пищи и консервированных продуктов.

Сбор № 6 на основе шишек хмеля

Ингредиенты:

Шишки хмеля – 20 г, трава пустырника – 50 г.

Способ приготовления:

Смесь высушить и измельчить. Залить 500 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 5 часов, процедить.

Употребление:

Принимать по 50 мл 3 раза в день после еды.

Показания:

Данный настой применяют при воспалении простаты.

Сбор № 7 на основе семян петрушки

Ингредиенты:

Семена петрушки – 10 г, листья шалфея – 20 г.

Способ приготовления:

Смесь высушить и измельчить. Залить 3 столовые ложки 200 мл кипящей воды. Варить 40 минут.

Употребление:

Принимать по 20 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Показания:

Данный настой применяют при воспалении простаты.

Сбор № 8 на основе аира

Ингредиенты:

Корень болотного аира – 20 г, трава продырявленного зверобоя – 10 г, листья толокнянки – 10 г, трава дымянки – 10 г, мед – 1 столовая ложка.

Способ приготовления:

Смесь высушить и измельчить. Залить 3 столовые ложки 500 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 2 часов. После процеживания добавить мед и тщательно размешать.

Употребление:

Принимать по 100 мл 2 раза в день за 30 минут до еды. Настой не следует остужать, лучше принимать его чуть теплым.

Показания:

Данный настой применяют при хроническом простатите, сопровождающемся ослаблением сексуальной потенции.

Сбор № 9 на основе сушеницы

Ингредиенты:

Болотная сушеница – 20 г, лекарственный шалфей – 10 г, цветки аптечной ромашки – 10 г, цветки сердцевидной липы – 10 г.

Способ приготовления:

Смесь высушить и измельчить. Залить 5 столовых ложек 2 л кипятка. Дать настояться в течение 1 часа и процедить.

Употребление:

Добавить полученный настой в сидячую ванну. Принимать ванну в течение 15 минут каждый день в течение 2 недель. После ванны исключить двигательную активность в течение 40 минут.

Показания:

Данный настой применяют при хроническом простатите.

Сбор № 10 на основе сосновых почек

Ингредиенты:

Сосновые почки – 50 г, трава тысячелистника – 50 г, трава полыни – 5 г.

Способ приготовления:

Смесь залить 2 л воды, подогретой до комнатной температуры, довести до кипения и варить 1,5 часа. Настаивать в течение 24 часов, процедить.

Употребление:

Принимать по 10 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Показания:

Данный настой применяют при воспалении простаты.

Сбор № 11 на основе пустырника

Ингредиенты:

Трава пустырника – 30 г, ягоды шиповника – 30 г, листья подорожника – 30 г, листья

березы – 30 г, мед – 1 столовая ложка.

Способ приготовления:

Смесь высушить и измельчить. Залить 3 столовые ложки 500 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 2,5 часа. После процеживания добавить мед и тщательно размешать.

Употребление:

Принимать по 150 мл 2 раза в день за 30 минут до еды. Настой не остужать.

Показания:

Данный настой применяют при воспалении простаты и болезненных задержках при мочеиспускании.

Сбор № 12 на основе брусники

Ингредиенты:

Листья брусники – 20 г, цветки ромашки – 20 г, цветки бузины – 20 г, трава зверобоя – 15 г, почки черного тополя – 15 г.

Способ приготовления:

Смесь залить 500 мл воды, подогретой до комнатной температуры. Дать настояться в течение 30 минут. Варить 30 минут, процедить.

Употребление:

Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Показания:

Данный настой применяют при воспалении простаты и болезненных задержках при мочеиспускании.

Сбор № 13 на основе зверобоя

Ингредиенты:

Трава зверобоя продырявленного – 30 г, цветки ромашки – 30 г, трава чистотела – 10 г, цветки липы – 10 г, мед – 1 столовая ложка.

Способ приготовления:

Смесь высушить и измельчить. Залить 2 столовые ложки 500 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 1,5 часа. После процеживания добавить мед и тщательно размешать.

Употребление:

Принимать по 100 мл 2 раза в день через 30 минут после еды. Настой не остужать.

Показания:

Данный настой применяют при воспалении простаты.

Траволечение плохо сочетается с продуктами с высоким содержанием клетчатки.

Сбор № 14 на основе хвоща

Ингредиенты:

Трава хвоща полевого – 30 г, трава зверобоя продырявленного – 30 г.

Способ приготовления:

Смесь высушить и измельчить. Залить 3 столовые ложки 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 30 минут.

Употребление:

Принимать по 200 мл 3 раза в день после еды.

Показания:

Данный настой применяют при задержках во время мочеиспускания.

Сбор № 15 на основе лопуха

Ингредиенты:

Корни лопуха – 30 г, кукурузные рыльца – 20 г, исландский мох – 20 г, лисья омелы – 20 г, трава горца перечного – 10 г.

Способ приготовления:

Смесь высушить и измельчить. Залить 2 столовые ложки 500 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 3 часов. После процеживания тщательно размешать.

Употребление:

Принимать по 150 мл 4 раза в день через 30 минут после еды. Настой не остужать.

Показания:

Данный настой применяют при остром и хроническом простатите.

Сбор № 16 на основе золототысячника

Ингредиенты:

Трава золототысячника – 30 г, трава зверобоя – 30 г.

Способ приготовления:

Смесь высушить и измельчить. Залить 2 столовые ложки 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 30 минут, охладить и процедить.

Употребление:

Принимать по 200 мл 3 раза в день перед едой.

Показания:

Данный настой применяют при болях во время мочеиспускания.

Сбор № 17 овощной

Ингредиенты:

Свежие огурцы – 100 г, свекла – 100 г, морковь – 100 г.

Способ приготовления:

Овощи нарезать и выжать сок с помощью соковыжималки.

Употребление:

Принимать по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Показания:

Данный настой применяют при воспалении простаты.

Сбор № 18 на основе вишни

Ингредиенты:

Стебли молодой вишни – 10 г, кукурузные рыльца – 10 г, мед – 1 чайная ложка.

Способ приготовления:

Залить смесь 200 мл кипящей воды, размешать и дать настояться.

Употребление:

Принимать 3 раза в день после еды.

Показания:

Данный настой применяют при болезненных ощущениях во время мочеиспускания.

Сбор № 19 на основе крапивы

Ингредиенты:

Листья двудомной крапивы – 40 г, трава хвоща полевого – 40 г, листья брусники – 30 г.

Способ приготовления:

Смесь высушить и измельчить. Залить 1,5 столовые ложки 500 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 40 минут, процедить.

Употребление:

Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Показания:

Данный настой применяют при аденоме простаты.

Сбор № 20 на основе черники

Ингредиенты:

Ягоды черники – 20 г, ягоды ежевики – 15 г.

Способ приготовления:

Залить смесь 500 мл кипящей воды, варить 15 минут.

Употребление:

Принимать по 200 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Показания:

Данный настой применяют при болезненном и частом мочеиспускании.

Сбор № 21 на основе толокнянки

Ингредиенты:

Трава толокнянки обыкновенной – 30 г, трава пустырника пятилопастного – 30 г, трава зверобоя продырявленного – 30 г.

Способ приготовления:

Смесь высушить и измельчить. Залить 1 столовую ложку 500 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 40 минут, процедить.

Употребление:

Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Показания:

Данный настой применяют при аденоме простаты.

Фитотерапия – не панацея, а вспомогательное средство при традиционном лечении.

Сбор № 22 на основе березового гриба

Ингредиенты:

Березовый гриб чага – 30 г, трава зверобоя продырявленного – 15 г, корень аира обыкновенного – 10 г, трава чистотела – 10 г, трава тысячелистника – 10 г, мед – 1 столовая ложка.

Способ приготовления:

Смесь высушить и измельчить. Залить 2 столовые ложки 500 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 2,5 часа. После процеживания добавить мед и тщательно размешать.

Употребление:

Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Показания:

Данный настой применяют при аденоме простаты.

Сбор № 23 на основе лесного ореха

Ингредиенты:

Кора лесного ореха – 10 г, листья лесного ореха – 10 г, мед – 1 столовая ложка.

Способ приготовления:

Смесь высушить и измельчить. Залить 2 столовые ложки 500 мл кипящей воды. Дать

настояться в течение 1,5 часа. После процеживания добавить мед и тщательно размешать.

Употребление:

Принимать по 100 мл 3 раза в день вне зависимости от приема пищи.

Показания:

Данный настой применяют для профилактики простатита и при хроническом простатите.

Если вы не уверены в своих ботанических познаниях, не рискуйте, покупайте травы только в аптеках.

Настои и отвары

Настой № 1 из корней спаржи

Ингредиенты:

Корни лекарственной спаржи – 20 г.

Способ приготовления:

Корни высушить, измельчить, залить 500 мл кипящей воды, варить 10 минут. Дать настояться в течение 3 часов, процедить.

Употребление:

Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Показания:

Данный настой применяют при аденоме простаты.

Убедитесь, что у вас нет аллергических реакций на ингредиенты травяных сборов, которыми вы собрались лечиться.

Настой № 2 из листьев лопуха

Ингредиенты:

Корни лопуха – 20 г.

Способ приготовления:

Корни высушить, измельчить, залить 500 мл кипящей воды, варить 10 минут. Дать настояться в течение 3 часов, процедить.

Употребление:

Принимать по 70 мл 4 раза в день за 20 минут до еды.

Показания:

Данный настой применяют при воспалении простаты и аденоме.

Настой № 3 из корней солодки

Ингредиенты:

Корни солодки голой – 20 г.

Способ приготовления:

Корни высушить, измельчить, залить 500 мл кипящей воды, варить 10 минут. Дать настояться в течение 2 часов, процедить.

Употребление:

Принимать по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

Показания:

Данный настой применяют при аденоме простаты.

Настой № 4 из подморенных пчел

Ингредиенты:

Подмор пчел – 10 г.

Способ приготовления:

Залить 500 мл холодной воды, прокипятить и варить 2 часа. Дать настояться, охладить до комнатной температуры и процедить.

Употребление:

Принимать по 10 мл 2 раза в день в течение 4 недель.

Показания:

Данный настой применяют при аденоме простаты.

Настой № 5 из подморенных пчел с медом

Ингредиенты:

Подмор пчел – 10 г, пчелиный мед – 2 столовые ложки, 10%-ный экстракт прополиса – 2 чайные ложки.

Способ приготовления:

Залить 500 мл холодной воды, прокипятить и варить 2 часа. Дать настояться, охладить до комнатной температуры и процедить. Добавить мед и экстракт прополиса. Тщательно размешать.

Употребление:

Принимать по 10 мл 2 раза в день в течение 4 недель.

Показания:

Данный настой применяют при аденоме простаты.

Настой № 6 из корня пырея

Ингредиенты:

Корень пырея – 20 г.

Способ приготовления:

Залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 40 минут.

Употребление:

Принимать по 20 мл 3 раза в день.

Показания:

Данный настой нормализует частоту мочеиспускания.

Настой № 7 из тысячелистника

Ингредиенты:

Трава тысячелистника – 30 г.

Способ приготовления:

Залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 40 минут. Охладить и процедить.

Употребление:

Принимать по 100 мл 3 раза в день.

Показания:

Данный настой нормализует частоту мочеиспускания.

Настой № 8 из корня девясила

Ингредиенты:

Корень девясила – 30 г.

Способ приготовления:

Залить 200 мл кипящей воды, варить в течение 20 минут. Охладить и процедить.

Употребление:

Принимать по 100 мл 3 раза в день.

Показания:

Данный настой нормализует частоту мочеиспускания.

Настой № 9 из цветков фасоли

Ингредиенты:

Сухие цветки фасоли – 20 г.

Способ приготовления:

Залить 200 мл кипящей воды, дать настояться.

Употребление:

Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Показания:

Данный настой применяют при болезненных задержках мочеиспускания.

Настой № 10 из сурепки

Ингредиенты:

Листья и стебли сурепки – 20 г.

Способ приготовления:

Залить 200 мл кипящей воды, дать настояться в течение 2 часов.

Употребление:

Принимать по 50 мл 3 раза в день после еды.

Показания:

Данный настой применяют при болезненных задержках мочеиспускания.

Настой № 11 из руты душистой

Ингредиенты:

Трава руты душистой – 20 г.

Способ приготовления:

Залить 200 мл кипящей воды, дать настояться в течение 30 минут, процедить.

Употребление:

Принимать по 50 мл 3 раза в день за 10 минут до еды.

Показания:

Данный настой применяют при болезненных задержках мочеиспускания.

Настой № 12 из корня любистка

Ингредиенты:

Корень любистка – 20 г.

Способ приготовления:

Залить 200 мл кипящей воды, дать настояться в течение 30 минут, процедить.

Употребление:

Принимать по 50 мл 3 раза в день за 10 минут до еды.

Показания:

Данный настой применяют при учащенном мочеиспускании.

Настой № 13 из семян аниса

Ингредиенты:

Семена аниса – 20 г.

Способ приготовления:

Залить 200 мл кипящей воды, дать настояться в течение 30 минут, охладить и процедить.

Употребление:

Принимать по 20 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

Показания:

Данный настой применяют для активизации процесса кровообращения в простате.

Настой № 14 из дурнушника

Ингредиенты:

Трава дурнушника – 5 г.

Способ приготовления:

Залить 200 мл кипящей воды, дать настояться в течение 30 минут и охладить.

Употребление:

Принимать по 200 мл 2 раза в день за 10 минут до еды.

Показания:

Данный настой нормализует половую функцию при хроническом простатите.

Настой № 15 из стеблей и листьев донника

Ингредиенты:

Сухие наземные части донника – 60 г.

Способ приготовления:

Залить 200 мл кипящей воды, дать настояться в течение 40 минут.

Употребление:

Принимать по 20 мл 3 раза в день за 10 минут до еды.

Показания:

Данный настой способствует исчезновению отека предстательной железы.

Настой № 16 из клевера

Ингредиенты:

Сухая трава клевера – 100 г.

Способ приготовления:

Залить 500 мл кипящей воды, дать настояться в течение 3 часов.

Употребление:

Принимать по 100 мл 2 раза в день за 20 минут до еды.

Показания:

Применяется при аденоме предстательной железы и болезненных ощущениях во время мочеиспускания.

Настой № 17 из смородины

Ингредиенты:

Листья черной смородины – 150 г.

Способ приготовления:

Залить 500 мл кипящей воды, дать настояться в течение 3 часов. После охлаждения процедить.

Употребление:

Принимать по 100 мл 3 раза в день.

Показания:

Применяется для профилактики простатита, а также при аденоме предстательной железы.

Настой № 18 из ягод шиповника

Ингредиенты:

Сухие ягоды шиповника – 50 г.

Способ приготовления:

Ягоды измельчить, залить 500 мл кипящей воды, дать настояться в течение 10 часов, процедить.

Употребление:

Принимать по 100 мл 2 раза в день после еды.

Показания:

Применяется для профилактики простатита.

Настой № 19 из оболочек плодов каштана

Ингредиенты:

Оболочки плодов каштана сушеные – 50 г.

Способ приготовления:

Оболочки плодов каштана залить 500 мл кипящей воды, дать настояться в течение 10 часов. Варить, упаривая до 200 мл. Дать охладиться и процедить.

Употребление:

Принимать по 5 мл 3 раза в день после еды.

Показания:

Данный настой обладает противовоспалительным свойством и применяется при опухоли простаты.

Настой № 20 из корня аира

Ингредиенты:

Корень аира болотного – 10 г.

Способ приготовления:

Залить 200 мл кипящей воды, дать настояться в течение 30 минут.

Употребление:

Принимать по 100 мл 2 раза в день за 15 минут до еды.

Показания:

Настой способствует уменьшению отечности предстательной железы и нормализует частоту мочеиспускания.

Настой № 21 из семян подорожника

Ингредиенты:

Измельченные семена подорожника – 20 г.

Способ приготовления:

Залить семена 200 мл кипящей воды, дать настояться в течение 3 часов, процедить.

Употребление:

Принимать по 40 мл 3 раза в день после еды.

Показания:

Данный настой применяют при воспалении простаты.

Настой № 22 из листьев подорожника

Ингредиенты:

Листья подорожника – 20 г.

Способ приготовления:

Залить высушенные и измельченные листья 200 мл кипящей воды, дать настояться в течение 2 часов.

Употребление:
Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой.

Показания:
Данный настой применяют при хроническом простатите.

Настой № 23 из травы шалфея

Ингредиенты:
Трава шалфея – 50 г.

Способ приготовления:
Залить высушенную и измельченную траву 200 мл кипящей воды, дать настояться в течение 2 часов, процедить.

Употребление:
Принимать по 200 мл 2 раза в день перед едой.

Показания:
Данный настой применяют при воспалении простаты.

Настой № 24 из корня петрушки

Ингредиенты:
Корень петрушки – 100 г.

Способ приготовления:
Измельчить корень петрушки. Залить 500 мл кипящей воды, дать настояться в течение 6 часов.

Употребление:
Принимать по 20 мл 3 раза в день перед едой.

Показания:
Данный настой применяют при воспалении простаты.

Настой № 25 из коры можжевельника

Ингредиенты:
Измельченная кора можжевельника – 100 г.

Способ приготовления:
Залить 500 мл воды комнатной температуры. Дать настояться в течение 12 часов. Варить 20 минут.

Употребление:
Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой.

Показания:

Данный настой применяют при хроническом простатите и для нормализации частоты мочеиспускания.

Клизмы

Клизмы на основе растительного материала издавна применяются при болезни простаты. Они обладают целебными свойствами и применяются при разных степенях тяжести заболевания.

Спринцевание проводится следующим образом. В сосуд, где находится жидкость, которую будут впрыскивать в прямую кишку, помещают наконечник спринцовки, предварительно выдавив из нее воздух. Жидкость под силой давления всасывается в спринцовку. Перед спринцеванием остатки воздуха также удаляются путем давления. Наконечник вводится в анус и после нажатия на грушу содержимое спринцовки попадает в кишечник. Спринцевание проводится сидя или лежа на животе.

Чтобы избежать болезненных ощущений во время спринцевания, наконечник спринцовки смазывают вазелином или каким-либо другим нейтральным смазочным средством.

Спринцевание пихтовой водой

Ингредиенты:

Пихтовая вода – 50 мл.

Способ приготовления:

Подогреть пихтовую воду до 40 °С. Провести спринцевание. Через 15 минут опорожнить кишечник.

Применение.

Спринцевания проводятся ежедневно в течение 1–1,5 месяца.

Показания:

Применяется при аденоме простаты.

Спринцевание пихтовым маслом

Ингредиенты:

Пихтовая вода – 50 мл, пихтовое масло – 5 капель.

Способ приготовления:

Подогреть пихтовую воду до 40 °С, добавить пихтовое масло. Провести спринцевание. Через 15 минут опорожнить кишечник.

Применение.

Спринцевания проводятся ежедневно в течение 1 месяца. Количество капель пихтового масла можно постепенно увеличивать до 10, если это не вызывает дискомфорта.

Показания:
Применяется при аденоме простаты.

Спринцевание настоем ромашки

Ингредиенты:
Настой ромашки – 5 капель, пихтовое масло – 5 капель.

Способ приготовления:
Подогреть 50 мл воды до 40 °С, добавить настой ромашки и пихтовое масло. Провести спринцевание. Через 15 минут опорожнить кишечник.

Применение.
Спринцевания проводятся ежедневно в течение 3 недель.

Показания:
Применяется при аденоме простаты.

Спринцевание рыбьим жиром

Ингредиенты:
Рыбий жир – 15 капель, пихтовое масло – 5 капель.

Способ приготовления:
Подогреть 50 мл воды до 40 °С, добавить рыбий жир и пихтовое масло. Провести спринцевание. Через 15 минут опорожнить кишечник.

Применение.
Спринцевания проводятся ежедневно в течение 5 недель.

Показания:
Применяется при аденоме простаты.

Спринцевание сушеницей

Ингредиенты:
Болотная сушеница – 20 г, лекарственный шалфей – 10 г, цветки аптечной ромашки – 10 г, цветки сердцевидной липы – 10 г, настой ромашки – 5 капель, пихтовое масло – 5 капель.

Способ приготовления:
Смесь высушить и измельчить. Залить 5 столовых ложек 2 л кипятка. Дать настояться в течение 1 часа и процедить. Подогреть 100 мл полученного настоя до 40 °С, добавить настой ромашки и пихтовое масло. Провести спринцевание. Через 15 минут опорожнить кишечник.

Применение.
Спринцевания проводятся ежедневно в течение 3 недель.

Показания:
Применяется при аденоме простаты.

Спринцевание облепиховым маслом

Ингредиенты:
Облепиховое масло – 5 капель, пихтовое масло – 5 капель, настой ромашки – 5 капель.

Способ приготовления:
Подогреть 50 мл воды до 40 °С, добавить настой ромашки и пихтовое масло. Провести спринцевание. Через 15 минут опорожнить кишечник.

Применение.
Спринцевания проводятся ежедневно в течение 1 месяца.

Показания:
Применяется при аденоме простаты.

Спринцевание ромашкой

Ингредиенты:
Листья ромашки – 50 г, листья шалфея – 50 г.

Способ приготовления:
Смесь высушить и измельчить. Залить 40 г смеси 200 мл кипящей воды. Охладить и процедить. Для спринцевания понадобится 50 мл настоя.

Применение.
Спринцевания проводятся ежедневно во второй половине дня.

Показания:
Применяется для снятия боли в области простаты.

Спринцевание тысячелистником

Ингредиенты:
Сушеный тысячелистник – 50 г.

Способ приготовления:
Залить 100 мл кипящей воды. Охладить до 40 °С. Для спринцевания понадобится 50 мл настоя.

Применение.
Спринцевания проводятся ежедневно за 1 час до сна в течение 1 недели.

Показания:
Применяется при воспалительных процессах в области простаты.

Спринцевание шалфеем

Ингредиенты:

Листы шалфея – 20 г.

Способ приготовления:

Залить 100 мл кипящей воды. Охладить до 40 °С. Для спринцевания понадобится 50 мл настоя.

Применение.

Спринцевания проводятся ежедневно за 1 час до сна в течение 2 недель.

Показания:

Применяется при аденоме предстательной железы.

Спринцевание шишками хмеля

Ингредиенты:

Шишки хмеля сушеные – 20 г.

Способ приготовления:

Залить 100 мл кипящей воды. Охладить до 40 °С. Для спринцевания понадобится 50 мл настоя.

Применение.

Спринцевания проводятся ежедневно за 1 час до сна в течение 3 недель.

Показания:

При хроническом простатите.

Лечение продуктами пчеловодства и цветочной пылью

В нетрадиционной медицине для лечения и профилактики простатита широко применяются продукты пчеловодства, а также цветочная пыльца.

Препараты из них используют как в качестве внутренних, так и наружных средств.

Мед

Рецепт 1

50 г меда, 50 г сливочного масла, 50 г гусиного жира, 10 мл сока алоэ и 50 г порошка какао смешать, нагревать (но не кипятить) в течение 10 минут, остудить. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день после еды в течение 10 дней для профилактики простатита. Профилактическое лечение проводить 1 раз в год.

В состав меда входят витамины С, РР, К, А, группы В, а также различные микроэлементы и антибактериальные вещества.

Рецепт 2

120 г меда, 50 мл сока алоэ, 250 г кагора смешать, настаивать в темном месте при температуре 4–5 °С в течение 5–7 дней. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день (вечером) за 30 минут до еды в течение 10 дней для профилактики простатита.

Рецепт 3

1 столовую ложку липового меда развести в 1 стакане горячего молока. Принимать по 1 стакану 1 раз в день (на ночь) при хроническом простатите.

При простите рекомендуется принимать препараты, изготовленные из лугового или липового меда.

Прополис

Прополис представляет собой клейкое смолистое вещество, которым пчелы заделывают щели и неровности в улье, а также полируют ячейки сот. Прополис обладает бактерицидным, бактериостатическим, противовирусным, фунгицидным, фунгистатическим, антифлогистическим, противотоксическим, дерматопластическим, анестезирующим и многими другими лечебными свойствами. Его препараты используют в нетрадиционной медицине для лечения самых различных заболеваний, в том числе и простатита.

В состав прополиса входит смола (до 50—55%), воск (около 30%), эфирные масла (8–10%), а также пыльца.

Рецепт 1

100 г вазелина или животного жира растопить в эмалированной посуде, довести на слабом огне до кипения, затем снять с огня и охладить до 50—60 °С. Добавить 10 г измельченного прополиса, помешивая, нагреть смесь до 70—80 °С. Препарат процедить и остудить. Хранить в плотно закрывающейся посуде в темном, сухом и прохладном месте. При хроническом простатите поясницу смазывать мазью 1 раз в 2 дня. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 2

Прополис измельчить и освободить от видимых примесей воска. 30 г очищенного вещества залить 100 г спирта-ректификата, кипятить в течение 5–10 минут на слабом огне, добавить 200 мл растительного масла, процедить и остудить. Мазь нанести на марлю и

наложить на поясницу на 20 минут. Процедуру проводить 1 раз в день (вечером). Курс лечения – 10—14 дней.

В прополисе содержится около 50 видов органических веществ и минеральных элементов, 6 витаминов, а также органические кислоты.

Рецепт 3

30 г прополиса залить 100 мл спирта, настаивать в закрытой посуде в течение 7 дней, периодически взбалтывая, затем процедить. 1 часть настойки смешать с 2 частями глицерина и смазывать полученной мазью поясницу 2 раза в день при хроническом простатите. Курс лечения – 14 дней. При необходимости после 7-дневного перерыва курс лечения повторить.

Пыльца

В пыльце содержится 27 важных для нормального функционирования организма человека элементов: натрий, калий, никель, титан, ванадий, хром, фосфор, циркон, берилл, бор, цинк, свинец, серебро, мышьяк, олово, галлий, стронций, барий, уран, кремний, алюминий, магний, марганец, молибден, медь, кальций, железо.

Прием препаратов пыльцы показан при многих заболеваниях. Весьма эффективно эти препараты действуют и при простатите, особенно в период выздоровления больного. Для приготовления лекарственных средств цветочную пыльцу, как правило, смешивают с медом, молоком, а также с препаратами целебных растений.

Поскольку потребление большого количества препаратов пыльцы может вызвать нарушение витаминного равновесия организма, после курса лечения необходимо сделать перерыв.

Рецепт 1

90 г меда растворить в холодной воде (400 мл) и, помешивая, добавить 3 г цветочной пыльцы. Смесь оставить на 3–5 дней. Принимать по 1/2 стакана 1 раз в день за 1 час до еды при остром простатите. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 2

100 мл молока смешать с 1 столовой ложкой меда и 2 г пыльцы, настаивать при комнатной температуре в течение 3 дней. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

Рецепт 3

120 г меда смешать с 2 г пыльцы, оставить на 4 дня. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 4

2 г пыльцы смешать с 2 столовыми ложками дистиллированной воды, настаивать в течение 2 часов, затем процедить. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день за 20 минут до еды при хроническом простатите. Курс лечения – 1,5 месяца.

Рецепт 5

500 г меда смешать с 5 г пыльцы и 80 г свежего сока алоэ. Смесь выложить ровным слоем на марлю и приложить к пояснице на 1 час. Процедуру проводить 1 раз в день. Курс лечения – 14 дней.

Маточное молочко

Пчелиное маточное молочко – это секрет желез рабочих пчел, вырабатываемый ими для кормления личинок.

Оно является натуральным биостимулятором, положительно воздействующим на весь организм.

Благодаря содержанию протеинов, аминокислот, витаминов, углеводов и ацетилхолина, маточное молочко рекомендуется для лечения и профилактики простатита.

В настоящее время маточное молочко используется в виде препарата «Апилак», который смешивают с медом, водкой или дистиллированной водой.

Рецепт 1

2 г препарата «Апилак» смешать со 100 г меда. Принимать по 1–2 чайные ложки 1 раз в день за 1 час до еды. Курс лечения – 21 день.

Рецепт 2

1–2 г препарата «Апилак» смешать с 2 чайными ложками дистиллированной воды. Принимать по 1–3 мл 2 раза в день за 1 час до еды в период выздоровления. Курс лечения – 30 дней.

Рецепт 3

1 г препарата «Апилак» смешать со 100 г меда. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день за 1 час до еды для профилактики простатита. Профилактический курс лечения проводить 2 раза в год по 14 дней.

Пчелиный яд

Пчелиный яд, или апитоксин, представляет собой желтоватую густую жидкость с резким запахом, химический состав которой пока полностью не изучен. Известно, что в состав пчелиного яда входят жироподные вещества, белки и микроэлементы.

Лечение пчелиным ядом должно проводиться только под наблюдением врача.

В больших дозах апитоксин очень опасен и может вызвать двигательный паралич и даже привести к летальному исходу. В умеренных дозах пчелиный яд используется для лечения и профилактики целого ряда заболеваний.

Введение пчелиного яда осуществляется посредством укусов пчел, внутривенной или подкожной инъекцией апитоксина. Также для лечения различных заболеваний используются мази, в состав которых входит апитоксин.

Лечение простатита проводится по специальной схеме. При этом пчел необходимо прикладывать к наружной поверхности бедер.

Схема лечения хронического простатита

В первый день приложить одну пчелу, во второй – две, на третий – три и так до 10 дней, в течение которых больной получает 55 укусов. Затем сделать перерыв на 3–4 дня и возобновить курс лечения, при котором нужно ежедневно прикладывать к наружной поверхности бедер по три пчелы.

Схема лечения острого простатита

В первый день к наружной поверхности бедер приложить одну пчелу, на второй день – две, на третий – три, на четвертый – четыре, на пятый – пять. Затем сделать перерыв на два дня и прикладывать пчел в обратном порядке, то есть сначала пять пчел, затем четыре и т. д. При необходимости после 7-дневного перерыва курс лечения повторить.

Парафинотерапия

Парафин обладает многими лечебными свойствами, поэтому широко используется в терапии некоторых заболеваний.

Его можно применять в качестве расслабляющего и разогревающего средства перед сеансом массажа, а также для компрессов на поясницу при простатите.

Главное преимущество парафина заключается в том, что он обладает большой теплоемкостью. Это вещество начинает плавиться при температуре 52—54 °С, постепенно превращаясь в вязкую тягучую массу белого цвета. В парафинотерапии используется только расплавленный до жидкого состояния парафин. В таком виде его накладывают на

кожу, как аппликации.

Парафин обладает низкой теплопроводностью и отдает тепло небольшими порциями, постепенно охлаждаясь, поэтому даже в расплавленном виде он не обжигает кожу. Обычно под слоем горячего парафина температура кожи повышается лишь на 2 °С, причем это происходит равномерно.

Аппликации из расплавленного парафина увеличивают межклеточные пространства, размягчают верхний роговой слой кожи и открывают ее поры. Возникает приток крови, кожа активно увлажняется, постепенно повышается потоотделение. Данные процедуры содействуют восстановлению тканей и улучшают функции прилежащих органов.

Обычно парафиновые аппликации используют в сочетании с другими средствами. Например, предварительно на обрабатываемый участок наносится слой лечебной мази, приготовленной из целебных трав, а затем накладывается парафин. Больной участок одновременно получает и тепло, и питательные лекарственные вещества. Даже нечастое применение парафинотерапии приносит свои положительные результаты, уже после одного сеанса наблюдается улучшение, и этот эффект может держаться в течение недели.

Парафинотерапия оказывает благотворное действие на весь организм, повышая циркуляцию крови и лимфы, способствуя эффективному выводу токсинов из организма.

Парафинотерапия, как и любая другая тепловая процедура, имеет свои противопоказания.

Она исключается в следующих случаях:

- при гипертонии и сахарном диабете;
- при инфекционном заболевании;
- варикозном расширении вен и тромбозе;
- если отмечаются гнойничковые высыпания на коже.

Если все эти факторы отсутствуют, то можно проводить парафинотерапию самостоятельно в домашних условиях.

Для этого потребуется 2 кг очищенного парафина. Его нужно растопить на водяной бане. Нанести на поясницу слой увлажняющего, питательного крема или лечебной мази. После этого нанести на этот участок равномерный слой расплавленного парафина. Парафиновые аппликации сверху нужно плотно завернуть в полиэтилен, обернуть махровым полотенцем. Через 25—30 минут полотенце и полиэтилен нужно снять, парафин аккуратно убрать деревянной лопаточкой в направлении снизу вверх.

Сокотерапия

Терапия, основанная на употреблении свежесжатых соков, является хорошим лечебным и профилактическим средством в борьбе с различными заболеваниями. Она успешно применяется при простатите.

В овощах, фруктах и ягодах содержится очень много витаминов и других полезных веществ, которые способствуют выводу из организма шлаков и токсинов. Соки, приготовленные из свежих овощей и фруктов, сохраняют практически все полезные вещества. В соках присутствуют сложные вещества – энзимы, которые способствуют лучшему перевариванию пищи и усвоению полезных веществ.

Огуречный сок

Этот сок считается хорошим мочегонным средством, он поможет организму эффективнее избавиться от шлаков и токсинов. В огуречном соке содержатся калий, натрий, кальций, фосфор, хлор и другие полезные вещества. Его рекомендуют употреблять при хроническом простатите. Ежедневно нужно выпивать по 250 мл сока в течение 2 недель.

Свекольный сок

Свекольный сок улучшает состав крови, способствует укреплению иммунитета. Его можно смешивать с соком петрушки (3: 1). Рекомендуется при лечении хронического простатита.

Ежедневно нужно выпивать 500 мл сока в течение 10 дней. Через 4 месяца терапию можно повторить.

При избыточном весе употреблять свекольный сок следует в ограниченном количестве.

Сок сельдерея

В соке сельдерея содержится большое количество серы, железа и кальция, которые предотвращают развитие простатита. Этот сок нормализует обмен веществ и способствует выведению из организма токсинов и вредных веществ. Ежедневно в течение 2 недель нужно выпивать по 50 мл сока. Его можно смешивать с другими соками, например с яблочным.

При остром простатите полезно применять смесь соков: огуречного (100 мл), томатного (100 мл) и чесночного (5 мл). Ежедневно в течение 2 недель нужно выпивать по 200 мл смеси, можно разбить на несколько приемов: по 50 мл 4 раза в день.

Сок спаржи

В спарже содержатся биологически активные вещества, которые способствуют распаду щавелевой кислоты и ее выведению из организма. Сок спаржи можно смешивать с другими соками (1: 10), например с огуречным, поскольку в чистом виде он может вызвать нарушения в работе почек. Ежедневно нужно выпивать 200 мл смеси соков в течение 10 дней.

Арбузный сок

Это прекрасное мочегонное средство, эффективно помогающее организму избавиться от шлаков и токсинов. Рекомендуется при простатите, как остром, так и хроническом. Ежедневно нужно выпивать 500 мл сока в течение 2 недель.

Сельдерей содержит большое количество натрия, предотвращающего отеки и нормализующего циркуляцию крови, а петрушка богата веществами, которые укрепляют стенки сосудов и способствуют нормальной работе мочеполовой системы. Поэтому сок из этих зеленых овощей очень полезен при простатите.

Лимонный сок

Этот сок полезен при остром простатите. Его лучше смешивать с другими соками, например с яблочным, или выпивать в чистом виде, слегка подсластив. Ежедневно можно употреблять по 10 мл этого сока.

Виноградный сок

Является хорошей профилактикой простатита. Ежедневно нужно выпивать по 300—400 мл сока, разбив их на небольшие порции.

Вишневый сок

Этот сок можно применять при остром простатите как хорошее противовоспалительное средство. Желательно смешивать вишневый сок с теплым кипяченым молоком, так он лучше усвоится и окажет более эффективное действие на организм.

При простатите очень полезен березовый сок. Ежедневно нужно выпивать по 600 мл сока, разбив его на 3 порции. Он прекрасно очищает кровь и организм от вредных веществ.

Брусничный сок

Брусничный сок эффективен при лечении хронического простатита. Ежедневно в течение 10 дней нужно выпивать по 500 мл сока, разбив его на порции.

Сок из крыжовника

Сок из крыжовника помогает при остром простатите. Ежедневно нужно выпивать по 150 мл 3 раза в день перед едой.

При простатите показана смесь огуречного, яблочного и грейпфрутового соков, смешанных в равных количествах. Можно добавлять к этой смеси немного сока черной смородины. Ежедневно нужно выпивать по 300 мл смеси.

Яблочный сок

Яблочный сок полезен при хроническом простатите. Ежедневно необходимо выпивать по 500 мл сока, разбив его на порции. При повышенной кислотности желудочного сока можно смешивать яблочный и грушевый соки в соотношении 1: 2.

Лечение яблочным уксусом

В нетрадиционной медицине яблочный уксус используют при различных заболеваниях. При простатите уксус применяют только в качестве наружного средства.

В лечебных целях лучше всего использовать уксус, приготовленный в домашних условиях, поскольку целебными свойствами обладает только препарат из целых яблок, а в промышленных условиях его делают из их кожуры и сердцевины.

Для изготовления уксуса 800 г яблок натереть на крупной терке, поместить в стеклянную емкость, залить 1 л теплой кипяченой воды, добавить 100 г сахара или меда, 10 г дрожжей или 20 г черствого ржаного хлеба. Емкость поставить в теплое (20—30 °С) темное место на 10 дней, каждые 2–3 дня перемешивая ее содержимое деревянной ложкой. Затем смесь переложить в марлевый мешочек, процедить. Жидкость перелить в стеклянную банку, накрыть ее марлей и оставить на 40—60 дней. Когда уксус станет прозрачным, разлить его по стеклянным бутылкам и закупорить.

Уксусные компрессы следует использовать при хроническом простатите. Марлю нужно смочить в 100 мл уксуса, обернуть ею поясничную область, укутать сверху махровым полотенцем. Компресс снять через 20—30 минут. Процедуру проводить 1 раз в день (вечером). Курс лечения – 28 дней.

Металлотерапия

Общие сведения о лечении металлами

Металлотерапия имеет многовековую историю. Еще в 2000 году до н. э. медью, серебром и золотом в Индии лечили заболевания кожи, глаз и внутренних органов. А в древнем тибетском медицинском трактате содержится информация о том, что золото продлевает жизнь и укрепляет здоровье.

Известно, что лекари Древнего Востока добавляли в изготовленные ими лекарственные средства растертые в порошок металлы. Древние греки обязательно съедали после обеда кусочек тонкой золотой фольги. Этот металл, как они считали, улучшает пищеварение, благотворно действует на железы внутренней секреции и нейтрализует действие ядов.

В древности в арабских странах лекари прикладывали к телу больных медные пластины и монеты.

На Руси медью лечили эпилепсию, переломы и ушибы. А в странах Европы в Средние века было распространено лечение серебром и золотом мигрени, сердечных заболеваний и болезней внутренних органов.

В последние несколько лет металлотерапией заинтересовались не только специалисты по нетрадиционным методам лечения, но и официальная медицина. В результате клинических исследований врачи установили, что аппликации медных монет и пластин помогают избавиться от различных заболеваний.

Медики доказали, что такие металлы, как медь, золото и серебро, оказывают бактерицидное, обезболивающее и кровоостанавливающее действие. Они улучшают кровообращение и обмен веществ, а также повышают иммунитет.

Развитие металлотерапии в настоящее время

Изучив многовековой опыт лечения металлов и проведя многочисленные научные исследования, современные медики пришли к выводу, что металлотерапия, действительно, помогает при лечении множества заболеваний.

Ученые-медики доказали, что прикладывание к больному месту меди эффективно снимает боль, активизирует обмен веществ, нормализует артериальное давление, останавливает кровотечение и успокаивает нервную систему.

Согласно последним научным исследованиям эффект металлотерапии объясняется образующимся при соприкосновении кожи с металлом электрическим током. Так, при контакте с кожей меди и золота ток идет от металла к коже, а при контакте с кожей серебра, наоборот, от кожи к металлу. Именно поэтому врачи, практикующие лечение металлами больных, не рекомендуют одновременно надевать изделия из золота и серебра.

Известно, что растворы солей золота губительно действуют на многие болезнетворные микроорганизмы, но при этом они весьма токсичны и применять их можно далеко не всем. Следует знать, что у 30% больных прием препаратов золота может вызвать серьезные осложнения. Связано это с особенностями обмена веществ, который у некоторых людей происходит таким образом, что золото откладывается в тканях, окрашивая их в сине-серый цвет. В медицине подобное явление называется «хризиаз» (от греческого слова «хризос» – «золото»). Также признаками повышенной чувствительности к препаратам золота являются перепады настроения, ухудшение состояния волос, зубов и кожи и осложнение хронических болезней печени и почек.

Аппликации драгоценных металлов эффективно действуют только в том случае, когда происходит сцепление металла с кожей. Металл притягивается к больному месту и держится на нем, то есть как бы прилипает. После того как человек выздоравливает, организм отторгает металл.

Современные медики, практикующие лечение благородными металлами, рекомендуют последним, прежде чем надевать украшения из металлов или принимать препараты меди, серебра и золота, проверить реакцию организма на подобную терапию. Например, если при ношении кольца из какого-либо металла на пальце появляются очаги воспаления или несколько ухудшается общее самочувствие, то использование данного металла человеку противопоказано.

В лечебных целях в настоящее время используют различные препараты металлов, а также пластины размером 30 x 60 мм и толщиной до 1 мм. Для лечения медью применяют медные монеты царской чеканки, а также 2, 3 и 5-копеечные монеты, выпущенные до 1962 года.

Медь

Теоретическим обоснованием лечения медью служат те важные функции, которые этот металл выполняет в организме человека. Медь активно участвует в обменных процессах, происходящих в организме, а также в кроветворении и усвоении витаминов Р и С. И хотя в организме человека содержится незначительное количество меди, нарушение ее обмена может привести к развитию ряда тяжелых заболеваний (болезнь Вильсона, красная волчанка). Препараты меди, а также изделия из этого металла, оказывают противовоспалительное, бактерицидное и обезболивающее действие, снимают отеки, повышают иммунитет, активизируют водный и минеральный обмен, улучшают сон.

Одними из показаний для использования препаратов меди, а также пластин и монет из нее, являются боли различной локализации.

Доказано, что медь снижает температуру, снимает головную боль, останавливает кровотечения, успокаивает нервную систему, активизирует действие инсулина в крови, усиливает лейкоцитарные функции.

Аппликация меди способствует лечению доброкачественных опухолей, туберкулеза, хронических инфекционных заболеваний, радикулита, сердечно-сосудистых заболеваний, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита и колита.

Прикладывание медных пластинок и монет к послеоперационным рубцам способствует быстрому рассасыванию спаек, восстановлению мышечной активности, устранению послеоперационной грыжи.

Поскольку медь активизирует действие инсулина в крови, людям, больным сахарным диабетом, при использовании данного металла для лечения можно снизить дозу инсулина или совсем отказаться от него.

Помимо этого, медь широко используется для восстановления слуха, а также для лечения ожогов, геморроя, абсцессов, ревматоидного артрита. Бактериологический эффект меди широко применяется для обеззараживания воды, лечения воспалительных процессов.

Наружное применение меди

Для изготовления пластин используют красную медь. Помимо пластин, для наружного использования подходят медные монеты, которые перед применением необходимо прокалить на огне, остудить и очистить наждачной бумагой. Также монеты можно обработать другим способом. Для этого их кладут в стакан с водным раствором поваренной соли (1 столовая ложка соли на 1 стакан воды) на 1 час, затем сушат.

При простатите подготовленные таким образом монеты накладывают на болезненные участки тела, фиксируют лейкопластырем или бинтом и оставляют на 6–48 часов. После удаления пластин кожу моют теплой водой с мылом. Как правило, курс лечения медью составляет от 3 до 20 дней.

В качестве наружного средства также можно использовать медную проволоку.

При отравлении медью у человека наблюдаются общая слабость, медный привкус во рту, тошнота, рвота и судороги.

Препараты меди для внутреннего применения

Для лечения некоторых видов простатита показан прием препаратов меди, для приготовления которых используют очищенные медные монеты и пластины, а также оксид меди и порошок из данного металла.

Лечебный раствор меди можно приготовить, оставив монету или пластину из этого металла в стакане с водой на 10—12 часов.

Для приготовления препарата меди 5-копеечную монету кладут в стеклянную огнеупорную посуду, заливают 2 стаканами холодной воды, кипятят на слабом огне в

течение 10 минут. Затем монету вынимают, а раствор используют для лечения, принимая его, в зависимости от вида и течения заболевания, по 1–4 чайные ложки несколько раз в день.

Золото

Впервые применение золота в лечебных целях было описано в медицинском трактате, найденном при раскопке одного из древних египетских городов. Кроме того, как египтяне, так и греки считали, что золото обладает мистическими свойствами.

Известно, что золото входит в состав крови. Разумеется, концентрация его в организме человека чрезвычайно мала, однако врачи-гомеопаты утверждают, что и в таких количествах этот металл проявляет физиологическую активность.

Идею использования золота в медицинской практике Европы приписывают Парацельсу (1493—1541 года), который в свое время провозгласил, что «не превращение металлов в золото должно быть целью химии, а приготовление лекарств».

Именно он первым обнаружил лечебные свойства «золотой тинктуры» – коллоидного раствора золота.

Лечебные свойства золота

В настоящее время доказано, что золото укрепляет сердечную мышцу, повышает иммунитет и работоспособность.

Французские косметологи уже более 30 лет назад изобрели метод омолаживания кожи лица путем введения под кожу золотых нитей. Последние обогащают кожу кислородом, придают ей упругость, эластичность, а также здоровый цвет.

Ношение золотых украшений хорошо помогает при истерии, эпилепсии, сердечных приступах, слабости легких, заболеваниях печени и желез внутренней секреции.

Однако, по мнению ученых, постоянно носить золотые украшения опасно для здоровья, поскольку на руках находится множество чувствительных точек, связанных с внутренними органами.

Существует практика введения препаратов золота посредством инъекции для лечения воспалительных процессов и снятия болевого синдрома.

Согласно исследованиям ученых, изучающих лечебные свойства золота, препараты последнего оказывают угнетающее влияние на макрофаги (клетки-санитары, способные к активному захвату и перевариванию бактерий, остатков погибших клеток и других чужеродных или токсичных для организма частиц), тормозя тем самым развитие последующих иммунных реакций.

В настоящее время особенной популярностью среди лекарственных препаратов золота пользуются туаредон и миокризин.

В последние годы в США и России в аптеках можно встретить в продаже коллоидное золото, которое представляет собой коллоидный раствор сверхмалых частиц золота в деминерализованной воде. Частицы металла несут одноименный заряд и находятся в воде

во взвешенном состоянии.

И хотя, в отличие от коллоидного серебра, коллоидное золото не обладает бактерицидными свойствами, оно не только стабилизирует состояние центральной нервной системы, но также помогает при некоторых заболеваниях внутренних органов, в том числе и при простатите.

Согласно научным исследованиям последних лет, препараты золота тормозят рост раковых клеток и продлевают жизнь больных с неоперабельным раком.

Многочисленные клинические исследования показали, что при использовании препаратов золота в химиотерапии погибают только раковые клетки, а здоровая ткань остается неповрежденной.

В конце XX века ученые из США разработали эффективный способ лечения раковых заболеваний с помощью золотых капсул и инфракрасного излучения, в основу которого был положен феномен поглощения золотыми микрокапсулами теплового излучения. Поскольку микроскопические капсулы, внутри которых находится слюда, хорошо поглощают инфракрасные лучи и от этого нагреваются, их вводят в ткань опухоли и уничтожают ее излучением относительно небольшой интенсивности. Следует отметить, что данное излучение абсолютно безопасно для здоровых органов. Таким образом, лечение с помощью золотых капсул рекомендовано людям, страдающим аденомой простаты.

Наружное применение золота

Лечебного эффекта при различных заболеваниях можно достичь при прикладывании к поясничному отделу золотых пластин (за неимением таких можно использовать золотые украшения), которые фиксируются с помощью лейкопластыря.

Препараты золота для внутреннего применения

В качестве препарата для внутреннего применения используют так называемую золотую воду. Для ее приготовления золотые украшения без камней кладут в стеклянную огнеупорную посуду, наливают в нее 2 стакана воды и кипятят ее до уменьшения объема в 2 раза. Затем золотые украшения вынимают, раствор остужают и пьют по 1 чайной ложке 2–3 раза в день.

Можно приготовить золотую воду и другим способом: золотые украшения помещают в стакан с водой и оставляют на 10—12 часов. Такую воду принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день.

Помимо золотой воды, для лечения и профилактики простатита используют порошок из золота, а также медикаментозные препараты, содержащие этот металл.

Серебро

О целебных свойствах серебра было известно еще в древние времена. Так, серебряные чаши и сосуды для хранения и перевозки воды были найдены в царских захоронениях, датированных 4000 годами до н. э. Записи о хранении питьевой воды в серебряных и медных сосудах имеются в персидской истории.

В настоящее время о дезинфицирующих и лечебных свойствах серебра известно практически всем. И если раньше для обеззараживания воды в нее помещали серебряные монеты или держали жидкость в серебряных сосудах, то сейчас воду дезинфицируют электролитическим путем, применяя серебряные электроды.

Замечено, что в случае, если у человека имеются серьезные проблемы со здоровьем, серебряные украшения, которые он носит, со временем очень сильно темнеют.

Считается, что серебряные украшения и препараты серебра помогают при истощении и слабости после перенесенного заболевания, при изжоге и хроническом воспалении кишечника, а также при обильных менструациях. Серебро используют при ревматизме, нарушениях функции печени, селезенки и желез внутренней секреции. Также известно, что употребление серебряной воды способствует повышению иммунитета и профилактике различных инфекционных заболеваний.

Наружное применение серебра

Для наружного применения подходят как серебряные пластины, которые закрепляют на поясице с помощью лейкопластыря, так и монеты из этого металла.

Препараты серебра для внутреннего применения

Для приготовления серебряной воды украшения без драгоценных камней или серебряные столовые приборы помещают в стеклянную огнеупорную емкость, заливают 2 стаканами воды и кипятят на слабом огне до уменьшения первоначального объема в 2 раза. Затем украшения вынимают, воду остужают и пьют по 1 чайной ложке 2–3 раза в день. Также серебряный раствор готовят следующим образом:

серебряные украшения помещают в стакан с водой, оставляют в нем на 10—12 часов. Затем украшения вынимают, а воду принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день.

Употребление серебряной воды способствует уничтожению патогенных бактерий в кишечнике, не влияя при этом на полезную микрофлору. Этот препарат рекомендуется принимать ежедневно по утрам для повышения иммунитета и профилактики инфекционных заболеваний.

Серебряную воду можно приготовить путем кипячения питьевой воды в серебряной посуде.

Стоит отметить, что серебряная вода является мощным природным антибиотиком. Она не вызывает привыкания и побочных эффектов, в том числе дисбактериоза. Однако избыток серебра в воде может привести к аргерозу – заболеванию, связанному с отложением металла в коже и слизистых оболочках, которые приобретают при этом серовато-зеленый или голубоватый цвет. Также при данном заболевании серебро откладывается и во внутренних органах.

Симптомами данного заболевания являются головные боли, неприятные ощущения в правом подреберье, конвульсивные подергивания век, рассеянность, нервозность.

Кроме серебряной воды, для внутреннего применения при некоторых видах простатита показаны различные медикаментозные препараты, содержащие серебро, а также серебряный порошок и растворы этого металла с добавлением поваренной соли, настоев лекарственных растений и некоторых других веществ.

Лечение металлами простатита и аденомы простаты

Как известно, аденома – это разрастание предстательной железы, которое сопровождается сдавливанием мочеиспускательного канала и затруднением мочеиспускания.

В традиционной медицине наиболее эффективным методом лечения аденомы считается хирургическая операция. Однако народные целители, как правило, рекомендуют больным прежде попробовать нетрадиционные методы терапии.

Лечение проводится под наблюдением врача-уролога, который назначает больному медикаментозные средства и специальную диету, исключая употребление острых, копченых и соленых продуктов, а также спиртного.

Лечение

Как правило, для лечения и профилактики заболеваний предстательной железы, в частности аденомы, используют серебряную воду, которую принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день в течение 14 дней. После 14-дневного перерыва курс лечения повторяют.

Иногда специалисты по металлотерапии назначают мужчинам, страдающим аденомой предстательной железы, курс лечения золотой водой. Данный препарат пьют по 2 чайные ложки 2 раза в день в течение 7 дней.

В период лечения золотой водой больному необходимо полностью отказаться от алкоголя, в том числе и от спиртосодержащих лекарственных препаратов.

Можно также использовать золотую воду, приготовленную следующим способом: золотые украшения без драгоценных камней помещают в огнеупорную стеклянную посуду, заливают 3 стаканами питьевой воды, кипятят в течение 30 минут на слабом огне. Затем украшения вынимают, воду снова доводят до кипения, остужают и оставляют в прохладном месте на 24 часа.

Препарат принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день в течение 21 дня. После 14-дневного перерыва курс лечения возобновляют.

Хорошие результаты дает прием медно-серебряного раствора. Для его приготовления медную и серебряную воду смешивают в соотношении 2: 1. Препарат принимают по 2 чайные ложки 2 раза в день за 1 час до еды в течение 10 дней.

У людей, страдающих гепатоцеребральными нарушениями, медь, а также ее соединения могут стать причиной аллергических проявлений.

Также можно применять компрессы, которые накладывают на поясничный отдел. Для компресса сложенный в несколько слоев бинт смачивают медной водой и накладывают на 1,5–2 часа, повторяя процедуру 2 раза в день.

Для лечения простатита можно использовать медные пластины или монеты,

зафиксировав их и на пояснице на 6–8 часов.

Эффективным способом лечения простатита является использование оксида меди, который, как правило, образуется на стенках посуды, используемой для приготовления медной воды.

Оксид меди также способствует быстрому заживлению язв, ран и других повреждений кожи.

Оксид меди снимают со стенок посуды ватным тампоном и прикладывают в виде компресса к поясничному отделу. Процедуру проводят 2 раза в день.

Для профилактики простатита рекомендуется 2 раза в день принимать по 1 чайной ложке медной воды.

В качестве профилактического средства также можно пить за 20 минут до каждого приема пищи по 1 чайной ложке медной воды.

Хороший эффект при лечении простатита и аденомы простаты дают лечебные ванны с добавлением медной воды. Процедуры проводят 1 раз в 3 дня. Курс лечения состоит из 10—12 процедур.

Также можно использовать следующий метод: на простыню положить несколько рядов медных монет. По ширине медная аппликация должна соответствовать расстоянию между лопатками в положении больного стоя, а по длине – расстоянию от его 7-го шейного позвонка до начала ягодичной складки.

Больной должен аккуратно лечь на монеты, остаться в таком положении на 30—40 минут, а затем медленно подняться. При этом большая часть монет останется на простыне.

Те монеты, что останутся на коже спины, необходимо зафиксировать лейкопластырем и оставить на 3–7 дней. После 3-дневного перерыва данную процедуру повторяют.

Как правило, для полного курса лечения требуется 10—15 процедур.

Наилучшие результаты наблюдаются при одновременном применении медных и серебряных растворов как внутрь, так и в качестве наружного средства.

Согласно научным исследованиям, медь и серебро при контакте с белками слизистого эпителия образуют альбуминаты – металлобелковые соединения, которые обладают бактерицидным свойством и препятствуют проникновению патогенных микроорганизмов в организм.

Медную воду принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 21 дня. После 7-дневного перерыва курс лечения повторяют. Одновременно с приемом медной воды 3 раза в день на поясничный отдел накладывают компрессы с медно-серебряным раствором, для приготовления которого медную и серебряную воду смешивают в соотношении 3: 1. Если в течение 7 дней после начала лечения улучшение не наступает, вместо медно-серебряного раствора для компрессов используют оксид меди. Нередко для лечения простатита используют медную проволоку сечением 1 мм. Проволоку обматывают вокруг талии, закрепляют ее концы и оставляют на 3–4 дня. После 3-дневного перерыва процедуру повторяют.

Для горячих обертываний при простатите используют медно-серебряный раствор, для приготовления которого медную и серебряную воду смешивают в соотношении 1: 2 и подогревают до 50 °С. Хлопчатобумажную ткань пропитывают раствором и обертывают вокруг поясницы. Длительность процедуры составляет 10—15 минут. Ее проводят 1 раз в 2 дня в течение 30 дней.

В качестве профилактического средства на область мочевого пузыря кладут медные монеты или пластины (10—20 штук), фиксируют их лейкопластырем или бинтом и оставляют на 8 часов. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 14 дней.

Лечение минеральной водой

Лечение минеральной водой можно проводить только при хроническом простатите в стадии ремиссии при отсутствии болевого синдрома.

Минеральная вода очень полезна. Она не только улучшает состояние простаты, но и нормализует работу всех органов и систем организма. Однако, для того чтобы лечебный эффект от минеральной воды был как можно более длительным, нужно соблюдать правила лечения ею:

- лечение минеральной водой нужно совмещать с диетотерапией;
- воду следует пить теплой и или подогретой до температуры 40—50 °С;
- воду принимают по 1–1,5, 2 или 3 стакана в день (в зависимости от рекомендации врача) за 30—90 минут до еды;
- перед употреблением воду следует дегазировать. Ни в коем случае не следует пить даже слабогазированную воду.

Курс лечения минеральной водой составляет 30 дней, после чего следует сделать перерыв на 2–3 месяца, а затем при отсутствии показаний лечение можно повторить.

Не стоит увлекаться минеральной водой и пить ее больше указанного количества. При длительном применении минеральная вода может привести к вымыванию или, напротив, к отложению солей в почках и суставах, нарушению кислотно-щелочного баланса организма. Как правило, 1–2 курсов лечения в сочетании с диетой, приемом препаратов, назначенных врачом, и санаторно-курортным лечением достаточно для того, чтобы улучшенное состояние простаты поддерживалось в течение года. Перед тем как проводить лечение минеральной водой, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом, который порекомендует наиболее подходящую по состоянию здоровья марку воды. Как правило, при простатите назначают прием углекислой гидрокарбонатно-натриевой воды – боржоми и эссентуки № 17.

Эссентуки № 17 – это углекислая гидрокарбонатная натриевая вода повышенной минерализации.

Боржоми – это углекислая гидрокарбонатная натриевая щелочная минеральная вода. Она добывается в Грузии на территории курорта с одноименным названием. Вода приятна на вкус и прекрасно утоляет жажду. Она полезна не только при простатите, но и при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающихся повышенной кислотностью, а также желчного пузыря и желчевыводящих путей.

Эссентуки – это название группы лечебных и столовых минеральных вод. В зависимости от источника, в котором они добываются, воде присваивается соответствующий номер. Все источники располагаются на курорте Эссентуки в Ставропольском крае.

Физиопроцедуры при простатите

При хроническом простатите показаны индуктометрия и магнитотерапия.

Эти процедуры оказывают противовоспалительное, антисептическое и обезболивающее действие.

Индуктометрия

Это физиотерапевтический метод, при котором на организм человека осуществляется воздействие высокочастотным переменным магнитным полем.

Процедура оказывает следующее действие:

- сосудорасширяющее, что приводит к ускорению кровотока;
- противовоспалительное;
- снижающее мышечный тонус;
- обезболивающее;
- успокоительное.

К противопоказаниям относят развитие гнойных процессов, нарушение болевой и температурной чувствительности кожи. Также процедуру не следует проводить при наличии металлических протезов.

Магнитотерапия

Это физиотерапевтический метод, при котором на организм человека воздействуют постоянным или переменным низкочастотным магнитным полем.

Под действием магнитного поля на ткани образуются вихревые токи, которые способствуют переходу механической энергии в тепловую. На этом основан лечебный эффект процедуры.

Ткани организма под действием магнитного поля не намагничиваются, однако вода и составляющие крови в результате процедуры приобретают магнитные свойства.

Магнитное поле оказывает воздействие на движущиеся в организме электрически заряженные частицы, благодаря этому влияя на физико-химические и биохимические процессы.

Магнитотерапия позволяет справиться с болями в промежности, сопровождающими простатит.

Процедура оказывает следующее действие:

- сосудорасширяющее;
- улучшающее показатели крови;
- противовоспалительное;
- лимфодренирующее;
- обезболивающее;
- активизирующее регенеративные и репаративные процессы в тканях;
- успокоительное, что способствует и нормализации сна;
- восстановление функции периферической нервной системы;
- противоотечное.

У процедуры имеются противопоказания:

- тяжелое состояние больного, сопровождающееся повышением температуры до 38 °С и выше, лихорадкой;
- имеющиеся кровотечения или предрасположенность к ним;
- заболевания сердечно-сосудистой системы в стадии декомпенсации;
- гипертоническая болезнь III степени;
- резко выраженный атеросклероз сосудов головного мозга;
- системные заболевания крови;
- эпилепсия;

– кахексия.

Ароматерапия при эректильной дисфункции

Эректильной дисфункцией называют нарушение эрекции. Еще совсем недавно ослабление или отсутствие эрекции в медицине называли импотенцией. Однако в 1992 году ведущие урологи мира договорились обозначать это состояние термином «эректильная дисфункция».

По примерным оценкам, в США от эректильной дисфункции страдают 10 млн мужчин, в Германии – 5 млн, в России – 10—12 млн.

Эректильная дисфункция наблюдается у 40% мужчин в возрасте 35—40 лет.

Ее причинами могут быть воспалительные заболевания мочеполовой системы, в первую очередь простатит, нарушение кровообращения, диабет, гормональный дисбаланс, травмы позвоночника и полового члена, операции на половых органах, прием некоторых медикаментозных препаратов, алкоголизм, наркомания, депрессия, постоянные стрессы.

Эфирное масло хранят в плотно закрытой стеклянной емкости в темном месте при температуре 0–15 °С.

Часто встречается психологическая форма эректильной дисфункции, причинами которой являются постоянные стрессы, переутомление, депрессия, невозможность решения какой-либо проблемы и т. п.

Рецепт 1.

2 столовые ложки оливкового масла смешать с 1 каплей масла жасмина и 1 каплей лавандового масла. Препарат использовать для самомассажа поясницы.

Рецепт 2.

2–3 столовые ложки оливкового масла смешать с 1 каплей масла жасмина, 1 каплей масла апельсина и 1 каплей масла можжевельника. Препарат использовать для самомассажа поясницы.

Рецепт 3.

1 каплю масла жасмина и 1 каплю масла мирры добавить в 5–7 л теплой воды. Использовать для сидячих ванн перед сном. Процедуру проводить в течение 15 минут.

Рецепт 4.

3–4 столовые ложки оливкового масла смешать с 1 каплей масла сандала, 1 каплей масла кипариса и 1 каплей масла кедра. Препарат использовать для самомассажа поясницы. Процедуру проводить в течение 3 минут перед сном.

Рецепт 5.

4 столовые ложки кукурузного масла смешать с 2 каплями масла пихты и 1 каплей масла ванили. Препарат использовать для массажа поясницы и внутренней поверхности бедер. Процедуру проводить в течение 3 минут перед сном.

Рецепт 6.

2 капли масла жасмина, 1 каплю масла герани и 1 каплю масла пачули смешать и

использовать для ароматизации спальни перед сном.

Рецепт 7.

2 капли масла лаванды и 1 каплю масла мирры смешать и использовать для ароматизации спальни перед сном.

Рецепт 8.

1 каплю масла ромашки и 1 каплю масла апельсина смешать с 1 столовой ложкой соевого масла и использовать для самомассажа поясницы перед сном. Процедуру проводить в течение 3 минут.

Рецепт 9.

2 капли масла розы, 1 каплю масла аниса и 1 каплю масла бергамота добавить в ванну. Процедуру проводить ежедневно в течение 5–7 дней. Длительность ванны – 5–10 минут.

Одну и ту же композицию эфирных масел следует использовать не дольше 1 месяца.

Рецепт 10.

2 капли масла жасмина и 1 каплю масла шалфея смешать с 1 столовой ложкой оливкового масла и использовать для самомассажа поясницы. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 5–7 дней.

Рецепт 11.

2 капли масла базилика и 1 каплю масла лаванды смешать и использовать для ароматизации комнаты 2 раза в день. Курс лечения – 5–7 дней.

Рецепт 12.

1 каплю масла тимьяна, 1 каплю масла лимона и 1 каплю масла апельсина смешать и использовать для ароматизации комнаты 1 раз в день. Курс лечения – 10—14 дней.

Рецепт 13.

1 каплю масла можжевельника, 1 каплю масла герани и 1 каплю масла эвкалипта смешать и использовать для ароматизации комнаты 1 раз в день (утром или днем). Курс лечения – 7–10 дней.

Рецепт 14.

1 каплю масла иланг-иланга, 1 каплю масла шалфея и 1 каплю масла кедр смешать с 2 столовыми ложками растительного масла. Препарат использовать для общего самомассажа. Процедуру проводить ежедневно в течение 1 месяца.

Рецепт 15.

2 капли масла жасмина, 1 каплю масла ромашки и 1 каплю масла эвкалипта смешать с 2–3 столовыми ложками оливкового масла. Препарат использовать для самомассажа поясничной области. Процедуру проводить 1 раз в день.

При обострении простатита ароматерапию можно проводить только после консультации с лечащим врачом или ароматерапевтом.

Рецепт 16.

2 капли масла розы и 3 капли масла розового дерева смешать с 3 столовыми ложками оливкового масла. Препарат использовать для самомассажа поясничной области. Процедуру проводить 1 раз в день.

Рецепт 17.

1 каплю масла лаванды и 2 капли масла лимона смешать и использовать для ароматизации комнаты 1 раз в день.

Рецепт 18.

2 капли масла апельсина, 1 каплю масла сандала и 1 каплю масла иланг-иланга смешать и использовать для ароматизации комнаты 1 раз в день.

Рецепт 19.

2 капли масла жасмина, 1 каплю масла герани и 1 каплю масла базилика смешать и использовать для ароматизации комнаты 1 раз в день.

Рецепт 20.

1 каплю масла лаванды, 1 каплю масла розмарина и 1 каплю масла герани смешать и использовать для ароматизации комнаты.

Рецепт 21.

2 капли масла ванили и 1 каплю масла мяты смешать и использовать для ароматизации помещения 1 раз в день.

Рецепт 22.

2 капли масла жасмина и 1 каплю масла гвоздики смешать с 1 столовой ложкой кукурузного масла. Препарат использовать для самомассажа поясничной области. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 7–10 дней.

Рецепт 23.

1 каплю масла сандала, 1 каплю масла иланг-иланга и 1 каплю масла лаванды смешать с 3 столовыми ложками оливкового масла. Препарат использовать для общего самомассажа. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 7–10 дней.

Рецепт 24.

3 капли масла сандала смешать с 2 столовыми ложками оливкового масла и использовать для самомассажа поясничной области. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 7 дней.

Рецепт 25.

1 каплю масла сандала и 1 каплю масла лаванды смешать с 3 столовыми ложками оливкового масла и использовать для общего самомассажа. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 10 дней.

Рецепт 26.

2 капли масла жасмина, 2 капли масла лаванды и 1 каплю масла кедра добавить в ванну. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 14 дней. Длительность ванны – 5–7 минут.

Рецепт 27.

2 капли масла аниса и 1 каплю масла кориандра добавить в ванну. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 10—14 дней. Длительность ванны – 5 минут.

Рецепт 28.

2 капли масла бергамота и 1 каплю масла лаванды смешать и использовать для ароматизации комнаты 1 раз в день.

Рецепт 29.

1 каплю масла кедра, 1 каплю масла сандала и 1 каплю масла ванили смешать и использовать для ароматизации комнаты 1 раз в день.

Рецепт 30.

2 капли масла сандала, 1 каплю масла мандарина и 1 каплю масла лаванды смешать и использовать для ароматизации комнаты 1 раз в день.

Лечебная гимнастика

При простатите очень полезны различные гимнастические упражнения. Они направлены на стимулирование процесса кровообращения и устранение застойных явлений в предстательной железе.

С помощью специальных упражнений при регулярном их выполнении можно не только укрепить предстательную железу, но и добиться полного излечения заболевания. При выполнении упражнений необходимо ориентироваться прежде всего на собственные ощущения и уровень физической подготовки. Нагрузки следует увеличивать постепенно.

Многие упражнения, направленные на лечение простатита, характеризуются максимальной амплитудой движения ногами из разных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе). Полезны также поочередные одновременные движения ногами: подтягивание ног пятками к тазу, разведение и сведение согнутых ног, поднятие прямых ног, подтягивание ног к груди, разведение ног с перекрещиванием их. Улучшению кровообращения в малом тазу способствует ходьба с подниманием на носки, высоким подниманием колена, подниманием колена к груди, а также ходьба с переменным перекрещиванием и выпадами вперед или с преодолением препятствий.

Лечение предстательной железы должно сопровождаться укреплением брюшного пресса. Для этого используются упражнения, включающие в работу прямые и косые мышцы живота. Упражнения, стимулирующие периферическое кровообращение, используются как правило, для профилактики заболеваний предстательной железы или в тех случаях, когда состояние больного не позволяет применять специальные нагрузки.

При выполнении всех упражнений необходимо помнить о правильном дыхании. Вдох должен быть медленным, наполняющим кислородом все отделы легких. Затем нужно слегка задержать дыхание, сделав короткую паузу, и лишь потом медленно начинать выдыхать воздух. Паузы между выдохом и следующим вдохом сначала не превышают 2–3 секунд, затем их нужно постепенно удлинять.

Все упражнения при простатите следует проводить, предварительно посоветовавшись с врачом. Следует избегать тех упражнений, которые противопоказаны при сопутствующих заболеваниях.

Упражнения, предназначенные для профилактики и лечения предстательной железы, рекомендуется проводить в комплексе с контрастным душем. Контрастный душ на область промежности следует использовать до выполнения физических упражнений. Эта процедура позволяет повысить кровоток в органах малого таза и подготовить организм к следующим нагрузкам. Для проведения процедуры следует направить струю воды на область промежности и менять температуру воды с теплой (почти горячей) до прохладной (комнатной температуры). Воздействие теплой воды должно длиться около 30 секунд, а прохладной – 15 секунд.

Упражнения из предложенных комплексов можно комбинировать, предварительно посоветовавшись с лечащим врачом.

Комплекс упражнений № 1

Данный комплекс нацелен на профилактику возникновения простатита и устранения застойных явлений в малом тазу.

Упражнение 1.

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Полуприсесть, разведя колени в стороны, затем вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.

Упражнение 2.

Встать прямо, ноги вместе, спина прямая. Как можно выше поднять вверх колено. Опустить ногу в исходное положение, то же упражнение повторить с другой ногой. Повторить 6–12 раз.

Упражнение 3.

Из полуприседа с наклоном вперед медленно выпрямиться, развести в стороны руки и отвести одну ногу в сторону. Повторить 6–9 раз для каждой ноги.

Упражнение 4.

Лечь на живот, положив под него небольшой мяч. Опираясь на руки, в течение 2–3 минут прокатывать мяч вдоль тела.

Упражнение 5.

Встать прямо, между коленей поместить небольшой мяч. С силой сжимать мяч в течение 6–7 секунд, затем полностью расслабиться. Повторить 6–9 раз.

Упражнение 6.

Лечь на спину. Упираясь ногами, медленно приподнять таз как можно выше, задержаться на 7–8 секунд. Повторить 4–8 раз.

Упражнение 7.

Сесть на мяч для большого тенниса, поддерживая тело руками. В течение 3–5 минут прокатывать мяч по зоне промежности, постепенно увеличивая давление.

Для борьбы с хроническим простатитом эффективны такие упражнения, как бег и прыжки на месте.

Упражнение 8.

Лечь на спину, медленно поднять вверх ноги под прямым углом. Задержаться в этом положении на 10 секунд. Выполнить 1 раз.

При отсутствии затруднений увеличивать ежедневно продолжительность выполнения упражнения на 10 секунд.

Комплекс упражнений № 2

Упражнения этого комплекса упражнений предназначен для лечения затяжного простатита. Курс лечения – 2 месяца.

Физические упражнения, направленные на лечение простатита, следует выполнять в комплексе с самомассажем, закаливанием и соблюдением диеты.

Упражнение 1.

Упражнение можно выполнять в любом положении – стоя, сидя или лежа. Сделать максимально глубокий вдох, раздув при этом живот. Задержать дыхание на 10—12 секунд. Затем выдохнуть животом, стараясь при этом, чтобы он втянулся и полностью исчез. Повторять упражнение 3–7 раз утром, днем и вечером.

Упражнение 2.

Упражнение можно выполнять в любом положении – стоя, сидя или лежа.

Как можно сильнее втянуть анус и задержать это положение на 8–10 секунд. Повторять упражнение 3 раза за 1 подход несколько раз в течение дня.

Упражнение 3.

Встать прямо, ноги на ширине плеч.

Перенести массу тела на правую ногу, левой выполнить свободные махи ногой вперед-назад (40–100 движений). Повторить упражнение для другой ноги.

Упражнение 4.

Встать прямо, ноги на ширине плеч.

Выполнить неглубокие боковые наклоны туловищем вправо и влево (40 раз для каждой стороны). Упражнение выполнять в среднем темпе, при этом ногу, находящуюся в стороне наклона, можно согнуть в колене.

Упражнение 5.

Упражнение выполнять в обнаженном виде. Встать прямо, ноги вместе. Выполнять прыжки на месте, подпрыгивая то низко, то высоко. Начать можно с 50 подскоков. Постепенно увеличивая нагрузку, довести норму до 350 подскоков ежедневно. Не бойтесь, если сначала вы почувствуете дискомфорт и боли в области гениталий.

Упражнение 6.

Страхуясь руками, попробовать сделать прямой шпагат, разводя ноги до максимально возможного уровня. Задержаться в этом положении на 20—30 секунд, а затем постараться хотя бы еще немного увеличить расстояние между ногами.

Упражнение 7.

Сесть на пол, вытянув вперед и в стороны ноги. Переставляя ягодицы, как бы шагать взад-вперед. Выполнить по 30—40 «шагов» каждой ягодицей.

Упражнение 8.

Лечь на спину. Упереться в пол затылком и ягодицами так, чтобы спина приподнялась над полом. Зафиксировать это положение на 10 секунд. Повторить 3–10 раз.

Упражнение 9.

Лечь на живот, руки вдоль туловища. Не прибегая к помощи рук, одновременно приподнять от пола грудь и выпрямленные ноги. Опирается можно только на живот. Задержаться в этом положении до ощущения усталости. Повторить 3 раза.

Упражнение 10.

Сесть на пол, вытянув ноги перед собой. Не сгибая ноги в коленях, потянуться кистями к стопам. Выполнять это упражнение не менее 3–5 минут ежедневно.

Комплекс упражнений № 3

Упражнения этого комплекса помогают устранить болевые ощущения в области таза и способствуют укреплению мышц, окружающих простату.

Упражнение 1.

Лечь на спину. Выполнять втягивание заднего прохода с последующим расслаблением мышц в течение 1 минуты. Это же упражнение выполнить совместно со сведением и разведением прямых ног.

Упражнение 2.

Лечь на спину. Поднимать таз, упираясь стопами в пол и одновременно разводя колени. Задержаться в этом положении на 5 секунд. Повторить 6–7 раз.

Упражнение 3.

Лечь на спину, руки положить вдоль туловища. Подтянуть ногу, согнутую в колене, к груди, задержаться в этом положении на 2 секунды. То же самое повторить другой ногой. Затем обе ноги согнуть в коленях и подтянуть их к груди, задержаться в этом положении на 2 секунды. Повторить все упражнение 5 раз.

Упражнение 4.

Лечь на спину, руки положить вдоль туловища, таз приподнять. Упираясь стопами в стену на максимально возможной высоте, выполнять сведение и разведение прямых ног. Выполнять в течение 1 минуты.

Упражнение 5.

Лечь на бок. Подтянуть согнутую в колене ногу к груди. Задержаться в этом положении на 2–3 секунды. Затем выпрямить ногу и сделать ею 4–5 вращательных движений. Согнуть ногу в колене и тазобедренном суставе и сделать еще 4–5 вращательных движений. Повторить все упражнение 7–8 раз для каждой ноги.

Упражнение 6.

Лечь на живот. Выполнять в течение 3 минут поочередное и одновременное поднятие прямых ног.

Упражнение 7.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять повороты и наклоны корпуса в течение 3 минут. Упражнение выполнять за 1 час до или через 2 часа после еды.

Комплекс упражнений № 4

Упражнения этого комплекса нацелены на улучшение кровообращения органов малого таза и нормализацию работы предстательной железы.

Упражнение 1.

Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, руки положить под затылок. Вдохнуть животом

в быстром темпе 10 раз, затем выполнить 20 движений тазом из стороны в сторону, растирая копчик, дышать равномерно. Повторить упражнение 2 раза.

Упражнение 2.

Сесть на стул лицом к спинке. Держась за спинку, совершать плавные вращательные движения тазом по кругу. Во время выполнения упражнения следует дышать диафрагмой и во время выдоха резко втягивать анус. На одно вращательное движение должен приходиться один вдох и один выдох. Повторить упражнение 10—12 раз.

Упражнение 3.

Встать лицом к стене, на расстоянии полушага от нее от стены. Слегка опереться пальцами рук в стену. Переминаясь с ноги на ногу, не отрывая носков от пола. Во время выполнения движений дышать ритмично. Продолжительность выполнения – 2–3 минуты.

Упражнение 4.

Лечь на живот, руки согнуть, ладонями опереться в пол на уровне плеч, локти приподнять вверх. Ноги выпрямить и свести, носки вытянуть. Во время вдоха медленно приподнять голову. Опираясь на руки, приподнять плечи и прогнуть спину так, чтобы туловище от таза до груди плотно прижалось к полу. Дыхание на несколько секунд задержать, голову откинуть назад. Во время вдоха опустить грудь и голову. Полежать несколько секунд в расслабленном положении и повторить упражнение.

Комплекс упражнений № 5

Упражнения этого комплекса способствуют улучшению кровообращения в органах малого таза и помогают предотвратить воспаление предстательной железы.

Для нормальной работы предстательной железы очень необходима двигательная активность – именно от нее зависит интенсивность кровообращения и обмена веществ в органах малого таза.

Упражнение 1.

Лечь на спину. Одну руку положить на грудь, а другую на живот. Вдохнув грудью и животом, поднять руки. Затем давлением рук опустить грудь и живот. Повторить 6–7 раз.

Упражнение 2.

Лечь на спину, руки поднять вверх. Слегка прогнуться, сделать вдох. Руками обхватить и сжать грудь – выдох. Повторить 4–6 раз.

Упражнение 3.

Лечь на спину, ноги согнуть в коленях. Сделать вдох, повернуть колени вправо, потом влево, выдохнуть. Выполнить 4–6 раз в каждую сторону.

Упражнение 4.

Лечь на спину, ноги согнуть в коленях. Сделать вдох. Поднять таз вверх, выдохнуть и вернуться в исходное положение. Выполнить 4–8 раз.

Упражнение 5.

Лечь на спину, руки слегка приподнять, вдохнуть. Сесть, коснуться пальцами носков, выдохнуть. Выполнить 3–8 раз.

Упражнение 6.

Встать рядом со стулом. Опираясь руками на спинку стула, приподняться на носки и сделать вдох. Присесть, держась за стул, и сделать выдох. Повторить 3–6 раз.

Упражнение 7.

Встать прямо, руки согнуть в локтях и прижать к туловищу, кисти сжать в кулаки. Сделать медленно глубокий поворот туловища вправо – вдох, затем повернуться влево – выдох. Повторить 3–5 раз в каждую сторону.

Упражнение 8.

Встать прямо, руки опустить вдоль туловища. Поднять руки прямо перед собой – вдох. Вернуть руки в исходное положение – выдох. Выполнить 4–5 раз.

Упражнение 9.

Встать прямо, руки завести за спину и сплести пальцы. Отвести руки назад, подняться на носки – вдох. Опустить руки, слегка наклониться вперед и опуститься на пятки – выдох. Повторить 4–6 раз.

Комплекс упражнений № 6

Этот комплекс предназначен для профилактики возникновения заболеваний предстательной железы.

Упражнение 1.

Сесть на пол, руки положить на бедра, вдохнуть. Руки развести в стороны, слегка прогнуться, сделать выдох. Выполнить 5–6 раз.

Упражнение 2.

Поставить одну ногу на стул, руки положить на бедра, вдохнуть. Согнуть до отказа ногу в колене, пригнуться к стулу, сделать выдох. Выполнить 3–5 раз каждой ногой.

Упражнение 3.

Встать прямо, руки вытянуть вдоль туловища. Выполнять наклоны вправо и влево с одновременным движением рук вдоль туловища. Повторить 4–8 раз в каждую сторону.

Упражнение 4.

Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, вдохнуть. Согнуть ноги, обхватить их руками, выдохнуть. Повторить 6–10 раз.

Упражнение 5.

Встать прямо, руки положить на бедра, сделать вдох. Слегка присесть, руки вытянуть вперед, выдохнуть. Повторить 6–10 раз.

Упражнение 6.

Встать прямо, руки положить на голову, вдохнуть. Поднять руки со сцепленными пальцами вверх, ладони вывернуть вверх, выдохнуть. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 7.

Встать прямо, руки положить на бедра. Поднять одну ногу, слегка потрясти ею. То же самое повторить другой ногой. Выполнить 4 раза каждой ногой.

Комплекс упражнений № 7

Этот комплекс рекомендуется выполнять мужчинам после 30 лет.
Исходное положение – лежа на спине.

Упражнение 1.

Свести ноги вместе, руки расположить вдоль туловища. Провести сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах вначале вместе, а затем попеременно.

Упражнение 2.

Выполнить поочередное сгибание ног в коленях с упором стоп о пол.

Упражнение 3.

Провести сгибание бедер с обхватом колена руками и прижиманием его к животу.
Выполнять упражнение поочередно.

Упражнение 4.

Согнуть ноги в коленях, кистями обхватить коленные суставы. Выполнить поочередное разгибание ног в коленях с имитацией езды на велосипеде. Можно помогать руками.
Исходное положение – сидя на стуле.

Упражнение 1.

Правую руку положить на левое колено. Выполнить круговые движения стопой правой ноги вправо, затем влево. После проделать то же левой ногой.

Упражнение 2.

Свести ноги вместе. Провести сгибание правой ноги в тазобедренном суставе, при этом обхватив руками голень и притянув колено к груди. Одновременно нужно разогнуть левую ногу в коленном суставе. Затем поменять положение ног.

Исходное положение – стоя у спинки стула.

Упражнение 1.

Свести ноги вместе. Выполнить приседание с последующим вставанием с опорой на спинку стула.

Упражнение 2.

Выполнить приседания на одной ноге с выпрямленной и вытянутой вперед другой ногой.

Упражнение 3.

Занять положение основной стойки и пройти по кругу обычным шагом.

Комплекс упражнений № 8

Этот комплекс рекомендуется выполнять при остром течении болезни.
Исходное положение – стоя у спинки стула.

Упражнение 1.

Свести ноги вместе, выполнить поочередное встряхивание правой ногой, затем левой.
Повторить 5 раз.

Упражнение 2.

Ноги свести вместе, подняться на носки, опираясь руками на спинку стула, затем опустить. Повторить 7 раз.

Упражнение 3.

Не отрывая пяток от пола, выполнить 8 приседаний.
Исходное положение – сидя на стуле.

Упражнение 1.

Ноги свести вместе, руки – вдоль тела. Выполнить поочередное поднятие ног, слегка согнутых в колене. Повторить 8 раз.

Упражнение 2.

Положить перед собой на пол платок. Поочередно поднимать этот платок, зажимая его пальцами ног. Повторить 5 раз.

Упражнение 3.

Выполнить поочередно поднимание ног с вращательным движением в коленном суставе. Повторить 8 раз.

Упражнение 4.

Встать со стула и побегать на месте в течение 1 минуты, затем выполнить потягивание всем телом, поднимая руки вверх и вставая на носки.

Комплекс упражнений № 9

Такой комплекс упражнений рекомендуется выполнять при аденоме предстательной железы.

Исходное положение – сидя на стуле.

Упражнение 1.

Положить правую ногу на левую, поднять левую ногу как можно выше. Затем выполнить упражнение, поменяв положение ног. Повторить 7 раз.

Упражнение 2.

Поставить ноги вместе, поставить ступни на пятки, затем перекатывающим движением переместить упор на носки. Повторить 8 раз.

Упражнение 3.

Положить правую ногу на левую. Вращать ступней правой ноги по часовой стрелке, затем поменять ноги. Повторить 10 раз.

Исходное положение – стоя за стулом.

Упражнение 1.

Поставить ноги вместе, руками можно опираться на спинку стула. Подняться на носки, вытянувшись всем телом, затем опуститься на ступни и встать на пятки. Повторить 5 раз.

Упражнение 2.

Встать боком к стулу, одной рукой опираясь на его спинку, поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, затем опустить. Повторить 5 раз. Выполнить упражнение другой ногой.

Упражнение 3.

Держась одной рукой за спинку стула, поднять вытянутую ногу как можно выше, затем опустить. Повторить 5 раз. Затем выполнить упражнение другой ногой.

Упражнение 4.

Встать боком к спинке стула и, придерживаясь за нее одной рукой, сделать 15 приседаний, не отрывая пяток от пола. Затем выполнить 5 приседаний на носках.

Комплекс упражнений № 10

Этот комплекс упражнений рекомендуется выполнять в профилактических целях. Исходное положение – лежа на спине.

Упражнение 1.

Согнуть правую ногу в колене, подтянуть к груди, выпрямить и медленно опустить. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 10 раз.

Упражнение 2.

Поднять прямые ноги, желательнее перпендикулярно полу, повернуть ступни внутрь, затем наружу. Повторить 10 раз.

Исходное положение – сидя на стуле.

Упражнение 3.

Вытянуть прямые ноги вперед, свести вместе. Вытянуть носки с усилием, стараясь достать до пола, затем также с усилием согнуть стопу. Повторить 10 раз.

Упражнение 4.

Вытянуть прямые ноги вперед. Выполнить сгибание и разгибание пальцев ног. Можно каждой ногой по отдельности, затем одновременно. Повторить 10 раз.

Упражнение 5.

Большим пальцем правой ноги медленно провести по голени левой ноги от ступни до колена, затем сделать то же пяткой. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 10 раз.

Упражнение 6.

Поставить ноги на расстоянии 15 см друг от друга, положить перед собой на пол веревку. Пальцами обеих ног захватить веревку и, слегка приподняв над полом, постараться удерживать несколько секунд, затем отпустить. Повторить упражнение 5 раз.

Комплекс упражнений № 11

Этот комплекс предназначен для утренних лечебно-профилактических процедур. Все упражнения выполняются в исходном положении стоя.

Упражнение 1.

Ноги поставить вместе, руки опустить вдоль туловища. Приподняться на носках, постоять несколько секунд, затем опуститься. Повторить 10 раз.

Упражнение 2.
Выполнить то же упражнение, вставая на пятки.

Упражнение 3.
Сделать 15 приседаний, не отрывая стопы от пола.

Упражнение 4.
Сделать 10 приседаний на носках.

Упражнение 5.
Выполнить прыжки через скакалку в течение 2 минут.

Упражнение 6.
Бегать на месте в течение 3 минут.

Упражнение 7.
Обойти на носках комнату по кругу.

Упражнение 8.
В течение 3 минут выполнять ходьбу на месте.

Комплекс упражнений № 12

Такой комплекс помогает избавиться от неприятных ощущений в области малого таза.
Исходное положение – лежа.

При хроническом простатите можно использовать комплекс простых упражнений, которые можно выполнять 2 раза в день – утром и вечером за 2 часа до сна.

Упражнение 1.
Свести ноги вместе, руки положить вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях, и стараться достать коленями до подбородка. Повторить 25 раз.

Упражнение 2.
Поднимать поочередно прямые ноги, задерживая на несколько минут в таком положении, затем опуская. Повторить упражнение 20 раз.

Упражнение 3.
Повторить то же упражнение, только одновременно двумя ногами.

Упражнение 4.
Ноги свести вместе, руки положить вдоль туловища. Поднять согнутые в коленях ноги и, имитируя движения велосипедиста, попеременно сгибать и разгибать их. Повторить упражнение 30 раз.
Исходное положение – стоя на четвереньках.

Упражнение 1.
Поочередно отводить назад ногу, согнутую в колене. Повторить упражнение 30 раз.

Упражнение 2.
Отводить поочередно каждую ногу, согнутую в колене, в сторону и стараться поднять ее

как можно выше. Повторить упражнение 20 раз.

Исходное положение – стоя.

Упражнение 1.

Ноги поставить вместе, руки можно положить на пояс. Из положения стоя нужно поочередно каждой ногой делать глубокие выпады вперед, сгибая ногу в колене и делая на нее упор.

При этом вторая нога, стоящая сзади, должна оставаться на полной ступне. Повторить упражнение 20 раз.

Упражнение 2.

Поднимать поочередно ноги вверх и вбок. Повторить 20 раз.

Упражнение 3.

Выполнить мах левой выпрямленной ногой, затем согнутой в колене. Повторить то же правой ногой. Сделать не менее 20 раз.

Упражнение 4.

Выполнить бег на месте с плавным переходом на ходьбу.

Очень полезно завершать любые спортивные упражнения контрастным душем. Это заставляет организм полностью сконцентрироваться и войти в тонус.

Комплекс упражнений № 13

Упражнения этого комплекса рекомендуется выполнять и в лечебных, и в профилактических целях.

Исходное положение – лежа на спине.

Упражнение 1.

Ноги свести вместе, руки расположить вдоль туловища. Приподнять согнутые в коленях ноги и поочередно выпрямлять и сгибать их, имитируя езду на велосипеде. Продолжать в течение 1 минуты.

Упражнение 2.

Поднять прямые ноги вверх под прямым углом к туловищу. Выполнять круговые движения обеими стопами одновременно сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 5 раз.

Упражнение 3.

Ноги вытянуть прямо, развести на 15 см друг от друга. Потянуть носок левой ноги на себя, затем вернуть в исходное положение. Выполнить то же правой ногой. Повторить 5 раз.

В период выздоровления рекомендуется выполнять облегченные комплексы упражнений, не требующие больших физических усилий. Важно делать эти упражнения ежедневно, не выбиваясь из графика, чтобы добиться положительного результата.

Упражнение 4.

Поочередно сгибать и разгибать пальцы на левой и правой ноге. Повторить 5 раз.

Упражнение 5.

Слегка приподнять прямые ноги и скрещивать их попеременно, имитируя ножницы. Повторить 5 раз.

Упражнение 6.

Зажать стопами небольшой мяч. Поднять ноги вверх, удерживая в таком положении в течение нескольких секунд, затем опустить. Повторить 5 раз.

Упражнение 7.

Положить под ноги большую подушку и поднимать поочередно вверх, опуская вбок на пол, затем обратно на подушку. Делать упражнение в медленном темпе. Повторить 5 раз.
Исходное положение – сидя на стуле.

Упражнение 1.

Сесть на край стула, ноги вытянуть вперед и, не отрывая пяток от пола, выполнить круговое вращение стопами обеих ног одновременно по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5 раз.

Упражнение 2.

Одну ногу вытянуть вперед, выполнить круговое движение стопой по часовой стрелке, затем в обратном направлении. Сделать то же упражнение другой ногой. Повторить 5 раз.

Упражнение 3.

Ноги вытянуть вперед, приподнять носки, не отрывая пяток от пола, затем опустить и плотно прижать подошвы ног к полу. Повторить 5 раз.

Упражнение 4.

Ноги поставить вместе. Оторвать пятки от пола, носки при этом должны упираться в пол. Затем прижать стопы к полу. Перенести упор на пятки, подняв носки. Повторить 5 раз.

Упражнение 5.

Поднять правую ногу и, обхватив колено руками, прижать к груди, затем опустить. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 5 раз.

Упражнение 6.

Поднимать поочередно вверх согнутые в колене ноги. Повторить 5 раз.
Исходное положение – стоя.

Упражнение 1.

Поставить ноги вместе, руки опустить вдоль туловища. На вдохе подняться на носки, на выдохе опуститься. Повторить 5 раз.

Упражнение 2.

Подниматься поочередно на носки, затем вставать на пятки, руки при этом можно положить на пояс. Повторить 5 раз.

Упражнение 3.

Поочередно поднимать то левую, то правую пятку, имитируя ходьбу на месте, не отрывая носки от пола. Выполнять в течение 3 минут.

Упражнение 4.

Опереться руками на спинку стула. Подняться на носки, задержаться в таком положении на несколько секунд, затем опуститься. Повторить 10 раз.

Упражнение 5.

Отвести прямую ногу назад, задержать на несколько секунд, затем вернуть в исходное положение. Выполнить то же другой ногой. Повторить 10 раз.

Упражнение 6.

Встать между двумя опорами (например, стульями), ноги свести вместе. Опираясь на прямые руки, приподняться на носки, затем опуститься. Повторить 6 раз.

Упражнение 7.

Повернуться лицом к спинке стула, опереться на нее обеими руками. Поочередно выполнять махи назад. Повторить 10 раз.

Упражнение 8.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Повторить 10 раз.

Упражнение 9.

Встать прямо, ногу согнуть в колене и приподнять, чтобы стопа оставалась на весу. Выполнить круговые движения стопой, затем сделать то же упражнение другой ногой. Повторить 5 раз.

Аквааэробика рекомендуется мужчинам любого возраста, поскольку оказывает благоприятное воздействие на общее самочувствие.

Аквааэробика

В некоторых случаях, когда заболевание достаточно серьезное и не позволяет применять активные упражнения, можно использовать водную гимнастику – аквааэробика. Этот вид терапии не требует больших физических нагрузок, тем более что вода снижает опасность возникновения различного рода травм при выполнении упражнений.

Аквааэробика предполагает проведение гимнастических упражнений в воде. Для этих целей можно использовать различные водоемы, как открытые (пруд, река, озеро), так и закрытые (бассейн).

В открытых водоемах занятия можно проводить лишь в теплое время года, а в бассейне круглый год. Желательно, чтобы температура воды была не ниже 22 °С. Идеальная глубина для проведения спортивных мероприятий – 1,5–2 м, в зависимости от роста

человека. Можно также проводить занятия на глубине, если есть опора. В бассейне – это бортик, в открытом водоеме это может быть лестница или бортик катамарана, лодки и пр. Но, конечно, занятия на глубине требуют дополнительных усилий. Если здоровье не позволяет этого, то следует ограничиться бортиком бассейна на малой глубине.

Комплекс упражнений у бортика бассейна

Исходное положение – стоя в воде.

Упражнение 1.

Повернуться лицом к бортику бассейна, опереться на него двумя руками. Поочередно отводить ноги назад. Повторить 5 раз каждой ногой.

Упражнение 2.

Отводить поочередно ноги в стороны. Повторить 10 раз.

Упражнение 3.

Повернуться спиной к бортику бассейна, придерживаясь за него руками. Поднять обе прямые ноги вверх и развести в стороны, затем медленно свести и опустить. Повторить 7 раз.

Упражнение 4.

Находясь в том же положении, поочередно поднимать прямые ноги вверх. Повторить 5 раз.

Исходное положение – лежа на животе на воде.

Упражнение 1.

Придерживаясь двумя руками за бортик бассейна, стараться поднять поочередно каждую ногу вверх, затем опустить. Повторить 5 раз.

Упражнение 2.

Медленно разводить в стороны прямые ноги, затем сводить, стараясь удерживать их в горизонтальном положении. Повторить 7 раз.

Упражнение 3.

Подтянуть одну ногу к животу, согнув в колене, затем выпрямить. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 5 раз.

Исходное положение – лежа на спине на воде.

Упражнение 1.

Руками нужно держаться за бортик. Медленно поднять обе ноги вверх, затем опустить. Повторить 5 раз.

Упражнение 2.

Разводить прямые ноги в стороны, затем сводить. Повторить 7 раз.

Упражнение 3.

Выполнить ногами перекрестные движения, имитируя ножницы. При этом стараться держать туловище на воде.

Исходное положение – сидя в воде.

Упражнение 1.

Прислониться спиной к бортику бассейна. Слегка приподнять полусогнутые ноги и имитировать езду на велосипеде. Продолжать упражнение 1 минуту.

Упражнение 2.

Развести прямые ноги на расстояние 50 см. Поочередно поднимать ноги и выполнять круговые движения по часовой и против часовой стрелки. Повторить 5 раз.

Упражнение 3.

Приподнять прямые ноги и выполнить круговое движение одновременно сначала по часовой стрелке, затем против. Повторить 5 раз.

Упражнение 4.

Ноги соединить вместе, руки вытянуть перед собой. Поочередно поднимать прямые ноги, стараясь дотянуться носками до пальцев рук. Повторить 5 раз.

Упражнение 5.

Стоя в воде по плечи, попрыгать на месте, стараясь в прыжке разводить ноги широко в стороны, а приземляясь, соединять их вместе. Повторить 10 раз.

Упражнение 6.

При выходе из бассейна, ухватившись руками за лесенку, поставить обе ноги на ступеньку так, чтобы колени касались подбородка. Из такого положения нужно выпрямиться, медленно разгибая колени. Повторить упражнение 5 раз.

Дыхательная гимнастика

Метод Стрельниковой

Данная гимнастика основана на динамичных дыхательных упражнениях, которые сопровождаются движениями рук, ног и туловища. Упражнения дыхательной гимнастики следует выполнять точно и регулярно. Лишь в этом случае комплекс упражнений окажет благотворное действие. Дыхательные упражнения можно использовать не только при простатите различной этиологии, но и при аденоме простаты.

Разминочное упражнение «Ладочки»

Исходное положение: прямая стойка, руки согнуты в локтях и подняты кверху. Ладони обращены от себя, как бы на зрителя.

Поза несколько напоминает положение при команде «Руки вверх», однако ладони находятся сразу над плечами и локти далеко от туловища не отводятся.

Носом сделать короткий, активный вдох (лучше с шумом), при этом ладони сжимаются в кулаки, как будто что-то хватают. Сделать свободный, легкий выдох через нос (можно через рот). Одновременно разжать ладони.

При выдохе пальцы держать свободно, но не растопыривать: они должны расслабиться. Следует обратить внимание на выдох. Нужно постараться не думать о нем, выдох

должен быть свободным и легким. Воздух не нужно ни задерживать в груди, ни выталкивать с силой.

В первый день занятий это упражнение, состоящее из вдоха-выдоха, следует сделать 4 раза, затем пауза – отдых в течение 3–5 секунд. Всего же следует выполнить это упражнение 24 раза по 4 вдоха-выдоха.

В общей сложности должно быть выполнено 96 вдохов-выдохов.

На второй день занятий можно делать без паузы уже не 4 вдоха-выдоха, а 8, затем не 8, а 16, по прошествии еще нескольких дней – 32 вдоха-выдоха безо всякого отдыха.

Во время упражнений их приходится считать. Делать это нужно не вслух, а про себя, чтобы не сбивать дыхание.

Упражнение 2 «Погончики»

Исходное положение: встать прямо, руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулаки и прижаты спереди к поясу.

Носом сделать короткий, шумный вдох и при этом кулаками произвести сильный толчок вниз, к полу, как бы стремясь сбросить с рук тяжесть. Одновременно с этим движением кулаки нужно разжать.

Во время вдоха плечи напрячь, руки вытянуть строго прямо вниз, пальцы широко расставить в стороны веером. Выдыхая и возвращаясь в исходное положение, пальцы рук снова сжать в кулаки и установить их впереди на поясе.

Выдох должен быть свободным и легким, его можно делать как через нос, так и через рот. Главное – он должен быть пассивным.

При невозможности делать это упражнение стоя, можно выполнять его сидя, даже лежа.

Если выдох делается через рот, то не следует открывать его широко, а лишь слегка разжать губы. Сделав без остановки 8 вдохов-выдохов, нужно отдохнуть в течение 3–5 секунд и приступить к выполнению следующей «восьмерки».

Упражнение 3 «Насос»

Исходное положение: встать прямо, ноги несколько шире плеч, руки опущены.

Слегка наклониться вперед. Плечи опущены, мышцы спины расслаблены, спина принимает округлую форму. Голова опущена, мышцы шеи расслаблены, смотреть вниз. В конце этого движения вниз – поклона – сделать короткий шумный вдох через нос, как бы желая вдохнуть аромат цветущего у ног куста роз. Приподняться, возвращаясь в исходное положение. Сделать свободный, пассивный выдох через рот или через нос.

Не останавливаясь, повторить это упражнение еще раз. Сделать паузу, отдыхая 3–5 секунд, и снова повторить упражнение.

В общей сложности нужно сделать 96 вдохов-выдохов.

Это упражнение нужно выполнять без напряжения, легко, не прилагая особых усилий.

Упражнение 4 «Кошка»

Упражнение представляет собой приседания с поворотом.

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть шире плеч, руки опущены.

Слегка присесть, поворачивая корпус вправо, руки приподнять таким образом, чтобы кисти оказались на уровне пояса.

При повороте сделать короткий шумный вдох, а кистями рук – легкое сбрасывающее движение. Возвратиться в исходное положение: колени выпрямить, одновременно делая свободный пассивный выдох.

Если трудно выполнять упражнение стоя, можно делать его сидя. Корпус и голову следует поворачивать поочередно вправо-влево и при повороте делать шумный короткий вдох, а при возвращении в исходное положение – выдох. Следует выполнять и сбрасывающие движения кистями рук, но не уводя их далеко от корпуса.

При повороте кисти рук не отводить далеко от пояса. Голову поворачивать вместе с туловищем. Колени сгибаются слегка, легко пружинят, как при танцевальных движениях.

Спину держать прямо, не сгибая. Теперь нужно сделать поворот влево, слегка присесть – сделать шумный короткий вдох. Выпрямить колени, делая пассивный выдох. Кистями рук одновременно как будто сбросить некую тяжесть. Вдох слева – вдох справа и т. д.

Без остановки сделать 8 или 16 вдохов-выдохов, после чего следует отдых в течение 3–5 секунд. Затем снова 8 или 16 движений.

Таким образом нужно выполнить 96 вдохов-выдохов.

Упражнение 5 «Обними плечи»

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и находятся на уровне плеч. Кисти рук обращены друг к другу, пальцы слегка согнуты.

Сделать движение обеими руками навстречу друг другу, обнимая себя за плечи – короткий шумный вдох. Руки движутся параллельно, одна рука оказывается над другой. В продолжение всего упражнения положение рук не должно меняться: одна и та же рука постоянно находится над другой, например правая над левой. В момент вдоха руки сходятся на уровне груди, как бы образуя треугольник.

Сразу же после вдоха руки расходятся в стороны, но не до исходного положения, а слегка. При этом они образуют квадрат.

В этот момент делается выдох, свободный, пассивный. Таким образом, когда руки сходятся на уровне груди в треугольник, нужно сделать вдох. Руки разведены в стороны, получается квадрат – сделайте выдох, слегка приоткрыв рот.

Когда упражнение «Обними плечи» хорошо отработано, можно, двигая руки навстречу одна другой, слегка откидывать назад голову – вдох. Спина при этом остается совершенно прямой и в пояснице не прогибается.

Упражнение 6 «Большой маятник»

Исходное положение: встать прямо. Легкий, неполный наклон вниз к полу – вдох. Сразу вслед за наклоном надо распрямиться и откинуться назад, слегка прогнувшись в пояснице. Обнять себя за плечи, как в предыдущем упражнении, – все это сделать на вдохе.

Выдох пассивный, свободный, между двумя вдохами.

Повторить: легкий наклон к полу, руки легко тянутся к коленям – следует шумный вдох. Выпрямление, легкий прогиб, руки обнимают плечи, голова слегка откидывается назад – снова вдох. Вдох от пола, вдох от потолка. Упражнение напоминает маятник.

Выдох не задерживать, однако и не выталкивать воздух с силой – выдох должен быть абсолютно пассивен. Для этого нужно просто не думать о нем.

Норма выполнения упражнений следующая:

8 вдохов-выдохов за один подход – 12 раз (вначале);

16 вдохов-выдохов за один подход – 6 раз;

32 вдоха-выдоха за один подход – 3 раза.

После каждой «восьмерки» или «тридцатки» – 3–5-секундная пауза-отдых.

Упражнение 7 «Повороты головой»

Исходное положение: встать прямо. Повернуть голову направо и сделать короткий шумный вдох. Затем сразу же, безо всяких пауз повернуть голову влево и сделать короткий шумный вдох, как будто вы нюхаете воздух: сначала справа, затем слева.

Выдох легкий, свободный, незаметный нужно производить в промежутке между вдохами, когда голова принимает исходное положение. Однако остановки при этом быть не должно, движения головой не прекращать. Голова вправо – вдох, голова влево – вдох, выдох – между ними.

Плечи поворачиваются следом за головой, шея не напрягается. Туловище при этом остается неподвижным.

Норма выполнения упражнения:

8 вдохов-выдохов – 12 раз (в самом начале);

16 вдохов-выдохов – 6 раз;

32 вдоха-выдоха – 3 раза (когда упражнение уже освоено).

Упражнение 8 «Ушки»

Исходное положение: встать прямо. Смотреть прямо перед собой. Легко наклонять голову вправо, правое ухо приближается к плечу – следует короткий шумный вдох носом. Голова наклоняется влево. Левое ухо движется к левому плечу – следует шумный короткий вдох носом. Упражнение напоминает движения человека, который, стоя, укоризненно качает головой и говорит кому-то стоящему перед ним: «Ай, как нехорошо!».

Плечи при этом должны находиться в совершенно неподвижном состоянии. Выдох свободный, пассивный, в промежутке между вдохами. Голова все время находится в движении.

Норма выполнения упражнения:

8 вдохов-выдохов – 12 раз;

16 вдохов-выдохов – 6 раз;

32 вдоха-выдоха – 3 раза.

Упражнение 9 «Малый маятник»

Исходное положение: встать прямо. Ноги чуть уже плеч. Опустить голову вниз, посмотреть на пол – следует короткий вдох. Откинуть голову назад, вверх, посмотреть на потолок – вдох.

Вдох внизу (смотреть на пол), вдох сверху (смотреть на потолок). Выдох пассивно делается в промежутке между двумя вдохами. Голова при этом не останавливается. Шея свободна, мышцы расслаблены.

Норма выполнения упражнения:

8 вдохов-выдохов за одно занятие;

32 вдоха-выдоха – 3 раза (когда упражнение хорошо освоено).

Упражнение 10 «Перекаты»

Исходное положение: правая нога выставлена вперед, левая – на шаг назад. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги.

Перенести тяжесть тела на правую ногу, выдвинутую вперед, левую ногу сзади поставить на носок, но на нее не следует опираться. Левая нога только поддерживает равновесие, а стоять нужно на правой ноге.

Слегка присесть на правой ноге – сделать короткий шумный вдох.

Правое колено выпрямить, перенести тяжесть тела на левую ногу (она находится сзади). Левая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на нее. Правая нога впереди на носке лишь поддерживает равновесие.

Присесть на левой ноге – короткий шумный вдох носом.

Таким образом надо сделать перекаты вперед-назад и снова вперед-назад. Колено сгибается – выпрямляется, сгибается – выпрямляется. Свободный выдох следует за каждым активным вдохом.

Далее левая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на правую ногу, которая находится спереди. Теперь она прямая, вся тяжесть тела перенесена на нее. Снова сделать легкое, танцующее приседание и короткий шумный вдох носом. Правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на левую ногу. Левая нога выпрямляется, а правая – впереди на носке лишь поддерживает равновесие.

Таким образом делайте:

8 вдохов-выдохов – 12 раз;

16 вдохов-выдохов – 6 раз;

32 вдоха-выдоха – 3 раза.

После этого следует пауза 3–5 секунд.

Теперь нужно поменять положение ног: поставить вперед левую ногу, а правую отставить назад. Прodelать те же движения, в том же порядке и в том же количестве, но уже при ином положении левой и правой ноги.

Положение ног можно менять после каждой «тридцатки» (если вы делаете 32 вдоха-выдоха по 6 раз) или после 16 или 8 вдохов-выдохов – как удобнее и приятнее. В совокупности же следует выполнить 2 стрельниковские сотни (по 1 сотне на каждую ногу).

Это упражнение выполняется только в положении стоя.

Упражнение 11 «Шаги»

Передний шаг.

Исходное положение: встать прямо, руки свободно опущены вдоль тела.

Правую ногу поднять, сгибая в колене на уровне живота. Левую ногу слегка согнуть, приседая на ней – следует короткий шумный вдох. Поднятую правую ногу опустить вниз, поставить на пол, левую одновременно выпрямить в колене. Выдох пассивный через рот или через нос. На мгновение обе ноги выпрямить, а затем вверх поднять согнутую в колене левую ногу, правую слегка согнуть. Присесть на ней – следует вдох. Выдох – свободный, пассивный после вдоха.

Руки при выполнении этого упражнения либо опущены вниз свободно, либо на уровне пояса делают легкие встречные движения. Движения легкие, танцевальные. Они не должны быть похожими на маршировку.

Норма выполнения упражнения:

8 вдохов-выдохов – 12 раз;

либо 32 вдоха-выдоха – 3–5 секунд.

Данное упражнение возможно делать не только стоя, но и сидя и даже лежа, поочередно

подтягивая колени к животу и делая при этом вдох.

Задний шаг.

Исходное положение: встать прямо. Правую ногу, согнутую в колене, отвести назад, словно стараясь ударить себя пяткой по ягодице. Левая нога в это время слегка согнута. Сделать легкое танцующее движение, присесть.

На мгновение ноги выпрямляются – легкий пассивный выдох. Теперь левой пяткой попытайтесь ударить себя по ягодице, отведя назад левую ногу. При этом нужно присесть на правой ноге и одновременно сделать шумный вдох носом. Ноги на секунду выпрямляются – следует пассивный выдох.

Положение рук при выполнении этого упражнения: они либо свободно опущены вдоль тела, либо кисти рук на уровне пояса движутся навстречу друг другу.

В идеальном варианте нужно сделать 32 вдоха-выдоха без перерыва. Однако если это для вас тяжело, то вначале делайте по 8 вдохов-выдохов, а затем отдыхайте.

Норма выполнения упражнений:

32 вдоха-выдоха – передний шаг;

32 вдоха-выдоха – задний шаг;

32 вдоха-выдоха – передний шаг.

В совокупности должно быть выполнено 96 вдохов-выдохов.

Осваивать это упражнение можно в положении сидя и даже лежа, если состояние вашего организма таково, что не позволяет начинать выполнять его стоя.

Начинать осваивать гимнастику нужно с первых трех упражнений: «Ладони», «Погончики» и «Насос». Их следует выполнять не слишком медленно, но и не слишком быстро. Наилучший темп – это темп солдатского шага.

Несколько замечаний для выполняющих дыхательную гимнастику

Занятия гимнастикой должны занимать не более 30 минут.

Делайте без остановки по 32 вдоха-выдоха 3 раза, после чего отдыхайте 3 секунды, можно 10, но не более. Если вам трудно делать 32 движения без остановки, то выполняйте 16 или 8 вдохов-выдохов и отдыхайте 3–5 секунд.

На каждом занятии следует делать весь дыхательный комплекс, а не только выборочные упражнения. Уделите выполнению упражнений по 30 минут утром и вечером. Если у вас плохое самочувствие, то гимнастику можно делать несколько раз в день.

Комплекс упражнений при простатите

Сядьте на край кровати, руки положите на колени, слегка наклоните голову вниз и начинайте выполнять легкие наклоны вперед. Делайте короткие шумные вдохи через нос. Наклонились – вдох, выпрямили спину – свободный выдох. Затем снова легкий наклон вперед – вдох, короткий, шумный. Выпрямитесь – выдох. Выдох незаметный, безо всяких усилий с вашей стороны. Спину не напрягайте. Все делайте расслабившись, легко.

Сделав 2 вдоха-выдоха, отдохните 5 секунд. Снова сделайте 2 наклона и выпрямления, и так в течение 10–15 минут.

Если состояние позволяет, то делать можно по 4 вдоха-выдоха или даже по 8 вдохов-выдохов.

После каждых 4 или соответственно 8 вдохов-выдохов отдыхайте 3–5 секунд. Не делайте без паузы более 8 наклонов-выпрямлений во время приступа.

После того как вы проделали упражнение «Насос» в течение 10–15 минут, дайте себе отдых, сделайте паузу продолжительностью в 20–30 минут. Затем снова делайте это

упражнение 10—15 минут.

Если в течение первых 10—15 минут вам не стало легче, продолжите выполнять упражнение по 2 или по 4 вдоха-выдоха еще в течение 20 минут. Можно увеличить время выполнения до 30 минут.

Комплекс упражнений при аденоме простаты

Дыхательные упражнения рекомендуется начинать с «Ладосек» и «Погончиков», затем включить в комплекс упражнение «Насос», после чего начинать осваивать упражнение «Кошка», а заканчивать комплекс упражнением «Обними плечи». За одно занятие, которое длится 30 минут, вы сделаете 5 сотен вдохов-выдохов: по 8 вдохов-выдохов 12 раз каждого из пяти упражнений. Делать нужно подряд по 8 вдохов-выдохов без остановки, затем – отдых в течение 3–5 секунд и снова 8 вдохов-выдохов; повторить прием 12 раз. Если в последующее дни самочувствие у вас будет хорошим, то можно без остановки выполнять уже по 16, а затем и по 32 вдоха-выдоха с отдыхом в 3–5 секунд после каждых 16 или 32 вдохов-выдохов.

Можно выполнять упражнения сидя. Для этого сядьте на стул и начните делать упражнения по следующей схеме: сделайте по 4 коротких шумных вдоха носом (только вдохи, без всяких движений). Выдох делайте легко, через рот.

Комплекс упражнений для профилактики простатита и аденомы простаты

Начинать делать упражнения следует сидя: по 2 или по 4 шумных коротких вдоха-выдоха без остановки, а затем – пауза, но не 3–5, а 10 секунд. Начинать нужно с упражнения первого – «Ладоски». Можно опереться ладонями в колени, слегка наклониться вперед и делать вдохи-выдохи без всяких движений. Сделав 2 или 4 коротких шумных вдоха носом, обязательно отдохните 10 секунд. Выполняйте упражнение в течение 10—15 минут, не считая, сколько всего вы сделаете вдохов-выдохов. Затем отдыхайте от 30 минут до 1 часа и снова в течение 10—15 минут делайте «Ладоски». Так можно делать это упражнение несколько раз в день.

Если 2 или 4 вдоха вам делать уже легко, значит, можно встать и начать делать упражнение стоя. Теперь можно делать уже по 8 вдохов-выдохов без остановки, затем – пауза на 10 секунд или, если можете, на 3–5 секунд. Так сделайте по 8 вдохов-выдохов 12 раз – получится стрельниковская сотня.

Вдох ртом следует делать спокойно, почти неслышно, как бы ахая. Выдох пассивен, также производится через рот.

Комплекс упражнений для общего оздоровления организма

Необходимо выполнять весь комплекс дыхательных упражнений ежедневно утром и вечером в течение 2–3 недель. В конце занятий рекомендуется повторить упражнения «Насос» и «Обними плечи», причем чередуя через нос и вдохи через рот. Делаете 16 вдохов-выдохов через нос, потом сразу же, без паузы, 16 вдохов-выдохов через рот, то есть должно быть выполнено всего 32 вдоха-выдоха. Затем следует отдых 3–5 секунд. Таким образом нужно выполнить упражнения трижды (три сотни). Так же 3 раза по 32

движения выполняется и упражнение «Обними плечи».

Дыхательная гимнастика по классической системе

Дыхательные упражнения по классической системе обычно выполняются в сочетании со звуковой гимнастикой. Количество упражнений будет зависеть от самочувствия больного и в среднем должно составлять 6–12 упражнений с учетом звуковой гимнастики и специальных дыхательных упражнений.

Звуковые упражнения следует выполнять на произнесение различных гласных и согласных звуков. На начальном этапе тренировок можно произносить гласные у, и, е, о. В дальнейшем следует постепенно использовать такие согласные, как ж, з, р, с, уже натренированным пациентам можно использовать в гимнастике ш и щ. В принципе, выбор звуков в большинстве случаев остается за самим человеком, и это скорее дело вкуса, чем обязательная норма. На вдохе можно произносить м-м-м, на выдохе – пфф. Произнесение этих звуков вызывает вибрацию голосовых связок, которая передается на трахею, бронхи, легкие, грудную клетку. Это хорошо помогает для расслабления спазмированных бронхов и бронхиол. При звуках п, т, к, ф развивается наибольшая сила воздушной струи; при звуках б, г, д, в, з – средняя; при звуках м, к, л, р – наименьшая. На выдохе рекомендуют произносить рычащий звук р, продолжительностью от 5–7 секунд в начале и до 25–30 секунд после длительной тренировки. Затем на выдохе можно использовать и такие звуки: бух, бат, бак, бех, бах, бррох, бррух, бррфх, дррох, дррфх и пр.

Между дыхательными упражнениями с проговариванием звука нужно обязательно делать небольшую паузу – в 20–30 секунд.

Очень важно научиться выполнять дыхательные и звуковые упражнения автоматически, чтобы в случае развития приступа, можно было по инерции их повторить, что поможет расслабиться и возможно избежать приступа.

При выполнении лечебных упражнений нужно обязательно делать паузы для отдыха по 20–60 секунд в зависимости от самочувствия. Очень полезно также делать вдох через нос, а после небольшой паузы выдохнуть воздух через открытый рот и вновь сделать более удлиненную паузу перед новым вздохом.

При хорошей подготовленности во время проведения дыхательных упражнений целесообразно использовать также и ходьбу, задействуя тем самым нижние конечности. Упражнения для верхних конечностей обязательно надо координировать с дыханием, стараясь особое внимание уделять упражнению на полный выдох.

Схема проведения упражнений при простатите № 1

1. Принять положение сидя.
2. Выполнить 2–3 упражнения для мелких и средних мышечных групп верхних и нижних конечностей.
3. Принять положение стоя.
4. Выполнить 2 дыхательных упражнения с произнесением звуков.
5. Сделать 2–3 упражнения для туловища.
6. Выполнить специальное дыхательное упражнение.
7. Сделать паузу для отдыха.
8. Принять положение сидя.
9. Выполнить 5 дыхательных упражнений с произнесением звуков.
10. Сделать 2 упражнения для нижних конечностей.

11. Выполнить специальное дыхательное упражнение.
12. Сделать паузу для отдыха.
13. Принять положение стоя.
14. Выполнить дыхательные упражнения с произнесением звуков.
15. Сделать упражнения для верхних конечностей.
16. Сделать паузу для отдыха (10—20 минут).
17. Выполнить заключительное упражнение – медленная ходьба.
18. Выполнить 3–5 дыхательных упражнения.
19. Вернуться к исходному состоянию покоя.

Этот комплекс упражнений по времени может продолжаться всего 15—25 минут. Количество физических упражнений должно быть умеренным, и повторять каждое упражнение можно 2–4 раза. Темп выполнения упражнений желательно выбрать медленный, только для мелких и средних мышечных групп можно делать упражнения в среднем темпе.

Схема проведения лечебных упражнений при простатите № 2

1. Принять положение сидя (на стуле или на краю кровати).
2. Выполнить упражнение на сгибание и разгибание рук в локтевом суставе. Повторить упражнение 2–3 раза в медленном темпе.
3. Выполнить упражнение на сгибание и разгибание стоп. Повторить упражнение 2–3 раза в среднем темпе.
4. Принять положение стоя с опорой руками о столик или спинку стула.
5. Выполнить дыхательное упражнение с произнесением звука у (например: тпру-у-у-у-у-у). Повторить 2–3 раза в медленном темпе.
6. Принять положение стоя, расставив ноги на ширине плеч, а кисти рук положив на затылок.
7. Выполнить наклоны или повороты туловища в стороны. Повторить упражнение 2–3 раза в медленном темпе.
8. Опустить руки, отвести их в стороны, сделать вдох, затем выполнить выдох со сжиманием грудной клетки в нижней ее апертуре. Повторить 2–3 раза в медленном темпе.
9. Сделать паузу для отдыха на 60 секунд.
10. Принять положение стоя с опорой руками о столик или спинку стула.
11. Выполнить дыхательное упражнение с произнесением звука ж-ж-ж-ж. Повторить 2–3 раза в медленном темпе.
12. Принять положение сидя (на стуле).
13. Выполнить «ходьбу» сидя в течение 15—30 секунд в медленном темпе.
14. Сидя на стуле согнуть руки в локтевом суставе, кисти рук должны касаться плеч.
15. Поднимать согнутые рук в стороны на вдохе и затем опускать и сжимать локтями грудную клетку на выдохе. Делать упражнение 1–2 минуты в медленном темпе.
16. Сделать паузу для отдыха на 60 секунд.
17. Выполнить заключительное упражнение – ходьба на месте в медленном темпе в течение 1–2 минут.
18. Сделать дыхательное упражнение на вдох и медленный выдох с паузой. Повторить 2–3 раза.
19. Принять исходное положение покоя.

Схема проведения комплекса упражнений при простатите № 3

Для выполнения этого комплекса требуется предварительная подготовка больного и достаточная натренированность, а также умение правильно дышать.

1. Принять исходное положение сидя на стуле.
2. Выполнить упражнение на сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Повторить 4–6 раз в среднем темпе.
3. Выполнить упражнение на сгибание и разгибание стоп с одновременным сгибанием пальцев рук в кулак. Повторить 6–8 раз в среднем темпе.
4. Принять положение стоя с опорой руками о столик или спинку кровати.
5. Выполнить дыхательное упражнение с произнесением звука ж-ж-ж на удлиненном выдохе. Повторить 4–6 раз в медленном темпе.
6. Положение стоя, ноги расставить на ширину плеч, кисти рук свести на затылке. Выполнить наклоны туловища вперед-назад. Повторить 4–6 раз в среднем темпе.
7. Опустить руки вниз, отвести их в стороны, поднять на уровень плеч и сделать вдох, опустить руки вниз и встряхнуть – медленный выдох. Повторить 4–6 раз в медленном темпе.
8. Взять в руки мяч, положение стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх с мячом, сделать вдох, опустить вниз – медленный выдох. Повторить 4–6 раз в медленном темпе.
9. Положить кисти рук одну – на грудь, другую – на живот. Выполнить диафрагменное дыхание: на вдохе брюшная стенка поднимается, на выдохе – опускается, делать с усилием. Повторить 4–6 раз в медленном темпе.
10. Положение стоя, ноги на ширине плеч. Выполнять выбрасывание мяча вперед от груди (партнеру или отбивать от стены) на выдохе. Повторить 6–8 раз.
11. Отвести руки в стороны под углом 45° сделать вдох, затем опустить вниз – медленный выдох. Повторить 4–6 раз.
12. Постараться максимально расслабить мышцы пояса верхних конечностей и грудной клетки, встряхнуть руки.
13. Выполнить ходьбу на месте в течение 1 минуты. Дыхание свободное, темп средний.
14. В завершение принять положение сидя на стуле, кисти рук поднести к плечам. Выполнить поднимание согнутых рук в стороны на вдохе и последующее постепенное сжимание грудной клетки на медленном выдохе. Повторить упражнение 4–8 раз. В конце максимально расслабить мышцы пояса верхних конечностей.

Схема проведения комплекса упражнений при простатите № 4

1. Принять исходное положение сидя на стуле.
2. Выполнить сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Повторить 4–6 раз в среднем темпе.
3. Выполнить сгибание и разгибание стоп с одновременным сгибанием пальцев рук в кулак. Повторить 6–8 раз в среднем темпе.
4. Принять положение стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.
5. Поднять руки по сторонам и вверх, сделать вдох, опустить вниз и максимально расслабить, встряхнув кистями – медленный выдох. Повторить 4–6 раз в медленном темпе.
6. Встать у гимнастической стенки, руки положить на рейку на уровне груди.
7. Отвести одну руку в сторону и назад с поворотом туловища, сделать вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 8–10 раз в каждую сторону в среднем темпе.
8. Выполнить упражнение на полное дыхание, в акте дыхания должны принимать участие диафрагма и грудная клетка. Повторить 4–5 раз.
9. Встать боком к гимнастической стенке, одной рукой взяться за рейку. Свободной рукой сделать взмах в сторону и вверх, сделать глубокий вдох, затем наклониться в сторону – выдох. Повторить упражнение 6–8 раз в каждую сторону в медленном темпе.

10. Встать спиной к гимнастической стенке, руки положить на рейку на уровне пояса, опереться на вытянутых руках. Сделать прогиб всем корпусом, откидывая голову назад выполнить вдох, затем вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 4–6 раз в среднем темпе.

11. Взять мяч, сделать 8–10 бросков мячом от груди. Выбрасывать мяч на выдохе.

12. Выполнить броски мяча одной рукой от плеча. Сделать 6–8 бросков каждой рукой. Броски делать на выдохе, поочередно перекладывая мяч из одной руки в другую.

13. Выполнить броски мяча из-за головы поочередно каждой рукой. Повторить 8–10 раз, делая броски на выдохе.

14. Занять основную стойку, ноги на ширине плеч, руки опустить вдоль туловища. Развести руки в стороны и вверх, локти – назад, сделать вдох. Затем опустить руки вниз и потрясти, одновременно наклонить вниз голову – выдох. Повторить 4–6 раз в медленном темпе.

При выполнении лечебных упражнений противопоказаны любые перегрузки.

15. Положение стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх и перед грудью, повернуться в сторону с поворотом туловища, сделать вдох, затем вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 6–8 раз поочередно в каждую сторону.

16. Положение стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять правую руку и левую ногу вверх и в сторону, сделать вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить по 6–8 раз в каждую сторону в среднем темпе.

17. В заключение выполнить ходьбу на месте в медленном темпе в течение 1 минуты, дыхание свободное.

18. Расставить ноги в стороны, руки положить на пояс, потянуться всем корпусом назад и прогнуться, сделать вдох. Вернуться в исходное положение, голову опустить и локти выдвинуть вперед – выдох. На выдохе стараться максимально расслаблять пояс верхних конечностей. Повторить упражнение 4–6 раз в медленном темпе.

Общий массаж

Для ликвидации инфекции в простате недостаточно использовать только антибиотики, так как это не гарантирует излечения от простатита. Самым главным моментом является избавление от застоя крови в малом тазу и нормализование лимфотока. Для этого используют классический массаж.

Действие массажа на кровеносную и лимфатическую системы

Снабжение тканей кислородом и энергетическими веществами и удаление продуктов обмена веществ является основной функцией кровеносной системы.

Кровеносная система состоит из большого и малого кругов кровообращения. В большом круге кровообращения артериальная кровь из левого желудочка сердца поступает в аорту, артерии, артериолы, капилляры, венулы, вены.

В малом круге кровообращения венозная кровь из правого желудочка сердца поступает в легочную артерию, артериолы и капилляры легких, где она насыщается кислородом и по легочным венам вливается в левое предсердие.

Мышцы, сокращаясь, приводят в движение венозную кровь. В венах находятся

специальные клапаны, которые обеспечивают поступательное движение крови к сердцу и препятствуют ее обратному току. Скорость движения крови в венах меньше, чем в артериях. Давление венозной крови незначительно.

Основной функцией лимфатической системы является всасывание из тканей воды, коллоидных растворов белковых веществ, эмульсий жировых веществ, инородных частиц и бактерий. Система состоит из густой сети лимфатических сосудов и лимфатических узлов. Общее количество лимфатических сосудов во много раз превышает количество кровеносных. Они образуют два лимфатических ствола, которые впадают в крупные вены около сердца.

Лимфа омывает все клетки организма. Ее движение осуществляется благодаря более высокому давлению в лимфатических сосудах, чем в кровеносных, наличию большего числа клапанов, препятствующих ее обратному току, сокращению окружающих ее скелетных мышц, присасывающего действия грудной клетки при вдохе и пульсации крупных артерий. Скорость движения лимфы – 4 мм/с. По химическому составу лимфа близка к плазме крови.

Лимфатические узлы выполняют барьерную функцию организма. Они представляют собой своеобразные механические и биологические фильтры, проходя через которые лимфа освобождается от взвешенных в ней частиц. Кроме того, в лимфатических узлах образуются лимфоциты, уничтожающие попадающих в них возбудителей инфекционных заболеваний. Лимфатические узлы – это скопление лимфоидной ткани. Величина их бывает от 1 до 20 мм. Располагаются они группами: на шее (шейные), на груди (подмышечные), на нижних конечностях (паховые, бедренные, подколенные), на верхних конечностях (локтевые), на голове (затылочные и подчелюстные).

При классическом массаже нижней части спины и ног (зоны, которые массируются при простатите) движения рук должны быть направлены по ходу тока лимфы, в сторону близлежащих лимфатических узлов:

- при массаже нижних конечностей – к подколенным и паховым узлам;
- при массаже поясничной и крестцовой области спины – к паховым узлам.

Под действием массажа происходит ускорение движения крови и лимфы, а также всех остальных жидких сред организма. Это происходит не только на массируемом участке тела, но и в отдаленных артериях и венах. Так, например, массаж ног способен вызвать покраснение кожных покровов головы.

Действие массажа особо сильно влияет на систему капилляров кожи, которые осуществляют обмен веществ между кровью и лимфой окружающими тканями. С помощью массажа капилляры способны расширяться, благодаря чему температура массируемых и близлежащих участков кожи повышается на 0,5–3 °С, что способствует активизации окислительно-восстановительных процессов и более интенсивному снабжению тканей кровью.

Следует учитывать, что массаж в некоторых случаях может вызвать незначительное повышение артериального давления и увеличение количества тромбоцитов, лейкоцитов, эритроцитов и повышения уровня гемоглобина в крови. Однако через некоторое время после массажа состав крови приходит в норму и артериальное давление снижается.

Даже самые простые и не требующие особого усилия приемы массажа – такие, как поглаживание, – способны вызвать ускорение тока лимфы. А растирание или ударные приемы могут привести к значительному расширению лимфатических сосудов.

Действие массажа на мышцы

Тело человека состоит более чем из 400 скелетных мышц, они составляют от 30 до 40% общего веса.

При этом вес мышц конечностей составляет 80% от общего веса мышц. Говоря о красоте человеческого тела, прежде всего имеется в виду гармоничное развитие и расположение мышц.

Все скелетные мышцы делятся на мышцы туловища, мышцы конечностей и мышцы головы. В свою очередь, мышцы туловища подразделяются на задние (мышцы спины и затылка) и передние (мышцы шеи, груди и живота).

Скелетные мышцы предназначены для передачи сигналов в центральную нервную систему. На обратном пути нервный импульс, проходя через нервно-мышечное окончание, способствует образованию в нем ацетилхолина, который вызывает возбуждение мышечного волокна, поэтому усиление его образования при массаже повышает общую работоспособность мышц.

После проделанного массажа утомленных мышц их работоспособность может возрасти в 5–7 раз, что свидетельствуют данные экспериментальных исследований.

Мышцы состоят из мышечных волокон, главным свойством которых является способность к сокращению и расслаблению.

Для восстановления первоначальной работоспособности мышц и ее увеличения после физической нагрузки достаточно провести 10-минутный массаж. Такой реакции мышечных волокон на массаж способствует и раздражение особых нервных волокон, находящихся в мышечном пучке.

В результате массажа исчезает болезненность, напряжение в мышцах и ощущение одеревенелости.

Действие массажа на обмен веществ и функцию выделения

Наукой давно доказано, что массаж усиливает мочеобразование.

Причем усиленное мочеобразование и возрастающее количество выделяемого из организма азота продолжается в течение суток после сеанса массажа.

Если провести массаж непосредственно после физической нагрузки, то выделение азотистых веществ повысится на 15%. К тому же проведенный после мышечной работы массаж ускоряет выделение молочной кислоты из организма. Массаж, выполненный до физической нагрузки, повышает газообмен на 10—20%, а после физической нагрузки – на 97–136%.

Процесс восстановления будет проходить еще быстрее, если перед массажем провести тепловые процедуры (применение парафина, грязевые или горячие ванны).

Приведенные примеры говорят о том, что массаж, проведенный после физической нагрузки, способствует более быстрому протеканию восстановительных процессов в организме.

Это происходит потому, что в процессе массажа образуются продукты распада белков, которые, всасываясь в кровь, создают эффект, сходный с действием протеинотерапии. Кроме того, массаж, в отличие от физических упражнений, не ведет к переизбытку молочной кислоты в организме, значит, кислотно-щелочное равновесие в крови будет в норме.

Действие массажа на функциональное состояние организма

Можно с уверенностью сказать, что с помощью массажа можно целенаправленно изменять функциональное состояние организма. Существует пять основных типов воздействия массажа на функциональное состояние организма: трофическое, тонизирующее, успокаивающее, энерготропное, нормализующее функции.

Тонизирующее действие массажа выражается в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе. Это объясняется, с одной стороны, увеличением потока нервных импульсов от проприорецепторов массируемых мышц в кору больших полушарий головного мозга, а с другой – повышением функциональной активности ретикулярной формации головного мозга. Тонизирующий массаж применяется для устранения отрицательных явлений при гиподинамии, вызванной вынужденным малоподвижным образом жизни или различными патологиями (психические расстройства, травмы и т. п.).

Для оказания тонизирующего действия можно применить следующие приемы массажа: встряхивание, энергичное глубокое разминание, потряхивание и все ударные приемы (рубление, поколачивание, похлопывание). Для того чтобы тонизирующий эффект был достаточно эффективен, массаж необходимо проводить в быстром темпе в течение короткого промежутка времени.

Трофическое действие массажа, связанное с ускорением тока крови и лимфы, способно оказать улучшение доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ. Особенно велика роль трофического воздействия массажа в восстановлении работоспособности мышц.

Успокаивающее действие массажа проявляется в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванном умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов. Быстрее всего успокаивающий эффект достигается такими приемами, как ритмичное поглаживание всей поверхности тела и растирание. Проводить их нужно в медленном темпе в течение длительного времени.

Энерготропное действие массажа направлено главным образом на повышение работоспособности нервно-мышечного аппарата. Это выражается в следующем:

- повышение температуры массируемых тканей, которое ведет к ускорению ферментативных процессов и повышению скорости сокращения мышц;
- повышение образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна;
- активизация биоэнергетики мышц;
- повышение образования гистамина, расширяющего сосуды мышц;
- улучшение обмена веществ в мышцах.

Нормализация функций организма под действием массажа проявляется прежде всего в регуляции динамики нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга. Выполнение такого массажа особенно важно при резком преобладании процессов возбуждения или торможения в нервной системе. В процессе массажа в зоне двигательного анализатора создается очаг возбуждения, который по закону отрицательной индукции способен подавить очаг застойного, патологического возбуждения в коре головного мозга.

Основные приемы массажа

Процесс массажа состоит из определенных приемов, которые можно подразделить на пять основных групп. К ним относятся:

- поглаживание;
- растирание;
- выжимание;
- разминание;
- вибрация.

Поглаживание

Этот прием применяется в начале и в конце массажа, а также при смене одного приема другим. При выполнении поглаживания руки свободно скользят по телу, движения мягкие и ритмичные.

Этот прием никогда не затрагивает глубоких слоев мышечной массы, кожа не должна сдвигаться. На кожу сначала наносится масло, а затем широкими плавными движениями оно втирается в тело, которое при этом расслабляется и разогревается.

Руки при поглаживании расслаблены, они скользят по поверхности кожи, прикасаясь к ней очень легко. Выполнять поглаживание нужно в одном направлении, как правило, по ходу лимфатических сосудов и вен.

Исключение составляет плоскостное поверхностное поглаживание, которое можно проводить вне зависимости от направления лимфотока. Если есть отек или застой, то начинать поглаживание нужно с вышележащих областей, чтобы облегчить ток жидкости.

При поглаживании не следует производить излишне сильное давление, которое может вызвать боль и неприятные ощущения у пациента.

Более глубоким должно быть поглаживание сгибательных участков конечностей, так как именно здесь проходят самые крупные кровеносные и лимфатические сосуды.

Все приемы поглаживания выполняются медленно, ритмично, за минуту следует выполнить примерно 25—27 скользящих движений. При этом ладони должны плотно прилегать к массируемой поверхности.

При выполнении каждого сеанса поглаживания нужно выбирать только те приемы, которые наиболее эффективно будут воздействовать на данный участок тела больного.

Плоскостное поглаживание.

Применяется на ровных и обширных поверхностях тела, какими являются грудь, спина, живот. При таком поглаживании кисть руки должна быть расслаблена, пальцы выпрямлены и сомкнуты. Движения выполняются в различных направлениях. Можно делать движения поперечно, продольно, по кругу или по спирали. Поглаживающие движения выполняются как одной, так и двумя руками.

Обхватывающее поглаживание.

Этот прием используют для массажа верхних и нижних конечностей, области ягодиц, шеи, а также боковых поверхностей туловища. Производят обхватывающие поглаживания расслабленной кистью, при этом большой палец следует отвести в сторону, а остальные пальцы сомкнуть. Кисть должна плотно обхватывать массируемую поверхность. Движения могут быть непрерывными и прерывистыми.

Поверхностное поглаживание.

Данный прием поглаживания отличается особенно нежными и легкими движениями, оказывает на нервную систему успокаивающее действие, способствует мышечному расслаблению, улучшает кровообращение и обмен веществ в кожных покровах.

Глубокое поглаживание.

Глубокий массаж следует производить с усилием, при этом надавливания лучше производить запястьем. Этот прием поглаживания способствует выведению из тканей

продуктов обмена, устранению отеков и застойных явлений. После глубокого поглаживания значительно улучшается работа кровеносной и лимфатической систем организма.

Непрерывное поглаживание.

Ладонь должна плотно прилегать к массируемой поверхности, как бы скользя по ней. Такое поглаживание вызывает торможение реакции со стороны нервной системы, успокаивая ее. Кроме того, непрерывное поглаживание способствует оттоку лимфы и устранению отеков.

Прерывистое поглаживание.

При его выполнении положение рук такое же, как и при непрерывном поглаживании, но движения должны быть короткими, скачкообразными и ритмичными. Прерывистое поглаживание оказывает раздражающее воздействие на нервные рецепторы кожи, поэтому такой массаж возбуждает центральную нервную систему.

Прерывистое поглаживание активизирует кровообращение в тканях, тонизирует сосуды и стимулирует мышечную деятельность.

Прямолинейное поглаживание.

При его выполнении движения производятся ладонью, кисть должна быть расслабленной, а пальцы прижаты друг к другу, кроме большого, который следует отвести немного в сторону. Кисть должна плотно прилегать к массируемой поверхности тела, движения следует производить большим и указательным пальцами. Они должны быть легкими и скользящими.

Зигзагообразное поглаживание.

При его выполнении кисть руки должна делать быстрое и плавное зигзагообразное движение, направленное вперед. Зигзагообразное поглаживание вызывает ощущение тепла и успокаивает центральную нервную систему. Выполнять это поглаживание можно с различной силой давления.

Спиралевидное поглаживание.

Выполняется без напряжения, легкими и скользящими движениями, как и зигзагообразное. Траектория движения рук должна напоминать спираль. Такое поглаживание оказывает тонизирующее воздействие.

Комбинированное поглаживание.

Данный прием объединяет прямолинейное, зигзагообразное и спиралевидное движения. Выполнять комбинированное поглаживание нужно непрерывно в разных направлениях.

Кругообразное поглаживание.

Выполняется при массировании мелких суставов. Выполнять прием следует основанием ладони, делая круговые движения в сторону мизинца. При этом движения правой кистью будут направлены по часовой стрелке, а движения левой кистью – против часовой стрелки.

Концентрическое поглаживание.

Ладони следует положить на область предстательной железы, расположив их близко друг к другу. Таким образом выполняется движение в форме восьмерки. В начале движения надавливание следует усилить, а к концу его – немного ослабить. После этого кисти рук нужно вернуть в исходное положение и повторить движение.

Если продольное поглаживание выполняется двумя руками, движения нужно производить попеременно.

Продольное поглаживание одной или двумя руками (финский вариант).

Для выполнения этого приема большой палец нужно отвести как можно дальше, затем кисть следует положить вдоль массируемой поверхности. Кончиками пальцев необходимо

производить движения вперед.

Гребнеобразное поглаживание.

Выполняется с помощью костных выступов фаланг пальцев, полусогнутых в кулак. Согнуты пальцы кисти должны быть свободно и без напряжения, не следует плотно прижимать их друг к другу. Выполнять гребнеобразное поглаживание можно как одной, так и двумя руками. Оно используется при глубоком массаже крупных мышц в спинной и тазовой областях, а также на ладонной и подошвенной поверхностях.

Крестообразное поглаживание.

Крестообразное поглаживание входит в комплекс реабилитационных мер после тяжелой болезни и операции. В этих случаях можно делать крестообразные поглаживания спины, тазовой области, области ягодиц, задних поверхностей нижних конечностей.

Глажение.

Выполняется одной или двумя руками. Пальцы рук следует согнуть в пястнофаланговых суставах под прямым углом. Если глажение нужно провести с отягощением, следует на сжатые в кулак пальцы одной руки наложить кисть другой руки.

Растирание

После поглаживания следует прием, который оказывает более глубокое воздействие, поскольку при его выполнении происходит передвижение, смещение и растяжение тканей тела. При растирании пальцы или кисти не должны скользить по коже, как при поглаживании.

Растирание расширяет сосуды и усиливает кровообращение, при этом местная температура кожи поднимается. Это способствует лучшему насыщению тканей кислородом и питательными веществами, а также быстрому удалению продуктов обмена.

Благоприятное воздействие оказывает растирание и на мышцы, окружающие простату, что делает их более подвижными и эластичными.

Растирание также используют перед разминанием.

Выполнять растирание нужно в медленном ритме. За минуту следует производить от 60 до 100 движений. Без крайней необходимости нельзя задерживаться на одном участке более 10 секунд. Длительное растирание одного и того же участка может вызвать болевые ощущения у пациента.

Часто растирание выполняется в сочетании с другими массажными движениями. При растирании поверхностей, имеющих припухлости и патологические отложения, растирание следует сочетать с поглаживанием.

Если нужно увеличить давление, растирание можно производить с отягощением. Давление также усиливается, если угол между кистью и массируемой поверхностью увеличить.

При выполнении растирания не надо учитывать направление лимфотока, направление движений при растирании зависит только от формы массируемой поверхности.

Растирание пальцами.

Выполняется растирание подушечками пальцев или тыльной стороной фаланг. Можно выполнять растирание одним большим пальцем, при этом остальные пальцы должны опираться на массируемую поверхность.

Растирание ребром ладони.

Используется при массаже тазобедренных суставов, также можно применять при массаже живота.

Растирание опорной частью кисти.

Применяется на крупных мышечных пластах. Его обычно используют при массаже

спины, бедер, ягодиц. Выполнять растирание опорной частью кисти можно как одной, так и двумя руками. При таком приеме движения выполняются прямолинейно или спиралевидно.

Кругообразное растирание.

Выполняется подушечками пальцев. При этом кисть должна опираться на большой палец или на основание ладони. Можно проводить круговое растирание и тыльной стороной всех полусогнутых пальцев, а также одним пальцем. Этот способ растирания делают с отягощением или поочередно двумя руками.

Используется кругообразное растирание при массаже поясничной части тела.

Спиралевидное растирание.

Применяется для массажа спины, конечностей и области таза, выполняется локтевым краем кисти, сжатой в кулак, или опорной частью кисти. При таком способе растирания можно использовать обе кисти или одну кисть с отягощением.

Если пиление производится двумя руками, кисти рук следует расположить на массируемой поверхности ладонями друг к другу на расстоянии 2–3 см.

При растирании также используются вспомогательные приемы:

– **штрихование.** Производится подушечками большого, указательного и среднего пальцев (каждым в отдельности). Можно проводить штрихование совместно указательным и средним пальцами. При выполнении штрихования выпрямленные пальцы должны находиться под углом 30° к массируемой поверхности. Штрихование производится короткими и прямолинейными движениями. Пальцы не должны скользить по поверхности, подлежащие ткани при выполнении приема смещаются в разных направлениях;

– **строгание.** Производится одной или обеими руками. При проведении массажа двумя руками обе кисти должны двигаться последовательно, друг за другом. Пальцы должны быть сложены вместе, при этом их следует разогнуть в суставах. Подушечками пальцев производят надавливание, а затем смещение тканей;

– **пиление.** Выполнять пиление нужно одной или двумя руками. Движения производятся локтевым краем кисти. Пиление одной рукой следует делать в направлении вперед-назад, при этом подлежащие ткани смещаются и растягиваются. Движение производится в противоположном направлении. Его необходимо выполнять так, чтобы кисти не скользили, а сдвигали подлежащие ткани;

– **пересекание.** Выполнять пересекание можно одной или двумя руками. Движения производятся лучевым краем кисти, большой палец должен быть максимально отведен в сторону. Если пересекание производится одной рукой, следует делать ритмичные движения от себя и к себе. При выполнении приема двумя руками кисти следует расположить на расстоянии 2–3 см друг от друга. Руки должны двигаться в направлении от себя и к себе попеременно, смещая подлежащие ткани;

– **щипцеобразное растирание.** Выполняется концами большого и указательного или большого, указательного и среднего пальцев. Пальцы принимают форму щипцов и двигаются по кругу или прямолинейно;

– **гребнеобразное растирание.** Используется при массаже спины, ягодиц, наружных поверхностей бедер. Производить гребнеобразное растирание следует кистью, сжатой в кулак, располагая ее к массируемой поверхности костными выступами средних фаланг пальцев;

– **граблеобразное растирание.** Выполняется широко расставленными пальцами, при этом подушечки пальцев выполняют растирающие движения прямолинейно, кругообразно, зигзагообразно, спиралевидно или штрихованием. Производят граблеобразное растирание обычно двумя руками, выполняя движения не только подушечками пальцев, но и

тыльными поверхностями согнутых ногтевых фаланг.

Выжимание

Этот прием напоминает поглаживание, но выполняется более энергично и с большей скоростью движений. В отличие от поглаживания выжимание оказывает воздействие не только на кожу, но и на подкожную клетчатку, соединительную ткань и верхние мышечные слои. Особенно эффективен для массажа предстательной железы.

Выжимание на поверхности мышц должно происходить вдоль мышечных волокон.

Выжимание способствует улучшению кровоснабжения тканей организма, усиливает отток лимфы и способствует избавлению от отеков и застойных явлений, улучшает питание тканей, повышает температуру в массируемом участке, оказывает обезболивающее действие. Благодаря своему воздействию на организм выжимание широко применяется в лечебном и гигиеническом массаже. Проводят выжимание обычно перед разминанием. Движения при выжимании должны быть направлены по ходу кровеносных и лимфатических сосудов. При проведении выжимания с целью уменьшения отека движения следует начинать с участка, расположенного выше отека, ближе к лимфатическому узлу.

Производить выжимание следует медленно и ритмично. Несоблюдение этих требований может привести к возникновению болевых ощущений у пациента, а также к повреждению лимфатических сосудов.

Поперечное выжимание.

Для выполнения этого приема следует расположить ладонь поперек мышечных волокон, прижать большой палец к указательному, а остальные пальцы прижать друг к другу и согнуть в суставах. Движения нужно производить основанием большого пальца и всем большим пальцем, продвигая вперед кисть руки.

Выжимание ребром ладони.

Для выполнения приема следует расположить ребро ладони поперек массируемого участка (поперек направления кровеносных сосудов), наложить большой палец на указательный и производить движения вперед. Остальные пальцы при этом должны быть чуть согнуты в суставах.

Выжимание основанием ладони.

Кисть следует расположить ладонью вниз на массируемой поверхности вдоль мышечных волокон. Большой палец нужно прижать к краю ладони, отведя ногтевую фалангу в сторону. Давление на массируемую поверхность производится основаниями большого пальца и ладони. Остальные пальцы нужно слегка приподнять и отвести в сторону мизинца.

Выжимание двумя руками (с отягощением).

Прием выполняется с отягощением. Это способствует усилению воздействия на массируемый участок. Если отягощение выполняется перпендикулярно, три пальца (указательный, средний и безымянный) должны оказывать давление на лучевой край большого пальца той кисти, которая производит массаж. Если отягощение выполняется в поперечном направлении, другая рука должна оказывать давление на всю кисть руки, выполняющей массаж. Кроме основных приемов выжимания, существует также вспомогательный прием, который называется «клювовидное выжимание». Для его выполнения нужно сложить пальцы в форме птичьего клюва, прижав большой палец к мизинцу, указательный к большому, безымянный палец наложить на мизинец сверху, а средний расположить над безымянным и указательным пальцами.

Клювовидное выжимание производится следующими способами:

- локтевой частью кисти. Движения надо производить ребром мизинца, продвигая вперед кисть руки;
 - лучевой частью кисти. Движения вперед следует производить ребром большого пальца;
 - лицевой частью кисти. Движение вперед производится мизинцем и большим пальцем;
 - тыльной частью кисти. Выжимание следует производить кистью, развернув ее от себя.
- При этом способе движение направлено в обратную сторону.

Разминание

Этот прием является одним из основных в массаже. Более половины всего времени сеанса массажа отводится именно разминанию. С его помощью осуществляется доступ к глубоким мышечным слоям. Захват тканей производится с одновременным их сдавливанием, приподниманием и смещением.

Разминание улучшает циркуляцию крови, лимфы и тканевой жидкости. При этом значительно повышается питание тканей массируемого участка, насыщение тканей кислородом, улучшается мышечный тонус.

Для увеличения давления можно использовать вес тела и наложение одной руки поверх другой. Производится как бы сдавливание и выжимание кожи массируемого участка.

Разминание следует делать медленно, безболезненно, увеличивая его интенсивность постепенно. В минуту следует производить 50—60 разминающих движений.

При проведении разминания руки не должны соскальзывать, не следует также делать резких рывков и перекручивать ткани.

Разминание способствует быстрому удалению из тканей углекислого газа и молочной кислоты. Разминание эффективно для профилактики простатита.

Продольное разминание.

Обычно используется для массажа мышц конечностей, мышц живота, тазовой области. Выполнять продольное разминание следует по ходу мышечных волокон.

Перед проведением продольного разминания следует расположить выпрямленные пальцы на массируемой поверхности таким образом, чтобы большой палец находился на противоположной от остальных пальцев стороне. Зафиксировав в таком положении пальцы, следует приподнять мышцу и оттянуть ее. Затем нужно произвести разминающие движения, направленные к центру.

Нельзя отпускать мышцу даже на мгновение, пальцы должны плотно обхватывать ее. Вначале давление на мышцу должно оказываться в сторону большого пальца, а затем большой палец оказывает давление на мышцу по направлению к остальным пальцам. Таким образом мышца испытывает давление с двух сторон.

Можно выполнять продольное разминание двумя руками, при этом все движения выполняются попеременно, одна рука движется вслед за другой. Движения производятся до тех пор, пока вся мышца не будет полностью размята.

Поперечное разминание.

Применяется при массаже конечностей, поясничной зоны, живота, тазовой области.

В этом случае движения должны быть направлены к лимфатическим узлам, расположенным рядом с массируемым участком.

Кисти следует расположить поперек мышцы, которая подвергается разминанию. Угол между наложенными на массируемую поверхность кистями рук должен составлять примерно 45°.

Большие пальцы обеих рук располагаются рядом с одной стороны массируемой поверхности, а остальные пальцы – с другой стороны. Все фазы разминания выполняются одновременно или попеременно.

Поперечное разминание используется для ускорения рассасывания отеков, усиления оттока лимфы и улучшения кровообращения.

Если разминание выполняется одновременно, обе руки смещают мышцу в одну сторону, в случае же попеременного поперечного разминания одна рука должна смещать мышцу на себя, а другая – от себя. Если разминание проводится одной рукой, другую руку можно использовать для отягощения. К разновидностям продольного и поперечного разминания относятся:

- ординарное. Следует очень плотно обхватить мышцу поперек прямыми пальцами руки, затем приподнять ее, придвигая большой палец и все остальные пальцы друг к другу. Пальцы должны двигаться вместе с мышцей, а не скользить по ней. Следующий этап – возвращение мышцы в исходное положение. Пальцы при этом не должны отпускать мышцу, ладонь должна плотно прилегать к ней. Лишь когда мышца примет исходное положение, пальцы можно разжать;

- двойное ординарное. Двумя руками поочередно нужно провести два ординарных разминания. При этом движения должны быть направлены снизу вверх;

- двойной гриф. Выполняется таким же образом, как и ординарное разминание, но с отягощением. Существует 2 варианта двойного грифа. 1-й вариант – кисть одной руки отягощается другой таким образом, чтобы большой палец одной руки надавливал на большой палец другой. Остальные пальцы одной руки оказывают давление на пальцы другой руки.

- 2-й вариант выполняется с отягощением основанием ладони одной руки на большой палец другой руки;

- двойное кольцевое. Обе кисти нужно расположить на массируемом участке так, чтобы расстояние между ними было равно ширине кисти. Большие пальцы должны располагаться на противоположной стороне массируемой поверхности. Далее следует выпрямленными пальцами захватить и приподнять мышцу. При этом одна рука производит смещение мышцы в направлении от себя, а другая – на себя. Затем направление меняется;

- двойное кольцевое комбинированное разминание. Правая рука выполняет ординарное разминание мышцы, а левая ладонью разминает эту же мышцу. Для удобства выполнения данного приема следует положить указательный палец левой руки на средний палец правой. Движения, выполняемые каждой рукой, должны производиться в противоположных направлениях;

- двойное кольцевое продольное разминание. Применяется при массаже передней поверхности бедра. Для выполнения разминания необходимо положить кисти рук на массируемый участок, сжав пальцы вместе (большие пальцы нужно отвести в стороны). Захватив мышцу обеими руками, следует производить пальцами кольцевые движения, кисти рук должны продвигаться навстречу друг другу. Встретившись, они продолжают

движение, удаляясь друг от друга на расстояние 5–6 см. Таким образом нужно промассировать все участки мышцы.

При массаже правого бедра и левой голени правую руку нужно расположить впереди левой, а при массаже левого бедра и правой голени – в обратном порядке;

– ординарно-продольное разминание. Для массажа наружной поверхности бедра используется продольное разминание, а внутренней поверхности – ординарное (поперечное);

– кругообразное. Делится на кругообразное клювовидное, кругообразное разминание подушечками четырех пальцев, кругообразное разминание подушечкой большого пальца, кругообразное разминание фалангами пальцев, сжатых в кулак, кругообразное разминание основанием ладони;

– разминание основанием ладони с перекатом. Кисть с прижатыми друг к другу пальцами располагается ладонью вниз вдоль мышечных волокон. Приподняв пальцы, следует сделать надавливание, перекатывая кисть от основания большого пальца к основанию мизинца через основание ладони. Так необходимо передвигаться по всей мышце.

Кроме вышеперечисленных приемов, существуют вспомогательные:

– валяние. Выполняется прием двумя руками. Следует обхватить с обеих сторон массируемую область, кисти при этом располагаются параллельно друг к другу, пальцы прямые. Движения выполняются в противоположных направлениях, руки следует постепенно перемещать по всему участку массируемой поверхности;

– сдвигание. Необходимо приподнять и захватить массируемый участок большими пальцами обеих рук, а затем сдвинуть его в сторону. Можно, не захватывая ткани, надавить на массируемую поверхность и сдвинуть ткани друг к другу ладонями или подушечками пальцев. Делать это следует как в продольном, так и в поперечном направлениях;

– растяжение. Следует захватить мышцу, а если это невозможно, надавить на нее. Затем нужно раздвинуть ткани в противоположные стороны, мышцы при этом растягиваются. Не следует делать резких движений, так как это может причинить боль пациенту. Для захвата крупной мышцы следует использовать всю кисть, небольшие мышцы нужно захватывать щипцеобразно пальцами. Если мышцы захватить невозможно (плоские мышцы), их нужно разглаживать пальцами или ладонью, таким же образом происходит растяжение;

– надавливание. Используют при лечении болезней опорно-двигательного аппарата (повреждения позвоночника, последствия переломов костей и т. д.). Производятся прерывистые надавливания, темп движений различный – от 25 до 60 надавливаний в минуту. Можно производить ладонью или тыльной поверхностью пальцев, подушечками пальцев, опорной частью ладони, а также кистью, сжатой в кулак;

Темп подергиваний должен составлять от 100 до 120 движений в минуту. Движения можно производить как одной, так и двумя руками.

– сжатие. Производится короткими сдавливающими движениями пальцев или всей кистью. Темп при выполнении приема должен составлять около 30—40 движений в минуту;

– подергивание. Выполняется двумя пальцами – большим и указательным, которыми нужно захватить участок кожи, оттянуть, а затем отпустить его. Можно выполнять подергивание и тремя пальцами – большим, указательным и средним.

– щипцеобразное разминание. Выполняется большим и указательным пальцами, сложенными в виде щипцов. Можно также использовать большой, указательный и средний пальцы. Щипцеобразное разминание может быть поперечным или продольным.

Вибрация

Прием массажа, при котором массируемому участку сообщаются колебания разной скорости и амплитуды, называется вибрацией. Колебания распространяются с массируемой поверхности в ткани и мышцы тела, расположенные глубже.

Отличие вибрации от других приемов массажа в том, что при определенных условиях она достигает глубоколежащих внутренних органов, сосудов и нервов.

Физиологическое воздействие вибрации на организм характеризуется тем, что она способствует усилению рефлекторных реакций организма, в зависимости от частоты и амплитуды способна расширять или сужать сосуды.

При проведении вибрации следует помнить, что сила воздействия приема зависит от величины угла между массируемой поверхностью и кистью массажиста. Воздействие тем сильнее, чем больше этот угол. Чтобы воздействие вибрации было наибольшим, кисть нужно расположить перпендикулярно массируемой поверхности.

Следует соблюдать осторожность при выполнении встряхивания. Применение этого приема на верхних и нижних конечностях без соблюдения направления движения может привести к повреждению суставов. В частности, к повреждению локтевого сустава ведет встряхивание верхних конечностей, если выполнять его не в горизонтальной, а в вертикальной плоскости.

Приемы вибрации можно разделить на два вида: непрерывная и прерывистая вибрация. Непрерывная вибрация.

Выполнять непрерывную вибрацию можно подушечками одного, двух, а также всех пальцев руки, ладонной поверхностью пальцев, тыльной стороной пальцев, ладонью или опорной частью ладони, кистью, сжатой в кулак. При приеме кисть массажиста воздействует на массируемую поверхность, не отрываясь от нее, передавая ей непрерывные колебательные движения. Движения должны выполняться ритмично.

Длительность выполнения непрерывной вибрации – 10—15 секунд, после чего в течение 3–5 секунд нужно выполнять поглаживание.

Начинать выполнение непрерывной вибрации следует со скоростью 100—120 колебательных движений в минуту, затем скорость вибрации нужно постепенно увеличить, чтобы к середине сеанса она достигла 200 колебаний в минуту. К концу скорость вибраций должна быть уменьшена.

Выполняться непрерывная вибрация может продольно и поперечно, зигзагообразно и спиралевидно, а также отвесно. Если при выполнении вибрации рука не перемещается с одного места, вибрация носит название стабильной.

Существует также точечная вибрация – стабильная вибрация, выполняемая одним пальцем. Непрерывная вибрация может быть лабильной, при таком способе рука массажиста перемещается по всей массируемой поверхности. Ее можно выполнять подушечкой одного пальца (точечная вибрация) или ладонью. При массаже живота, бедер, ягодиц можно применять непрерывную вибрацию пальцами, сжатыми в кулак. При таком способе кисть, сложенная в кулак, должна касаться массируемой поверхности фалангами четырех пальцев или же локтевым краем кисти. Выполняться такая вибрация должна продольно или поперечно.

Производить вибрацию нужно в темпе 200—250 колебаний в минуту, движения должны быть нежными и безболезненными.

Непрерывная вибрация может производиться с захватом тканей. Этот прием следует использовать при массаже мышц и сухожилий.

Мелкие мышцы и сухожилия захватываются пальцами щипцеобразно, а крупные мышцы – всей кистью.

К непрерывной вибрации следует отнести вспомогательные приемы:

– потряхивание, усиливающее лимфоток. Его применяют для уменьшения отечности, а также в качестве обезболивающего приема. Перед выполнением потряхивания мышцы массируемого должны быть расслаблены. Пальцы руки нужно широко развести и обхватить ими массируемый участок. Затем следует выполнять потряхивающие движения в продольном или поперечном направлении. Движения должны быть ритмичными, выполнять их следует с разной скоростью, возрастающей к середине сеанса и уменьшающейся к концу;

– встряхивание, улучшающее кровообращение, увеличивающее подвижность мышц и суставов;

– подталкивание: положить левую руку на область предстательной железы, которую нужно подвергнуть непрямому массажу, и слегка надавить, зафиксировав руку в таком положении. Затем правой рукой произвести короткие толкающие движения, надавливая на близлежащую поверхность, как бы подталкивая массируемый орган по направлению к левой руке. Колебательные движения нужно выполнять ритмично;

– сотрясение: правую руку нужно зафиксировать на теле в области расположения внутреннего органа, который необходимо промассировать. Левую руку следует положить на массируемую поверхность параллельно правой так, чтобы большие пальцы обеих рук располагались рядом.

Быстрыми и ритмичными движениями (то сближая руки, то удаляя их друг от друга) нужно произвести колебания массируемой поверхности в вертикальном направлении.

Прерывистая вибрация.

Прерывистая вибрация состоит из одиночных ударов, которые нужно выполнять ритмично, один за другим. В отличие от непрерывной вибрации кисть руки массажиста отрывается от массируемой поверхности после каждого отдельного удара.

При выполнении прерывистой вибрации удары следует наносить кончиками пальцев, полусогнутых в суставах. Можно наносить удары локтевым краем ладони (ребром ладони), кистью, сжатой в кулак, тыльной поверхностью пальцев. Производить ударную вибрацию можно как одной рукой, так и двумя руками попеременно.

Скорость движений при пунктировании должна составлять от 100 до 120 ударов в минуту.

Основные приемы прерывистой вибрации:

– пунктирование, применяемое на небольших участках поверхности тела, где подкожная жировая прослойка практически отсутствует;

– поколачивание. Удары производятся одним или несколькими пальцами, ладонной или тыльной стороной кисти, а также кистью, сжатой в кулак;

– рубление. Выполняется локтевыми поверхностями обеих кистей, расположенных на расстоянии 3–4 см друг от друга. Пальцы необходимо слегка расслабить и немного отвести друг от друга. Предплечья нужно согнуть под прямым или тупым углом.

Кисти должны ритмично ударять по массируемой поверхности, в момент удара пальцы соединяются. Удары кистью с изначально сомкнутыми пальцами могут быть болезненными для пациента, свободное пространство между пальцами смягчает удар. Располагать кисти нужно вдоль мышечных волокон. Удары при рублении следует совершать со скоростью от 250 до 300 ударов в минуту;

– похлопывание. Способствует расширению сосудов. Выполняется ладонной поверхностью кисти со слегка согнутыми пальцами так, чтобы при ударе между кистью и

массируемой поверхностью образовалась воздушная подушка – это смягчит удар и сделает его безболезненным. Руку необходимо согнуть под прямым или тупым углом. Удары наносятся одной или двумя кистями, согнутыми в лучезапястном суставе;

– стегание. Усиливает кровообращение массируемой поверхности, улучшает обменные процессы. При выполнении приема удары наносятся краем ладони, одним или несколькими пальцами. На больших участках тела стегание производится всей поверхностью ладони.

Массаж для профилактики простатита

Для профилактики простатита рекомендуется массировать низ живота, бедра и поясницу.

Массаж пояснично-крестцового отдела

Массаж способствует усилению крово-и лимфообращения в поясничной области и конечностях, уменьшению гипотрофии мышц задней поверхности бедра.

При основном массаже задействуются следующие области:

- спина;
- тазовая область;
- поясничная область;
- нижняя конечность (задняя и передняя поверхности).

При массаже спины применяются такие приемы:

- поглаживания прямолинейное, попеременное;
- выжимания продольное, клювовидное;
- разминания на длинных мышцах спины кругообразное подушечками больших пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное буграми больших пальцев.

Массаж состоит из следующих приемов:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное.

Далее выполняется массаж крестца с использованием таких приемов:

- растирание прямолинейное подушечкой большого пальца;
- растирание кругообразное подушечками четырех пальцев;
- растирание кругообразное фалангами согнутых пальцев;
- растирание кругообразное ребром ладони.

Массаж мышц спины от поясничной области до нижних углов лопаток выполняется с помощью:

- выжимания;
- поглаживания.

При массаже поясничной области применяются такие приемы:

- растирание прямолинейное подушечкой большого пальца по трем линиям;
- кругообразное растирание подушечкой большого пальца;
- растирание кругообразное подушечками четырех пальцев;
- растирание кругообразное фалангами согнутых пальцев;
- растирание кругообразное и клювовидное.

Массаж задней и передней поверхности нижней конечности начинается обычно с

массажа мышц задней поверхности бедра. При этом используются такие приемы:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания ординарное, двойное кольцевое, комбинированное, ординарно-продольное, кругообразное клювовидное.

Все приемы рекомендуется чередовать с поглаживанием и выжиманием на нижней части спины.

При массировании седалищного нерва следует применить вибрацию. Затем выполняется массаж икроножной мышцы с использованием следующих приемов:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания ординарное, двойное кольцевое продольное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное.

При массаже на передней поверхности бедра нужно использовать:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания ординарное, двойное кольцевое, двойное ординарное, двойное кольцевое продольное, кругообразное клювовидное.

Когда выполняется массаж на передних мышцах голени, приемы следующие:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное, кругообразное основанием ладони.

В области подколенного нерва следует выполнить вибрацию. После этого нужно приступить к массажу голеностопного сустава с использованием:

- поглаживания концентрического;
- растирания щипцевидного прямолинейного, кругообразного подушечками четырех пальцев сначала одной, потом обеих рук, кругообразного клювовидного сначала одной, потом другой рукой, прямолинейного буграми и подушечками больших пальцев сверху вниз.

Массаж тазовой области

Массаж улучшает кровообращение в органах малого таза, что положительно влияет на функции предстательной железы.

При проведении массажа массажист должен находиться сбоку от больного на уровне бедер. Для этого вида массажа характерны определенная последовательность и виды используемых приемов. Начинается обычно массаж с части спины, где нужно применять:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания кругообразное подушечкой большого пальца, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное подушечками больших пальцев, щипцевидное.

Далее выполняется массаж поясничной области с использованием следующих приемов:

- растирание прямолинейное подушечкой большого пальца и бугром большого пальца;
- растирание кругообразное подушечкой большого пальца;
- растирание кругообразное подушечками четырех пальцев;
- растирание кругообразное фалангами согнутых пальцев;
- растирание кругообразное ладонной поверхностью кисти.

Делая массаж ягодично-крестцовой области, сначала нужно провести его на большой и

средней ягодичных мышцах, выполняя приемы в следующей последовательности:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, комбинированное, в завершение – кругообразное фалангами согнутых пальцев.

Затем можно сделать массаж на мышцах крестца. Проводятся такие приемы:

- разминание кругообразное подушечкой большого пальца;
- разминание кругообразное подушечками четырех пальцев;
- кругообразное разминание фалангами согнутых пальцев;
- разминание клювовидное.

Массаж на мышцах тазобедренного сустава выполняется с применением растирания. Используется кругообразное растирание основанием ладони, затем кругообразное подушечками четырех пальцев и в конце кругообразное растирание фалангами согнутых пальцев.

Далее проводится массаж мышц бедра, с применением следующих приемов:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминание ординарное;
- разминание двойной гриф, потом двойное кольцевое, ординарно-продольное, кругообразное фалангами согнутых пальцев;
- разминание клювовидное.

Лечебное питание

При остром простатите, а также при обострении хронического с общеинфекционными явлениями в первые 1–2 дня целесообразно использование в пищу только спелых фруктов и ягод. Рацион должен состоять из легкоусвояемых продуктов.

Противопоказаны продукты, которые раздражают мочеполовые пути: лук, чеснок, хрен, редька, пряности и приправы, а также богатые щавелевой кислотой продукты. Нельзя есть пищу, способную усилить газообразование в кишечнике и вызвать вздутие живота и, как следствие, усилить застой крови в малом тазу: бобовые, белокочанную капусту, цельное молоко.

При маловыраженных явлениях общеинфекционного процесса ограничения в отношении экстрактивных веществ мяса, рыбы, грибов, пряных овощей, пряностей, приправ, щавелевой кислоты сохраняют свою силу, но в остальном рацион может соответствовать принципам рационального питания.

В целом питание при остром или обострении хронического простатита должно быть преимущественно молочно-растительным, хотя это не исключает использования блюд из отварного мяса и рыбы.

Диета при остром простатите

Диета рассчитана на 7 дней. Между приемами пищи можно без ограничений пить минеральную или кипяченую воду. Диету следует соблюдать строго, не меняя последовательности, так как только в этом случае происходит изменение обмена веществ.

1-й день.

Завтрак:

- 200 мл чая зеленого;
- 200 г фруктов;
- 50 г меда.

Обед:

- 100 г мяса отварного соевого;
- 100 г салата из отварной капусты с растительным маслом;
- 200 мл сока томатного.

Ужин:

- 150 г рыбы отварной;
- 100 г картофеля отварного;
- 200 мл молока.

2-й день.

Завтрак:

- 200 мл чая каркаде;
- 2 тоста с красной икрой;
- 100 г несладкого йогурта.

Обед:

- 150 г рыбы отварной;
- 100 г салата овощного с растительным маслом;
- 200 мл чая зеленого.

Ужин:

- 100 г говядины отварной;
- 100 г риса отварного;
- 200 мл кефира.

3-й день.

Завтрак:

- 200 мл какао горячего без сахара;
- 2 тоста из хлеба пшеничного.

Обед:

- 150 г кабачков, тушеных с растительным маслом;
- 100 г салата из капусты белокочанной с мидиями отварными;
- 200 мл компота из изюма без сахара. Ужин:

- 200 г говядины отварной;
- 100 г салата из свежей капусты с растительным маслом;
- 200 мл кефира.

4-й день.

Завтрак:

- 200 мл бульона куриного;
- 3 крекера;
- 200 мл чая зеленого;

Обед:

- 200 г риса отварного на пару;
- 100 г салата из моркови отварной с растительным маслом;
- 20 г сыра твердого.

Ужин:

- 100 г творога обезжиренного;
- 2 банана;

– 200 мл кефира.

5-й день.

Завтрак:

- 100 г салата из моркови сырой;
- 200 мл йогурта несладкого питьевого.

Обед:

- 150 г рыбы отварной;
- 200 г картофеля отварного;
- 200 мл сока томатного.

Ужин:

- 2 яблока;
- 200 мл кефира.

6-й день.

Завтрак:

- 100 г картофеля в мундире;
- 20 г сыра твердого;
- 50 г сухариков ржаных;
- 200 мл чая зеленого.

Обед:

- 200 г курицы отварной;
- 100 г салата из моркови свежей с орехами;
- 200 мл йогурта питьевого несладкого.

Ужин:

- 2 яйца, сваренных вкрутую;
- 100 г салата из свежей капусты с растительным маслом;
- 50 г спаржи отварной;
- 200 мл чая из ромашки.

7-й день.

Завтрак:

- 200 мл чая с лимоном без сахара;
- 100 г творога обезжиренного;
- 1 ломтик хлеба ржаного.

Обед:

- 200 г говядины отварной;
- 100 г помидоров;
- 1 яблоко;
- 1 банан;
- 200 мл компота из кураги.

Ужин:

- 150 г креветок отварных;
- 20 г сыра слабосоленого;
- 1 яблоко;
- 200 мл кефира.

Диета при хроническом простатите (в период обострения)

Диету следует применять в период обострений. Она является механически и химически щадящей.

1-й день.

1-й завтрак:

- 2 яйца всмятку – 2 шт.;
- 200 г каши манной на молоке;
- 200 мл чая с молоком.

2-й завтрак:

- 1 котлета паровая (фарш говяжий, хлеб белый, молоко, масло растительное);
- 200 г пюре картофельного с растительным маслом;
- 1 ломтик хлеба белого;
- 200 мл молока.

Обед:

- 250 мл супа овсяного молочного протертого;
- 200 г фрикаделек мясных (любое нежирное мясо, хлеб белый, молоко, масло растительное);
- 200 г пюре тыквенного с растительным маслом;
- 1 ломтик хлеба белого;
- 100 г желе фруктового;
- 200 мл киселя.

Ужин:

- 150 г котлет паровых рыбных (фарш рыбный, хлеб белый, молоко, масло растительное);
- 150 г пюре овощного (картофель, кабачок, масло растительное);
- 200 г каши перловой на молоке;
- 1 ломтик хлеба белого;
- 200 мл отвара шиповника.

Перед сном: 200 мл молока.

2-й день.

1-й завтрак:

- 200 г омлета парового;
- 200 г каши рисовой на молоке;
- 200 мл чая с молоком.

2-й завтрак:

- 150 г котлет рыбных (фарш рыбный, хлеб белый, молоко, масло растительное);
- 200 г пюре кабачкового с растительным маслом;
- 1 ломтик хлеба белого;
- 200 мл молока.

Обед:

- 250 мл супа молочного с вермишелью;
- 200 г фрикаделек мясных (любое нежирное мясо, хлеб белый, молоко, масло растительное);
- 200 г пюре овощного (картофель, морковь, молоко, масло сливочное);
- 1 ломтик хлеба белого;
- 100 г желе фруктового;
- 200 мл отвара шиповника.

Ужин:

- 200 г рыбы отварной;
- 150 г пюре овощного (кабачок, морковь, масло растительное);

– 200 г каши овсяной на молоке протертой;

- 1 ломтик хлеба белого;
- 200 мл отвара шиповника.

Перед сном: 200 мл молока.

3-й день.

1-й завтрак:

- 100 г творога;
- 30 г сметаны;
- 200 г каши овсяной на молоке;
- 200 мл чая с молоком.

2-й завтрак:

- 50 г тефтелей (фарш куриный, хлеб белый, молоко, масло растительное);
- 200 г пюре овощного (картофель, морковь, масло растительное);
- 1 ломтик хлеба белого;
- 200 мл молока.

Обед:

- 250 мл супа рисового молочного;
- 200 г фрикаделек мясных (любое нежирное мясо, хлеб белый, молоко, масло растительное);
- 200 г пюре овощного (свекла, картофель, масло растительное);
- 1 ломтик хлеба белого;
- 100 г желе фруктового;
- 200 мл компота.

Ужин:

- 200 г рыбы отварной;
- 150 г пюре овощного (картофель, кабачок, масло растительное);
- 200 г каши рисовой с тыквой;
- 1 ломтик хлеба белого;
- 200 мл отвара шиповника.

Перед сном: 200 мл молока.

4-й день.

1-й завтрак:

- 200 г мяса отварного (говядина);
- 200 г каши гречневой;
- 1 ломтик хлеба белого;
- 200 мл чая с молоком.

2-й завтрак:

- 150 г котлет (фарш говяжий, хлеб белый, молоко, масло растительное);
- 200 г каши рисовой молочной;
- 1 ломтик хлеба белого;
- 100 г желе фруктового;
- 200 мл чая.

Обед:

- 250 мл супа рисового молочного;
- 200 г рыбы отварной;
- 200 г картофеля отварного с растительным маслом;

- 1 ломтик хлеба белого;
- 200 мл компота.

Ужин:

- 200 г говядины отварной;
- 200 г кабачка отварного;
- 200 г каши рассыпчатой со сливочным маслом (любая крупа);
- 1 ломтик хлеба белого;
- 200 мл чая с молоком.

Перед сном: 200 мл молока.

5-й день.

1-й завтрак:

- 200 г мяса курицы отварного;
- 200 г каши овсяной;
- 1 ломтик хлеба белого;
- 200 мл чая с молоком.

2-й завтрак:

- 150 г котлет (фарш куриный, хлеб белый, молоко, масло растительное);
- 200 г каши перловой молочной;
- 1 ломтик хлеба белого;
- 100 г желе ягодного;
- 200 мл чая.

Обед:

- 250 мл супа молочного с вермишелью;
- 200 г рыбы отварной;
- 200 г рагу овощного (картофель, морковь, кабачок, масло растительное);
- 1 ломтик хлеба белого;
- 200 мл компота.

Ужин:

- 200 г мяса отварного (телятина);
- 200 г свеклы отварной;
- 200 г каши рассыпчатой со сливочным маслом (любая крупа);
- 1 ломтик хлеба белого;
- 200 мл чая с молоком.

Перед сном: 200 мл молока.

Зеленый чай – очень полезный продукт. Он содержит витамины С, РР, К, группы В, йод, калий, медь, способствует укреплению стенок сосудов, оказывает антибактериальное действие.

6-й день.

1-й завтрак:

- 200 г мяса отварного (телятина);
- 200 г каши рисовой;
- 1 ломтик хлеба белого;
- 200 мл чая с молоком.

2-й завтрак:

- 150 г котлет (фарш говяжий, хлеб белый, молоко, масло растительное);
- 200 г каши овсяной молочной;
- 1 ломтик хлеба белого;
- 100 г желе фруктового;
- 200 мл чая.

Обед:

- 250 мл супа молочного с перловой крупой;
- 200 г рыбы отварной;
- 200 г рагу овощного (кабачки, морковь, масло растительное);
- 1 ломтик хлеба белого;
- 200 мл компота.

Ужин:

- 200 г мяса курицы отварного;
- 200 г тыквы отварной;
- 200 г каши рассыпчатой со сливочным маслом (любая крупа);
- 1 ломтик хлеба белого;
- 200 мл чая с молоком.

Перед сном: 200 мл молока.

7-й день.

1-й завтрак:

- 200 г мяса отварного (курица);
- 200 г каши манной;
- 1 ломтик хлеба ржаного;
- 200 мл зеленого чая.

2-й завтрак:

- 150 г рыбы отварной;
- 200 г каши гречневой;
- 1 ломтик хлеба белого;
- 100 г яблок;
- 200 мл компота из кураги.

Обед:

- 250 мл супа куриного с рисом;
- 200 г говядины отварной;
- 200 г пюре картофельного;
- 1 ломтик хлеба белого;
- 200 мл кефира.

Ужин:

- 200 г кабачков тушеных;
- 200 г рыбы отварной;
- 1 ломтик хлеба белого;
- 200 мл чая с молоком.

Перед сном: 100 г йогурта несладкого.

Рецепты здорового питания

Салаты и закуски

Салат из болгарского перца и яиц

Ингредиенты:

2 стручка болгарского перца, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 пучка зеленого салата, 3–4

столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Болгарский перец вымыть, удалить семена и плодоножки, нарезать кольцами. Яйца очистить и нарубить. Зеленый салат вымыть и мелко нарезать.

Болгарский перец выложить на блюдо, посолить, посыпать зеленым салатом и рублеными яйцами, полить растительным маслом.

Салат из болгарского перца и мяса курицы

Ингредиенты:

2 стручка болгарского перца, 200 г отварного мяса курицы, 150 г нежирной сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Болгарский перец вымыть, удалить семена и плодоножки, нарезать небольшими кусочками. Мясо нарезать маленькими кусочками, смешать с болгарским перцем, сметаной, посолить и подать к столу.

Салат из помидоров и яиц

Ингредиенты:

6–7 помидоров, 3 сваренных вкрутую яйца, 4 столовые ложки нежирной сметаны, 100 г вареного зеленого горошка, 1 пучок зеленого салата, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками. Яйца очистить и нарубить. Зеленый салат вымыть и мелко нарезать. Помидоры посолить, перемешать с яйцами, зеленым горошком, сметаной, посыпать салатом и подать к столу.

Салат из вареной фасоли и колбасы

Ингредиенты:

100 г вареной фасоли, 100 г вареной нежирной колбасы, 2 яблока, 100 г нежирной сметаны, 1 пучок зеленого салата, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Колбасу нарезать кубиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Зеленый салат вымыть и нарубить.

Фасоль и колбасу смешать с яблоками, посолить, выложить на блюдо, заправить сметаной, посыпать салатом и подать к столу.

Салат из свежих кабачков

Ингредиенты:

300 г кабачков, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, 100 г нежирной сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить от кожуры, натереть на крупной терке, посолить, смешать с цедрой, заправить сметаной, выложить на блюдо и подать к столу.

Зеленый салат с орехами

Ингредиенты:

200 г листьев зеленого салата, 20 г ядер грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Листья салата вымыть, мелко нарезать, выложить в тарелку, посолить, перемешать с грецкими орехами, заправить растительным маслом.

Красный салат с помидорами

Ингредиенты:

200 г красного салата, 4 столовые ложки оливкового масла, 2 помидора, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Листья салата вымыть, крупно нарезать и посолить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Листья салата выложить на блюдо, полить оливковым маслом, украсить кружочками помидоров.

Закуска из помидоров с сыром

Ингредиенты:

5–6 помидоров, 100 г нежирного сыра, 2 столовые ложки нежирной сметаны, зеленый салат, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Сыр натереть на мелкой терке. Зеленый салат вымыть и нарубить.

Кружочки помидоров выложить на большое блюдо, посолить. Сыр смешать с рубленой зеленью и сметаной. На середину каждого кружка помидоров положить 1–2 чайные ложки приготовленной смеси.

Помидоры, фаршированные яйцами

Ингредиенты:

2 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого салата, 50 г нежирной сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой часть мякоти. Яйца очистить и мелко нарезать. Зеленый салат вымыть и нарубить. Смешать яйца и салат,

добавить соль и сметану. Наполнить приготовленной смесью помидоры и подать к столу.

Помидоры, фаршированные брынзой

Ингредиенты:

4–5 помидоров, 100 г брынзы, 2 столовые ложки сметаны, 1/2 пучка зелени укропа.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой часть мякоти. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Брынзу натереть на крупной терке, смешать со сметаной. Наполнить приготовленной смесью помидоры, выложить их на блюдо и подать к столу.

Помидоры, фаршированные мясом курицы

Ингредиенты:

4–5 помидоров, 100 г куриного фарша, 1 столовая ложка сливочного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой часть мякоти. Зелень петрушки вымыть.

Куриный фарш выложить на сковороду, влить немного воды, добавить сливочное масло, соль, тушить до готовности, затем остудить.

Наполнить куриным фаршем помидоры, выложить их на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Первые блюда

Овощной бульон

Ингредиенты:

1 корень петрушки, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, лавровый лист, зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, тушить в растительном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить лук и соль, варить 10 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут.

Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень.

Овощной бульон с маслинами

Ингредиенты:

1 корень петрушки, 1 луковица, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 стручок болгарского перца, 5–6 маслин, лавровый лист, зелень укропа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить семена и плодоножку, нарезать. Лук и болгарский перец тушить в оливковом масле. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить лук и болгарский перец, соль, варить 10 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень укропа и маслины.

Овощной бульон с сухариками

Ингредиенты:

1/2 корня петрушки, 1 луковица, 50 г ржаных сухариков, зелень кинзы, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Зелень кинзы вымыть, измельчить. Корень петрушки и лук залить 1 л воды, довести до кипения, посолить, варить 10—15 минут, добавить лавровый лист, варить еще 3 минуты.

Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень кинзы и ржаные сухарики.

Бульон из молодого картофеля

Ингредиенты:

5–6 клубней молодого картофеля, 1 корень петрушки, зеленый салат, соль.

Способ приготовления:

Корень петрушки вымыть, очистить. Зеленый салат вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, залить 1 л воды, добавить корень петрушки, соль. Варить 15 минут, процедить.

Бульон разлить по тарелкам, добавить в каждую зеленый салат. Отдельно подать картофель.

Овощной бульон с клецками

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 200 г готового теста для клецок, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, чайной ложкой выложить тесто, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Овощной бульон с рисом

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 70 г риса, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить рис, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Овощной бульон с варениками

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 20 вареников с картофелем, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить вареники, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Классический говяжий бульон

Ингредиенты:

1 кг нежирной говядины с косточкой, 2 луковицы, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарубить. Лук очистить, вымыть. Мясо залить кипящей водой (3 л), варить в течение 30 минут, периодически снимая пену. Добавить лук, варить еще 30 минут, положить соль, лавровый лист, варить до готовности. Бульон процедить. Отделить мясо от костей. Бульон разлить по тарелкам, положить в каждую мясо.

Бульон из телятины с яйцом

Ингредиенты:

500 г телятины, 1 луковица, 1/2 корня петрушки, 3 сваренных вкрутую яйца, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Яйца очистить и нарезать кружочками.

Мясо промыть, залить водой (1,5 л), довести на слабом огне до кипения, добавить лук, корень петрушки, соль и варить в течение 1 часа, периодически снимая пену. Бульон процедить, мясо нарезать порционными кусками.

Бульон разлить по тарелкам, добавить в каждую вареные яйца и мясо.

Бульон из говядины и бараньих ребрышек

Ингредиенты:

600 г говядины с косточкой, 400 г бараньих ребрышек, 2 луковицы, лавровый лист, корень петрушки, соль.

Способ приготовления:

Говядину и баранину промыть. Корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать.

Лук очистить, вымыть. Мясо залить кипящей водой (3 л), варить в течение 30 минут, периодически снимая пену. Добавить лук и корень петрушки, варить еще 20 минут, положить соль, лавровый лист, варить до готовности. Мясо вынуть, бульон процедить, разлить по тарелкам, положить в каждую мясо.

Диетический куриный бульон

Ингредиенты:

400 г курицы, 1 корень петрушки, 1 луковица, соль.

Способ приготовления:

Корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Курицу промыть, залить 1,5 л воды, довести до кипения, добавить лук, корень петрушки, соль. Варить на слабом огне в течение 30—40 минут, периодически снимая пену. Бульон процедить. Отделить мясо от костей. Бульон разлить по тарелкам, в каждую положить мясо.

Куриный бульон с лапшой

Ингредиенты:

400 г куриной грудки, 100 г домашней лапши, 1 корень петрушки, соль.

Способ приготовления:

Корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Куриную грудку промыть, залить 1,5 л воды, довести до кипения, добавить корень петрушки и соль. Варить на слабом огне в течение 30—40 минут, периодически снимая пену. Бульон процедить. Отделить мясо от костей.

Бульон довести до кипения, положить лапшу, варить до готовности, разлить по тарелкам, в каждую положить мясо.

Куриный бульон с гречневой кашей

Ингредиенты:

1 л куриного бульона, 100 г вареной гречневой крупы, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень петрушки.

Способ приготовления:

Яйца очистить, нарубить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Бульон разогреть, разлить по тарелкам, добавить в каждую яйца и гречневую кашу, посыпать зеленью петрушки.

Бульон из говяжьего языка

Ингредиенты:

Говяжий язык, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Говяжий язык промыть, бланшировать в кипящей воде, очистить, посолить, тушить в

сливочном масле.

Воду (2 л) довести до кипения, положить говяжий язык, варить до готовности. Бульон процедить, говяжий язык нарезать порционными кусками.

Бульон разлить по тарелкам, положить в каждую куски языка.

Бульон из мяса кролика

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 1 луковица, 1/2 корня петрушки, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Мясо промыть, залить кипящей водой, добавить лук и корень петрушки, посолить.

Варить в течение 20—30 минут, периодически снимая пену. Бульон процедить и разлить по тарелкам.

Бульон из мелкой речной рыбы

Ингредиенты:

1 кг речной рыбы, 2 луковицы, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Рыбу промыть, выпотрошить, почистить. Лук очистить, вымыть.

Рыбу залить кипящей водой (3 л), варить в течение 10—15 минут, периодически снимая пену.

Добавить лук, варить еще 5 минут, положить соль, лавровый лист, варить до готовности. Рыбу вынуть, бульон процедить.

Бульон из семги с креветками

Ингредиенты:

500 г семги, 150 г очищенных креветок, 1 луковица, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Семгу промыть, залить кипящей водой (1,5 л), варить 15 минут. Добавить лук, варить еще 5 минут, положить соль, варить до готовности. Рыбу вынуть, бульон процедить, довести до кипения, положить креветки, варить 3 минуты.

Бульон из щуки с гречневой крупой

Ингредиенты:

1 кг щуки, 1 луковица, 70 г вареной гречневой крупы, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Рыбу промыть, выпотрошить, почистить. Лук очистить, вымыть. Рыбу залить кипящей водой (3 л), варить в течение 10 минут, периодически снимая пену. Добавить лук, варить еще 5 минут, положить соль, лавровый лист, варить до готовности. Рыбу вынуть, бульон

процедить, разлить по тарелкам, положить в каждую гречневую крупу.

Луковый суп с картофелем и гречневой крупой

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 2 луковицы, 50 г гречневой крупы, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, тушить в сливочном масле. Бульон довести до кипения, добавить картофель, лук и гречневую крупу, посолить, варить до готовности.

Холодный суп на щавелевом отваре

Ингредиенты:

1 л щавелевого отвара, 3 сваренных в мундире клубня картофеля, 3 сваренных вкрутую яйца, 50 г нежирной сметаны, зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель и яйца очистить, нарезать кубиками. Зелень вымыть и нарубить. В щавелевый отвар добавить картофель, яйца и зелень, посолить, заправить сметаной.

Овощной суп с картофелем и рисом

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 100 г риса, 2 клубня картофеля, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, добавить рис и картофель, посолить, варить до готовности.

Суп из молодой кукурузы

Ингредиенты:

2 молодых кукурузных початка, 2 клубня картофеля, 1 корень петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Кукурузные початки очистить, нарезать, залить 1,5 л воды, довести до кипения, варить 15 минут, добавить картофель, корень петрушки и соль. Варить до готовности.

Диетический суп-пюре

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности. Картофель вынуть из бульона, протереть. Бульон довести до кипения, добавить картофель, варить 1 минуту, посыпать зеленью петрушки.

Картофельный суп-пюре с перепелиным яйцом

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 5 сваренных вкрутую перепелиных яйца, зелень укропа, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа вымыть и нарубить. Яйца очистить и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности. Картофель вынуть из бульона, протереть. Бульон довести до кипения, добавить картофель, варить 1 минуту, посыпать зеленью укропа и рублеными яйцами.

Картофельный суп-пюре с сыром

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 150 г нежирного сыра, соль.

Способ приготовления:

Сыр натереть на терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности. Картофель вынуть из бульона, протереть. Бульон довести до кипения, добавить картофель, посыпать тертым сыром.

Суп-пюре с гречневой крупой

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 50 г гречневой крупы, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, тушить в сливочном масле. Бульон довести до кипения, добавить картофель и гречневую крупу, посолить, варить до готовности. Содержимое кастрюли измельчить с помощью миксера.

Фасолевый суп-пюре с картофелем

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 150 г вареной фасоли, 2 клубня картофеля, зелень укропа, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности. Картофель вынуть из бульона, протереть вместе с фасолью. Бульон довести до кипения, добавить протертую смесь, варить 1 минуту, посыпать зеленью укропа.

Суп-пюре из цукини

Ингредиенты:

1 цукини, 4 клубня картофеля, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 4 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка муки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель и цукини вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, выложить в кастрюлю с толстым дном, добавить оливковое масло, тушить в течение 5 минут, влить в кастрюлю 1,5 л кипящей воды.

Добавить картофель, цукини, варить 5 минут, положить лавровый лист и варить до готовности. Вынуть лавровый лист, содержимое кастрюли измельчить с помощью миксера. Добавить в пюре муку. Довести суп до кипения, варить 5 минут, добавить сливочное масло.

Молочный суп-лапша

Ингредиенты:

1,5 л молока, 120 г лапши, 50 г сливочного масла, сахар.

Способ приготовления:

Молоко довести до кипения, добавить лапшу и сахар, варить до готовности, заправить сливочным маслом.

Молочный суп с картофелем и яйцами

Ингредиенты:

1,5 л молока, 3 клубня картофеля, 2 сваренных вкрутую яйца, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Яйца очистить и нарубить. Молоко довести до кипения, добавить картофель и яйца, посолить, варить до готовности.

Молочный суп с тыквой и изюмом

Ингредиенты:

1,5 л молока, 150 г тыквы, 50 г изюма без косточек, сахар.

Способ приготовления:

Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Молоко довести до кипения,

добавить тыкву, предварительно замоченный изюм и сахар, варить до готовности.

Молочный суп с гречневой крупой

Ингредиенты:

1,5 л молока, 50 г гречневой крупы, 2 клубня картофеля, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Молоко довести до кипения, добавить картофель и гречневую крупу, посолить, варить до готовности.

Молочный суп с тыквой и пшеном

Ингредиенты:

1,5 л молока, 150 г тыквы, 50 г пшена, соль.

Способ приготовления:

Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Молоко довести до кипения, добавить тыкву, пшено и соль, варить до готовности.

Молочный суп-пюре с картофелем

Ингредиенты:

1 л молока, 2 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Молоко довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности. Содержимое кастрюли измельчить с помощью блендера, довести до кипения, варить 1 минуту, посыпать зеленью петрушки.

Сырный суп с картофелем и рисом

Ингредиенты:

150 г сыра, 2 клубня картофеля, 50 г риса, зелень укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть, измельчить. 1 л воды довести до кипения, добавить картофель и рис, варить 10 минут, положить сыр, перемешать, посолить, добавить лавровый лист, варить до готовности, добавить зелень укропа.

Кефирный суп с зеленью

Ингредиенты:

1 л кефира, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого салата, соль.

Способ приготовления:

Зеленый салат вымыть, мелко нарезать. Яйца очистить, нарубить. В кефир добавить яйца и салат, посолить.

Суп из куриных крылышек с макаронными изделиями

Ингредиенты:

300 г куриных крылышек, 2 клубня картофеля, 100 г макаронных изделий, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, измельчить. Куриные крылышки промыть, залить кипящей водой, варить в течение 15 минут, периодически снимая пену.

Добавить картофель и макаронные изделия, посолить, положить лавровый лист, зелень, варить до готовности.

Суп с фрикадельками

Ингредиенты:

2 л говяжьего бульона, 200 г говяжьего фарша, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 20 г риса, 30 г сливочного масла, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, тушить в сливочном масле. Фарш перемешать с частью лука и рисом, посолить, сформовать фрикадельки.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, фрикадельки, варить 10 минут, положить оставшийся лук, лавровый лист, посолить, варить до готовности.

Суп из куриных потрохов

Ингредиенты:

300 г куриных потрохов, 3 клубня картофеля, 30 г риса, 1 корень петрушки, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разгретым растительным маслом, тушить 3 минуты, добавить томатную пасту, тушить еще 3 минуты. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Куриные потроха промыть, залить 1,2 л воды, довести до кипения, добавить картофель, рис и корень петрушки, варить 10 минут, положить лук с томатной пастой, лавровый лист, посолить, варить до готовности. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Мясной суп-пюре с орехами

Ингредиенты:

1 л бульона из баранины, 300 г вареной баранины, 1 корень петрушки, 30 г ядер грецких орехов, 1 луковица, 1 столовая ложка муки, 100 г плавленого сыра, 50 мл растительного масла, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Корень петрушки вымыть, очистить, измельчить. Грецкие орехи растолочь. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Мясо нарезать порционными кусками.

Лук и корень петрушки выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, тушить 3 минуты, добавить орехи и муку, влить немного воды, нагревать на слабом огне в течение 5 минут, переложить в кастрюлю с кипящим бульоном.

Суп варить 15 минут, посолить, поперчить, протереть через сито, прогреть на слабом огне в течение 5 минут, добавить сыр, перемешать.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа и мясо.

Рыбный суп с гречневой крупой

Ингредиенты:

1 л рыбного бульона, 200 г филе вареной рыбы, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 50 г гречневой крупы, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, тушить 2 минуты.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, лук и гречневую крупу, варить 15 минут, положить нарезанное филе, лавровый лист, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа.

Уха из филе сома с пшеном

Ингредиенты:

300 г филе сома, 2 клубня картофеля, 50 г пшена, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого салата, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый салат вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, тушить в растительном масле 2 минуты.

Филе сома промыть, крупно нарезать, залить кипящей водой (1 л), варить в течение 5 минут. Добавить пшено, картофель, лук, варить 15 минут, положить лавровый лист, посолить, варить до готовности, посыпать зеленым салатом.

Суп из хека с брынзой

Ингредиенты:

300 г филе хека, 6 клубней картофеля, 200 г брынзы, 1 корень петрушки, 50 г пшена, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить. Филе промыть, крупно нарезать.

2 л воды довести до кипения, добавить филе хека и пшено, варить 5 минут, положить картофель и корень петрушки, варить на умеренном огне в течение 15 минут. Затем добавить мелко нарезанную брынзу, посолить, довести до кипения, варить на слабом огне в течение 6–8 минут.

Перед подачей к столу заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Суп из креветок с гречневой крупой

Ингредиенты:

150 г очищенных креветок, 50 г гречневой крупы, 2 клубня картофеля, 50 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Воду (1 л) довести до кипения, добавить картофель и гречневую крупу, варить 15 минут, положить креветки, посолить, варить 5 минут, добавить лавровый лист, посыпать зеленью петрушки, заправить сметаной.

Суп-пюре из судака

Ингредиенты:

400 г филе судака, 50 г муки, 2 яичных желтка, 1 пучок зелени укропа, сливочное масло, соль.

Способ приготовления:

Филе промыть, залить 1,5 л воды и варить до готовности. Зелень укропа вымыть и нарубить. Филе достать из бульона, измельчить с помощью блендера. Муку обжарить в сливочном масле, развести бульоном, довести до кипения, процедить, добавить рыбное пюре, опять довести до кипения, посолить, добавить взбитые яичные желтки. Перед подачей к столу посыпать зеленью укропа.

Вторые блюда

Тыквенная каша с пшеном

Ингредиенты:

800 г тыквы, 300 г пшена, 1 л молока, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Тыкву вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, влить горячее молоко, довести до кипения, добавить сахар, соль, промытую крупу и варить на слабом огне до готовности.

Рисовая каша с крапивой

Ингредиенты:

200 г риса, 300 г молодой крапивы, 50 мл растительного масла, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Крапиву перебрать, посолить, дать постоять в течение 1 часа, затем промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг, крупно нарезать и пассеровать без жира в течение 2 минут. Затем влить растительное масло, добавить промытый рис, посолить, посыпать перцем, залить 500 мл кипящей подсоленной воды, варить на слабом огне до разбухания риса.

Гречневая каша с луком

Ингредиенты:

200 г гречневой крупы, 3 огурца, 2 луковицы, сливочное масло, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Крупу промыть. 2,5 л воды довести до кипения, посолить, добавить крупу и сварить рассыпчатую кашу. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в сливочном масле. Огурцы вымыть, натереть на терке.

В горячую кашу добавить лук и огурцы, тщательно перемешать.

Геркулесовая каша с бананами

Ингредиенты:

200 г геркулеса, 2 банана, 200 мл молока, сливочное масло и сахар по вкусу.

Способ приготовления:

Геркулес залить 300 мл воды, довести до кипения, варить в течение 5 минут, влить молоко, добавить сахар, варить до готовности. Кашу заправить маслом. Бананы очистить, нарезать кружочками. Кашу разложить по тарелкам, добавив в каждую кусочки бананов.

Овсяная каша с орехами

Ингредиенты:

200 г овсяных хлопьев, 400 мл молока, 50 г ядер грецких орехов, сливочное масло, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения, варить 10 минут. Влить молоко, положить сахар, соль, варить до готовности, добавить орехи и сливочное масло.

Рисовая каша с изюмом

Ингредиенты:

300 г риса, 100 г изюма без косточек, 20 мл оливкового масла, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Рис промыть, залить 700 мл воды, варить в течение 10 минут, добавить изюм, сахар, соль, варить до готовности. Кашу заправить оливковым маслом.

Манная каша с изюмом

Ингредиенты:

200 г манной крупы, 40 г изюма без косточек, 1 л молока, сливочное масло, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Крупку залить кипящим молоком, посолить, добавить сахар, варить в течение 10 минут, добавить изюм, довести до готовности на слабом огне. Кашу заправить сливочным маслом.

Помидоры, фаршированные говядиной

Ингредиенты:

6–7 помидоров, 150 г говяжьего фарша, 1 луковица, 100 г сыра, 1 столовая ложка топленого масла, 2 чайные ложки растительного масла, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой часть мякоти. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Говяжий фарш выложить на сковороду, посолить, поперчить, добавить лук, топленое масло, влить немного воды и тушить на слабом огне до готовности. Сыр натереть на крупной терке.

Помидоры наполнить приготовленным фаршем, выложить на смазанный растительным маслом противень, посыпать тертым сыром и запечь в микроволновой печи.

Болгарский перец, фаршированный мясом и рисом

Ингредиенты:

5–6 стручков болгарского перца, 200 г говяжьего фарша, 50 г риса, 1 луковица, 3 столовые ложки томатной пасты, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Болгарский перец вымыть и аккуратно удалить плодоножки с семенами. Лук очистить, вымыть и разрезать на 4 части.

Говяжий фарш пропустить через мясорубку вместе с луком, перемешать с рисом, посолить.

Нафаршировать полученной смесью перец, уложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, добавить сливочное масло и тушить на слабом огне в течение 10 минут, затем положить томатную пасту и тушить до готовности.

Фаршированный перец выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом и подать к столу.

Тушеная говядина с кабачками

Ингредиенты:

500 г кабачков, 200 г говядины, 1 луковица, 5 столовых ложек растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Кабачки, мясо и лук выложить на сковороду, добавить растительное масло, соль, влить немного воды и тушить на слабом огне до готовности.

Говяжья печень, тушенная с молоком

Ингредиенты:

400 г говяжьей печени, 4 клубня картофеля, 100 мл молока, 100 мл мясного бульона, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Печень очистить от пленок, промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить на сковороду, добавить 1 столовую ложку растительного масла и тушить в течение 3 минут.

Картофель и лук выложить на сковороду, добавить 1 столовую ложку растительного масла и тушить в течение 5–7 минут.

Картофель, лук и печень выложить в горшочек, добавить оставшееся растительное масло, влить молоко, бульон, поставить в разогретую духовку, тушить в течение 7–10 минут, после чего посолить, положить томатную пасту и тушить до готовности.

Печень и овощи выложить горкой на блюдо, посыпать зеленью укропа.

Филе цыпленка в сметане

Ингредиенты:

500 г филе цыпленка, 200 г сметаны, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 5 клубней картофеля, 1 столовая ложка топленого масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить на сковороду, добавить топленое масло и тушить в течение 10 минут.

Филе цыпленка промыть, нарезать порционными кусками, выложить в горшочек, добавить сливочное масло, смешанную с мукой сметану, поставить в духовку и тушить в течение 15—20 минут.

Затем добавить картофель, соль и тушить до готовности.

Мясо и картофель выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом, украсить веточками петрушки.

Сом с картофелем на пару

Ингредиенты:

400 г филе сома, 2–3 клубня картофеля, 2 огурца, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Филе сома промыть, положить в корзину пароварки вместе с картофелем, готовить 14 минут. Картофель и рыбу выложить на блюдо, посолить, полить сметаной.

Морской окунь с рисом на пару

Ингредиенты:

400 г филе морского окуня, 100 г риса, 3 луковицы, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Яйца очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Рис выложить в поддон пароварки для круп, готовить 15 минут.

Филе морского окуня промыть, выложить в корзину пароварки, сверху выложить рис, затем лук, посолить, полить сметаной. Готовить 15 минут, переложить на блюдо, посыпать рублеными яйцами, украсить веточками петрушки.

Треска с сыром на пару

Ингредиенты:

500 г филе трески, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы, 100 г голландского сыра, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Яйца очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке.

Филе трески промыть, крупно нарезать, выложить в корзину пароварки, готовить 12 минут. Филе переложить на блюдо, посолить, сверху положить кольца лука, посыпать рублеными яйцами и тертым сыром, полить сметаной.

Креветки с рисом и черносливом на пару

Ингредиенты:

100 г очищенных креветок, 100 г риса, 40 г чернослива, 1 яблоко, 50 г сметаны, 2 чайные ложки лимонного сока, соль.

Способ приготовления:

Чернослив замочить в теплой воде на 1 час, затем крупно нарезать. Креветки сбрызнуть лимонным соком. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой.

Рис выложить в поддон пароварки для круп, варить 17 минут, добавить креветки, яблоко и чернослив, посолить, готовить еще 3–4 минуты. Выложить рис на блюдо, полить сметаной.

Паровые котлеты из баранины

Ингредиенты:

500 г баранины, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Репчатый лук очистить и вымыть. Зеленый лук вымыть и нарубить. Мясо промыть и нарезать крупными кусками.

Мясо и 2 луковицы пропустить через мясорубку, добавить в фарш перец и соль, перемешать и положить в прохладное место на 2 часа. Из фарша сформовать котлеты, выложить в корзину пароварки, готовить 30 минут. Готовые котлеты выложить на блюдо, посыпать зеленым луком.

Паровые котлеты из курицы

Ингредиенты:

400 г филе курицы, 1 луковица, 50 г риса, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Филе курицы промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком.

Рис выложить в поддон пароварки для круп, варить 12 минут, смешать с фаршем. Фарш посолить, сформовать из него котлеты, выложить в корзину пароварки, готовить 20—25 минут. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Котлеты выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа.

Паровой бифштекс с яичницей

Ингредиенты:

400 г говядины, 4 яйца, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарезать поперек волокон и отбить так, чтобы получились тонкие широкие кусочки. Зелень вымыть, положить в корзину пароварки, сверху выложить мясо, посолить, готовить 18—20 минут.

Термостойкие формочки смазать маслом, разбить в каждую по яйцу, посолить. Формочки поставить в пароварку, нагревать 6 минут. Мясо выложить на блюдо, сверху положить яичницу.

Долма на пару

Ингредиенты:

300 г виноградных листьев, 500 г говяжьего фарша, 50 г риса, 1 луковица, 50 г растопленного сливочного масла, молотый шафран, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Фарш смешать с луком, рисом, добавить шафран и соль. Виноградные листья вымыть, положить на середину каждого фарш, свернуть

конвертами. Долму выложить в корзину пароварки, готовить 30 минут, выложить на блюдо, полить сливочным маслом.

Паровые пельмени

Ингредиенты:

Для теста: 700 г пшеничной муки, 1 яйцо, соль.

Для начинки: 350 г баранины, 200 г говядины, 2 луковицы, 1 яйцо, соль.

Для подачи: 100 г сметаны.

Способ приготовления:

Для приготовления теста муку просеять горкой в миску, сделать в середине углубление. Вбить в него яйцо, влить воду (120 мл), положить соль и вымесить тесто. Раскатать его в тонкий пласт, вырезать рюмкой кружочки.

Для приготовления фарша говядину и баранину промыть, два раза пропустить вместе с очищенным, вымытым репчатым луком через мясорубку, добавить яйцо, соль, хорошо перемешать. Подготовленный фарш положить на каждый кружочек из теста небольшими порциями и слегка придавить. Края теста защипнуть, сформовать пельмени.

Пельмени выложить в пароварку, готовить 20 минут, переложить на блюдо, полить сметаной.

Паровые вареники с творогом

Ингредиенты:

Для теста: 500 г пшеничной муки, 4 яйца, 25 мл оливкового масла, соль.

Для начинки: 400 г пресного творога, 1 яйцо, соль.

Для подачи: 150 г сметаны.

Способ приготовления:

Приготовить тесто. Насыпать просеянную муку горкой на стол, сделать в центре углубление, насыпать в него соль и вбить яйца. Добавить оливковое масло и замесить крутое упругое тесто, месить в течение 10 минут. При необходимости в тесто можно добавить немного воды. Затем накрыть его чистым полотенцем и оставить при комнатной температуре на 30 минут для расстойки. Готовое тесто разделить на небольшие кусочки и раскатать каждый в тонкие лепешки.

Приготовить начинку. Выложить в миску творог, добавить яйцо и соль. Хорошо перемешать фарш до образования однородной массы.

Приготовленным фаршем начинить лепешки из теста, сформовать вареники, выложить их в пароварку, готовить 10—12 минут, переложить на блюдо, полить сметаной.

Десерты

Пудинг-суфле с яблочным джемом

Ингредиенты:

100 мл молока, 100 г сахара, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки крахмала, 300 г

сливочного масла, 3 яичных белка, 2 яичных желтка, 1 чайная ложка ванильного сахара, 1 чайная ложка оливкового масла, 100 г яблочного джема.

Способ приготовления:

Белки взбить с помощью миксера. Сахар, муку и крахмал смешать, добавить размягченное сливочное масло, размешать, нагревать, помешивая, на слабом огне в течение 5 минут. Затем влить молоко и, взбивая, довести смесь до кипения, переложить в поддон для круп и варить 15 минут. Остудить, добавить яичные желтки, взбитые белки и ванильный сахар.

Выложить смесь в смазанную оливковым маслом термостойкую форму, поместить ее в пароварку. Готовить в течение 20—25 минут.

Пудинг смазать джемом, нарезать порционными кусками.

Классический паровой пудинг

Ингредиенты:

3 стакана молока, 1,5 столовой ложки сливочного масла, 70 г черствого белого хлеба, 6 столовых ложек сахарной пудры, 2 яичных желтка, 3 яичных белка, 3 столовые ложки клубничного варенья, 1 столовая ложка оливкового масла.

Способ приготовления:

Белки взбить с помощью миксера с 5 столовыми ложками сахарной пудры.

Сливочное масло растопить в молоке. Хлеб растолочь с оставшейся сахарной пудрой, залить смесью молока и масла и оставить на 30 минут.

Затем добавить яичные желтки, размешать, перелить в смазанную оливковым маслом термостойкую форму, поместить в пароварку и готовить в течение 20 минут, затем смазать горячим вареньем. Остудить, выложить сверху взбитые белки и поставить в пароварку на 10 минут. Готовый пудинг нарезать порционными кусками.

Ореховый пудинг с изюмом

Ингредиенты:

300–350 г белого хлеба, 1 стакан молока, 150 г сливочного масла, 150 г сливок, 1 стакан сахара, 2 чайные ложки тертой лимонной цедры, 100 г измельченных ядер грецких орехов, 8 яиц, 150 г изюма без косточек, 2 чайные ложки оливкового масла, 1 чайная ложка корицы, соль на кончике ножа.

Способ приготовления:

Размягченное сливочное масло взбить с помощью миксера.

Яйца аккуратно разбить, отделить желтки от белков. После этого белки взбить с помощью миксера.

Хлеб размочить в молоке, отжать, размять, соединить со сливочным маслом.

Добавить желтки, сливки, цедру, сахар, соль, корицу, орехи, изюм и белки, размешать.

Выложить массу в смазанную оливковым маслом термостойкую форму и варить в пароварке в течение 1 часа.

Груши с изюмом и орехами

Ингредиенты:

5 груш, 100 г изюма, 1 столовая ложка измельченных ядер грецких орехов, 2 столовые ложки меда, 2 чайные ложки сливочного масла, 3 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления:

Груши вымыть, удалить картофельным ножом сердцевину и часть мякоти. Изюм замочить в теплой воде на 2 часа, затем смешать с орехами, мякотью груш и медом.

Груши наполнить полученной смесью, выложить в смазанную сливочным маслом форму и запекать в течение 20 минут в разогретой до 180 °С духовке.

Готовые груши остудить, положить в прохладное место на 2 часа, затем посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

Персики с творогом и орехами

Ингредиенты:

8–10 персиков, 100 г творога, 100 г сахара, 50 г взбитых сливок, 1 пакетик ванильного сахара, 1 столовая ложка меда, 3 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов.

Способ приготовления:

Персики вымыть, разрезать пополам, удалить косточки.

Творог растереть с сахаром и взбитыми сливками, добавить ванильный сахар, мед, перемешать и начинить приготовленной массой половинки персиков.

Выложить половинки персиков в блюдо, посыпать орехами и подать к столу.

Яблоки с рисом

Ингредиенты:

5–6 яблок, 100 г риса, 1 столовая ложка растопленного сливочного масла, 1,5 стакана 10%-ных сливок, 2 столовые ложки лимонного сока, 100 г сахара, 1 столовая ложка сахарной пудры, 1 чайная ложка ванильного сахара, 1 стакан грушевого сиропа, 100 г изюма без косточек.

Способ приготовления:

Рис промыть, залить холодной водой, оставить на 1 час, затем выложить в кастрюлю, влить сливки, добавить сахар, ванильный сахар и варить до готовности. Изюм замочить в теплой воде на 2 часа, затем промыть, обдать кипятком.

Яблоки вымыть, очистить, разрезать пополам, вынуть сердцевину, сбрызнуть лимонным соком, посыпать сахарной пудрой, выложить в форму, полить сливочным маслом и поставить в умеренно разогретую духовку на 10 минут. Рис разложить в формочки для запекания, сверху выложить яблоки, полить грушевым сиропом и поставить в умеренно разогретую духовку на 15 минут. Готовые яблоки украсить изюмом и подать к столу.

Чернослив с изюмом и сливками

Ингредиенты:

200 г чернослива без косточек, 100 г изюма без косточек, 1 стакан 30%-ных сливок, 100 г сахара, 3 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления:

Сливки взбить с сахаром с помощью миксера. Чернослив и изюм промыть и замочить в теплой воде на 3 часа, затем промыть и обдать кипятком. Чернослив разрезать на половинки.

Половинки чернослива выложить в блюдо, сверху положить половину сливок, посыпать 1 столовой ложкой сахарной пудры. Положить изюм, посыпать 1 столовой ложкой сахарной пудры. Выложить оставшиеся сливки и посыпать оставшейся сахарной пудрой.

Готовое блюдо положить в прохладное место на 3 часа, затем подать к столу.

Автор: Дарья Нестерова

Издательство: РИПОЛ классик

ISBN: 978-5-386-02533-5

Год: 2011

Страниц: 256