



И. Бауман
О. Живайкина

Простатит

все, что вы должны знать



- Профилактика простатита
- Эффективные методы лечения
- Правильное питание, массаж и АСЖ

СВЕТОТ

Annotation

Эта книга расскажет о том, как предотвратить это мужское заболевание, а если уж болезнь наступила - как бороться с ней и вернуть себе здоровье.

- [Олеся Живайкина](#)
 - [ВВЕДЕНИЕ](#)
 -
 - [ГЛАВА 1. ПРОСТАТИТ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?](#)
 -
 - [ГЛАВА 2. ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ](#)
 -
 - [ГЛАВА 3. ВОДОЛЕЧЕНИЕ](#)
 -
 - [ГЛАВА 4. ГЛИНА И ЕЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА](#)
 -
 - [ГЛАВА 5. ЛЕЧЕНИЕ ТЕПЛОМ](#)
 -
 - [ГЛАВА 6. МАГНИТОТЕРАПИЯ](#)
 -
 - [ГЛАВА 7. ЙОГА](#)
 -
 - [ГЛАВА 8. ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ СВЕТА И ЦВЕТА](#)
 -
 - [ГЛАВА 9. ТРАВЛЕЧЕНИЕ](#)
 -
 - [ГЛАВА 10. АРОМАТЕРАПИЯ](#)
 -
 - [ГЛАВА 11. РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ](#)
 -
 - [ГЛАВА 12. МАССАЖ](#)
 -
 - [ГЛАВА 13. ЛЕЧЕНИЕ КАМНЯМИ И МЕТАЛЛАМИ](#)
 -

- [ГЛАВА 14. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА](#)
 -
 - [ГЛАВА 15. ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ](#)
 -
 - [ГЛАВА 16. ИМПОТЕНЦИЯ](#)
 -
 - [ГЛАВА 17. АДЕНОМА](#)
 -
 - [ГЛАВА 18. ПИТАНИЕ БОЛЬНЫХ, СТРАДАЮЩИХ ХРОНИЧЕСКИМ ПРОСТАТИТОМ](#)
 -
 - [ГЛАВА 19. ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТАТИТА](#)
 -
 - [ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#)
 -
 - [СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ](#)
 -
-

Олеся Живайкина

Простатит

ВВЕДЕНИЕ

Простатит, расстройства мочеиспускания, проблемы в интимной жизни, аденома... Все чаще и чаще эти слова звучат с экранов телевизоров. Хитрые создатели рекламы как будто нарочно в красках расписывают малоприятные последствия одного из самых распространенных в наши дни мужских заболеваний. И в результате невольно задумываешься: неужели это правда? Конечно, разум подсказывает, что это не более чем рекламный трюк, но что-то внутри все равно не дает покоя. Ну не обманывает же статистика, когда говорит, что около половины всех взрослых мужчин страдает от проблем с простатой? Или все-таки обманывает?

На самом деле статистика действительно говорит о том, что простатит – это самое распространенное заболевание мужской половой системы, и встречается оно с частотой от 20 до 70 %. Почему такой разброс? Эти числа зависят от многих факторов: страны, экологии, врачей, в конце концов! Подчас особо «усердные» представители этой благородной профессии называют простатитом любое расстройство мочеполовой системы.

Но, с другой стороны, действительно стоит задуматься. Сейчас простатит не только стал часто встречаться, но и заметно «помолодел». Если раньше от него страдали в основном мужчины старше 40 лет, то сейчас все чаще и чаще к врачам обращаются и тридцатилетние, и даже двадцатипятилетние!

С чем это связано? Да со многим. Причин простатита огромное множество. Это и малоподвижный образ жизни, и неправильное питание, и слишком частые (или, наоборот, слишком редкие) половые контакты. А еще ведь есть и различные инфекции... И если вам безразлично ваше здоровье, давайте подробно разберемся, что здесь к чему.

ГЛАВА 1. ПРОСТАТИТ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Строение и функции предстательной железы

Для того чтобы понять, как возникает та или иная проблема, сначала необходимо выяснить, как все должно работать в норме. Это относится не только к тайнам человеческого организма, но и к порой куда более понятной бытовой технике или же автомобилю.

Предстательная железа (она же простата) – это небольшой орган, располагающийся прямо под мочевым пузырем и охватывающий мочеиспускательный канал. Именно в этом месте в него впадают семявыбрасывающие протоки, несущие будущую сперму из яичек. Почему будущую? Да потому что часть спермы составляет именно секрет простаты, без которого сперматозоиды не были бы такими шустрými. Кроме того, простата выполняет еще одну функцию: во время полового акта она сжимает мочеиспускательный канал выше места впадения в него семенных протоков. Таким образом, моча никогда не смешивается с семенем, а это, как вы понимаете, немаловажно.

Внутри предстательная железа похожа на апельсин. Она состоит из множества маленьких долек, напоминающих мешочки, от каждого из которых отходит тончайший проток. Ближе к центру эти протоки сливаются и в конце концов впадают в мочеиспускательный канал. Именно в мешочках вырабатывается тот секрет, о котором мы уже говорили.

Как и все органы, простата пронизана сетью капилляров – мелких кровеносных сосудов, через которые она получает кислород и питательные вещества. Эти капилляры настолько мелкие, что, к сожалению, довольно легко пережимаются, ведь железа располагается в нижней части туловища, которая часто служит нам опорой. Если это происходит постоянно в течение многих месяцев и даже лет (так бывает у представителей так называемых «сидячих» профессий: водителей, программистов, писателей), питание простаты нарушается.

В результате внутренний слой клеток, выстилающий изнутри мешочки, слущивается так же, как кожа после чересчур сильного загара. Эти «опавшие» клетки вместе с секретом проходят в каналы и застревают там. Конечно, это происходит не сразу, со временем мешочек становится полностью закупоренным. Этому способствует также образование мельчайших камешков, от которых тоже пользы мало.

Закупоренный мешочек воспаляется, распухает. Конечно, если бы дело ограничилось одним мешочком, никто бы ничего не заметил, но ведь такого не бывает. Когда количество неработающих долек увеличивается, возникают болезненные ощущения, железа увеличивается в размерах и пережимает мочеиспускательный канал. Вот откуда берутся проблемы с мочеиспусканием и интимной жизнью.

Еще одна частая причина простатита – вездесущие бактерии. Подцепить заразу можно не только при беспорядочных половых связях, но и, например, в бассейне. Иногда бактерии вызывают заболевания, не затрагивающие в общем-то саму простату. Вы можете даже и не заметить, что чем-то заразились, поскольку видимых симптомов не будет. Но подумайте сами: допустим, часть мешочков уже закупорена, внутри скопилась слизь. Естественная защита нашего организма – белые кровяные тельца – тоже не поступают туда, ведь они разносятся кровью, а с капиллярами тоже проблемы. А бактериям только этого и надо. А что в результате? Заболевание прошло (или его как такового вообще не было), а микробы остались. Они размножаются и ускоряют развитие простатита, заражая все новые и новые дольки.

Но это все идет, как вы понимаете, на микроскопическом уровне, и увидеть это невозможно, равно как и почувствовать до поры, до времени. Иногда бывает, что простатит обнаруживается врачом совершенно случайно на обыкновенном плановом осмотре.

Виды простатита

Как и многие другие заболевания, простатит может быть острым и хроническим. Наибольшую опасность представляет хронический простатит, и это не просто так. Ведь, как уже следует из названия,

острый простатит возникает остро и тут же, что естественно, привлекает к себе внимание, заставляя мужчин обращаться за помощью. В таких случаях, разумеется, при грамотном лечении выздоровление наступает быстро, и неприятные последствия почти не встречаются. Совсем по-другому обстоят дела с хронической формой этой болячки, она может протекать скрыто, что в конечном итоге может привести к аденоме и даже раку.

Простатит может быть:

- 1) острым бактериальным;
- 2) хроническим бактериальным;
- 3) хроническим бактериальным, который возникает на фоне наличия инфицированных камней;
- 4) небактериальным;
- 5) иногда встречаются случаи возникновения простатита на фоне туберкулеза и болезней крови.

Причины заболевания

А теперь мне хотелось бы поговорить о причинах, которые приводят к развитию простатита – болезни, которая делает из настоящего мужчины беспомощного страдальца.

1. Ну, во-первых, это конечно же инфекция. Причем хочется отметить, что бактерии могут попадать в предстательную железу разными способами и путями. Помните девиз: «Предупрежден – значит вооружен»? Именно поэтому я хочу рассказать вам об этих путях, чтобы вы знали, откуда ждать врага, и могли подготовиться к встрече:

а) микроорганизмы проникают через кровь. Капилляры этой железы настолько мелкие, что бактерии легко оседают в них, обретая себе прекрасное место жительства;

б) микробы могут проникать через лимфатические пути. Лимфатические протоки всех органов малого таза сообщаются между собой, поэтому, когда выходит из строя один, тут же может заболеть и другой.

Поэтому при воспалительных заболеваниях мочеиспускательного канала, прямой кишки инфекция по лимфатическим путям может

проникать в простату. При этом путь заражения может быть восходящим (от наружного отверстия мочеиспускательного канала, которое, как мы знаем, открывается во внешнюю среду, до простаты) и нисходящим (вместе с инфицированной мочой, выходящей из мочевого пузыря).

2. Во-вторых, причиной простатита может стать иммунодефицит. Нет, не пугайтесь так. Я говорю конечно же не о ВИЧ или тем более СПИДе. Я говорю о снижении защитных сил организма, который уже не может справляться с инфекциями и неблагоприятными факторами и поэтому заболевает. Ослаблению иммунитета способствуют внешние неблагоприятные факторы: алкоголь, курение, острые пищевые приправы, переохлаждение, переутомление, постоянные стрессы и отсутствие отдыха.

3. В-третьих, хочется заметить, что простатит развивается на фоне нарушения кровообращения, и, как следствие этого, явления застоя в малом тазу. Причинами этого могут быть как нерегулярная половая жизнь и длительные воздержания, так и чрезмерно активная, бурная и многократная половая жизнь. Половая жизнь, ее интенсивность и характер конечно же очень индивидуальны и колеблются в широких пределах. Сексуальные возможности, как вы сами понимаете, зависят от многих факторов: физического и нервно-психического состояния человека, темперамента и интенсивности либидо, возраста, образа жизни и отношения к сексу. Отсюда мы с вами можем сделать выводы, что установить норму частоты интимных контактов довольно трудно. Чтобы сделать это, нужно досконально изучить человека, после чего можно будет сделать некоторые выводы, но только относительно данного конкретного человека. Вместе с тем необходимо отметить, что сексуальный контакт и переживаемый в его конце оргазм приводят в состояние повышенной активности практически все системы организма и требуют огромных нервных и энергетических затрат. А в природе все построено гармонично и разумно, поэтому для каждого организма вырабатывается своя определенная ритмика половых актов, которая позволяет ему полностью восстановить эти затраты, не вредя здоровью и психическому состоянию. Если же интимные отношения настолько активны, что превышают природные потребности, то уже можно говорить о половых излишествах. К тому же, как показывают социологические исследования, ежедневные занятия сексом у

некоторых людей обусловлены не природной потребностью и неутомимой тягой, а привычкой или стимуляцией, даже тогда, когда накопилась усталость и хочется только отдыха и ничего больше. Поэтому очень частые, иногда осуществляемые без особого сногшибательного желания половые акты тоже истощают предстательную железу, что может являться фундаментом для развития простатита. Представьте себе, что у некоторых мужчин, которые ведут бурную активную сексуальную жизнь, может развиваться неврастения, что ведет к уменьшению выработки половых гормонов, истощению функции половых желез, снижению продукции семени, вследствие чего могут возникнуть бесплодие и развиваться импотенция. Так что здесь, как и вообще в жизни, нужно стремиться к золотой середине, ведь она, как правило, является самым правильным выбором и решением.

К тем же последствиям ведет прерванный половой акт. Мало того что он не предохраняет от беременности, в чем, к сожалению, уверены многие, он еще и держит мужчину в постоянном напряжении, вызывая депрессию и в конечном итоге простатит.

4. Не нужно забывать и о том, что это заболевание своего рода профессиональное для наездников, мотоциклистов и шоферов, которые постоянно травмируют промежность. К сожалению, имеются данные, что почти у 70 % больных хроническим простатитом профессия связана с транспортом, а такая профессия сулит длительное воздействие на организм вибрации и тряски, физические перегрузки и хроническую травматизацию промежности.

5. Развитию воспалительного процесса в простате способствует сидячий, малоподвижный образ жизни. Малоподвижность приводит к существенным изменениям важнейших органов, которые активно влияют на жизнедеятельность организма. Страдают нервная, эндокринная и сердечно-сосудистая системы, обмен белков, углеводов и жиров.

В результате нарушается циркуляция крови в мелких сосудах, что является причиной того, что кровь не может доставить кислород к органам и тканям, и они начинают голодать. Таким же образом может пострадать и простата.

6. Может привести к развитию простатита и неполная эякуляция при так называемом привычном половом акте, лишенном

эмоциональной окраски, интереса. Это происходит тогда, когда люди занимаются сексом по привычке, не желая как-то разнообразить свою интимную жизнь, что выливается не только в моральное неудовлетворение партнером, но и в развитие простатита.

7. Достаточно часто мужчины, особенно молоденькие пареньки, стремятся искусственно стимулировать половое чувство, а соответственно и эрекцию, используя такой возбудитель, как алкоголь. Однако он, как говорится, повышает желание и снижает возможности. Кроме того, подобное стимулирование нервной системы в течение длительного времени неминуемо приводит к расстройству потенции, невозможности заниматься сексом без дополнительной подзарядки, понижению работоспособности и даже преждевременному старению.

8. В последнее время опубликованы исследования, в которых доказано, что к изменениям в половых возможностях, а затем уже и к развитию простатита (к сожалению, наверное, у многих юношей) может привести мастурбация. Мастурбация – это искусственное возбуждение и самоудовлетворение путем стимуляции своих эрогенных зон. Это делают люди, которые в силу разных причин не достигают оргазма с партнером. Следует отметить и неблагоприятное влияние на функциональную активность предстательной железы половых излишеств.

9. Частые запоры. Регулярные нарушения стула приводят к тому, что кал скапливается в кишечнике недалеко от предстательной железы. С фекалиями из нашего организма выводятся токсины и продукты обмена. Если этого не происходит, то все вредные вещества остаются в организме, всасываются в кровь и токсически влияют на органы, в том числе и на простату, которая располагается рядом. Это, несомненно, приводит к возникновению хронического воспаления – простатита.

10. Гормональные сдвиги, связанные с перестройкой организма с приходом определенного возраста, также могут быть причиной простатита.

К сожалению представителей мужского пола, сообщая вам неоспоримый факт – ни один мужчина не может считать себя застрахованным от возникновения хронического простатита независимо от половой ориентации и образа жизни. Многие думают, что данное заболевание им не грозит, ведь простатит – это удел тех, кто живет беспорядочной половой жизнью и часто болеет

заболеваниями, передающимися половым путем. Да, я согласна, риск заболеть у них гораздо выше, чем у добропорядочных мужчин, но верность и придирчивость в выборе партнерши, к сожалению, не являются гарантией того, что простатит вам не грозит.

Клинические проявления простатита

Наиболее типичными симптомами простатита являются:

- 1) тупые боли или ощущение дискомфорта в нижней части живота, пояснице, паху и мошонке;
- 2) чувство жжения в промежности и мочеиспускательном канале;
- 3) неприятные ощущения при дефекации;
- 4) учащенные и повелительные позывы к мочеиспусканию;
- 5) затрудненное и прерывистое мочеиспускание;
- 6) тянущиеся выделения из уретры, которые появляются от натуги при дефекации;
- 7) наличие в моче плавающих нитей, видимых глазом;
- 8) длительные ночные эрекции;
- 9) ускоренное семяизвержение;
- 10) вялые и неяркие оргазмы;
- 11) снижение потенции, вплоть до полной ее потери;
- 12) повышенная общая утомляемость и снижение работоспособности;
- 13) психическая депрессия, агрессия по отношению к окружающим;
- 14) бессонница.

В целом эти проявления можно разделить на три большие группы симптомов: расстройства сексуальной функции, нарушения психической сферы и расстройства мочеиспускания.

Я думаю, ни для кого не секрет, что значат для мужчины его детородный орган и возможность неустанно пользоваться им. И если в этой сфере намечаются проблемы, то ждите резкого изменения психики, ведь если у мужчины ослабевают или пропадают эрекция, он перестает чувствовать себя полноценным человеком, нередко замыкается и становится агрессивным к окружающим. У мужчины появляются огромный и всепоглощающий страх и тревога по поводу

своего состояния, боязнь возможных последствий, таких как импотенция! Сами того не осознавая, больные создают так называемый порочный круг: страх за предстательную железу и возможность быть настоящим мужчиной вызывает стресс, стресс подрывает защитные силы организма, и болезненное состояние только ухудшается, что еще больше усиливает страх. Круг замкнут, и выбраться из него достаточно трудно, особенно людям со слабой психикой и мягким безвольным характером.

Какие же все-таки половые расстройства возникают у мужчин? Ну, во-первых, это снижение сексуального влечения, т. е. мужчине попросту совсем не хочется секса или хочется значительно реже, чем обычно. Это проблема не только мужчин, но и женщин. Ведь многие девушки воспринимают это на свой счет. «Я его больше не возбуждаю, у него появилась другая, он меня скоро бросит, нужно сделать это самой, что бы потом не выглядеть брошенной дурой». Это, к сожалению, рассуждения многих женщин, что нередко служит причиной разводов там, где и проблему-то легко устранить, если уточнить, что это заболевание, а не конец любви. Тем не менее так рушатся браки, и это, на мой взгляд очень страшно. Многие просто не знают про существование такого заболевания, другие не знают о причинах, его вызывающих, третьи даже не знают, в чем оно проявляется, когда следует начинать беспокоиться и действовать. Вот как незнание разрушает человеческое счастье. Берегитесь этого!

Во-вторых, это более редкое возникновение эрекции, даже при очень сильном желании.

В-третьих, укорочение полового акта. Представьте себе самоуверенного плейбоя, у которого даже по молодости осечек не было, а тут на тебе – минута, и все закончилось. Да, при таких ситуациях волей-неволей возникнет депрессия. О наличии у больных тревожной депрессии свидетельствуют навязчивые и не поддающиеся контролю мысли о своей «мужской», а значит, и человеческой неполноценности, о неизлечимости недуга и бесперспективности лечения, о неминуемой потере семейного благополучия. Все те же тревога и страх за свое состояние, как физическое, так и душевное, определяют любые поступки, и почти каждый шаг пациентов, поведение которых некоторые медики классифицируют как «уход в болезнь с отрывом от действительности». К сожалению, для таких

пациентов (к депрессии, кстати, примешиваются еще стеснительность, жуткая боязнь и комплексы перед походом к доктору) характерна тенденция к самодиагностике и самолечению. Нарушение половой функции у таких людей, как правило, сопровождается расстройствами сна и аппетита, повышенным потоотделением, сильной нервозностью и агрессией к окружающим. Чаще всего, к сожалению, от их нападков страдают близкие люди.

Наряду с депрессивными состояниями к расстройствам половой функции приводит состояние постоянного тревожного ожидания неудачи, прокола, возникающее после одной или нескольких неудачных попыток секса. Особенно трудно таким мужчинам завязать отношения с новыми девушками, они постепенно начинают их бояться и отталкивают, иногда навсегда теряя возможность быть счастливыми в любви.

Некоторые виды фобий (навязчивых страхов):

- 1) необоснованный страх потерпеть неудачу при половом акте (коитофобия);
- 2) боязнь неотвратимых последствий мастурбации (онанофобия);
- 3) боязнь неизлечимых половых расстройств;
- 4) боязнь венерической болезни.

Нельзя уделять недостаточное внимание особенностям психики больных хроническим простатитом, ведь это может существенно снизить эффективность лечения. Можно лечить физическое здоровье, но без здоровья морального и психического значительного эффекта не достичь (я имею в виду тех мужчин, о которых мы ведем с вами речь, – мужчин с ослабленной психикой и неустойчивостью к стрессам).

Длительное течение хронического простатита неизбежно приводит к появлению (если их не было), а со временем даже прогрессивному усилению психического напряжения, дискомфорта и ощущения своей неполноценности, которые еще больше увеличивают половые расстройства. Я думаю, ни у кого из вас, уважаемые читатели, не возникает сомнений в том, что просто необходимо обращать внимание на психику больных хроническим простатитом, ведь иногда даже требуется специальное лечение именно психических расстройств, без которого достичь положительного результата терапии просто невозможно.

Своевременное и правильное лечение психических расстройств при хроническом простатите предупреждает развитие более грубых нарушений психики и позволяет успешнее лечить само воспаление простаты.

Я думаю, мужчинам не нужно объяснять, что простатит – заболевание страшное. Цель моего рассказа совсем не в этом. Я просто хотела заострить внимание на том, что иногда это заболевание подкрадывается незаметно, меняя жизнь, разбивая семьи. Очень хочется верить в то, что после нашего разговора вы будете подготовлены и без труда распознаете признаки даже незаметного хронического простатита.

А теперь предлагаю незамедлительно перейти к лечению этого заболевания. Сразу хочу заметить, и надеюсь, вы, уважаемые мои читатели, усвоите это раз и навсегда, что при остром простатите следует незамедлительно бежать к доктору. Промедление и самолечение в таких случаях кощунственны и преступны по отношению к своему организму. В таких случаях никак не обойтись без медикаментозных препаратов, в том числе и антибиотиков. Вот если у вас простатит хронический и обострения нет, то приглашаю вас прочитать мою книгу и почерпнуть из нее способы борьбы с этим недугом.

ГЛАВА 2. ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ

Издавна наши предки лечились тем, что могли найти. Им очень помогали грязи при разных заболеваниях. Естественно, они не знали об ее свойствах и химическом составе, а использовали грязь, опираясь на опыт предков и свою интуицию. В настоящее время лечебные грязи и их целительные эффекты изучены вдоль и поперек, и не использует их только ленивый. Справедливости ради хочу заметить, что грязелечение популярно не зря. Судите сами: побочных эффектов почти нет, зато лечебный эффект огромен, противопоказаний опять же мало, и не надо пичкать организм всякими химикатами. А уж про цену я вообще молчу. Дешевле грязей да глины средств почти не сыскать. В начале своего повествования хочу немножко рассказать о целительных свойствах и составе лечебных грязей.

Свойства целебной грязи

Лечебная грязь, или, проще говоря, ил, – это иссиня-черное вязкое вещество с запахом тухлых яиц. Образовалась она на дне разных речушек, озер и прудов в результате взаимодействия воды и органических остатков растительного и животного происхождения. Это продукт сложных химических и биологических процессов, происходивших в течение многих веков. Так что, как говорится, природа годами копит, а мы за 1 минуту тратим. Есть лечебные грязи, которые образуются из осадка различных водоемов, торфяных отложений болот, извержений грязевых вулканов и других природных образований. Они состоят из воды, минеральных и органических веществ и представляют собой однородную массу, которую мы с радостью и большим энтузиазмом используем с лечебными целями.

По своему природному происхождению лечебные грязи подразделяются на несколько видов: торфяные, сапропели, сульфидные иловые и сопочные.

Торфяные грязи образуются в заболоченной местности в результате неполного распада растений. Это возможно только при

наличии влажности и отсутствии кислорода.

Сапропели – это отложения преимущественно органического состава. Они образуются в пресных озерах тундры, лесотундры и лесной зоны.

Сульфидные иловые грязи – это иловые отложения, преимущественно соленых озер и морей.

Сопочные грязи являются продуктами деятельности так называемых грязевых вулканов, сопок и других образований.

Лечение грязью

Лечение грязью можно проводить на курорте, сочетая с прекрасным отдыхом, либо же во внекурортных условиях.

Действие лечебных грязей на организм обусловлено несколькими факторами: термическими, химическими и механическими. Лечение грязями практически не бывает некомплексным, его всегда сочетают с какими-нибудь процедурами: теплолечением, массажем, фитотерапией и т. д. Грязь прежде всего действует подобно массажу, приводит к ускорению обращения крови и лимфы, а соответственно усилению обмена веществ. Помимо этого, в организм через кожу проникают некоторые химические вещества: сероводород, йод, аммиак, органические кислоты, сернокислая закись железа и др. Поглощая с поверхности тела посторонние частицы, газы, бактерии, грязь очищает кожу и тем самым улучшает ее жизнедеятельность. Академик В. П. Филатов разработал концепцию, объясняющую такой выраженный целительный эффект лечебных грязей. Содержащиеся в лечебном иле в огромном количестве бактерии, одноклеточные и простейшие организмы в момент гибели выделяют эти вещества. Во время приема грязевой ванны они поступают через кожу в кровь и действуют на организм человека стимулирующим образом.

Как считают многие ученые, во время грязевой процедуры возникают электрические токи, которые несут в организм ряд активных ионов (они улучшают здоровье, это своего рода ионы-помощники), а из организма выносят продукты-вредители. Перед проведением грязевых ванн желательно посоветоваться с лечащим

врачом, ведь некоторым людям или при некоторых стадиях простатита эта процедура противопоказана.

Простатит издавна лечится при помощи грязей, так что вы без тени сомнения можете помочь себе справиться со своей болезнью при помощи этого вещества.

Противопоказаниями к грязелечению являются:

- 1) острые воспалительные процессы;
- 2) хронические заболевания в стадии обострения;
- 3) активный туберкулез;
- 4) злокачественные новообразования;
- 5) заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения II–III степени;
- 6) явления гипертиреоза;
- 7) болезни крови;
- 8) инфекционные заболевания в острой стадии.

При воспалении предстательной железы вам помогут как общие грязевые ванны, так и грязевые аппликации. В домашних условиях практически невозможно организовать грязевую ванну, поскольку для одной процедуры потребуется не менее 300–320 кг грязи, а вот грязевые аппликации вы можете выполнить самостоятельно. Для этого вам потребуется 2–3 кг иловой или торфяной грязи, одеяло, клеенка, подстилка. Разведите лечебную грязь чистой, желательно родниковой, водой в соотношении 1: 7. Разложите на кушетке байковое одеяло, клеенку, на нее – подстилку размером примерно 0,5 x 1 м. На подстилку положите нагретую до 38–46 °С грязь (для иловой грязи толщина слоя не должна превышать 5–6 см, а для торфяной – 6–8 см), затем лягте на подстилку так, чтобы нижняя часть живота и верхняя часть бедер находились на подстилке, обмажьте грязью незатронутые части тела в этой области и завернитесь в подстилку, укутайтесь клеенкой и одеялом, в таком положении необходимо оставаться 15–20 мин. Затем снимите одеяло, клеенку и подстилку и обмойтесь водой температурой не ниже 36–37 °С, удобнее всего это делать под душем. После процедуры нужно одеться, лечь на кровать и отдохнуть около 1–1,5 ч.

Помните, что курс грязелечения не должен превышать одного месяца.

При простатите лечебную грязь используют в виде аппликаций на тросиковую зону. Температура грязи при этом должна быть 40–42 °С (не более 47 °С). Длительность процедуры составляет 15–20 мин. Курс лечения простатита от 10 до 18 процедур в зависимости от тяжести заболевания и достижения лечебного эффекта. Проводятся сеансы грязелечения через день или два, это решает лечащий врач исходя из тех же причин.

Грязи можно вводить и в прямую кишку. Для ректальных грязевых процедур вам понадобится специальный шприц. Всегда помните о том, что перед началом процедуры необходимо опорожнить мочевой пузырь и очистить кишечник. После введения грязевого тампона (приготовленного из расчета 200 г лечебной грязи, нагретой до 40 °С, на один тампон) больной укладывается на живот и хорошенько укутывается одеялом. Через 10 мин нужно повернуться на левый бок. Грязевой тампон должен оставаться в прямой кишке около часа. На курс лечения необходимо 15 процедур, причем повторять их следует через день (или 2 дня подряд с перерывом на третий день).

ГЛАВА 3. ВОДОЛЕЧЕНИЕ

Водолечение, или, как оно называется по-научному, гидротерапия, считается одним из самых древних и, что немаловажно, одним из самых дешевых методов лечения многих заболеваний, в том числе и простатита. Использование воды в качестве лечебного средства насчитывает многовековую историю. В древнегреческих храмах, посвященных Асклепию, богу медицины, больных лечили ваннами. Жители Крита широко использовали водолечение задолго до того, как римские бани (которые некоторые незаслуженно называют родоначальниками гидротерапии) начали привлекать толпы страдающих теми или иными заболеваниями. Гиппократ был твердо убежден в том, что солнечная энергия, содержащаяся в воде, – основа крепкого здоровья. Во многом он прав, ведь в чистом теле и дух здоровый.

Русские и турецкие бани с парной, а также скандинавские сауны существуют с незапамятных времен. Их популярность абсолютно понятна, ведь сухой пар сауны и влажный пар бани очищают кожу, улучшают кровообращение, расслабляют мышцы, стимулируют обмен веществ и деятельность сердечно-сосудистой системы. Баня снимает утомление, тонизирует весь организм, улучшает самочувствие и настроение. А ведь это очень важно тогда, когда организм пытается бороться против болезни.

Основателем гидротерапии принято считать пастора Себастьяна Кнейпа, известного немецкого врача. Его заслуга состоит в том, что он превратил водолечение, применяемое жрецами и лекарями Древнего Египта, Греции, Рима и Индии, в систему тренировки и закаливания организма. Каково бы ни было состояние вашего здоровья, в системе оздоровления по С. Кнейпу всегда можно найти рекомендации, которые помогут вам. Вид водной процедуры, интенсивность ее проведения и продолжительность определяются в зависимости от вашего самочувствия и особенностей протекания болезни и всегда нацелены на то, чтобы не только вылечить конкретную болезнь, но и укрепить весь организм в целом.

Водолечебные процедуры вполне пригодны для проведения в домашних условиях. С их помощью можно эффективно снимать незначительные недомогания и бороться с хроническими нарушениями функций тех или иных органов и их болезнями.

Для самолечения рекомендуются следующие холодные, горячие и контрастные водные процедуры:

- 1) общее и частичное обливание;
- 2) ванны;
- 3) душ;
- 4) паровые ванны и ингаляции;
- 5) укутывания, обертывания и компрессы;
- 6) прикладывание льда;
- 7) хождение босиком по воде.

Как вам, наверное, известно из собственного жизненного опыта, теплая вода успокаивает уставшую или взвинченную нервную систему, расслабляет мышцы, унимает боль. В тепле кровеносные сосуды расширяются, что, естественно, улучшает кровообращение и обмен веществ в пораженном органе, повышает способность организма к самоисцелению и благодаря усиленному кровотоку ускоряет выведение шлаков (а ведь они играют не последнюю роль в развитии заболевания).

Холодная вода может оказывать как стимулирующее, так и успокаивающее действие. Вначале температура кожи падает из-за сужения поверхностных кровеносных сосудов, что соответственно усиливает приток крови к сосудам, расположенным более глубоко. После того как холодная вода перестает контактировать с кожей, сосуды вновь расширяются, и поток крови устремляется обратно. Попеременное воздействие горячей и холодной воды, так называемый контрастный душ, стимулирует кровообращение. Поочередное сужение и расширение сосудов заставляет кровь быстрее циркулировать в пораженных органах, тем самым улучшая их состояние.

Гидротерапия с использованием льда может значительно ослабить боли в целом ряде случаев, поскольку лед понижает способность нервов передавать болевые импульсы, но хочу сразу заметить, что это не в случае с простатитом. Многие мужчины пользуются горячими компрессами для облегчения болей при обострении простатита. Очень

полезно ходить босиком по росе: при этом земля передает клеткам свою жизненную силу, но это, конечно, не лечение простатита, а закаливание всего организма, что, согласитесь, тоже немаловажно. Как и при любом другом лечении, если вы хотите получить желаемый эффект, проводите водные процедуры регулярно и правильно – если вы переборщите, то вполне можете навредить себе, а не вылечить простатит. Однако нерегулярное выполнение и самовольное укорочение продолжительности процедуры наверняка снизят ожидаемый вами лечебный эффект.

Благодаря последним научным исследованиям установлено, что, принимая ванну, мы замечательно чувствуем себя – расслабленно, приятно и в полной безопасности. Да-да, лечим простатит, а заодно и успокаиваем нервы.

Общие ванны

Нейтральные общие ванны с температурой воды от 33 до 36 °С на самом деле являются самыми мягкими природными успокоительными. Мы уже говорили с вами о том, что многие мужчины, страдающие простатитом, очень нервничают, впадают в депрессию, не могут нормально общаться с людьми, есть и спать. Нейтральные ванны являются превосходным способом облегчить засыпание, обеспечить глубокий, здоровый сон. Наполните ванну и погрузитесь в нее – тело по шею должно находиться в воде. Приглушите свет, позаботьтесь, чтобы в помещении было тихо, голову положите на полотенце или на специальную подушку, можете зажечь ароматическую свечу или палочку (с успокаивающим действием, разумеется). Время процедуры не более 10–20 мин, затем необходимо лечь в кровать и уснуть.

Длительная горячая ванна – проверенный временем способ облегчить болезненное сокращение мышц или просто расслабиться, когда вы перевозбуждены.

Температура воды должна быть от 41 до 43 °С или такой, какую вы можете выдержать. Чтобы кровь не прилиwała к голове, обмотайте голову влажным полотенцем. Помните о том, что, погрузившись в такую ванну, вам необходимо следить за тем, чтобы область сердца всегда была над поверхностью воды. Время пребывания в ванне такой

температуры – до 20 мин. По мере остывания добавляйте горячую воду – температура должна быть постоянной. После ванны примите холодный душ, чтобы вам не стало дурно.

Сидячая ванна

Эту процедуру можно почти ежедневно применять мужчинам, страдающим от хронического простатита. Она чрезвычайно эффективна для очищения организма от токсинов и улучшения кровообращения в брюшной и тазовой полостях (именно там, где и болит предстательная железа). Методика проведения этой процедуры проста до крайности. Поставьте в ванну глубокий таз и наполните его теплой водой. На таз положите деревянную доску и сядьте на нее. У вас должно быть достаточно места, чтобы зачерпывать воду при помощи банной рукавицы или мочалки.

Как можно чаще смачивайте мочалку водой и трите область таза, промежность, промывая паховую область и заднепроходное отверстие, а также прилегающие участки кожи. Длительность процедуры 15 мин.

Температура воздуха в ванной комнате, где проводится процедура, должна быть не ниже 20 °С, так как охлаждаться во время этого мероприятия совсем нельзя.

Контрастный душ

Контрастный душ обладает массой полезных качеств. Некоторые из них могут пригодиться в трудной борьбе с хроническим простатитом, поэтому предлагаю не отказываться от этого способа лечения.

Контрастный душ является эффективным средством для того, чтобы тонизировать организм, вызывать чувство бодрости, легкости во всем теле. Принимать его можно не только с утра, для того чтобы отойти от ночного сна, но и в другое время суток. Контрастный душ способствует нормализации кровообращения, уменьшает нагрузку на сердце, стимулирует процесс обмена веществ, укрепляет стенки кровеносных сосудов, успокаивает нервную систему, снимает

депрессивное состояние, чувство усталости, устраняет расстройства сна. Кроме того, это эффективное средство закаливания, снижающее восприимчивость к инфекционным заболеваниям, а при хроническом простатите вопрос закаливания организма, на мой взгляд, стоит остро.

Учеными доказано, что несколько минут контрастного душа заменяют часовую прогулку или купание в реке и бассейне. Представляете, какой эффект у такой незатейливой и легко выполнимой процедуры!

При утренних и дневных процедурах сначала направляйте на тело струи теплой воды в течение пары минут, затем, постепенно снижая температуру воды, доведите ее до холодной и направьте струю на правую ногу, потом на левую. После ног нужно перейти к рукам. Направьте струю на наружную сторону правой руки, затем на внутреннюю сторону. Затем переходите на левую руку. Подставьте под воду грудь, живот, спину. Затем проделайте то же самое, но холодной водой. Повторяйте процедуру несколько раз, обливаясь сначала теплой, затем холодной водой.

После принятия контрастного душа вы ощутите бодрость, у вас заметно улучшится настроение, повысится работоспособность, вы поверите, что вам под силу справиться с любой проблемой, в том числе и с такой неприятной, как простатит.

Обтирания

Обтирания – это методика закаливания организма для тех, кому контрастный душ все же по каким-либо причинам не подходит. При обтирании тела холодной или чуть теплой водой стимулируются кровоснабжение внутренних органов и теплообмен. Обтирания помогают повысить защитные силы организма. Лучше всего обтираться по утрам или перед сном и делать это каждый день примерно в одно и то же время. Перед обтиранием убедитесь в том, что ваши руки и ноги теплые, а температура воздуха в помещении, где проводится процедура, не ниже 19 °С. Окна следует закрыть, чтобы избежать даже малейшего сквозняка. Методика проведения проста. Смочите холодной водой губку или сложенную в несколько раз марлю и обтирайте все тело. Действие холодной воды сначала вызывает

сужение сосудов кожи и подлежащих тканей, затем сосуды расширяются, возникает ощущение тепла и свежести. Регулярные обтирания закаливают организм и укрепляют его защитные силы.

Горячие компрессы

Горячие компрессы используются для лечения хронического простатита, как правило, вне периода обострения. Для изготовления горячего компресса намочите небольшое полотенце в очень горячей воде, слегка отожмите, сложите в несколько раз, приложите к низу живота и оставьте до остывания. Сверху накройтесь одеялом, чтобы не переохладиться и не дать компрессу преждевременно остыть.

Кратковременное воздействие тепла и холода

Как я уже упоминала чуть выше, издревле хождение по росе зарекомендовало себя как мощное закаливающее средство. При хождении босиком по воде ноги подвергаются раздражению теплом и холодом попеременно, что оказывает лечебный эффект. Это процедура стимулирует кровообращение, регулирует теплообмен в организме и успокаивающе воздействует на центральную нервную систему. Кратковременное воздействие тепла и холода тонизирует мышцы и оказывает закаливающее действие, повышая защитные силы организма. К тому же благодаря этой приятной процедуре снижается чрезмерное возбуждение, устраняются проявления депрессии и стресса, вызванные простатитом. В домашних условиях процедуру можно проводить в ванне. Наполните ванну на три четверти холодной или прохладной водой и в течение одной минуты походите по воде, высоко поднимая ноги над водой, или потопчитесь на одном месте. Дольше нельзя, ведь в таком случае можно простыть или вызвать обострение хронического простатита.

После процедуры ноги вытирать не надо. Натяните на мокрые ноги носки из натуральной ткани и активно побегайте или попрыгайте, пока не согреетесь.

Восходящий душ промежности

Неплохо себя зарекомендовал как противник простатита, а соответственно наш с вами союзник восходящий душ промежности. Процедуры длительностью 5 мин нужно проводить ежедневно, используя воду температурой 36 °С. Продолжительность лечения 20 дней. Еще раз напоминаю, что процедуры ежедневные, без единого перерыва.

Микроклизмы

Даже многие врачи, не говоря уже о народных целителях, очень жалуют микроклизмы как мощное оружие против простатита, бьющее точно в цель. Микроклизмы делают из теплой воды температурой примерно 38 °С, с добавлением настоев череды, шалфея и других противовоспалительных растений. Также многие специалисты рекомендуют микроклизмы с сульфидной водой для лечения хронического простатита. Считается, что сульфидная вода нормализует обмен веществ, освобождает организм от шлаков, ухудшающих состояние. Она также активно борется с воспалительными процессами, оказывая рассасывающее и болеутоляющее действия.

Сероводородные ванны

Можно также смело проводить общие сероводородные ванны. Делать это следует через день или два дня подряд с перерывом на третьи сутки. Концентрация сероводорода в такой ванне должна быть примерно 100 мг/л. Рекомендуемая температура воды 37 °С. Продолжительность процедуры около 10 мин, количество таких ванн на курс лечения равняется 14.

Местные сероводородные ванны назначают ежедневно или через день (при температуре воды 36–38 °С). Налейте воду в глубокий таз и сядьте в него. Сидеть вам предстоит 15 мин, после этого нужно сполоснуться под душем, промокнуть насухо тело полотенцем и лечь

отдыхать хотя бы на часок-другой. Курс лечения простатита местными сероводородными ваннами составляет около 15 процедур.

Сероводородную воду можно также с успехом и высоким лечебным эффектом использовать в виде микроклизм. Состав одной такой клизмы следующий: 50 мл воды температурой 37 °С и сульфиды из расчета 100 мг/л. Продолжительность процедуры – 10 мин. За курс необходимо провести 10 таких процедур. И напоследок приведу одну немаловажную рекомендацию. В прямую кишку сероводородную воду желателно вводить в смеси с новокаином, так как он снимает раздражение слизистой оболочки, неизбежно возникающее под действием сероводородной воды.

Скипидарные ванны

При лечении больных хроническим простатитом, осложненным бесплодием, применяются скипидарные ванны. Доказано, что они оказывают обезболивающий эффект, улучшают капиллярное кровообращение и терморегуляцию, положительно влияющие на сперматогенез (т. е. образование и созревание сперматозоидов). Концентрацию эмульсии скипидара в начале лечения назначают очень невысокую, но постепенно повышают от 20 до 60 мл на 200 мл воды. Температура скипидарной ванны – 37 °С, продолжительность процедуры 10 минут. Курсовое лечение составляет 10 процедур.

Вне фазы обострения хронического простатита, если у вас, конечно, есть такая возможность, советую вам поправить свое здоровье на бальнеологических и грязевых курортах.

ГЛАВА 4. ГЛИНА И ЕЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Глина появилась на Земле огромное количество лет назад. И наши предки использовали ее не только для строительства жилищ, но и для лечения. Так что этот метод проверен веками, и в его эффективности сомневаться не приходится. Поэтому предлагаю вам, уважаемые читатели, не мешкая, приступить к изучению глинолечения, чтобы потом подготовленными начать самоисцеление при помощи этого чудодейственного вещества. В зависимости от своего происхождения и истории жизни глина приобретает различные цвета: красный, черный, желтый, голубой, коричневый, белый, зеленый. Для лечения простатита лучше всего подходит черная глина, но, если у вас ее нет, подойдет любая, при условии что вы ее правильно приготовите перед использованием.

Последние исследования показали, что целебные свойства глины во многом обусловлены содержанием в ней радия. Радий – главный радиоактивный элемент, содержащийся в глине и лечебных грязях. Этот элемент редко встречается в природе, наверное, потому он и имеет большую силу. Чем дольше вы держите глину перед использованием на солнце, тем больше она будет содержать полученного от него радия. Лечение глиной дает организму радий в чистом виде, в естественном состоянии и в тех дозах, в которых нуждается организм. Никакой микроб, вирус или другой микроорганизм не может устоять перед таким излучением радия, при этом самому организму не наносится никакого вреда. Благодаря своей радиоактивности глина является лучшим естественным стерилизатором и помощником в борьбе с бактериями. По сравнению с химически синтезированными препаратами, которые без разбора убивают не только микробы, но и здоровые клетки, глина, устраняя микробы и их токсины, укрепляет иммунитет организма, помогая бороться против новой микробной инфекции, обновляет клетки и вливает в них новые силы, несмотря на их старость или перерождение. Также чудодейственная глина содержит множество минеральных солей и микроэлементов. Это кремнезем, фосфат, железо, азот, кальций,

магний, калий и прочие. Глина содержит все необходимые нашему организму минеральные соли и микроэлементы в оптимальных пропорциях и сочетаниях и, кроме того, обладает чудесной способностью устранять наши недуги и хвори. Глина обновляет все ослабленные клетки, дает организму микроэлементы и минеральные вещества (кальций, железо, магний, калий, кремнезем и т. д.) в наиболее усваиваемой форме. Глина дает именно те минеральные соли, которых нам не хватает, поставляя их в дозах, лучше всего подходящих нашему телу. Кроме того, она вбирает в себя все токсины, яды, гнилостные газы, лишнюю кислоту и выводит их из организма, целиком очищая его. Один небезызвестный автор в своей книге о глине пишет следующее: «Все люди в большей или меньшей степени больны, их организмы зашлакованы. Это относится и к деревенским жителям, но особенно к горожанам. Поэтому прием глиняного порошка внутрь необходим всем. Он очищает тело, оберегает нас от болезней и дает источник новой энергии. Во всяком случае вы легко можете получить доказательства его дезинфицирующего, очищающего действия. Уже после первых принятых ложек ваша моча станет более мутной, а фекальная масса потемнеет. Это означает, что глина хорошо поработала внутри вас и начала выгонять накопившиеся в организме токсины. Если вы будете продолжать прием глины, то постепенно все войдет в норму: моча приобретет янтарный цвет, а кал – темно-желтый, естественный. Он не будет иметь запаха, так как глина заберет в себя ядовитые газы». Глина нужна даже здоровым, что уж говорить о больных, им она просто необходима. Хочу сразу же предупредить вас, что иногда в начале лечения может показаться, что ваш хронический вялотекущий простатит обострился, и вы стали чувствовать себя хуже. Не пугайтесь этого. Это нормальная реакция организма на происходящие в нем перестройки.

Я советую всем, кто собирается заняться глинотерапией, для начала попытаться понять и по возможности «полюбить» это вещество, а главное – поверить в его чудесную силу, потому что без любви и веры никакое лечение не состоится. Попробуйте сначала взять кусочек глины и подержать его в руках. Вы почувствуете, как быстро «глина добреет», как быстро этот кусочек впитывает тепло ваших рук, «оживает», становится мягким и податливым? Можно даже слепить из него что-нибудь забавное на память о вашей первой встрече. Кстати,

самая удачная для лечения глина – это та, которая пригодна для лепки. Чем она чище, тем более сильный эффект дает.

Ну, надеюсь, я убедила вас в эффективности глины для очищения, укрепления организма и исцеления простатита.

Теперь немного о том, где же взять это чудесное лекарство. Ну, во-первых, вы можете просто купить ее в аптеке. А для тех, кто не ищет легких путей, могу посоветовать заготавливать глину самостоятельно, пользуясь советами, которые я с радостью привожу в этой книге.

Сразу хочется вас обрадовать, глина есть повсюду. Ее можно найти вблизи рек, на лугу, в лесу и даже в собственном саду на даче, если, конечно, не поленитесь прокопать на 1–2 м вглубь земли, чтобы найти хорошую глину. Только помните главное условие – собирать глину нужно там, где чистый воздух, нет заводов, не ездят машины.

Как я уже говорила, целительный эффект глины напрямую зависит от правильности ее сбора и приготовления. Для начала возьмите хорошую глину и положите ее сушить на солнце. Если глина высушена недостаточно, то она не будет легко растворяться в воде, к тому же на солнце глина впитывает в себя солнечную энергию, и целительный эффект становится еще сильнее. Если солнца мало, то сушите глину возле искусственных источников тепла: около печи, обогревателя или духовки. Слишком большие и твердые куски раздробите молотком, чтобы они быстрее и лучше могли просушиться. Когда глина высохнет, постарайтесь истолочь ее помельче – в порошок. Рекомендуется пользоваться деревянной или фарфоровой ступкой. Прежде чем использовать глину для лечения простатита, очистите ее от различных частиц, камешков, корней и других посторонних включений. Засыпьте глину в тазик или другой эмалированный или деревянный сосуд. Сосуд с отбитой эмалью не подойдет, так же как и железный или пластмассовый. Залейте глину свежей чистой водой (лучше конечно же родниковой), так, чтобы она была покрыта ей полностью. Дайте постоять несколько часов, чтобы глина набрала влаги. После этого тщательным образом размешайте, твердые комочки раздавите. Дайте раствору отстояться до тех пор, пока на дне не появится песок. Затем глиняную массу следует вынуть из сосуда и вновь тщательно просушить. После сушки сложите глину в сосуд и держите его хоть иногда (чем больше, тем лучше) на солнце, на свежем воздухе, на свету. По мере необходимости раствор слегка разбавляйте

водой – пусть масса будет нужной консистенции, всегда готовой к употреблению, либо же храните глину в высушенном состоянии, а когда понадобится, разбавьте ее водой. Так она может сохраняться неограниченное время.

Для внутреннего применения, которое необходимо для лечения простатита, можно использовать глиняный раствор, который готовится из расчета 1 ст. л. на 1 стакан воды. Нужно пить по 1 стакану такого раствора в течение одной недели, затем снизить дозу до 1/2 ст. л. на 1 стакан воды 1 раз в день в течение недели. И в последнюю по счету, третью, неделю количество глины на стакан воды должно равняться 1 ч. л.

Также на область низа живота можно делать аппликации или, как их еще называют, примочки.

Для приготовления примочки возьмите льняную, хлопчатобумажную или шерстяную ткань, сложите ее в несколько раз до нужной толщины, удобной для применения. Положите свернутую ткань на стол, рукой или деревянной лопаткой достаньте готовую глиняную массу из сосуда и разложите на салфетке. Площадь глиняного слоя должна быть шире, чем больное место, в нашем случае рекомендую глиняную лепешку размером 10 на 10 см. А толщина ее должна равняться 3 см. Масса должна быть густой, чтобы она не текла. Постарайтесь сделать поверхность глины по возможности гладкой, чтобы она прилегала плотно к телу, комочки и бугорки будут создавать неприятные ощущения во время процедуры. Слой глины должен быть достаточно плотным: ведь вы же помните о том, что ему предстоит впитать в себя много вредных веществ. Если низ живота у вас обильно покрыт волосами, то нужно предварительно покрыть его более широкой салфеткой: так легче и конечно же безболезненнее будет снимать примочку. После того как аппликация наложена на низ живота, зафиксируйте ее бинтом так, чтобы она не смещалась. Закрепите бинт, но туго не затягивайте, чтобы не мешать кровообращению и не смещать глину за счет ее сдавления. Покройте примочку шерстяной материей, чтобы тепло не выходило из нее. Примочку из глины следует держать в течение 2 ч. Как только вы почувствуете, что примочка стала сухой и горячей, ее следует заменить на новую. Бывает так, что при первых сеансах глинолечения могут

появиться боли и другие неприятные ощущения. Не волнуйтесь, они проходят по мере очищения организма.

Спустя 2 ч нужно снять примочку. Для этого сначала уберите верхнюю шерстяную материю, затем разбинтуйте повязку и одним движением снимите примочку, стараясь не оставлять на больном месте кусочков глины. Тут же промойте кожу низа живота и аккуратными движениями насухо вытрите ее.

ГЛАВА 5. ЛЕЧЕНИЕ ТЕПЛОМ

Теплолечение – это такой, достаточно приятный, на мой взгляд, вид терапии. Средствами теплолечения являются парафин, озокерит и нагретый песок, морской или речной. Парафин оказывает обезболивающее действие, что, согласитесь, немаловажно, ведь когда возникает боль, ни о чем думать просто не можешь, становишься рабом своей болезни. Этого нельзя допускать. Также этот чудесный продукт нефтяной промышленности способствует рассасыванию очагов воспаления.

Применение озокерита и парафина

Озокерит обладает более выраженными тепловыми свойствами, чем парафин, поэтому его использование более выгодно для здоровья. Терапевтический эффект применения озокерита обусловлен еще и химическим воздействием содержащихся в нем в избытке минеральных масел и смол.

Озокеритотерапия, так же как и парафинолечение, способствует снятию боли, помогает рассосаться очагу воспаления, оказывая таким образом противовоспалительный эффект.

При хронических простатитах парафин и озокерит можно использовать двумя основными способами: в виде компресса или кюветно-аппликационным методом. Для приготовления компресса нужно пропитать расплавленным озокеритом марлевую прокладку, сложенную в шесть слоев. Затем ее следует отжать и остудить до температуры +50 °С перед наложением на низ живота. Как правило, компресс состоит из двух прокладок, расположенных одна на другой и покрытых вощеной бумагой или клеенкой, а сверху все это укутывается одеялом или теплой шерстяной шалью. Можно озокерит или парафин, нагретые до 45 °С, наносить непосредственно на кожу промежности и половых органов на полчаса. Делать это рекомендуется ежедневно, по возможности в одно и то же время. Курс лечения составляет 10 процедур. Для кюветно-аппликационного метода

наливают расплавленный озокерит в кюветы или какие-нибудь емкости, их заменяющие, выстланные клеенкой. Расплавленный озокерит постепенно остывает до нужной температуры и превращается в лепешку. Именно ее-то мы и будем использовать для лечения простатита. Получившуюся лепешку извлекают вместе с клеенкой из этой емкости и накладывают низ живота или промежность на полчаса. После снятия лепешки необходимо лечь в постель и отдыхать как минимум в течение часа. Курс лечения составляет 20 процедур.

Среди побочных эффектов подобной терапии можно выделить ожоги (это если вы совсем переборщите с температурой озокерита или парафина), а также ухудшение состояния, которое исчезнет к 3–4 процедуре.

Противопоказаниями к использованию озокерита и парафина для борьбы с простатитом являются:

- 1) лихорадка с высокой температурой тела;
- 2) острые заболевания сердца;
- 3) при высоких цифрах артериального давления озокерит противопоказан, так что гипертоникам придется, к сожалению, отказаться от этого поистине удивительного средства;
- 4) эмфизема легких, всегда сопровождающая хронический бронхит;
- 5) бронхиальная астма;
- 6) туберкулез;
- 7) доброкачественные и злокачественные новообразования;
- 8) заболевания крови;
- 9) хронические язвы желудка или двенадцатиперстной кишки;
- 10) тяжелые заболевания печени;
- 11) тромбоз;
- 12) тиреотоксикоз;
- 13) эпилепсии;
- 14) нагноительные процессы в органах малого таза, так что, если у вас острый бактериальный простатит, этого средство вам не подойдет.

Применение песка

На протяжении уже очень многих веков люди снимали боль теплом, которое исходит от нагретого песка. Раньше это делали, не задумываясь над тем, почему же он так эффективен. Современные ученые дали ответ на этот вопрос. Дело в том, что песок обладает двумя поистине уникальными свойствами. Во-первых, он хорошо поглощает тепло и плохо делится им с окружающими предметами. А во-вторых, песок очень гигроскопичен – он мгновенно впитывает появляющийся на коже пот, что очень важно, когда речь идет о лечении и без того ослабленных людей. Замечательные песчаные процедуры не вызывают ни перегревания, ни ожогов. Лечение нагретым песком оказывает прекрасное противовоспалительное, противоотечное и болеутоляющее действия.

Процедура псаммотерапии, или лечения песком, делится на общую и местную. Общая псаммотерапия проводится на всем теле: проще говоря, человека целиком засыпают нагретым песком. Процедуру лучше всего проводить на берегу реки или моря, это и полезно, и, я думаю, что вы со мной согласитесь, крайне приятно. Главное предостережение перед этой процедурой – голова должна быть обязательно прикрыта панамкой. Свободными, т. е. не покрытыми песком, оставляют лишь область сердца и живот, точнее верхнюю его часть. Все остальные части тела покрываются слоем песка толщиной примерно 5 см. Руки и ноги можно закопать на 10 см. В течение получаса нужно максимально расслабиться как физически, так и морально и наслаждаться приятными ощущениями мелкого теплого песка. После завершения сеанса ни в коем случае нельзя купаться и загорать. Нужно лишь ополоснуться теплой водой и в течение часа отдохнуть в тени или поспать дома.

Местная псаммотерапия проводится на пораженных областях. В нашем случае это трусиковая зона. Длительность таких процедур примерно около часа, а температура песка иногда доходит до 70 °С. Местную псаммотерапию можно проводить опять же на море или на реке, усевшись на теплом берегу и засыпав себе обозначенную зону песочком. По прекращении процедуры, так же как и при общем лечении, нужно обязательно отдохнуть и расслабиться. Можно проводить терапию песком у себя дома в холодные зимние вечера. Для этого надо нагреть песок в духовке и высыпать его в мешочек из льняной ткани. Получившийся компресс надо приложить к низу

живота или промежности и закрепить его шерстяным шарфом. Нужно только следить за тем, чтобы температура песка не была излишне высокой., так как перегретый песок легко вызывает ожоги. Однако, прежде чем приступить к самостоятельному лечению, надо обязательно посоветоваться с врачом. Ведь псаммотерапия, как и любая другая тепловая процедура, имеет достаточно много противопоказаний. Они, в принципе, те же, что при озокерито- и парафинолечении.

Более выраженный лечебный результат наблюдается при сочетании парафиновых или озокеритовых аппликаций на трусиковую зону с грязевыми тампонами, вставляемыми в прямую кишку.

ГЛАВА 6. МАГНИТОТЕРАПИЯ

Хочется заметить, что магнитотерапия является распространенным и эффективным средством решения проблем со здоровьем. Есть несколько видов лечения магнитами – это аппликации на место воздействия через энергетические каналы и др.

В практической медицине используются постоянные (ПМП) и переменные низкочастотные (ПНМП) магнитные поля.

ПМП создает условия для более эффективного действия препаратов, которые используются для лечения простатита. Под его влиянием из секрета предстательной железы быстрее исчезают признаки воспаления, и ее функции начинают все быстрее и быстрее нормализовываться.

Существуют несколько механизмов воздействия магнитного поля:

- 1) рефлекторный – это когда магнитные потоки проходят через активные зоны кожи, так называемые точки акупунктуры и рефлексогенные зоны;
- 2) гуморальный, в этом случае воздействие происходит через лимфу и кровь;
- 3) прямой – это когда магнитные потоки воздействуют непосредственно на клетки, ткани или органы.

ГЛАВА 7. ЙОГА

Восток все больше в моде, и к нам оттуда хлынули не только красивые ткани и вкусные сласти, но и необыкновенные для нас методики лечения заболеваний. Вот, например, хронический простатит восточные целители предлагают лечить при помощи йоги. Это учение несет в себе задачу научить человека владеть своим духом и телом. Это владение достигается с помощью регулярных, глубоко осмысленных упражнений. Большое значение придается владению дыхательной техникой, способам концентрации внимания и изучения своей собственной души. Лучшее время для занятий йогой, по мнению специалистов, – перед сном. Для занятий, как вы сами понимаете, мы советуем использовать легкую одежду, которая не будет стеснять движения. Заготовьте также специальную подстилку. Она не должна быть излишне жесткой, а также слишком мягкой. Лучше проводить занятия на открытом воздухе, но если такой возможности нет, то перед упражнениями обязательно хорошенько проветрите комнату, в которой будете заниматься.

В тысячелетней индийской йоге дыхательные упражнения играли существенную роль, поэтому в первую очередь поведем разговор о них. Эти упражнения нужны для укрепления не только органов дыхания, но и всего организма в целом. Поэтому больным простатитом необходимо выполнять эти упражнения, если вы решились лечиться так. Привожу вам рекомендации о порядке, в котором нужно эти упражнения проводить каждый день.

1. Обе руки вытягивают вверх. Глубокий вдох с задержкой дыхания на несколько секунд. Трижды руки поднимают и опускают. Затем следует выдох, и руки свободно опускают.

2. Руки вытягивают вперед. Делают глубокий вдох, задерживая дыхание, дважды с силой разводят руки в сторону на высоту плеч. После выдоха руки свободно опускают.

3. Руки свободно опущены. Делается глубокий вдох, затем взмах рук вперед и вниз. Выдох через рот.

4. После вдоха вытянуть обе руки вперед. В этой позе сжимают обе руки в кулаки и с силой притягивают их к груди. Делается полный

выдох.

5. Вначале глубокий вдох. Руки поднимают над головой и соединяют. Несколько наклонов вправо, затем влево. Выдох.

6. Глубокий вдох. Задерживая дыхание, массируют руками нижние ребра. Заканчивается упражнение выдохом и расслаблением. Важно проводить дыхание с концентрацией. Закрывая глаза, следует сосредоточить мысли на чувстве вдоха и выдоха. Необходимо сосредоточиться на чувстве хорошего состояния здоровья (повторяя про себя: «Как чудесен этот свежий воздух, я совершенно спокоен и ощущаю только свое дыхание»).

Основами здоровой гимнастики, которая поможет вам в оздоровлении и повышении защитных сил организма, являются расслабляющие упражнения, в частности лежание на спине, которым необходимо заканчивать занятия. Для выполнения этого упражнения нужно лечь на спину и вытянуть ноги, так чтобы пятки соприкасались друг с другом. Руки при этом спокойно и расслабленно лежат вдоль тела ладонками кверху. Следует быть полностью расслабленным, нужно стараться избегать напряжений любых мышц, при помощи своего сознания добиваясь чувства расслабления мышц, распространения по телу приятного и целительного тепла. Если такое чувство появилось, то можно считать, что расслабление полностью удалось, значит, упражнялись вы совсем не зря.

С целью массажа органов малого таза, в том числе и предстательной железы, проводятся упражнения «треугольник» и «закрытое кольцо».

Упражнение «треугольник» выполняется следующим образом. Из прямой стойки ноги расставляют как можно шире и пытаются накрыть обеими руками левую ступню. Одновременно лицо прижимается к колену. Верхняя часть корпуса должна прижаться к бедру как можно ближе. Продолжительность упражнения – 10 с, после паузы повторяется.

Упражнение «закрытое кольцо». Из положения лежа на животе поднимают верхнюю часть тела как можно выше. Потом поднимают ноги, пытаясь позади спины схватить их руками за лодыжки. В позе круга можно покачаться. Продолжительность – от 10 до 30 с.

Стимулируют потенцию поза орла, покачивание корпуса на одном колене, круговые движения ногами лежа. Поза орла выполняется

следующим образом. Поочередно делается на правой и левой ногах. Колено стоящей ноги слегка согнуто. Другая нога обвивает стоящую поверх бедра и сзади голени. Чтобы извлечь пользу из этого упражнения, необходимо поднятую ногу положить на бедро стоящей ноги. Руки складываются так, что одна ладонь захватывается другой. Локти опираются на бедро. Дышать необходимо по возможности глубже. Одна рука лежит на другой, а на них опирается подбородок. Продолжительность упражнения на каждой ноге от 30 с, постепенно увеличивают до 2 мин.

Покачивание корпуса на одном колене. Упражнение выполняется поочередно в обе стороны. Необходимо стать на одно колено, другую ногу вытянуть в сторону. Колено вытянутой ноги выпрямлено. Положение корпуса вертикальное, руки подняты вверх, ладони скрещены.

Делается несколько наклонов к вытянутой ноге. После расслабления упражнение повторяется в другую сторону. Продолжительность – 1–2 мин для наклона в сторону. Круговые движения ногами лежа. Исходное положение – лежа на спине. Руки подкладывают под голову. Ноги с согнутыми коленями поднимают вверх. Не должно быть судорог и напряжения. Круговые движения ногами должны выполняться спокойно и равномерно, после того как сомкнуты колени. Круговая линия проходит по возможности ближе к голове. Бедро не отрывается от пола. Чтобы почувствовать ритмичность движений, следует закрыть глаза. Круги ногами выполняются поочередно влево и вправо. Продолжительность упражнения – 1–2 мин в каждом направлении.

Напоследок хочется заметить, что успех занятий и их лечебный эффект во многом зависят от состояния нашего духа и желания победить болезнь. Основными принципами йоги можно считать следующие:

- 1) непричинение вреда,
- 2) правдивость,
- 3) отсутствие стремления к обладанию вещами или титулами,
- 4) половое, физическое, интеллектуальное и эмоциональное воздержание.

ГЛАВА 8. ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ СВЕТА И ЦВЕТА

Лечение светом состоит из облучения солнечными лучами или искусственными источниками облучения. Если рассматривать искусственные источники света, то давайте сразу же разберем, какие эффекты они оказывают и подходят ли для лечения хронического простатита.

Итак, инфракрасное излучение приводит к активному расширению сосудов тех органов и тканей, которые подлежат облучению. Поэтому, сами понимаете, что при простатите можно спокойно пользоваться этой методикой. Под влиянием инфракрасных лучей улучшается обмен веществ в больном органе, что конечно же создает предпосылки к выздоровлению. Эти лучи помогают избавиться от боли или хотя бы уменьшить ее так, чтобы можно было нормально жить. Это происходит из-за того, что инфракрасный свет снижает тонус мышц и устраняет болезненный спазм страдающего органа, например предстательной железы.

Применение ультрафиолетового излучения

Ультрафиолетовое излучение повышает защитные силы организма, ограждая его от болезней и помогая бороться с ними, если они все-таки возникли. И еще одно, особенно важное, свойство: эти лучи улучшают кровообращение в области малого таза и стимулируют рассасывание очагов воспаления (именно в малом тазу находится предстательная железа, пораженная хроническим простатитом). Поэтому для нашего случая ультрафиолетовое излучение просто необходимо. Воздействие осуществляется на трусиковую зону. Я расскажу вам основные правила этой процедуры. Дома провести вы ее не сможете, но к физиотерапевту придете уже подготовленными, и он не сможет вам навредить какими-то необдуманными действиями, ведь с вашими знаниями вы вполне сможете контролировать ход процедуры. Итак, приступим. В ходе этой абсолютно безболезненной и

даже немного приятной процедуры последовательно облучают шесть областей: область поясницы, ягодиц и переднюю поверхность бедер – отдельно верхней и средней части. На один день приходится один сеанс, за который можно воздействовать не более чем на 2 области (примерно по 4 биодозы на каждую). Один участок за весь курс лечения облучают, как правило, 3 раза, нельзя делать это более 4 раз.

Лазеротерапия

На вооружении наших физиотерапевтов теперь есть еще такое чудо техники, как лазер. Под его влиянием стимулируется восстановление ткани предстательной железы, измененной под влиянием болезни. В практической медицине при лечении больных простатитом используют гелий-неоновый и инфракрасный лазер.

Лазеротерапия способствует улучшению циркуляции крови, которая приносит кислород и питательные вещества, а уносит ненужные и вредные продукты обмена. Это лечение уменьшает застойные явления в предстательной железе, а это один из самых весомых факторов развития простатита. Лечение при помощи лазера не только помогает в борьбе против простатита, но и укрепляет весь организм в целом.

А вот что говорят специалисты о своей новинке: «Воздействие гелий-неоновым излучением через прямую кишку осуществляют с помощью гибкого световода и ректального зонда, направленного на область предстательной железы (плотность потока мощности 1–5 мВт/см², продолжительность ежедневных облучений 5–8 мин, на курс лечения – 8-14 процедур). Эффект лазеротерапии усиливается предварительным воздействием синусоидальными модулированными токами на область предстательной железы. Стимулирует циркуляцию крови, которая помогает нормально питаться предстательной железе, улучшает восстановление тканей в очаге воспаления и тем самым способствует восстановлению функции предстательной железы, импульсный лазер. При проведении лазеротерапии световод вводится ректально.

Получены положительные результаты при чрескожном облучении уретры гелий-неоновым лазером. Продолжительность воздействия по

1,5 мин на каждую из 4 поверхностей полового члена или 5 мин на промежность (в области проекции предстательной железы). На курс – 8-10 процедур.

Отчетливый лечебный эффект наблюдается при эндоуретральном облучении через волокнистый световод. Назначение на область задней уретры полупроводникового лазера избавляет от применения таких неприятных для больного и травмирующих процедур, как тотальное промывание уретры, особенно бужирование семенного бугорка и введение кривых бужей.

Эндоуретральная лазеротерапия с использованием гелий-неонового лазера, снабженного кварцевым моноволокном, сопровождается снижением ощущений тяжести в промежности, исчезновением болей, отдающих в прямую кишку и мошонку. Одновременно констатируется усиление утренних эрекций.

Лечение при помощи цвета

Но все-таки, прежде чем перейти к перечислению лечебных эффектов того или иного цвета, предлагаю вам, уважаемые читатели, подумать о значении цвета в нашей жизни. Издавна уже известно о влиянии цвета на настроение, уж это-то, мне кажется, вы точно знаете. Ученые, которые занимаются хромотерапией, предложили подразделять цвета на активные и пассивные. Активные действуют возбуждающе – они дают заряд энергии организму и ускоряют процессы жизнедеятельности. Такими способностями обладают конечно же красный и оранжевый цвета, в меньшей мере – желтый. Пассивные цвета разнообразнее по своему воздействию – одни успокаивают, умиротворяют (это светлые оттенки зеленого, розовый и голубой, отчасти белый), другие нейтральны (зеленый, синий), третьи вселяют неуверенность, тревогу, тоску, уныние (лиловый, фиолетовый) и откровенно пугают, угнетают (темно-коричневый, черный). Из этого следует, что цвета влияют не только на наши глаза, но в равной степени на нашу душу и состояние физического здоровья. У цветов есть своя эмоциональная сторона, которая навеивает определенное настроение, радующее, успокаивающее, подбадривающее, шокирующее, влияющее на наше самочувствие, аппетит или сон.

Вообще эти удивительные изменения, которые мы ощущаем при общении с различными цветами, иногда бывают очень поразительными. Самым ярким примером, подтверждающим эту удивительность, является тот факт, что некоторые цвета обладают лечебными свойствами. Наука, которая занимается изучением и применением этого явления на практике, называется хромотерапией.

Фиолетовый цвет используется в лечении уже много веков. Это связано с тем, что уже издавна считается, что такой камень, как аметист, который, как вы понимаете, имеет фиолетовый цвет, обладает волшебной властью над злыми силами. Поэтому фиолетовый цвет лечит депрессию, в которую погружаются мужчины, страдающие хроническим простатитом.

Бирюзовый способствует развитию чувственности и интуиции и так же, как голубой, действует дезинфицирующе и антисептически, а нам это надо, ведь микробы тоже играют вескую роль в развитии простатита.

Белый цвет укрепляет и очищает весь организм. Он преумножает целительную силу любого другого цвета, вместе с которым используется.

Черный – успокаивает эмоционально взвинченных людей, агрессивных по отношению к окружающим.

Желтый цвет помогает продлить хорошее настроение.

Таким образом, цвет способен влиять не только на настроение, но и на моральное и физическое здоровье.

А сейчас мне хотелось бы совершить небольшой экскурс в историю лечения цветом. Итак, сами понимаете, хромотерапия родилась еще в глубокой древности. Цветом лечили в Египте и Китае, Индии и Персии, где лечение при помощи цвета использовалось уже в IV–III тысячелетии до н. э. Там окрашенный свет, полученный с помощью цветных кристаллов природных минералов, успешно применялся для лечения и профилактики заболеваний, связанных с эмоциональным напряжением. В Древнем Египте широко применялась Ра-терапия, названная так в честь самого почитаемого египетского бога – бога Солнца Ра. Величайшие врачи прошлого считали цвет одним из важнейших факторов в процессе излечения. Так, Цельс, выписывая лекарство, обязательно учитывал его цвет. Для лечения ран он употреблял черный, зеленый, красный или белый пластырь в

зависимости от типа раны. Авиценна составил особый атлас, где описал зависимость между цветом, человеческим темпераментом и здоровьем. Проблемами цвета занимались такие умы, как Аристотель, да Винчи, Гете, Томас Янг, Ньютон.

Широко использовала лечение цветом и народная медицина разных стран, не отставала от всех остальных и Россия. В настоящее время выявлено, что свет представляет собой набор электромагнитных волн, причем длина волны определяет ее цвет. Лечебное воздействие цвета связано с влиянием волн определенной длины на наши органы и психические центры, причем действие разных цветов оказывает свое строго определенное влияние при различных заболеваниях. По представлению йогов, организм имеет особые центры (так называемые чакры), которые регулируют потоки жизненной энергии. Каждая чакра имеет свой строго определенный цвет.

В основе хромотерапии лежат всего два механизма воздействия цвета на организм человека: через глаза и через кожу.

Во-первых, это действие цвета через глаза. То есть цвет воздействует на радужную оболочку человеческого глаза, возбуждая те или иные специальные чувствительные клеточки, которые в свою очередь рефлекторно связаны со всеми внутренними органами и, конечно, мозгом. Поэтому различные цвета, воздействуя на глаз, обязательно вызывают различные ощущения и изменения в жизнедеятельности органов, в том числе и в предстательной железе.

Действие цвета через кожу основывается на том, что свет, являясь электромагнитным излучением, проникает через ткани человеческого тела и несет органам необходимую для их восстановления энергию.

Цветотерапия способна оказать сильное влияние на состояние больного, помогая ему изменить отношение к жизни, к борьбе за здоровье, успокаивая или стимулируя его к активным лечебным действиям, что в итоге ускоряет процесс выздоровления. И что еще говорит в пользу хромотерапии, так это эффективность и безопасность этого метода лечения, если, конечно, не перебарщивать с его использованием. Избыточное применение цвета может привести к противоположному эффекту, как в общем-то любая передозировка лечебных средств и процедур. Научно доказан тот факт, что механизм многих болезней обусловлен нарушением цветовой гармонии, дефицитом определенного цвета, необходимого для нормальной

жизнедеятельности организма. Поэтому, восполнив недостающий цвет, можно восстановить нарушенное равновесие, а значит, восстановить здоровье. Это-то и является целью и задачей хромотерапии (лечения цветом). Определив, в какой цветовой подпитке нуждается ваш организм, вы вполне сможете восстановить его уровень, отдавая предпочтение этому цвету во всем: в своей одежде, в окраске стен своей квартиры, а также при покупке домашней утвари и предметов домашнего интерьера.

Белый цвет оказывает лечебное воздействие практически на все органы, но особенно хорошо он влияет на центральную нервную систему и на деятельность желез внутренней секреции. Он также очищает организм от шлаков и восстанавливает структуру мозговых тканей, которые непосредственно связаны с нашим сознанием. Поэтому, несомненно, этот цвет должен быть использован для лечения хронического простатита.

Зеленый цвет оказывает освежающее и одновременно успокаивающее действие на организм, проявляет антисептические и противомикробные свойства, является прекрасным средством при многих хронических заболеваниях, в том числе и при простатите. Так что почаще любуйтесь зеленой листвой и молодой травкой на лугах, смотрите на предметы зеленого цвета.

Желтый цвет способен тонизировать наш организм. Созерцание желтого цвета приводит к внутренней гармонии и равновесию, придает уверенность, создает оптимистический настрой, что немаловажно для подавленных своим заболеванием и мужской немощью людей, страдающих хроническим простатитом.

Существует несколько методов применения хромотерапии.

1. Метод цветостимуляции через глаза – в этом случае используются специальные искусственные излучатели окрашенного света, которые можно приобрести в специальных магазинах или найти в кабинетах физиотерапевтов. При цветостимуляции через глаза осуществляется комплексное воздействие четырех факторов: цвета, ритма, модуляции световых сигналов и уровня освещенности светового поля. Можно даже не приобретать каких-то навороченных специальных приборов, купите обычные цветные лампы, вкрутите лампу нужного вам цвета в любой источник света (например, настольную лампу или светильник-бра). Другие источники света при

этом не включайте. Воздействие цветовой лампой может быть длительным – несколько часов, поэтому расслабьтесь и приготовьтесь отдыхать.

2. А вот и второй способ воздействия на организм цветом. Возьмите лист бумаги размером 20 на 40 см или больше, если такой найдется в вашем хозяйстве, нужного вам цвета. Сядьте на расстоянии 1–1,5 м от него. Внимательно, но не напрягая зрения, смотрите на этот лист бумаги в течение 10–15 мин. Этого времени хватит на то, чтобы глаз зафиксировал цвет, передал сигнал мозгу, а уж из него к органу, на который этот цвет оказывает воздействие.

3. Этот способ самый простой, абсолютно дешевый, но для его реализации требуется, чтобы человек обладал развитым воображением. Попробуйте, даже если раньше вы не замечали за собой такой способности, ярко фантазировать. Сядьте, закройте глаза и представьте, что помещение, в котором вы находитесь, окрасилось в тот цвет, который необходим вам для лечения. Либо можно представлять предметы, к цвету которых вы давно привыкли, например синюю речку, зеленую траву и листики на деревьях, белый снег, оранжевый апельсин, красную клубничку и т. д.

4. А при этом способе лечения придется вспомнить уроки рисования и порисовать на своем теле, такой вот боди-арт. Для исполнения этого лечения подойдут:

- 1) фломастеры;
- 2) маркеры;
- 3) цветные лаки;
- 4) гуашь;
- 5) цветные карандаши.

Лечение цветом можно проводить на меридианах пальцев, на чакрах, окрашивая их точки определенным цветом по законам взаимодействия цветов (следовательно, и энергий) и таким образом меняя энергетический потенциал (баланс) как в точке, так и во всем меридиане, а значит, и в органе. И еще одно немаловажное примечание: перед проведением сеанса хромотерапии необходимо создать комфортную обстановку. Включите приятную тихую музыку, сядьте или лягте так, чтобы вам было очень удобно. В любом случае главное – то, чтобы во время процедуры вы чувствовали себя максимально комфортно.

ГЛАВА 9. ТРАВОЛЕЧЕНИЕ

Лечение травами является наиболее распространенным методом нетрадиционной медицины во всем мире.

Лекарственные растения используются уже неисчислимо количество лет, их находили даже при раскопках стоянок неандертальцев. Мы можем лишь удивляться, откуда же наши предки знали, какие растения можно, а какие нельзя применять, ведь всегда существовала опасность – травы могли быть не только бесполезными, но и вредными, даже ядовитыми. Наверное, просто опытным путем они узнавали, в каких случаях какую травку кушать, и предавали свои знания из поколения в поколение.

Высокий лечебный эффект трав объясняется наличием в них биологически активных веществ. К числу основных действующих веществ относятся алкалоиды, гликозиды, кумарины, эфирные масла, смолы, дубильные вещества, витамины.

Сбор лекарственных растений

Растения, как и глину, можно купить в аптеке, но я все же рекомендую вам, если такая возможность имеется, заготавливать их самостоятельно. Ведь бродя по лугам и лесам в поисках полезной травки, вы получаете замечательный отдых и колоссальный заряд бодрости, энергии и хорошего настроения.

Сбор лекарственных растений предусматривает определенные правила, различные для разных частей растения. Расскажу вам о них, дабы вы не копали корни там, где целебными являются листья, и не сушили стебли там, где собираются цветки. Лекарственным сырьем являются различные части растения (почки, листья, цветки и соцветия, плоды и семена, корни, корневища и луковицы, кора), содержащие лекарственные (биологически активные) вещества. Количество этих веществ в растении меняется в различные периоды жизни травки, поэтому для каждого растения в отдельности определяется срок сбора лекарственного сырья. Собирают лишь те части растений и тогда,

когда они содержат наибольшее количество биологически активных веществ.

Почки

Почки березы собирают ранней весной, в марте, в период набухания, но непременно до их распускания. Ветки деревьев с почками аккуратно срезают и связывают в пучки, которые сушат потом на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. После сушки почки следует обмолотить, очистить от сора и сложить в сухие мешочки для хранения. Хранить их следует в сухом месте. Сбирать сосновые почки следует ранней весной, в феврале – марте, до их набухания и распускания, срезая острым ножом целые коронки с частью стебля. Сушат так же, как и березовые, в проветриваемом помещении или на открытом воздухе.

Кора

Кору деревьев и кустарников следует заготавливать весной, в период усиленного движения сока. Это объясняется тем, что в этот период она легко отделяется от древесины, не повреждая ствол, а мы же не хотим ради собственного здоровья убивать или калечить другое существо. Чтобы снять кору, на молодых отрубленных или отрезанных ветках острым ножом делают кольцевые надрезы на расстоянии 30 см друг от друга, соединяют их двумя продольными надрезами, а затем снимают в виде желобков.

Листья

Листья многих видов лекарственных растений собирают в течение всего периода жизни несколько раз с одних и тех же растений, сбор же листьев других растений ограничивается определенным периодом наибольшего накопления активных веществ лишь 1 раз год. Сбор листьев начинают тогда, когда они вполне распустились и достигли своего нормального размера. Лучшим периодом сбора является период начала цветения растения. Сбирать листья до начала цветения не рекомендуется, так как в это время сырье получается неполноценным, а данный процесс приводит к истощению и ослаблению растений.

Цветки и соцветия

Цветки и соцветия надо собирать в начале цветения, так как в этот период цветки содержат больше действующих веществ, меньше осыпаются при хранении, лучше выдерживают сушку и сохраняют

свою окраску. Цветки собирают только вручную, ощипывая их и обрывая цветоножки.

Плоды и семена

Наиболее богаты лекарственными веществами, сами понимаете, созревшие плоды и семена. Поэтому их следует собирать тогда, когда вы можете констатировать полное их созревание. Хранить плоды лучше всего в плетеных корзинах. Укладывая плоды в корзину, каждый слой нужно прокладывать веточками или бумагой, чтобы плоды не слеживались и не давили друг на друга.

Корни, корневища, луковицы

Эти части растений собирают обычно в период отмирания надземных частей, т. е. в конце лета – начале осени. Корни и корневища аккуратно выкапывают лопатами, отряхивают от земли, а затем промывают в проточной воде. Промытые корни и корневища тут же раскладывают на траве, мешке или бумаге и подсушивают.

Травы

Траву собирают обычно в начале цветения, у некоторых видов растений – при полном цветении. Все наземные части растений, в том числе и траву, собирают исключительно в сухую погоду. Если утром была роса или прошел дождь, то заготовки начинают только после того, как растения полностью обсохнут под солнцем. И помните, уважаемые читатели, что, чем быстрее производится сушка, тем выше качество сырья.

Сушка растений

Характер сушки зависит от вида сырья, содержания в нем действующих веществ.

В зависимости от погоды растения сушат с использованием естественного и искусственного тепла: в хорошую погоду сушку осуществляют на открытом воздухе, на солнце, под навесами, в хорошо проветриваемых помещениях; в плохую погоду – в печах, духовках. Листья, цветки, стебли и подземные части растений, содержащих эфирные масла и гликозиды, следует сушить, защищая их от солнечного света, т. е. обязательно под навесом. У остальных растений корневища с корнями, а также плоды и семена можно сушить

на солнце, они не обгорят. При сушке сырье нужно периодически хорошенько перемешивать. Сушка считается законченной тогда, когда корни, корневища и кора при сгибании не гнутся, а с треском легко ломаются, листья и цветки растираются в порошок, а сочные плоды, сжатые в руке, не склеиваются в комки и не мажутся.

Растения могут храниться в бумажных и матерчатых мешках, коробках, ящиках.

Приготовление лекарственных форм

Чтобы вам легче было проводить замеры, готовя себе то или иное лекарство, предлагаю вам пользоваться обычными ложками.

Чайная ложка содержит около 5 г высушенного и измельченного растительного сырья, десертная ложка – 10 г, столовая – 15 г, столовая с верхом – 20 г. Тонкий стакан вмещает около 200 мл воды.

Для приготовления лекарственных препаратов горячим способом необходимо пользоваться только эмалированной, стеклянной, фарфоровой посудой, которая должна плотно закрываться крышкой. В алюминиевой или другой металлической посуде готовить препараты нельзя во избежание реакции с металлом.

Настои – это водные растворы из растений. Для приготовления настоя горячим способом подготовленные измельченные растения насыпают в посуду и заливают кипяченой водой. Обычно настои готовят из расчета 1 часть сырья на 10 частей воды. Содержимое тщательно перемешивают, посуду закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане в течение 15 мин. Кипящая баня – это большая кастрюля с водой, в которую ставится сосуд с будущим настоем. После нагревания сосуд с настоем снимают и охлаждают при комнатной температуре в течение часа. Затем настоем процеживают, отжимают марлю и доливают кипяченой воды до указанного в рецепте объема, компенсируя тем самым выкипевшее на водяной бане количество воды. Существует и такой способ приготовления настоя. Измельченные растения заливают кипятком, ставят на плиту на слабый огонь и следят, чтобы настоем не кипел. Через 15 мин его снимают, охлаждают, процеживают – настоем готов к употреблению. Такой способ приготовления настоев практически не отличается от заварки

обычного чая. Еще проще следующий вариант приготовления настоя: берут 1 ч. л. с верхом сухой травы, заливают ее стаканом кипятка, накрывают крышкой, дают постоять 20 мин, процеживают и пьют.

Отвары – это водные извлечения из растений, которые обычно подвергаются длительной термической обработке.

Подготовленное растительное сырье заливают холодной водой, как правило, в соотношении 1: 10 для внутреннего и 1: 5 для наружного применения, тщательно перемешивают и кипятят на слабом огне или на кипящей водяной бане в течение получаса. Охлаждают отвары при комнатной температуре в течение 15 мин, после чего их процеживают, отжимают марлю и добавляют кипяченой воды до предписанного объема.

Другой вариант приготовления отваров: необходимое количество смеси трав насыпают в посуду, заливают требуемый объем сырой воды, перемешивают, накрывают крышкой и оставляют на ночь при комнатной температуре. Утром смесь ставят на огонь и кипятят под крышкой в течение 5 мин. Затем снимают посуду с огня и оставляют накрытой на полчаса, после чего отвар процеживают, отжимают марлю и добавляют кипяченой воды до первоначального объема.

Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время или в теплом помещении, поэтому лучше готовить их непосредственно перед употреблением. Если такой возможности нет, то необходимо хранить их в темном прохладном месте или в холодильнике (но не более суток).

Настойки – это жидкие формы препаратов из лекарственных растений, приготовленные на спирту. В домашних условиях для этого можно использовать водку или очищенный самогон. Подготовленное исходное сырье высыпают в сосуд, заливают спиртом, плотно закрывают и выдерживают при комнатной температуре обычно в течение недели. Соотношение растения к спирту – 1: 5. Через неделю настойку сливают, хорошо отжимают остатки растений и процеживают. Процеженная настойка независимо от цвета должна быть прозрачной. Спиртовые настойки можно хранить в течение нескольких лет в отличие от настоев и отваров. Лучше всего держать их в плотно закупоренных темных стеклянных бутылках.

Фитотерапия имеет ряд существенных преимуществ перед химически синтезированными препаратами. Лекарственные растения, во-первых, хорошо переносятся больными, не оказывая побочных эффектов. Во-вторых, их можно применять достаточно долго. В-третьих, они, как правило, не оказывают пагубного воздействия на другие органы в отличие от таблеток, которые одно лечат, а другое калечат. Лекарственные травы, как мы уже с вами обсуждали чуть выше, используют в виде настоя, настойки, отвара или сока растения.

В фитотерапии хронического простатита используются травы, обладающие следующими эффектами:

1) антимикробным, т. е. травы, а точнее активные вещества, содержащиеся в них, должны обладать способностью убивать микробы;

2) противовоспалительным, ведь простатит – это заболевание воспалительного характера;

3) спазмолитическим, такие травы снимают спазм сосудов, тем самым улучшая обмен веществ в предстательной железе. Также они улучшают выделение семенной жидкости, что улучшает качество спермы;

4) обезболивающим, ведь, как мы знаем, одним из проявлений простатита является боль, поэтому с ней обязательно нужно бороться;

5) травы должны обладать способностью повышать защитные силы организма, которые нужны ему для борьбы с простатитом;

6) они должны способствовать нормализации половой функции.

Не подумайте, что я отговариваю вас от приема таблеток, нет. Естественно, и об этом мы говорили с вами в начале книги, если простатит острый или произошло обострение вялотекущего хронического, то без антибиотиков здесь не обойтись.

При простатите можно рекомендовать следующие лекарственные растения.

1. *Корневища аира болотного*. Это растение оказывает противовоспалительное действие и уменьшает застойные процессы в предстательной железе. Хорошо снимает спазмы и поэтому улучшает циркуляцию крови в этом органе и выделение семенной жидкости из него. Незаменим он также и потому, что успокаивает измученную и истощенную нервную систему мужчины, страдающего хроническим простатитом.

Также аир болотный оказывает тонизирующий эффект при половой слабости, проявляющейся ускорением эякуляции и ослаблением сексуального влечения. Отвар корневищ аира готовят из расчета 15 г измельченного сырья на 3 стакана воды. Принимать отвар следует по полстакана 4 раза в день за 10 мин до еды.

2. *Зверобой продырявленный*. Лекарственным сырьем является трава, поэтому растение заготавливается летом в период цветения. Зверобой убивает микробы, способствует восстановлению поврежденных тканей предстательной железы, снимает спазм кровеносных сосудов, за счет чего хорошо усиливает кровоснабжение простаты, увеличивает выработку половых гормонов, что положительно сказывается на половой функции. Также настоем зверобоя очень хорошо влияет на нервную систему, повышая настроение, вселяя оптимизм и уверенность в своих силах. Для приготовления настоя зверобоя возьмите 2 ст. л. измельченного растения, залейте его 500 мл кипятка и настаивайте, укутав полотенцем и одеялом, в течение 2 ч. Пить по полстакана 4 раза в день за 10 мин до еды для излечения хронического простатита.

3. *Барвинок малый*. С лечебной целью используют стебли, листья и цветки этого растения. Некоторые авторы-исследователи советуют применять и корневище. Барвинок улучшает образование и созревание сперматозоидов, борясь тем самым с импотенцией и бесплодием. Помимо этого, растение оказывает общеукрепляющее действие на весь организм и повышает иммунитет.

Настой барвинка готовят следующим образом. Берут 1 ст. л. измельченных листьев, заливают их 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане в течение 15 мин. После этого охлаждают при комнатной температуре и процеживают через марлю, сложенную в несколько слоев. Принимать настой следует по 1/3 стакана 3 раза в день.

4. *Женьшень*. Это растение пришло к нам с Востока и моментально заслужило любовь и почитание множества людей. И это понятно, женьшень – эффективное средство для лечения многих болезней, которое очень хорошо при этом укрепляет организм, ослабленный хворью. Для медицинских целей используют корни с корневищами растений десятилетнего возраста, более молодые растения не оказывают такого выраженного терапевтического эффекта. Женьшень, как я уже говорила, повышает сопротивляемость к

заболеваниям, оказывает противовоспалительный эффект, стимулирует образование и созревание сперматозоидов. Для лечения хронического простатита настойку из женьшеня можно приобрести в аптеке или сделать самим. Настойка корней женьшеня готовится на 70 %-ном спирте в соотношении растения к спирту 1:10. Принимается препарат внутрь по 20 капель 3 раза в день за 10 мин до еды.

5. *Пион уклоняющийся*. В медицине используются корневища и корни этого растения, заготавливаемые в конце августа – начале сентября. Препараты пиона уклоняющегося оказывают успокаивающее и обезболивающее действие. Водный настой корней и корневищ усиливает половое влечение и половые возможности. Настойка корневищ пиона с корнями, готовится на 40 %-ном спирте соотношении растения к спирту 1: 10. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день. Курс лечения – до 1 месяца.

6. *Крапива двудомная*. В качестве лекарственного средства заготавливают листья, собранные в период цветения крапивы. Препараты, изготовленные на ее основе, оказывают противомикробное, противовоспалительное действие. Они стимулируют восстановление поврежденных тканей предстательной железы и тонизируют весь организм. Крапива стимулирует половую активность, помогая тем самым справиться с проблемой импотенции. Издавна крапивой пользовались для стимуляции сексуальной активности. Наиболее отчетливо усиливают половое влечение и увеличивают образование и созревание сперматозоидов толченые семена крапивы, если их смешать с медом и виноградным вином или с луком и яйцами. Привожу вам пример такой смеси. Настой семян крапивы на вине готовится так: 5 ст. л. семян заливается 500 мл виноградного вина, кипятится в течение 5 мин на слабом огне. Затем настаивается до охлаждения при комнатной температуре и процеживается. Принимать это средство нужно по 50 мл каждый день перед сном.

7. *Лопух большой*. Для приготовления лекарственных препаратов используются корни молодого растения. Настои, приготовленные из корня лопуха, оказывают выраженное целебное действие при склеротических и рубцовых изменениях простаты и семенных пузырьков, воспалительных процессах, которые, как мы знаем, являются основой простатита.

Настой корней лопуха готовится так: 15 г измельченного корня заливается 2 стаканами кипятка и настаивается в течение 2 ч. Принимать в теплом виде по полстакана 4 раза в день.

8. *Подорожник большой*. Используются листья и семена этого известного абсолютно всем с детства растения. Препараты на его основе обезоруживают бактерии, оказывают противовоспалительное и болеутоляющее действие. Подорожник тонизирует весь организм и помогает восстановиться предстательной железе. Настой листьев подорожника готовится так: 1 ст. л. измельченного растения залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав теплым одеялом, в течение 2 ч, затем процедить через марлю. Принимать по 1 ст. л. за 20 мин до еды 4 раза в день.

9. *Солодка гладкая*. С лечебной целью используют корни, которые, как и корни любого другого растения, нужно заготавливать осенью. Растение оказывает спазмолитический эффект, убивает бактерии и укрепляет иммунитет, способствует нормализации гормонального фона у мужчин. Настой корней солодки готовится, как и все другие настои: 1 ст. л. измельченного растения залить 500 мл кипятка, кипятить на слабом огне 10 мин, настоять до охлаждения и процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 10 мин до еды.

10. *Стальник полевой*. Лекарственным сырьем этого растения являются корни, заготавливаемые осенью. Стальник заметно повышает половую активность и способствует выработке спермы. Настой готовится из расчета 30 г сырья на 1 стакан кипятка. Настаивать нужно в течение 1 ч, предварительно хорошенько укутав его одеялом, по истечении этого времени раствор тщательно процедить. Принимать по 1/2 ч. л. 4 раза в сутки.

11. *Ятрышник пятнистый*. Готовится лекарственный препарат из клубней этого растения. Их сначала на несколько секунд помещают в кипящую воду, а затем сушат в темноте. И только после этого готовят настой. Берут 5 г измельченных в порошок клубней, заливают 400 мл кипятка и настаивают в течение 15 мин. Получается слизь, которую нужно принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 30 дней.

12. *Клен остролистный*. Целебным эффектом обладают молодые листья этого растения. Их нужно пропустить через мясорубку, полученную кашицу отжать для получения сока. К полученным 70 мл сока добавляют 30 мл 96 %-ного спирта и настаивают в течение недели

в темном месте. Настойку следует принимать по 10 капель 3 раза в день за 10 мин до еды в течение 4 недель.

13. *Спаржа лекарственная*. Для лечения хронического простатита нужно применять лекарственные формы, приготовленные из ягод этого растения. Измельченные сухие ягоды (5 г) заливают 200 мл кипятка и держат на водяной бане в течение 15 мин, затем снимают с плиты и настаивают 45 мин. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день перед едой.

14. *Грушанка круглолистная*. 1 ст. л. этого растения заливают 1 стаканом кипятка и настаивают, укутав полотенцем, в течение 3 ч. Курс лечения составляет 4 недели. Принимать настой нужно по 50 мл 3 раза в день за 15 мин до еды.

15. *Осина*. Препараты из этого растения назначаются тем, у кого на ультразвуковом исследовании было установлено увеличение предстательной железы. Таким мужчинам должна помочь следующая настойка: 5 ст. л. измельченной коры осины залить 1/2 л водки или спирта, настаивать 2 недели. Настойку принимают по 1 дес. л. 3 раза в день за 15 мин до еды.

16. *Петрушка огородная*. Взять корень этого растения, желательно свежий, измельчить его, предварительно хорошенько отмыв от земли. 1 ст. л. корня петрушки залить 100 мл крутого кипятка, настоять в течение 12 ч. Затем процедить и принимать по 1 ст. л. 4 раза за полчаса до еды. Курс лечения составляет 1 месяц.

17. *Кипрей узколистный*. Из этого растения для лечения хронического простатита готовится чай. Делается это так: 1 ч. л. с верхом залить 250 г кипятка, настаивать полчаса, процедить и принимать по 1 стакану утром и вечером за 30 мин до еды. Обычно лечение занимает 15 дней. На ночь делать микроклизмы из горячего молока (200 г) в течение 2 недель.

18. *Груша*. Листья этого растения, а также его засушенные плоды можно заваривать и пить вкусный чай, который является профилактикой простатита.

Рецепты лечения хронического простатита при помощи трав

Больным простатитом можно вводить растертые соплодия ольхи в прямую кишку в свечах. Уретральные тампонады с гелем экстракта

лавра благородного оказывают противовоспалительное действие и способствует восстановлению тканей предстательной железы.

Также заслуженной популярностью для борьбы с хроническим простатитом пользуются теплые (40–45 °С) водные настои лекарственных растений в микроклизмах. Наиболее часто используют следующий настой из смеси трав: цветки календулы и ромашки – по 4 части, травы шалфея лекарственного и подорожника – по 2 части, трава пустырника – 1 часть. 1 ч. л. смеси трав залить 50 мл воды, прокипятить, настаивать полчаса. На курс приходится 10 процедур.

Одновременно показаны сидячие ванночки из настоя мяты (30 г травы растения настаивают 45 мин в 1 л кипятка), которые сочетают с введением ректальных свеч следующего состава: смесь порошков корней окопника лекарственного, почек черного тополя и осины (по 1/2 г на 2–3 г основы).

Вот некоторые рецепты сборов для лечения хронического простатита инфекционно-воспалительного характера.

1. Корень окопника – 3 части, цветки василька, корень солодки голой – по 1 части. 1 ст. л. сбора настоять 30 мин в 200 мл кипятка. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

2. Листья березы, листья толокнянки, трава хвоща полевого, корень одуванчика, плоды можжевельника, корень солодки голой – по 1 части, листья брусники, семена льна – по 2 части. 20 г сбора настоять 5 мин в 3 стаканах кипятка. Принимать в течение дня за 30 мин до еды.

3. Плоды можжевельника, листья березы, корень одуванчика – в равных частях, настой (10: 200) принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

4. Листья толокнянки – 3 части, цветки василька, корень солодки голой – по 1 части. 1 ст. л. сбора настоять 30 мин в 200 мл кипятка. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

5. Листья березы, листья толокнянки обыкновенной, корень солодки голой, кукурузные столбики с рыльцами – в равных количествах. Настой (10: 200) принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

6. Цветки календулы, трава крапивы двудомной, плоды тысячелистника, плоды фенхеля, трава хвоща полевого – по 1 части, листья березы, корень стальника – по 2 части. Настой (10: 200) принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

7. Трава хвоща полевого, корневище лапчатки – по 3 части, листья подорожника большого – 4 части. Настой (10: 200) принимать по 2/3-

3/4 стакана на ночь в теплом виде.

8. Корень петрушки огородной, плоды можжевельника обыкновенного – по 1 части, трава хвоща полевого, корень стальника – по 2 части. 3 ст. л. сбора настоять 30 мин в 600 мл кипятка (суточная доза в 4 приема).

9. Листья толокнянки обыкновенной, трава хвоща полевого, корень солодки голой, плоды тмина обыкновенного, плоды можжевельника обыкновенного – в равных количествах. 1 ст. л. сбора кипятить 10 мин в 200 мл воды и пить по 1 стакану 2 раза в сутки.

10. Цветки коровяка лекарственного – 3 части, трава зверобоя продырявленного – 2 части, трава хвоща полевого, плоды бузины черной – по 1 части, трава золотарника – 5 частей. 1 ст. л. сбора настоять в 300 мл кипятка 20 мин. Принимать по 1/2 стакана до еды 2 раза в день.

11. Цветки бузины черной, трава зверобоя продырявленного, цветки ромашки, цветки липы сердцевидной – в равных количествах. Настой (10: 200) принимать на ночь по 1–2 стакана в теплом виде.

В случаях сочетания заднего уретрита с простатитом можно рекомендовать следующую последовательность фитотерапии.

1. Трава фиалки трехцветной – 3 части, почки черного тополя, корень окопника лекарственного – по 4 части, трава водяного перца – 1 часть. 1 ст. л. сбора на 1 стакан кипятка. Настоять 45 мин. Процедить и принимать по 1/3 стакана в день. Курс лечения 25–30 дней. Через месяц назначают отвар травы горца, затем травы фиалки трехцветной.

15 г травы горца на 1 стакан кипятка. На медленном огне упарить до 50 % первоначального объема. Процедить и принимать экстракт по 20–30 капель 3 раза в день после еды в течение 3–4 недель. 15 г травы фиалки трехцветной на 1 стакан кипятка. Настоять 45 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды в течение 1 месяца.

Больным с признаками воспаления мочевого пузыря рекомендуются сидячие ванны из листьев березы, смородины черной, шалфея, травы будры плющевидной, донника, душицы, спорыша, сушеницы болотной, фиалки трехцветной, хвоща полевого, цветков календулы и ромашки аптечной в виде отвара (20: 200).

Для сидячих ванн при цистите используют сборы.

1. Трава хвоща полевого, трава будры плющевидной, трава спорыша – по 5 частей, цветки календулы – 3 части, трава чистотела

большого – 2 части.

2. Трава душицы – 3 части, листья черной смородины – 5 частей, трава фиалки трехцветной – 2 части, листья эвкалипта шаровидного – 1 часть. 3 ст. л. одного из сборов залить 1 л воды и довести до кипения. Ванны принимать в теплом виде по 10–15 мин 1–2 раза в сутки в течение 8–12 дней.

В период обострения цистита можно рекомендовать сидячие ванны, подушечки на нижнюю часть живота с напаром лекарственных растений (трава душицы, хвоща полевого, спорыша, листья эвкалипта, цветки ромашки или календулы) или сборов.

1. Листья березы, листья черной смородины – по 50 г, трава фиалки трехцветной – 20 г, трава чабреца – 40 г, трава душицы – 30 г.

2. Трава донника лекарственного – 20 г, цветы ромашки аптечной, листья шалфея, трава сушеницы болотной – по 50 г, соплодия хмеля – 30 г.

3. Листья толокнянки, листья березы – по 20 г, цветы ромашки, корень солодки голой – по 25 г.

4. Трава горца птичьего, листья толокнянки – по 30 г, цветы бессмертника, почки березы – по 20 г, трава грыжника, трава зверобоя, семя льна – по 10 г.

5. Корень алтея лекарственного, трава хвоща полевого, листья березы, плоды можжевельника, листья толокнянки, корень солодки голой, листья подорожника – по 10 г.

При щелочной реакции мочи и при геморрагических циститах предпочтительны следующие сборы.

1. Трава грыжника, плоды петрушки – по 20 г, листья толокнянки – 60 г.

2. Трава грыжника, плоды петрушки, листья мяты – по 10 г, корень стальника – 30 г, листья толокнянки – 40 г. Настой принимать по 1 ст. л. на ночь.

Промышленностью выпускаются готовые фитосборы («Бруснивер», «Элекасол») для приема внутрь и местного использования (в виде инстилляций и ректальных микроклизм). Препараты обладают антимикробным, противовоспалительным действиями и репаративной способностью. Установлена их активность в отношении стафилококка, вульгарного протей, кишечной и синегнойной палочек.

«Бруснивер» содержит траву трехраздельной череды и зверобоя (соответственно 1 и 2 части), плоды шиповника (2 части), листья или побеги брусники (5 частей). Способ приготовления: 1 брикет сбора настоять 1 ч, кипятить 15 мин и 45 мин охлаждать. Можно настаивать брикет в термосе (не менее 2 ч).

«Элаксол» содержит траву череды, цветки ромашки (по 1 части), цветки календулы, корень солодки голой, листья эвкалипта и шалфея лекарственного (по 2 части). Настой принимают внутрь по 1/4 стакана 3–4 раза в сутки.

При простатитах, первопричиной которых явились трихомонады, используют сборы, в состав которых включают листья березы и траву зверобоя.

1. Листья березы, листья мать-и-мачехи, трава тысячелистника, трава зверобоя, трава чабреца, трава спорыша, цветки ромашки – в равных количествах. 1 ст. л. сбора настоять в 500 мл воды. Принимать по 150 мл в теплом виде 3–4 раза в день.

2. Листья шалфея лекарственного, листья березы, листья толокнянки, листья мать-и-мачехи, трава спорыша, трава тысячелистника, трава зверобоя, цветки василька синего, цветки ромашки, рыльца кукурузные, семя укропа – в равных количествах. 1 ст. л. сбора настоять в 500 мл воды. Принимать в теплом виде по 150 мл 3–4 раза в сутки.

Имеются наблюдения о противовоспалительном действии при простатитах почек черного тополя, лещины обыкновенной, синеголовника, терна колючего:

1) 2 ч. л. измельченных сухих почек черного тополя настаивают 15 мин в 1–2 стаканах кипятка (суточная доза);

2) 1 ст. л. высушенных и измельченных листьев (или коры) лещины обыкновенной настаивают в 1 стакане кипятка. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день;

3) 1 ст. л. корней синеголовника отваривают 10 мин в 500 мл воды. Отвар принимают по 1/4 стакана перед едой 3 раза в день;

4) 2 ст. л. сухих плодов терна колючего кипятят в 500 мл воды 10 мин. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

При простатитах, сопровождающихся выраженными нарушениями иммунного статуса, можно рекомендовать следующую последовательность терапии на протяжении 2,5 месяца.

1. Цветки таволги вязолистной – 3 части, корень бузины, корень мыльнянки лекарственной – по 4 части. 1 ст. л. сбора на 400 мл кипятка. Выдержать 15 мин на водяной бане, настоять 45 мин. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение месяца.

2. Трава хвоща полевого, цветки ромашки – по 1 части. 1 ст. л. сбора настоять 45 мин в 1 стакане кипятка. Процедить и принимать по 1/2 стакана 2 раза в сутки за 15–20 мин до еды в течение 30 дней.

3. Терапию заканчивают приемом настоя из травы пастушьей сумки: 100 г травы растения настаивают 45 мин в 1 л кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день 2–3 недели.

У больных с застарелыми формами простатита целесообразно использовать оболочки конского каштана и пыльцу растений.

1. 40 г сухих коричневых оболочек конского каштана настаивают в 600 мл кипятка (в термосе) в течение 12 ч. Затем на медленном огне жидкость упаривают до 2/3 первоначального объема. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день.

2. Пыльцу сосны и кукурузы лучше употреблять с медом.

Сумму экстрактов пыльцы лекарственных растений, подвергнутых обработке ферментами микроорганизмов, содержит цернилтон. Препарат повышает резистентность организма к инфекции, в связи с чем рекомендуется в качестве дополнительного средства при низкой эффективности антибиотикотерапии. Применяют по 1 капсуле в день в течение 2 месяцев.

Больным простатитом растертые соплодия ольхи можно вводить в прямую кишку (в свечах).

При сочетании простатита с везикулитом с успехом применяют следующий сбор трав.

1. Корень лопуха – 2,5 части, почки черного тополя – 1,5 части, трава шалфея – 1 часть. 1 ст. л. сбора настаивают 15 мин в 1 стакане кипятка. Выдерживают 45 мин на водяной бане. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана в день за 15–20 мин до еды. Курс лечения составляет 1,5–2 месяца.

2. Одновременно показаны сидячие ванночки из настоя мяты (30 г мяты настаивают 45 мин в 1 л кипятка), которые сочетают с введением ректальных свеч следующего состава: смесь порошков корней окопника лекарственного, почек черного тополя и осины по 0,5 г на 2–3 основы.

Лечение хронических малосимптомных форм простатитов начинают с использования йодсодержащих препаратов, способствующих рассасыванию участков инфильтрации (например, экстракта морских водорослей).

Фитотерапия при аденоме

Хроническое воспаление предстательной железы у лиц пожилого возраста нередко сопровождается начальными симптомами развития аденомы. В этих случаях показаны орешник лесной (лещина обыкновенная), тыква, эхинацея пурпурная, каланхоэ перистое и льнянка обыкновенная.

1. 1 кг раздробленной скорлупы орехов лещины залить 2 л воды и кипятить на медленном огне до уменьшения объема жидкости до 1 л. Принимать внутрь по 30 мл 3 раза в день до еды (или в промежутке между едой).

2. Настой (или отвар) из сухих листьев орешника (1 ст. л. на 200 мл воды) принимать внутрь по 1/4 стакана в день.

3. Семена тыквы назначить по 30-150 г длительно (несколько месяцев).

Высказывается предположение, что содержащиеся в них смолы усиливают напряжение мышц мочевого пузыря и уменьшают гиперемию простаты.

При хронических простатитах, в начальных стадиях аденомы положительные результаты могут быть получены при использовании сока каланхоэ перистого или настоя льнянки обыкновенной (1–2 ч. л. травы, собранной в период цветения, на 200 мл воды). Используется также спаржа лекарственная (2 ч. л. измельченных корней проварить 10 мин в 200 мл кипятка и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день).

Уменьшает напряжение в простате репчатый лук. Содержащиеся в свежих клубнях биологически активные вещества предотвращают разрастание соединительной ткани.

При простатитах с явлениями шейечного цистита назначаются сборы трав:

1. Трава грыжника, цветки таволги вязолистной – по 1,5 части, корень бузины, корень мыльнянки лекарственной – по 2 части. 1 ст. л.

сбора на 400 мл кипятка выдерживают 15 мин на водяной бане. Настаивают 45 мин, процеживают. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

2. Через месяц сбор заменяют. Используют смесь травы хвоща полевого и цветков ромашки в равных количествах (1 ст. л. сбора на 1 стакан кипятка). Настаивают 45 мин, процеживают. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 15–20 мин до еды в течение 3–4 недель.

3. Затем используют траву пастушьей сумки. 100 г травы на 1 л кипятка, настаивают 45 мин. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день 2–3 недели.

Растения, которые используются при лечении аденомы предстательной железы: корень алтея, корневище и листья бадана, побеги, цветы, плоды и кора корней барбариса, листья вахты, корневище горца змеиного, девясила, дягиля, трава зверобоя, исландский мох, цветы календулы, трава лапчатки гусиной, листья лещины (лесного ореха), корень лопуха, трава полыни горькой, корень синеголовника, корневище спаржи, почки тополя черного, побеги туи, корневище цикория, трава чистотела, листья шалфея.

Кроме того, в лечебные сборы можно включать корневище айра, плоды аниса, корни аралии, листья березы, цветы бессмертника песчаного, траву и корни буквицы, траву вербены, горца перечного и горца птичьего (спорыша), листья грушанки, траву грыжника гладкого, траву донника, побеги дрока красильного, корень женьшеня, плоды жостера, корни заманихи, все растение земляники лесной, траву золототысячника, иссопа, цветы, плоды, листья и кору калины, плоды кориандра, траву крапивы, корневище кровохлебки, корневище кубышки желтой, траву лабазника, корневище лапчатки прямостоячей (калгана), плоды льна, лимонника китайского, траву льнянки, листья манжетки, корни марены красильной, листья мать-и-мачехи, побеги мелкопестника канадского, плоды можжевельника, листья и незрелые плоды ореха грецкого, побеги паслена черного, траву пастушьей сумки, первоцвета и подмаренника, все растение петрушки, листья подорожника, побеги почечного чая, траву пустырника, корневище пырея, траву репешка, цветы ромашки, траву руты, плоды рябины обыкновенной, корневище солодки, побеги сосны, корни стальника, цветы и плоды татарника, плоды тмина, траву тысячелистника, плоды укропа, створки стручковой фасоли, плоды

фенхеля, траву хвоща полевого, соплодия хмеля, траву шандры, плоды шиповника, корень щавеля конского, листья эвкалипта, корни элеутерококка, траву якорцев стелющихся, кору молодых ветвей ясеня, траву яснотки и ястребинки, клубни ятрышника.

В случаях возникновения у больного воспалением предстательной железы цистита рекомендуются настой листа барбариса (15 г настоять 30 мин в 200 мл кипятка и принимать в течение дня) или почек березы (10: 200 по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в теплом виде), а также следующие сборы:

1. Трава тысячелистника, листья толокнянки – по 2 части, трава манжетки, почки березы, корень аира – по 1 части. 2 ст. л. сбора кипятят 5–7 мин в 500 мл воды. Через 30 мин процеживают. Принимать весь отвар в течение дня (в 4 приема).

2. Трава спорыша, листья толокнянки – по 3 части, цветки бессмертника, почки березы – по 2 части, трава грыжника, трава зверобоя, семя льна – по 1 части. 1 ст. л. сбора настаивают 2 ч в 200 мл кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

3. Листья березы, листья толокнянки, рыльца кукурузы, корень солодки голой – по 1 части. 1 ст. л. сбора настаивают 6 ч в 200 мл холодной воды. Кипятят 15 мин. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

4. Цветки бузины, трава зверобоя, цветки ромашки, цветки липы – в равных количествах. 1 ст. л. сбора настаивают 30 мин в 200 мл кипятка. Принимать по 1 стакану в теплом виде на ночь.

5. Столбики кукурузы, листья черники обыкновенной, листья толокнянки, створки фасоли, овсяная солома – в равных количествах. 4 ст. л. сбора настаивают в 1 л кипятка в термосе 8-10 ч. Кипятят 10–15 мин на слабом огне. Процеживают. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

6. Цветки липы сердцевидной, кора дуба, листья толокнянки – в равных количествах.

1 ст. л. сбора настаивают 30 мин в 200 мл кипятка. Принимать утром и вечером по 1 стакану (при щелочной реакции мочи).

7. Цветки василька, корень солодки – по 1 части, листья толокнянки – 3 части. 1 ст. л. сбора настаивают в 200 мл кипятка 30 мин. Процедить и принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

8. Плоды шиповника, корень любистока, трава фиалки трехцветной, семя льна в равных количествах. 1 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 1 ч. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

При осложненных простатитах, геморрагических циститах назначают сбор: трава хвоща полевого, корневище лапчатки прямостоячей – по 3 части, листья подорожника – 4 части. Готовится настой. Принимать в теплом виде по 1 ст. л. на ночь.

В случаях рецидивирующего воспаления мочевого пузыря рекомендуются следующие сборы:

1. Почки черного тополя – 1 часть, лист мяты перечной – 1,5 части, лист груши – 2 части., 1 ст. л. сбора настаивают 40 мин в 200 мл кипятка. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

2. Лист брусники, цветки ромашки – по 2 части, цветки бузины черной – по 1,5 части, трава зверобоя продырявленного – 1 часть. 1 ст. л. сбора настаивают 40 мин в 200 мл кипятка. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

3. Трава горца птичьего, трава хвоща полевого, лист толокнянки обыкновенной, плоды шиповника, столбики с рыльцами кукурузы – в равных количествах. 5 ст. л. сбора заливают 1 л воды, выдерживают 30 мин на водяной бане, настаивают 2–3 ч. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. При необходимости использовать для сидячих ванночек.

Показаниями для назначения микроклизм являются главным образом клинические признаки простатита или цистита. Горячий настой (или отвар) цветков ромашки (20: 150) после охлаждения до 38–40 оС вводится в прямую кишку на ночь через день. После 5–6 микроклизм лекарственное растение меняют. Поочередно используют настой травы шалфея (15: 150), тысячелистника (7: 150). Лечение продолжается в течение 8-12 месяцев.

Фитотерапия при импотенции

Как вы понимаете, существует несколько видов импотенции в зависимости от причин возникновения. Естественно, каждый вид требует индивидуального подхода к лечению.

При импотенции, возникающей на фоне депрессии и страха провала, рекомендуется следующий сбор: соцветия ноготков лекарственных – 10 г, соцветия бессмертника песчаного – 20 г, трава зверобоя продырявленного – 30 г и корневище с корнями валерианы лекарственной – 25 г. Все ингредиенты измельчить и тщательно перемешать. Взять 1 ст. л. полученной смеси, залить ее 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 мин, настоять до охлаждения при комнатной температуре и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Если импотенция возникает после физического переутомления, эффективен сбор, содержащий листья Melissa лекарственной, клубни ятрышника, листья ореха грецкого и плоды мальвы лесной – по 2 ст. л. Смесь измельчают в порошок, заливают 1 ст. л. 500 мл кипятка, настаивают в течение 2 ч, затем процеживают. Выпивают весь получившийся раствор в течение дня.

При снижении или отсутствии эрекции можно использовать следующий сбор: трава зверобоя продырявленного и горца птичьего – по 40 г, трава тысячелистника обыкновенного – 20 г, плоды китайского лимонника – 15 г, корни девясила высокого и трава душицы обыкновенной – по 30 г, перемешать. Взять 1 ч. л. смеси, залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 40 мл 4 раза в день в течение 2 недель.

При импотенции, связанной исключительно с простатитом, эффективен сбор, включающий траву тысячелистника – 100 г, корень аира – 50 г и семена пажитника сеного – 50 г. 1 ст. л. данной смеси залить стаканом кипятка, остудить, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Положительные результаты отмечены также в случаях назначения следующего сбора: цветки календулы – 10 г, цветки бессмертника песчаного – 20 г, трава зверобоя – 30 г, корневище валерианы – 25 г. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 1 ст. л. в день.

Если во время эрекции вы испытываете болезненные ощущения, вам поможет комбинация следующих трав: листья мяты перечной, шишки хмеля обыкновенного и трава золототысячника красного – по 2 ст. л. Измельченную смесь залить 1500 мл кипятка, настоять в течение 2 ч, тщательно процедить. Принимать по 200 мл 3 раза в день до еды, предварительно подсластив медом, но ни в коем случае не сахаром.

Оставшуюся часть настоя использовать для компрессов, которые прикладывают к половому члену 3 раза в день на 2 ч.

При сочетании импотенции с агрессией к окружающим нужно использовать лекарственные растения, обладающие успокаивающими свойствами. Это валериана, пион уклоняющийся, пустырник, боярышник.

Если и с половым влечением, и с эрекцией у вас все в порядке, но страдаете от преждевременного семяизвержения, можно понять ваши расстройства и обиду вашей партнерши. Но не впадайте в депрессию, вам поможет следующий сбор: корни валерианы лекарственной и трава зверобоя продырявленного – по 10 г, трава тимьяна ползучего – 5 г, трава пустырника сердечного – 40 г, листья подорожника большого, плоды шиповника, трава тысячелистника обыкновенного – по 30 г и шишки хмеля обыкновенного – 20 г. Все тщательно измельчить и перемешать. Взять 1 ст. л. смеси, залить 500 мл кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, а затем настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день в течение 2 недель.

При этой же проблеме фитотерапевты рекомендуют следующий сбор: 30 г травы душицы обыкновенной и 15 г соцветий ноготков лекарственных (календулы). Смесь залить 1 л кипятка, настоять в течение ночи, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой.

При снижении полового влечения, вялой и непродуктивной эрекции многими целителями рекомендуются следующие сборы:

1. Трава льнянки, мох исландский, листья Melissa и клубни ятрышника пятнистого – в равных количествах. Готовится отвар из расчета 1 ст. л. сбора на 200 мл воды. Принимать по 1 стакану в сутки.

- 2 Цветки календулы – 2 части, цветки бессмертника – 4 части, трава зверобоя – 6 частей и корневище валерианы – 5 частей. Готовится отвар из расчета 1 ст. л. сбора на 200 мл воды. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

В случаях угнетения половой функции на фоне снижения работоспособности рекомендуются родиола розовая, элеутерококк колючий, заманиха, левзея сафлоровидная, аир обыкновенный, эспарцет посевной, лимонник китайский и женьшень. Препараты противопоказаны при бессоннице, гипертонической болезни и повышенной возбудимости.

Родиола розовая. Повышает устойчивость тканей к гипоксии. Известно как стимулирующее средство при астеническом состоянии. Из корней, собранных осенью, готовится настойка на 40-градусном этиловом спирте (1: 1) в течение 7-10 суток. Назначают ее ежедневно по 10–30 капель в течение 2–4 месяцев.

Элеутерококк колючий. Стимулирует функцию половых желез, повышает функцию коры надпочечников, оказывает отчетливое тонизирующее действие, эффективен при импотенции у мужчин. Для приготовления настойки (1: 40) на 70-градусном спирте используют ягоды (реже – корень или листья). 20–40 капель настойки принимать 2–3 раза в день за 30 мин до еды в течение месяца. При выраженном истощении нервной системы продолжительность лечения увеличивается в 2–4 раза.

Заманиха. Обладает фитогормональным действием, нормализует андрогенную функцию коры надпочечников. Назначают при половом бессилии в виде 70-градусной спиртовой настойки корней и корневищ по 30–40 капель 2–3 раза в день перед едой в течение месяца.

Левзея сафлоровидная (маралий корень). Заготавливают сырье (корень) осенью после вегетации. Приготовленный экстракт принимать по 20–30 капель 2–3 раза в день.

Аир обыкновенный (или болотный). Усиливает половое возбуждение. 20 г измельченных корневищ выдержать 15 мин в 200 мл на водяной бане. Настоять 45 мин. Пить по 1/4 стакана за 15 мин до еды.

Эспарцет посевной (или заячий горох). Повышает половую функцию. Используют корни (собранные весной или осенью). Сухие корни измельчают и заливают 70-градусным этиловым спиртом (в соотношении 1: 10) на 7 дней. Принимать по 20–25 капель 2–3 раза в день в течение 1–2 месяцев. Из травы эспарцета готовят водный экстракт (20 г сырья настаивать в 200 мл кипятка 45 мин). Принимать по 1/2 стакана 1,5–2 месяца.

Лимонник китайский (дальневосточная лиана). Основное фармакологическое действие: стимулирует энергетический обмен в нервной ткани, повышает скорость мышления, усиливает положительные условные рефлексы. Используются семена, реже – листья и молодые побеги. Настойку лимонника назначают по 20–30 капель 2–3 раза в день до еды в течение месяца.

Можно приготовить настой лимонника. 10 г измельченных плодов заливают 200 мл кипятка и настаивают 6 ч. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день.

Женьшень. Активизирует иммунную систему, способствует дифференцировке лимфоцитов. Обладает фитоандрогенным действием. Повышает половую активность у мужчин, стимулируя кору головного мозга и подкорковых центров. Регулирует состояние иммунного статуса и регенерацию, задерживает рост опухолевых клеток, оказывает противолучевой эффект. Спиртовую настойку назначают от 1 до 5 капель в течение 3–4 месяцев. При легкой форме психогенной импотенции рекомендуется использование сока свежих корней сельдерея пахучего (по 1–2 ч. л. 3 раза в день перед едой). Готовится его настой: 1–2 ч. л. измельченного корня сельдерея настоять в 1 стакане кипятка (суточная доза). Способностью укреплять нервную систему обладает также 70-градусная спиртовая настойка плодов растения. При вялой эрекции и ускоренной эякуляции предпочтительнее провести лечение барвинком малым. 20 г травы с цветами выдерживают на водяной бане под крышкой 10 мин в 250 мл 40-градусного этилового алкоголя. Настаивают в течение ночи. Принимать по 8–10 капель 3 раза в сутки 4 дня. После 48-часового перерыва терапию повторяют.

При иммунодефиците, недостаточной функции коры надпочечников с целью повышения общей резистентности в сборы включают корень солодки голой: корень солодки голой – 5 частей, корень девясила высокого – 3 части, трава зверобоя продырявленного – 1 часть, цветы липы сердцевидной – 3 части, цветы календулы, цветы тысячелистника, трава подорожника большого, плоды шиповника, трава хвоща полевого, цветки ромашки ободранной – по 2 части, плоды фенхеля, трава мяты – по 1 части. 1 ст. л. сбора настоять в 1 л кипятка 2 ч. Принимать по 1/2 стакана в день.

В случаях сочетания импотенции с повышенной раздражительностью и эмоциональной неустойчивостью предпочтение отдается психоседативным лекарственным растениям (валериане, синюхе лазурной, пиону уклоняющемуся, пассифлоре инкорната, пустырнику пятилопастному, хмелю, триполлю, боярышнику колючему и сон-траве).

Валериана. Корень, корневище (заготовленные после вегетации) измельчают и используют для приготовления спиртового настоя. Принимать по 15–20 капель 3 раза в день в течение 2–4 месяцев. Седативное действие развивается медленно, обычно оно становится заметным через 2–3 недели.

При неврозах с депрессией можно рекомендовать следующий сбор: корень валерианы, трава чабреца, трава шалфея – по 1 части, цветы календулы – 2 части. Настой (1: 20) принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Синюха лазурная. В 15 раз активнее валерианы. Собранные в период цветения молодые побеги настоять (10: 200) 30–45 минут. Принимать на ночь по 1 ст. л. перед сном 1 месяц.

Пион уклоняющийся. Настойку из корней принимают в течение 2 месяцев (по 40 капель 3 раза в сутки).

Пассифлора инкорната. Настойку (10: 100) из наземной части растения принимать по 15–20 капель 2–3 раза в сутки 1 месяц.

Пустырник пятилопастный. Используют спиртовую настойку по 15–20 капель 2–3 раза в сутки 25–30 дней.

Хмель. Шишки хмеля обладают седативным и снотворным действиями. Хмель содержит фитогормон с эстрогенной активностью. Хмель вместе с пустырником входит в состав сбора: шишки хмеля – 1 часть, трава пустырника – 4 части, листья мяты – 2 части, трава душицы – 5 частей, лист ежевики, плоды шиповника – по 3 части. Употреблять в форме настоя (10: 200) как чай.

Трилистник водяной (триполи). По седативному эффекту близок к пустырнику. Используют траву (лист) в период цветения для приготовления настоя (10: 200). Принимать по 1/4 стакана за 20–30 мин до еды. Боярышник колючий. В фитотерапии используют настойку из цветов (10: 100) или сгущенные жидкие экстракты плодов. Назначают по 10–15 капель 2–3 раза в сутки в течение 2 месяцев.

Сон-трава (колокольчик голубой). Настой (10: 200) из травы, собранной в период цветения, принимать по 1/2 стакана на ночь.

В случаях нарушений половой функции, сопровождающихся быстрым семяизвержением, используются сборы: корневище валерианы, трава зверобоя – по 1 части, трава чабреца – 5 частей, трава пустырника – 4 части, листья подорожника, плоды шиповника, трава тысячелистника – по 3 части, шишки хмеля – 2 части. 1 ст. л. сбора

заливают 500 мл кипятка. Готовится настой. Принимать по 150 мл 3 раза в день через 30–40 мин после еды в теплом виде. Курс лечения составляет 2–3 недели.

При снижении полового влечения, вялой эрекции рекомендуются следующие сборы.

1. Трава льнянки, мох исландский, листья Melissa, клубни ятрышника пятнистого (салепа) – в равных количествах. 1 ст. л. сбора на 200 мл кипятка. Приготовить отвар. Принимать по 1 стакану в сутки.

2. Цветки календулы – 2 части, цветки бессмертника – 4 части, трава зверобоя – 6 частей, корневище валерианы – 5 частей. 1 ст. л. сбора на 200 мл кипятка. Приготовить отвар. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Способность повышать потенцию, регулировать процессы метаболизма и неспецифическую резистентность установлена у лекарственных растений с фитогормональным действием. Наряду с заманихой, левзеей, хмелем, барвинком малым, китайским лимонником и женьшенем гормональной активностью обладают аралия маньчжурская, ятрышник пятнистый, клен остролистный, спаржа лекарственная, лилия белая, кубышка желтая и др.

Лекарственные растения содержат разнообразные фитогормоны: андрогены (аралия маньчжурская, ятрышник пятнистый, клен остролистный, спаржа лекарственная), эстрогены (лилия белая, кубышка желтая, душица). Фитоинсулин обнаружен в листьях черники и створках фасоли.

Аралия маньчжурская. Повышает биоэнергетику тканей и радиорезистентность. Настойку корней принимают 2 раза в день. Выпускается в таблетках «Сапарал» (по 0,05 г 2–3 раза в сутки в течение 15–30 дней).

Ятрышник пятнистый. Зрелые клубни растения собирают осенью, обмывают и нанизывают на нить. На несколько секунд их помещают в кипящую воду, а затем сушат в темноте до крепости стекла. 3–5 г измельченных в порошок клубней настаивают в 400 мл кипятка 10–15 мин. Принимать слизь салепа по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 1 месяца.

Клен остролистный (или платаноподобный). Молодые листья (собранные в июне – июле) пропускают через мясорубку. К

полученным 70 мл сока добавляют 30 мл 96-градусного спирта для консервации. Принимать по 5-10 капель перед едой 3–4 недели. Можно использовать сухие листья. 1 ст. л. сырья настаивают в 40-градусном этиловом спирте 7–8 дней (в соотношении 1: 20). Принимать по 30–50 мл ежедневно.

Спаржа лекарственная (или заячий холодок). Плоды заготавливают в июне – августе, корневище с корнями – весной или осенью, реже применяется трава. 5 г измельченных сухих ягод выдерживают в 200 мл кипятка 15 мин на водяной бане, настаивают 45 мин. Употреблять по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой.

Используется и настой из всего растения с корневищем (10 г сырья настаивают в 200 мл кипятка 45 мин, пить по 1/4 стакана в течение 1 месяца).

Лилия (или кувшинка) белая. Высушенный корень измельчают, готовят 20 %-ную настойку: 20 г сырья выдерживают в темноте 7 дней в спиртоэфирной смеси (80 мл 70-градусного этилового спирта и 20 мл эфира). Принимать по 20–25 капель 3 раза в день в течение 1 месяца.

Кубышка (или лилия желтая). 10 г сухих плодов (или корневищ) настаивают в 100 мл 40-градусного этилового алкоголя в течение 7 дней. Принимать по 20–25 капель 2–3 раза в день 2–3 месяца.

Другой способ: к 70 мл свежего сока из цветков (цветки пропускают через мясорубку) добавляют 30 мл 96-градусного этилового спирта. Принимать по 5-10 капель 1–2 раза в день.

Предложены и эндокринные сборы, включающие корень солодки голой – 1–5 частей, стручки фасоли – 3 части, лист клена австралийского (для мужчин) – 2 части. Используются в форме настоя (10: 200) по 1/3 стакана перед едой.

А сейчас я хочу представить вашему вниманию рецепты эликсиров, которые повышают мужскую силу. Эти напитки могут использовать даже обычные мужчины, а уж больным это делать даже обязательно.

Средства для приготовления этих эликсиров, как правило, растительного происхождения, поэтому они не вредят и не оказывают побочных эффектов на другие органы, как это могут делать таблетки. Обычно в любовной кулинарии используются семена индийской конопли, крапива, печеный морской лук, мускатный орех, коровье масло, мед, черный и белый перец и даже яички петуха.

Существуют такие старинные рецепты, которые эффективны во всех отношениях и поэтому абсолютно безвредны.

1. Рецепт профессора К. Уманского. Возьмите по 200 г кураги, вяленого инжира, столько же чернослива и изюма (того и другого без косточек), добавьте к этому ядра от 20 грецких орехов и все вместе очень мелко нарубите и перемешайте в однородную массу (мясорубкой не пользоваться).

Принимать каждый день по 2 ст. л. и запивать мацони, кефиром или простоквашей.

2. Ядра сырых тыквенных семечек. Принимать по 20–30 ядер 2–3 раза в день за 30–40 мин до еды в течение 2–3 недель.

3. Волокна тыквенных семечек. Принимать по 1 ст. л. (можно сушеных) 2 раза в день за 30–40 мин до еды в течение одного месяца.

4. Старинный народный рецепт для лечения заболеваний предстательной железы и стимуляции половой потенции. В него входят полевой хвощ, спорыш, петрушка и лещина.

Способ приготовления и применения:

а) взять 3 ст. л. полевого хвоща и 2 ст. л. лещины на 500 мл воды. Заварить как чай, настоять 1–1,5 ч, затем процедить. Принимать по 15–20 глотков 2–3 раза в день в течение 2 дней;

б) заварить 3 ст. л. спорыша и 2 ст. л. лещины на такое же количество воды. Принимать также в течение 2 дней тем же способом;

в) заварить 3 ст. л. петрушки и 2 ст. л. лещины. Принимать тем же способом в течение 2 дней.

Вот в такой последовательности через каждые 2 дня принимать эти настои в течение 1–2 месяцев.

5. Рекомендуется сок крапивы (из свежих листьев) по 1/2 стакана, через 30 мин сок петрушки (из листьев и корней) по 1/2 стакана, затем через 30 мин сок сельдерея (из листьев и корней) по 1/2 стакана.

Этот эликсир, улучшающий половую гормональную деятельность, – одно из распространенных средств против бесплодия.

6. Смесь соков моркови, свеклы и огурцов. Смесь соков принимать в равных пропорциях по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 1 месяца.

7. Смесь соков шпината, салата и водяного кресса. Смесь соков принимать в равных пропорциях по 1/2 стакана 3 раза в день за 30–40 мин до еды в течение 20–30 дней.

8. Состав: ядра грецких орехов – 1 стакан, козье молоко – 2 стакана. Съедать ежедневно 1 стакан ядер в 3–4 приема, запивая каждый раз козьим молоком (2 стакана). Курс – 1 месяц.

9. «Лечебные проростки». Зерно (пшеницы, ржи, кукурузы) моют и помещают одним слоем между двумя слоями хлопчатобумажной ткани, хорошо намоченной в теплой воде, и оставляют при температуре 22–24 °С. Верхнюю ткань время от времени (по необходимости) увлажняют до появления ростков (проклювывания). Обычно они появляются через 2 суток. Проростки целебны и вкусны, когда они не более 1 мм длиной. Принимать эти проросшие зерна можно без приправ либо с фруктами. Можно перемолоть их и добавлять к салатам, соусам, приправам. Можно делать кисели. Курс – 3–4 недели.

10. Омолаживающая разгрузочная диета. Натрите свежую морковь, добавьте мед, лимонный сок и какой-нибудь фрукт. Количество зависит от вашего желания и вкуса. Утром, в обед и вечером в течение 3 дней ешьте только это пюре. На четвертый день включите в рацион картофель, хлеб, яблоки, а с пятого дня можете переходить к обычному для вас питанию. Спустя некоторое время (через 1,5–2 месяца) омолаживающую диету можно повторить.

ГЛАВА 10. АРОМАТЕРАПИЯ

На протяжении многих веков люди используют чистые эфирные масла, которые издавна считались эффективными лечебными средствами. Эфирные масла, сейчас это уже абсолютно доказано, оказывают влияние на наше настроение и состояние физического здоровья. Происходит, как вы сами понимаете, воздействие через органы обоняния. Помните, что нельзя использовать какое-либо конкретное масло слишком долго, иначе произойдет привыкание, и эффект от лечения снизится. При ежедневном применении не следует использовать одно и то же масло более 10 дней. Еще одно правило: не вдыхайте и не смешивайте много разных масел одновременно, потому что, во-первых, лечебного эффекта не будет, а, во-вторых, излишек эфирных масел может вызвать головную боль и тошноту. При домашнем использовании концентрация разведенного эфирного масла должна составлять 1 %. Поскольку бутылочки, в которых продаются эфирные масла, обычно снабжены капельницами, то эту концентрацию вы получите, добавив не более 20 капель на 100 мл основного масла.

При простатите нужно использовать эфирные масла можжевельника, сандала, кипариса, ели. А для борьбы с депрессиями применяются лаванда, валериана, мелисса, иланг-иланг, роза, нероли. При бессоннице эффективны мелисса, лаванда, герань, нероли, майоран, сандал, иланг-иланг, ромашка, жасмин, горький апельсин, бергамот, базилик, роза, розовое дерево, петит грейн, ладан.

Существуют несколько методик применения эфирных ароматических масел.

1. Во-первых, это ароматическая курильница. С ее помощью можно очень просто создать в каждом помещении ту атмосферу, которая вам нужна для излечения от простатита. Ароматические курильницы могут быть с открытым огнем или электрическим. Емкость для испарения не должна быть слишком маленькой, иначе вода испарится слишком быстро, и масло начнет гореть, сами понимаете, толку от процедуры в таком случае не будет никакой. Расстояние до источника тепла должно составлять не менее 10 см, вода должна быть теплее 50–55 °С, но не должна кипеть, иначе качество и

действие аромата изменятся, и соответственно лечебный эффект в прямом и переносном смысле испарится.

Последовательность проведения процедуры:

1) сначала налейте в емкость теплой воды и лишь затем накапайте туда эфирное масло;

2) количество капель зависит от величины помещения – 2 капли эфирного масла на 5 м² площади;

3) никогда не оставляйте горящую ароматическую курильницу без присмотра, иначе можете пострадать от пожара;

4) мыть ароматическую курильницу лучше всего с мылом, затем ополоснуть водой с уксусом.

2. Во-вторых, можно делать с вышеперечисленными маслами ингаляции.

В миску с горячей водой добавить смесь эфирных масел в соответствии с рецептом. Накрыться полотенцем или одеялом и медленно и глубоко, по возможности носом, дышать над этой миской в течение 10 мин. Вытереть лицо и в течение часа отдыхать в постели, ни в коем случае не выходить на улицу, поскольку в противном случае возможно ухудшение состояния. При необходимости проводить ингаляции можно 2–3 раза в день.

3. В-третьих, можете принимать ванны с эфирными ароматическими маслами. Температура воды для полной ванны должна составить 35–38 °С. Эфирные масла в зависимости от рецепта растворите в 200 мл молока или взбитых сливок или же разведите в 1 ст. л. меда. Расслабляющее тепло и чувство защищенности, охватывающие человека в приятной воде, способствуют приведению тела в готовность к воздействию эфирных масел. Оптимальная длительность ванны составляет 10–15 мин, затем необходимо хорошо вытереться и в течение 1 ч отдыхать в постели. Эротическая ванна для усиления сексуального влечения и потенции: 5 капель иланг-иланга, 3 капли жасмина, 2 капли сандала.

4. В-четвертых, можно принимать эфирные ароматические масла внутрь. Эфирные масла проще всего принимать внутрь с мелом, растворенным в чашке теплой воды или травяного чая. Дозировка, однако, не должна превышать 1–3 капли, а длительность приема – 3–4 недели подряд. При возникновении сомнений лучше обратиться к

врачу-натуропату или врачу, имеющему опыт применения эфирных масел.

При депрессиях хорошо помогают нижеприведенные методики.

Ванна

Смешайте 6 капель выбранного масла (можно также смешать несколько масел) с медом или молоком и разведите полученную смесь в воде для ванны.

Массажное масло

Смешайте 30 капель выбранного масла со 100 мл растительного масла и используйте эту смесь для массажа 2 раза в день.

Ароматическая курильница

5 капель бергамота.

ГЛАВА 11. РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Рефлексотерапия – это лечение, основанное на раздражении активных точек тела с целью вызвать тот или иной лечебный эффект.

Метод лечения иглоукалыванием является самым популярным в Китае среди других способов и средств китайской народной медицины.

Метод рефлексотерапии путем воздействия на точки акупунктуры в настоящее время нашел широкое применение для восстановления нарушенных в ходе патологического процесса функций органов и систем, в том числе и предстательной железы. Для стимуляции точек акупунктуры, отвечающих за жизнедеятельность того или иного органа, используются различные методы: иглоукалывание, прижигание, магниты и лазеры. Распространение сейчас получила такая интересная разновидность, как вакуумтерапия. Суть этой процедуры заключается в том, что после снятия иглы на точку ставят медицинскую банку, поэтому воздействие после окончания иглоукалывания продолжается. Также медиками Китая, а сейчас и нашими используются электропунктура – воздействие током на биологически активные точки, и акупрессура, т. е. точечный массаж по традиционным точкам акупунктуры.

При лечении хронического простатита используют, как правило, те точки, которые расположены в области низа живота, пояснично-крестцовой области и на внутренней поверхности бедер.

Естественно, проводить сеансы лечения может только грамотный специалист.

Рефлексотерапия, в принципе, должна быть использована на завершающих этапах лечения мужчин, страдающих хроническим простатитом.

Вот выдержка из книги, посвященной акупрессуре: «Китайский точечный массаж предусматривает следующие приемы: плоское растирание (имитирует вращение иглы в одну сторону), давление-освобождение (имитирует движение иглы вверх-вниз), точечное постукивание и пунктирное придавливание точек, расположенных на одном меридиане».

Акупрессура обладает рядом преимуществ: оказание экстренной эффективной помощи при отсутствии медикаментов и игл, хорошая переносимость, возможность самомассажа. Во время водной процедуры в сидячих ваннах больному хроническим простатитом следует надавливать на точки в области крестца по позвоночнику, в области мечевидного отростка и на лобке (на границе волосистой части).

ГЛАВА 12. МАССАЖ

Массаж – это такая процедура, которая может приносить и удовольствие, и боль. К сожалению, при простатите эта процедура несколько болезненна, что и понятно, ведь предстательная железа воспалена и отечна. Проводить массаж простаты можно руками или специальными аппаратами. В результате этой процедуры улучшаются процессы обмена веществ в месте поражения воспалительным процессом, начинают восстанавливаться сниженные или полностью утраченные функции предстательной железы.

Используется классическая методика общего массажа. Поясницу и ноги обрабатывают с применением глубоких приемов разминания и сильного растирания. Основное внимание следует уделить области малого таза, в которой нужно особенно тщательно выполнить все классические приемы массажа: поглаживания, растирания, разминания. Не забывают также и про крестец, активно следует осуществлять поглаживания и растирания от наружного края крестца к внутреннему гребешку. Затем следует помассировать вдоль наружного края крестца, по направлению снизу к поясничному треугольнику, разминая мышцы ягодиц. Заканчивают процедуру легким поколачиванием, а затем поглаживанием малого таза и спины.

Также применяют «вибромассаж», используя полукруглую резиновую или пластмассовую насадку, воздействуют малой вибрацией в области нижних грудных и 1–2 поясничных позвонков, а также в пределах подвздошных гребней на протяжении 5–6 мин (ежедневно или через день). Курс лечения – 6-12 процедур.

Больным рекомендуется проводить самомассаж области спины, ягодиц и живота. Процедуры лучше делать в утренние часы, перед гигиенической гимнастикой, после предварительного опорожнения кишечника и мочевого пузыря.

Помните о том, что массаж проводится на тщательно очищенной коже, поэтому примите освежающий душ, прежде чем приступить к процедуре. В качестве основы массажного крема можно использовать ланолин, растительное масло, желативно оливковое или персиковое, но в крайнем случае подойдет и подсолнечное.

До сих пор одним из наиболее действенных методов лечения больных простатитом, который использует как официальная, так и народная медицина, является массаж предстательной железы, который осуществляется через прямую кишку. Воздействие на предстательную железу активизирует семенные пузырьки, яички и мочевой пузырь. Такой массаж предстательной железы удлиняет половой акт, усиливает процессы образования и созревания сперматозоидов, стимулирует половое влечение.

Массаж предстательной железы через прямую кишку рекомендуется начинать не ранее чем через 1–2 дня после начала обострения. Рано начатый массаж может очень сильно навредить.

Этот массаж можно осторожно и нежно проводить дома, поэтому я опишу вам методику выполнения этой процедуры. Мужчине, которому будет выполняться массаж, нужно принять коленно-локтевое или стояче-локтевое положение. Он также может лечь на правый бок, согнуть и прижать к животу ноги. Это делается для того, чтобы расслабить мышцы тазового дна, потому что так будет проще и безболезненнее пальцем достичь предстательной железы. Полный мочевой пузырь позволяет приблизить предстательную железу к массирующему через прямую кишку пальцу, так что если вы можете перебороть свои мечты о туалете, рекомендую вам за полчаса до проведения процедуры выпить около литра жидкости. Вначале указательный палец правой руки в резиновой перчатке нужно смазать вазелином, чтобы уменьшить трение, причиняющее больному дискомфорт. Палец в прямую кишку вводится осторожно, при этом необходимо ориентироваться на ощущения мужчины. Делайте все очень аккуратно и осторожно, не нужно усиливать и без того болезненное состояние страдальца. На расстоянии 5 см от анального отверстия определяется нижний край предстательной железы.

Начинать массаж следует с менее чувствительной правой доли. Массируют вначале одну, затем другую долю простаты плоскостным поверхностным поглаживанием. Интенсивность манипуляций дозируют исходя из ощущений пациента и консистенции железы (от незначительной при мягкой до энергичной при плотной). Заканчивают массаж плавным надавливанием на область центральной борозды сверху вниз. Процедуры продолжительностью от 30 с до 1 мин

проводятся ежедневно или через день. В дальнейшем интервалы между отдельными процедурами увеличиваются до четырех дней.

Пальцевой массаж яичка и его придатка способствует уменьшению болей и отечности, улучшает крово- и лимфообращение при явлениях застоя, повышает тонус сосудов, семенного канатика, улучшает половую функцию при ее нарушениях. Процедура проводится осторожно, не забывайте о том, что яички очень чувствительны за счет огромного количества нервных окончаний на них. Поэтому любое резкое или сильное движение вызовет боль. Начинают массаж с поглаживания, легкого растирания от верхнего края яичка до наружного пахового кольца. После 2–3 процедур приступают к массажу больного яичка и придатка. Вначале массируют придаток. Применяют легкое растирание и давящее поглаживание в направлении от головки к хвосту придатка. Затем массируют семенной канатик (1–2 мин).

Заменить массаж можно регулярным выполнением упражнений, которые улучшают венозный отток в органах малого таза:

1. Утром и вечером по 20 раз втягивать задний проход, напрягая мышцы;
2. В положении лежа на спине поднять прямые ноги, выполнять ими скрещивающие движения («ножницы»);
3. В положении лежа на спине поднять прямые ноги, выполнять движения, напоминающие езду на велосипеде.

ГЛАВА 13. ЛЕЧЕНИЕ КАМНЯМИ И МЕТАЛЛАМИ

В этом разделе речь пойдет об излечении хронического простатита при помощи металлов. Предлагаю в начале этой главы совершить небольшой, но увлекательный экскурс в историю этого необычного вида нетрадиционной медицины.

Лечение различными металлами известно с давних времен. Уже в трудах врача древности Аристотеля говорится о том, что прикладывание меди к ушибленному месту предупреждает появление синяка и уменьшает болевые ощущения. В Древней Греции с помощью медных пластинок лечили опухоли, воспаления миндалин, суставов, а также некоторые заболевания кожи. Изучая многовековой опыт лечения металлами, современные ученые-медики установили, что прикладывание к больному месту металла, в частности меди, способствует понижению температуры, снимает боль, приостанавливает прогрессирование патологического процесса в организме при каком-либо заболевании, останавливает кровотечение, нормализует артериальное давление, активизирует обмен веществ, усиливает действие инсулина, успокаивает нервную систему, улучшает сон.

Лечение медью

Научно доказано, что медь притягивает к себе микробы, устраняя их пагубное воздействие на организм. Поэтому при хроническом простатите применение меди более, чем оправданно. В лечебных целях используют медные пластинки размером 3 на 6 см и толщиной до миллиметра, медные монеты царской чеканки и 2, 3, 5-ти копеечные монеты, выпущенные до 1961 г. Кроме меди, в металлотерапии используют другие металлы и сплавы.

Обязательно помните о том, что лечение медью, как и любой другой вид терапии, помогает не всем. У одних при использовании меди состояние нормализуется, самочувствие улучшается, и

предстательная железа начинает идти на поправку, а другие, напротив, отмечают прогрессирование болезни и появление немотивированной тревожности, раздражительности и агрессии. Поэтому перед началом лечения проверьте, подходит ли вам этот способ. Это сделать очень просто. Перед тем как начать лечение медью, надо проверить, держится ли монета на теле, это и является своеобразным диагностическим тестом на вашу чувствительность к этому металлу. Для этого надо приложить монету к большому участку тела. Если приложенная монета хорошо держится, а окраска под ней постепенно меняется, то лечение можно начинать смело, медь вам поможет. Если же этого не наблюдается, то медетерапия может иметь неприятные последствия.

Богатый опыт народных лекарей, научные исследования и практика современных врачей позволяют рекомендовать медь и ее сплавы при многих болезнях и недугах, в том числе и при простатите. Рекомендуются прикладывать медную монету на низ живота, промежность и крестец. Если она удерживается на коже и окраска меняется, зафиксируйте монету лейкопластырем и носите ее в течение 5-10 дней.

Лечение золотом

Золото стабилизирует психику, оказывает благоприятное воздействие при стрессах и депрессии, которые очень часто являются спутниками хронического простатита. К тому же этот металл способен обеззараживать, убивать микроорганизмы. Поэтому, кроме ношения золотых украшений, при хроническом простатите употребляют так называемую «золотую воду». Приготовить ее легче легкого: золотые украшения без камней положить в посуду, залить 2 стаканами воды, и кипятить эту воду до тех пор, пока половина воды не выкипит, затем охладить ее и пить.

Лечение серебром

Еще в глубокой древности люди знали о целебных свойствах серебряной воды. Ведь недаром персидский царь Кир во время военных походов хранил воду в серебряных кувшинах – так она долго не портилась в жарком климате. Современное изучение целебных свойств «серебряной» воды началось в конце XIX в., когда всемирно известный врач Бенъе Креде доложил о хороших результатах лечения септической инфекции ионами серебра. Эффект уничтожения бактерий препаратами серебра чрезвычайно велик. В ходе этого эксперимента, недавно проведенного российскими учеными, было установлено, что серебряная вода оказывает положительное влияние на течение болезни, стимулирует иммунную систему; ее применение в большинстве случаев нормализует микрофлору кишечника за счет антибактериального действия на патогенную микрофлору, не вызывая при этом такого осложнения, свойственного антибактериальным препаратам, как дисбактериоз. Осложнений в ходе данного лечения выявлено не было.

Поэтому рекомендую вам пить серебряную воду для борьбы с хроническим простатитом.

Лечение камнями

Прежде чем приступить к лечению, предлагаю вам немного узнать о том, почему же терапия камнями полезна. Также следует правильно использовать камни, чтобы их удивительные свойства помогли излечиться.

Еще с незапамятных времен полудрагоценные и драгоценные камни использовались для лечения различных заболеваний. В настоящее время считается, что в основе терапевтического эффекта кристаллов лежат их высокая энергетическая активность, а также вибрации их кристаллических структур, которые соответствуют вибрациям органов человеческого тела.

Согласно современным научным исследованиям органы человека находятся в постоянном колебательном движении. В здоровом организме колебания различных органов происходят в резонансе, в больном же ритм колебаний меняется, что приводит к дисбалансу во всем организме.

С позиции приверженцев терапии камнями восстановление нормальных резонансных колебаний больных органов приводит к восстановлению организма в целом. Этого можно добиться путем воздействия на больной орган камнями с такими физическими параметрами, которые соответствуют таковым у больного органа или системы. Терапия при помощи драгоценных и полудрагоценных камней улучшает состояние нервной и эндокринной систем, кровообращения, дыхания, желудочно-кишечного тракта, повышает плодovitость, регулирует сексуальную функцию и т. д.

Для лечения камень выбирается исходя из описания действия камня, цвета чакры, соответствующей больному органу, по знаку зодиака, по внутреннему ощущению.

Методы применения камней при лечении заболеваний внутренних органов.

1. Наложение на проекцию больного органа или соответствующую чакру (20–40 мин). В нашем случае при воспалительных заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих протоков камни накладываются на область правого подреберья.

2. Рекомендуется носить камень, помогающий вам в излечении недуга, с собой в кармане, сумке, в виде кольца, кулона, брелока или в области больного органа в течение длительного времени.

3. Следите за тем, чтобы по возможности в том помещении, в котором вы находитесь в течение длительного времени, всегда присутствовал хотя бы один ваш камень.

4. Можно приготовить так называемый настой из камня. Камень или группа камней, подобранные по рецепту в соответствии с заболеванием, помещаются в банку с чистой водой на 10 ч, желательно поставить сосуд на солнце. Эту воду можно пить, а также использовать для умывания, компрессов, примочек, клизм и спринцеваний.

5. Активизация кремов, мазей при помощи драгоценных и полудрагоценных камней. Камень может длительно находиться в банке с кремом, маслом для массажа, тем самым усиливая действие основы.

Перед тем как приступить к лечению при помощи камней, следует произвести их тщательную очистку.

Хочу предложить вам, уважаемые читатели, некоторые методы очистки камней.

1. Самый простой из них – промыть камень водой, не вытирать его, а высушить на солнце.

2. Также вы можете положить камень в банку с солью или соленой водой на 3 ч, а затем высушить на солнце.

3. Способ более длительный, чем первые два. Для этого камень кладут на друзу аметиста, кварца или цитрина и держат в течение длительного времени.

Выбор и работа кристаллов по чакрам

В организме человека существует 7 энергетических центров – так называемых чакр. Каждая из них контролирует работу строго определенных органов и систем. На основании огромного практического опыта и экспериментов были установлены цвета чакр. Цвет минерала и его кристаллическая структура соответствуют работе конкретной чакры, а значит, и органов, относящихся к ней. В соответствии с этим при лечении тех или иных заболеваний подбираются камни определенного цвета. Специалисты рекомендуют использовать при лечении конкретного человека целую группу драгоценных и полудрагоценных камней, составляя так называемый «рецепт» наложения камней на чакры. Энергетическое действие камней можно объединить генераторами кварца или турмалиновыми палочками. При создании рисунка учитываются также сочетаемость и взаимодействие камней друг с другом. Длительность сеанса наложения камней варьирует от 20 мин до полутора часов.

Ниже приводятся основные данные соответствия чакр органам и кристаллам.

Чакра 1

Расположена в области низа живота и проецируется на копчик. Цвет: красный. Контролируемые органы и процессы: ноги, опорно-двигательный аппарат, крестец, копчик, половые органы, невриты и невралгии, энергия организма. Используемые кристаллы: джаспер, розовый кварц, черный оникс, гематит.

Чакра 2

Расположена также внизу живота, но выше лонного сочленения. Цвет: оранжевый. Контролируемые органы и процессы: предстательная железа, яичники, деторождение, бесплодие, сексуальная активность. Используемые кристаллы: розовый кварц, черный оникс, гематит, хризоколла, сердолик.

Чакра 3

Расположена в области пупка. Цвет: желтый. Контролируемые органы и процессы: желудок, кишечник, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, гастрит, колит, запор. Используемые кристаллы: цитрин, желтый кальцит, сердолик, тигровый глаз, шкура леопарда, пирит.

Чакра 4

Расположена в области груди посередине между сосками. Цвет: зеленый. Контролируемые органы и процессы: сердце, бронхи, легкие, почки, сердечно-сосудистая патология, ишемия, гипертония. Используемые кристаллы: зеленый авантюрин, зеленый кальцит, зеленый агат, нефрит, розовый кварц.

Чакра 5

Расположена в области яремной ямки, над грудиной. Цвет: голубой. Контролируемые органы и процессы: щитовидная железа, гортань, глотка, трахея, полость рта, воспалительные процессы в организме. Используемые кристаллы: голубой агат, ляпис-лазурь (лазурит), аулит-туркиз, сердолик.

Чакра 6

Расположена между бровями, в области «третьего глаза». Контролируемые органы и процессы: глаза, синусы, нос, уши, воспалительные процессы, заболевания органов зрения, гормональные нарушения. Используемые кристаллы: аметист, содалит, синий авантюрин.

Чакра 7

Расположена в области большого родничка, в теменной области. Цвет: фиолетовый. Контролируемые органы и процессы: головной мозг, центральная нервная система, эндокринная система, головная боль, духовные процессы, речь, мышление. Используемые кристаллы: аметист, белый кварц.

Если в терапии простатита вы предпочитаете прикладывать камни соответственно чакрам, то вам подходят первая и вторая чакры.

Жемчужная вода тоже оказывает противовоспалительное действие. Для ее приготовления положите 5 жемчужин в стакан воды на ночь. А потом принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день.

В природе железистыми водами являются такие минеральные воды, как «Джермукская» и «Марциальная», они усиливают эрекцию, поэтому рекомендую вам приобретать их и пить по 150–200 мл в сутки.

Кремниевая вода – эффективное средство в борьбе с хроническим простатитом. Получается она следующим образом: в стеклянную банку с водой опускают куски кремния (желательно темного цвета), яшмы или горного хрусталя и выдерживают в течение одной недели при температуре не ниже 4 °С. Вода приобретает противомикробные свойства.

ГЛАВА 14. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Лечебная физическая культура – метод, не обладающий ярчайшим выраженным лечебным эффектом, он используется в основном в целях профилактики и реабилитации мужчины после перенесенного простатита. Включает вполне доступные виды физических упражнений, которые не могут ухудшить состояние мужчины и спровоцировать обострение. К таким упражнениям относятся дозированная ходьба, бег, плавание, утренняя гимнастика. Вне периода обострений показаны лыжные прогулки и подвижные виды спорта, такие как, например, волейбол или баскетбол.

Лечебная физическая культура может проводиться в виде утренней гимнастики, когда в течение всего 5 мин (так мало затраченного времени и такой высокий результат) используют простые разминочные упражнения. Это наклоны и повороты головы, вращение туловища, вращение в суставах конечностей. Обязательно сочетание с дыхательными упражнениями. Помните, мы говорили об их важности в разделе, посвященном йоге?

Физические упражнения тонизируют нервную систему, регулируют функцию надпочечников, способствуют общему укреплению организма и восстановлению трудоспособности, после перенесенного заболевания.

Рекомендуются движения, развивающие гибкость позвоночника (сгибание, наклоны, повороты, вращение туловища), показана тренировка мышц тазобедренного сустава. Упражнения должны выполняться с максимальной амплитудой и из разных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе). Также неплохо делать следующее: поочередно подтягивать ноги пятками к тазу; лежа на спине, разводить и сводить согнутые ноги; поднимать прямые ноги, подтягивать их к груди, согнув при этом в коленях и тазобедренных суставах; производить ротационное движение ногами и разведение ног с перекрещиванием их. Улучшению кровообращения в малом тазу способствует необычная ходьба с подниманием на носки, высоким подниманием колена, подниманием

колена к груди, махом прямой ноги вперед, в сторону, ходьба с переменным перекрещиванием и выпадами вперед, в полуприседании, полном приседании, с преодолением препятствий.

Для укрепления брюшного пресса используют упражнение с участием прямых и косых мышц живота. Активные занятия физкультурой способствует повышению настроения и жизненного тонуса, устраняют подавленность, депрессию и агрессию по отношению к окружающим людям, улучшают функциональное состояние предстательной железы, страдающей при хроническом простатите.

При этом большое значение для больных приобретает умение правильно дышать. Вдох должен быть медленным, чтобы воздух попал во все отделы легких, ощутите, как все они постепенно раскрываются и наполняются кислородом. Затем следует немного задержать дыхание, сделав короткую паузу, и лишь затем медленно начинать выдыхать воздух. Паузы между выдохом и следующим вдохом сначала не превышают 3 с, затем их удлиняют.

Физические упражнения

Упражнение 1

Выполняется в положении лежа на спине. Втягивание заднего прохода с последующим расслаблением мышц. Сведение и разведение прямых ног; ног, согнутых в коленях и тазобедренных суставах. Те же упражнения с сопротивлением инструктора.

Поднимание таза с опорой стоп о пол и одновременным разведением коленей. Поочередное и одновременное подтягивание ног, согнутых в коленях, к груди. Напряженное прогибание позвоночника с опорой на пятки и на локти. Разведение и сведение прямых ног с последующим перекрещиванием. Поочередные и одновременные круговые движения прямыми ногами изнутри кнаружи.

Упражнение 2

Выполняется в положении лежа на спине с поднятым тазовым поясом. Опираясь стопами о стену на максимально возможной высоте, проводите сведение и разведение прямых ног. Поочередная и

одновременная ротация ног кнаружи и внутрь. Подъем пояса с опорой на стопы и лопатки.

Упражнение 3

Выполняется в положении на боку. Подтягивание согнутой ноги к груди. Круговые движения прямой ногой. Круговые движения ногой, согнутой в коленном и тазобедренном суставах. Поочередное и одновременное отведение прямых ног в противоположную сторону.

Упражнение 4

Выполняется в положении на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног.

Движение ногами как при плавании стилем кроль, брасс. Разведение прямых ног с последующим перекрещиванием. Прогибание спины с опорой на руки и без опоры.

Упражнение 5

Выполняется в положении стоя. Повороты, наклоны корпуса, сочетания поворотов с наклонами, с движениями рук в сторону поворота. Каждое упражнение следует повторять начиная с 4–8 раз с постепенным увеличением до 10–12 раз, дважды в день, за 1,5 ч до еды или через 2 ч после.

Физические упражнения, согласованные с актом дыхания

А вот что советуют восточные целители для лечения больных простатитом. По их методике физические упражнения строго согласуются с актом дыхания.

Упражнение 1

Растирание копчика. В положении лежа на спине согнуть ноги в коленях, руки подложить под голову. Подышать животом 10 раз в быстром темпе, затем 20 раз чуть-чуть подвигать тазом из стороны в сторону, растирая копчик. Дышать равномерно. Если после выполнения упражнения поясница не разогрелась, упражнение следует повторить.

Упражнение 2

Сесть на стул лицом к спинке. Держась за спинку, непрерывно вращать плавно тазом по кругу, дышать диафрагмой и во время выдоха резко втягивать анус (задний проход). Во время одного вращения

рекомендуется вдохнуть и выдохнуть. Повторить упражнение 10–12 раз.

Упражнение 3

Встать на расстоянии полушага от стены (лицом к ней), так чтобы, слегка опираясь пальцами рук о стену, было удобно переминаться с ноги на ногу, не отрывая носков от пола. Такой «бег» похож на танец, в нем принимает участие все тело. Дышать ритмично. Продолжительность упражнения 1–3 мин.

Упражнение 4

Имитирует движение кобры. Лечь на живот, руки согнуть, ладонями опереться о пол на уровне подмышек, локти приподнять вверх. Ноги выпрямить и сомкнуть, носки вытянуть. Во время вдоха медленно приподнять голову. Опираясь на руки, приподнять плечи и прогнуть спину так, чтобы туловище от лобка до груди плотно прижалось к полу. Дыхание на несколько секунд задержать, голову откинуть назад. Во время вдоха опустить грудь и голову, полежать, расслабив мышцы.

ГЛАВА 15. ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Значение витаминов и микроэлементов в лечении хронического простатита и профилактике возникновения аденомы предстательной железы очень велико.

Витамины группы В необходимы для всех функций клетки. Они оказывают антистрессовое действие, дают заряд сил иммунитету, чем помогают организму в борьбе с простатитом. Витамин В12 обладает противоопухолевыми свойствами, т. е. является прекрасной профилактикой аденомы предстательной железы.

Дефицит цинка связывают с развитием простатита, аденомы и рака простаты, поэтому совершенно необходимо восстанавливать его уровень в организме, если эти заболевания вас все же постигли.

Эссенциальные жирные кислоты (рыбий жир) важны для нормальной работы предстательной железы.

Чеснок является натуральным антибиотиком, поэтому нужно кушать его, естественно, в сыром виде. Он поможет в борьбе с микроорганизмами, которые провоцируют воспалительные процессы в предстательной железе.

Витамин А является мощным антиоксидантом, оказывает стимулирующее действие на иммунитет, укрепляя защитные силы организма.

Витамин Е – оказывает антиоксидантное и иммуномодулирующее действия, т. е. незаменим для поддержания сил организма во время его трудной и изматывающей борьбы с хроническим простатитом.

Магний и кальций – это минералы, необходимые для улучшения функции предстательной железы.

Витамин С стимулирует иммунитет и способствует выздоровлению.

ГЛАВА 16. ИМПОТЕНЦИЯ

Прежде чем обсуждать непосредственно проблему импотенции, необходимо развеять некоторые мифы, существующие в половой сфере. Эти неверные представления иногда делают проблему импотенции скорее надуманной, нежели имеющей основания для каких-то действий.

Хочется заметить, что множеству мужчин плевать на свою предстательную железу, но абсолютно всех заботит проблема импотенции. Предлагаю рассмотреть способы борьбы с этой напастью, которая так сильно портит жизнь настоящим мужчинам. Ведь почти каждый мужчина, страдающий этим недугом, начинает внушать себе, что раз он не может заниматься сексом, то он импотент, а не «настоящий мужчина».

К сожалению, у некоторых мужчин снижение половой силы вплоть до импотенции может возникнуть на фоне комплекса по поводу величины своего полового члена. Советую таким мужчинам раз и навсегда усвоить, что для сексуального удовлетворения женщины значительно важнее не столько размер полового члена, сколько техника полового акта на фоне психологического и эмоционального комфорта. Также к импотенции может привести стремление во что бы то ни стало доказать свою силу, быть на высоте. Это часто приводит мужчин к неудачам, последствиями этого являются стресс, а потом импотенция. Проявляя больше чуткости, внимания и ласки к своей партнерше, вы добьетесь хороших результатов и поймете, что импотенция была мнимая.

В большинстве же случаев мужчины, страдающие снижением половой функции и импотенцией, могут помочь себе сами.

Во-первых, старайтесь избегать половых излишеств, алкоголизма, мастурбации.

Во-вторых, лечите сопутствующие половым расстройствам хронические воспалительные процессы органов репродуктивной системы.

В-третьих, следует исключить сексуальные раздражения, чтобы успокоить перевозбужденные центры, отвечающие за половые

контакты. Отдых от секса способствует также угасанию патологических сексуальных комплексов.

В-четвертых, рекомендую вам включать в рацион питания репу, сваренную в молоке, петрушку, грецкие орехи, мед. Не употребляйте спиртных напитков, крепкого кофе и чая. Пару раз в год устраивайте лечебное голодание по одной неделе, во время которого можно пить только обычную и минеральную воду, а также зеленый чай. Помните о том, что необходим хороший и крепкий сон, не менее чем по 10 ч в сутки. Ходите хотя бы один раз в неделю в баню, находясь в парилке примерно полчаса. Летом старайтесь чаще отдыхать на природе, подставляя свое тело солнышку. Заряжаясь его энергией, вы подпитываете свой организм, запасаясь силами для борьбы с болезнями. По утрам не забывайте обмывать половые органы холодной водой, делайте то же самое вечером. Не мерзните, но и сильно не перегревайтесь, ведь переутепление мужских органов с самого раннего детства грозит некоторыми осложнениями в более зрелом возрасте.

При проблемах с эрекцией, т. е. ее ослаблении, редком появлении даже при сильном психологическом желании и т. д., нужно конечно же постараться ее восстановить.

Неспособность достичь эрекции или удержать ее – это самая важная половая проблема, которая может тревожить мужчину, конечно же после импотенции.

Иногда не удастся добиться эрекции или поддержать ее, особенно после тяжелого запоя или в результате значительной физической или моральной усталости. Такие моменты бывают у большинства мужчин, поэтому после одного фиаско не нужно ударяться в панику. Однако, если подобные эпизоды стали скорее правилом, нежели исключением, посоветуйтесь с врачом, так как это уже может быть признаком какого-либо заболевания, например простатита или аденомы предстательной железы.

Вам также следует сходить к врачу, если вы ни при каких обстоятельствах не смогли достичь эрекции, хоть это даже и случилось с вами впервые. Как правило, в большинстве случаев постоянное фиаско имеет психологическую причину. Проблема может возникнуть в результате чувства вины, возникающего при измене своей жене или постоянной подруге с какой-нибудь посторонней женщиной, или

может развиваться вследствие скучности и однообразности при длительных отношениях с постоянным партнером.

Вам иногда не удавалось достичь эрекции, когда вы этого хотели, или вы достигали только частичной эрекции, или же теряли ее в критический момент, да уж, ситуация, скажем так, не из приятных. Такое может случиться, если вы, совершая половое сношение, на самом деле не настроены на это или вас не совсем привлекает человек, с которым вы вступили сексуальные отношения.

Иногда по достижении эрекции мешает естественная тревога, которая может быть вызвана нервозностью по поводу первого секса с новой девушкой или половым контактом в неподходящей обстановке. Временные неудачи имеют значение только тогда, когда в результате вы приклеиваете себе ярлык импотента, тем самым замыкая порочный круг, по которому как снежный ком будет нарастать ваша депрессия, а следом за ней и половое бессилие.

Если вы заметили, что неудачи стали учащаться, то, вероятно, вы слишком много от себя ожидаете или пытаетесь заняться сексом в совершенно не подходящих для этого действия условиях.

Вот что порекомендовал в своей книге один известный сексолог.

«Занимайтесь сексом только тогда, когда вы на это настроены.

Примите как должное, что вы человек, а не машина. Ваши чувства и сексуальные показатели не обязательно должны всегда быть одинаковыми. Когда-то вы находитесь в состоянии большей готовности, а иногда вам требуется дополнительная стимуляция. Ваш партнер может этого не понимать до тех пор, пока вы об этом не скажете.

Избегайте случайных встреч, по крайней мере до тех пор, пока ваша уверенность в себе не возрастет. Вы будете меньше беспокоиться и лучше функционировать, если сможете создать стабильные отношения с партнером, реакции которого вы знаете и которому вы доверяете.

Не судите о ваших данных, отмечая состояние вашего полового члена. Взаимоудовлетворения часто можно достичь без полового сношения, хотя в ситуации физической близости эрекция может развиваться без вашего сознательного участия.

Если не удастся добиться эрекции или вы потеряете ее как раз перед половым актом или во время него, не следует слишком

расстраиваться. Просто объясните, что случилось: «Наверное, я слишком устал (я перепил) сегодня вечером. Давай опять попробуем завтра утром», – и не чувствуйте себя виноватым. Однако обязательно убедите партнера, что в этом не его вина. Самое важное – это не ретироваться физически и морально только потому, что половое сношение в данный момент не получается. Оставайтесь близки с партнером любым способом, как вам нравится, исключая половой акт. Если вам нравится быть вдвоем независимо от того, есть эрекция или нет, у вас будет меньше беспокойства о возможности неудачи в следующий раз».

А вот что советует тот же автор для лечения нарушений эрекции.

«Если неудачи с эрекцией случаются столь часто, что серьезно влияют на вашу половую жизнь, и если меры, рекомендованные выше, не помогли, попробуйте следующий комплекс упражнений. Их цель – развеять вашу тревогу, помогая вам понять, что даже если эрекция ослабевает, то обычно нежная стимуляция может ее вернуть.

Выполняя эти упражнения, вы освободитесь от беспокойства о ваших сексуальных результатах, потому что от вас не требуется (фактически вам не позволено) иметь половой акт до тех пор, пока вы не будете чувствовать себя уверенным настолько, чтобы это сделать. Первая стадия упражнения может проводиться без партнера. Впоследствии вам понадобится сотрудничество с партнером, которому вы достаточно нравитесь, чтобы он мог терпеливо осуществлять постепенные шаги, составляющие лечение, и в идеале получить удовольствие.

Попробуйте выполнять следующие упражнения в тот момент, когда вы чувствуете, что настроены на секс.

Начните стимулировать половой член рукой, используя любую фантазию, которая вас возбуждает, до тех пор пока не достигнете полной эрекции. Прекратите стимуляцию и дайте эрекции полностью исчезнуть. Переключите ваше внимание на какой-нибудь посторонний предмет, тогда дело пойдет быстрее.

Когда половой член станет мягким, начните мастурбировать снова, а когда у вас будет полная эрекция, намеренно опять ее ослабьте. Потом стимулируйте себя в третий раз и продолжайте, пока не произойдет семяизвержение, если у вас есть на это настроение. Если будет трудно опять достичь эрекции после ее намеренного

ослабления (или если эта трудность возникнет в начале упражнения), применение смазки значительно повысит ощущения.

Повторяйте упражнения до тех пор, пока не будете уверены, что по крайней мере в уединении вы можете получить эрекцию, намеренно ослабить ее и вновь ее достичь. Уверенность в себе должна прийти после 3-4-го удачного повторения всего упражнения полностью.

Теперь вам нужна благорасположенная партнерша, с которой вы вместе прочтете всю следующую стадию программы и обсудите ее. Вы оба должны понять, что вам следует быть эгоистичным и прежде всего думать о своих нуждах, если вы хотите, чтобы лечение было эффективным. Партнер должен быть готов к некоторому разочарованию, потому что на этой стадии вы не можете иметь полного полового акта, несмотря на возможное сильное возбуждение. Конечно, вы можете довести его до оргазма либо рукой, либо орально в конце каждого сеанса.

Вместе сделайте упражнения на сосредоточение ощущений. Просто расслабьтесь и получите удовольствие от того, как вас ласкает партнер. Не беспокойтесь, есть у вас эрекция или нет.

Теперь партнер пытается стимулировать вас руками до возникновения эрекции, но не до оргазма. Смазочное средство повышает ощущения, облегчая достижение эрекции. Лучше сделать это упражнение в то время дня, когда вы обычно чувствуете себя наиболее чутко реагирующим.

Когда вы достигли эрекции, партнер прекращает ласки, дает ей полностью пройти, а потом опять начинает вас стимулировать. Если он желает стимулировать вас орально, то вы увидите, что это безупречный способ вновь добиться эрекции (или достичь ее в начале упражнения, если оно оказалось трудным). Этот шаг убедит вас, что потерянную эрекцию можно вновь восстановить по желанию. Как только вы поймете, что можете достичь эрекции, ослабить ее и вновь достичь в присутствии партнера, позвольте ему довести вас до оргазма. Критически оценивайте достигнутое! Если вы будете выполнять программу шаг за шагом, не переходя преждевременно к следующей стадии, ваши сексуальные качества должны стать более надежными за несколько месяцев».

ГЛАВА 17. АДЕНОМА

Хочу заметить, что лечение простатита нужно даже тем, кто испытывает из-за него даже небольшой дискомфорт. Знаете почему? Потому что простатит без должного лечения довольно часто переходит в другое заболевание – аденому предстательной железы. А это уже хоть и доброкачественная, но опухоль. Так вот следующий раздел этой книги я хочу посвятить аденоме, так как она достаточно часто сменяет простатит, а больной не спешит идти к врачу. А ведь это заболевание очень серьезное!

Аденома предстательной железы еще несколько десятилетий назад считалась болезнью старшего возраста. Однако в последние годы врачи с сожалением отмечают, что аденома «помолодела». Вот что писали про возраст аденомы в медицинской литературе всего десять лет назад. «Аденома, или по современной терминологии доброкачественная гиперплазия простаты, развивается, как правило, в возрасте после 50 лет. Простата достигает своих нормальных размеров к 20 годам. После 45 лет она начинает вновь увеличиваться в размерах, и этот процесс происходит до конца жизни. Увеличение простаты в зрелом возрасте и является доброкачественной гиперплазией, или, другими словами, аденомой простаты. После 50 лет аденома простаты встречается практически у каждого второго мужчины, а после 80 лет у девяти из десяти мужчин». Сейчас все выглядит несколько по-другому.

Чем же может помешать мужчине аденома? Как и любая другая опухоль, аденома растет и в результате начинает потихоньку, а потом все больше и больше сдавливать соседние органы, зачастую очень сильно нарушая их функции. Термин «доброкачественная гиперплазия предстательной железы» означает, что в простате образуется маленький узелок или несколько узелков, которые растут и постепенно сдавливают мочеиспускательный канал. Если бы мочеиспускательный канал не проходил сквозь предстательную железу, то заболевание вообще никак не проявлялось бы. А так у больных аденомой мужчин нарушается мочеиспускание, что и является основным проявлением заболевания. Аденома простаты имеет доброкачественный рост, т. е. не дает метастазов (не распространяется в другие органы), как это бывает

при злокачественных формах рака. Это коренным образом отличает аденому от рака предстательной железы.

К сожалению, при аденоме страдает не только предстательная железа. Как я уже говорила, опухоль нарушает функции соседних органов, провоцирует воспалительные заболевания мочевого пузыря, мочеточников, почек, а впоследствии и печени. Поэтому нужно своевременно обращаться за помощью и качественно лечиться, чтобы избежать серьезных и грозных последствий.

Рассказывая о симптомах аденомы, хочется заметить, что официальной медициной выделяются три стадии течения аденомы, соответственно и проявления на каждой из них будут свои.

На начальной стадии обращает на себя внимание вялая струя мочи, создается ощущение, что начать писать как-то трудно, но акт все же происходит. Походы в туалет «по-маленькому» заметно учащаются, все чаще и чаще вы начинаете вставать пописать по ночам. Очень часто можно наблюдать такую картину: появляются такие сильные позывы к мочеиспусканию, что мужчина не может его отсрочить даже на короткое время.

На второй стадии возрастает выраженность перечисленных в начальной стадии симптомов, появляются жалобы на затруднение мочеиспускания, необходимость натуживаться и напрягать мышцы брюшного пресса для опорожнения мочевого пузыря. Аденома растет и все больше сдавливает мочеточники.

На третьей стадии аденомы трудности при мочеиспускании становятся постоянными, объем мочи при каждом мочеиспускании вместо обычных 200–300 мл сокращается до 20–30 мл. Струя мочи становится прерывистой, иногда моча выделяется по каплям. Даже при переполненном мочевом пузыре больные жалуются на непроизвольное и неконтролируемое выделение мочи по каплям.

Со временем при отсутствии лечения у таких больных начинают поражаться почки, развивается почечная недостаточность, что проявляется головной болью, жаждой, сухостью во рту, слабостью, раздражительностью. Мочевой пузырь всегда переполнен мочой, при мочеиспускании моча выделяется тонкой струйкой или даже по каплям. Одновременно с этим появляются явления недержания мочи, т. е. моча выделяется по каплям постоянно и против желания больного, сначала ночью, а затем и круглые сутки.

Начиная со второй стадии нередко отмечаются кровь в моче, острая задержка мочи, воспалительные заболевания любых отделов мочеполовой системы, камни мочевого пузыря, нарушения функции почек и мочеточников.

Итак, обобщаю все перечисленные признаки аденомы предстательной железы. Это затрудненное и прерывистое мочеиспускание, слабая струя мочи, мочеиспускание по каплям, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря, учащенное, болезненное мочеиспускание, мочеиспускание по ночам, повелительные позывы, мочеиспускание малыми порциями, недержание мочи при позывах.

Осложнения аденомы предстательной железы

При отсутствии лечения этот процесс заканчивается развитием острой задержки мочеиспускания – мочеиспускательный канал полностью пережимается и не может пропустить ни капли мочи. Больной при этом испытывает сильные боли внизу живота. Мочевой пузырь переполнен и выбухает над лобком.

Следует отметить, что острая задержка мочеиспускания может развиваться на любой стадии аденомы предстательной железы, даже на самой ранней. Ее могут спровоцировать такие факторы, как длительное неопорожнение мочевого пузыря, переохлаждение, погрешность в диете, прием алкоголя.

Другим осложнением аденомы простаты является гематурия – появление крови в моче. При повышении давления мочи в мочевом пузыре повреждаются его вены, они и могут стать причиной кровотечения.

Еще одним осложнением аденомы предстательной железы можно считать образование камней мочевого пузыря. Камни образуются в результате застоя в нем мочи.

Рассматривая лечение, можно выделить несколько видов терапии. Хочется сразу сказать, что лечение должно осуществляться в медицинском стационаре под контролем врача. Народная медицина при аденоме тоже применима, но только как дополнение к медикаментозному лечению.

В некоторых случаях, это решить может только врач, применяется выжидательная тактика без лечения. В других можно ограничиться только приемом медикаментов. В третьих приходится подключать еще и неоперативные процедуры, такие как уретральные стенты, баллонное расширение уретры, баллонное расширение совместно с водной термотерапией, термальные методы (т. е. лечение с применением повышенной температуры), гипертермия, трансуретральная термотерапия, термальная абляция, экстракорпоральная абляция, криодеструкция. Иногда аденому разрушают с помощью лазера. Есть, к сожалению, такие больные, которым не избежать операции.

Какое бы лечение ни было назначено мужчине, ему стоит соблюдать определенный гигиенический режим, избегать охлаждения, длительного сидения, запоров, задержки мочеиспускания, т. е., в принципе, ему даются все те же рекомендации, что и больному хроническим простатитом. Если вы страдаете запорами, то будьте внимательны. В качестве слабительного ни в коем случае нельзя применять препараты алоэ или сенны, поскольку они вызывают прилив крови к прямой кишке, а при аденоме это очень нежелательно. Что касается диеты, то следует полностью исключить специи и пряности, консервы и копчености, алкогольные напитки пиво и даже квас, а также другие напитки, полученные путем брожения. Прием пищи и питье после 18 ч резко должны быть ограничены, а за 2–3 ч до сна и вовсе очень нежелательны. Мясные продукты лучше употреблять в первой половине дня. Молочные продукты разрешены, кроме молока, во избежание вздутия кишечника. Кроме того нужно как можно чаще отдыхать. Спать желательно на твердой постели, не укрываться слишком теплым одеялом, совершать прогулки перед сном и после пробуждения быстрым шагом в течение получаса.

Выжидательная тактика без применения лечения рекомендуется при аденоме первой стадии, когда еще не наблюдаются нарушения мочеиспускания и потенции, когда заболевание выявлено не на основании жалоб мужчины, а при профилактическом осмотре.

ГЛАВА 18. ПИТАНИЕ БОЛЬНЫХ, СТРАДАЮЩИХ ХРОНИЧЕСКИМ ПРОСТАТИТОМ

Питание больных, страдающих заболеваниями предстательной железы, должно составляться с учетом характера заболевания, его формы и стадии, особенностей, причин, ее вызвавших. В каждом конкретном случае диета имеет свои нюансы, определить которые под силу только врачу.

Медицинская диета при хроническом простатите. Как и любая другая диета, она обеспечивает все потребности организма. При этом важно помнить о том, что мы не имеем права ограничивать человека очень сильно, ведь от этого ощущение собственной ущербности только лишь усилится. В диете умеренно ограничиваются белки (80–90 г), жиры (70 г), углеводы (350–400 г). Настоятельно рекомендую вам уменьшить до минимума поваренную соль. Метод приготовления еды нужно выбирать из тушения, варения или парения.

Разрешаются в любом количестве хлеб пшеничный, серый; некрепкие чай и кофе; сырые фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, молоко, кефир, простокваша, творог, сметана, сливочное масло и растительные жиры; яйца (не более одного в день); супы вегетарианские, крупяные, овощные, фруктовые, молочные; мясо нежирных сортов (говядина, телятина, курица, индейка, кролик) в вареном виде или после отваривания обжаренное, запеченное; рыба нежирная (судак, треска, навага, карп) вареная или после отваривания обжаренная; овощи и зелень (морковь, свекла, цветная капуста, картофель, зеленый горошек, свежие помидоры, огурцы, салат, тыква, кабачки, вываренный лук, арбуз, дыня) натуральные, отварные, запеченные; различные крупы и макаронные изделия, приготовленные на воде и молоке в виде каш, пудингов, крупеников, котлет и т. д.; разные фрукты и ягоды без ограничения в сыром и вареном виде; кисели, компоты, варенье, мед, курага, урюк, чернослив.

Не рекомендуется употреблять в пищу мясные, рыбные и грибные отвары; тугоплавкие жиры (бараний, свиной, говяжий); газированные

блюда; бобовые (горох, фасоль, бобы, чечевицу); алкогольные напитки; крепкие чай и кофе, какао, шоколад; острые, соленые закуски и приправы; внутренние органы животных (мозги, печень, почки); икру, редьку, редис, щавель, шпинат; мясные и грибные консервы; сдобные мучные изделия.

К пищевым веществам, обладающим выраженным послабляющим действием и рекомендуемым больным, страдающим запорами, можно отнести овощи (свеклу, морковь, капусту, тыкву, огурцы, помидоры), фрукты, ягоды, молочные продукты (творог, кефир, простоквашу, сливки, сметану), сухофрукты (чернослив, курагу, инжир, изюм), мед, растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, оливковое, хлопковое масло), крупы (гречневую, перловую, пшено).

Эффективное действие оказывает послабляющая паста, которая к тому же является вкусным лакомством: 300–400 г чернослива и 250 г инжира промыть в холодной кипяченой воде (из чернослива вынуть косточки) и пропустить через мясорубку, добавить 250 г меда и 15 г измельченного в муку александрийского листа. Все перемешать и хранить в холодном месте.

В указанной пасте можно увеличить или уменьшить количество александрийского листа от 10 до 30 г и принимать ее от 1 ч. л. до 2 ст. л. на 1/2 стакана кипяченой воды комнатной температуры.

В качестве столовой минеральной воды больным с аденомой предстательной железы можно рекомендовать углекислую гидрокарбонатно-натриевую воду «Боржоми».

ГЛАВА 19. ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТАТИТА

Старайтесь не мерзнуть, подолгу находясь на холоде, ни в коем случае нельзя сидеть на холодных камнях, бордюрах и скамьях. Если у вас сидячая работа, особенно за компьютером или за рулем автомобиля, старайтесь каждый час встать поразмяться, чтобы устранить застой крови в малом тазу. При запорах пользуйтесь слабительными средствами, ведь кал будет механически давить на предстательную железу, а также способствовать ее инфицированию. Старайтесь вести регулярную половую жизнь без излишеств, нельзя быть спартанцем и отказывать себе в удовольствии, но не нужно и воображать себя Казановой, совершая по пять половых актов за ночь. Если подхватили какое-нибудь венерическое заболевание, незамедлительно бегите к дерматовенерологу, не пытайтесь вылечить сами и уж тем более не пускайте все на самотек. Старайтесь регулярно и хорошо питаться, вести активный образ жизни, не болеть и, наконец, время от времени просто думайте о своем здоровье.

Эти простые меры помогут вам в профилактике простатита – заболевания, избежать которого гораздо проще, чем вылечить.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении хочется сказать вам, дорогие мои читатели мужчины: «Будьте внимательны к своему организму, ведь в таком случае вы обязательно услышите и почувствуете сигналы о болезни, которые он вам посылает». А ведь слышать их просто необходимо, потому что, как и при любом другом заболевании, при простатите лечение более простое и эффективное, если оно было начато на ранних стадиях развития болезни. И еще хочу сказать вам о том, что не стоит опускать руки и впадать в депрессию. Как говорится, неизлечимых болезней нет, тем более что простатит, как правило, очень хорошо поддается лечению. Надо только это лечение начать. Не бойтесь и не переживайте, если вы будете следовать советам, данным вам в этой книге, то вы еще долго сможете радовать себя и свою вторую половинку здоровьем и силой настоящего мужчины!

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арнольди Э. К. Хронический простатит: проблемы, опыт, перспективы. М.: Феникс, 1999.
2. Ваниорек Л. Аромотерапия. М: Интерэксперт, 1995.
3. Левин М. Простатит. СПб.: Невский проспект, 2004.
4. Мазнев Н. И. 2000 рецептов народной медицины. М: Мартин, 1999.
5. Маркова А. В. Полная энциклопедия народной медицины, СПб: Сова, 2001.
6. Кругляк Б. Простатит. М.: Весь, 2003.
7. Олиференко В. Г. Водотеплолечение. М: Медицина, 1986.
8. Попов А. П. Лекарственные растения в народной медицине. Киев: Здоровье, 1969.
9. Рабинович А. М. Лекарственные травы и рецепты древних времен. М: Росагропромиздат, 1991.
10. Суворов А. П. Простатит. М.: Центрполиграф, 2003.
11. Татура Ю. В. Простатит: тонкости, хитрости, секреты. М.:Новый издательский дом, 2004.