

Алевтина Корзунова

Простатит



Annotation

Что такое простатит, почему он возникает и чем грозит? Какие проявления должны вас насторожить и что делать для предотвращения последствий воспаления предстательной железы? Популярный писатель и врач Алексей Светлов поможет ответить вам на эти и другие вопросы и поделится своим опытом, как достичь положительных результатов при лечении этого серьезного заболевания. В книге автор расскажет, как можно победить недуг, используя не традиционные синтетические средства официальной медицины, а применяя разнообразные дары природы – лекарственные растения, глину, лечебные грязи и др. Доверьте свое здоровье живительной силе природы и помните, что неизлечимых болезней не бывает.

-
- [Алевтина Корзунова](#)
 - [Введение](#)
-

Алевтина Корзунова
Простатит

Введение

В ваших руках, уважаемые читатели, находится очередная книга из ставшей уже популярной серии «Неизлечимых болезней нет». В этой серии я рассказываю вам о различных болезнях и способах борьбы с ними. Сегодня речь пойдет о простатите. Как и в предыдущих моих изданиях – «Болезни глаз: когда тускнеет зеркало души», «Гинекология: женские страхи», «Рак: у вас есть время» и т. д., – в этом я постараюсь научить вас тому, как можно победить болезнь, используя рецепты народной медицины, основанные на применении лекарственных растений, глины, лечебной грязи и др.

В последние годы люди все чаще возвращаются к своим истокам, к природе, ища у нее защиты и помощи. Официальная медицина, располагая последними достижениями науки, «артиллерийским ударом» поражает очаг болезни, особо не заботясь о целостности всего организма. Во всех газетах и по всем телеканалам нас оповещают о многочисленных «чудодейственных» препаратах, большинство из которых в действительности воздействуют не на причину болезни, а лишь устраняют ее проявления.

Поэтому в наш современный модернизированный век молекулярной химии и компьютерных технологий встречается все больше и больше людей, использующих для лечения и поддержания своего здоровья глину, песок, травы, с течением времени навсегда забывая о своих болезнях. Мы вновь приходим на поклон к опыту и знаниям наших далеких предков, все чаще и пристальнее вглядываемся в наше прошлое, все внимательнее вчитываемся в каждое слово древних манускриптов. В них заложена мудрость поколений, навсегда ушедших от нас.

Что касается именно этой книги, то могу отметить, что ее создание обусловлено рядом причин. Во-первых, заболеваемость простатитом в нашей стране увеличивается из года в год. Хроническое воспаление предстательной железы является самым распространенным из урологических заболеваний сильного пола – оно отмечается у 30 % мужчин в возрасте от 20 до 50 лет. Связано это со многими факторами, основные – рост количества заболеваний,

передающихся половым путем, снижение иммунитета, малоподвижный образ жизни, частые стрессы и др.

Во-вторых, многие мужчины очень легкомысленно относятся к своему здоровью или не хотят показаться слабыми и больными и не обращаются вовремя за помощью, что обуславливает рост хронических форм данного заболевания и его осложнений.

В-третьих, часто мужчины, страдающие простатитом, длительное время лечатся у терапевта, поскольку жалуются на боли в спине, утомляемость и др., стесняясь рассказывать о своих половых проблемах. Из-за неправильно поставленного диагноза состояние не улучшается и после лечения, ситуация усугубляется запущенностью и появлением осложнений.

Современная медицина не может решить проблему полного излечения хронического простатита. В основном она применяет препараты антибактериального ряда. При этом весьма редко после данного заболевания проводятся реабилитационные и профилактические мероприятия, направленные на ликвидацию остаточных воспалительных проявлений заболевания и предотвращение повторного заражения. И после курса лечения простатит не беспокоит мужчину только года два-три, после чего воспаление напоминает о себе повторно, вновь требуя лечения антибиотиками. Длительное и бесконтрольное применение лекарств воздействует отрицательно на и без того ослабленный иммунитет. Возникает порочный круг.

О том, что делать в такой ситуации и как избежать осложнений, и пойдет речь в данной книге. Будут подробно рассмотрены различные методики лечения, применявшиеся нашими предками, поскольку, на мой взгляд, медицина будущего – это медицина, основывающаяся на гармоничном сочетании традиционных и нетрадиционных методов. Не пренебрегая практическими оригинальными советами и рецептами наших прабабушек, вы сможете сохранить здоровье свое ваших близких.

Что такое простатит?

Причины возникновения заболевания

Прежде чем говорить об основных признаках заболевания, обратимся к анатомии. Немногие мужчины представляют себе, где располагается предстательная железа и какие функции она выполняет.

Предстательная железа (простата) — орган мужской половой системы, вырабатывающий секрет, входящий в состав спермы. Она располагается в передненижней части малого таза между мочевым пузырем и прямой кишкой, окружая начальную часть мочеиспускательного канала как раз в том месте, где в него входят протоки, по которым движутся сперматозоиды из яичек. Таким образом, простата участвует в перемещении сперматозоидов по семявыносящим протокам и в процессе семяизвержения (сперматозоиды как бы «плавают» в секрете простаты), играя немаловажную роль в возникновении оргазма.

Воспаление железы возникает по многим причинам. Основная — заболевания, передающиеся половым путем. У мужчин от 20 до 40 лет проблемы с простатой отмечаются после перенесенных гонореи, хламидиоза, трихомониаза, уреаплазмоза. У мужчин старше 40 лет в их недугах чаще всего виновны условно-патогенные бактерии, которые в норме присутствуют в организме любого человека в умеренном количестве, но при ослаблении общего или местного иммунитета — например, после какой-либо болезни, длительного стресса, при недосыпании или неполноценном питании — являются причиной воспаления. Это кишечная палочка, стафилококк, стрептококк и др. У мужчин, не имевших заболеваний, вызванных возбудителями половых инфекций, простатит встречается крайне редко.

Но воспалительный процесс может начаться и при попадании в предстательную железу инфекций из мочевого пузыря — при пиелонефрите или цистите, из мочеиспускательного канала — при уретритах, из прямой кишки, а также по кровеносным и лимфатическим сосудам малого таза. Тем не менее, несмотря на наличие в организме каждого человека болезнетворных микроорганизмов, простатит развивается не у всех. Его появление обусловлено совокупностью предрасполагающих факторов, таких как

снижение защитных сил организма, гормональные нарушения (дефицит мужского полового гормона тестостерона), незалеченные (хронические) очаги инфекции (хронический бронхит курильщика, тонзиллит, кариес), частые запоры.

Способствуют его возникновению и застойные явления — следствие малоподвижного образа жизни, что обусловлено резким снижением двигательной активности, повышением уровня жизни, появлением у большей части населения автомобилей и увеличением количества людей, занимающихся умственным трудом. Пренебрежение физическими нагрузками вызывает застой жидкости (секрета) в предстательной железе, а в венах этого органа — застой кровообращения, что создает условия, благоприятные для размножения болезнетворных микроорганизмов и развития воспаления.

У профессиональных спортсменов обострение болезни провоцирует перетренированность, а у велосипедистов и мотоциклистов — постоянные травмы в области промежности.

К предрасполагающим факторам относят также нерегулярную половую жизнь и чрезмерную половую активность (половые излишества). Опасность представляют неполная эякуляция при ставшем обыденном половом акте, когда сексуальная жизнь мужчины лишена эмоциональной окраски, а также прерванный половой акт. Подвержены этому заболеванию любители спиртного и злостные курильщики, а также модники, предпочитающие тесное нижнее белье. Благоприятные условия для размножения микробов также создаются и при общем переохлаждении организма (на зимней рыбалке, в необогреваемом транспорте, из-за плохого отопления в доме).

В группу риска входят также часто болеющие мужчины (для которых, как правило, характерно снижение иммунитета или наличие хронических очагов инфекции), руководители (нервные перегрузки, хронический стресс), операторы ЭВМ, водители и т. п. Не следует забывать и о наследственной предрасположенности.

Основные признаки простатита

Часто начало заболевания протекает в скрытой форме, без особых симптомов, не причиняя человеку беспокойства. Около четверти больных вообще не высказывает никаких жалоб. Какие же симптомы свидетельствуют о наличии хронического простатита?

Следует побеспокоиться, если у вас:

- периодически наблюдается незначительное повышение температуры тела (до 37 °С) без простудных проявлений;
- появляющиеся время от времени боли или неприятные ощущения в промежности, нижней части живота, яичках, крестце, мочеиспускательном канале (необильные выделения из мочеиспускательного канала — показатель, наиболее характерный для хронического простатита);
- частое мочеиспускание и при этом чувство неполного опорожнения мочевого пузыря;
- по утрам чувство жжения, боли, зуд в мочеиспускательном канале при мочевыделении;
- слабая эрекция или преждевременное семяизвержение;
- необоснованная раздражительность, недовольство всем происходящим, чувство разбитости, повышенная утомляемость;
- при регулярной половой жизни без предохранения ваша жена в течение года не смогла забеременеть.

Если эти симптомы у вас присутствуют – не откладывайте визит к врачу и пройдите обследование!

Теперь о клинических формах заболевания. Различают *острый* и *хронический* простатит.

Для хронического воспалительного процесса предстательной железы характерны периодические обострения, сменяющиеся промежутками относительного благополучия.

Острая форма развивается стремительно. Возможен приступ сильной боли, которая локализуется в промежности и может распространиться на области паха, заднего прохода и даже на внутреннюю поверхность бедер. Мочеиспускание происходит только малыми порциями и весьма болезненно. Сильный озноб, лихорадка,

повышение температуры тела до 38–39 °С. Это классическая картина заболевания, но зачастую признаки выражены слабее. При появлении вышеописанных симптомов необходимо вызвать «скорую помощь», которая доставит больного в специализированный стационар. Если своевременно не принять меры, может развиваться *абсцесс предстательной железы* (абсцесс – очаг гнойного воспаления). При его формировании характер лихорадки изменяется. При том что температура тела остается весьма высокой, наблюдаются ее перепады, превышающие 1 °С. Сильный жар, периодически сменяемый ознобом, острые боли в паховой области, затрудненное мочеиспускание, невозможность дефекации из-за болевых ощущений. Через некоторое время развивается отек предстательной железы, что и является причиной задержки мочеиспускания. К счастью, абсцесс простаты встречается довольно редко. Острый простатит и абсцесс предстательной железы лечатся *только в стационарных условиях*, при этом обязательно соблюдение постельного режима.

Острый воспалительный процесс может развиваться как осложнение после перенесенной инфекционной болезни, например ангины, гриппа. В этих случаях симптомы выражены не так ярко. Неприятных ощущений может и не быть, беспокоит только чувство тяжести в промежности в положении сидя. Иногда отмечается незначительная болезненность при мочеиспускании.

Температура тела обычно нормальная. При своевременном комплексном лечении и благоприятном течении болезни через 7–10 дней постепенно наступает улучшение. Но тем не менее исчезновение симптомов заболевания не говорит еще о полном выздоровлении.

Не до конца вылеченный острый простатит может перейти в хроническую форму, которая протекает не так болезненно, менее выражена и, в общем-то, не мешает в повседневной жизни. Вследствие этого мужчины редко обращаются к урологу, что приводит к развитию большого количества осложнений.

Самое частое – образование камней в предстательной железе (*хронический калькулезный простатит*). Возможны воспалительные заболевания почек и мочевого пузыря, когда болезнетворные бактерии проникают вверх по ходу мочеиспускательного канала и в мочеточники. Этот процесс иногда распространяется и на яички. Воспаление яичек и их придатков называется *эпидидимоорхитом* и

очень часто приводит к развитию мужского бесплодия (согласно статистическим данным, в бесплодном браке доля мужского бесплодия составляет от 30 до 60 %).

...

Ко мне на прием пришла супружеская пара – Алексей (34 года) и Света (29 лет). Этот брак у обоих был вторым, длился к тому времени около 3 лет, половая жизнь была регулярной. Оба очень хотели ребенка, но ничего не получалось. От первого брака у Алексея был сын 11 лет. У Светы детей не было. Поэтому, естественно, в невозможности иметь детей муж обвинял жену. Света была тщательно обследована, ни один из специалистов не обнаружил патологии, которая привела бы к женскому бесплодию. После долгих уговоров Алексей пришел ко мне на прием. При обследовании у него был выявлен хронический простатит и сопутствующий ему эпидидимоорхит. После 2 лет лечения, которое сочетало в себе курс антибиотикотерапии с последующей реабилитацией с помощью лекарственных трав, грязей, тепловых процедур, Света забеременела. Через год на профилактический осмотр они пришли с очаровательным малышом.

Еще одно из довольно серьезных осложнений – аденома простаты (разрастание ткани органа). Предрасполагающими факторами являются малоподвижный образ жизни, пониженный иммунитет. Количество мужчин с таким заболеванием постоянно растет: после 50 лет оно отмечается у 50 %, а в возрасте старше 70 лет – почти у 75 %. К 80 годам уже 40 % показана операция по удалению части увеличившейся железы. Причинами развития аденомы простаты считают как частые курсы терапии антибиотиками широкого спектра

действия, так и нелеченные простатиты. Это весьма опасное заболевание, требующее серьезного отношения.

Основные признаки аденомы: задержка мочи, инфекционные заболевания мочевых путей, появление крови в моче. Врачи считают, что первые симптомы заболевания проявляются в тот момент, когда мочеиспускание, особенно при наполненном мочевом пузыре, перестает доставлять удовольствие.

В начальной стадии заболевания вызывает беспокойство частое мочеиспускание, особенно в ночное время. Одновременно с этим наблюдается недержание мочи, когда она непрерывно выделяется по каплям сначала ночью, а затем и круглые сутки. Отсрочить мочеиспускание даже на короткое время невозможно. При дальнейшем развитии заболевания отмечаются затрудненное и прерывистое мочеиспускание, слабый напор струи, чувство неполного освобождения мочевого пузыря. Если моча задерживается в пузыре, возрастает вероятность развития инфекции, так что и сама аденома может явиться причиной простатита. Иногда при разрастании простаты возникает острая задержка мочеиспускания, когда больной чувствует резкую боль внизу живота, эта область увеличивается в размере. Мужчина вообще не может помочиться. В таких случаях требуется срочное оперативное вмешательство.

Осложнений аденомы простаты очень много. Некоторые из них – образование камней в мочевом пузыре вследствие застоя мочи, появление крови в моче (по той же причине: вены мочевого пузыря не выдерживают давления, и происходит кровоизлияние). Застой мочи при отсутствии адекватного лечения приводит к поражению почек и, как следствие, к почечной недостаточности. Симптомы: головная боль, жажда, сухость во рту, слабость, раздражительность.

По мнению врачей, длительный воспалительный процесс в предстательной железе может вызвать даже рак простаты.

Все осложнения при неправильном лечении приводят к необходимости оперативного вмешательства!

Анатолий, 50 лет, обратился с жалобами на затрудненное мочеиспускание. Чтобы помочиться, он сильно напрягал мышцы брюшного пресса. Струя падала отвесно, а не по кривой дуге, как у здоровых мужчин. В возрасте 20 лет после случайной половой связи заболел гонореей. По окончании лечения на контрольном осмотре был выявлен простатит. В дальнейшем отмечались редкие обострения. Применял всегда только антибиотики, иногда прерывал курс, почувствовав улучшение состояния. К 45 годам приступы болезни участились, беспокоили уже 2 раза в год. Но свой взгляд на лечение Анатолий не пересмотрел. После диагностики ему был поставлен диагноз «аденома простаты». Проведенный курс терапии эффекта не дал. К сожалению, потребовалось оперативное вмешательство...

Нельзя не упомянуть об одном из неприятных проявлений простатита – сексуальных расстройствах. Возникающие проблемы с эрекцией, когда воспалительный процесс затрагивает нервы, ответственные за эту функцию, приводят к психологическому напряжению, дисгармонии в отношениях между супругами, иногда все это заканчивается трагедией – разводом. Мужчина становится чересчур раздражительным, подвержен стрессам и депрессии. Лекарственные сексуальные стимуляторы, широко представленные на фармацевтическом рынке и, как правило, принимаемые без рекомендаций врача, обычно не помогают, поскольку не устраняют основную причину, вызвавшую нарушение эрекции. Вследствие этого не лечащийся длительное время простатит может стать причиной импотенции.

Под *импотенцией* понимают неспособность мужчины достигать и поддерживать эрекцию, необходимую для введения полового члена во влагалище и осуществления успешного полового акта. Это заболевание встречается сейчас достаточно часто. По данным ученых, им страдает более 40 % мужчин в возрасте 35–40 лет. Следует учесть, что большинство не обращается к врачу в силу закомплексованности,

и заболевание прогрессирует. Кроме простатита причинами возникновения импотенции могут быть сосудистые расстройства (при недостаточном кровотоке в сосудах половой системы), депрессивные состояния, отсутствие гармоничных сексуальных отношений, хронические стрессы, психоэмоциональные травмы, переутомление и др.

Чтобы избежать осложнений, необходима своевременная диагностика хронического простатита. При обнаружении хотя бы одного из признаков, следует принять необходимые меры.

В зависимости от свойств болезнетворного агента, формы заболевания, степени запущенности, состояния защитных сил организма и грамотности основного этапа лечения и реабилитационных мероприятий возможно 3 варианта развития событий.

Первый и самый благоприятный – полное и стойкое выздоровление. Этот исход возможен при незапущенных формах заболевания, правильном подборе антибиотиков, подключении к терапии нетрадиционных методов лечения.

Менее благоприятный – выздоровление с наличием остаточных изменений. Присутствуют соединительнотканые рубцы в ткани простаты и соседних органах малого таза. В этом случае помогут такие методы, как физиотерапия, фитотерапия, грязе- и глинолечение. При аккуратном выполнении всех рекомендаций можно улучшить свое состояние: рубцы постепенно исчезнут, пропадут все остаточные воспалительные проявления.

И наконец, самый худший вариант – наступление более или менее длительного состояния улучшения с последующим обострением воспалительного процесса. Постепенно форма заболевания становится все более тяжелой, течение болезни осложняется. Как правило, причины такого исхода: позднее обращение к врачу, частые курсы антибиотиков без учета чувствительности микробов к ним, пренебрежительное отношение к реабилитационным и профилактическим мероприятиям. Но и в этом случае возможно выздоровление – при длительном и аккуратном выполнении рекомендаций.

Основы профилактики и лечения простатита

Лечение простатита – нелегкая задача, представляющая большую проблему для современной медицины всего мира. И хотя традиционные методики с использованием синтетических препаратов помогли многим победить свою болезнь, не стоит недооценивать и методы народной медицины, которая может поспособствовать в избавлении от недуга, а во многих случаях – стать более действенным методом терапии. Порой именно растительный препарат помогает достичь большего эффекта, поскольку в основе своей это природный продукт. Почему во многих книгах делается упор именно на них?

Во-первых, лекарственные растения содержат биологически активные вещества, которые не оказывают токсического действия на организм и не вызывают побочных реакций организма (за редким исключением). Во-вторых, после прекращения их приема лечебный эффект удерживается в течение длительного срока. В-третьих, они более доступны, многие растения, входящие в их состав, могут заготавливаться непосредственно в районе проживания, к тому же их готовят в домашних условиях.

В самом начале лечения не стоит рассчитывать на быстрое выздоровление. Ни один врач (экстрасенс, травник и т. д.) не сможет излечить вас за один-два дня. Нужно настроиться на длительный курс. Такие методы, как фитотерапия, теплотерапия, грязе- и глинолечение, должны применяться до полного выздоровления. Срок избавления от болезни для каждого человека индивидуален, поэтому стандартный подход не годится: если одному достаточно месяца, то другому может понадобиться 2–3. Поскольку лечение простатита заключается не только в том, чтобы избавить железу от инфекции и от воспалительного процесса, но и в том, чтобы не допустить развития воспаления вновь.

В реабилитационный период, если позволяют средства, можно отправиться на какой-либо специализированный курорт. В России это Сочи, Пятигорск, Кисловодск, Железноводск, на Украине – Бердянск, Евпатория, южный берег Крыма. Или за границу – в Бельгию (СПА),

Венгрию (Хевиз), Германию (Баден-Баден), Грецию (Элефтере), Италию (Албано-Терме, Баньи де Лука, Батталья-Терме).

Для успешного лечения и для профилактики обострения заболевания в первую очередь стоит пересмотреть свой образ жизни. Для этого просто следует по возможности исключить или минимизировать действие провоцирующих факторов. Поэтому старайтесь вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, необходимы также прогулки, правильный режим сна и бодрствования, полноценное и достаточное питание. Соблюдайте определенную диету: избегайте острой, жирной пищи, алкогольных напитков, откажитесь от копченостей, жгучих блюд и приправ с перцем, хреном, луком и чесноком.

В течение 1–2 недель лечения хронического простатита рекомендуется ограничить половые контакты. Затем следует вести регулярную половую жизнь, используя презерватив. Постарайтесь стабилизировать свои половые отношения, установите оптимальный ритм, избегайте бурных, очень продолжительных, многократных сексуальных контактов. Категорически противопоказано предохранение с помощью прерванного полового акта.

Простатит обычно развивается на фоне сниженного иммунитета, истощения защитных сил организма. Развитию иммунодефицита способствуют длительное течение воспалительного процесса, повторные курсы нерациональной антибиотикотерапии. Поэтому так важно применение терапии, направленной на повышение защитных сил организма. Общеукрепляющая терапия включает в себя использование витаминов, минеральных комплексов, биостимуляторов (продукты пчеловодства).

В заключение хотелось бы немного внимания уделить проблеме профилактики этого заболевания, ведь его так легко предупредить и так сложно вылечить. Предупредительные меры очень просты и не потребуют дополнительных усилий с вашей стороны. Главное – постараться снизить воздействие неблагоприятных факторов:

- избегайте заражения половыми инфекциями, используйте презерватив;
- если у вашей партнерши обнаружена половая инфекция, пролечитесь вместе с ней, даже если у вас отрицательные анализы;

- избавьтесь от вредных привычек – курения, алкоголя, наркотиков;

- не носите плотно обтягивающего нижнего белья, поскольку в этом случае создается особый микроклимат, температура в области промежности повышается, что крайне неблагоприятно сказывается на сперме. Количество сперматозоидов уменьшается, они становятся малоподвижными, появляются патологические изменения в их строении. Свободные хлопчатобумажные трусы намного гигиеничнее и не препятствуют нормальному кровоснабжению простаты;

- не подвергайте свой организм длительному воздействию низких температур, избегайте переохлаждений, не сидите на холодных бордюрах, камнях. Помните, что это мощный стрессовый фактор для организма, облегчающий внедрение болезнетворных микробов;

- пересмотрите свой образ жизни. Старайтесь как можно больше двигаться, делайте утреннюю гимнастику. Если в силу профессиональной деятельности вы много времени проводите в сидячем положении, разминайтесь понемногу каждый час;

- если вас беспокоят частые запоры, пересмотрите свой рацион и обратитесь к проктологу;

- половая жизнь должна быть регулярной. В идеале каждая эрекция должна оканчиваться половым актом, если у вас нет такой возможности, занимайтесь онанизмом.

И помните, что, кроме вас, никто не позаботится о вашем здоровье!

Массаж

Одним из популярных методов лечения простатита – массаж: механическое воздействие на ткани, в результате чего раздражаются рецепторы, активизируются различные зоны центральной нервной системы, отвечающие за определенные органы. В зависимости от того, на какой области проводится массаж, улучшаются кровоснабжение, окислительно-восстановительные процессы в определенных тканях и органах, происходит мобилизация защитно-приспособительных механизмов. Все это способствует улучшению и восстановлению органами утраченных в результате болезни функций.

При простатите массаж делают в основном на поясничной области, захватывая зону крестца. Используют классические приемы: растирание, разминание, поглаживания. Все движения должны быть направлены от боков к крестцу. При нарушенной половой функции рекомендуется регулярный массаж области ягодиц и наружных и внутренних поверхностей бедер. Ничего сложного в технике такого массажа нет, поэтому можно проводить его самостоятельно или воспользоваться помощью домочадцев. Самое главное – довести процесс до конца. Курс – 15 сеансов, затем перерыв 7–10 дней – и повторить.

При лечении хронического простатита делают массаж предстательной железы – это не очень приятная и даже болезненная процедура, однако без нее излечение затруднительно.

Используют его уже в течение многих десятилетий. Качественно выполненный массаж простаты позволяет улучшить кровообращение предстательной железы, увеличить мышечный тонус и восстановить проходимость протоков. Дает возможность активизировать микроорганизмы, находящиеся в состоянии покоя, что делает их более чувствительными к антибактериальной терапии. Но следует знать, что массаж не назначается при остром бактериальном простатите, абсцессе простаты, хроническом простатите в сочетании с онкологическим заболеванием простаты, при наличии камней в предстательной железе. Действие его на предстательную железу заключается в выдавливании пальцем воспалительного секрета,

скопившегося в ней, в протоки и в конечном счете – в мочеиспускательный канал. Это позволяет уменьшить застойные явления и улучшить кровоток. Чтобы массаж простаты не был болезненным и не вызвал осложнений, рекомендуется подключать его к основной терапии только после того, как пациент пролечится 4–5 дней антибактериальными и противовоспалительными препаратами и исчезнет отек железы. При правильном и осторожном воздействии его тоже можно проводить дома. Для этого человек, который будет его делать, должен хорошо вымыть руки и надеть стерильные перчатки. Больной должен лечь на правый бок, подвести к животу колени и максимально расслабиться. В задний проход на глубину 5–6 см вводят смазанный вазелином палец. На этом расстоянии на передней части прямой кишки должна прощупываться предстательная железа, состоящая из двух долек. Массаж проводят очень осторожно, ориентируясь на ощущения мужчины, поглаживающими движениями от периферии железы к центру, где прощупывается центральная бороздка. Длительность процедуры от 30 секунд до 2 минут. Выполнять ее следует каждый день в течение 10–15 дней.

...

Ко мне обратился Алексей С., 45 лет, с жалобами на боли в области промежности и прямой кишки, на ослабление полового влечения. Как выяснилось, он уже не первый раз обращается к врачу. Сначала его беспокоили только боли в заднем проходе, усиливающиеся при акте дефекации. Проктолог обнаружил геморрой в стадии ремиссии. Больному были порекомендованы диета и слабительные средства на случай запора. Но облегчения это не принесло. Боли стали беспокоить чаще и распространились на область промежности, иногда имели характер прострелов. Появились расстройства сексуального характера, в связи с чем Алексей потерял уверенность в себе, стал нервным и раздражительным.

После изучения симптомов и результатов обследования ему был поставлен диагноз «простатит» и предложена терапия: 3 сбора лекарственных растений, диета в течение 3 месяцев и 15 сеансов массажа предстательной железы. На диету и фитосборы больной согласился не раздумывая, а от массажа долго отказывался.

Первый сеанс оказался весьма болезненным, после четвертого посещения неприятные ощущения исчезли.

Через месяц лечения состояние Алексея улучшилось: боли не беспокоили, сексуальные функции пришли в норму. Через 3 месяца лечение было завершено окончательно.

Фитотерапия

Почему растения называются лекарственными?

В последние годы все больше людей обращается к природным средствам лечения. И это оправдано, ведь использование лекарственных растений снижает риск аллергических реакций. В то же время необходимо помнить, что и они при неправильном применении могут дать отрицательный результат. Поэтому следует особенно внимательно соблюдать рекомендации, дозировки и рецептуру.

Доказано, что фитотерапия при воспалении предстательной железы (особенно в начальной стадии заболевания) приводит к значительному и стойкому улучшению состояния, исчезновению характерных жалоб. Отвары и настои из лекарственных растений при этом желательно принимать достаточно длительное время, делая небольшие, в 5–10 дней, перерывы через каждые 2–3 месяца. Лечение травами можно проводить одновременно или отдельно от медикаментозной терапии.

Применение лекарственных растений при простатите основано на их противовоспалительном, общеукрепляющем, обезболивающим, успокаивающем воздействии, к тому же большинство из них – полифункциональны. Так, препараты березы бородавчатой обладают противовоспалительным, эпителизирующим, мочегонным, противомикробным и другими действиями. Таким образом, применяя ту или иную траву для вспомогательного лечения простатита, можно решить несколько задач: снять воспаление, уменьшить боль, повысить защитные силы организма и др.

Целебное действие лекарственных растений связано с наличием в них различных биологически активных веществ, имеющих разнообразный состав и относящихся к различным классам химических соединений. Это углеводы, эфирные и жирные масла, алкалоиды, дубильные вещества, органические кислоты, кумарины, фитонциды, ферменты, витамины, гормоны, слизь, камеди. А теперь о каждой группе немного подробнее.

В состав всех представителей растительного мира входят **микроэлементы** — например, кобальт, йод, марганец, цинк, медь, бор,

молибден, мышьяк и др. При недостаточном или избыточном поступлении этих веществ нарушаются обменные процессы, ведущие к развитию болезни. Каждый химический элемент выполняет в организме определенную функцию. Микроэлементы входят в состав витаминов, ферментов и гормонов, регулирующих обменные процессы. Так, марганец необходим для образования аскорбиновой кислоты, кобальт – для образования витаминов группы В. Для построения ферментов нужны медь, цинк, молибден, хром, кобальт. Кобальт, кроме того, входит в состав гормона поджелудочной железы – инсулина, регулирующего углеводный обмен в организме; медь стимулирует выработку гормонов, гипофиза; йод – структурный компонент гормона щитовидной железы, цинк – гормона поджелудочной железы. Медь принимает участие в обмене веществ, процессах тканевого дыхания и образовании элементов крови (эритроцитов).

Дубильные вещества — неядовитые органические соединения, которые обладают вяжущим действием. С белками, алкалоидами и солями тяжелых металлов образуют осадки. С солями железа дают черное окрашивание. Используя этот факт, можно легко установить наличие железа в растении. Дубильные вещества содержатся в коре дуба, в корневищах лапчатки, земляники, кровохлебки, в траве зверобоя, в плодах черемухи, терна, черники, в «шишках»... Лекарственные растения, содержащие дубильные вещества, издавна применяются как вяжущие, противопроносные и противовоспалительные средства.

Антибиотики являются особыми веществами, которые образуются и выделяются микробами, грибами, цветковыми растениями и животными. Они убивают или подавляют рост и размножение только определенных видов болезнетворных микробов. Антибиотики цветковых растений называют фитонцидами.

Фитонциды — органические вещества самого различного состава, образуются в процессе обмена веществ и обладают антибиотическим свойством. В последнее время эти вещества стали применяться в медицине для лечения желудочно-кишечного тракта. Считается, что фитонциды стимулируют защитные силы организма больного человека. Они содержатся в луке, чесноке, красном стручковом перце, хрене, кочанной капусте, яблоках, мандаринах,

апельсинах, лимонах, крапиве, шалфее, эвкалипте, березе, дубе, сосне, сирени, клюкве, бруснике, калине и черемухе.

Витамины – особые органические вещества разнообразного химического состава, необходимые для жизнедеятельности организма человека. Отсутствие их приводит к заболеваниям, а иногда и к смерти. Даже в малых дозах витамины обладают значительной активностью и оказывают мощное влияние на биологические процессы, протекающие в органах и клетках тела человека. Недостаток их понижает устойчивость организма к заразным и другим болезням. Особенно тяжело переносится одновременное отсутствие нескольких витаминов. Это состояние называется полиавитаминозом.

Потребность организма в витаминах усиливается при различных воспалительных, инфекционных заболеваниях, поскольку они ускоряют выздоровление. Большинство растений содержат те или иные витамины в незначительном количестве, но некоторые из них служат хорошими источниками этих витаминов.

Витамин А (ретинол) обладает антиинфекционными свойствами и играет важную роль в трофических процессах эпителиальной ткани. Встречается в виде провитамина А и каротина, который содержится в моркови, салате, перце, тыкве, помидорах, смородине, петрушке, одуванчике и др.

Витамин В 1 (тиамин) – при его недостатке уменьшается тканевое дыхание, происходит накопление пировиноградной кислоты, кроме того, ухудшается аппетит, отмечаются расстройства деятельности пищеварительного тракта, слабость, головокружение, в дальнейшем развивается полиневрит.

Содержится главным образом в семенах злаковых и бобовых растений, в картофеле, капусте, моркови, помидорах.

Витамин В 2 (рибофлавин). В случае недостатка в организме рибофлавина замедляется рост, появляется слабость, снижаются работоспособность и острота зрения, отмечаются патологические изменения в слизистой оболочке ротовой полости. Богаты витамином В2 квашеные овощи, пивные дрожжи. Достаточно много этого витамина в проросшей пшенице и ржи, зеленом горошке и орехах.

Витамин В 3 (РР, никотиновая кислота) принимает участие во многих обменных процессах, особенно при расщеплении углеводов, и в окислительно-восстановительных процессах, но только «в

компании» с витаминами В1 и В2. Содержится в молоке, мясе, белых грибах, гречневой каше, овощах и фруктах.

Витамин В 5 (пантотеновая кислота) регулирует углеводный, белковый и жировой обмены. Широко распространен в природе, довольно много его в пекарских дрожжах, овощах, плодах и зерновых. Применяется при лечении некоторых нервных заболеваний. При недостатке В5 появляются усталость, утомляемость.

Витамин В 6 (пиридоксин) участвует в белковом и липидном обменах.

Витамин В 12 (цианкобаламин) необходим в кроветворении, для синтеза нуклеиновых кислот и регенерации нервных волокон. Содержится в основном в продуктах животного происхождения, сине-зеленых водорослях, грибах-актиномицетах и в бактериях.

Витамин В с (фолиевая кислота) играет значимую роль в процессах кроветворения, синтеза белка. Содержится в бобовых растениях, цветной капусте, шпинате, грибах, дрожжах и т. д.

Витамин С (аскорбиновая кислота) регулирует окислительно-восстановительные процессы, оказывает детоксическое и десенсибилизирующее действие. Повышает сопротивляемость организма к инфекциям и внешним отрицательным воздействиям, улучшает функцию кроветворения. Широко применяется в медицине в период восстановления организма после различных заболеваний. Аскорбиновой кислотой богаты плоды шиповника, ягоды черной смородины, яблоки, сливы, земляника, зеленый лук, капуста, укроп, петрушка, есть она и в хвое сосны, ели, кедра и лиственницы, во многих лекарственных растениях.

Витамин Р относится к группе флавоноидов, при недостатке которых повышается проницаемость стенок кровеносных сосудов, особенно капилляров. Содержится в овощах, шиповнике, рябине, винограде, черной смородине, апельсинах, зеленых листьях чая.

Витамин К принадлежит к группе антигеморрагических витаминов, оказывающих кровоостанавливающее действие. Содержится в моркови, салате, помидорах, рыльцах кукурузы, капусте, водяном перце, пастушьей сумке, тысячелистнике и др.

Лекарственные растения в процессе ассимиляции синтезируют различные *органические вещества*, среди них много и биологически

активных соединений, оказывающих на организм человека характерное фармакологическое действие.

Сбор, сушка и хранение лекарственных растений

Прежде чем говорить о конкретных лекарственных растениях и способах их использования при простатите, хотелось бы коротко напомнить о местах и правилах сбора, сушки и хранения фитосырья, а также о том, как правильно готовить лекарственные формы в домашних условиях.

Зеленые растения – это живые лаборатории, которые синтезируют и выделяют вещества, обладающие способностью восстанавливать силы, укреплять физическое здоровье человека, избавлять его от многих болезней. У каждого из них есть свои особенности и наиболее характерные места произрастания.

В лесных районах центральной России можно встретить такие растения, как береза бородавчатая, береза пушистая, брусника, дуб обыкновенный, земляника лесная, иван-чай узколистный, исландский лишайник, копытень европейский, крушина ольховидная (ломкая), ландыш майский, лапчатка прямостоячая, можжевельник обыкновенный, плаун булавовидный, синюха голубая, толокнянка, черника и др.

К растениям, произрастающим на открытых местах и в зарослях кустарников относятся бессмертник песчаный, боярышник колючий, горицвет весенний, душица обыкновенная, зверобой обыкновенный, калина обыкновенная, лапчатка серебристая, мать-и-мачеха, первоцвет весенний, пижма обыкновенная, шиповник коричный и др.

На лугах растут золототысячник малый (зонтичный), коровяк обыкновенный, кровохлебка лекарственная, мордовник шароголовый, одуванчик лекарственный, стальник полевой, тмин обыкновенный, тысячелистник обыкновенный, чабрец (тимьян ползучий), щавель густой (конский).

Влажные места, болота и водоемы предпочитают аир болотный, багульник болотный, валериана лекарственная, вахта трехлистная, горец перечный, горец змеиный, клюква четырехлепестная, кубышка желтая, росянка круглолистная, череда трехраздельная.

К сорным растениям относятся белена черная, василек синий, спорыш (горец птичий), горец почечуйный, донник лекарственный, дурман обыкновенный, желтушник левкойный, крапива двудомная,

лопух войлочный, пастушья сумка, подорожник большой, полынь горькая и обыкновенная, пустырник пятилопастный, ромашка аптечная и безъязычковая, сушеница топяная (болотная), хвощ полевой, фиалка трехцветная, чистотел большой.

На суглинистой увлажненной почве можно найти кислицу, копытень, сочевник, дягиль. А вот такие растения, как толокнянка, вереск, тимьян, исландский мох, необходимо искать на супесчаных и сухих почвах.

При сборе лекарственных растений необходимо точно определить растение, знать зону его распространения, части, подлежащие сбору, сроки и наиболее благоприятное время сбора.

Существует ряд правил по сбору и сушке трав:

- кору заготавливают ранней весной – делают кольцевые надрезы острым ножом и снимают ее в виде трубочек. Использовать для заготовок сырья следует только спиленные деревья или ветки, ни в коем случае не живые деревья;

- многолетние травы собирают в начале цветения, отрезая ножом верхнюю часть растения;

- листья с деревьев также желательно срезать, нельзя обрывать все подчистую, предпочтение лучше отдать нижним листьям. Обращайте внимание на то, чтобы они были чистыми и не пораженными грибом. Черешки нужно отрывать сразу;

- цветки собирают либо в начале цветения, либо в конце, когда осыпятся семена. Часть растений нужно оставить, чтобы в следующем году было где пополнить запасы. Обрывают их руками или отрезают ножом, цветоножки сразу же удаляют;

- при заготовке корней, обращайте внимание на возраст растения – молодые лучше не трогать, выкапывают их либо ранней весной, либо осенью в момент отмирания наземной части растения;

- не рекомендуется в течение нескольких лет подряд срывать в одном и том же месте зверобой и чабрец;

- плоды, семена собирают по мере созревания, в недозревших и перезревших недостаточное количество лекарственных веществ;

- почки заготавливают, когда они только-только набухли, т. е. ранней весной. Собирают их вручную, с сосновых веток срезают ножом, а с березовых ветвей обмолачивают после предварительного просушивания. Все почки сушат при невысокой температуре.

Заготавливать растения следует в сухую солнечную погоду: траву, цветки и соцветия – утром, после высыхания росы, а плоды – в сухие прохладные дни. Желательно делать это подальше от заводов, электростанций и автомобильных дорог. Сырье без примесей раскладывается каждое в свою тару.

Растения, имеющие в своем составе эфирные масла, нельзя сушить на солнце. Как правило, делают это в хорошо проветриваемом помещении, на стеллажах, пергаментной бумаге с учетом погоды в течение 4–10 дней. А вот содержащие дубильные вещества, а также корни и корневища сушат на солнце. Хранят сырье в сухих, темных, чистых помещениях, в промаркированных бумажных мешках, ящиках, в стеклянных банках с крышками. В среднем цветки, соцветия и трава хранятся 1–2 года; корни, корневища и кора – 3–4, иногда до 5 лет; плоды – 2–3 года.

Правила приготовления лекарственных форм в домашних условиях

В качестве лекарственного сырья используются различные части растений, собранные в определенный период года, очищенные, высушенные и хранящиеся в нужных условиях. В домашних условиях перед употреблением его подвергают соответствующей обработке, т. е. готовят подходящую для лечения форму (настои, отвары, настойки, чай и т. д.). По возможности следует избегать применения с ядовитыми и сильнодействующими растениями.

Настои и отвары представляют собой водные извлечения из лекарственного сырья. Настои чаще готовят из листьев, цветков и трав, а отвары – из грубых частей растений (корней, коры, корневищ и др.).

Для их приготовления растительное сырье предварительно измельчают: траву, листья и цветки – до частиц размером не более 5 мм; корни, стебли, кору – не более 3 мм; плоды и семена – не более 0,5 мм. Затем отвешивают нужную порцию, кладут в эмалированную или фарфоровую посуду, заливают водой комнатной температуры, закрывают крышкой и ставят на кипящую водяную баню. Настои нагревают в течение 15 минут, а отвары – около 30 минут при частом помешивании. После этого препарат снимают с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре: настои – не менее 45 минут, а отвары – всего 10 минут. Затем процеживают через сито (отжимая остатки сырья). Если отвары готовятся из растительного сырья,

содержащего дубильные вещества (например, коры дуба, корневищ ревеня и др.), то процеживают их сразу после снятия с водяной бани.

Как правило, настои и отвары готовят из расчета 1:10, т. е. из 10 весовых частей сырья получают 100 объемных частей настоя или отвара. Для растений, содержащих сильнодействующие вещества, пропорция 1:400.

Настои и отвары – скоропортящиеся лекарственные формы, поэтому хранят их в прохладном месте не более 3–4 дней.

Настойки — жидкие спиртовые, спиртово-водные или спиртово-эфирные прозрачные извлечения из лекарственных растений. Для их приготовления растительное сырье, предварительно высушенное и измельченное, отвешивают (обычно используют пропорцию 1:5. Если же растительное сырье содержит сильнодействующие вещества, то соотношение составляет 1:10), помещают в специальный сосуд и заливают соответствующим количеством медицинского спирта крепостью 70 %. Настаивают при комнатной температуре в течение 7 дней, после чего жидкую часть сливают. Остаток растений отжимают, промывают спиртом такой же концентрации и вновь отжимают. Готовые настойки отстаивают еще в течение нескольких дней при температуре не выше 8 °С, после чего фильтруют. Правильно приготовленные, они должны быть прозрачными и обладать запахом и вкусом соответствующего лекарственного сырья.

Сборы представляют собой смесь высушенных и измельченных лекарственных растений. Все растения подготавливают по отдельности, при этом траву, кору, листья и некоторые корни нарезают, твердые корни и корневища дробят, кожистые листья, семена и плоды измельчают. Степень измельчения во многом зависит от назначения сбора. Для внутреннего употребления или полоскания сырье просеивают сквозь сито с отверстиями размером 4–6 мм. При приготовлении ванн используют сито с отверстиями 2 мм.

Готовое сырье тщательно и осторожно перемешивают до получения равномерной смеси.

Сборы хранят в сухом месте: содержащие душистые вещества – в жестяных коробках, остальные – в закрытых деревянных ящиках.

Порошки являются наиболее простой лекарственной формой. Для их приготовления высушенные части растений измельчают в

ступке или размалывают в кофемолке. Принимают внутрь или используют для присыпки ран, язв, опрелостей, пролежней.

Чай по характеру лекарственного сырья можно условно разделить на две группы: плодово-ягодные и цветочно-травяные. Для их приготовления используют широко распространенные и известные растения – малину, мяту, душицу, шиповник, ежевику, смородину, землянику и др. В зависимости от региона состав чаев может варьироваться или дополняться. Например, в Сибири и на Дальнем Востоке к названным травам добавляют бадан толстолистный, облепиху, родиолу розовую и т. д., на Украине – чабрец, калину и др.

По своему действию чай делятся на столовые, профилактические и лечебные.

Столовые готовят из лекарственных и пищевых растений, содержащих значительное количество витаминов, микроэлементов, биологически активных веществ. Они имеют приятный вкус и запах, хорошо утоляют жажду, улучшают пищеварение, нормализуют обменные процессы в организме человека. Условно столовые чай подразделяют на поливитаминные, тонизирующие и успокаивающие. Поливитаминные готовят из облепихи, шиповника, рябины, смородины, земляники, содержащих большое количество витаминов. Они стимулируют обмен веществ, повышают защитные свойства организма. В тонизирующих чаях (душица, чабрец, иван-чай, родиола розовая, брусника, бадан толстолистный) – преобладание биологически активных веществ, стимулирующих деятельность центральной и вегетативной нервной систем. Они оказывают положительное воздействие на печень, железы внутренней секреции, нормализуют артериальное давление, снимают последствия переутомления, повышают умственную и физическую работоспособность. Успокаивающие чай готовят из лекарственных растений, которые снимают напряжение, раздражительность, улучшают сон. Такими свойствами обладают Melissa лекарственная, мята перечная, боярышник кроваво-красный, душица и др.

Профилактические чай отличаются направленностью действия – например, противовоспалительные, противомикробные и др. В их состав входят растения, воздействующие на определенные органы и системы человеческого организма. Например, при нарушениях в организме обмена сахара в сбор профилактического чая включают

тысячелистник, крапиву двудомную, фасоль, чернику, для профилактики и борьбы со склеротическими явлениями – малину, хвощ полевой, руту душистую, землянику и др.

Лечебные чаи в отличие от профилактических сложнее по составу и имеют более выраженное действие. К ним относятся ранозаживляющие, противовоспалительные, кровоостанавливающие, желчегонные, отхаркивающие, противомикробные и др.

В отличие от настоев и отваров, которые используются исключительно с лечебной целью, чаи в связи с меньшей концентрацией действующих веществ чаще всего применяются для профилактики. Поэтому они не содержат сильнодействующих и ядовитых растений.

Мази в основном готовят из порошков корней, корневищ, листьев и цветков. За основу берут вазелин, несоленый свиной жир, коровье масло или растительные масла, с которыми по определенной технологии смешивают порошок.

Противопоказания к внутреннему применению некоторых лекарственных растений

На территории России и ближнего зарубежья распространены следующие **ядовитые** лекарственные растения: абрикос обыкновенный (семена), адонис (все виды), арника горная, багульник болотный, бальзамин, барвинок малый, безвременник осенний, белена черная, белладонна, белозор болотный, бешеный огурец, болиголов крапчатый, василистник желтый, вишня (семена), водяной перец, волчье лыко, вороний глаз, выюнок полевой, вязель разноцветный, горец почечуйный, горицвет летний, горчак ползучий, горчица (сарептская), гранат (кора и корни), донники белый и лекарственный, дрок красильный, дурман обыкновенный, дурнишники колючий и обыкновенный, живокость полевая, зверобой продырявленный, калужница болотная, картофель (клубни при позеленении), кислица обыкновенная, клоповник сорный, красный стручковый перец, крушина ломкая, кубышка желтая, кувшинка белая, купальница европейская, ландыш майский, лютик (все виды), мак снотворный, можжевельники обыкновенный и казацкий, мыльнянка лекарственная, наперстянка пурпуровая, окопник лекарственный, омела белая, папоротник мужской, паслены черный и сладко-горький, пижма обыкновенная, пион уклоняющийся, полынь горькая, ромашка

розовая, рута пахучая, сирень обыкновенная, слива (семена), спорынья, табак настоящий, терн (семена), термопсис, тысячелистник обыкновенный, фиалка душистая, хвощ полевой, хмель, цикламен (все растение), чемерица Лобеля, черемуха, чистотел большой и др.

Некоторые растения ограничены в применении в зависимости от конкретных заболеваний:

- *аир болотный* – при повышенной секреции соляной кислоты в желудке;
- *горец перечный* нельзя употреблять людям, страдающим гломерулонефритом;
- *девясил* – при беременности, а при заболеваниях почек применяется только в небольших количествах;
- *зверобой* – при высокой температуре, при длительном использовании трава снижает потенцию у мужчин;
- *крапива* может вызывать сильнейшую аллергию;
- *плоды можжевельника* – при заболеваниях почек и людям, страдающим водянкой;
- *морковь* отрицательно действует на работу сердца;
- *мелисса* и *мята перечная* противопоказаны при гипотонии;
- *облепиха* и *отруби* – при панкреатите;
- *хвощ* и *шалфей* не применяют для лечения гастритов у людей, страдающих заболеванием почек.

Растения, наиболее часто применяемые при воспалении предстательной железы Большинство из этих растений можно употреблять как по отдельности, так и в составе сборов.

Аир болотный

Содержащиеся в нем ароматические горечи оказывают противовоспалительное, мочегонное, спазмолитическое, седативное и антибактериальное действие.

Для лечебных целей поздней осенью заготавливают корневища: режут, высушивают, измельчают. Отвар корневищ применяют при угнетении нервной системы, как мочегонное при цистите и тонизирующее средство при половой слабости, проявляющейся ускорением эякуляции и ослаблением либидо.

Способ приготовления: 1 ст. л. порошка залить стаканом кипятка и настоять 3 часа в теплом месте.

Способ применения: по 50–100 г перед едой 3 раза в день.

Анемона лесная

Для лечения воспаления простаты применяется отвар травы. Необходимо соблюдать осторожность, поскольку растение ядовито.

Способ приготовления: 1 ст. л. заварить 500 г кипятка, настоять час.

Способ применения: по ¼ стакана 2 раза в день.

Аралия

Используется настойка из корней растения.

Способ приготовления: 1 часть сырья залить 5 частями медицинского спирта крепостью 70 %, закрыть сосуд пробкой и настоять в темном месте в течение 10 дней, периодически помешивая. Процедить через марлю.

Способ применения: по 15 капель с водой 2 раза в день перед едой в течение 2 недель.

Алоэ древовидное Оказывает антимикробное, противовоспалительное, биостимулирующее действие. Используют сок и жидкий экстракт в смеси с другими лекарственными растениями.

Барбарис обыкновенный

Принимается как противовоспалительное и седативное средство.

Способ применения: настойку листьев барбариса (50 г на 100 г водки) пить по 30 капель 3 раза в день. Отвар из коры или корня (1 ст. л. на 200 мл кипятка) – каждый час по 1 ст. л., при уменьшении воспаления – по 1 ст. л. 3 раза в день.

Барвинок малый

С лечебной целью используют траву (стебли, листья, цветки), заготовленную в период цветения – с весны до июля, и корневище. Барвинок стимулирует гладкую мускулатуру, улучшает сперматогенез, повышает рефлекторную возбудимость спинного мозга, оказывает общеукрепляющее действие, нормализует половую функцию. В народной медицине отвар травы принимают как общеукрепляющее средство, а также при импотенции и бессилии. Препарат из корневищ растения (барвинкан гидрохлорид) повышает возбудимость спинного мозга. Его назначают при неврастении, периферических парезах и импотенции.

Способ приготовления: 20 г сухой травы с цветками на 250 г водки, варить на медленном огне в течение 10 минут.

Способ применения: по 10 капель утром и вечером в течение 4 дней. После двухнедельного перерыва лечение нужно повторить. Всего

рекомендуется пройти 3 курса.

Бедренец камнеломковый

Способ приготовления: заварить чай из корней растения, добавить мед (1 ч. л. на стакан чая).

Способ применения: по 2 стакана в день.

Береза белая

Настой листьев (собранных во время цветения) или почек (заготовленных до их распускания, в январе – марте) используется как противовоспалительное, антимикробное, противовирусное, противотрихомонадное средство.

Способ приготовления: 2 ст. л. измельченных листьев или 1 ст. л. почек залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, добавить немного соды, чтобы растворить смолистые вещества. Настоять 1 час, процедить.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ стакана до еды 4 раза в день.

Брусника

Оказывает дезинфицирующее воздействие.

Способ приготовления: 1 ст. л. листьев залить стаканом кипятка, настоять в течение получаса.

Способ применения: по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день.

Из целого растения, собранного в период цветения, отвар делается следующим образом: горсть сырья заварить 3 стаканами воды и кипятить 10 минут. Выпить в 3 приема за 1 день.

Бузина черная

Настой цветков обладает антимикробным, противовоспалительным, мочегонным, спазмолитическим и общетонизирующим действием.

Способ приготовления: 1 ст. л. листьев заварить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить.

Способ применения: по 1 ст. л. 3 раза в день.

Бузина травянистая

Способ приготовления: 2 ч. л. мелко нарезанного корня залить 1 стаканом крутого кипятка.

Способ применения: по 1 ст. л. 3 раза в день.

Можно использовать и настойку: 20 г сырья залить 100 мл спирта или водки, настаивать 8 дней в теплом месте. Принимать по 15 капель 3 раза в день.

Бурачок горный *Способ применения:* настой травы (1 ст. л. на 200 мл кипятка) принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Василек синий *Способ применения:* настой или чай из краевых лепестков цветков (1 ч. л. на 1 стакан кипятка) пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день.

Вереск

Способ приготовления: 40 г сырья залить 1 литром кипящей воды, настоять 1 час.

Способ применения: по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день.

Виноград *Способ применения:* ягоды и отвар листьев (20 г сырья на 200 мл воды) принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

Водяная лилия желтая

Способ приготовления: 2 ст. л. корневища отварить 5 минут в 1 л кипятка.

Способ применения: по 50 г 2 раза в день.

Воробейник лекарственный

Способ приготовления: 2 ч. л. травы с семенами на 200 мл кипятка, настоять 1 час, процедить.

Способ применения: по 2 ст. л. 3 раза в день. Принимать параллельно с другими настоями и отварами, рекомендуемыми при воспалении предстательной железы.

Герань Роберта

Способ приготовления: 3 ст. л. травы залить 400 мл воды, довести до кипения, настоять 2 часа.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день 1–1 $\frac{1}{2}$ месяца.

Горец почечуйный

Обладает противовоспалительным действием.

Способ приготовления: на 1 л воды 2–3 ст. л. сухой измельченной травы, настоять 30 минут.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Груша

Сок и отвары плодов принимают при обострении воспалительного процесса.

Способ приготовления: 1 ст. л. с верхом сухих измельченных груш отварить в $\frac{1}{2}$ л воды, настоять 4 часа, процедить.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ стакана за 30–40 минут до еды 4 раза в день.

Дрок красильный

Способ приготовления: 10 г травы на 200 мл кипятка.

Способ применения: по 1 ст. л. 3 раза в день.

Еще один рецепт.

Способ приготовления: 15 г сушеной травы залить холодной водой (½ л), прокипятить, выпарив до ⅓ от полного объема.

Способ применения: отвар рекомендуется принимать по 2 ст. л. каждые 2 часа через день до получения хорошего результата.

Дубровник обыкновенный

Способ приготовления: 5 ст. л. сухой травы залить стаканом кипятка, варить 5 минут, настоять 1 час.

Способ применения: по 50 г перед едой 3–4 раза в день.

Дягиль лекарственный

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченных корней на 1 стакан воды, кипятить 6–7 минут, настоять.

Способ применения: по ⅓ стакана 3 раза в день.

Женьшень Для медицинских целей используют корни 8–10-летнего растения. Женьшень положительно воздействует на процессы возбуждения и торможения, повышает сопротивляемость заболеваниям, оказывает противовоспалительный и гонадотропный эффект, ускоряет процессы заживления ран. Применяется при умственной и физической усталости, гипофункции половых желез, сперматорее, ослаблении полового влечения, кортикальной и спинальной импотенции.

Способ приготовления: 1 часть корней женьшеня залить 10 частями медицинского спирта крепостью 70 %, настоять. *Способ применения:* по 15–20 капель до еды 3 раза в день.

Зверобой продырявленный

Его называют еще травой от «девятиности девяти болезней». В качестве лекарственного сырья заготавливают верхушки растения в период цветения. Оказывает мочегонное и антимикробное действие, способствует регенерации тканей, снимает спазмы кровеносных сосудов, улучшает кровоснабжение простаты, усиливает выработку половых гормонов (в частности, андрогенов), что способствует повышению сексуальной возбудимости и увеличению половой активности. Эффективен при застойных явлениях в области малого таза, при импотенции.

Способ приготовления: 1 ст. л. сырья залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настоять 1 час, процедить.

Способ применения: по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

Земляника лесная

Оказывает противовоспалительное и поливитаминное действие.

Способ приготовления: 1 ст. л. корней и листьев залить 200 мл кипятка.

Ива белая

Концевые ветки ивы применяются как противовоспалительное средство. *Способ приготовления:* 1 ст. л. мелко наструганных тонких веток залить стаканом кипятка, проварить 5 минут, процедить.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Истод обыкновенный

Способ приготовления: 15 г сырья на 200 мл кипятка.

Способ применения: по 1 ст. л. 3 раза в день.

Капуста *Способ применения:* свежий и кислый капустный сок принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

Клен остролистный

Способ приготовления: 1 ст. л. высушенных листьев залить 200 г кипятка. Настоять 1 час.

Способ применения: по 50 г 3 раза в день.

Конопля

Способ приготовления: 10 г сырья растереть в стакане с сырой водой до образования однородной смеси.

Способ применения: выпить за день в 3 приема. Принимать в течение месяца.

Крапива двудомная

В качестве лекарственного средства заготавливают листья в период цветения растения. Оказывает противомикробное, противовоспалительное, репаративное и тонизирующее действие, тормозит распад в организме тестостерона, необходимого для нормального состояния простаты, и стимулирует сексуальную активность. Наиболее отчетливо усиливают половое влечение и увеличивают сперматогенез толченые семена крапивы, смешанные с медом и виноградным вином или с луком и яйцами.

Способ применения: по 2 ст. л. сока крапивы 3 раза в день.

Кукурузные рыльца

Обладают противовоспалительными и мочегонными свойствами.
Способ приготовления: 2 ст. л. измельченного сырья залить стаканом кипятка, настоять в течение 1 часа, затем процедить. *Способ применения:* по ½ стакана 3 раза в день.

Лещина обыкновенная

Обладает противовоспалительными свойствами.
Способ приготовления: 1 ст. л. сырья настоять в стакане воды, затем прокипятить.
Способ применения: выпить в 3 приема за день. Курс лечения – месяц.

Липа сердцевидная

Настой и отвар свежих цветков оказывают антимикробное, противовоспалительное, седативное и мочегонное действие.

Способ приготовления: 1 ч. л. цветков залить 1 стаканом кипятка, настоять.

Способ применения: в теплом виде по ½ стакана 3 раза в день.

Лопух большой

Заготавливают корни растения первого года жизни. Водные извлечения из него обладают мочегонным действием, улучшают минеральный обмен, оказывают антиаллергический и иммуномодулирующий эффект. Особенно выражено целебное действие при склеротических и рубцовых изменениях простаты и семенных пузырьков после перенесенных воспалительных процессов.

Способ приготовления: 10–25 г измельченного сырья на 2 стакана кипятка, настоять 2 часа.

Способ применения: в теплом виде по полстакана 3–4 раза в день.

Лук репчатый

Употребляемый в большом количестве, останавливает прогрессирование заболевания. Оказывает антимикробное, противотрихомонадное и противовирусное действие. Используют как свежим, так и в виде настоя.

Способ приготовления: 2–3 измельченные луковицы залить 400 г теплой воды.

Способ применения: по 100 г 3–4 раза в день.

Льнянка обыкновенная

Способ приготовления: 1 ст. л. сухой травы залить 500 мл кипятка, настоять 2–3 часа, процедить.

Способ применения: по 2 ст. л. за полчаса до еды 3–4 раза в день. Следует строго соблюдать дозировку – растение ядовито!

Кроме того, из льнянки обыкновенной готовят мазь, ею смазывают промежность и задний проход, что помогает рассасыванию области воспаления.

Способ приготовления: 2 ст. л. порошка из цветков льнянки смешать с 1 ст. л. медицинского спирта крепостью 70 %, настоять 3–4 часа в закрытом стеклянном сосуде в теплом месте. Добавить 10 ст. л. растопленного свиного жира (несоленого) и подогреть на водяной бане в течение 2 ½ часа. Процедить через 3 слоя марли и охладить.

Льняное семя

Слизь семян используется как противовоспалительное средство.

Способ приготовления: 20–30 зерен залить 200 г воды, кипятить на медленном огне 10 минут.

Способ применения: по ½ стакана через каждые 2 часа в течение 2 дней.

Любка двулетняя

Способ приготовления: 100 г высушенных, растертых в порошок цветков залить 1 л оливкового или подсолнечного масла, настоять 15 дней в теплом месте. Затем 1 ч. л. смеси разбавить 50 г теплой кипяченой воды, хорошо перемешать.

Способ применения: микроклизмы вводить в прямую кишку на ночь на протяжении 10–15 дней.

Марена красильная

Способ приготовления: 1 ст. л. мелко истолченных корневищ залить 1 стаканом кипятка, настоять 8 часов, процедить.

Способ применения: по ½ стакана 3 раза в день.

Медуница лекарственная

Способ приготовления: 10 г сырья на 200 мл кипятка.

Способ применения: по 1 ст. л. 3 раза в день.

Другой рецепт.

Способ приготовления: 2 ст. л. листьев залить 1 л пива, добавить 1 ст. л. меда. Полученную смесь выпарить на среднем огне до половины.

Способ применения: перед едой по 1–2 ч. л., запивая водой, 3 раза в день.

Можжевельник

Ягоды полезно употреблять натошак как антимикробное, противовоспалительное и тонизирующее средство.

Способ приготовления: 10 г сырья на 200 г воды.

Способ применения: по ½ стакана 2 раза в день.

Молочай лозный

Принимается при лечении тяжелых воспалений предстательной железы, хорошо снимает боли. В качестве сырья используется надземная часть растений, собираемая в период цветения.

Способ приготовления: 20 г травы залить 1 ½ л кипятка и кипятить 10 минут.

Способ применения: по 150 г остывшего отвара 3 раза в день в течение 1 месяца.

Морковь посевная

Способ приготовления: 1 ст. л. семян залить 1 стаканом кипятка и парить целую ночь в духовке. Утром процедить, подогреть.

Способ применения: по ¾ стакана в горячем виде за час до еды 3 раза в день 20–25 дней. Можно принимать и сок моркови по ½ стакана 3 раза в день.

Морошка

Свежие ягоды обладают противовоспалительным действием.

Способ приготовления: заварить свежие ягоды.

Способ применения: пить как чай.

Мята перечная Настой травы оказывает антимикробное, противовоспалительное и успокоительное действие. Принимают его при болях в нижней части живота.

Овес

Способ приготовления: 500 г неочищенного овса залить 1 л кипятка, кипятить на медленном огне 1 час, процедить.

Способ применения: по ½ стакана 3 раза в день.

Огуречная трава

Способ приготовления: 2 ст. л. огуречной травы с цветками залить 1 стаканом кипятка, настоять в плотно закрытой посуде 5 часов, процедить, добавить немного сахара.

Способ применения: по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

Ортосифон

Способ приготовления: 3–4 г листьев заварить 200 мл кипящей воды, настоять в теплом месте 30 минут. Затем процедить и долить

кипяченой воды до первоначального объема.

Способ применения: по ½ стакана за 20–30 минут до еды 2 раза в день.

Еще способ: в тех же пропорциях настоять сырье на холодной воде 4 часа.

Осина

Оказывает противовоспалительное действие. В качестве сырья используются молодые веточки, листья, кора.

Способ приготовления: 1 ст. л. сырья на 200 г воды, кипятить 10 минут, процедить.

Способ применения: по ½ стакана 3–5 раз в день.

Пастернак посевной

Способ приготовления: 4 ст. л. измельченных корнеплодов и 6 ст. л. сахара растереть, залить 400 г кипятка, варить в течение 15 минут, затем настоять 8 часов.

Способ применения: по 1 ст. л. за 30 минут до еды 4 раза в день.

Пастушья сумка

Способ приготовления: 1 ст. л. травы на 1 стакан воды.

Способ применения: по ¼ стакана 3 раза в день.

Петрушка обыкновенная

Используют как спазмолитическое и стимулирующее средство.

Способ приготовления: 1 ч. л. истолченных плодов петрушки залить 2 стаканами воды, настоять 8 часов, процедить.

Способ применения: по 100 г 4 раза в день.

Другой рецепт.

Способ приготовления: 4 ч. л. измельченного корня сварить в ½ л воды.

Способ применения: выпить в 3 приема за день.

Сок всего растения петрушки принимать по 1–2 ч. л. 3 раза в день в течение 20 дней. Перерыв 10 дней, затем курс необходимо повторить.

Пион уклоняющийся

Оказывает успокаивающее, обезболивающее действие. Корневище и корни заготавливают с третьей декады августа. Их водный настой усиливает половое влечение.

Способ приготовления: 1 часть корневищ с корнями залить 10 частями медицинского спирта крепостью 40 %.

Способ применения: по 30–40 капель 3 раза в день. Курс лечения – до 1 месяца.

Подорожник большой

Заготавливают листья и семена. Оказывает бактериостатическое, антисептическое, противовоспалительное, болеутоляющее, тонизирующее и эпителизирующее действие. Рекомендуется при воспалении мочевого пузыря, сопровождающемся болезненностью при мочеиспускании, а также при простатитах, импотенции, раннем семяизвержении и бесплодии.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить.

Способ применения: по 1 ст. л. за 20 минут до еды 4 раза в день.

Повилика европейская *Способ применения:* внутрь высушенные семена по 1 ч. л. 1 раз в день.

Подмаренник настоящий желтый

Принимать в больших дозах, заваривая как чай. Это старое, надежное средство, используемое при воспалениях почек и простаты. Примерно через 1–2 месяца боли прекращаются, мочевыделение нормализуется, состояние улучшается.

Способ применения: свежесваренный чай пить по 2 раза в день.

Подмаренник цепкий

Способ приготовления: 4 ч. л. на 200 мл воды.

Способ применения: принимать при обострении заболевания в горячем виде по ½ стакана до еды 4 раза в день, курс лечения – 3 недели.

Подснежник

Способ приготовления: 1 ст. л. сухих цветков и листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Способ применения: по ⅓ стакана 3 раза в день.

Родиола розовая

Способ приготовления: корни взрослых растений высушить на открытом воздухе, измельчить и досушить в духовке при температуре около 50 °С. Настоять на водке (1:5) в течение 15 дней.

Способ применения: по 15 капель за 20 минут до еды 3 раза в день.

Редька черная *Способ применения:* сок свежей посевной черной редьки, смешанный с медом в соотношении 1:1, по 1 ст. л. 3 раза в день.

Розмарин лекарственный

Молодые побеги растения собирают во время цветения, сушат, отделяют листья.

Способ приготовления: 1 ст. л. листьев на 400 г кипятка, настоять 1 час, процедить.

Способ применения: по 100 г 3 раза в день.

Рута душистая

Способ приготовления: измельченную свежую траву настоять на водке (1:5) в темном месте в течение 10 суток.

Способ применения: по 10 капель в 1 ст. л. воды.

Для лечения можно использовать и водный настой руты душистой.

Рябина обыкновенная *Способ применения:* сок рябины обыкновенной по 50 мл до еды 3 раза в день в течение 30–40 дней при обострении простатита.

Сивец луговой

Способ приготовления: 1 ст. л. сырья на 300 мл воды.

Способ применения: по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

Синеголовник полевой

Способ приготовления: 1–3 ч. л. измельченного корня залить 1 стаканом кипятка (суточная доза).

Способ применения: принимать свежий сок из корней или в виде горячего настоя как спазмолитическое и болеутоляющее средство.

Смородина черная

Используют листья, собранные в период цветения растения.

Способ приготовления: 4 ст. л. сырья на 1 л воды, кипятить 5 минут, настоять 1 час, процедить.

Способ применения: по $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день.

Солодка гладкая

С лечебной целью используют корни, заготавливаемые поздней осенью (до снегопадов). Известна способность растения оказывать спазмолитический и мочегонный эффект, противовирусное, антибиотическое и иммуномодулирующее действие, положительно влиять на экссудативную и пролиферативную стадии воспаления. Не уступает знаменитому женьшеню. Способствует восстановлению в мужском организме нормального гормонального баланса. Используется при простатите, поллюциях и импотенции.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченного сырья залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять до охлаждения,

процедить.

Способ применения: по 150 мл перед едой 3 раза в день.

Стальник полевой

Лекарственное сырье – корни, заготавливаемые осенью после цветения растения. Настой повышает половую активность и способствует выработке спермы.

Способ приготовления: 30 г сырья на 1 стакан кипятка, настоять в теплом месте 1 час, процедить.

Способ применения: по ½ ч. л. 4–5 раз в сутки.

Солома овсяная

Способ приготовления: 40 г измельченной зеленой овсяной соломы залить 1 л воды, варить 5 минут на слабом огне.

Способ применения: по ⅓ стакана до еды 4 раза в день.

Сосна

Отвар или настой сосновых почек принимают как антимикробное средство.

Способ приготовления: 10 г почек на 200 мл воды.

Способ применения: по 1 ст. л. 3 раза в день.

Спаржа лекарственная

Настой плодов имеет обезболивающее, седативное и противовоспалительное действие.

Способ приготовления: 10 ягод залить 400 г кипятка, настоять в закрытой банке 6–8 часов.

Способ применения: по 50 г 3 раза в день.

Можно использовать и высушенные измельченные корни спаржи.

Татарник

Способ приготовления: 1 ст. л. листьев заварить стаканом кипятка.

Способ применения: по 1 стакану 3 раза в день.

Терн колючий, терн степной *Способ применения:* отвар листьев пить вместо чая.

Толокнянка обыкновенная

Способ приготовления: 30 г сухих измельченных листьев на ½ л воды, кипятить 5 минут, настоять в тепле в течение 30 минут.

Способ применения: по ½ стакана 3 раза в день как противовоспалительное средство.

Туя западная

Способ приготовления: молодые побеги туи западной (1/3 бутылки) залить водкой доверху, настоять 2 недели, процедить.

Способ применения: по 8 капель на рюмку воды перед едой 3 раза в день в течение месяца.

Тыква

Способ приготовления: 2 ст. л. сухих корешков заварить 1/2 л воды, настоять 3 часа.

Способ применения: по 3/4 стакана 3 раза в день в течение 2 месяцев. Параллельно рекомендуется принимать теплые ванны.

В качестве лечебного средства можно пить свежий сок тыквы по 3/4 стакана 3 раза в день.

Тысячелистник обыкновенный

Настой травы оказывает противовоспалительный и антимикробный эффект.

Способ приготовления: 2 ч. л. сырья залить стаканом кипятка, настоять, процедить.

Способ применения: по 1/4 стакана за 20 минут до еды 4 раза в день.

Укроп огородный *Способ применения:* порошок из сухой травы или настой семян укропа.

Фасоль

Способ приготовления: 40 г шелухи стручков фасоли заварить 1 л кипятка.

Способ применения: по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Фиалка душистая

Способ приготовления: 20 г травы с корнями на 200 мл воды.

Способ применения: по 2–3 ст. л. 3 раза в день или по 1 ст. л. 5–6 раз в день после еды как антимикробное, противовоспалительное, седативное и мочегонное средство.

Можно также использовать настойку: 25 г сырья на 100 г водки.

Способ применения: по 25 капель 3 раза в день.

Хвощ полевой

Применяется при воспалительных процессах в мочевыводящих путях и предстательной железе. Кроме того, это лекарственное растение способствует выведению из организма свинца.

Способ приготовления: 10 г травы хвоща полевого на 200 г воды.

Хмель *Способ применения:* чай из шишек хмеля пить 2 раза в день по 200 г.

Черника

Способ приготовления: 1–2 ч. л. толченых ягод варить в 1 стакане кипятка 10 минут.

Способ применения: по 2–3 ст. л. 3 раза в день. Можно пить без дозировки как чай, лучше с чистым пчелиным медом.

Чистотел

Сок растения обладает антимикробным, противовирусным, противотрихомонадным, обезболивающим действием.

Способ применения: рекомендуется пить ежедневно, начиная с 1 капли и доводя до 30. Затем количество постепенно уменьшать до 1 капли. Запивать $\frac{1}{4}$ стакана воды.

Шалфей лекарственный

Способ приготовления: 20 г листьев на 200 мл воды.

Способ применения: по 1 ст. л. 3 раза в день.

Рекомендуется и отвар или настой на вине (20 г сырья на 200 мл вина). Кроме того, можно принимать 1–3 г порошка сухого сырья 3 раза в день (суточная доза).

Шиповник

Применяют отвар корней шиповника как поливитаминное средство, улучшающее обмен веществ.

Способ приготовления: 2 ст. л. измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять в течение 2 часов, процедить.

Способ применения: по $\frac{1}{4}$ стакана перед едой 4 раза в день.

Можно использовать и отвар семян шиповника.

Способ приготовления: 1 ч. л. измельченных семян залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 2 часа, процедить.

Способ применения: по $\frac{1}{4}$ стакана перед едой 4 раза в день.

Яблоки *Способ применения:* пить отвар диких яблок в течение 1–2 лет при лечении хронических простатитов. Первые 3 месяца – по 1 стакану 2–3 раза в день, затем по 1 стакану 1–2 раза в день.

Ясменник пахучий

Способ приготовления: 2 ч. л. травы на 1 стакан холодной воды, настоять 8 часов.

Способ применения: выпивать за 1 день в несколько приемов.

Яснотка белая

Способ приготовления: 15 г цветков на 300 мл кипятка. *Способ применения:* по 2–3 ст. л.

Свежий сок пить по 1 ст. л. 4 раза в день.

Сборы, наиболее часто применяемые при воспалении предстательной железы

Как уже упоминалось, помимо отдельных растений и препаратов из них при простатите в качестве лечебных средств можно использовать и лекарственные сборы. В некоторых случаях в фитотерапии предпочтительнее идти от сложного к простому. То есть в начале лечения применять многокомпонентные сборы, а после достижения положительного эффекта количество растений в фитокомпозиции уменьшить, оставив лишь основные. При этом необходимо следить, чтобы в сборе соблюдались такие пропорции: два растения основного действия и по одному – для повышения иммунитета, сохранения витаминного баланса и для создания приемлемого вкуса. Начинать лечение лучше с малых доз, через 5–10 дней можно постепенно увеличивать их.

Наиболее часто при простатите используются следующие фитокомпозиции.

1. *Требуется:* по 2 части корня аира болотного, листьев мяты перечной, корневищ ревеня тангутского, травы тысячелистника обыкновенного, по 3 части семени льна посевного, травы полыни обыкновенной, соплодий хмеля обыкновенного, по 4 части травы будры плющевидной, корневищ с корнями солодки голой, по 5 частей листьев земляники лесной, плодов паслена черного, 1 л кипятка.

Способ приготовления: 5–6 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в термосе 1–2 часа.

Способ применения: выпить в течение суток.

2. *Требуется:* по 3 части травы зверобоя продырявленного, листьев мяты перечной, листьев смородины черной, плодов шиповника коричневого, побегов туи, по 4 части листьев брусники, рылец кукурузы обыкновенной, травы хвоща полевого, по 5 частей травы петрушки огородной, корневищ пырея ползучего, 1 л кипятка.

Способ приготовления: 5–6 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в термосе 1–2 часа.

Способ применения: выпить в течение суток.

3. *Требуется:* в равных частях трава с корнями фиалки душистой, стручки фасоли, кукурузные рыльца, листья толокнянки, почки березы, 2–4 стакана кипятка.

Способ приготовления: 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять 20 минут.

Способ применения: по 2–3 ст. л. 3 раза в день.

4. *Требуется:* в равных частях трава хвоща полевого, цветки пижмы обыкновенной, листья брусники.

Способ приготовления: 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять 30 минут.

Способ применения: отвар принимать по 1 стакану утром во время завтрака и вечером.

5. *Требуется:* по 5 г листьев крапивы двудомной, корневищ аира, листьев мяты перечной, по 15 г травы хвоща полевого, цветков бузины черной, цветков липы, плодов можжевельника, плодов шиповника.

Способ приготовления: 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять 15–20 минут.

Способ применения: отвар принимать по 1 стакану утром во время завтрака и вечером.

6. *Требуется:* по 15 г травы пастушьей сумки, плодов можжевельника, листьев толокнянки, корня стальника, корня одуванчика, по 50 г плодов петрушки, плодов аниса. *Способ приготовления:* 3 ст. л. смеси залить кипятком, настоять 20–25 минут.

Способ применения: отвар принимать по 1 стакану утром и вечером.

7. *Требуется:* по 20 г листьев березы, корня стальника, плодов можжевельника, травы чистотела, травы лапчатки гусиной, 1 л кипятка.

Способ приготовления: 4 ст. л. сбора залить кипятком, остудить.

Способ применения: выпить сразу.

8. *Требуется:* 10 г корня марены красильной, 20 г корня стальника, 40 г льняного семени.

Способ приготовления: готовить так же, как и предыдущий сбор.

Способ применения: по 2 ст. л. 3 раза в день.

9. *Требуется:* по 10 г листьев толокнянки, травы спорыша, травы грыжника, кукурузных рылец, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления: залить кипятком, настоять.

Способ применения: по $\frac{1}{4}$ стакана через час после еды 3–4 раза в день.

10. *Требуется:* по 25 г травы чистотела, травы зверобоя, травы тимьяна ползучего, 1 л воды.

Способ приготовления: залить кипятком, настоять.

Способ применения: выпить сразу же после охлаждения.

11. *Требуется:* по 5 г плодов петрушки, плодов можжевельника, плодов аниса, 30 г цветков ландыша, 30 г листьев березы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления: залить кипятком, настоять.

Способ применения: по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

12. *Требуется:* по 15 г стручков фасоли, листьев черники, травы тысячелистника, цветков терновника, по 20 г травы хвоща полевого, травы зверобоя.

Способ приготовления: залить кипятком, настоять 20 минут.

Способ применения: настой принимать по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день.

13. *Требуется:* по 15 г стручков фасоли, корня петрушки, листьев розмарина, листьев шалфея, травы хвоща полевого, травы зверобоя.

Способ приготовления: залить кипятком, настоять 20 минут.

Способ применения: настой принимать по 1–2 стакана после еды 3 раза в день.

14. *Требуется:* по 20 г листьев толокнянки, травы дрока, травы горца, 40 г травы хвоща полевого, 4 стакана кипятка.

Способ приготовления: залить кипятком, настоять.

Способ применения: по 1 стакану после еды 4 раза в день.

15. *Требуется:* по 20 г плодов шиповника, плодов можжевельника, листьев березы, 40 г корня марены красильной, 1 стакан холодной воды.

Способ приготовления: 1 ч. л. сбора залить водой, настоять 10 минут, прокипятить 5 минут.

Способ применения: выпить за один день.

16. *Требуется:* по 10 г цветков пижмы, травы хвоща полевого, по 20 г травы репешка, листьев брусники, корневищ аира, корневищ пырея.

Способ приготовления: 1 ч. л. сбора залить водой, настоять 20 минут, прокипятить 10 минут.

Способ применения: отвар принимать по 2 стакана перед едой 3 раза в день.

17. *Требуется:* по 20 г травы дрока, плодов шиповника, травы горца птичьего, 40 г травы хвоща полевого.

Способ приготовления: залить кипятком, настоять 20 минут.

Способ применения: отвар принимать по 2 стакана во время еды 3 раза в день.

18. *Требуется:* по 10 г листьев земляники, листьев брусники, листьев розмарина, травы хвоща полевого, плодов можжевельника, плодов тмина. *Способ приготовления:* залить кипятком, настоять 15–20 минут. *Способ применения:* настой принимать по 2 стакана 4 раза в день после еды.

19. *Требуется:* по 15 г травы и корня копытня, по 25 г листьев брусники, корня солодки, 50 г листьев березы.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси залить водой, кипятить 30 минут.

Способ применения: настой принимать по 1 стакану утром и вечером.

20. *Требуется:* в равных пропорциях цветки фиалки трехцветной, цветки яснотки белой, листья земляники, 200 мл кипятка.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси залить водой, кипятить 30 минут.

Способ применения: принимать 3 раза в день.

21. *Требуется:* поровну медуницы, подорожника, шалфея, золототысячника, полыни, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси заварить в кипятке, добавить 1 ст. л. меда, проварить, процедить.

Способ применения: по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день.

22. *Требуется:* по 1 части травы грыжника, листьев толокнянки, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления: 2 ст. л. смеси заварить в кипятке, кипятить 5–10 минут, остудить, процедить.

Способ применения: выпить в течение дня.

23. *Требуется:* по 1 части цветков василька, корня солодки, 3 части листьев толокнянки, 200 мл кипятка.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси заварить в кипятке, настоять 15 минут, процедить через марлю.

Способ применения: 3–5 раз в день по 1 ст. л. за 20 минут до еды.

24. *Требуется:* по 4 части листьев толокнянка, ягод можжевельник, по 1 части корня солодки, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси заварить в кипятке, настоять 15 минут, процедить через марлю.

Способ применения: по 1 ст. л. 5 раз в день.

25. *Требуется:* по 2 части ягод можжевельника, травы хвоща полевого, 1 часть корневища пырея, 400 мл кипятка.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси заварить в кипятке, настоять 5 минут, процедить.

Способ применения: по 1 ст. л. 3 раза в день.

26. *Требуется:* 4 части ягод можжевельника, по 3 части корня дымянки, цветков василька, 400 мл крутого кипятка.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси заварить в кипятке. Настоять 15 минут.

Способ применения: по 1 ст. л. 3 раза в день.

27. *Требуется:* по 1 части ягод можжевельника, листьев березы, корня одуванчика, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси заварить в кипятке. Настоять до охлаждения, процедить через марлю.

Способ применения: по 1 ст. л. 3 раза в день.

28. *Требуется:* по 1 части листьев бузины, травы хвоща полевого, 400 мл кипятка.

Способ приготовления: 2 ст. л. сбора заварить в кипятке, настоять 15 минут, остудить, процедить.

Способ применения: выпить за день в 3 приема.

29. *Требуется:* по 1 части корня окопника, цветков бузины черной, травы хвоща полевого, $\frac{1}{2}$ л кипятка.

Способ приготовления: 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять 1 час, процедить.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

30. *Требуется:* 3 части листьев толокнянки, по 1 части цветков василька, корня солодки, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять 1 час.

Способ применения: по $\frac{1}{4}$ стакана за 20 минут до еды 4 раза в день.

31. *Требуется:* по 1 части листьев березы, листьев толокнянки, травы хвоща полевого, корня одуванчика, плодов можжевельника,

корня солодки, по 2 части листьев брусники, семени льна, 3 стакана воды.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси заварить водой, как чай, настоять 2 часа.

Способ применения: по 150 г за полчаса до еды 3 раза в день.

32. *Требуется:* по 5 частей листьев толокнянки, травы хвоща полевого, 3 части почек березы, $\frac{1}{2}$ л крутого кипятка.

Способ приготовления: 3 ст. л. смеси заварить в кипятке, настоять 8 часов.

Способ применения: в теплом виде по 150 г за полчаса до еды 10 дней.

33. *Требуется:* по 1 части корня окопника, травы золотарника, $\frac{1}{2}$ л кипятка.

Способ приготовления: 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять до охлаждения, процедить.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

34. *Требуется:* по 1 части цветков бузины, цветков терновника, листьев березы, травы крапивы двудомной, 1 стакан кипятка. *Способ приготовления:* 1 ст. л. сбора измельчить, заварить кипятком, кипятить 5 минут на слабом огне, процедить.

Способ применения: утром во время завтрака выпить стакан отвара.

35. *Требуется:* 4 части семени льна, 2 части корня стальника, 3 части листьев березы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления: 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа.

Способ применения: по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

36. *Требуется:* по 5 частей плодов аниса, плодов петрушки, – по 2 части травы пастушьей сумки, плодов можжевельника, корня одуванчика, листьев толокнянки, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси заварить кипятком, проварить на слабом огне 10 минут, процедить.

Способ применения: по 1 стакану утром и вечером во время еды.

37. *Требуется:* по 1 части плодов можжевельника, корня солодки, корня петрушки, 1 стакан холодной воды.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченной смеси настоять на холодной воде 6 часов, прокипятить 15 минут, процедить.

Способ применения: по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

38. *Требуется:* 5 частей плодов можжевельника, 6 частей листьев березы, по 2 части плодов петрушки, корня любистока, 1 стакан холодной воды.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченной смеси настоять на холодной воде 6 часов, прокипятить 15 минут, процедить.

Способ применения: по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

39. *Требуется:* по 1 части плодов можжевельника, плодов тмина, корня солодки, травы хвоща полевого, листьев толокнянки, листьев розмарина, листьев плюща, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 1 час, процедить.

Способ применения: по 1–2 стакана в день перед едой.

40. *Требуется:* по 1 части слоевища ламинарии сахаристой, плодов фенхеля обыкновенного, по 2 части травы золототысячника малого, корневища ревеня тангутского, по 3 части александрийского листа, травы душицы обыкновенной, травы зверобоя продырявленного, травы мелиссы лекарственной, корневища с корнями солодки голой, 4 части травы будры плющевидной, 5 частей листьев вахты трехлистной.

Способ приготовления: 2–3 ст. л. сбора каждый вечер засыпать в термос (на $\frac{1}{2}$ л), залить крутым кипятком.

Способ применения: на следующий день настой пить в теплом виде в 3 приема за 20–30 минут до еды.

41. *Требуется:* 60 г коры крушины, 20 г корня солодки, по 10 г плодов аниса и плодов фенхеля.

Способ приготовления: 2–3 ст. л. сбора каждый вечер засыпать в термос (на $\frac{1}{2}$ л), залить крутым кипятком.

Способ применения: отвар принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана утром и на ночь.

42. *Требуется:* 50 г цветков бузины черной, 10 г плодов аниса.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 1 час, процедить.

Способ применения: по 1 стакану отвара после еды утром и вечером 2 раза в день.

43. *Требуется:* 50 г коры крушины ольховидной, 150 г травы тысячелистника обыкновенного, 35 г листьев крапивы двудомной.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 1 час, процедить.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя на ночь.

Противовоспалительное, противоаллергическое, мочегонное действие оказывают следующие сборы. Они также служат хорошими источниками многих витаминов (аскорбиновой кислоты, витаминов группы В, А).

1. Требуется: по 10 г листьев крапивы двудомной, листьев земляники лесной, 20 г листьев березы, 50 г льняного семени.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 1 час, процедить.

Способ применения: по 1–2 стакана отвара в день до еды.

2. Требуется: по 30 г листьев березы, корня стальника, 40 г льняного семени, 1 стакан воды.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 1 час, процедить.

Способ применения: выпивать в несколько приемов в течение дня.

3. Требуется: по 10 г плодов аниса, корня солодки, 25 г коры крушины, 30 г листьев сенны.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 1 час, процедить.

Способ применения: отвар принимать по $\frac{1}{2}$ –1 стакану в день.

4. Требуется: 10 г корня валерианы лекарственной, 20 г плодов фенхеля обыкновенного, 60 г цветков ромашки аптечной, 1–1 $\frac{1}{2}$ стакана воды. *Способ применения:* по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя после еды 3 раза в день.

5. Требуется: 50 г коры крушины ольховидной, по 20 г листьев вахты трехлистной, травы донника лекарственного, 10 г плодов тмина обыкновенного.

Способ приготовления: 2 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 1 час, процедить.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя в сутки.

6. Требуется: по 30 г коры крушины ольховидной, листьев крапивы двудомной, 20 г листьев мяты перечной, по 10 г корневища аира болотного, корня валерианы лекарственной.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 1,5 часа, процедить.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 2 раза в день – утром и вечером.

7. Требуется: по 15 г коры крушины, плодов фенхеля, по 30 г корня алтея, льняного семени.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 2 часа, процедить.

Способ применения: по $\frac{1}{3}$ стакана настоя до еды 3 раза в день.

8. Требуется: по 20 г листьев вахты трехлистной, травы тысячелистника обыкновенного, 10 г плодов тмина обыкновенного, 50 г коры крушина ольховидная.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 1,5 часа, процедить.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя в день.

9. Требуется: 60 г коры крушина ольховидная, по 20 г листьев крапивы двудомной, травы донника лекарственного.

Способ приготовления: 2 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 1,5 часа, процедить.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя в день.

Сочетанное действие на организм при простатите оказывает такой сбор.

Требуется: по 15 г травы ортосифона, листьев подорожника большого, травы череды трехраздельной, плодов шиповника коричневого, по 10 г травы хвоща полевого, травы тысячелистника обыкновенного, 20 г цветков календулы лекарственной.

Способ приготовления: 2 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 1,5 часа, процедить.

Способ применения: по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3–4 раза в день.

Некоторые травники при лечении острого и хронического простатита предлагают такие сборы.

1. Требуется: 5 г цветков василька, по 10 г почечного чая, корня марены красильной, корня солодки.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 1,5 часа, процедить.

Способ применения: по 1 ст. л. отвара перед едой 3 раза в день.

2. Требуется: 10 г плодов можжевельника, по 40 г травы дрока, семян льна.

Способ приготовления: 3 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 1,5 часа, процедить.

Способ применения: по 2 ст. л. отвара после еды 3 раза в день.

3. Требуется: по 25 г травы пустырника, травы зверобоя, травы фиалки трехцветной, травы хвоща полевого, корня окопника.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 1,5 часа, процедить.

Способ применения: по 2–3 стакана отвара в день.

4. Требуется: по 15 г травы вероники, травы дрока, травы горца птичьего, травы репешка, листьев березы.

Способ приготовления: 2 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 2 часа, процедить.

Способ применения: по 2–3 стакана отвара в день.

5. Требуется: по 20 г цветков бузины черной, травы зверобоя, травы фиалки трехцветной, травы золотарника, корня окопника.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 1,5 часа, процедить.

Способ применения: по 2–3 стакана отвара 3 раза в день.

6. Требуется: по 15 г кожуры арбуза, травы донника, травы зверобоя, листьев мать-и-мачехи, по 10 г цветков бузины черной, цветков коровяка, листьев мяты перечной, плодов шиповника, по 20 г травы душицы, травы шалфея, 35 г травы пустырника.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 1 час, процедить.

Способ применения: по ½ стакана настоя после еды 3–4 раза в день.

7. Требуется: трава овса, плоды шиповника, трава чабреца обыкновенного, трава спорыша обыкновенного, трава и корни цикория обыкновенного – в равных количествах, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления: 3 ст. л. смеси залить кипятком, настоять 4 часа, процедить.

Способ применения: по ½ стакана до еды 2 раза в день.

8. Требуется: по 40 г травы вероники, травы репешка, 30 г травы горца птичьего.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 1,5 часа, процедить.

Способ применения: по 1 ст. л. отвара перед едой 3 раза в день.

9 . Требуется: по 10 г корня солодки, листьев березы, листьев толокнянки, травы полевого хвоща, корня одуванчика, плодов можжевельника, по 20 г семени льна, брусничного листа.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 1,5 часа, процедить.

Способ применения: по 150 мл настоя за 30 минут до еды 4 раза в день.

10. Требуется: по 25 г корня стальника полевого, корня петрушки огородной, корня солодки голой, плодов можжевельника обыкновенного.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять 2,5 часа, процедить.

Способ применения: по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана отвара 3 раза в день.

11. Требуется: 1 дес. л. травы полевого хвоща, 1 ст. л. корня солодки, листьев березы, плодов можжевельника, листьев толокнянки, брусничного листа, 3 стакана воды.

Способ приготовления: 1 дес. л. сбора залить кипящей водой, прокипятить 7–10 минут, процедить.

Способ применения: по 1 ст. л. до еды 3 раза в день.

12. Требуется: по 2 части корня аира болотного, плодов фенхеля обыкновенного, травы мелиссы лекарственной, по 3 части семени льна посевного, листьев почечного чая, 4 части цветков бузины черной, по 5 частей травы спорыша, листьев толокнянки обыкновенной, травы зверобоя.

Способ приготовления: 2–3 ст. л. сбора заварить $\frac{1}{2}$ л крутого кипятка (каждый вечер), настоять 6 часов.

Способ применения: в теплом виде в 3 приема за 20–30 минут до еды.

13. Требуется: 1 часть листьев мяты перечной, 2 части семени льна посевного, по 3 части плодов можжевельника обыкновенного, корня алтея лекарственного, по 4 части травы татарника колючего, цветков ромашки аптечной, цветков василька синего, по 5 частей травы фиалки трехцветной, листьев крапивы двудомной. *Способ применения:* принимают и готовят так же, как и предыдущий сбор.

Противомикробное, противовоспалительное, успокаивающее и мочегонное действия оказывают такие сборы.

1. Требуется: по 20 г листьев толокнянки, листьев березы, кукурузных рылец, корня солодки.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: по ⅓ стакана отвара до еды 3 раза в день.

2. Требуется: по 10 г плодов петрушки, травы чистотела, по 40 г листьев толокнянки, травы грыжника.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: по ½ стакана отвара через 1 ½–2 часа после еды 3–4 раза в день.

3. Требуется: 3 части почек березы белой, по 5 частей травы хвоща полевого, листьев толокнянки.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: в теплом виде в 3 приема в течение дня за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 7–14 дней.

4. Требуется: по 10 г травы грыжника, плодов петрушки, листьев мяты перечной, 30 г корня стальника, 40 г листьев толокнянки.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 3–5 часов.

Способ применения: по ⅓ стакана настоя 3 раза в день.

5. Требуется: по 30 г травы хвоща полевого, корневища лапчатки прямостоячей, 40 г листьев подорожника.

Способ приготовления: 2 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: в теплом виде по 1 стакану настоя на ночь.

6. Требуется: по 20 г цветков липы, коры дуба, листьев толокнянки.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: в теплом виде по 1 стакану настоя на ночь.

7. Требуется: по 20 г хвоща полевого, цветков ромашки.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: по 3 стакана свежеприготовленного горячего настоя в день.

8. Требуется: по 25 г плодов можжевельника, листьев березы, корня одуванчика.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 4–5 часа.

Способ применения: по 1 ст. л. до еды 3 раза в день.

9. *Требуется:* по 5 г корня бедренца, травы хвоща полевого, по 10 г плодов можжевельника, листьев толокнянки, листьев березы.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: по 1 ст. л. отвара перед едой 3 раза в день.

10. *Требуется:* по 10 г семян петрушки, корня любистока, по 25 г плодов можжевельника, листьев березы.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: по 1 ст. л. настоя перед едой 3 раза в день.

11. *Требуется:* по 15 г плодов можжевельника, корня аира, цветков терновника, 20 г стручки фасоли, 25 г листьев толокнянки.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: по 1–2 стакана отвара 1 раз в день.

12. *Требуется:* по 20 г листьев брусники, листьев груши.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: по 1 ст. л. настоя перед едой 3 раза в день.

Противовоспалительное и противомикробное действие оказывают следующие сборы.

Требуется: по 20 г ягод черники, листьев мяты перечной, корневища горца змеиноного, 30 г цветков ромашки аптечной.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: в теплом виде по ½ стакана настоя за 20–30 минут до еды 3–4 раза в день.

Требуется: по 10 г корневища лапчатки прямостоячей, цветков бессмертника, плодов тмина, 20 г ягод черники, 30 г листьев шалфея.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 5–7 часов.

Способ применения: по ½ стакана настоя за 15–20 минут до еды 2–3 раза в день.

Требуется: 60 г плодов черемухи обыкновенной, 40 г плодов черники обыкновенной.

Способ приготовления: 2 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–7 часов.

Способ применения: по ¼ – ½ стакана отвара 3–4 раза в день.

Требуется: 70 г соплодий ольхи серой, 30 г корневищ горца змеиного.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: по ¼—½ стакана настоя 3–4 раза в день.

Требуется: 20 г корневища лапчатки прямостоячей, 80 г корневища горца змеиного.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: по ½—¼ стакана настоя 3–4 раза в день.

При спазмах и болях в области предстательной железы я рекомендую такие сборы.

1. *Требуется:* по 20 г корня валерианы, листьев мелиссы, по 30 г травы лапчатки гусиной, травы руты.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: по 1 стакану теплого настоя 3 раза в день.

2. *Требуется:* по 30 г плодов можжевельника, корня любистока, корня фиалки трехцветной, травы зверобоя.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: по 1 стакану отвара перед едой 3 раза в день.

3. *Требуется:* по 25 г корневища лапчатки прямостоячей, корневища кровохлебки, 50 г травы пастушьей сумки.

Способ приготовления: 2 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 4–6 часов.

Способ применения: по ½ стакана отвара за 20–30 минут до еды 3–4 раза в день.

4. *Требуется:* по 50 г корневища горца змеиного, корневища кровохлебки лекарственной.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на ½ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3–4 раза в день.

5. *Требуется:* по 40 г ольховых шишек, коры дуба, плодов черемухи.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на $\frac{1}{2}$ л) и залить крутым кипятком. Настоять 4–6 часов.

Способ применения: стакан отвара выпивать глотками в течение дня.

6. *Требуется:* по 40 г плодов черемухи, ягод и листьев черники, цветков ромашки, плодов тмина.

Способ приготовления: 5 ст. л. сбора высыпать в термос (на $\frac{1}{2}$ л) и залить крутым кипятком. Настоять 10–12 часов.

Способ применения: утром по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана отвара до еды.

7. *Требуется:* по 25 г корня валерианы лекарственной, листьев мяты перечной, плодов тмина обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на $\frac{1}{2}$ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: по 1 стакану отвара утром и вечером.

8. *Требуется:* по 10 г травы фиалки трехцветной, волосков (рылец) кукурузных, травы тысячелистника, плодов тмина, цветков терновника, 60 г коры крушины.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на $\frac{1}{2}$ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: по 2 стакана отвара перед едой 2 раза в день.

9. *Требуется:* по 30 г коры дуба, льняного семени, 40 г цветков ромашки аптечной.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на $\frac{1}{2}$ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ –1 стакану настоя утром и на ночь.

10. *Требуется:* 10 г плодов фенхеля, по 20 г плодов жостера, коры крушины.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора высыпать в термос (на $\frac{1}{2}$ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ –1 ч. л. отвара 2–3 раза в день.

11. *Требуется:* по 20 г корня валерианы, цветков боярышника, по 30 г коры барбариса, листьев мяты перечной.

Способ приготовления: 2 ст. л. сбора высыпать в термос (на $\frac{1}{2}$ л) и залить крутым кипятком. Настоять 6–10 часов.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя утром натощак и вечером перед сном.

При затрудненном и болезненном мочеиспускании можно принимать такие сборы.

1. Требуется: по 20 г травы вереска, травы хвоща полевого, по 10 г стручков фасоли, корня любистока, травы золотарника, шишек хмеля.

Способ приготовления: 4 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять.

Способ применения: по 1 стакану настоя в день.

2. Требуется: по 30 г цветков арники, цветков тысячелистника, 70 г травы репешка.

Способ приготовления: 4 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять.

Способ применения: по 1 стакану настоя вечером перед сном.

3. Требуется: по 30 г травы хвоща полевого, корня лапчатки прямостоячей, 40 г листьев подорожника, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления: приготовить утром, 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять до вечера.

Способ применения: в теплом виде принимать вечером (1 стакан).

4. Требуется: по 20 г цветков бессмертника песчаного, травы тысячелистника обыкновенного, травы полыни горькой, плодов фенхеля обыкновенного, листьев мяты перечной.

Способ приготовления: 4 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ стакана настоя за 15 минут до еды 4 раза в день.

5. Требуется: по 15 г травы копытня, цветков бессмертника.

Способ приготовления: 4 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять.

Способ применения: по 1 ст. л. настоя перед едой 3 раза в день.

6. Требуется: по 25 г корня цикория, травы тысячелистника, травы зверобоя, травы хвоща полевого.

Способ приготовления: 4 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ стакана настоя перед едой 2 раза в день.

7. Требуется: по 10 г цветков ромашки аптечной, корня солодки, по 20 г травы зверобоя, травы чистотела, корня одуванчика, листьев мяты перечной.

Способ приготовления: 4 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять.

Способ применения: по 1 стакану настоя перед едой 2 раза в день.

8. *Требуется:* по 20 г плодов шиповника, измельченных семян арбуза.

Способ приготовления: 3 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять 20 минут.

Способ применения: по 1 ст. л. настоя перед едой 3 раза в день.

9. *Требуется:* по 10 г плодов барбариса, листьев березы, листьев грецкого ореха, травы зверобоя, травы тысячелистника.

Способ приготовления: 4 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять 10—15 минут.

Способ применения: по 2–3 ст. л. настоя перед едой 3 раза в день.

10. *Требуется:* листьев полыни горькой, листьев шалфея лекарственного; плодов можжевельника обыкновенного – поровну, 1 л кипятка. *Способ приготовления:* 4 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять. *Способ применения:* по 1 стакану 3 раза в день.

11. *Требуется:* по 20 г корня валерианы, цветков боярышника, по 30 г коры барбариса, листьев мяты перечной.

Способ приготовления: 4 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять. *Способ применения:* принимать утром и вечером по 1 стакану настоя.

12. *Требуется:* 10 г листьев мяты перечной, коры крушины ольховидной, травы полыни горькой, корней одуванчика лекарственного, 20 г цветков бессмертника песчаного, 40 г корней марены красильной.

Способ приготовления: 4 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять 2 часа.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана отвара за 30 минут до еды 3 раза в день.

13. *Требуется:* 10 г плодов кориандра посевного, 20 г листьев мяты перечной, 30 г листьев вахты трехлистной, 40 г цветков бессмертника песчаного.

Способ приготовления: 4 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять. *Способ применения:* по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана отвара за 30 минут до еды 3 раза в день.

14. *Требуется:* по 10 г плодов барбариса, листьев березы, травы зверобоя, травы тысячелистника.

Способ приготовления: 4 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять 2 часа.

Способ применения: 1 стакан настоя выпить за 2–3 приема в течение дня.

Для уменьшения болевого синдрома рекомендуются следующие сборы.

1. *Требуется:* по 10 г плодов фенхеля, плодов тмина, по 20 г коры крушины, листьев мяты перечной, травы тысячелистника, травы золототысячника.

Способ приготовления: 4 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять.

Способ применения: 1 стакан настоя выпить в течение дня.

2. *Требуется:* по 20 г травы зверобоя, цветков бессмертника песчаного, коры крушины, 1 л кипятка.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 1–2 часа.

Способ применения: выпивать за день в 5 приемов. Курс 20–25 дней.

3. *Требуется:* по 15 г листьев мяты перечной, листьев вахты трехлистной, корней горечавка желтой, травы чистотела большого, по 20 г корней одуванчика лекарственного, коры крушины ольховидной, 1 стакан воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 1–2 часа.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана отвара за 30 минут до еды 3 раза в день.

4. *Требуется:* по 20 г коры крушины, листьев вахты трехлистной, корня горечавки желтой, травы чистотела, корня одуванчика, листьев мяты перечной, 1 стакан воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 3–4 часа.

Способ применения: по 1 стакану отвара перед едой 2 раза в день.

5. *Требуется:* по 10 г цветков ромашки, корня солодки, по 20 г травы зверобоя, травы чистотела, листьев мяты перечной, 2 стакана воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 1–2 часа.

Способ применения: по 1 стакану отвара перед едой 2 раза в день.

6. *Требуется:* по 40 г корня цикория, цветков бессмертника песчаного, корня одуванчика, 1 стакан воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 4–6 часов.

Способ применения: по $\frac{1}{3}$ стакана настоя натошак 2 раза в день.

7. *Требуется:* по 15 г травы чистотела, цветков ромашки аптечной, листьев вахты трехлистной, 2 стакана воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 1–2 часа.

Способ применения: по 1 стакану отвара утром и вечером через 1 час после еды.

8. *Требуется:* 20 г листьев крапивы двудомной, 40 г плодов шиповника, 1 стакан воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 1,5–2 часа.

Способ применения: 1 стакан настоя в 2–3 приема в течение дня.

9. *Требуется:* 10 г шишек хмеля обыкновенного, по 20 г листьев мяты перечной, травы полыни обыкновенной, корней валерианы лекарственной, 30 г травы зверобоя продырявленного, 1 стакан воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 2 часа.

Способ применения: по 1–2 стакана настоя за 30 минут до еды 2–3 раза в день.

10. *Требуется:* по 20 г цветков бессмертника песчаного, травы тысячелистника обыкновенного, травы полыни горькой, плодов фенхеля обыкновенного, листьев мяты перечной, 2 стакана воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 1 час.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ стакана настоя за 15 минут до еды 4 раза в день.

11. *Требуется:* по 20 г травы весеннего горичвета, травы хвоща полевого, травы тысячелистника; 40 г травы чистотела, 2 стакана воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 1–2 часа.

Способ применения: по 1 стакану отвара перед едой 2 раза в день.

12. *Требуется:* по 20 г корневища пырея, плодов шиповника, 10 г листьев крапивы двудомной, 1 стакан воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 1–2 часа.

Способ применения: по 1 ст. л. настоя перед едой 3 раза в день.

Болеутоляющее и успокаивающее действие оказывают следующие сборы.

Требуется: по 50 г травы чистотела, листьев мяты перечной, 2 стакана воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 4 часа.

Способ применения: утром и вечером по 1 стакану отвара до еды.

Требуется: по 20 г плодов тмина обыкновенного, коры крушины ольховидной, корней дягиля лекарственного, листьев мяты перечной, листьев шалфея лекарственного, 1 стакан воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 30 минут.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана отвара за 30 минут до еды 3 раза в день.

Требуется: 30 г цветков бессмертника песчаного, 20 г корней ревеня тангутского, 50 г травы тысячелистника обыкновенного, 1 стакан воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 3 часа.

Способ применения: по $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя 1 раз в сутки.

При хроническом течении заболевания помогут такие сборы.

1. *Требуется:* по 20 г корня цикория, травы хвоща полевого, травы тысячелистника, травы зверобоя, 1 стакан воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 30 минут.

Способ применения: 1 стакан настоя выпивать в 2–3 приема в течение дня.

2. *Требуется:* по 15 г травы тысячелистника, травы зверобоя, травы хвоща полевого, 1 стакан воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 20–25 минут.

Способ применения: по 1 ст. л. настоя перед едой 3 раза в день.

3. *Требуется:* по 10 г коры крушины, плодов тмина, травы тысячелистника, 1 стакан воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 1–2 часа.

Способ применения: по 2–3 ст. л. настоя перед едой 3 раза в день.

4. *Требуется:* по 15 г травы зверобоя, цветков бессмертника песчаного, листьев мяты перечной, травы пустырника, 1 стакан воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 30 минут.

Способ применения: по ½ стакана настоя в день за 30 минут до еды.

5. *Требуется:* 10 г цветков василька синего, 15 г травы душицы обыкновенной, по 20 г цветков бессмертника песчаного, цветков календулы лекарственной, 1 стакан воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 1–1,5 часа.

Способ применения: в теплом виде по ⅓ стакана настоя за 30 минут до еды.

6. *Требуется:* 20 г корня ревеня тангутского, 30 г цветков бессмертника песчаного, 50 г травы тысячелистника, 1 стакан воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 1–1,5 часа.

Способ применения: 1 стакан настоя принимать в один прием вечером.

7. *Требуется:* по 10 г коры крушины, плодов фенхеля, по 20 г травы тысячелистника, листьев мяты перечной, 2 стакана воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 2–3 часа.

Способ применения: по 1 стакану отвара утром и вечером.

8. *Требуется:* по 20 г цветков бессмертника песчаного, травы тысячелистника обыкновенного, травы полыни горькой, плодов фенхеля обыкновенного, листьев мяты перечная, 2 стакана воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 30 минут.

Способ применения: по ½ стакана настоя за 15 минут до еды 4 раза в день.

9. *Требуется:* по 20 г плодов барбариса, листьев березы, плодов можжевельника, травы тысячелистника, 2 стакана воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 1–2 часа.

Способ применения: утром и вечером по 1 стакану настоя.

10. *Требуется:* по 15 г корня одуванчика лекарственного, цветков тмина песчаного, травы вахты трехлистной, цветков ромашки аптечной, травы золототысячника малого, 25 г травы зверобоя, 2 стакана воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 3–4 часа.

Способ применения: по 1 стакану настоя за 30 минут до еды 2 раза в день.

11. *Требуется:* по 20 г плодов барбариса обыкновенного, листьев березы повислой; плодов можжевельника обыкновенного; травы полыни горькой; травы тысячелистника обыкновенного, 3 стакана воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 1–2 часа.

Способ применения: по 1 стакану настоя за 30 минут до еды 2–3 раза в день.

12. *Требуется:* 10 г шишек хмеля, по 20 г листьев мяты перечной, корня валерианы, травы полыни обыкновенной, 30 г травы зверобоя, 2 стакана воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 1–2 часа.

Способ применения: утром и вечером по 1 стакану настоя.

13. *Требуется:* по 10 г корня синюхи, травы володушки, по 20 г листьев крапивы, плодов шиповника, $\frac{3}{4}$ л кипятка.

Способ приготовления: 3 ст. л. сбора заварить кипятком в термосе, настоять 3 часа, процедить.

Способ применения: пить в течение дня за 20 минут до еды.

14. *Требуется:* по 20 г травы весеннего горичвета, травы хвоща полевого, травы тысячелистника, 40 г травы чистотела, 2 стакана воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 30 минут.

Способ применения: по 1 стакану настоя перед едой 2 раза в день.

15. *Требуется:* по 5 г травы сушеницы, листьев березы, семена цикория, травы календулы, по 10 г лепестков розы белой, плодов земляники лесной, цветков ромашки аптечной, плодов можжевельника, по 15 г толченых плодов шиповника, корня одуванчика, рылец (волосков) кукурузы, побегов хвоща полевого, 20 г цветков бессмертника, $\frac{1}{2}$ л кипятка.

Способ приготовления: 1 ст. л. сбора заварить кипятком, настоять.

Способ применения: по 1 стакану перед едой 3 раза в день.

16. *Требуется:* по 50 г аниса зеленого, листьев белой акации, по 100 г репешка (все растение), мыльнянки (все растение), 500 мл кипятка.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси заварить кипятком, томить 30 минут.

Способ применения: по 150 мл отвара перед едой.

17. *Требуется:* по 5 г побегов туи, травы зверобоя, травы цикория, по 10 г цветков бессмертника песчаного, травы спорыша, коры крушины, 2 стакана воды.

Способ приготовления: сбор заварить в кипятке, настоять 1–2 часа.

Способ применения: натошак по 1 стакану отвара.

18. *Требуется:* 10 г плодов тмина, по 30 г коры крушины, корня алтея лекарственного, листьев мяты перечной, листьев шалфея, 2 стакана воды.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси заварить кипятком, томить 30 минут.

Способ применения: вечером по 1–2 стакана отвара.

19. *Требуется:* по 20 г коры крушины, листьев мяты перечной, 15 г травы чистотела, 30 г травы зверобоя, 3 стакана воды.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси заварить кипятком, томить 30 минут.

Способ применения: через день по 2–3 стакана настоя.

20. *Требуется:* по 30 г листьев малины, листьев мяты перечной, цветков ромашки аптечной, 2 стакана воды, 1 стакан воды.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси заварить кипятком, томить 30 минут.

Способ применения: в течение дня выпить 1 стакан настоя в 2–3 приема.

21. *Требуется:* по 10 г травы чистотела большого, травы фиалки трехцветной, плодов аниса обыкновенного, по 15 г травы горца птичьего, кукурузных рылец, 20 г корней одуванчика лекарственного, травы зверобоя продырявленного, 2 стакана воды.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси заварить кипятком, томить 10–15 минут.

Способ применения: по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана отвара за 30 минут до еды 3 раза в день.

22. *Требуется:* по 10 г цветков ромашки аптечной, коры крушины, плодов фенхеля, по 20 г цветков бессмертника песчаного, листьев мяты перечной, травы тысячелистника, травы полыни горькой, 2 стакана воды.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси заварить кипятком, томить 20–30 минут.

Способ применения: утром и вечером по 1 стакану отвара за 20–30 минут до еды.

23. *Требуется:* по 10 г листьев мяты перечной, травы полыни горькой, цветков бессмертника песчаного, коры крушины, корня одуванчика, 40 г корня марены красильной, 3 стакана воды.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси заварить кипятком, томить 30 минут.

Способ применения: утром и вечером до еды по 1 стакану отвара.

Ранее уже говорилось о том, что длительность терапии простатита строго индивидуальна, но все же рекомендуется проводить курс лечения сборами по 1–1,5 года, до стойкого исчезновения симптомов болезни. В дальнейшем с профилактической целью, а также при простудных заболеваниях можно проводить весной и осенью курсы фитотерапии (длительность каждого курса должна составлять 2 месяца). Описывая лечение с помощью настоев и отваров лекарственных растений, нельзя не упомянуть еще об одной форме – чаях. Их действие и способ приготовления были подробно описаны в других моих книгах. В этом издании хотелось бы остановиться на составах, оказывающих наиболее заметное лечебное действие при воспалении предстательной железы.

Из листьев шиповника *Способ приготовления:* щепотку сухих листьев и веток (можно использовать и цветки и плоды) заварить 1 стаканом горячей воды и добавить 1–2 ч. л. меда. Настоять 3–5 минут.

Из ромашки

Противовоспалительный, тонизирующий, не имеющий побочных действий напиток.

Способ приготовления: 1 ч. л. сухих цветков ромашки залить 1 стаканом кипятка, добавить 1–2 ч. л. меда.

Из листьев боярышника *Способ приготовления:* свежие листья боярышника слегка подвялить; мягкие листья скрутить, раскатав на чистом листе бумаги или на деревянной дощечке. Когда на них

появится влага, разложить для сушки слоем толщиной примерно 10–15 мм, накрыть влажной мешковиной и оставить на 10–12 часов. Затем досушить в тени на воздухе или в печи при температуре не выше 100 °С. Готовый боярышниковый чай хранить в таре, не пропускающей влагу и воздух, например в глиняных сосудах.

Из земляники *Способ приготовления:* крупные листья разрезать, цветки разобрать на лепестки. Сырье просушить в тени, слегка обжарить на толстой сковороде в течение 20–25 минут при температуре не более 160 °С. Обжаренные листья еще горячими опрыскать водой, накрыть влажным полотном и выдержать 3–5 часов. Досушить на воздухе примерно 1 ½ часа, а затем плотно уложить в деревянные или глиняные, хорошо закрывающиеся сосуды. Заваривать, как обычный чай. Получаемый напиток розово-коричневого цвета, с приятным ароматом.

Из листьев черной смородины Молодые листья черной смородины слегка подсушить в тени, скрутив, оставить во влажном месте (можно накрыть влажной мешковиной) на 7–10 часов. Досушить листья в тени на свежем воздухе. Из смородиновых листьев получается ароматный, очень вкусный чай.

Из листьев иван-чая

Этот чай использовали еще до появления черного и зеленого.

Способ приготовления: свежие листья разрезать на небольшие кусочки (лучше всего костяным ножом), подвялить и немного поджарить. Размять, скручивать до появления капелек влаги. Еще влажными уложить в глиняные горшки, завязав их сверху тряпкой и поставив вверх дном в нагретую печь на 12 часов для томления. В процессе такой обработки листья приобретут темную окраску, усилится их запах. Затем сырье разложить в печи на бумаге или чистом полотне тонким слоем и досушить. Готовый чай сухой и не должен крошиться.

Из листьев яблони *Способ приготовления:* молодые листья яблони подвялить и слегка обжарить на сковороде в течение 5–10 минут. Спрыснуть водой, накрыть влажным полотном на 5–6 часов, затем досушить на открытом воздухе еще 4–5 часов. Хранить в глиняных сосудах.

Из листьев вишни *Способ приготовления:* молодые листья вишни подвялить, затем скручивать до тех пор, пока не выступит

влаги. Накрывать влажными тряпками на 10 часов. Досушить в тени на открытом воздухе или в негорячей печи.

Из ежевики и малины *Способ приготовления:* листья ежевики и малины скрутить, слегка просушить, сбрызнуть водой, накрыть влажным полотном на 3 часа. Досушить на открытом воздухе в течение 5–6 часов. Упаковать в бумагу, хранить в глиняной посуде.

Из листьев смородины, шиповника и лепестков роз *Способ приготовления:* листья смородины, шиповника, лепестки роз (в произвольной пропорции) слегка подвялить в тени (крупные листья предварительно разрезать на части). Затем поджарить на сковороде с толстым дном в течение 20 минут. Накрывать влажным полотенцем и досушить на воздухе. Готовый чай можно смешать с предварительно высушенными листьями чабреца.

Из липового цвета с малиной *Способ приготовления:* смешать по 1 части липового цвета, сушеных плодов малины, сушеных листьев малины (сухие ягоды можно заменить малиновым вареньем).

Многокомпонентные чаи

1. *Требуется:* по 1 части высушенных листьев земляники, листьев ежевики, листьев малины, листьев подорожника, травы володушки, травы чабреца, $\frac{1}{3}$ части листьев черной смородины, $\frac{1}{5}$ части травы зверобоя.

Этот чай имеет приятный цвет и аромат, богат вкусовыми оттенками.

2. *Требуется:* по $\frac{1}{2}$ части цветков и листьев кипрея, цветков и листьев володушки золотистой, золотого корня, листьев первоцвета, по 1 части красного корня (копеечник забытый), плодов шиповника, 2 части листьев бадана (черных), 1 литр воды.

Способ приготовления: 2 ст. л. смеси заварить водой, лучше родниковой, кипятить в течение 5 минут, настоять 30 минут.

Чай имеет очень богатый вкусовой спектр, прекрасный цвет и аромат.

3. *Требуется:* по 1 части золотого корня, красного корня, листьев брусники, 2 части листьев бадана (черных). Чай имеет коричневый цвет, очень приятный специфический вкус и аромат.

4. *Требуется:* 1 часть травы чабреца, по 2 части листьев морошки, листьев манжетки, 3 части листьев бадана (черных). Чай имеет коричневый цвет, приятные вкус и запах.

5. *Требуется:* $\frac{1}{2}$ части травы зверобоя, 1 часть травы чабреца, по 2 части листьев костяники, травы череды, листьев черники, 3 части

плодов шиповника. Это светло-коричневый чай с приятным вкусом и запахом.

6. *Требуется:* 1 часть травы спорыша, по 2 части корневища пырея, листьев черники, листьев ежевики, листьев бадана (черных), листьев смородины, 3 части листьев земляники, 4 части листьев чабреца. Коричневый чай с приятным вкусом и запахом.

7. *Требуется:* $\frac{1}{2}$ части травы чабреца горного, по 1 части листьев черники, листьев кипрея, листьев черной смородины. Чай имеет приятный цвет, богатую вкусовую палитру.

8. *Требуется:* по 1 части листьев малины, листьев лабазника, листьев смородины, травы душицы, травы володушки, по 3 части маральего корня, листьев бадана (черных). Чай имеет приятный вкус, ароматен.

9. *Требуется:* по 1 части корня солодки, травы зверобоя продырявленного, по 2 части корневища золотого корня, листьев володушки многонервной, корня девясила высокого, по 3 части корневища маральего корня, травы багульника болотного, по 4 части травы эфедры горной, корневища марьяна корня, 5 частей плодов шиповника, 8 частей корня аира болотного, 1 стакан воды. *Способ приготовления:* 1 ст. л. смеси заварить кипятком, на медленном огне довести до кипения, кипятить 10 минут, настоять 30 минут. Чай имеет слегка горьковатый вкус. Можно добавить мед.

10. *Требуется:* 1 часть цветков пижмы обыкновенной, 2 части корня одуванчика обыкновенного, по 3 части травы репешка обыкновенного, листьев земляники, по 4 части листьев подорожника, листьев черной смородины, по 5 частей плодов шиповника, травы володушки многонервной, 1 стакан воды. *Способ приготовления:* 1 ст. л. смеси заварить кипятком, на медленном огне довести до кипения, кипятить 10 минут, настоять 30 минут.

11. *Требуется:* 1 часть плодов и листьев шиповника, по $\frac{1}{2}$ части листьев смородины, листьев земляники. Чай имеет приятный аромат, цвет и вкус.

12. *Требуется:* 2 части плодов и листьев шиповника, 1 часть листьев княженики или морошки, 1 стакан воды.

Способ приготовления: сухие плоды шиповника истолочь, 1–2 ч. л. смеси заварить кипятком, довести до кипения, настоять в фарфоровой или эмалированной посуде 1 $\frac{1}{2}$ –2 часа.

Чай ароматен, приятен на вкус, имеет красно-коричневый цвет.

13. *Требуется:* по 1 части плодов шиповника, отжатых плодов облепихи (без сока), 1/5 части плодов боярышника, 1 стакан воды.

Способ приготовления: 2 ч. л. смеси заварить кипятком, вскипятить и настоять 1 ½ часа. Добавить мед по вкусу.

Напиток золотисто-коричневого цвета, с изумительным вкусом и ароматом.

14. *Требуется:* 3 части плодов и листьев шиповника, по 1 части плодов рябины, травы душицы, 1 стакан воды.

Способ приготовления: 2 ч. л. смеси заварить кипятком, настоять 45–60 минут.

Имеет приятный вкус и аромат.

15. *Требуется:* по 1 части травы душицы, листьев черной смородины, по 3 части листьев ежевики, листьев костяники.

16. *Требуется:* 3 части листьев земляники, по 2 части листьев ежевики, листьев костяники, 1 часть травы чабреца. Вкусный золотисто-коричневый напиток с приятным запахом.

17. *Требуется:* по 1 части травы душицы, листьев черники, листьев крапивы двудомной, листьев манжетки, листьев тысячелистника, листьев подорожника, по 3 части листьев душицы, листьев бадана (черных), листьев брусники, листьев малины, 1 стакан воды. *Способ приготовления:* 1 ст. л. смеси вскипятить с водой, настоять в течение 5–7 минут.

18. *Требуется:* по 1 части корней лопуха, корней одуванчика, корней девясила, ½ части корня солодки, ½ л воды. *Способ приготовления:* 2 ст. л. смеси заварить кипятком, на медленном огне довести до кипения, кипятить 7–10 минут. После снятия с огня настоять 25–30 минут.

19. *Требуется:* по 2 части измельченных плодов шиповника, листьев земляники лесной, по 3 части листьев черники, листьев голубики, листьев брусники, 4 части листьев земляники садовой, 250 г воды.

Способ приготовления: 1 ст. л. сбора залить водой, довести до кипения в фарфоровой или эмалированной посуде, настоять 10–15 минут.

Кроме приема препаратов из лекарственных растений в период обострения хронического простатита можно делать горячие сидячие

ванночки, прикладывать на нижнюю часть живота грелки, использовать полотняные подушечки, наполненные горячей распаренной травой (ромашкой, шалфеем, сушеницей, хвощом полевым), которые прикладывают на надлобковую область живота (курс лечения 1–2 месяца; через несколько месяцев – повторить).

Для ванн подходят такие травы (в сборах и отдельно), как береза (лист), будра, донник, душица, календула, ромашка, смородина черная (лист), спорыш, сушеница болотная, фиалка трехцветная, хвощ полевой, чабрец, чистотел, шалфей, эвкалипт.

Например, для сидячей ванны можно взять такой сбор.

Требуется: по 5 частей листьев березы белой, листьев смородины черной, 3 части травы душицы, 2 части травы фиалки трехцветной, 4 части травы чабреца, 1 часть листьев эвкалипта шарикового, 1 л воды.

Способ приготовления: 3 ст. л. смеси залить водой, довести до кипения. Процедить, охладить.

Как правило, продолжительность принятия ванны составляет 10–15 минут, частота – 1–2 раза в день. Курс лечения 8–12 дней.

Золотой ус – ваш целитель на подоконнике (по В. Огаркову, А. Кородецкому, А. Корзуновой, М. Полевой) В природе есть целый ряд растений, из которых готовят биогенные стимуляторы. Это различные виды очитков (очиток едкий, очиток пурпурный, или заячья капуста, и др.), донник, верблюжья колючка, алоэ, а также пришедшая к нам из тропиков Южной Америки каллизия душистая, больше известная как золотой ус. Название рода *Callisia* происходит от греческих слов *kalus* – «красивый», *lis* – «лилия».

Золотой ус – крупное растение, достигающее высоты 1–2 м. Листья темно-зеленого цвета, крупные, ланцетовидные, шириной 5–6 см. Они поочередно располагаются на мясистом прямостоячем стебле, от которого отходят горизонтальные побеги – усы, растущие небольшими «суставчиками». В народе каллизия известна как домашний женьшень, венерин волос, дальневосточный ус, кукурузка.

Первое описание растения относится к 1840 г. Его первое «имя» – *Spiroperma Fragrance*. В 1932 г. его переименовали в *Rectanidera fragrance*, а еще через десять лет американский исследователь биолог Р. Е. Вудсон дал растению новое название – *Callisia Fragrance* (каллизия душистая), что в переводе означало «красивая лилия». Лилия – род, включающий в себя 12 видов, широко распространенных в тропиках и

субтропиках Америки, Антильских островов, Юго-Восточной Азии и Африки, родиной которых считается Мексика.

В нашей стране золотой ус появился более 100 лет назад и долгое время культивировался как комнатное растение. В конце XX в. группа ученых, работающая под руководством профессора Семенова на базе факультета фармакологии Иркутского государственного медицинского университета, выяснив, что растение оказывает огромный положительный эффект при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и кроветворения, при наружных повреждениях, болезнях обмена веществ, включая сахарный диабет и ожирение.

Было установлено, что каллизия душистая воздействует на злокачественные новообразования в организме человека, тормозя их рост и стимулируя обновление клеток здоровых тканей.

Растение внешне похоже на молодую кукурузу. По достижении зрелого возраста оно выбрасывает усы, состоящие из «суставчиков», на их концах формируются метелочки. Лечебные свойства приобретает, когда на отростках образуется не менее 9 «суставчиков».

Размножается делением ствола, усиков в 2–3 «суставчика», их сажают в землю, создавая парниковые условия.

Золотой ус недаром называют эликсиром здоровья: экстракт из него повышает интенсивность обменных энергетических процессов и стимулирует жизненные силы организма человека. Те, кто уже читал о каллизии, знают, что своими феноменальными свойствами растение обязано содержащимся в нем биологически активным веществам.

Свежеотжатый сок из побегов золотого уса содержит большое количество *флавоноидов* и *фитостеролов* — веществ, оказывающих стимулирующий биологический эффект в борьбе с заболеванием. Они используются в фармацевтической промышленности, входят в состав антисептиков, широко применяются в лечебных и косметических препаратах.

Сок включает 2 вида флавоноидов: кверцетин и кемпферол.

Кверцетин обладает противоопухолевым действием, расслабляет мышцы (матку), проявляет антиоксидантные свойства (применяется для омоложения организма) и оказывает мочегонный эффект. Воздействует при онкологических заболеваниях, аллергиях, кровоизлияниях в сетчатке, различных нарушениях лимфо- и кровоснабжения.

Кемпферол обладает тонизирующим, противовоспалительным действием. Укрепляет стенки капилляров. Незаменим при воспалительных заболеваниях мочевыделительной системы, половых органов.

Золотой ус используется при лечении гормональных нарушений, поскольку содержит *стероиды* – полезные вещества, выполняющие в организме функцию биологических регуляторов. К ним относятся витамины группы Д, желчные кислоты, стероидные гормоны.

β -ситостерол представляет собой фитостероид. Его применение благоприятно сказывается при нарушениях обмена веществ и эндокринных заболеваниях.

В соке также обнаружены хром, никель, железо, медь – элементы, необходимые для нормального функционирования мужского организма.

Уникален не столько состав этих веществ, сколько их высокая концентрация. Свойства активных биоконпонентов усиливаются друг другом, что эффективно влияет на работу организма, его отдельных органов и систем вплоть до клеточного уровня. Растение способно бороться с разного рода инфекциями, стимулирует обмен веществ, укрепляет кровеносную, пищеварительную, дыхательную системы, способствует выведению шлаков из организма, оказывает болеутоляющее и ранозаживляющее действие. Как биогенный стимулятор золотой ус применяется и при лечении простатита. В результате комплексного очищения организма улучшается общее состояние.

Применяется растение как профилактическое средство (в течение месяца, затем перерыв на 3 месяца).

Для повышения иммунитета Измельчить один лист золотого уса размером не менее 20 см, залить 1 л кипятка, укутать, настоять в течение суток. Принимать 3–4 раза в день по 50 г в теплом виде за 40 минут до еды.

Золотой бальзам В стеклянной банке тщательно перемешать 200 г меда, 2 головки измельченного чеснока, сок 2–3 лимонов и 2 измельченных побега золотого уса. Поставить в темное место на неделю. Принимать 1 раз в день по 2 ч. л. в 2 приема с интервалом в 10 минут.

От запора (следует помнить, что запор – это не просто неприятное явление, он может спровоцировать обострение простатита)

- *Требуется:* по 1 части листа золотого уса, корней солодки голой, плодов тмина обыкновенного, 8 частей коры крушины ольховидной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси заварить кипящей водой, настоять 20 минут, процедить через марлю.

Способ применения: по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана на ночь.

- *Требуется:* 4 ч. л. льняного семени, 1 л воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления: льняное семя кипятить 15 минут, настоять, укутав, 1 час, добавить сок золотого уса.

Способ применения: в горячем виде по $\frac{1}{2}$ стакана через 2 часа 6–8 раз в день, курс 3–4 недели.

- *Требуется:* 1 ч. л. льняного семени, 5 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления: льняное семя настоять на кипятке, добавить сок золотого уса.

Способ применения: принимать настой вместе с семенами на ночь при хронических запорах.

- *Требуется:* по 1 части листьев крапивы жгучей, сока золотого уса, цветков одуванчика и терновника, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления: 2 ст. л. смеси залить кипятком и парить в духовке 2–3 часа.

Способ применения: пить ежедневно в течение 2 недель. Соблюдать молочную диету.

- *Требуется:* 50 г сока золотого уса, 40 г травы зверобоя, по 30 г травы тысячелистника, коры крушины, 1 л.

Способ приготовления: 4 ст. л. с верхом измельченной смеси залить сырой водой, поставить в духовку на всю ночь, процедить.

Способ применения: пить в течение дня.

Применение золотого уса при простатите на фоне венерических болезней

- *Требуется:* по 1 части листа золотого уса, травы грыжника, 4 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления: 30–50 г смеси залить кипятком, пить со свежим соком золотого уса по полстакана 3 раза в день.

- *Требуется:* по 1 ст. л. листа золотого уса, листа толокнянки, 3 стакана воды.

Способ приготовления: измельченное сырье варить, пока не испарится $\frac{1}{3}$ часть, процедить.

Способ применения: по 2 стакана в день. *Запрещено употребление алкоголя.*

- *Требуется:* по 15 г корня мыльнянки, корня бузины травянистой, травы грыжника, цветков таволги, 4 ст. л. сока золотого уса, 4 стакана воды.

Способ приготовления: 4 ч. л. смеси с верхом варить 10–15 минут, остудить и добавить свежий сок золотого уса.

Способ применения: по 3–4 стакана в день.

Глинолечение

С удивительными свойствами глины мне пришлось познакомиться совершенно случайно. Несколько моих знакомых говорили, что в нашем городе живет бабка-целительница, которая якобы избавляет от многих болезней, в том числе и урологических. Естественно, стало интересно, что именно она использует при лечении. Одним из основных применяемых ею средств была глина. Поскольку традиционная медицина никаких данных по такому методу лечения не имела, пришлось покопаться в литературе, чтобы узнать, в чем же секрет чудодейственных свойств глины. Выявилось немало интересных фактов.

Об использовании человеком глины известно с давних пор. Раньше она широко применялась для строительства жилищ и изготовления посуды, потому что прекрасно сохраняла тепло. Наблюдая за животными, которые, будучи ранеными, предпочитали вывалиться в глине, первобытный человек отметил ее уникальное воздействие и начал применять для лечения.

Упоминание о целебных свойствах глины встречаются и папирусах Древнего Египта: ее применяла для поддержания своей красоты Клеопатра, а также использовали при бальзамировании.

Более подробно о воздействии на живые организмы и способы лечения с ее помощью заболеваний многих органов написал основоположник современной медицины Авиценна.

Сфер применения этой лечебной вязкой массы множество. «Король-солнце» Людовик XIV, известный чревоугодник, при переедании принимал глину, дабы избежать расстройства желудка.

В Индокитае, стране, где множество болезней передается с водой, перед употреблением речную воду сначала мутят глиной и только потом пьют. Во время войны 1914–1918 г. французским солдатам добавляли ее в горчицу для профилактики дизентерии.

В тяжелые годы Великой Отечественной войны из-за отсутствия лекарств, врачи также использовали глину. В клинике С. П. Боткина из нее делали компрессы при лечении желчного пузыря, базедовой

болезни, сердечнососудистых заболеваний. *Минеральный состав и свойства глины*

Глина представляет собой минеральное тонкодисперсное вещество, являющееся осадочным отложением водоемов. Бывает различного цвета, в зависимости от состава. Залежи есть везде, но целебными свойствами обладают лишь два средних пласта – они видны при добывании. Эта глина содержит кремний, алюминий, окись железа, кальция, магния и другие вещества.

По физическим свойствам близка к иловой грязи и торфу. Обладает большой пластичностью, вязкостью, малой теплопроводностью, теплоемкостью, (вследствие чего хорошо удерживает тепло).

Основное свойство – антитоксичность, т. е. возможность уничтожать вредные вещества или снижать их воздействие. (Учеными был проведен эксперимент: крысам дали смертельный яд стрихнин, предварительно смешав его с глиной. Несмотря на ухудшение состояния, грызуны остались живы.) Глина как бы впитывает их (абсорбция), а затем выводит из организма. Воздействует она и на болезнетворные бактерии, как бы «притягивая» к себе вирусы, грибковые и другие микроорганизмы. Но в отличие от лекарств совершенно безвредна для организма и не вызывает аллергических реакций. Имеет способность нейтрализовать свободные радикалы – одна из основных причин старения, возникновения целого ряда заболеваний и снижения продолжительности жизни, – а также выводит радиоактивные вещества из желудочно-кишечного тракта.

Глина в нужной пропорции и хорошо усваиваемой форме содержит все необходимые минеральные соли и микроэлементы – кремнезем, фосфат, железо, азот, кальций, магний, калий и т. д. – и по их количеству намного превосходит многие овощи и фрукты. Кремниевый дефицит или сбой в усвоении этого элемента сопровождается общим нарушением обмена веществ, вызывает анемию, размягчение костей, выпадение волос, болезни суставов, а также влечет невозможность усвоения других минеральных составляющих. Кроме того, в состав глины входит радий – очень редкий радиоактивный элемент, оказывающий лечебное действие на организм.

Богатство минерального содержания и антиоксичность придают ей уникальные целебные свойства. При лечении глиной организм берет из нее только необходимые ему неорганические элементы и избавляется от веществ, присутствующих в избытке.

Она положительно влияет на обмен веществ, выводит избыток лекарств из организма, нормализует кислотно-щелочной баланс, оказывая воздействие на желудочную секрецию и купируя болевые ощущения, вместе с тем, являясь мощным раздражителем, стимулирует функцию вегетативной нервной системы.

В традиционной медицине глину применяют при хронических и подострых болезнях суставов, позвоночника, мышц, периферических нервов, при остаточных явлениях после полиомиелита, травмах (ушибах, растяжениях связок, переломах костей), при хронических и подострых заболеваниях женской половой сферы, хроническом воспалении желчного пузыря, хронических запорах и т. д.

Народные целители используют ее возможности гораздо шире. Вот далеко не полный список заболеваний, при которых глина окажет существенную помощь:

- бронхит, пневмония, плеврит, кашель;
- гастрит, запоры, кишечные колики, воспаление кишечника, выпадение прямой кишки, геморрой, воспаление печени (гепатит), желтуха;
- анемия;
- диффузное увеличение щитовидной железы, сахарный диабет, рахит;
- мигрень, параличи, нервные расстройства, эпилепсия, люмбалгии, поражение нервных корешков и черепно-мозговых нервов, последствия черепно-мозговых и спинальных травм, переломов позвоночника;
- отит, насморк, гайморит, носовое кровотечение, ангины;
- мастит, выпадение матки, нерегулярные менструации, воспаление влагалища, различные выделения;
- импотенция, простатит без обострений, воспалительные заболевания почек и мочевого пузыря;
- экзема, псориаз, рожа, бородавки, облысение, раны, язвы, нейродермит, кожный зуд, себорея волосистой части головы, ограниченная склеродермия;

- артрит, артроз, ревматизм, шпоры, ушибы, вывихи, болезни костей и суставов (переломы, растяжения связок), остеохондропатии, хронические миозиты, миалгии, бурситы, остеохондроз позвоночника;
- варикозное расширение вен.

Несмотря на столь обширный спектр применения, лечение глиной имеет свои противопоказания, и относиться к ним нужно с особым вниманием. В одной из книг, например, было напечатано такое высказывание: «И в наше время глиной успешно лечат самые разнообразные заболевания, в том числе рак (примочками на больной орган и приемом внутрь). Установлено, что глина оказывает сильное противоопухолевое действие, которое распространяется как на доброкачественные (зоб, миома, мастопатия и др.), так и на злокачественные опухоли (рак, лейкозы)». Подобная рекомендация не только не принесет никакой пользы, но и ускорит рост новообразования, поскольку основное свойство глины – теплоемкость, а тепло расширяет сосуды, улучшает кровоток. Вследствие этого опухоль (доброкачественная или злокачественная) начинает расти интенсивнее.

Поэтому при всевозможных опухолевых процессах применение глины категорически противопоказано. Не допускается оно и при тяжелых болезнях сердца, кровотечениях, туберкулезе, сахарном диабете, ожирении, беременности и в пожилом возрасте. В любом случае вначале необходимо обязательно посоветоваться с врачом, который разрешит или, при наличии противопоказаний, запретит глинолечение. Если вы все-таки решили попробовать этот метод самостоятельно, при ухудшении состояния сразу же все прекратите.

Помните, что целительной силой обладает не всякая глина, и потому, воспользовавшись возможностями ближайшего карьера, рассчитывать на какой-либо положительный эффект не приходится. Лечебная обычно добывается со дна древних водоемов.

В медицине применяют глину белую, красную, желтую, зеленую, серую и голубую. Каждая из них имеет свои специфические свойства и используется для различных, но предпочтение отдается все же голубой и зеленой.

В белой глине отмечено наибольшее содержание кремнезема, цинка, магния, она хорошо абсорбирует и выводит шлаки. Обладает антисептическим действием. Очищает кожу, насыщает ее минералами,

делает упругой, способствует укреплению волос, предупреждает их ломкость и выпадение.

В голубой находятся все микроэлементы и минеральные соли, необходимые организму. Она очищает, смягчает, тонизирует и отбеливает кожу, служит прекрасным противовоспалительным средством, улучшающим кровообращение и усиливающим обмен веществ в тканях.

Зеленая содержит большое количество меди, железа и др. Она наилучший сорбент. Повышает сопротивляемость организма болезням, стабилизирует сердечно-сосудистую деятельность.

В желтой много железа и калия, она хорошо выводит токсины, оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие. Ее рекомендуется применять и при сильном утомлении.

Красная (примесь железа) хорошо помогает при анемии, малокровии, общей усталости, укрепляет иммунитет, снимает аллергические реакции, улучшает кровоснабжение кожи.

Считается, что использовать следует местную глину, хотя это не принципиально. Ее можно приобрести в аптеке. Если же у вас нет такой возможности, заготовьте ее сами (высушите на солнце и, удалив камешки, песок и другие примеси, тщательно измельчите). Для лечебных целей годится маслянистая и нерассыпчатая. Хранить глину рекомендуется только в стеклянной или деревянной посуде, ни в коем случае она не должна контактировать с металлом. Периодически следует выставлять ее на солнечное место. Непосредственно перед употреблением глину размачивают водой, наиболее пригодной считается пропорция, при которой можно сделать бублик, не растрескивающийся при высыхании.

При наружном применении глина улучшает местный кровоток благодаря способности долго сохранять и медленно отдавать тепло, ускоряет заживление и рассасывание. При местном существуют определенные правила. Так, например, при травмах (ушибах, растяжениях) используют холодную глину. При нарывах, язвах, экземах и других кожных заболеваниях ее можно накладывать непосредственно на тело, а не на ткань. Снимают ее, не дожидаясь окончательного высыхания.

При употреблении глины внутрь она оказывает общеукрепляющее действие, устраняет влияние вредных веществ,

выводит токсичные продукты жизнедеятельности вредных микроорганизмов.

Для наружного лечения хронического простатита применяются жирные пластичные глины (желтая, серая, зеленая) без примеси песка с водой. Использовать нужно только теплую глину. Перед применением ее просушивают, очищают от примесей и разводят 10 % -ным раствором хлорида натрия. Подогревают глину на водяной бане до температуры 40–42 °С, после чего наносят на зону «трусов». Сверху глиняной лепешки можно положить теплую, но негорячую грелку. Длительность процедуры 20–30 минут, периодичность – не чаще чем 1 раз в два-три дня или через день, курс лечения 10–12 процедур. Глину после сеанса необходимо выбросить, ее повторное использование не допускается.

Самая подходящая для внутреннего применения – зеленая глина (1 ч. л. очищенной глины размешать в стакане воды. Это количество жидкости выпить в течение дня – каждый час мелкими глотками. При приготовлении раствора нельзя использовать металлическую ложку). Для повышения иммунитета и очищения организма от шлаков назначают глиняные ванны (развести глиняный порошок в воде, чтобы вода стала мутной, – приблизительно 12–15 ст. л. порошка на ванну). Принимают их на ночь, 2–3 раза в неделю. Курс лечения 10–12 ванн. После тело ополаскивают теплой водой и принимают кратковременный прохладный душ.

Грязелечение

Грязетерапия известна много тысяч лет. До нашего времени дошли сведения, что во время разливов Нила собирали грязь, которую затем использовали для исцеления больных. После захвата Египта римлянами грязелечение стало распространяться по Европе, достигнув наибольшей популярности в XVI в.

Грязи – это коллоидные вещества и происхождение их связано с жизнедеятельностью микроорганизмов, в результате которой накапливались биологически активные вещества (ферменты, гормоны, коллоиды, органические кислоты) и газы. Коллоидность обуславливает высокую влагоемкость, большую теплоемкость и теплоудерживающую способность.

Выделяют 3 основных вида, различающихся по своему происхождению, химическому составу и влиянию на организм. Первый: иловые отложения сильно минерализованных водоемов (т. е. водоемов с соленой водой) – иловые сульфидные грязи. Они в большом количестве содержат сероводород, метан, углекислоту. Курорты с иловыми грязями: Евпатория, Саки (Крым), Одесса, Пятигорск, озеро Шира (Восточная Сибирь).

Второй – сапропели, которые образуются на дне открытых пресных водоемов со стоячей водой. В них присутствуют органические вещества и соли. Сапропелевые грязи распространены в центральных и северных районах территории Европы и в Западной Сибири.

Третий вид – торфяные грязи. Состоят из продуктов неполного распада болотных растений, образуются в условиях избыточного увлажнения и плохого доступа воздуха. Имеют черную окраску, высокую пластичность, влажность в пределах 65–85 %. В составе преобладают органические вещества. С лечебной целью применяют торф высокой степени разложения (свыше 40 %). Эти грязи используются на курортах Прибалтики (Кемери, Майори, Бадоне), Украины (Моршин) и др.

Существует еще один, достаточно редкий вид – сопочные грязи, представляющие собой продукт деятельности грязевых вулканов,

сопок. Это полужидкие глинистые образования светло-серого цвета, с влажностью 40–60 %.

Основное лечебное воздействие на организм человека – тепловое. В результате проникновения некоторых химических веществ, например газов, растворимых в жирах, через неповрежденную кожу стимулируются железы, вырабатывающие гормоны, проявляется обезболивающее, рассасывающее и противоаллергическое действие, усиливается кровоснабжение кожи и внутренних органов, происходит активизация иммунитета, ускоряются процессы заживления, улучшается обмен веществ, а также общее состояние больного.

Целительные свойства грязей используют в следующих случаях:

- хронические и подострые воспалительные заболевания опорно-двигательного аппарата, возникшие на почве нарушений обмена веществ и гормонального фона;
- заболевания и последствия травм периферической и центральной нервной систем, последствия травматических поражений;
- гинекологические и урологические воспалительные заболевания;
- заболевания органов пищеварения: гастриты, колиты, энтериты;
- остаточные явления ожогов и обморожений.

Но при лечении грязями, так же как и глиной, существуют определенные ограничения. Противопоказаны они при острых воспалительных процессах, туберкулезе, пороках сердца в стадии декомпенсации, выраженных атеросклерозе, гипертонической болезни, варикозном расширении вен, при болезнях крови, хронических заболеваниях почек, при нарушении их функции, новообразованиях, трещинах прямой кишки и геморрое (при использовании ректальных тампонов) и др.

В России практикуют преимущественно аппликации и ректальные тампоны, оказывающие тепловой эффект, механическое давление и обладающие химико-биологической активностью. Существенную роль в лечебном процессе играют температура грязи, продолжительность воздействия и количество процедур. Более распространены местные аппликации, при которых грязь наносят не на все тело, а на какую-либо его часть: на кисти рук – «перчатки», кисти и предплечья – «высокие перчатки», стопы и голеностопные суставы – «носки», нижнюю часть туловища – «брюки», шею и плечи – «воротник» и т. д. При гинекологических заболеваниях грязи вводят во влагалище. При

некоторых хронических заболеваниях толстого кишечника, ряде заболеваний половой сферы у женщин и мужчин – в прямую кишку. Применяют также одновременное воздействие грязи и электрического тока.

Обычно грязелечение проводится в специализированных грязелечебницах. Это широко известные грязевые курорты Саки, это Одесские лиманы (на Украине).

При хроническом простатите при использовании грязевых аппликаций на зону «трусов», ректальных тампонов (количество грязи 200 г) биологически активные вещества проникают через слизистую прямой кишки в кровь, где и оказывают свое действие. Отмечается уменьшение боли и затухание воспалительного процесса, улучшается функция предстательной железы, а также образование сперматозоидов. Под действием относительно высокой температуры (40–42 °С) повышается проницаемость слизистой оболочки прямой кишки для химических составляющих грязи, за счет которых в значительной степени проявляется противовоспалительный эффект.

Более высокая температура грязи (44–45 °С) приводит к ухудшению кровообращения в области предстательной железы. Эти изменения у ряда больных, наоборот, вызывают обострение болезни. Объясняется такое воздействие избыточным теплом и наблюдается в основном у больных хроническим простатитом в подострой стадии.

Температура ниже нормы способствует уменьшению проницаемости слизистой оболочки прямой кишки для биологически активных веществ и подавлению действия лечебных веществ грязи. Продолжительность процедуры составляет 20–30 минут. Проводятся они ежедневно. Курс лечения 10–12 процедур. При наличии у больных хроническим простатитом гипертонической болезни I стадии, а также лицам пожилого возраста грязелечение проводится в виде аппликаций и ректальных тампонов при температуре 37–38 °С, продолжительностью 10–15 минут, курс лечения 8–10 процедур, назначаемых через день.

Диетотерапия

Система лечебного питания строится в зависимости от характера болезни, ее течения, сопутствующих заболеваний и является обязательным компонентом комплексной терапии. Диетотерапия наряду с медикаментозной используется для предотвращения отрицательного влияния на организм некоторых лекарственных препаратов, а изолированно – для предупреждения осложнений или обострений болезни.

В этом разделе будет подробно рассказано о том, какие продукты и блюда рекомендуются при воспалении предстательной железы в различные периоды болезни, а какие необходимо исключить из своего рациона для скорейшего выздоровления.

Диета, рекомендуемая в начальной стадии простатита

В начальной стадии заболевания диета направлена на сокращение количества белков, выведение шлаков из организма, уменьшение болевого синдрома. Характеризуется низкой калорийностью рациона за счет резкого ограничения белков и умеренного – жиров и углеводов. Преимущественно растительная, богата витаминами, со сниженным содержанием соли. В ней максимально ограничиваются свободная жидкость, продукты, раздражающие мочеполовую и возбуждающие сердечно-сосудистую и центральную нервную системы.

Все блюда варятся или готовятся на пару, протираются или употребляются в измельченном виде. Прием пищи 5–6 раз в день. Диета рассчитана на 5–7 дней.

Рекомендуемые блюда и продукты

Хлеб бессолевой, по возможности малобелковый, блинчики, оладьи на дрожжах без соли.

Разнообразные овощи: картофель, тыква, морковь, кабачки, свекла в составе салатов, винегретов, котлеты морковные, капустные, яблочные, рисово-морковные, плов рисовый с черносливом и др.

Различные каши и макаронные изделия.

Яйца – только добавлять в блюда (по ½ в день).

Фрукты и ягоды свежие, в любой кулинарной обработке (сырые, сушеные, запеченные, пюре, желе).

Мед, варенье, нешоколадная карамель.

Молоко, кефир (100–150 г в день), сметана – только в кушанье.

Кисло-сладкие соусы, томатные (из бессолевого томата), овощные и фруктовые подливы, лимонная кислота.

Вареный, поджаренный лук. Овощные салаты, винегреты (мелко нарезанные, без соли и лука, с растительным маслом), соки (томатный, фруктовые, ягодные), компот из сухофруктов, отвар шиповника.

Сливочное несоленое масло, свежие растительные масла.

Нерекомендуемые блюда и продукты

Блюда из мяса и рыбы, бульоны, маринады, соленья, квашеные овощи, бобовые, творог, сыр.

Диета, рекомендуемая в период обострения

Предназначена для улучшения выведения шлаков и недоокисленных продуктов обмена веществ, способствует увеличению мочевыделения, оказывает противовоспалительное действие. Характеризуется умеренным ограничением белков, значительным – свободной жидкости, снижением количества поваренной соли. Диета в основном растительная. Пища варится, готовится на пару, рыбные и мясные блюда после отваривания разрешается поджарить. Прием пищи в теплом виде 5–6 раз в день.

Рекомендуемые блюда и продукты

Хлеб бессолевой, блинчики, оладьи на дрожжах без соли.

Разнообразные овощи: картофель, тыква, морковь, кабачки, свекла в составе салатов, винегретов, котлеты морковные, капустные, яблочные, рисово-морковные, плов рисовый с черносливом и др.

Различные каши и макаронные изделия.

Супы на овощных отварах с овощами и крупами, молочные и фруктовые супы (½ порции), отварные мясо и рыба (до 50 г в день).

Яйца – только в блюда (по ½ в день).

Фрукты и ягоды свежие, в любой кулинарной обработке (сырые, сушеные, запеченные, пюре, желе).

Мед, варенье, нешоколадная карамель.

Молоко, кефир (100–150 г в день), сметана – только в кушанье.

Кисло-сладкие соусы, томатные (из бессолевого томата), овощные и фруктовые подливы.

Вареный, поджаренный лук, овощные салаты, винегреты (мелко нарезанные, без соли и лука, с растительным маслом), соки (томатный, фруктовые, ягодные), компот из сухофруктов, отвар шиповника.

Сливочное несоленое масло, свежие растительные масла.

Нерекомендуемые блюда и продукты

Блюда из мяса и рыбы (кроме отварных), бульоны, маринады, соленья, квашеные овощи, бобовые, творог, сыр.

Диета, рекомендуемая в период выздоровления

Способствует выведению из организма шлаков и продуктов обмена. Ограничиваются свободная жидкость, поваренная соль, белок, продукты и блюда, вызывающие раздражение мочеполовой системы, возбуждающие сердечно-сосудистую и центральную нервную системы (бульоны, продукты, содержащие эфирные масла, и др.). Мясо и рыба готовятся на пару или отвариваются в воде с последующим обжариванием. Питание 5 раз в сутки, пища должна быть непротертая, но хорошо разваренная или измельченная.

Рекомендуемые блюда и продукты

Хлеб бессолевой, блинчики, оладьи, несдобные булочки без соли.

Супы вегетарианские с овощами, крупами, картофелем, фруктовые, с добавлением зелени, уксуса, томатного сока, лимонной кислоты, разваренного лука.

Нежирные говядина, телятина, кролик, курица, индейка – отварные или запеченные, слегка обжаренные после отваривания, куском или в рубленом виде (бефстроганов, паровые котлеты, тефтели, мясной рулет).

Рыба нежирная (судак, серебристый хек, навага, треска, щука, сазан) – отварная, куском, рубленая, заливная (после отваривания).

Овощные блюда, кроме соленых и маринованных, в любой кулинарной обработке.

Крупы и макаронные изделия.

Фрукты и ягоды в любом виде, мед, варенье.

Молоко натуральное, кисломолочные напитки, творог и творожные блюда с морковью, яблоками, рисом. Сметана – только в кушанье.

Яйца всмятку, омлет – с учетом количества белка в диете.

Соусы сметанный, молочный, томатный, фруктовый; кисло-сладкие подливы с добавлением лимонной кислоты, томатного сока, зелени петрушки, укропа.

Винегреты, салаты, творожная паста. Соки фруктовые, овощные, отвар шиповника.

Масло сливочное, растительные масла.

Не рекомендуемые блюда и продукты

Мясные, рыбные, грибные бульоны, шпинат, щавель, редис, редька, бобовые; пирожные, шоколад и изделия из сдобного теста; острые приправы (чеснок, лук, черный и красный перец, горчица, хрен).

Диета, рекомендуемая при сочетании простатита с заболеваниями почек и мочевыводящих путей

Поскольку простатит часто оказывается следствием заболеваний почек и мочевыводящих путей, а также, как упоминалось ранее, сам может быть причиной их развития, то уместно познакомиться с диетой, способствующей нормализации деятельности мочевыделительной и мочеполовой систем. Для нее применяются все формы кулинарной обработки пищи. Питание 4–5 раз в день.

Рекомендуемые блюда и продукты

Хлеб и хлебобулочные изделия – различные виды, за исключением сдобного теста на молоке.

Супы на мясном, рыбном и грибном бульонах с добавлением круп, макаронных изделий, бобовых.

Мясо и рыба в любой форме приготовления (кроме копченостей, солений, маринадов).

Крупы, бобовые и макаронные изделия. Молочные каши не рекомендуются.

Яйца всмятку, вкрутую, омлеты без молока, яйца в кушанья.

Брусника, красная смородина, компоты, желе, муссы из них, мед, кондитерские изделия.

Соусы на мясном, рыбном, грибном бульонах. Закуски рыбные, мясные.

Чай, кофе черный, отвар шиповника, брусники, красной смородины.

Растительные жиры, масло сливочное.

Нерекомендуемые блюда и продукты

Молочные, овощные и фруктовые супы, овощи и картофель, молоко, кисломолочные напитки, творог, сыр, брынза, острые приправы, овощные салаты, винегреты, консервированные овощи, фрукты и овощи, фруктовые и ягодные соки, кроме указанных выше.

Диета, рекомендуемая после выздоровления для укрепления жизненных сил организма

Способствует повышению реактивности организма, устойчивости к различным инфекциям. Диета с увеличенным количеством животных белков (главным образом молочных), витаминов, минеральных веществ (солей кальция, железа, фосфора и др.), с умеренным – жиров и углеводов. В ней используются все виды кулинарной обработки продуктов. Питание 5 раз в день.

Рекомендуемые блюда и продукты

Хлеб пшеничный, ржаной, серый, черный, отрубной и различные мучные изделия (при избыточном весе белый хлеб и изделия из сдобного теста ограничиваются).

Супы различные, богатые овощами, на мясных, рыбных и грибных бульонах; супы молочные, фруктовые.

Блюда из говядины, баранины, свинины, кролика, птицы (1–2 раза в день), колбасы, сосиски, ветчина, рыба разная (вареная, жареная, запеченная, заливная), шпроты, сардины, сельдь, балык, икра.

Овощи в широком ассортименте, обязательно – сырые, а также в любой кулинарной обработке.

Крупы разные (особенно гречневая, овсяная, ячневая), макаронные изделия (любые) в форме каш, котлет, запеканок, пудингов в комбинации с овощами (фаршированные перец, кабачки, голубцы, и т. п.).

Яйца всмятку, вкрутую, омлеты.

Фрукты и ягоды разные, натуральные и во всех видах кулинарной обработки. Варенье, мед, сахар, джемы, повидло.

Молочные продукты в полном ассортименте с обязательным включением творога, сыра.

Соусы томатные, молочные, фруктовые, подливки на бульонах с добавлением лука, чеснока, перца, лаврового листа, зелени, хрена, горчицы.

Овощные и фруктовые соки, компоты, отвар шиповника, чай, кофе, какао, хлебный квас.

Масло сливочное, растительное, говяжий и свиной жир умеренно.

Нерекомендуемые блюда и продукты

Жирные пирожные, торты, шоколад – ограниченно.

Диета, рекомендуемая как переходная к обычному питанию

Обеспечивает физиологически полноценное питание, разнообразная, с нормальным содержанием белков, жиров и углеводов, удвоенным количеством витаминов. Используются все формы кулинарной обработки продуктов. Питание 4–5 раз в день.

Рекомендуемые блюда и продукты

Разные продукты и блюда в любой кулинарной обработке, обеспечивающие сбалансированность в рационе пищевых веществ.

Свежие овощи, фрукты, зелень, молоко и кисломолочные продукты; хлеб черный, серый, мясо куском. Острые приправы – умеренно.

Нерекомендуемые блюда и продукты

Хрен, горчица, тугоплавкие жиры.

Разгрузочные дни

Если все же вы решили во время лечения простатита изменить рацион, то необходимо знать, что существуют так называемые разгрузочные дни, положительно влияющие на обмен веществ, способствующий выведению токсинов, натрия, воды и помогающие организму справиться с различными недугами. Они, как правило, не сбалансированы по химическому составу и имеют резко сниженную калорийность. По преобладанию в рационе пищевых веществ разгрузочные дни делятся на белковые (молочные, творожные, мясные, мясоовощные), углеводные (сахарные, ягодные, фруктовые, овощные, рисово-фруктовые), жировые (сметана, сливки, сливочное масло), комбинированные (состоят из различных продуктов). Выбирать их стоит с учетом переносимости продуктов, стадии болезни, наличия осложнений, а также вкусовых предпочтений. Кроме того, для максимального эффекта необходимо накануне отказаться от ужина, а в течение всего разгрузочного дня соблюдать постельный режим или относительный покой.

Устраивать разгрузочные дни рекомендуется один раз в 7–10 дней, а при хорошей переносимости и в случае необходимости – до 2 раз в неделю. Прием пищи – 5–8 раз в день, кулинарная обработка – обычная.

Итак, характеристики основных разгрузочных дней, из которых вы можете выбрать наиболее подходящие.

Молочный день (1-й вариант): 100 г теплого молока через каждые 2 часа 6 раз в день, на ночь 200 г фруктового сока и 20 г глюкозы или 20 г сахара. По желанию можно добавить 2 раза по 25 г белого подсушенного хлеба без соли.

Молочный день (2-й вариант) : 250 мл молока или кефира, простокваши, ацидофилина на 6 приемов.

Кефирный день: 1 ½ л нежирного кефира на 6–8 приемов через каждые 2–3 часа.

Простоквашный день: 1 ½ л простокваши на 6–8 приемов через каждые 2–3 часа.

Творожный день : 400–600 г творога 9 %-ной жирности на 4–5 приемов, плюс 2 стакана кофе с молоком, или 2 стакана отвара шиповника, или 2 стакана кефира.

Творожно-молочный день : 400 г творога, 800 г молока (4 стакана) на 5–6 приемов.

Творожно-фруктовый день : 400 г обезжиренного творога, 400 г чернослива или других фруктов разделить на 6 приемов.

Мясной день: на весь день 360 г отварного мяса (без жира) с овощным гарниром (капуста, морковь, помидоры, огурцы) и 2 стакана кофе с молоком, без сахара, или 2 стакана отвара шиповника, или на ночь 1 стакан кефира. Пищу принимают 6 раз в день.

Сахарный день: 150 г сахара разделить на 5 частей и через каждые 3 часа принимать его в стакане некрепкого горячего чая.

Яблочный день: по 300 г спелых мягких яблок 5 раз в день. Яблоки могут быть сырыми, запеченными, протертыми.

Арбузный день : 1 ½ кг арбузной мякоти разделить на 5 приемов.

Рисово-компотный день : 1–2 кг свежих или 250 г сушеных фруктов, 50 г риса, 120 г сахара. Приготовленный компот (1 ½ л) выпить в 5–6 приемов, дважды – со сладкой рисовой кашей, сваренной на воде.

Картофельный день: 1–1 ½ кг печеного или отваренного в кожуре картофеля без соли разделить на 5 приемов.

Огуречный день: в течение дня необходимо съесть 2 кг свежих огурцов.

Салатный день : 1 ½ кг свежих овощей и фруктов (капуста, огурцы, морковь, яблоки и т. д.) съесть с небольшим количеством сметаны и растительного масла, без соли.

Тыквенный день: 1 ½–2 кг печеной тыквы в 5–6 приемов.

Сухофруктовый день : 500 г сухофруктов (размоченного чернослива, или кураги, или прокипяченного изюма) в 5 приемов.

Компотный день: 1 ½ кг свежих яблок (или 250 г сушеных фруктов), 100 г сахара, 1 ½ л воды в 5–6 приемов.

Фруктовый день: 1 ½ кг свежих фруктов (апельсины, мандарины, персики, виноград, вишни и т. д.) разделить на 5–6 приемов.

Яблочно-овощной день: 0,9 кг яблок и 0,6 кг моркови (или капусты).

Рыбный день: 400 г отварной рыбы, 0,6–0,9 кг овощей (капуста, морковь, огурцы, помидоры), 2 стакана чая без сахара на 5 приемов.

Соковый день: 600 г сока (овощного, фруктового) и 800 г отвара шиповника на 4 приема.

Овсяный день: 750 г овсяной каши (из 200 г овсяной крупы) на воде, 2 стакана отвара шиповника на 5 приемов.

Комбинированный день : питание трехразовое. На завтрак: 100 г сыра и стакан черного кофе с кусочком сахара. На обед: 2 яйца всмятку, стакан кофе с кусочком сахара. На ужин: 200 г творога.

Профилактическое питание для людей среднего и пожилого возраста

Всем известно, что большинство болезней проявляется в среднем и пожилом возрасте. Воспаление предстательной железы не исключение. А между тем не многие знают, что предупредить их развитие можно с помощью правильного рациона. К профилактическому питанию в целях предупреждения преждевременного старения и развития многих заболеваний следует приступать примерно в возрасте 45 лет, поскольку именно в этот период жизни в большей или меньшей степени возникают различные расстройства в деятельности органов пищеварения, сердечно-сосудистой, мочеполовой систем, эндокринных желез, нарушаются процессы обмена. Для профилактики важно соблюдать режим: прием пищи 4–5 раз в день в одни и те же часы, особенно утром, перед началом работы, умеренный обед, последний раз садиться за стол не позже чем за 1–1,5 часа до сна. Очень важно следить за состоянием жевательного аппарата и своевременно лечить зубы, а во избежание запоров – включать в рацион продукты, богатые растительной клетчаткой (например, хлеб грубого помола, овощи, фрукты, квашеную капусту), однодневный кефир, растительные жиры.

Ни для кого не секрет, что во второй половине жизни часто появляются признаки атеросклероза. Во многом его развитию способствуют нерациональное питание (использование пищи повышенной калорийности с большим содержанием жиров, особенно животных) и неправильный образ жизни. Калорийность пищевого рациона должна соответствовать энергетическим затратам, а содержание жиров в пище составлять не более 75–90 г в сутки. В чистом виде можно использовать 40–50 г жиров: из них примерно 25 г сливочного масла или других животных жиров, а остальное количество должно покрываться за счет растительных жиров. Кроме того, следует ограничивать себя в употреблении колбас, копченостей, яичных желтков, сала, мяса уток, гусей, побольше есть фруктов, овощей, квашеной капусты – все эти продукты богаты витамином С, предупреждающим развитие атеросклероза.

Люди со склонностью к полноте могут иметь целый букет болезней. Поэтому при первых же признаках ожирения следует резко ограничить употребление легкоусвояемых углеводов (сахара, меда, варенья), уменьшить прием таких продуктов, как хлеб, каши, макаронные изделия, картофель. Помимо этого, необходимо исключить из рациона жиры, богатые холестерином (сало, жирные колбасные изделия), соленья, включить в меню блюда с растительным маслом. Если вес все-таки не снижается, рекомендуется прибегнуть к разгрузочным дням (лучше всего в выходные).

После 70 лет возрастные изменения организма еще более выражены, и все правила профилактического питания должны соблюдаться особенно тщательно. Поскольку у пожилого человека в результате сокращения объема работы расход энергии снижается, калорийность пищи следует уменьшить примерно на 10 %, а при избыточном весе – на 20 %. В суточный рацион обязательно включить около 100 г белков (преимущественно молоко и молочные продукты), 75–90 г жиров (сметана, сливки, растительные жиры), достаточное количество растительной клетчатки (хлеб из муки грубого помола, овощи и фрукты), витамины (отвар шиповника). Питание должно быть 5– или 6-разовым с равномерным распределением пищи, при этом его состав нужно менять в зависимости от общего режима труда и отдыха.

Лечение минеральными водами

В комплексе лечебных и профилактических мероприятий, рекомендуемых при воспалении предстательной железы, довольно широко применяются минеральные воды. Они могут использоваться не только на бальнеологических курортах, но также и во внекурортных условиях (в том числе домашних).

Больным простатитом рекомендуется пить слабоминерализованные воды – преимущественно гидрокарбонатные, сульфатные, а также содержащие органические вещества: боржом, «Саирме», «Аршан», «Дилижан», «Набеглави», «Славяновская», «Смирновская», «Нарзан», «Березовская», «Истису», «Нафтуся». Они оказывают выраженное противовоспалительное, болеутоляющее и мочегонное действие, что не только способствует стиханию воспалительного процесса в предстательной железе, но и является профилактикой заболеваний почек и мочевыводящих путей, удалению шлаков из организма.

Большое значение при данном способе лечения имеют правильный подбор питьевого курса, методика и техника приема воды: время, доза, температура, характер и частота. Минеральные воды применяются в комплексе с другими терапевтическими методами (лекарственными средствами, диетой, фитотерапией и т. д.). Следует также строго соблюдать рекомендуемый режим питания, противопоказано курить и употреблять спиртные напитки. Если лечение проводится дома, то необходимо по возможности приблизить режим к условиям санатория. Для этого, не нарушая привычного ритма жизни, попытайтесь все-таки в это время придерживаться твердого распорядка дня: в определенное время вставать и ложиться спать, принимать пищу, соблюдать назначенную диету, заниматься физическими упражнениями, больше находиться на свежем воздухе.

Чаще всего минеральную воду пьют до приема пищи, чтобы выпитая на пустой желудок минеральная вода воздействовала на слизистую оболочку желудка, а затем и кишечника и быстрее всасывалась. Обычно употребляют ее 3 раза в день (утром натощак, перед обедом и перед ужином), однако при воспалении предстательной

железы количество приемов доводят до 6–8 раз. Пьют медленно, не торопясь, небольшими глотками, поскольку такой темп оказывает наибольший эффект.

Дозировка – как разовая, так и суточная – зависит от состава воды, степени ее минерализации, индивидуальных особенностей больного и может колебаться в довольно значительных пределах. Специалисты рекомендуют максимальную разовую дозу определять исходя из веса больного: на 1 кг массы тела назначают примерно 3 мл воды. При весе 60 кг, максимальная разовая доза составляет 180 мл, при 80 кг – соответственно 240 мл.

Однако не стоит забывать, что в некоторых случаях прием большого количества минеральной воды (до 1,8–2 л/сутки) – это значительная нагрузка на организм, в первую очередь – на сердечно-сосудистую систему. Поэтому нельзя принимать чрезмерные дозы минералки при наличии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы и почек, а также тем больным, у которых помимо простатита имеются какие-либо проблемы с мочевыводящими путями.

Температура воды зависит от характера ведущих симптомов заболевания, состояния желудочно-кишечного тракта, наличия сопутствующих заболеваний. Нередко на курортах пьют минеральные воды той температуры, которая свойственна им при выходе из бювета. Однако очень горячие необходимо охлаждать, а холодные – подогревать до нужной температуры. При воспалении предстательной железы рекомендуется пить воды комнатной температуры или подогретые до 30–35 °С (при нагревании из них удаляется избыточное количество углекислого газа).

Продолжительность курса питьевого лечения колеблется в среднем от 3–4 до 5–6 недель. Следует помнить, что при более длительном приеме возможно нарушение водно-солевого обмена в организме – соли, содержащиеся в тканях, вымываются и заменяются солями из минеральных вод. При обострении воспалительного процесса или при возникновении сопутствующих заболеваний, при которых противопоказано употребление минеральных вод, курс следует прервать или прекратить полностью. Повторный цикл на курорте можно провести через 9–12 месяцев, а домашних условиях рекомендуется проводить его 2–3 раза в год с интервалом 4–6 месяцев. Очень полезно через 3–4 месяца после лечения на курорте повторить

его в домашних условиях, используя для этого минералку или воду, аналогичную по своему химическому составу и действию на организм.

При проведении питьевого курса необходимо помнить о наличии основных противопоказаний к его применению: острые желудочно-кишечные заболевания, особенно период обострения воспалительного процесса в желудке и кишечнике, сопровождаемого рвотой, кровотечением, резким болевым синдромом, поносы, выраженные нарушения функций желудка и кишечника, наличие препятствий свободному прохождению пищевых масс по желудочно-кишечному тракту (например, рубцовое сужение пищевода или входного отдела желудка, резкое опущение или растяжение желудка, затрудняющее переход пищи в кишечник).

Нетрадиционные методы очищения организма

Во всех своих книгах и при всех заболеваниях я рекомендую начинать не с лечения, а с очищения, поскольку почти всегда проблемы возникают из-за «загрязнения» организма, легко выходящего из строя при попадании микродоз новых чужеродных веществ. Для того чтобы исправить положение, можно использовать природные сорбенты и различные методы очистки организма.

Очищение организма талой (протиевой) водой

С давних времен талая вода считается источником молодости, красоты и здоровья. В старину в русских деревнях девушки использовали ее весной для умывания. Считалось, что это помогает надолго сохранить молодость и свежесть. Жители горных деревень и по сей день обливаются талой ледниковой водой, считая, что именно в ней кроется секрет долголетия.

Талая вода сама по себе не лекарство. Но она способствует саморегуляции организма, улучшению обмена веществ и повышению жизненной активности клеток. В результате замораживания вода изменяет свою структуру и становится похожа по своему составу на протоплазму – жидкость, содержащуюся в клетках. Стало быть, талая вода биологически активна и поэтому лучше усваивается. Именно в этом и заключаются ее уникальные свойства.

Если ежедневно выпивать хотя бы по 1–2 стакана талой воды, самочувствие значительно улучшится, нормализуется деятельность сердца, сосудов головного и спинного мозга, обновится состав крови, укрепится костно-мышечная система, повысится иммунитет. Еще один плюс – прилив сил, бодрости, оптимизм.

Какую воду лучше замораживать?

Можно обыкновенную водопроводную, предварительно пропустив ее через фильтр. Еще лучше замораживать родниковую или минерализованную (продается в бутылках). Предварительно убедитесь, что это не фальсификация: внимательно прочитайте этикетку – там должны быть указаны местонахождение, номер и глубина скважины (чем скважина глубже, тем вода лучше). Если же

сведений о ней нет, то с большой долей вероятности можно сказать, что в бутылке находится обыкновенная очищенная вода с добавлением некоторых солей, газов и минеральных веществ. Особой пользы от нее не будет, как, впрочем, и вреда.

А вот кипяченую воду использовать не стоит, поскольку уже через сутки она становится вредной для здоровья: бедна кислородом, к тому же впитывает из воздуха все микроорганизмы, бактерии и вирусы. Ее постоянное употребление может стать причиной возникновения мочекаменной болезни, поэтому пить ее лучше сразу после закипания в виде чая, кофе, отвара.

Как приготовить талую воду?

В домашних условиях это можно сделать несколькими способами.

Способ первый

И самый простой. Залейте сосуды, заполнив их примерно на $\frac{2}{3}$ объема, плотно закройте крышками и уберите в морозилку до полного замерзания. Размораживают талую воду при комнатной температуре в тех же самых сосудах, но уже непосредственно перед использованием.

Достоинство других, более сложных способов в том, что они позволяют отфильтровать вредные примеси, в основном соли тяжелых металлов.

Способ второй

Обычную воду прокипятите в течение 1–2 минут, затем быстро охладите до 20–25 °С, поставив накрытую крышкой емкость под струю холодной проточной воды. Разлейте по сосудам – и в морозильник. После того как вода окончательно замерзнет, выньте их и поставьте в емкость для постепенного размораживания. Когда лед начнет таять, в центре образуется беловато-пузырчатая «сердцевина», которую нужно выбросить: это «тяжелая» вода с вредными примесями.

Можно поступить иначе. Когда вода только начнет замерзать – выбросить первый, только что образовавшийся кусочек льда. Он вбирает в себя чрезвычайно вредный для человеческого организма элемент – дейтерий. Когда вода замерзнет примерно на треть, оставшуюся жидкость выплесните – в ней содержатся все вредные примеси, в основном кислоты и щелочи. А из оставшегося кусочка льда получится целебная талая вода.

Но самой полезной считается вода, полученная в процессе циклической обработки.

Способ третий (циклический)

Нагрейте воду до 94–96 °С (когда она еще не кипит, но пузырьки уже струйками начинают подниматься). Снимите емкость с огня и поставьте в таз с холодной водой, чтобы быстро охладить ее содержимое до комнатной температуры, затем заморозьте. Таким образом, вода проходит все стадии круговорота в природе – испаряется, охлаждается, замерзает и оттаивает. Такая вода обладает наибольшей внутренней энергией.

Способ четвертый

Приготовление протиевой воды. Эмалированную емкость с отфильтрованной (или обычной) водой поставьте в морозильную камеру (зимой – на балкон). Через 4–5 часов достаньте ее. Поверхность воды или стенки уже будут прихвачены первым льдом. Воду слейте в другую емкость. Лед, что остался в пустой емкости, сконцентрировал молекулы «тяжелой» воды (дейтерий замерзает при температуре +3,8 °С, в то время как нужная для нашего организма вода – при –1 °С). Выбросьте его. Емкость с водой снова поставьте в морозильник. Как только вода замерзнет на $\frac{2}{3}$, остальную слейте – это «легкая» вода, она содержит всю «химию» нашей цивилизации. Лед, оставшийся в емкости, – протиевая вода. Она на 80 % очищена от примесей и содержит 16 мг кальция на 1 л жидкости. Теперь растопите лед при комнатной температуре (не на огне) и выпейте жидкость в течение суток. Именно такую воду используют долгожители. В течение дня желательно выпивать от 2 до 3 стаканов талой воды: первый – рано утром, за 1 час до еды, остальные – в течение дня, также за 1 час до еды. Храните воду в холодильнике, приучая себя к холодному постепенно.

Талая вода способствует уменьшению сердечных болей и рассасыванию тромбов коронарных сосудов сердца. Она прекращает сильные геморроидальные кровотечения, снижает боли при геморрое, улучшает кровоснабжение после тромбозов нижних конечностей и облегчает течение болезни при варикозном расширении вен. Значительно понижает содержание холестерина в крови и улучшает обмен веществ. Может служить эффективным средством против патологической полноты.

Протиевая вода сокращает время вхождения спортсмена в форму, влияя на спортивные качества.

При замачивании семян и при поливе ею растений урожай увеличивается в 1,6–2,1 раза (особенно зерновых).

Животные приобретают иммунитет к инфекциям.

Какую посуду использовать?

Не забывайте, что при замерзании вода расширяется, поэтому лучше пользоваться пищевыми пластмассовыми емкостями-контейнерами для микроволновой печи, бутылками из-под питьевой воды или пищевыми канистрами.

В металлической и стеклянной посуде замораживать воду не следует – металл снижает полезные свойства, а стекло может треснуть. Пить воду нужно свежеразмороженную, с кусочками льда, всю сразу. Минимальная доза, оказывающая эффект, – 4–6 г талой воды на 1 кг веса.

При нарушении обмена веществ Пейте талую воду в течение 30–40 дней по 4–5 раз в день за полчаса до еды. Ежедневная доза – не менее 1 % от общей массы тела. Так, например, если вы весите 70 кг, то необходимо выпить 700 г талой воды. Затем снижайте объем вдвое и пейте еще в течение 30–40 дней.

Для профилактики обострений простатита

Утром натощак выпивайте по 1 стакану талой воды комнатной температуры.

Налейте в широкую посуду 1 стакан талой воды комнатной температуры, нагнитесь как можно ниже к воде и дышите широко открытым ртом. Продолжительность процедуры 3–5 минут.

При головной боли Протирайте через каждые 5–10 минут виски и лоб полотенцем, смоченным талой холодной водой, в которой не до конца растаял лед. Боль постепенно стихнет. Если боли очень сильные, лягте на спину и положите на лоб и глаза компресс из талой воды комнатной температуры.

При отечности и ощущении тяжести в ногах, особенно в конце дня Перед сном делайте 10-минутную ножную ванну с прохладной талой водой. Ощущение комфорта возникает уже после 2–3 процедур.

Ингаляции талой водой при инфекционных заболеваниях Очень полезны в осенне-весенний период. Снижают вероятность инфекционных заболеваний, которые в свою очередь могут спровоцировать обострение простатита.

Талая вода хранению не подлежит!

Так как приготовление талой воды – процесс длительный и хлопотный, некоторые пытаются запастись ею впрок. Этого ни в коем случае делать нельзя, поскольку при комнатной температуре через 16–18 часов ее биологическая активность снижается в несколько раз. Поэтому лучше заготовить сразу много льда, раздробить его на мелкие порции и хранить их в морозильнике, размораживая по мере надобности.

Использовать талую воду для приготовления пищи или травяных отваров совершенно бесполезно: при нагревании свыше 37 °С она утрачивает все свои целебные свойства.

Урилотерапия

В начале XVIII столетия в Англии, Шотландии и Ирландии одновременно вышла из печати книга «Тысяча замечательных вещей». Вот некоторые необычные выдержки из нее:

- «универсальное и отличное средство от внешних и внутренних расстройств здоровья: по утрам пейте свою собственную мочу в течение 9 дней, и она вылечит цингу и сделает тело легким и радостным»;

- «она хорошо помогает против водянки, желтухи, пейте, как указано выше; теплой мочой мойте уши – она хорошо действует против тугоухости и других нарушений в ушах»;

- «мойте и массируйте ею руки – она снимает онемение, удаляет трещины и расправляет суставы»;

- «умывайте глаза собственной мочой: она излечит больные глаза, очистит их и укрепит зрение»;

- «омойте ей свою рану – удивительно хорошо помогает»;

- «обмойте любое место, которое чешется, и она снимет зуд»;

- «мойте нижнюю часть тела, помогает от геморроя и других болячек».

В Индии человеческая моча считается противоядием. Казаки применяли ее против заражения столбняком. Урилотерапия используется при астме, атеросклерозе, экземе, артритах, остеохондрозе позвоночника, нейродермитах, ангине, пародонтозе, легочных и желудочно-кишечных, сердечных заболеваниях, кашле.

Рекомендации по урилотерапии

Вначале следует подчеркнуть тот факт, что под урилотерапией всегда подразумевается автомочевая терапия, т. е. пациенту дается его собственная моча.

Основные правила:

- следует использовать среднюю порцию из первой, утренней мочи;
- ее прихлебывают как чай, а не пьют залпом;
- утренняя моча наиболее важна, и лучше всего принимать ее между 3 и 4 часами утра;
- выпивайте по крайней мере 1 л воды в день;
- избегайте острой и соленой пищи, а также избытка белка;
- мочу, полученную ночью, до 3 часов утра, использовать не рекомендуется;
- что касается количества, то этот вопрос решается каждым индивидуально;
- внутрь принимают мочу 1 или 3 раза в день,
- наружно втирают свежую, используют при массажах и для компрессов.

Лечение активированной «живой» и «мертвой» водой (по А. Маловичко, Г. Менеджян)

Активированная вода (½ стакана за 30 минут до еды) благотворно действует на организм, излечивает большинство заболеваний, понижает кровяное давление, стимулирует обмен веществ, уменьшает боли в суставах, головные боли, улучшает аппетит и пищеварение, применяется при ангине, поносе, экземе, лишае.

Давно известно, что электролиз воды – химическая реакция разложения на положительные и отрицательные ионы при пропускании тока от источника постоянного напряжения. Находящаяся около анода вода приобретает кислотные свойства, а у катода – щелочные, однако, постоянно перемешиваясь, в целом остается нейтральной.

Ради эксперимента между электродами установили перегородку из материала, свободно пропускающего ионы воды, но не саму воду. В результате в обоих отсеках получилась вода с разными химическими свойствами. Так, около анода вода имела кислый вкус и некоторый положительный заряд, а около катода – щелочной вкус и отрицательный заряд. Воду слили в отдельные емкости и начали исследовать. Заметили, что от воздействия щелочной воды быстро заживают мелкие ссадины, порезы, царапины. По аналогии с

народными сказками ее называли «живой» водой, а кислотную – «мертвой».

С 1985 г. активированную воду стали называть более официально: кислотную, «мертвую», – анолитом (от слова «анод»), препаратом А, бактерицидом; щелочную, «живую», – католитом (от слова «катод»), препаратом К, стимулятором.

Одним из первых, кто самостоятельно изготовил бытовой аппарат для получения «живой» и «мертвой» воды, был Д. Кротов – заслуженный рационализатор и изобретатель из Ставрополя. Он же опробовал на себе и предложил первые рецепты по применению активированной воды в лечебных целях.

В отечественной и зарубежной литературе публикуются различные варианты изготовления активатора в домашних условиях. Один из них таков.

В банку емкостью 1 л помещается 2 электрода из нержавеющей стали, пластины размером 40×160×0,8 мм, расстояние между ними составляет 40 мм. Электроды не должны доставать до дна.

Анод – пластина, подключенная к сети через диоды Д246 и Д247.

Катод – пластина, подключенная к сети напрямую.

По окончании процесса отключаются от сети, быстро вынимают мешочек и выжимают «мертвую» воду в другую посуду.

Воду приготовить можно следующим способом. Опустите брезентовый мешочек в стеклянную емкость, залейте водой, не доливая примерно $\frac{1}{2}$ см до верхнего края. Воду можно использовать водопроводную, но обязательно очищенную через фильтр. Кипяченая активированная вода по своим биологическим свойствам слабее.

Один электрод опустите в мешочек, другой – в банку. Затем включите в сеть. Через 30 минут активированная вода готова. Прибор выключите из сети, выньте из банки электроды, достаньте брезентовый мешочек с «мертвой» водой и перелейте ее в другую посуду. Из «живой» воды фильтрованием удалите белые хлопья – безвредные соли кальция. Время от времени электроды меняйте местами, т. е. одно время электрод служит катодом, затем – анодом. Это необходимо для того, чтобы они очищались от оседающих на них солей кальция.

Активированная вода в ряде случаев оказывается более эффективным и дешевым средством, чем те, что предлагают

традиционные методы.

«Живая» вода имеет показатель рН около 10,5, «мертвая» – около 3,0.

Кислотная вода представляет собой прозрачную жидкость без осадка, имеет кислый вкус, вязкую консистенцию, запах кислоты. В зависимости от концентрации и условий хранения (в плотно закрытых сосудах вдали от солнечного света, желательно использовать термос или бутылки из темного стекла) ее биологические свойства остаются неизменными в течение 2–3 недель. «Мертвой воде» обладает резко выраженными антисептическими (обеззараживающими) свойствами, при употреблении внутрь понижает кровяное давление, улучшает обмен веществ в организме, уменьшает боль в суставах, при наружном применении – обеззараживает гноящиеся раны. Может применяться в виде ингаляций, особенно при лечении инфекционных простудных заболеваний.

Щелочная («живая») вода – также прозрачная, хотя после реакции возможен осадок хлопьев, который тем больше, чем хуже было исходное сырье. Запаха практически лишена. По своим свойствам мягкая, напоминает дождевую. «Живая» вода быстро заживляет свежие раны, стимулирует обмен веществ в организме, повышает кровяное давление, улучшает аппетит и переваривание пищи. Хранить ее следует в темном месте без доступа воздуха. В таких условиях ее свойства не изменяются в течение недели и более.

При приготовлении и использовании активированной воды необходимо соблюдать ряд следующих правил.

Ее не рекомендуется хранить в холодильнике и без надобности охлаждать. Это связано с вибрацией холодильника, с его магнитным полем. Несмотря на то что электрическое поле невелико, его влияние заметно сказывается на качестве воды, ухудшая ее свойства. В некоторых рецептах перед применением активированную воду следует подогреть, соблюдая осторожность, на небольшом огне, желательно в эмалированной или керамической посуде (но ни в коем случае не на электроплите!), до кипения доводить не нужно, иначе она лишится своих полезных качеств.

При смешивании «живой» и «мертвой» воды происходит нейтрализация, и полученная жидкость теряет свою целебную активность. Поэтому при приеме внутрь «живой», а затем «мертвой»

воды нужно делать перерыв между приемами не менее 1,5–2 часов. При наружном применении стоит подождать 8–10 минут.

Активированная вода – не искусственный, а натуральный продукт. Она не вызывает аллергии, а, наоборот, с успехом ее устраняет. Даже если вода не окажет значительного эффекта при лечении конкретного заболевания, она не причинит никакого вреда и ее применение все равно положительно отразится на общем состоянии.

Пить лекарства вместе с активированной водой не следует. В случае необходимости нужно сделать перерыв на 2–2,5 перед приемом лекарств.

При употреблении внутрь однократная средняя доза активированной воды для взрослого человека составляет, как правило, $\frac{1}{2}$ стакана. Для детей в возрасте от 2 до 5 лет – $\frac{1}{4}$ стакана, от 5 до 12 лет – $\frac{1}{3}$ стакана, от 12 и более – $\frac{1}{2}$ стакана. Принимают воду за 30 минут до еды или через 2–2,5 часа после еды.

При наружном применении и полоскании процедуру лучше повторить 6–10 раз в день. Перед тем как приложить водный компресс, больное место нужно прогреть песком, солью или сделать легкий массаж, а воду перед – обязательно подогреть (но не кипятить) на водяной бане.

Использовать активированную воду в косметических целях можно, только предварительно обезжирив кожу мылом или спиртовым раствором салициловой кислоты.

Омагниченная вода (магнитная вода)

Эксперименты показали, что употребление внутрь омагниченной воды повышает проницаемость биологических мембран тканевых клеток, снижает количество холестерина в крови и печени, регулирует артериальное давление, повышает обмен веществ, способствует выведению мелких камней из почек, печени, нормализует ночной сон.

Отмечены положительные результаты и при лечении омагниченной водой больных, страдающих экземой и различными заболеваниями кожи – дерматозами. В 1990 г. на Всесоюзной конференции по магнитобиологии и магнитотерапии подробно обсуждалось благоприятное воздействие ванн и турбулентного подводного массажа на больных с затяжными пневмониями, неспецифическими инфекционными полиартритами, ревматоидными артритами, артрозами и некоторыми другими заболеваниями суставов.

Поскольку омагниченная вода оказывает нормализующее действие на нарушенный холестеринный обмен при атеросклерозе и положительно влияет на течение заболевания, то рекомендуется пить ее не только в лечебных целях, но и для профилактики атеросклероза и повышения иммунитета.

Чем больше солей растворено в воде, тем сильнее изменяются ее физико-химические свойства при магнитной обработке, следовательно, и ее лечебное действие будет выше. Поэтому в санаториях Сочи в 1973 г. впервые стали применять метод лечения омагниченной морской водой. Ванны назначались больным, страдающим гипертонической болезнью. После проведенного курса у большинства исчезли жалобы на головные боли, шум в ушах, слабость, быструю утомляемость и боли в области сердца. Почти у всех пациентов снизилось артериальное давление, нормализовался ночной сон. Сегодня минеральные ванны с омагниченной водой применяются на многих курортах страны. Однако можно приготовить их и в домашних условиях, купив в хозяйственном магазине устройство для магнитной обработки воды УМОВ-4008.

Устройство монтируется на шланг с внутренним диаметром 20 мм. Давление воды, пропускаемой через устройство, не должно превышать 2 атмосферы.

Примечание: во избежание размагничивания устройство не должно соприкасаться со стальными и чугунными деталями, подвергаться ударам, нагреванию.

Домашние магнитные ванны

Для того чтобы самостоятельно приготовить соленую магнитную ванну в домашних условиях, необходимо следующее:

- устройство для магнитной обработки воды,
- приспособление для растворения соли,
- шланг с отверстием 20 мм,
- морскую соль (продается в аптеках).

Вода из крана проходит через приспособление для растворения морской соли, затем через устройство для магнитной обработки, после чего становится соленой омагниченной водой. Она должна быть не очень горячей и течь из крана медленно, чтобы соль успела раствориться. Время от времени открывайте приспособление и добавляйте морскую соль.

Перед лечением проконсультируйтесь с врачом.

Очищение организма по Е. Шадилову

Для повышения иммунитета рекомендуется проводить щадящее очищение организма следующим образом.

Раз в неделю утром соберите достаточно большой букет из петрушки, укропа, любистока, зеленых листьев чеснока и салата. Съешьте пучок натошак без соли и хлеба. Если какое-нибудь из перечисленных растений не растет в вашем огороде, ограничьтесь тем, что есть, но петрушка необходима в любом случае (другая зелень только усиливает ее действие). Вместо еды целый день употребляйте зелень, делая перерывы по полчаса. Жажду и голод можно утолять только спелыми, сочными плодами.

Очищение должно сочетаться с активной физической работой.

Лечение медом и продуктами пчеловодства

Пчелиный мед – продукт, вырабатываемый медоносными пчелами (*Apis mellifera*) главным образом из нектара цветущих растений. Зрелый мед имеет вид густой, прозрачной, слегка окрашенной, сладкой и ароматной жидкости, с удельным весом 1,41–1,44.

Издrevле ему приписывалось свойство сохранять юность и бодрость.

Математик Пифагор утверждал, что он дожил до глубокой старости, потому что постоянно употреблял мед.

Римский врач Гален широко использовал его при лечении различных заболеваний.

Авиценна указывал: если хочешь сохранить молодость, то обязательно ешь мед.

Очень широко применяется он как отличное профилактическое средство при частых простудных заболеваниях, анемиях, неврозах, заболеваниях печени, сердца, почек, для повышения иммунитета, стабилизации нервной системы.

Способ применения меда по А. Ильину, К. Кузьмину

Требуется: 1200 г меда липового, 1 стакан мелко нарезанного листа алоэ, 100 г масла оливкового, 25 г березовых почек, 10 г липового цвета, 2 стакана воды.

Способ приготовления: приготовить настой из березовых почек, липы и воды. Мед растопить в эмалированной посуде, не давая закипеть. Добавить алоэ и прокипятить 5–10 минут, процедить,

отжать. Когда мед остынет, влить в него березово-липовый настой, тщательно размешать. Разлить смесь в темные бутылки и в каждую поровну добавить оливкового масла. Перед употреблением взболтать.

Способ применения: по 1 ст. л. 3 раза в день.

Требуется: 1 ч. л. меда, 2 ст. л. семян аниса, щепотка соли, 1 стакан воды.

Способ приготовления: смешать мед, семена аниса и соль. Залить водой и довести до кипения, затем процедить и охладить.

Способ применения: по 2 ст. л. каждые 2 часа.

Требуется: измельченные листья подорожника большого, сахар или мед – всего поровну. *Способ приготовления:* все смешать, настоять в теплом месте 2 недели. *Способ применения:* по 1 ст. л. за 20 минут до еды 3 раза в день как общеукрепляющее и отхаркивающее средство.

Прополис

Прополис – клейкое смолистое вещество, собираемое с растений разных видов (тополя, хвойных деревьев, подсолнечника), которым пчелы заделывают соты. Он представляет собой наиболее сильный антисептик и по своей активности равен воздействию эвкалипта, чеснока и календулы. Имеет очень специфический запах и горький вкус, вязкую консистенцию. Рекомендуется его жевать, как жвачку, а через 10–15 минут проглотить.

Во время жевания прополис обеззараживает слизистую оболочку полости рта, а бактерицидные вещества проникают в кровь. Оставшиеся полезные компоненты попадают в желудок и кишечник, где полностью растворяются.

Доза прополиса – 0,1 г (кусочек размером со спичечную головку). При большинстве заболеваний, в том числе инфекциях дыхательных путей, его ежедневное количество требуется увеличить примерно в 5 раз.

Мумие

Мумие – природный стимулятор, по эффективности превосходит знаменитый женьшень в 3,5 раза, с более широким спектром действия. В нем содержатся практически все витамины и микроэлементы, его состав благотворно влияет на весь организм. Мумие восстанавливает силы и оказывает общеукрепляющее действие, нормализует обмен веществ и состав крови, быстро гасит воспаление, стимулирует выведение из организма вредных веществ.

Мумие – горькая на вкус, твердая масса темно-коричневого или черного цвета, с блестящей поверхностью. При нагревании размягчается, имеет специфический смолистый запах. В воде растворяется с небольшим осадком.

Прием мумие по А. Шакирову

Детям до 14 лет – 0,05 г, взрослым – 0,2–0,3 г за 1–2 часа до еды 1 раз в день. Запивать следует сладким чаем, молоком с медом. Всего на курс лечения требуется 6 г. Курс лечения 7–10 дней.

Затем необходимо сделать перерыв на 10 дней и повторить курс еще 2 раза.

Прием мумие по А. Майской (только для взрослых)

Растворить 1 г мумие в 1 л чуть теплой кипяченой воды и принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 1–3 раза в день. Дозу для детей 6–12 лет сократите в 2 раза, 3–5 лет – в 4 раза, 1–2 года – в 8 раз. Раствор хранить в холодильнике.

Одного литра раствора взрослым хватает на 10 дней. Курс можно продлить до 20 дней. Лучше всего проводить его осенью и весной.

Высыпания на коже смазывать более крепким раствором: 1 г мумие на 1 стакан воды.

Виброгимнастика В организме человека происходит постоянное накопление продуктов обмена (шлаков), избавиться от них можно с помощью виброгимнастики.

Методика выполнения по А. Микулину

Поднимитесь на носках так, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 см, и резко опуститесь на пол. Произойдет встряска, благодаря которой кровь в венах получит дополнительный импульс для движения вверх. Сотрясения делайте медленно, не чаще одного раза в минуту. После 30 упражнений – перерыв на 5–10 секунд.

Каждое упражнение делайте не более 60 раз. Выполняйте их резко, но без болезненных ощущений в голове. Сотрясения должны быть такими, как при беге. Не поднимайте пятку слишком высоко над полом – стопа устанет.

В течение дня следует повторить гимнастику 3–5 раз по 1 минуте.

Встряхивание организма стимулирует энергичное пульсирование крови в венах, устраняет скопление шлаков возле венозных клапанов (эффективная помощь в предупреждении и лечении ряда заболеваний и повышении иммунитета).

Очищение сосудов по Каудзо Ниши В чесноке содержатся алюминий, германий, селен. От них зависит целостность всех слизистых оболочек организма (желудочно-кишечного тракта, легких, носоглотки, мочевыводящих путей и т. д.), в том числе внутренней оболочки сосудов и слизистой полости сердца.

Настойка чеснока

Готовят настойку осенью, когда чеснок созревает, и принимают до тех пор, пока сохраняется большинство активных веществ – до февраля.

Отберите и очистите чеснок. Разотрите 350 г в пасту, сложите в стеклянную банку, накрыв ее крышкой и темной тканью. Когда настоится, отделите от массы самую сочную, жидкую фракцию чеснока. Вылейте ее в бутылку емкостью $\frac{1}{2}$ л и добавьте 200 мл чистого медицинского спирта. Плотно закройте бутылку и поставьте в прохладное место (не в холодильник). Сверху бутылку, как колпаком, накройте другим сосудом. Через 10 дней отожмите чесночную массу через плотную льняную ткань, полученную жидкость налейте в бутылку и поставьте под колпак еще на 2–3 дня.

Принимайте настойку за 15–30 минут (лучше за полчаса) до еды.

Лечение проводят по схеме, приведенной в таблице 1.

Таблица 1. Применение настойки чеснока

Дни	Количество капель		
	Завтрак	Обед	Ужин
1	1	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	15	16	17
7	18	19	20
8	21	22	23
9	24	25	25
10	25	25	25

Примечание

Некоторые народные целители предлагают с 6-го по 10-й день количество капель уменьшать с 15 до 1. На 11-й день выпивать в завтрак, обед и ужин по 25 капель. Такой схемы придерживаться около трех месяцев.

С 11-го дня пейте настойку по 25 капель 3 раза в день, пока она не закончится. Но прекращать принимать ее постепенно, уменьшая дозу

на каплю в каждый прием. Можно использовать другую систему: дойти до 15 капель за прием, затем уменьшать до 1 капли, после повторить этот цикл.

Любую дозу настойки (по схеме – количество капель) нужно смешать с 50 мл холодного кипяченого молока либо любого кисломолочного продукта (кефира, ряженки) или воды, компота.

Если в период лечения вы работаете, то обеденную дозу можно взять с собой: с утра нужное по схеме количество капель настойки растворите в 50 мл молока, кефира или воды и налейте в небольшую бутылку с плотной пробкой.

Процедура обновляет и омолаживает организм, помогает при лечении сосудов головного мозга, но ее нельзя проводить чаще 1 раза в 3–6 лет.

Очищение организма шведской горечью

(рецепт доктора Заметы в модификации О. В. Корнеевой)

Шведской горечью имеет уникальные омолаживающее, очищающее и лечебные свойства. Приготовить ее можно следующим способом.

Требуется: по 10 г алоэ, корней дудника, корней ревеня, корней полыни, листьев сенны, листьев солянки холмовой, натуральной камфоры, по 5 г сосновых почек, девясила, 1/5 г шафрана (мумие), по 10 г корня лопуха, корня календулы, марьяна корня, 1 ½ л водки.

Способ приготовления: все компоненты залить водкой и поставить настаиваться на 2 недели на южное окно. Несколько раз в день содержимое бутылки встряхивать.

Способ применения: пить малыми дозами, курс приема – 21 день. Между курсами делать перерыв в неделю.

Метод укрепления сосудов и омоложения по П. Куренкову

400 г чеснока растолочь в ступке, смешать с соком 24 лимонов и настаивать в течение 24 дней. Взбалтывать средство перед каждым приемом. Принимать его 1 раз в день перед сном, растворив 1 ч. л. смеси в ½ стакана воды.

Очищение организма средствами фитотерапии

Кровоочистительные средства

· 3 ст. л. цветков бузины черной залить 1 л кипятка, пить по ⅓ стакана 3 раза в день.

· 2 ст. л. корней, листьев крапивы двудомной залить 2 стаканами кипятка. Пить по ½ стакана 3 раза.

- 3 ст. л. корней лопуха большого залить 500 мл кипятка, пить по ½ стакана 3 раза в день.
- 2 ст. л. корней осоки песчаной залить 500 мл кипятка, пить по ½ стакана 3 раза в день.

Очищение лимфы

Лимфа – прозрачная жидкость желтого цвета, находящаяся в лимфатической системе человека. Лимфой называют также тканевую жидкость, заполняющую тканевые щели и межклеточные пространства.

Лимфатическая система очень важна для функционирования организма, она отвечает за его очищение. Малые лимфатические сосуды, проходящие рядом с артериями и венами, собирают из тканей избыточную жидкость. Их стенки очень тонкие и проницаемые, так что лимфа выносит большие молекулы и частицы, в том числе бактерии, которые не могут проникнуть в кровеносные капилляры.

В местах соединения лимфатических сосудов образуются лимфоузлы. В них обезвреживаются все бактерии и токсические продукты, до того как они попадут в кровь. В лимфосистеме имеются клапаны, обеспечивающие обращение жидкости только в одном направлении. Ее загрязнение чревато большими проблемами. Поэтому, прежде чем начинать чистить лимфу, нужно, как минимум, очистить толстый кишечник и печень.

Очищение по Н. Уокеру

Процедуру рекомендуется проводить при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей и пазух носа, заболеваниях лимфатических желез, ушей и глаз, хроническом тромбофлебите, хронических заболеваниях мочеполовой системы, артрозе, артрите с отеками, остеохондрозе.

Не рекомендуется – при диабете и аллергии на цитрусовые.

Очищение проводится так. За день-два до процедуры заполните некипяченой (лучше родниковой или очищенной фильтром) водой емкость из пластмассы. Плотнo закройте ее и поставьте на мороз или в морозильник (только не рядом с мясом!). Когда вода заморозится, поместите емкость со льдом в тепло. Талую воду осторожно слейте (чтобы не смешать ее с осадком). Надо заготовить 2 л воды (можно сделать за несколько раз).

1-й день: приготовьте по 900 мл соков из свежих грейпфрутов и апельсинов, 200 мл сока из лимонов. Смешайте и разбавьте 2 л талой воды.

Утром натощак сделайте очистительную клизму из 2 л воды с добавлением 2 ст. л. яблочного уксуса. Выпейте $\frac{1}{2}$ стакана раствора глауберовой соли в воде. Примите горячий душ, хорошо прогрейтесь, выпейте 1 стакан смеси соков с талой водой. Вы вспотеете, почувствуете позывы к дефекации (стул будет жидким).

Каждые полчаса пейте по $\frac{1}{2}$ стакана смеси соков с водой, пока не выпьете все 4 л.

2-й день: утром сделайте клизму и повторите все, что делали в первый день.

3-й день: полностью повторите все, что делали 2 дня, начиная с клизмы.

Процедуру можно делать только раз в год.

Очищение по О. Елисейевой в модификации О. Корнеевой

Если вы пользовались какими-либо методиками очищения, то в данном случае процесс может ускориться, день, поскольку механизм очищения лимфы и селезенки уже запущен. Выпив для профилактики на второй день 2 л смеси соков моркови, свеклы и огурцов (в соотношении 6:1:3 соответственно), вы сможете предотвратить венозный застой, улучшить состав крови и питание всех клеток организма.

Если же времени и возможности приготовить свежие соки нет, подойдут готовые. В этой ситуации следует придерживаться соотношения: 200 г лимонного и по 400 г грейпфрутового и апельсинового соков разведите 1 л дистиллированной, очищенной или родниковой (но не минеральной) воды. Далее поступайте так же, как указано в методике Н. Уокера. Если во второй половине 1-го или 2-го дня очищения будете чувствовать себя некомфортно или у вас заболит голова, сделайте вечером 2 очистительные клизмы по 2 л воды с добавлением по 1 ст. л. сока лимона.

Тибетские методики очищения

Пить свежеприготовленные соки – морковный или яблочный в смеси со свекольным (4:1) по 150–200 мл до еды. Одновременно предусматривается прием спиртовой настойки травы чистотела.

Способ приготовления настойки: траву чистотела измельчить, отжать сок, процедить его через 2–3 слоя марли и на 450 мл сока добавить 70 мл медицинского спирта. Хранить на холоде.

Способ применения: : перед завтраком – 1 капля, перед обедом – 2 капли, перед ужином – 3 капли. Дозу доводят до 15 капель на один прием, а затем постепенно снижают до 1 капли.

Помимо очищения лимфы процедура оказывает благотворное воздействие при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гипертонии, астме, псориазе, геморрое, остеохондрозе и др.

Народные методы очищения, собранные О. Корнеевой

- По 1–2 ч. л. яблочного уксуса на 1 стакан теплой воды с медом. Пить 2–3 стакана в день.

- Настой хрена огородного на воде 1:1. Пить 10 дней по 1 ч. л. до еды 3 раза в день. Делать компрессы на увеличенные лимфоузлы.

- Приготовить настой душицы: 1 ст. л. травы залить 200 мл кипятка, настоять в течение ночи в термосе. Пить по 50–100 г до еды 3 раза в день. Курс 21 день, перерыв 7–10 дней, затем повторить.

- Приготовить настой цветков каштана: 3 ст. л. залить 600 мл кипятка, настоять в течение ночи в термосе. Пить по небольшому глотку. Это дневная норма.

- Делать ванны: 1 кг листьев грецкого ореха, листьев конского каштана, листьев или коры дуба прокипятить 45 минут. Отвар вылить в ванну, температура воды должна быть 37–38 °С. Продолжительность приема 10–15 минут.

- 1 ст. л. с верхом листьев или цветков кипрея узколистного (иван-чая) залить 500 мл кипятка, настоять в течение ночи в термосе. Пить по 100 мл 5 раз в день перед едой. Используется как профилактическое средство при онкологических, желудочных, нервных, сердечно-сосудистых заболеваниях.

- При острых лейкозах, лимфогранулематозе, половой слабости, хориокарциноме, лимфолейкозе хорошо зарекомендовало себя следующее средство: 1 ч. л. сухого листа барвинка залить 200 мл кипятка, настоять в термосе в течение ночи. Пить по 1 ст. л. до еды 3 раза в день.

- 50 г барвинка (травы с цветками) залить ½ л водки, настоять в темноте 10 дней. Пить по 5–7 капель утром и вечером перед едой,

запивая водой, молоком. В тяжелых случаях дозу постепенно довести до 100 капель, ежедневно добавляя по 5 капель.

- Банку емкостью 1 л на $\frac{1}{3}$ заполнить измельченными корневищем и травой сабельника болотного, залить доверху кипятком, закрыть крышкой. Настоять 14 дней. Пить по 1 ч. л. 3–4 раза в день перед едой (если же болезнь запущена, то по 1 ст. л. через каждые 2 часа). Когда настой закончится, остаток травы вновь доверху залить водой, прокипятить 20 минут и пить как простой чай. Курс – 3 литровые банки, затем перерыв на 20–30 дней. При необходимости повторить.

- Уникальный рецепт очищения и лечения всей лимфатической системы – опухолей узлов, мононуклеозов, лимфогранулематозов или просто склонности (или генетической предрасположенности) к подобному рода заболеваниям.

- Измельчить в порошок 1 кг веток пихты и $\frac{1}{2}$ кг корней лесной малины (выкопанных осенью или весной). Сложить слоями в стеклянную посуду с медом: на 1 $\frac{1}{2}$ кг смеси – $\frac{1}{2}$ кг меда и 200 мл кипяченой воды. Настоять сутки, затем потомить на водяной бане 8 часов и еще настоять 2 суток. Сок слить. Получается очень ароматный и вкусный напиток. Дозировка: детям до 14 лет – по 1 ч. л. 5 раз в день; взрослым – по 1 ст. л. 5 раз в день перед едой. Курс 12 дней, перерыв 10 дней. Затем повторить.

Природные сорбенты по А. Майской

Благодаря своей структуре сорбенты впитывают в себя токсические вещества, яды и выводят их из организма, очищая не только пищеварительный тракт, но и весь организм.

Активированный уголь – вполне безопасный сорбент. Принимать по 8 таблеток в день (по 2 таблетки за 1 раз), запивая стаканом теплой или холодной воды. Нельзя пить его перед едой или сразу после еды, следует подождать не менее 3 часов. Не стоит применять его долгое время, ограничьтесь 1–3 неделями, постепенно снижая дозировку, последние несколько дней принимайте по 1 таблетке 2 раза в день.

Полифепан — натуральный сорбент, изготовленный из сибирского кедра. Противопоказаний не имеет и хорошо очищает организм от ядов и шлаков. Выпускается в различных видах (растворимый и нерастворимый). Продается в аптеках. Способ приема указан на этикетке.

Пектин – природное соединение, относящееся к классу полисахаридов и группе водорастворимых пищевых волокон. Его получают из натуральных фруктов (айвы и яблок). Благодаря свойствам пектина набухать в желудочно-кишечном тракте, образуя желеобразную массу, он адсорбирует остатки неусвоенной пищи, способствует подавлению патогенных микроорганизмов, стимулирует синтез собственных витаминов, ускоряет перистальтику кишечника, способствует профилактике онкологических заболеваний. Другое важное свойство пектина – его способность к образованию комплексов с ионами тяжелых металлов (свинца, ртути, стронция). Попадая в пищеварительный тракт, пектин связывает их, образуя нерастворимые соединения, которые не всасываются и выводятся из организма. Он также связывает и выводит из организма холестерин, чем значительно снижает риск инфаркта миокарда и инсульта мозга. Очищает не только кишечник, но и кровь. Его можно приобрести в аптеках в виде различных препаратов. Раствор пектина следует принимать, как и другие сорбенты, между приемами пищи.

Способ применения: ½ ч. л. порошка пектина растворить в ½ л горячей воды, размешать. Пить по 1 стакану 2 раза в день.

Почему очищение не дало ожидаемых результатов?

Возможно, вы недооценили серьезность проблемы и провели его поверхностно, ведь когда применяются только клизмы и минеральная вода, полным его не назовешь. Но если есть положительная динамика и метод, избранный вами, помогает, продолжайте процедуры.

Еще одна из наиболее распространенных ошибок – пользоваться только одним рецептом из целой схемы. Желаемый результат достигается сочетанием методов.

Наконец, вполне возможно, что выбранная методика просто вам не подходит. Причиной отсутствия эффекта может быть и то, что вы лечились без уверенности в исцелении или нарушали рекомендации.

Заключение

При подведении итогов хотелось бы еще раз остановиться на главных моментах, упомянутых в этой книге. Что же необходимо знать каждому мужчине, чего стараться избегать и к чему стремиться, чтобы оставаться здоровым?

Воспаление простаты влечет появление различных отклонений: нарушение мочеиспускания, сексуальные расстройства и связанные с ними нарушения психики (различные фобии, раздражительность, неуверенность в себе, депрессия).

Причин развития простатита множество – венерические заболевания, малоподвижный образ жизни, неправильный рацион и многое другое. Не пытайтесь найти и устранить одну основную, на ваш взгляд, причину, необходимо менять образ жизни.

Избавление от инфекции еще не есть излечение от простатита, не менее важны дальнейшие реабилитационные мероприятия.

Никогда не рассчитывайте на быстрое выздоровление – это миф, касающийся всех заболеваний, особенно хронических.

Ведите регулярную половую жизнь без воздержаний и излишеств. При подозрении о заражении половыми инфекциями срочно пройдите обследование с дальнейшим лечением. Помните, что чаще всего виновником заболевания являются именно они.

Если у вас обнаружен простатит, по возможности полностью исключите алкогольные напитки, пиво и даже квас.

Даже если достигнуто очевидное улучшение, не пренебрегайте периодическими профилактическими мерами, применяйте фитосборы и другие средства народной медицины.

Если у вас сидячая работа, организуйте перерывы через каждые 2 часа, делайте несложные физические упражнения, чтобы устранить застой в органах малого таза. Помните, что малоподвижный образ жизни затрудняет лечение.

Переохлаждение, даже кратковременное, приводит к обострению.

Следует полностью исключить пряности, копчености, специи и острые блюда, ограничить прием пищи после 18 часов, а за 2 часа до сна – совсем исключить.

При наличии запоров, нарушающих кровообращение в предстательной железе, обостряющих течение болезни и затрудняющих лечение, пересмотрите свой рацион и займитесь лечебной физкультурой. В качестве слабительного ни в коем случае нельзя применять препараты, содержащие алоэ и сенну, так как они увеличивают прилив крови к прямой кишке, а при простатите и аденоме это нежелательно.

Массаж предстательной железы является уникальным и незаменимым методом лечения простатита. Не стоит доверять обещаниям вылечить болезнь без его применения.

Не преувеличивайте вероятность отрицательных последствий. Снижение потенции во многих случаях – самовнушение, а длительный хронический простатит не исключает счастливой и полноценной семейной жизни.

И помните самое главное – не надо отчаиваться и бояться. Ведь неизлечимых болезней нет. Нужно только начать, сделать первый шаг.