

Илья Абрамович Бауман

Здоровье мужчины после сорока. Домашняя энциклопедия

«Здоровье мужчины после сорока. Домашняя энциклопедия»: Вектор; СПб.; 2006
ISBN 5-9684-0317-9

Аннотация

«Осенняя пора жизни» наступает не только у слабой половины человечества. Подобное испытание природа приготовила и для мужчин. Депрессия, вызванная неуверенностью в своих силах, загоняет многих в тупик. Но проблема, которую каждый пытается решить по-своему, на самом деле вполне разрешима. Следует понять, что наступление климакса – не конец полноценной жизни. Крайне важно в этот период сохранить физическое здоровье и эмоциональное равновесие. Эта книга станет союзником в замедлении старости и профилактике патологического климакса. Читатель узнает: что же такое андропауза и каковы ее признаки; как распознать патологический климакс; в каких случаях следует обратиться в специалисту; как притормозить процесс старения; о типичных ошибках в поведении мужчин.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

И. А. Бауман

Здоровье мужчины после сорока. Домашняя энциклопедия

Введение

В нашем обществе существует стереотип, который определяет поведение мужчин в социуме. Мы говорим, что мужчины не должны плакать, распускаться, жаловаться на жизненные трудности и страдать прочей сентиментальной чепухой, которая является уделом женской половины человечества. Мужчин не зря называют сильным полом. И тем не менее в жизни сильной половины человечества наступает момент, когда они оказываются бессильны перед природой. «Что же делать?» – зададутся многие вопросом. Ведь и посещение врачей, как ни удивительно, тоже считается прерогативой женщин. Большинство же мужчин согласятся сходить к врачу, только если все варианты испробованы, а облегчения нет и нет. Тогда начинаются осторожные расспросы сверстников-друзей, не чувствуют ли они что-либо схожее с вашим состоянием, и вдруг выясняется, что подобное «что-то» происходит и с ними. Те из мужчин, кто решились на посещение андролога, могут сказать: «что-то», происходящее с ними, – это мужской климакс.

Да-да, оказывается, «осенняя пора жизни» наступает не только у прекрасной половины человечества. Подобное испытание природа приготовила и для мужчин.

Такое понятие, как мужской климакс, в официальной медицине появилось сравнительно недавно, а некоторые и до сих пор считают его выдумкой медиков-теоретиков. Но коль скоро вам в руки попала эта книга, значит, вы не хотите, подобно страусу, зарывать голову в песок и готовы принять меры, чтобы в будущем обезопасить себя от возможных проблем, связанных со здоровьем.

Когда мы говорим о женском климаксе, то в первую очередь подразумеваем такие изменения в женском организме, которые лишают женщину способности зачинать и

вынашивать детей. Что же такое мужской климакс, если до преклонных лет мужчины не теряют детородной функции? Перед глазами масса примеров, когда у мужчин в возрасте далеко за 40 появлялись дети. Это и Валерий Золотухин, и Олег Табаков. И уж никого не удивить, что счастливы в браке Борис Клоев, Леонид Жуховицкий, Иосиф Шварц, а ведь они старше своих жен на 10–30 лет. Что уж говорить о кавказских старцах-долгожителях... Зная это, мы вправе сомневаться, что мужчины «климаксу покорны».

Тем не менее это так. И данная книга посвящена именно проблемам мужского климакса. В ней я попробую вместе с вами разобраться, что же это такое. Каковы признаки и симптомы? Когда начинается это состояние? Чем заканчивается? Как притормозить процесс старения, сделать его наименее ощутимым для себя и окружающих?

Это точно не диагноз!

Что такое мужской климакс

Как ни грустно, но климакс – это сигнал о приближении того времени, когда организм начинает стареть. Хотя, если разобраться, определение не совсем верное. Ведь организм любого человека стареет с момента нашего рождения. Мы считаем нормальным, что с появления на свет до определенного возраста человек растет, развивается, и не страшимся этого факта, считаем его естественным физиологическим процессом: какие-то ткани увядают, отмирают, какие-то возникают вновь. Примерно годам к 25 рост затормаживается. И после этого в организме начинают происходить необратимые изменения. Наступление климакса говорит о том, что многие физиологические функции, обеспечивавшие раньше защиту и поддержку, утрачены, нашему организму для продолжения нормальной привычной жизни теперь требуется помощь извне.

Процесс старения у всех протекает не одинаково и не всегда соответствует астрономическому времени. Ученые давно уже поняли, что помимо астрономического существует другое время – биологическое, или внутреннее, которое отмеряет бытие живого организма. А мера этого времени – скорость возникновения некоторых необратимых изменений, связанных со старением, например потеря кожей своей эластичности, развитие склероза артерий и т. д. Биологическое время меняется в жизни одного и того же человека даже в течение дня. Оно течет быстрее, когда мы активно трудимся или развлекаемся, и плетется в минуты ожидания и ничегонеделания.

И даже если вы выглядите значительно моложе своих лет, есть реакции организма, которые соответствуют именно возрастным векам. Например, быстрота заживления кожных ран зависит от возраста. Чем моложе человек, тем быстрее заживают у него раны, причем скорость заживления в двадцатилетнем возрасте вдвое больше, чем в сорокалетнем. То есть все в организме сорокалетнего мужчины – кожа, суставы, мышцы, сосуды – существенно отличается от того, что было в двадцать.

Кожа – это первое, что выдает возраст. Даже в молодости ее натянутость неравномерна. Конечно существует тип кожи, которая очень долго не теряет своей эластичности. У мужчин с такой кожей долгое время не появляются морщины. Но тем не менее у большинства из нас на лбу, щеках, в уголках глаз, на шее образуются складки даже в молодом возрасте. Естественно, такие складки углубляются по мере старения организма. Причиной этого явления служит постепенная атрофия подкожного жира и утрата эластичными волокнами своей гибкости. Кожа и сама меняется – становится сухой, потрескавшейся, увядшей, так как атрофируются потовые и сальные железы.

Седина и лысина – еще один источник озабоченности многих мужчин. Правда, ранняя седина и облысение могут передаваться из поколения в поколение и не зависят от возраста. К тому же современный уровень развития косметологии позволяет легко избавиться от лысины, а седину закрасить. Так что если смотреть на происходящее с точки зрения

физиологической, то седина и лысина – скорее косметический дефект, который меньше сказывается на общем самочувствии мужчины и больше – на уровне его самооценки привлекательности. Куда более серьезные изменения происходят в других частях тела.

Мышечная масса у мужчин с возрастом уменьшается постепенно и заметно. Например, если у хорошо развитого 30-летнего мужчины она составляет около 43 % веса тела, то у старика – всего лишь 25 %. При этом в пожилом возрасте из-за исчезающих мышц снижается их эластичность и гипертрофически развивается соединительная ткань [1 - Соединительная ткань состоит из клеток и межклеточного вещества. В зависимости от особенностей строения и функций различают несколько ее видов: рыхлую волокнистую соединительную ткань, жировую, ретикулярную, плотную волокнистую, хрящевую, костную. Функции соединительной ткани – трофическая (трофика – питание), опорная и защитная. Нас с вами интересуют две из перечисленных выше – рыхлая волокнистая соединительная ткань и жировая. Рыхлая в олокнистая соединительная ткань обволакивает сосуды, образует остов многих органов, входит в состав подкожного слоя. Основные клетки этой ткани – макрофаги, фибробласты и адвентициальные. Макрофаги способны к активному захватыванию бактерий и других частиц, именно они защищают наши органы от всяческих инфекций и раковых клеток. Фибробласты принимают участие в образовании межклеточного вещества, в частности соединительнотканых волокон. Адвентициальные клетки могут превращаться в другие формы клеток, в зависимости от физиологического периода. Например, после сорока лет в сердечной мышце и в мышечной оболочке кровеносных сосудов происходит значительное развитие фиброзной соединительной ткани. Межклеточное вещество рыхлой волокнистой соединительной ткани образовано вязким веществом и лежащими в нем волокнами – коллагеновыми и эластическими. Именно за счет этих волокон осуществляется опорная функция ткани.]. Причем это свойственно многим живым организмам. Достаточно вспомнить, сколько раз мы бы ли вынуждены есть жилистое мясо курицы, не ставшее мягким даже после многочасовой варки.

Мы уже говорили, что у человека есть определенный возрастной рубеж – 25 лет, после которого все его физиологические достижения начинают снижаться. Мышцы – не исключение. Физическая сила постоянно растет до 25 лет, удерживается на высоком уровне до 40 лет, затем сила мышц начинает ослабевать. Дольше всего сохраняется мускульная сила рук.

Кости и суставы тоже претерпевают неблагоприятные химические превращения. В них меняется соотношение органических и неорганических веществ с большим перевесом последних. Сравним: в костях молодого человека органические вещества составляют примерно 50 %, у мужчины среднего возраста – до 65 %, а у стариков – 80 %. Естественно, что кости всегда характеризуются твердостью, но в молодости они отличаются большей гибкостью и при чрезмерных нагрузках либо в случае незначительных травм легко изгибаются, как крепкие рессоры. Кости п ожилго человека подобны старому фарфору, который легко ломается, но с большим трудом реставрируется. В пожилом возрасте очень распространенным заболеванием становится остеопороз.

Серьезные изменения происходят и в суставах, особенно в тех, которые в течение всей жизни испытывают максимальную нагрузку: коленные, тазобедренные и суставы позвоночника. Поверхности суставов стираются, а кроме того, эластичные в молодости, суставные сумки и связки в пожилом возрасте становятся менее гибкими, что часто является причиной ограничений движения.

Все изменения в костно-суставном аппарате приводят и к внешним изменениям. В осанке мужчины можно заметить легкую горбленность или округлость спины. Движения его не столь порывисты, как в юности, – они несколько грузны, медленны и менее динамичны, чем в двадцать лет. Существует даже возрастная статистика: длина шага молодого мужчины в среднем составляет 71 см, а пожилого человека – 63 сантиметра. Поэтому, если пожилые спешат, то делают около 96 шагов в минуту, тогда как молодому достаточно сделать 88.

Сердце и кровеносные сосуды. Как это ни прискорбно, но большинство из нас вспоминают

о сердце, только когда начинают ощущать боли в нем. У мужчин в возрасте 40–50 лет как в сердечной мышце, так и в мышечной оболочке кровеносных сосудов происходит значительное развитие фиброзной соединительной ткани, менее эластичной и податливой. Это приводит к сужению просвета артерий и как следствие – уменьшению количества крови, протекающей по этим сосудам за единицу времени. Соответственно сердечная мышца начинает получать недостаточное питание, и это еще сильнее отражается на ее функциях. Причем такое развитие не патологический процесс. Фиброз сердечной мышцы – нормальное явление, происходящее в стареющем организме. И если к этим физиологическим возрастным изменениям не добавится какая-нибудь острая инфекция или атеросклероз, то и затронутые фиброзом сосуды и сердце еще долгое время не будут о себе напоминать. А поскольку одновременно с сердцем стареют и другие органы и ткани тела, то перестройка организма происходит в общем равновесии. Но это только в том случае, если мужчина не пытается доказать, что он еще «как огурчик»: стрессы, большое количество работы, неожиданные изменения в личной жизни негативно скажутся на работе «главного мотора». В течение какого-то времени сердце еще будет справляться с завышенными требованиями, а затем наступит резкое ухудшение.

Легкие тоже подвергаются изменениям. Главная проблема – потеря эластичности в стенках легочных пузырьков. По этой причине постепенно уменьшается так называемая жизненная емкость легких. Как следствие – поверхностное дыхание. После 60 лет сокращается подвижность грудной клетки из-за прогрессирующего в ней окостенения реберных хрящей и фиброзных изменений в сухожилиях и мышцах.

Происходят изменения и в системе пищеварения. Со временем постепенно атрофируются пищеварительные железы, находящиеся в слизистой оболочке желудка. Уменьшается объем активной ткани (паренхимы) в печени и поджелудочной железе. Это значит, что снижаются возможности всего желудочно-кишечного тракта и необходимо позаботиться о том, чтобы питание состояло из легко усваиваемых и питательных блюд. Также в этот период происходит ослабление вкусовых и обонятельных ощущений.

Затухание половых функций приходится на период между 55 и 65 годами. Причем оно может происходить по-разному: у одних мужчин на фоне потери способности к оплодотворению (прекращение выработки сперматозоидов) наблюдается и угасание полового влечения (атрофия желез внутренней секреции, продуцирующих половые гормоны). Другие же лишь утрачивают способность к оплодотворению, при этом полностью сохраняя потенцию. К тому же, в отличие от женщин, у большинства мужчин не наблюдается резких изменений в половой жизни, угасание происходит медленно.

При физиологическом климаксе нормальная, соответствующая возрасту частота половых актов наблюдается у подавляющего большинства мужчин, при патологическом же климаксе – лишь в 3,9 % случаев.

Причиной импотенции часто является нарушение эрективной и эякуляторной функций. Недостаточная эрекция при физиологическом климаксе, как правило, сочетается с затруднением эякуляции, а при патологическом климаксе – с преждевременным семяизвержением.

Выделяют два основных типа половых расстройств во время патологического климакса.

Первый обусловлен преимущественно нарушением корковой нейродинамики и проявляется так называемым синдромом раздражительной слабости. При этом в результате быстро наступающей эякуляции половой акт не может быть выполнен в полном объеме. При втором (на фоне нервных нарушений) – на первый план выступают гормональные сдвиги, способствующие расстройству эрективной и эякуляторной функций; часто наблюдается полная импотенция.

Оценивая свои половые нарушения, вы должны подходить к ним с учетом закономерного возрастного процесса снижения половой потенции. Большое значение в лечении половых расстройств, связанных с климаксом, имеют восстановление регулярной половой жизни, ее оптимальный темп и сохранение супружеской гармонии.

Гипертрофия предстательной железы чаще всего приходится на период между 50 и 59 годами, у двух третей – возникает в 60 и 80 лет, а после 80 – практически у всех. Но при этом все чаще гипертрофия железы диагностируется и у 45-летних мужчин. До сих пор нет единого мнения, нормальный это физиологический процесс или нет. Если судить с точки зрения частоты возникновения, то, конечно же, это естественный процесс угасания. Но изменения в работе предстательной железы приводят и к онкологическим заболеваниям, что, в принципе, ненормально.

Изменения в нервной системе выражаются в снижении возбудимости коры мозга, а значит, в замедленных реакциях и рефлекторной деятельности, появляются признаки ухудшения памяти, слуха (правда, последнее – в глубокой старости).

Таким образом, рассмотрев, какие же изменения наступают в организме в определенный период, мы подошли к осознанию понятия «климакс».

! Климакс – андропауза – климактерический период, на протяжении которого совершается возрастная физиологическая перестройка организма. Это закономерный этап в жизни каждого человека – как мужчины, так и женщины.

Разница лишь в том, что у мужчин подобные изменения протекают мягче и начинаются несколько позже, чем у женщин, то есть в 50–60 лет. Хотя сроки наступления мужского климакса также строго индивидуальны. В этот период из-за снижения уровня основного мужского гормона – тестостерона – происходит постепенный переход от половой зрелости к угасанию половой функции. Проходит этот процесс у всех по-разному. Но только некоторые мужчины (не более 15 %) болезненно переживают этот период.

Проявления климакса очень разнообразны. Часто они не очень заметны и постепенно сливаются с признаками старости.

С возрастом человек быстрее устает, меньше двигается и как следствие, – чаще болеет. Все это отражается и на его сексуальной сфере, поэтому нет ничего удивительного в том, что супружеская любовь все более переходит в платоническую. Однако старость – это еще не климакс. Ведь можно и в молодости чувствовать себя стариком, потеряв желание жить и покорившись лени.

Также проявления климакса легко спутать со многими заболеваниями или нервным истощением. Поэтому нужно чутко прислушиваться к своим ощущениям: не переоценивать их, но и не пропускать тревожных симптомов.

«Приливы», сопровождаемые чувством жара, потливостью и учащенным сердцебиением, головокружение, ноющие боли в левой половине груди, ощущение нехватки воздуха, «скачущее» артериальное давление, ощущение внутреннего беспокойства, вспыльчивость, раздражительность, нервозность, ухудшение памяти и способности концентрировать мысли, апатия, наступающая сразу после вспышек гнева, – вот явные симптомы наступления климакса.

Но возможны и другие варианты: сонливость, мигрень, запоры, увеличение массы тела, замедленный рост волос, атрофия кожи, анемия (состояние организма, вызванное низким гемоглобином) и остеопороз (повышенная ломкость костей).

В совокупности эти симптомы встречаются очень редко. Лишь два или три проявления вместе свидетельствуют о начавшейся андропаузе, поэтому важно не пропустить их и вовремя обратиться к андрологу. Ведь в серьезных случаях так называемого патологического климакса вам потребуются гормональное лечение.

Выдержать же все изменения самочувствия и настроения помогают соответствующий настрой и понимание, что, как только физиологическая возрастная перестройка закончится, неприятные явления прекратятся и вы снова станете энергичным и деятельным человеком.

К сожалению, процесс климакса невозможно повернуть вспять, но можно притормозить, растянуть во времени и значительно смягчить. Впрочем, о профилактике раннего климакса мы поговорим чуть позже.

Гормональная перестройка

Само понятие «мужской климакс» достаточно условно, потому что репродуктивная функция у мужчин не исчезает, а, как уже говорилось, лишь угасает. Причем происходит это настолько медленно, что многие мужчины, ведущие здоровый образ жизни, могут и не заметить, что подошли к периоду климакса.

Но все же с возрастом в организме мужчины уменьшается количество половых гормонов – андрогенов (главный из которых – тестостерон). Уровень свободного тестостерона начинает снижаться уже с 30–35 лет со скоростью 1,2 % в год, а общего тестостерона – с 50–55 лет на 0,4–1% в год. В 30-е годы XX века в медицинской терминологии даже появилось понятие «частичный андрогенодефицит пожилых мужчин», или андропауза. А ведь именно от наличия тестостерона в организме мужчины зависит сила его потенции. Этот гормон безраздельно царствует в сфере, которую принято называть интимной. Тестостерон в мужском организме регулирует деятельность яичек и их придатков, семенных пузырьков, предстательной железы. Он стимулирует сперматогенез, а также определяет сексуальные проявления: либидо, половое возбуждение, интенсивность оргазма. Уменьшение тестостерона в организме ослабляет или вообще сводит на нет половое влечение, замедляет наступление эрекции, снижает напряженность полового члена при эрекции, уменьшает объем эякулята. Кроме того, тестостерон активизирует в организме обмен белков, жиров, холестерина, микроэлементов и других веществ.

Естественные изменения происходят и в одном из важнейших отделов головного мозга – гипоталамусе. Именно он регулирует деятельность главной эндокринной железы – гипофиза, отвечающего за выработку специальных гормонов, стимулирующих деятельность мужских половых желез – яичек. Поскольку гипофиз работает уже не так активно, гормонов становится меньше, что, конечно, отражается на работе яичек. При этом сами яички тоже претерпевают возрастные изменения. Их ткань частично заменяется соединительной и жировой. В таких неблагоприятных условиях они уже не могут работать в полную силу и начинают вырабатывать гораздо меньше тестостерона, чем в молодости.

В итоге может наступить стойкое нарушение эрекции, или эректильная дисфункция. Другими словами, это явление называют импотенцией. Импотенция наступает тогда, когда мужчина ощущает полную неспособность достичь или сохранить эрекцию, необходимую для введения полового члена во влагалище или для проведения полового акта. Такого отрицательного влияния возраста на организм.

В нормальных условиях, то есть при физиологическом старении, организм координирует перестройку различных уровней регуляции половой деятельности, что ведет к одинаковым изменениям во всех звеньях системы.

Наш организм – «машина умная». Его задача – вывести стареющую особь из цикла репродукции. Ведь для сохранения жизни на Земле необходимо рожать здоровое потомство, которое, в свою очередь, будет производить тоже здоровых людей. А с возрастом риск родить больного ребенка увеличивается. Вот почему организм не особенно старается компенсировать потерянные половые функции, в отличие от других жизненно важных функций организма.

Таким образом возможности мужчины сохраняются на том уровне, каково его физиологическое состояние, во многом зависящее от индивидуальных особенностей организма, конституции, образа жизни, сопутствующих заболеваний. Если же мужчина много пьет, курит, ведет нездоровый образ жизни, то этот процесс протекает неравномерно. Тогда нарушается правильное функционирование регуляторных механизмов и возникает картина патологического климакса.

Патологический климакс

Характерные проявления патологического климакса у мужчин могут быть общими либо преимущественно касаться лишь некоторых систем или функций организма, таких как нервная, сердечно-сосудистая, желудочно-кишечная, мочеполовая.

Патологическое течение климакса во многом определяется цепью событий, важное звено в которой – нарушение функции половых желез.

Основные жалобы мужчин, перенесших климакс в тяжелой форме, – головные боли, вегето-сосудистые расстройства, учащенное сердцебиение, боли в области сердца, не связанные с физической нагрузкой, гипертензия, одышка, приливы жара к голове, внезапное покраснение лица, шеи и верхней части туловища, частые запоры. Почти 40 % пациентов с патологическими проявлениями климакса страдают сахарным диабетом.

Нарушения функции сердечно-сосудистой системы во время климакса отмечаются у 60 % мужчин.

Помимо гипоталамических кризов отмечаются приступы тахикардии, неустойчивость пульса и артериального давления. Климакс часто ухудшает течение ишемической болезни сердца и может способствовать нарушениям сердечного и мозгового кровообращения. То есть неблагоприятное течение климакса способно привести к инфаркту и инсульту.

Поскольку в период климакса особенно сильно страдают надпочечники, щитовидная железа, гипофиз, это незамедлительно отражается на деятельности других внутренних органов и систем. Безусловно, степень тех или иных расстройств, связанных с мужским климаксом, зависит от общего состояния организма. Большинство жалоб в этом возрасте связаны с работой сердечно-сосудистой, эндокринной и половой систем. У мужчин, предрасположенных к полноте, прогрессирует ожирение. Нередко на фоне мужского климакса развиваются такие заболевания, как диабет и подагра. Одновременно с появлением новых болячек обостряются ранее имеющиеся. При гормональной перестройке происходит снижение синтеза интерлейкин а, который влияет на состояние иммунитета. Поэтому в этот период возможны обострение хронических заболеваний, частые простуды. К тому же ослабленный иммунитет и другие факторы, которые характерны для периода развития мужского климакса, предрасполагают к возникновению миеломной болезни и болезни Альцгеймера.

Как уже говорилось, больше всего при климаксе страдает предстательная железа. Именно она зависит от количества тестостерона в организме, которого становится все меньше и меньше. Структура и деятельность простаты постепенно нарушаются, она увеличивается в размерах, что может повлечь за собой возникновение серьезного заболевания. Первые признаки аденомы простаты могут проявиться уже у 30-40-летнего человека. В 50 лет аденома выявляется примерно у 50 % мужчин, в 60 лет – у 60, в 70 лет – у 70 %.

Нарушения деятельности сосудистой системы при патологическом климаксе зависит от возрастных изменений и функционального состояния предстательной железы (разрастание в ней соединительной ткани, изменение секреторной функции), уменьшения поступления в гуморальную среду организма ее секрета, обладающего выраженным сосудорасширяющим действием, особенно на сосуды полового члена. Установлено, что с возрастом происходит повышение температуры мошонки и снижение температуры головки полового члена, то есть наблюдается сближение этих показателей. Так, если в возрасте 20–30 лет разница температур составляет около 5 °С, то к 45 годам она в среднем равняется 1,5 °С, а у людей старше 55 лет становится несущественной. Выявленное снижение температуры головки полового члена у старшей возрастной группы объясняется, очевидно, изменением кровенаполнения его сосудов.

У больных с патологическим климаксом температура мошонки выше, а температура полового члена ниже, чем у практически здоровых мужчин соответствующего возраста. Это свидетельствует о том, что при климактерическом синдроме наблюдаются более выраженные сосудистые нарушения в половых органах, чем при обычном (физиологическом) течении климакса. У таких пациентов отмечаются и высокое артериальное давление (180–200/100–140 мм рт. ст.) с ангиоспастическими кризами, и частые

(приступами) тягостные приливы жара к лицу, и отсутствие потенции.

При патологическом климаксе срыв половой функции нередко наступает внезапно, на фоне регулярной половой жизни, что, как правило, усугубляет и без того выраженные невротические проявления, свойственные данному состоянию.

Одновременно с этим в организме происходят и другие эндокринные изменения, которые выражаются в нарушении деятельности щитовидной железы, а также в дряблости кожи и мышц. Красивая мужская фигура постепенно теряет свои очертания, становясь все более похожей на женскую: плечи опускаются, а в области бедер, груди и ягодиц появляется прослойка жира. Увеличение относительной массы жировой ткани и уменьшение мышечной массы и силы мышц свидетельствуют о нарушениях обмена веществ.

Помимо этого наблюдаются снижение физической выносливости, атрофия кожи, анемия, повышенная ломкость костей, остеопороз, выпадение волос.

Болезни мочеполовой системы, хронические инфекции половых органов также отрицательно влияют на раннее развитие мужского климакса, который, как правило, и протекает более тяжело.

Мужской климакс – определенный этап в жизни человека, который надо правильно оценить и пережить, особенно если он доставляет массу хлопот и переживаний. Поэтому всем мужчинам, которые уже отметили свое сорокалетие, необходимо время от времени посещать андролога и эндокринолога для профилактического осмотра, даже если нет никаких тревожных симптомов. Если же болезненные изменения налицо, нужно срочно обращаться за помощью к специалисту, ведь без профессионального осмотра трудно выявить настоящую картину состояния организма.

Пути разрешения проблем

Диагностика

Существуют четкие клинические критерии андропаузы, или мужского климакса. Помимо анамнеза (фиксирования жалоб самого больного и симптомов, выявляющихся при осмотре) основным диагностическим методом является определение уровня общего тестостерона в крови и биологически активного тестостерона в слюне или крови. С помощью лабораторных и инструментальных методов определяют уровни гонадотропинов и половых гормонов в крови, а также изучают суточное выделение с мочой половых гормонов и их метаболитов. Наиболее точный метод определения гормонов в плазме крови – радиоиммунологический.

Если ухудшение самочувствия, снижение памяти, мышечной силы, депрессия, остеопороз, снижение сексуального желания возникают на фоне уменьшения уровня тестостерона, можно с уверенностью диагностировать андропаузу.

Чтобы определить состояние эндокринной системы организма, проводят анализы секрета предстательной железы и эякулята, которые, хотя и косвенно, позволяют оценить эндокринный статус мужского организма на момент обследования.

Еще большей информативностью обладает ультразвуковое исследование органов малого таза. С помощью него можно достаточно точно определить состояние предстательной железы и семенных пузырьков.

Самое главное, чтобы в диагностике половых нарушений был именно системный подход, потому что эти нарушения во многом зависят от сексуального типа мужчины, а также особенностей его полового созревания. Вот почему врач должен в первую очередь определить тип вашей половой конституции. Доказано, что сексуальные расстройства в пожилом возрасте развиваются чаще у мужчин со слабой половой конституцией и задержкой полового развития.

Поскольку симптомы при патологическом климаксе могут совпадать с симптомами других

типичных для пожилого возраста заболеваниях (атеросклероз, коронарокардиосклероз, церебросклероз и др.), в обследовании таких пациентов принимают участие не только андролог и терапевт, но и другие специалисты (эндокринолог, невропатолог, психиатр, уролог, венеролог).

Половые нарушения – снижение либидо и потенции – наблюдаются у 80 % мужчин с патологическим климаксом. Основные жалобы при этом сводятся к ослаблению эрекции, раннему семяизвержению и стертости оргазму.

Лечение патологического климакса

Лечению подлежит только патологический климакс, то есть андропауза, при которой есть осложнения в функционировании других органов и систем. Физиологический климакс не лечится, его плавное течение почти не заметно, а если и ощущается, то требует лишь психотерапевтических процедур.

Поскольку наступление климакса связано с изменениями в других системах и органах, то в его лечении, как и в диагностике, могут принимать участие несколько специалистов: кардиолог, эндокринолог, невропатолог и др. Совместно они должны выработать комплексную программу лечения.

Во-первых, это детальное первичное обследование, во-вторых – регулярное последующее наблюдение. При разработке комплексного лечения учитываются возрастные параметры вступления мужчин в климактерический период, последствия перенесенных травм, химического, медикаментозного, лучевого воздействия, перенесенных воспалительных заболеваний органов репродуктивной системы и органов, участвующих в метаболизме половых гормонов, андрогенную недостаточность (если она уже выявлена), наличие сахарного диабета и т. д.

Напомним, что климакс развивается в организме постепенно, но затрагивает сердечную, нервную, мочеполовую функции. Поэтому очень важно не пропустить начало возможных осложнений. К счастью, таковые бывают достаточно редко, но помнить о них необходимо, чтобы сохранить свое здоровье до преклонных лет жизни.

Симптоматическая терапия

Средства симптоматического лечения устраняют или смягчают симптомы течения патологического климакса. В зависимости от особенностей его проявления назначают лекарства различной направленности:

- спазмолитики для устранения спазмов и боли функционального характера при неврозах и неврастениях;
- ганглиоблокаторы и кардиотонические препараты в случаях учащения сердцебиения и нарушения работы органов;
- гипотензивные средства для снижения давления.

Все эти лекарства используются в комплексе общего лечения, поэтому их прием необходимо согласовывать с лечащим врачом.

Для оказания тонизирующего воздействия на организм можно использовать растительные средства, так как многие растения обладают хорошим восстанавливающим и тонизирующим эффектом.

Гормональная терапия

Большое значение в лечении патологического климакса имеет гормонотерапия, которая представляет собой патогенетическое лечение андрогенами. Гормонотерапия

является не единственным методом лечения, а лишь одним из основных терапевтических мероприятий.

Чаще всего назначают тестобромлецит, метилтестостерон, тестостерона пропионат, тестэнат, а также сустанон-250, омнадрен, амбосекс и декапептил.

Положительные результаты дает использование трехкомпонентного препарата тестобромлецита. Длительность приема этого препарата определяется строго индивидуально.

Другой хорошо зарекомендовавший себя препарат – метилтестостерон в таблетках. Его принимают обычно в течение одного или двух месяцев по 5 мг 2–3 раза в день.

Более быстрый терапевтический эффект достигается при использовании тестостерона пропионата в инъекциях. Его 1 %-ный раствор вводят внутримышечно по 1 мл ежедневно или через день в течение 2–3 недель.

Самым современным методом лечения считается прием трансдермальных препаратов тестостерона в виде гелей, кремов и пластырей.

За последние пять лет количество выданных рецептов на приобретение тестостерона увеличилось в четыре раза. Но до сих пор однозначного мнения по поводу стопроцентной безопасности использования гормональных препаратов нет.

В пользу применения тестостерона говорят следующие факты: он повышает сексуальную активность, увеличивает костную массу, улучшает соотношение между жировой и мышечной тканью.

Есть свидетельства того, что тестостерон избавляет от депрессии, увеличивает жизненную энергию организма. Кроме того, известно, что тестостерон, применяемый совместно с антидепрессантами, помогает излечить трудно уступающую обычному лечению депрессию.

Против применения препарата выступают специалисты, которые утверждают, что он может увеличивать вероятность возникновения рака предстательной железы. Также лечение тестостероном создает риск образования тромбозов, нарушений ночного дыхания, что может привести к сердечному приступу и снижает уровень так называемого хорошего холестерина в сыворотке крови, что приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Как же относиться к столь неоднозначному средству? Врачи рекомендуют применять тестостерон только после консультации с эндокринологом при наличии соответствующих показаний (появлении, например, признаков потери костной массы, снижении сексуальной активности, мышечной слабости).

! Гормонотерапия – слишком серьезный метод лечения, чтобы заниматься самолечением, ведь влияние гормонов на организм человека может быть положительным только в том случае, если нет никаких противопоказаний для использования такого лечения. К противопоказаниям относятся новообразования предстательной железы, сердечная, печеночная и почечная недостаточность, а также декомпенсированная гипертензия.

Вам нужно также знать, что причиной снижения уровня тестостерона могут быть заболевания яичек, надпочечников и применение некоторых препаратов бета-блокаторов, анальгетиков и антидепрессантов.

Помимо гормонального лечения существует целый ряд растительных, биологически активных и гомеопатических средств, так что, если вы с недоверием относитесь к гормональным препаратам, попросите лечащего врача выбрать для себя оптимальный вариант.

Когда климактерический синдром сопровождается явлениями вегето-сосудистой дистонии, назначаются комбинированные препараты эрготамина и беладаонны – беллоид, белласпон и беллатаминал, а также центральные альфа-адреноблокаторы – пирроксан, бутироксан и грандаксин.

Иногда процесс протекания климакса не требует быстрых и серьезных вмешательств. Тогда применяются лекарства, рассчитанные на длительную терапию.

В случаях длительного лечения используют сустанон-250 (омнадрен), который вводят по 1

мл внутримышечно один раз в месяц в течение трех месяцев и даже полугода.

Пациентам, у которых климакс протекает с повышенной эмоциональной напряженностью, чувством страха и вегетативной неустойчивостью, при снижении потенции назначают препарат триоксазин, который не угнетает возбудимость спинного мозга. Он помогает таким пациентам более спокойно реагировать на происходящие в их организме перемены.

Иногда можно обойтись без лекарств: для альтернативного лечения хорошо использовать растительные средства в виде настоек аралии, заманихи, китайского лимонника, женьшеня и др., а также упорядочить режим дня, пройти несколько сеансов механотерапии (массажа предстательной железы) или физиотерапевтические процедуры. И тогда организм сам, без дополнительной лекарственной стимуляции, восстановит выработку андрогенов.

Биологически активные добавки

Для коррекции проявлений климакса можно использовать препараты с мягким тонизирующим эффектом, улучшающие обмен веществ, работоспособность, а также уменьшающие мышечную слабость. К ним относятся такие биологически активные добавки, как «Стимол», препараты янтарной кислоты – «Янтавит», «Бодрость», дрожжи пивные с янтарной кислотой, препараты спирулины – водоросли, которая благодаря повышенному содержанию витаминов, микроэлементов и белков активизирует защитные силы организма и улучшает обменные процессы. А усиливают стимулирующий эффект спирулины аир, который полезен также при простатите, женьшень, лимонник, элеутерококк. Из препаратов, содержащих женьшень, можно порекомендовать «Витофорс», «Золотой конек», «Нгуен Нян Сам», «Гинсомин».

Они очень эффективны как тонизирующие средства, но могут способствовать повышению артериального давления, поэтому при приеме этих препаратов давление надо контролировать. Улучшает выработку сперматозоидов и усиливает потенцию при дисфункциях психогенного характера настойка из 9 растений «Сам Ки Дай Бо».

Существуют биологически активные добавки, в которые входят пряности – перец и имбирь, влияющие на потенцию. Это препараты «Мужская сила», «Огненный дракон» и «Камавит».

Для местного применения используют фитокрем «Химколин». Полезны апипрепараты, то есть лекарства на основе продуктов жизнедеятельности пчел – маточное молочко, прополис, цветочная пыльца (поллинат), обогащенные витаминами и биологически активными веществами.

Хороший эффект дают препараты из рогов оленя – «Пантокрин» и «Цигапан», также обладающие общетонизирующим действием. Из препаратов животного происхождения применяют также комплексы, содержащие экстракт морского конька – «Вивитал» и «Огненный дракон».

Повышают сексуальное долголетие препарат мумие «Шиладжит», а из комплексных фитопрепаратов – «Стемина» и «Тентекс». Как источник минералов можно использовать препарат «Капли Береша плюс».

Витаминные комплексы

При более выраженных нарушениях потенции можно использовать витаминные комплексы из синтетических препаратов. Но для этого необходимо проконсультироваться с врачом, поскольку они могут не взаимодействовать с другими группами лекарственных средств.

Для смягчения проявлений патологического климакса можно использовать «Витрум центурии», «Витрум кардио», «Витрум остеомег», «Геримакс», «Геровитал», «Милтриум» и «Центрум».

В качестве успокоительных, седативных средств применяют фитокомпозиции – «Персен»,

«Персен форте», «Фитосед» и «Неврин». Мягким антидепрессивным эффектом обладают препараты зверобоя – «Деприм», «Гелариум гиперикум».

Биостимуляторы и другие средства

Из биорегуляторов, которые используются для восстановления потенции и защиты организма от неблагоприятных воздействий климакса, хорошо зарекомендовал себя препарат эпиталамин. Опыт его применения свидетельствует о выраженном положительном воздействии этого биопрепарата на организм.

Это средство относится к новому классу биологических регуляторов – цитомединам, которые регулируют защитные и репродуктивные функции, а также клеточные иммунные реакции. Препарат получают путем экстракции из органов крупного рогатого скота. Он повышает чувствительность гипоталамуса к эндогенным воздействиям, способствует нормализации функций передней доли гипофиза и содержания гонадотропных гормонов, восстанавливает гормональный баланс при старении, стимулирует клеточный иммунитет.

Биостимуляторы – средства, улучшающие тканевый обмен. Для стимуляции психической и сексуальной активности широко применяются поливитаминные комплексы – декамевит, глутамевит, пангексавит, аевит и др., а также адаптогены, помогающие организму восстанавливать свои функции.

К ним относятся уже перечисленные выше женьшень, заманиха высокая, эхинацея пурпурная, китайский лимонник, которые нужно принимать в виде спиртовых настоев, а также сапарал, пантокрин и др.

Общее психостимулирующее воздействие оказывают препараты группы стрихнина (стрихнина нитрат, дуплекс, секуринин, эхинопсин).

Иногда организм сам справляется с переходным периодом. Для этого достаточно упорядочить режим дня, пройти несколько сеансов механотерапии (массажа предстательной железы), физиотерапевтические процедуры, и организм сам восстановит выработку гормонов.

Физиотерапия

Наряду с медикаментозными методами лечения и проведением психотерапевтических процедур хороший эффект дает физиотерапия, которая не только дополняет лечение, но и закрепляет достигнутые результаты. Среди физиотерапевтических процедур наиболее популярные – бальнеотерапия, броммагnezийный электрофорез на воротниковую зону по Щербану, а также рефлексотерапия. Для восстановления потенции одновременно проводится стимулирующая физиотерапия: ректальная электростимуляция, ЛОД-терапия, электрофорез прозерина на пояснично-крестцовую область. В комплексе с физиотерапией пациентам назначают лечебную физкультуру.

Знакомство с методами комплексной терапии поможет определиться с тем набором препаратов, которые необходимы именно в вашем случае. Если же вы лечитесь под наблюдением андролога, то он назначит физиотерапевтические процедуры и подберет два-три лекарственных средства, руководствуясь общим состоянием организма.

Если же ваше самочувствие таково, что не требуется применения лекарств, возьмите на вооружение методы немедикаментозного воздействия, о которых говорилось выше.

После того как курс определен, не успокаивайтесь и не надейтесь, что назначенное лечение – это панацея, гарантия выздоровления. Действуйте по принципу «помоги себе сам». Не сидите сложа руки и не ждите, когда заработает выбранное лекарство. Начинайте активно восстанавливать регулярную половую жизнь. Даже при патологическом климаксе это не только возможно, но и необходимо. Восстановление регулярности, темпа и полноценности половой жизни ускорит выход из трудной ситуации и поможет быстрее восстановить утраченное здоровье. При этом следите за тем, чтобы нагрузки не были слишком большими.

В профилактических целях должны применяться сосудорасширяющие, противоаритмические и другие необходимые именно вам препараты. Стоит немного изменить и характер половых актов, проводя их таким образом, чтобы фрикционный период был укорочен, вследствие чего соответственно удлиняется и усиливается предоргастический период.

! Помните: ни один из перечисленных методов не принесет желаемого результата, если он не будет подкреплён правильным режимом работы и отдыха, полноценным питанием и физической активностью.

Народные средства

Чтобы поддержать организм в период климакса, советуем воспользоваться мягкими и совершенно безопасными для здоровья средствами народной медицины. Хороший эффект достигается при регулярном использовании различных лекарственных растений. Из них можно готовить настои, отвары, настойки и ежедневно принимать их, чередуя через каждый месяц приема.

Боярышник

Данный рецепт рекомендуется всем, кто хочет не только усилить половое влечение, но и сохранить потенцию.

Взять 3 ст. ложки цветков боярышника, залить 3 стаканами холодной воды и настаивать 8-10 ч. Затем настой поставить на средний огонь, кипятить 5–7 мин. Снять посуду с травой с огня, тепло укутать и настаивать еще 30 мин. Затем процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день. Утром – натощак, а в остальное время – после еды.

Зверобой

Прекрасное средство, помогающее не только сохранить и восстановить потенцию, но и нормализовать работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

Взять 15 г травы зверобоя продырявленного, залить 200 мл холодной воды и кипятить около 15 мин под крышкой. Затем посуду с отваром укутать и оставить настаиваться 45 мин, после чего настой процедить. Принимать по 1 ст. ложке 6 раз в день в промежутках между едой.

Лимонник

Лимонник прекрасно восстанавливает силы, как физические, так и сексуальные. При климаксе не только у мужчин, но и у женщин для снятия нервного напряжения, раздражительности, плохого расположения духа, которое сопровождается вечерними и ночными сердцебиениями, полезно попить чай или настойку из плодов лимонника. Пить его нужно постоянно, пока не достигнете желаемого эффекта. А для восстановления половой функции нужно использовать другое витаминное питье – настой листьев и коры. Особенно сильными свойствами обладают сами ягоды лимонника. Их издавна применяли для поднятия тонуса и восстановления сил охотники на Дальнем Востоке. Достаточно съесть горсть сухих

плодов – и будешь сыт весь день. Плоды лимонника укрепляют защитные силы организма, поддерживают его в тонусе.

Но увлекаться приемом этих плодов не следует, так как они могут привести к перевозбуждению нервной системы.

Способность стимулировать организм и снимать усталость при физической и умственной деятельности придают лимоннику микроэлементы, которые находятся в большом количестве в плодах. Состав их уникален: кремний, медь, железо, цинк, марганец, никель, сера, титан, молибден и серебро, а также витамины С и Е, которые делают лимонник средством, необходимым при лечении половой слабости и импотенции.

Используя лимонник, вы не позволите годам «б рать свое», а надолго сохраните молодость.

Любисток

В самом названии этого растения говорится про любовь. Это одна из древнейших приворотных трав, которую в народе зовут «любим» или «любиста». По вкусу и запаху любисток напоминает сельдерей.

Чтобы улучшить половую функцию, в пищу следует добавлять по 1 ч. ложке зелени два раза в день. Эту пряность можно добавлять во все блюда, кроме молочных, и употреблять в пищу в течение всего лета. Есть и другой рецепт для усиления половой активности.

Настойка для повышения потенции

Взять 2 ч. ложки корня любистока на пол-литра водки. Настаивать 1,5–2 месяца. Для увеличения потенции пить ежедневно по 1 дес. ложке после 19 ч.

Но необходимо помнить, что перед цветением растения корень становится ядовитым и абсолютно непригодным для использования в пищу и для лечения. Поэтому корень нужно выкапывать поздней осенью. Кипятить отвары, настои с корнем любистока не рекомендуется.

Для лечения мужского климакса любисток не только принимают внутрь, но и используют для лечебных ванн. Для этого нужно приготовить особое средство.

Ванна против климакса

Измельчить и высушить корень любистока. Две столовые ложки корня залить 1 л кипятка и настаивать 3 ч. Затем процедить. Добавить в ванну, которую надо ежедневно принимать перед сном. Курс лечения – три недели. Его нужно повторять через месяц, так чтобы в год получилось 6–7 лечебных курсов.

Многие мужчины испытывают разного рода комплексы из-за облысения, которое особенно ярко проявляется в климактерический период. Средство, приготовленное из любистока, усиливает рост волос при их преждевременном выпадении.

Лечебный шампунь

Две чайные ложки корня на стакан кипятка заварить в термосе и настаивать несколько часов. Затем охладить – средство готово. Втирать в кожу на 2–3 ч, после этого помыть волосы детским мылом, хлебом или желтком (только не шампунем). Делать это нужно 3–4 раза в неделю.

Манжетка обыкновенная (приворотень обычный)

Многолетнее травянистое растение, цветы мелкие, желто-зеленого цвета, собранные в соцветие. Растет повсеместно, в лесах, лугах, на межах, в лесопосадках. Собирают траву во время цветения.

Листья содержат дубильные и смолистые вещества, аскорбиновую кислоту, сахара, фитостерин и фитогормоны, близкие к женским гормонам. Поэтому манжетку рекомендуют для облегчения женского климакса, но она является также хорошим средством от импотенции.

В старину если муж забывал о своих обязанностях, жена тут же делала ему салат из молодых листьев манжетки, приготовленных по следующему рецепту.

Листья необходимо обдать горячей водой, остудить и добавлять в салат, овощные блюда, винегрет. Можно приготовить отвар из 6–7 листьев, залив их стаканом кипятка. Выпить затем в квас или компот в соотношении 1:5.

Нарцисс

В легендах Древней Греции этот цветок олицетворяет прекрасного юношу, который полюбил сам себя и умер от этой любви. Также красив и холоден этот цветок. Однако в некоторых странах его считают символом любви и счастливого брака. В этом цветке столько прелести, что не удивляют и его способности лечить мужское бесплодие и импотенцию, помогать при аденоме и воспалительных процессах в предстательной железе. Для этих целей используют отвар корня нарцисса.

Настурция

Целебными свойствами обладают листья, цветы, семена. Но более всего ценят семена, которые многие столетия применяли монахи для лечения импотенции. Однако при мужском и женском климаксе полезны не только семена, но и листья и цветы.

В древности считалось, что применение этого растения помогает вернуть здоровье и молодость. Настурция богата солями йода, фосфора, калия, витаминами С, В1, В2 и каротином. Кроме того, она содержит растительные антибиотики, поэтому очень полезна при воспалительных и хронических заболеваниях.

Семена собирают в августе-сентябре. Их нужно просушить и высушить, а затем хранить в картонной или бумажной упаковке. Но можно пользоваться сырьем, купленным в аптеке.

Рецепт от импотенции

Семена предварительно надо растереть в порошок и 1 ч. ложку запарить в стакане кипятка. Укутать и настаивать 1,5–2 ч. Запаривать семена необходимо утром, а выпивать после 17 ч за один-два приема.

При мужском климаксе, особенно если он сопровождается слабостью, повышенной раздражительностью, меланхолией или депрессией, старайтесь употреблять листья, цветы и семена настурции, добавляя их вместе с солью и перцем в супы, салаты, гарниры, мясные и рыбные блюда.

Пастушья сумка

В предклимактерический период или в начальной стадии климакса очень хорош такой травяной напиток.

Взять 30 г травы пастушьей сумки, заварить стаканом кипятка, настаивать в течение часа, после чего процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Приправы

Особенными свойствами, поддерживающими функции половых органов, обладают некоторые острые приправы, зелень, особенно сельдерей, чеснок. Но, чтобы не нанести вреда желудку, этими продуктами нельзя злоупотреблять. Нужно просто добавлять их в первые и вторые блюда, а также в салаты. Главное правило: понемногу, но каждый день. Мы предлагаем включить в свое меню блюдо, которое одновременно является и пищей и лекарством.

«Жгучее» масло

Смешайте 1 ч. ложку красного перца, 500 г сливочного масла и 200 г меда. Принимайте по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

! Внимание: Этот совет совсем не подходит мужчинами, страдающим повышенной кислотностью желудочного сока, гастритами и тем более язвой желудка или двенадцатиперстной кишки.

Несмотря на название, на самом деле это масло вовсе не жгучее, так как количество самого красного перца ничтожно мало, причем остроту еще смягчает мед. Но эффект перца от этого не ослабевает, а мед является дополнительным лекарственным компонентом. Порция рассчитана на весь курс приема данного средства, то есть принимать его нужно до тех пор, пока оно не закончится.

Сборы

Во время климакса мужчинам полезно пить и другие травяные чаи, которые обычно принимают 3 раза в день перед едой.

Сбор № 1

Сбор, рецепт которого мы предлагаем, уже через 7-10 дней приема заметно улучшит самочувствие и состояние здоровья.

Взять по 20 г ясменника пахучего и травы пустырника, 25 г листьев ежевики, 10 г веток боярышника, 15 г сушеницы топяной. Травы перемешать и заваривать, как обычный чай, дав ему настояться под крышкой 10–15 мин. Принимать напиток нужно 3 раза в день по одному стакану.

Сбор № 2

Состояние климакса иногда сопровождаются периоды сильного нервного возбуждения и учащенного сердцебиения. Успокоить нервы и нормализовать пульс поможет такое средство.

Смешать по 1 части корня валерианы лекарственной, травы пустырника, плодов тмина и

фенхеля обыкновенного. Поместить 1 ст. ложку сбора в эмалированную или стеклянную посуду и залить стаканом кипятка. Затем настаивать 30 мин и процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Сбор № 3

При раздражительности и бессоннице во время климакса следует принимать травяной напиток, также обладающий успокоительным действием.

Взять 4 части листа вахты трехлистной, по 3 части корней валерианы лекарственной и листа мяты перечной и 2 части цветков ромашки аптечной. Все перемешать, 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять и процедить. Принимать настой по 0,5 стакана не только перед сном, но и утром.

Сбор № 4

При патологическом климаксе возможно повышение артериального давления. Если врач не находит серьезных изменений в деятельности сердца, не стоит сразу прибегать к сильно действующим таблеткам. Мягким природным лекарством является травяной сбор, в который входят компоненты, способствующие снижению давления и нормальной работе сердца.

Взять по 2 части цветков боярышника кроваво-красного, листа Melissa лекарственной, травы омелы белой, травы пустырника и по 1 части коры калины обыкновенной и коры крушины ольховидной. Все тщательно перемешать, 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 30 мин и процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день: перед едой или через час после еды.

Рецепты

Рецепт № 1

Взять 30 г травы пастушьей сумки, заварить стаканом кипятка, настаивать в течение часа, после чего процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день в предклимактерический период или в начальной его стадии.

Рецепт № 2

Взять 3 ст. ложки цветков боярышника, залить 3 стаканами воды, настаивать 8-10 ч, затем поставить на средний огонь и кипятить 5-7 мин, после чего посуду с травой тепло укутать, настаивать 30 мин. Процеженный настой пить по 1 стакану 3 раза в день: утром – натощак, а в остальное время – после еды.

Рецепт № 3

Взять 15 г травы зверобоя продырявленного, залить 200 мл воды, кипятить 15 мин, посуду с травой укутать, настаивать 45 мин. Настой процедить и принимать по 1 ст. ложке 6 раз в день в промежутках между едой.

Рецепт № 4

Во время климакса мужчинам полезно пить 3 раза в день по стакану травяного чая, заваренного из 20 г мясника пахучего, 25 г листьев ежевики, 10 г веток боярышника, 20 г травы пустырника и 15 г сушеницы топяной. После 10-дневного приема такого чая

самочувствие и общее состояние здоровья заметно улучшаются.

Рецепт № 5

При нервном возбуждении и учащенном сердцебиении поможет такое средство. Смешать по 1 части корня валерианы лекарственной, травы пустырника, плодов тмина и фенхеля обыкновенного, залить 1 ст. ложку этой смеси стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Рецепт № 6

При раздражительности и бессоннице взять 4 части листа вахты трехлистной, по 3 части корней валерианы лекарственной и листа мяты перечной, 2 части цветков ромашки аптечной, залить 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка, настоять, процедить и принимать по 0,5 стакана утром и на ночь.

Рецепт № 7

При повышенном артериальном давлении взять по 2 части цветков боярышника кроваво-красного, листа Melissa лекарственной, травы омелы белой, травы пустырника и по 1 части коры калины обыкновенной и коры крушины ольховидной, залить 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой или через час после еды.

Типичные ошибки в поведении мужчин

Многие пожилые мужчины не хотят признавать явление климакса отчасти потому, что не собираются уступать привилегию половой активности молодым. Не желая мириться с ослаблением своих половых функций, они вступают в борьбу с природой. Но сексуальные проблемы слишком серьезны, чтобы решать их за один день, как обещают некоторые «специалисты». Никакие деньги не помогут быстро излечиться от импотенции, потому что для начала надо разобраться в причинах ее появления и подходить к этому вопросу нужно комплексно.

! Внимание: Никогда не пользуйтесь советом друзей, которым помогла та или иная таблетка, и не особенно доверяйте рекламе препаратов, которые способны «вылечить за один прием».

Проблема андропаузы сложна, и решить ее можно только с помощью специалистов. По этому внимательно выбирайте врачей, которым хотите доверить свое здоровье. Многие не идут к врачу, потому что боятся принимать гормональные таблетки, которые они считают очень вредными. Действительно, самые первые синтетические аналоги тестостерона имели серьезные недостатки – они выполняли заместительную функцию, то есть покрывали дефицит андрогенов, однако при этом угнетали выработку собственных мужских половых гормонов. Современные аналоги тестостерона обладают лишь стимулирующим действием, они провоцируют половые железы к выработке собственных гормонов.

Не все мужчины одинаково чувствуют потерю тестостерона в крови. Все зависит от «начального капитала». Если у мужчины количество тестостерона в крови было очень высоким, то его потеря обходится особенно тяжело, ведь тестостерон влияет и на характер.

Чем его больше, тем большей энергией и сексуальной активностью обладает человек. Поэтому даже 1 % потери тестостерона в год доставляет такому мужчине ощутимые страдания. Причем сильный в сексуальном плане мужчина чаще всего испытывает дискомфорт не на физическом и не на физиологическом уровне: у него начинаются эмоционально-психические переживания.

Депрессия, вызванная состоянием неуверенности в своих силах, загоняет таких мужчин в тупик: некоторые начинают много пить, для того чтобы как-то заглушить ощущение неуверенности, тем самым еще более усугубляя положение. Другие, чтобы избавиться от депрессии, прибегают к помощи психотерапевтов или психологов, которые выписывают им антидепрессанты. Кто-то начинает доказывать свою состоятельность, кружа головы красоткам намного моложе себя.

Проблема, которую каждый мужчина пытается решить по-своему, на самом деле вполне разрешима. Стоит напомнить, что андропауза – явление временное и, если не впасть в крайности, ее можно безболезненно пережить. Что делать в таких случаях, мы расскажем в следующих разделах. Конечно, не бесполезно будет посетить андролога, который поможет найти правильное решение.

Психоэмоциональные трудности бывают и другого характера. Они возникают уже на фоне полового бессилия, которое ошибочно принимается за климакс. Прекращение половых контактов приводит к торможению выработки половых гормонов. Это так называемый ложный климакс, который мужчины воспринимают как окончание половой жизни. Тогда человек думает, что эта импотенция. Особенно это касается тех мужчин, которые очень трепетно относятся к своим заслугам в постели. Закономерное возрастное снижение полового влечения, которое для других проходит почти незаметно, у них вызывает острую психоэмоциональную травму.

К тому же во многих случаях эта ситуация имеет так называемое семейное продолжение. Некоторые мужчины пытаются решить свои сексуальные проблемы меняя партнерш и, как правило, находят более молодых подруг. Они надеются за счет новых впечатлений усилить свою сексуальную активность. Не случайно в возрасте после 45–50 лет мужчины нередко заводят новые семьи, безжалостно отвергая прежнюю жену. У мужчины как у настоящего самца на первый план выходит его сексуальная функция, доказывающая его власть и силу. В этом состоянии ему необходима помощь психолога, чтобы разобраться в своих истинных мыслях и чувствах.

Ведь разводы почти никогда не решают сексуальной проблемы мужчины, и он еще больше погружается в свои переживания, пытаясь заглушить их теперь уже алкоголем. Разрыв со старой семьей несет угрызения совести и одиночество, которые лишь усиливают проблему. И если вначале жизнь с молодой супругой может показаться мужчине раем, то эта иллюзия скоро исчезает, начинается новый виток круга нерешенных проблем. А между тем только в родной семье, окруженный любящими близкими людьми, которые готовы понять и помочь преодолеть трудности, мужчина может выйти из этого состояния и вновь ощутить полноту жизни.

Психотерапия климакса

Тревожные звоночки андропаузы – это не только мышечная усталость и снижение либидо. Поводом для беспокойства должны стать частые стрессы, сопровождающиеся чувством неуверенности, неудовлетворенности или депрессии. Ведь личностная реакция на наступление андропаузы бывает разной – от спокойной до резких изменений психики.

Часто климактерическое состояние, как мы уже говорили, сопровождается депрессией, которая проявляется потерей интереса к работе, семье, прошлым увлечениям, чувством обреченности и бесполезности, мнительностью, плаксивостью, необоснованной ревностью,

канцерофобией и др.

Психотерапевтическое лечение включает все виды коррекции: индивидуальную и групповую психотерапию, гипносуггестивную и парную терапию. Одновременно назначаются седативные средства, которые успокаивают нервную систему, снимают приступы раздражительности и тревожности. К таким средствам относятся препараты пустырника, валерианы, пиона и бромиды. При повышенной тревожности, беспричинных страхах, расстройствах сна назначают транквилизирующие препараты. Наиболее распространенные из них: сибазон, нозепам, элениум, рудотель, соннапакс и триоксазин. Параллельно для улучшения деятельности центральной нервной системы и восстановительных процессов в мозговых тканях в комплекс лечения вводят препараты фосфора и ноотропы, к которым относятся фитин, глутаминовая кислота, ноотропил, аминалон, пирацетам и энцефабол. Для улучшения мозгового кровообращения используются кавинтон, стугерон, циннаризин, трентал и курантил.

Если вы почувствовали происходящие в вашем организме перемены, то следует прежде всего понять, что наступление климакса – не конец полноценной жизни. Крайне важно в этот период сохранить собственное психическое и эмоциональное равновесие. Ведь именно нарушения данной сферы составляют основную проблему климактерического синдрома.

Сохранение нормальных отношений между вами и вашими близкими, адекватная реакция на возникшие изменения в состоянии организма – это главные составляющие здоровья.

Психологи советуют не отчаиваться при временных неудачах, а попробовать создать для себя такую обстановку, которая будет способствовать расслаблению и полноценной интимной близости. Нужно объяснить любимой женщине ваши опасения и рассказать о своих временных трудностях. Только заручившись психологической поддержкой близкого человека, вы сможете преодолеть физиологические проблемы. Но никогда не уходите от проблемы и не замыкайтесь в себе.

Помните, что ваша неудача не является каким-то из ряда вон выходящим явлением. Это может случиться со всяким, даже молодым мужчиной. В самом деле, вы же человек, а не машина, которая четко выполняет свою программу. Много факторов, о которых мы уже говорили, может подействовать на ослабление эрекции, в том числе усталость, нервное перенапряжение, заботы и мысли о повседневных проблемах, не выходящие из головы.

Иногда вам требуется дополнительная стимуляция. А партнерша может этого не понимать до тех пор, пока вы ей об этом не скажете. Проблему половых отношений между двумя любящими людьми нужно решать вместе. Только любовь и взаимопонимание помогут сгладить шероховатости и вернуть полноценный секс.

И никогда не прибегайте к сексуальным отношениям со случайными знакомыми. Помимо повторения неудачи, которая лишь усилит убеждение в собственной импотенции, такие «эксперименты» могут доставить массу других проблем.

Здоровье предстательной железы

Климакс и простата

Падение уровня тестостерона влияет на многие органы, но больше под ударом оказываются предстательная железа и семенные пузырьки, находящиеся в прямой зависимости от андрогенных стимулов. Поэтому андрогенная недостаточность особенно отчетливо проявляется в изменении именно половых органов. В свою очередь, из-за этого в климактерическом периоде увеличивается вероятность развития хронического простатита, доброкачественной опухоли простаты, то есть аденомы.

Резко повышается риск развития рака предстательной железы.

Между тем эти заболевания можно обнаружить в самом начале, и тогда благоприятный исход лечения будет гарантирован. Анализ на специфический простатический антиген – совершенно безболезненная процедура, которая помогает выявить рак предстательной железы на ранней стадии.

Именно поэтому все мужчины, переступившие 45-летний рубеж, раз в год должны обязательно посещать уролога.

Но прежде чем начать разговор о природе заболевания предстательной железы, я расскажу о ее «устройстве».

Функции предстательной железы

Физиологическая функции предстательной железы многообразна и касается как реализации различных репродуктивных функций (воспроизводство важнейших для мужского организма клеток и гормонов), так и удержания мочи, а следовательно, нормального мочеиспускания. Деятельность простаты тесно связана с деятельностью яичек, гипофиза, надпочечников, щитовидной железы. Различают наружную (экскреторную) и внутреннюю (инкреторную) функции предстательной железы.

Наружная функция заключается в выработке секрета (сока предстательной железы), обеспечивающего после эякуляции разжижение спермы и подвижность сперматозоидов благодаря наличию в нем фруктозы и цитрата цинка. Секрет выводится из организма через мочеиспускательный канал. Под влиянием сока предстательной железы ускоряется движение сперматозоидов, которое может продолжаться довольно долго. Экспериментально установлено, что подвижность сперматозоидов в физиологическом растворе прекращается через три часа, а в соке предстательной железы – через сутки.

При различных заболеваниях предстательной железы, особенно воспалительных, изменяется качественный и количественный состав ее секрета. Это приводит к нарушению оплодотворительной способности эякулята (уменьшается его объем, количество сперматозоидов в нем и их подвижность).

Та же картина может наблюдаться при врожденной или приобретенной недостаточности простаты. Прекращение секреции железы неизбежно ведет к утрате возможности оплодотворения.

Внутренняя функция простаты контролирует выделяемые ею гормоны, чтобы они поступали в кровь и оказывали воздействие на организм в целом. Простата является также одним из производителей простагландинов – веществ, принимающих участие в осуществлении белкового и углеводного обмена, поддержании тонуса гладкой мускулатуры (в том числе и самой простаты), а также в нормальном функционировании механизма эрекции.

Нарушения в работе внутренней функции могут привести к тяжелым нервным и психическим расстройствам. При неполноценности функционирования предстательной железы во время эякуляции снижаются общий тонус и обмен в организме, брадикардия (урежение частоты сердечных сокращений), гипотония (снижение артериального давления). Мужчины с нарушениями в работе простаты отличаются меланхоличностью и неврастеничностью. Они в большей степени подвержены сердечно-сосудистым расстройствам, нарушению сердечного ритма, одышке и стенокардии (боли в области сердца).

Аденома предстательной железы

Аденомой предстательной железы называют доброкачественное образование, чаще всего железистого происхождения, которое оттесняет окружающие ткани, не давая им прорасти. Еще в 1649 году французский анатом Риолан впервые отметил, что «шейка мочевого пузыря

может быть закупорена опухолью предстательной железы». Далее это предположение получило обоснование.

Опухоль не всегда захватывает всю простату. Нередко пораженной оказывается лишь верхняя ее часть либо участок. Обычно аденома располагается позади шейки мочевого пузыря и является продолжением простаты, что собственно мешает опорожнению мочевого пузыря.

Вес аденомы колеблется в пределах от 25 до 200 г и более. Величина аденомы не всегда пропорциональна вызываемым ею нарушениям и расстройствам. Иногда крупная опухоль вызывает меньше жалоб, чем малая.

Форма аденомы предстательной железы также бывает различной. большей частью она имеет правильную форму, в середине которой проходит мочеиспускательный канал. Иногда она напоминает грушу, верхушкой направленную к мочевому пузырю, а широким основанием – к низу, к уретре.

Аденома отодвигает и сдавливает не только мочевой пузырь, но и саму предстательную железу. Почки и мочеточники претерпевают тоже значительные изменения, если из-за присутствия аденомы у больных развивается острая и хроническая задержка мочи.

Наибольшее число больных, обращающихся с расстройством мочеиспускания относится к возрастным группам от 50 до 60 лет (24,7 %) и от 60 до 70 лет (52,2 %). К сожалению, в последнее время все чаще гипертрофия железы диагностируется также и у 45-летних мужчин. Это совершенно не означает, что именно климакс приводит к таким грозным последствиям. Такой же риск заболеть этими недугами существует и при других неблагоприятных обстоятельствах. Но расценивая климакс как один из факторов риска, необходимо ежегодно посещать уролога для проведения обследования.

Интересен факт географического распространения заболевания. Например, в Японии и Китае аденома простаты встречается крайне редко, в то время как в Египте наблюдается очень часто. Это частое явление для американцев и англичан, за исключением негров, у которых она бывает крайне редко. Возможно, здесь имеет значение антропологический фактор. Важно также и то что чаще всего аденома передается по наследству, так что если аденомой простаты страдал отец, то та же участь, скорее всего, ждет и сына.

Какие симптомы должны вас насторожить

Аденома может развиваться в течение многих лет бессимптомно. Иногда у больных с небольшими расстройствами мочеиспускания внезапно, на фоне крепкого здоровья развивается полная задержка мочи. Но обычно все-таки этому предшествуют следующие стадии.

Больной вынужден вставать по ночам, чтобы помочиться, главным образом во второй половине ночи. Мочеиспускание несколько затрудненное, начало его задерживается, и мужчина вынужден тужиться. Эти явления объясняются приливом крови к аденоме, когда человек лежит на спине в постели. Днем эти расстройства беспокоят меньше, но могут появиться при длительном сидении или охлаждении. Такая стадия может длиться несколько лет.

Второй период развития заболевания характеризуется увеличением аденомы и нарастающим ослаблением мочевого пузыря, опорожнение совершается все хуже, появляется остаточная моча. Первое время ее количество невелико, но затем нарастает до 100, 150 мл, а позднее достигает 400–500 мл.

Нередко мочеиспускание совершается каплями, с натуживанием. Все это сильно влияет на состоянии больного, приводит к расстройству пищеварения (запоры, поносы), может развиваться мочевиная инфекция, цистит, пиелонефрит. Задержка мочи становится постоянной и требует оперативного вмешательства.

Третья стадия аденомы простаты является периодом хронической неполной задержки мочи с растяжением мочевого пузыря. Получается парадокс: с одной стороны, опорожнения

мочевого пузыря не происходит, а с другой стороны, возникает недержание мочи из-за развившейся атонии пузыря. У больного в этот период происходит потеря аппетита, появляются сильная жажда и отеки ног, брожение в кишечнике вызывает метеоризм и вздутие живота. К этому добавляются головные боли, сонливость, апатия, судороги и ослабление интеллекта. Развиваются и сердечно-сосудистые нарушения с расширением сердца, повышением артериального давления, одышкой.

Как диагностируется аденома

Определить аденому простаты специалисту не сложно: достаточно знать возраст мужчины, выслушать его жалобы и провести пальпацию простаты через прямую кишку. Пальпация аденомы простаты безболезненна, чем и отличается от пальпации при острых и хронических простатитах, когда железа часто болезненна.

С чем можно спутать аденому: наличие расстройства мочеиспускания является также симптомом развития рака предстательной железы, острого и хронического простатита, атонии мочевого пузыря. Поэтому для уточнения диагноза проводят дополнительно исследования уретры, цистоскопию, рентгенографию. Обычно делают пробы на определение простатического специфического антигена.

Как аденома лечится

При задержке мочи неотложная помощь состоит в опорожнении переполненного мочевого пузыря мягкими резиновыми катетерами.

Лечение в стационаре предлагается в случае стойкой задержки мочи, восходящей мочевой инфекции, кровотечения.

Консервативное лечение проводится тем больным, у которых симптомы выражены умеренно и не причиняют серьезных мучений. Все мероприятия направлены на уменьшение полнокровия аденомы: для этого рекомендуют вести правильный образ жизни, избегать всего, что может вызвать гиперемии таза.

После каждого приема пищи следует совершать 15-20-минутные пешие прогулки. Надо избегать долгого сидения, путешествий по железной дороге или в автомобиле, езды верхом или на велосипеде, охлаждений, особенно ног, длительного пребывания в постели. Рекомендуются общие и сидячие ванны, общий массаж.

Питание должно быть укрепляющим. Исключаются спиртные напитки, черный кофе, вина, крепкое пиво, пряности. Ужин должен быть легким. Нельзя принимать какие-либо мочегонные напитки. Необходимо следить за регулярным опорожнением кишечника. Помимо этого, прописывается гормональная терапия.

Радикальное хирургическое лечение

Аденома предстательной железы – доброкачественная, поддающаяся вылуцению, опухоль. Эти свойства и определяют принцип ее хирургического лечения – аденомэктомия. Операция полностью избавляет мужчину от этого заболевания и всех связанных с ним осложнений. Кроме того, удаление аденомы приводит к известному омоложению организма, что также существенно. Наконец, она предохраняет от ракового перерождения аденомы, которое наблюдается не так уж редко.

Хронический простатит

Хронический простатит встречается у мужчин старше 40 лет в 35–40 % случаев. Хронический простатит может развиваться как продолжение острого простатита, так и

самостоятельно, с самого начала без клиники острого воспаления. Здоровая и нормально функционирующая простата обладает достаточной сопротивляемостью возможному инфицированию. Источниками инфицирования простаты, как правило, являются задняя уретра и сама простата. Хроническое воспаление железы может вызвать застойный простатит. Он наблюдается у пожилых мужчин, у мужчин, отказавшихся от половой жизни, а также при половых излишествах, онанизме и частых запорах. Часто причинами воспаления простаты становятся отдаленные очаги инфицирования – воспаление придаточных пазух носа, тонзиллит, кариез, бронхит.

Воспалительные изменения при хроническом простатите выражены главным образом тремя основными синдромами: болевым, дизурическим (расстройство мочеиспускания) и сексуальным. Хотя бывает так, что все жалобы сводятся к неприятному ощущению и зуду в уретре и слипанию губок полового члена по утрам.

Боли при хроническом простатите чаще всего ощущаются в нижней части живота, гениталиях, промежности, крестце. Такая локализация обусловлена как иррадиацией, распространением болевого ощущения за пределы простаты, так и непосредственным вовлечением в патологический процесс семенных пузырьков и желез. Интенсивность болей при этом может быть различной, от едва заметных ощущений, характеризующихся как дискомфорт, до выраженных проявлений, подчас нарушающих сон. Боли нередко связаны с воздержанием или, наоборот, с чрезмерно повышенной сексуальной активностью. Болевые ощущения могут усиливаться или ослабевать после разрядки, более или менее интенсивно ощущаться непосредственно при семяизвержении. Сюда же можно отнести рези в промежности при оргазме, связанные с раздражением воспаленной слизистой оболочки задней уретры.

Наиболее характерно при простатите ощущение болей в мошонке и промежности с распространением на паховые области. Уже сам жест, которым больной обычно указывает на локализацию болевых ощущений, очень характерен и является почти достаточным для постановки диагноза хронического простатита.

Дизурические расстройства при простатите обычно проявляются в виде учащенного мочеиспускания, императивных (повелительных) позывов и чувства неполного опорожнения мочевого пузыря. Такая симптоматика обусловлена участием в воспалительном процессе задней уретры и шейки мочевого пузыря – основной зоны, обеспечивающей мочеиспускание. Чаще всего дизурические нарушения отмечаются у больных хроническим простатитом в начале заболевания в виде учащения, а затем и некоторого затруднения мочеиспускания. В дальнейшем эти расстройства несколько ослабевают благодаря развитию различных приспособительных механизмов. В более поздней фазе начинает преобладать затрудненное мочеиспускание, связанное с развитием болезни в шейке и простатическом отделе уретры. В определенной степени дизурические расстройства при простатите могут быть психогенными, вызванными депрессией.

Половые расстройства при простатите имеют разнообразный характер, проявляясь как частыми ночными эрекциями, так и эректильной недостаточностью. Нередким проявлением сексуальной недостаточности при простатите является ускоренное семяизвержение, связанное с уменьшением порога возбудимости центра оргазма, а также притупление остроты ощущений в момент оргазма, или так называемый стертый оргазм.

Сексуальные нарушения при простатите обычно имеют определенную последовательность. Так, в начальной фазе развития простатита характерны частые (особенно ночью) эрекции.

В дальнейшем может происходить ослабление эрекции. Следствием перераздражения центра эрекции может быть также преждевременная эякуляция, а при более значительных гормональных нарушениях – снижение полового возбуждения и желания.

Проявляющиеся в момент оргазма и сразу после него болевые ощущения нередко приводят к уклонению мужчин от половой активности. Следует заметить, что у лиц с сильной половой конституцией сексуальные нарушения развиваются позже и менее выражены. Беспокойство по поводу ненормальных ощущений в области гениталий может усугублять половые

расстройства и нередко приводит больных к депрессивному состоянию.

В качестве основных симптомов хронического простатита можно указать следующие:

- тупые боли или ощущение дискомфорта в нижней части живота, паху и мошонке;
- чувство жжения в промежности и уретре;
- неприятные ощущения при дефекации;
- учащенные и повелительные позывы к мочеиспусканию;
- затрудненное и прерывистое мочеиспускание;
- тянущиеся уретральные выделения при дефекации;
- наличие в моче плавающих гнойных нитей;
- длительные ночные эрекции;
- ускоренное семяизвержение;
- стертость ощущений при оргазме;
- снижение потенции;
- повышенная общая утомляемость;
- психическая депрессия.

Осложнения, вызываемые простатитом

Как правило, при простатите в процесс вовлекаются соседние органы: семенные пузырьки, задняя уретра, семенной бугорок и бульбоуретральные (куперовы) железы. Нередко поражение этих органов приобретает выраженные индивидуальные проявления и требует внесения дополнительных лечебных мер в терапевтическую программу. Симптомы заболевания соседних органов могут не проявляться достаточно четко, входя в общую клиническую картину простатита, но иногда они выходят на передний план и даже могут стать основной причиной первичного обращения пациента к врачу.

Так, например, длительными ночными эрекциями могут заявить о себе задний уретрит и сопутствующий ему колликулит, для которого характерны учащенное мочеиспускание с резами, неприятные ощущения в промежности, гемоспермия (наличие крови в сперме) и преждевременное семяизвержение. В качестве основных компонентов терапии при заднем уретрите и колликулите наиболее целесообразны антибактериальные препараты широкого спектра действия, а также ограничение половой активности, отказ от употребления спиртных напитков и острых приправ, оказывающих раздражающее действие на воспаленную слизистую задней уретры и семенной бугорок. Рекомендуется увеличить употребление жидкости. Это позволяет уменьшить концентрацию мочи и ее раздражающее действие на воспаленную слизистую уретры и семенного бугорка.

Другое осложнение простатита – воспаление семенных пузырьков (сперматоцистит, или везикулит), который обычно развивается в результате проникновения инфекции из задней уретры через устья семявыбрасывающих протоков. Развитию сперматоцистита способствует длительное половое воздержание, что говорит о нецелесообразности нередко практикуемого запрета половой активности при лечении хронического уретрита. Симптоматика сперматоцистита выражается в виде болей в промежности и болевых ощущениях при оргазме в сочетании с проявлениями простатита. Специфическими признаками сперматоцистита являются симптомы, обнаруживаемые при пальцевом или ультразвуковом обследовании, а также изменения характера эякулята, в котором наблюдается примесь крови или гноя. Терапия хронического сперматоцистита совпадает с терапией простатита, но может быть дополнена осторожным массажем семенных пузырьков и впрыскиванием в уретру лекарственных композиций, содержащих антибактериальные и противовоспалительные компоненты.

Иногда при пальпаторном (пальцевом) обследовании заднего прохода врачу удается пальпировать кончиками большого и указательного пальцев в глубине промежности, в области передней полуокружности анального сфинктера, небольшие и сравнительно малоболезненные горошины. Это воспалившиеся куперовы железы, или куперит, – сравнительно редкое осложнение простатита.

Длительное течение хронического простатита в большинстве случаев приводит к склерозу простаты, а если точнее, то происхождению склероза простаты в большинстве случаев связано с длительным течением хронического простатита. Из-за хронического простатита развивается застой секрета в железе, нарушается кровообращение в ней, а затем наступает ее атрофия.

Клинически склероз предстательной железы проявляется постоянным затруднением при мочеиспускании и болевыми ощущениями. При пальпаторном обследовании склерозированная железа обычно уменьшена в размерах и уплотнена. Ультрасонографическое обследование, являющееся одним из наиболее достоверных методов диагностики склероза простаты, позволяет определить размеры и структуру предстательной железы, выявить наличие остаточной мочи. Лечение развившегося склероза простаты только хирургическое. Поэтому особое значение приобретает своевременная диагностика.

Кисты предстательной железы. Наличие кист – один из возможных факторов развития простатита, еще более затрудняющий его лечение. Кисты могут быть причиной образования камней в предстательной железе. Инфицирование кисты способно вызвать абсцесс простаты. Прорыв в уретру нагноившейся кисты приводит к образованию дивертикула (мешковидное выпячивание стенки) простаты. Диагностика кист простаты с применением ультрасонографии не сложна. Кисты, локализация которых визуализирована, определяются также путем пальцевого обследования анального отверстия. Лечение неосложненных кист предстательной железы не представляет особой сложности.

К осложнениям хронического простатита относятся камни предстательной железы. Камни существенно отягощают клиническое течение простатита и способствуют обострению воспаления предстательной железы. Длительное пребывание камней в предстательной железе поддерживает ее хроническое воспаление в результате постоянного травмирования, местного нарушения кровообращения и контакта с микрофлорой, сохраняющейся даже после проведения антибактериальной терапии. Камни в простате могут вызывать болезненные ощущения, усиливающиеся при сокращении мускулатуры промежности, то есть при оргазме, мочеиспускании и дефекации.

Пальпаторно камни простаты определить трудно. Одной из диагностических возможностей при подозрении на наличие камней простаты является пальцевое обследование железы при введенном в уретру буже (твердые или гибкие стержни различного диаметра для введения в трубчатые органы), позволяющее ощутить камень, располагающийся между исследующим пальцем и инструментом. Данное исследование показано, если нет уверенности в достоверности ультрасонографической диагностики камней простаты. Необходимо знать, что при исследовании простаты с помощью бужей возможно травмирование тканей простаты. Если пальпации будет предшествовать внутриуретральное введение антибиотиков и кортикостероидов, то выраженность возможных осложнений уменьшится. Камни простаты могут распознаваться рентгенологически и при ультрасонографическом исследовании. Наличие ультразвуковой эхоскопии значительно упростило их обнаружение. Лечение простатита, осложненного наличием камней, представляет очень трудную задачу, однако уже есть определенные успехи при использовании внутриуретрального впрыскивания камнерассасывающих веществ. Это позволяет разрыхлять камни и уменьшать их размеры.

Еще одним серьезным осложнением при простатите может быть нарушение оплодотворяющей способности. Известно, что в предстательной железе осуществляется метаболизм (обмен веществ) половых гормонов, в связи с чем ее воспаление может приводить к угнетению сперматогенеза. Сложность лечения нарушений фертильности (способности к оплодотворению) при простатите состоит в отрицательном воздействии на сперматогенез (процесс образования мужских половых клеток) большинства применяемых в этих случаях антимикробных препаратов. Учитывая это обстоятельство, следует знать о возможности таких осложнений в ближайшие три-четыре месяца после окончания антибактериальной терапии.

Диагностика простатита

Диагностировать простатит достаточно трудно. Симптомы, свойственные простатиту, могут быть вызваны другими заболеваниями: инфекциями мочеполовой системы, не успевшими затронуть предстательную железу, воспалением уретры или аденомой предстательной железы. И наоборот, по локализации болей простатит можно принять за дисфункцию кишечника (колит) или патологию позвоночника (остеохондроз). Чтобы исключить ошибки, связанные с чрезвычайно многообразными и нестандартными клиническими проявлениями хронического простатита, его диагностика предусматривает: доскональный расспрос и осмотр пациента, а также целый ряд специальных исследований, в том числе пальцевое обследование предстательной железы и семенных пузырьков через задний проход (ректальное обследование).

Уже наружный осмотр области заднего прохода может выявить патологию, способствующую возникновению хронического простатита: геморроидальные узлы, трещины, воспалительные инфильтраты (местное уплотнение и увеличение объема ткани организма вследствие пропитывания ее продуктами воспаления).

Несмотря на стремительное развитие современных способов диагностики, ректальное пальцевое исследование при хроническом простатите не потеряло своего значения и по-прежнему остается одним из наиболее объективных методов диагностики. Данные первичного непосредственного пальцевого ректального обследования простаты являются наиболее ценными и достоверными среди множества существующих диагностических критериев определения простатита. При этом обследовании уточняются форма, границы и размеры предстательной железы, однородность консистенции, состояние поверхности, степень болезненности. Пальпация железы сохраняет ведущее значение как для первичной диагностики простатита, так и в целях постоянного наблюдения за его течением.

При остром простатите, например, во время ректального пальцевого обследования, обнаруживается очень чувствительная, опухшая, горячая или твердая простата.

Однако наличие простатита или иной патологии простаты не исключается даже при полном отсутствии пальпаторно обнаруживаемых симптомов. Поэтому применяются и специальные методы исследования, в частности лабораторные и ультразвукографические.

Лабораторные исследования при простатите способствуют уточнению диагноза и выбору лечебной тактики. Диапазон проводимых исследований достаточно разнообразен и включает:

- исследование секрета простаты;
- спермограмму;
- трехстаканную пробу мочи;
- исследование рН секрета простаты, исследование мочи, полученной до и после массажа простаты;
- бактериологическое исследование секрета простаты;
- цитологическое исследование секрета;
- иммунологические исследования и многие др.

Анализ мочи (трехстаканная проба), выполненный по специальной методике, может стать ключевым моментом в диагностике простатита. Определенные порции мочи собираются в разную посуду. Сравнение образцов мочи покажет источник инфекции, которым может оказаться уретра, мочевого пузыря или простата.

Цитологическое исследование основано на рассмотрении под микроскопом простатического отделяемого (секрета) железы. Простатическое отделяемое врач получает с помощью массажа железы. Секрет может содержать слизь, гной и т. д. Анализ микроскопической картины позволяет судить о характере изменений в железе.

Использование ультразвукографической диагностики существенно упростило диагностику заболеваний простаты, в том числе ее воспаления. С помощью ультразвукового исследования можно выявлять структурные изменения предстательной железы, характерные

при хроническом простатите. Гнойные очаги, камни простаты четко определяются на эхограммах. Ультразвуковое исследование позволяет отличить хронический простатит от аденомы и рака простаты. Но, несмотря на преимущества диагностики, ультразвуковое исследование является лишь составной частью комплексного обследования простатита.

В некоторых случаях возникает необходимость в более сложных исследованиях. К ним относятся везикулография (метод рентгеновского исследования семенных путей и семенных пузырьков), изучение белковых фракций крови, реовазография (исследование кровообращения в железе), цистография (рентгеновское исследование мочевого пузыря), ультразвуковое и радиоизотопное исследования железы, а также биопсия предстательной железы при наличии показаний. Иногда хронический простатит выявляют при сперматологических пробах – в сперме повышено количество лейкоцитов (бесцветные клетки крови, способные захватывать и переваривать бактерии и другие инородные тела. В 1 мм³ крови здорового человека содержится 6–8 тыс. лейкоцитов).

Иногда, главным образом при необходимости исключить опухолевую природу инфильтратов простаты или при подозрении на туберкулезное поражение предстательной железы, применяется биопсия. Она выполняется с помощью специальной иглы посредством ректальной или промежностной пункции. Биопсия при хроническом простатите используется в основном для исключения опухолевой природы инфильтратов простаты.

Только достоверный и развернутый диагноз простатита может быть основой успешного лечения, когда можно надеяться на эффективность терапии. При этом чем дольше длится воспалительный процесс в простате, тем больше времени занимает процесс лечения больного. Поэтому длительность заболевания в диагностике и лечении простатита имеет особое значение. Но определение длительности заболевания может затрудняться тем, что постепенное развитие симптоматики заболевания заставляет больных обращаться за медицинской помощью лишь при нарастании и ранее недостаточно выраженных и не вполне специфичных симптомов.

Диагностические исследования необходимо проводить периодически, поскольку клиническое течение простатита обычно нестабильно: он может обостряться, осложняться, а иногда и временно излечиваться.

Лечение простатита

Терапия хронического простатита и в наше время остается трудной задачей, несмотря на многообразие применяемых методов лечения и лекарственных средств. Это объясняется сложностью структуры предстательной железы, многочисленностью причин заболевания и трудностью их ликвидации, склонностью простатита к упорному, рецидивирующему течению.

Другими словами, лечение простатита – вопрос длительный, сложный и сопровождающийся некоторыми ограничениями.

Сложность терапии хронического простатита не должна быть поводом к тому, чтобы прекратить лечение, так как трудность достижения полного выздоровления не исключает возможности значительно улучшить качество жизни. Об этом стоит помнить, начиная лечение. Не следует также ожидать немедленного терапевтического эффекта.

Основной задачей лечения хронического простатита является восстановление структуры и функции предстательной железы. Для достижения этой цели лечение хронического простатита должно быть комплексным, строго индивидуальным, длительным, а пациент – терпеливым. В свою очередь, полноценное лечение хронического простатита, его последствий и осложнений возможно только после тщательного всестороннего обследования, позволяющего выбрать отдельные компоненты комплексного лечения.

! Помните: лечение при простатите длительное, наблюдение у врача – непрерывное и регулярное. Известно, что чем дольше длится воспалительный процесс в простате, тем больше времени занимает процесс лечения больного.

Особенности анатомического строения простаты, ее мышечно-железистая структура и сложная сосудистая сеть обуславливают трудность проникновения в железу многих медикаментозных препаратов и способствуют сохранению инфекции, вследствие чего воспалительный процесс в простате, как правило, имеет вялый и длительный характер.

Лечение простатита всегда индивидуально. Назначение лекарственных средств при простатите «по диагнозу», без учета индивидуальных особенностей заболевания, может не только оказаться неэффективным, но и ухудшить течение заболевания. Для выработки адекватной терапевтической программы в каждом отдельном случае определяют не только стадию воспалительного процесса, но и особенности его течения у конкретного больного.

Лечебная программа намечается на сравнительно непродолжительный период (2–4 недели) и динамически корректируется в соответствии с изменяющимися клиническими проявлениями. Поэтому шаблонные схемы лечения, составляемые на несколько месяцев вперед, а также воздействия или медикаменты, обещающие пациенту быстрое излечение, в терапии простатита не приняты.

Терапия хронического простатита прежде всего направлена на устранение поддерживающих простатит основных болезнетворных факторов. Как правило, главным условием ликвидации воспалительного процесса является восстановление нарушенной структуры и функции простаты, а также воздействие на патогенную флору. Для достижения этой цели используются различные терапевтические методики, включающие применение медикаментов различных групп (антибиотики, анальгетики и спазмолитики), а также физические, мануальные и психотерапевтические воздействия.

Порой больные простатитом склонны упрощенно рассматривать происхождение простатита как следствие инфицирования простаты. Это заблуждение базируется не на пустом месте. В 1950-х годах в урологии господствовало мнение, что простатит есть инфекция. Такая точка зрения сводит диагностику и терапевтические воздействия к поиску и применению главным образом, антибактериальных препаратов, что является ошибкой. Ошибочность этого подхода становится понятной, если принять во внимание вторичность микробного компонента, присоединяющегося к уже имеющимся бактериальным структурным изменениям в железе, которые не только и представляют собой начальный этап этого заболевания, но и оказывают существенное влияние на его дальнейшее течение. Ошибочность подхода была доказана практикой, и уже с конца 1980-х годов лечение стало комплексным.

Антибактериальная терапия простатита не является единственным методом лечения. В равной мере было бы неверно пренебрегать ее использованием. Антибактериальные препараты назначают только при наличии соответствующих показаний, главным образом при периодических обострениях и усилении выраженности клинических проявлений заболевания.

Как правило, антибактериальную терапию начинают после определения флоры, участвующей в возникновении и развитии заболевания, и степени ее чувствительности к тем или иным антибактериальным препаратам. Известно, что различные антибиотики в неодинаковой степени могут преодолевать простатический барьер, в связи с чем их концентрация в предстательной железе, а следовательно, и эффективность в терапии простатита различны. Поэтому из медикаментов выбираются те, к которым флора наиболее чувствительна, так как только они смогут проникать в простату. Другим условием эффективности препарата, используемого для лечения простатита, является наличие у него широкого спектра антибактериального действия. Это связано с тем, что достоверное определение флоры, обитающей в простате, представляет трудную задачу. К препаратам, обладающим широким спектром антибактериальной активности, относятся прежде всего

препараты пенициллиновой группы – бензипенициллин, оксациллин, ампициллин, ампиокс и карбенициллин.

Ценные свойства проникновения через простатический барьер, и широты антибактериального действия имеют препараты тетрациклинового ряда.

Препараты группы фторхинолонов (пefлоксацин (абактал), цiproфлoксацин (цифран, ципробай), офлoксацин (таривид, занoцин), норфлoксацин, темафлoксацин, спарфлoксацин и др.) являются новыми антибактериальными средствами, обладающими существенными преимуществами по сравнению с другими: более широким спектром противомикробного действия и способностью накапливаться в простате в высоких концентрациях при пероральном (через рот) применении. Помимо прямого антибактериального действия фторхинолоны способствуют укреплению иммунитета.

Наиболее действенными для лечения хронического простатита при оральном введении считают антибиотики тетрациклинового ряда (доксициклин, метациклин), хинолоны (офлoксацин, цiproфлoксацин, пefлoксацин, норфлoксацин), макролиды (эритромицин, олеандомицин), триметоприм и его производные, цефалоспорины (цефалексин).

Пациенту, которому проводят курс антибактериальной терапии, нужно знать, что применяемые препараты могут оказывать сперматоксический эффект. Поэтому между применением этих препаратов и предполагаемым зачатием необходимо сделать перерыв не менее четырех месяцев, превышающий полный цикл сперматогенеза.

Итак, необходимым условием максимальной эффективности антибактериальной терапии при хроническом простатите является соблюдение следующих общих принципов:

- выделение микрофлоры, участвующей в патогенезе простатита, и определение ее чувствительности к противомикробным средствам;
- выбор наиболее эффективных препаратов, имеющих наименьшую частоту и выраженность побочных явлений;
- определение эффективных доз, способов и частоты введения с учетом особенностей воздействия выбранного препарата;
- своевременное начало лечения и проведение достаточного по продолжительности курса противомикробной терапии, обеспечивающей максимально возможный эффект;
- сочетание антибактериальных препаратов как между собой, так и с препаратами и процедурами, которые усиливают противомикробный эффект, улучшают воздействие, снижают частоту осложнений, улучшают микроциркуляцию в простате;
- проведение комплексной терапии с учетом особенностей общего состояния здоровья пациента.

Иногда при длительной или чрезмерно активной антибактериальной терапии развивается кишечный дисбактериоз. В этих случаях рекомендуется применение бификола – препарата кишечной палочки, назначаемого по пять доз перед едой на протяжении 2–3 недель.

Для повышения действенности антибактериальной терапии используются также средства и методы улучшения микроциркуляции. Одним из наиболее рациональных считается массаж, улучшающий кровообращение и местную сопротивляемость паренхимы простаты (специфическая ткань простаты, выполняющая ее основную функцию).

Стратегия и тактика антибактериальной терапии сложна и многообразна, но ее использование позволяет повысить результативность лечения. Перечислить все антибактериальные препараты, используемые при лечении хронического простатита, невозможно, особенно если учесть постоянно растущее число аналогичных и тождественных медикаментов, выпускаемых различными фирмами. Этот факт также говорит о том, что назначение препаратов должен проводить специалист.

После успешной антибактериальной терапии простатита может наступить более или менее длительный период хорошего самочувствия. Но, как правило, рано или поздно болезненные ощущения, причинявшие беспокойство, возвращаются. Поэтому применение антибактериальных препаратов само по себе не считается достаточным.

Хорошие результаты дает терапевтическая программа, направленная на повышение местной и общей сопротивляемости. В этом случае можно рассчитывать на успех антибактериальной терапии или на продолжительную ремиссию.

Основное лечение. При всех формах хронического простатита помимо воздействия на микрофлору необходимо восстановить микроциркуляцию в простате, улучшить отток секрета из протоков железы, повысить интенсивность обменных процессов в очаге воспаления и местную и общую сопротивляемость.

В специальной медицинской литературе встречаются рекомендации по включению в комплекс лечения хронического простатита специальных препаратов, таких как компламин, трипсин, химопсин, фибринолизин, эскузан, обладающих высокоэффективным действием. В некоторых случаях обострения хронического простатита при наличии дизурических явлений, обусловленных венозным застоем, для урежения позывов к мочеиспусканию применяются препараты, уменьшающие тонус гладкой мускулатуры простаты. Но рекомендовать их может только врач.

Одним из необходимых компонентов лечения простатита является увеличение содержания в организме цинка – одного из микроэлементов, обеспечивающих тканевой обмен веществ в железе и ее локальный иммунитет. С этой целью для смазывания ануса при пальпации и массаже простаты используют 10 %-ную цинковую мазь.

В комплекс лекарственной терапии при простатите входят анальгетики – анальгин, баралгин, пенталгин, тримекаин, новокаин – и спазмолитики (спазмалгон и др.). Анальгетики на какое-то время снимают боли, а спазмолитики ослабляют сжатие уретры воспаленной и разбухшей простатой. Кроме того, применяются лекарства интерферонового ряда (реоферон, неовир), сочетающие противовирусное и иммуноукрепляющее действие. Отмечена также эффективность от их применения при хламидийной форме простатита.

Большинство лекарств при простатите принимают перорально (через рот), но некоторые вводятся в виде свечей. В этом случае лекарственные вещества быстрее достигают предстательной железы. Обезболивающие вещества почти всегда применяются в свечах и микроклизмах.

Некоторые врачи после каждого курса фармацевтических препаратов, прописываемых при простатите, рекомендуют принимать травяные настои и отвары, очищающие кровь. Это связано с тем, что большинство препаратов являются сильными аллергенами, воздействуют на кровь и вызывают лекарственную устойчивость микробов. Это является еще одним важным аргументом против самолечения.

Массаж предстательной железы

Массаж предстательной железы – одна из наиболее известных лечебных процедур, издавна используемых в лечении хронического простатита. Массаж предстательной железы улучшает кровоснабжение и уменьшает в ней венозный застой, улучшает тканевый обмен, повышает местную иммунологическую устойчивость и способствует восстановлению и поддержанию дренажной функции простаты. Под воздействием массажа простаты повышается потенция и усиливается ее секреторная активность, а также повышается острота оргастических ощущений.

Однако, несмотря на распространенность применения, массаж простаты, выполняемый шаблонно, а также без учета возможных противопоказаний и осложнений, может представлять опасность не только для здоровья, но даже для жизни (при раке простаты). Массаж в равной мере является также и процедурой, позволяющей врачу путем анализа получаемых пальпаторно данных не только первично оценить состояние железы, но и постоянно следить за динамикой ее изменений в процессе лечения. Изменения в простате, определяемые пальпаторно, могут иметь много вариантов, требующих различной техники проведения массажных процедур.

Одним из важных требований к проведению массажа предстательной железы является его

падающее воздействие, особенно при выраженных симптомах воспаления простаты. Техника массажа должна меняться в зависимости от особенностей индивидуального строения предстательной железы, патологических изменений в ней и их динамики в течение курса лечения. Продолжительность массажа, как правило, не должна превышать 1 мин. По окончании процедуры больной должен помочиться, чтобы удалить из уретры выделившийся секрет, содержащий микрофлору, находившуюся в застойных альвеолах. Практически неизменным результатом массажа является снижение болезненности простаты благодаря уменьшению объема железы и меньшему в связи с этим растяжению капсулы, а также облегчение мочеиспускания.

Массаж простаты противопоказан при раке простаты и при остром простатите, в частности при абсцессе простаты. Под влиянием чрезмерно активных массажных процедур может ускоряться рост аденомы.

Как продолжительность курса, так и длительность, интенсивность массажной процедуры определяются характером имеющихся в железе изменений. То же можно сказать и о периодичности массажа, выполнение которого (ежедневно или через день) зависит от характера патологических изменений в железе, переносимости процедур и их сочетания с другими, параллельно проводимыми местными лечебными воздействиями. Равным образом индивидуально решается вопрос о допустимом в течение года количестве курсов массажных воздействий. Следует иметь в виду, что помимо самостоятельного значения массаж может играть и вспомогательную роль, например при антибактериальной терапии, активизируя микроциркуляцию и проницаемость простатического барьера и тем самым повышая эффективность применяемого лекарственного препарата.

Массажные процедуры позволяют врачу получать объективные данные о состоянии простаты и в соответствии с этим строить дальнейшую терапевтическую программу.

Бытует мнение, что периодически проводимый массаж простаты позволяет предупредить запоздалую диагностику одного из коварнейших заболеваний – рака предстательной железы. Другими словами, массаж позволяет вовремя выявить рак предстательной железы. Однако «выявить рак вовремя» означает обнаружить его, когда его еще нет, но он вот-вот начнется. То есть в той стадии, когда в ткани имеется лишь несколько конгломератов из 10 тыс. раковых клеток. Считается, что такие «крохи» невозможно выявить при непосредственном прощупывании пальцами обнаженной железы. Поэтому и при регулярном массаже диагноз все равно запоздалый.

Но еще раз подчеркну, что индивидуализированный массаж простаты является в большинстве случаев не только эффективнейшей терапевтической процедурой, но и важнейшим условием контроля за одним из клинических параметров – пальпаторной картиной состояния предстательной железы.

По поводу самостоятельного освоения массажа предстательной железы совет может быть только такой: технику массажа предстательной железы осваивать не надо, а если уж освоили, то не нужно ее применять. Такой же совет можно рекомендовать и супругам больных простатитом, но с некоторым добавлением, если уж решили освоить массаж, то для этого нужно стать профессиональными массажистками с общим и специальным (урологическим) медицинским образованием. Только такому специалисту можно доверить выполнение массажа простаты. Даже дипломированному массажисту, если у него нет диплома андролога или уролога, нельзя доверять массаж простаты. Это связано с тем, что простатит всегда индивидуален и только врач, хорошо изучивший своего пациента, может знать, как и чем ему помочь.

Анальгетическая терапия

Поскольку наличие и степень выраженности болевого синдрома при простатите служат для пациента основным показателем, который определяет его отношение к болезни и влияет на проявление депрессии, анальгетическая терапия в лечении хронического

простатита является одним из важнейших компонентов общей терапевтической программы.

Наблюдаемые при хроническом простатите болевые синдромы весьма разнообразны по своей локализации, продолжительности и степени интенсивности. В связи с этим большое значение имеет методика применения анальгезирующих препаратов.

Быстро снимают боли препараты, принимаемые перорально. Еще более действенно ректальное применение обезболивающих препаратов в свечах и микроклизмах, поскольку в них используется комбинированное действие анальгетиков – анальгина, антипирина, анестезина, новокаина, тримекаина – и противовоспалительных препаратов – преднизалона, метилурацила, димексида, тиотриазолина и пр. Для изменения тонуса железы в свечи могут вводиться экстракт белладонны либо прозерин.

Хороший обезболивающий эффект оказывает электрофорез с использованием противовоспалительных и обезболивающих препаратов. Из физиотерапевтических процедур с целью снижения болевого синдрома может применяться ректальное воздействие ультразвуком и лазерным излучением.

Хорошим обезболивающим действием также обладают новокаиновые блокады в районе простаты. В состав используемых для этих блокад композиций помимо анестетиков вводятся также антибиотики и противовоспалительные препараты (гидрокортизон).

Терапия половыми гормонами

При простатите половые гормоны назначают лишь в редких случаях. Только тогда, когда длительно протекающий простатит приводит к обратимой гипоандрогении (снижению выработки мужских половых гормонов). Но это нужно подтвердить лабораторными исследованиями, а кроме того, выяснить, как гормональная терапия скажется на каждом конкретном пациенте при его физиологических и биохимических особенностях. Кратковременное включение андрогенов (мужских половых гормонов) в терапевтическую программу может привести к явному улучшению. Однако ни в коем случае нельзя принимать андрогены самостоятельно. А лицам моложе 30 лет «со стажем» заболевания не больше двух лет они однозначно противопоказаны.

Фаллодекомпрессия (ЛОД-терапия)

Метод фаллодекомпрессии (от греч. фаллос – то же, что лат. *censored*) является одним из самых действенных современных андрологических методов и основан на воздействии локальным отрицательным давлением (ЛОД) на половой член. Использование гипобарического (0,4–0,6 атм.) воздействия на половой член приводит к расширению его сосудов и притоку крови к органу. Результат – частичное или даже полное восстановление потенции. Попутно происходит рефлекторное раздражение простаты, приводящее к активизации капиллярного кровотока, восстановлению нарушенного питания железы, возобновлению ее роли как преобразователя тестостерона.

Некоторые из достигаемых при фаллодекомпрессии эффектов, в частности увеличение суммарного объема пещеристых тел, сохраняются и после прекращения гипобаровоздействия, что приводит к улучшению эрекционной функции. Положительное действие фаллодекомпрессии при хроническом простатите проявляется еще и благодаря повышению половой активности, оказывающей мощный психотерапевтический эффект.

Фаллодекомпрессия при простатите выполняется ежедневно или через день, лечебный курс составляет 10–15 процедур. Полезно сочетать фаллодекомпрессию с инстилляционным массажем простаты, поскольку при этом повышается степень всасывания препаратов после завершения процедуры гипобарического воздействия. Многообразие терапевтических эффектов при фаллодекомпрессии придает этому методу большую ценность в комплексном лечении простатита.

Парапростатические блокады (в области простаты) обычно значительно улучшают

самочувствие больных, снижая выраженность воспалительного процесса в железе. Показания к выполнению парапростатической блокады могут быть не только лечебными, но и диагностическими. В последнем случае блокада позволяет отличить различные болевые проявления, не связанные с предстательной железой, от соответствующей симптоматики, обусловленной простатитом. Обычно применяемая для блокады лекарственная смесь состоит из 20 мл 0,5 %-ного раствора новокаина и 25 мг гидрокортизона (предпочтительна суспензия, дающая гораздо более продолжительный эффект), антибиотика (обязательно пригодного для внутримышечного введения и лидазы. Блокады (3–5 процедур) производят с перерывом 3–4 дня.

Инстилляционная терапия. При пероральном способе приема лекарственные вещества в конечном счете достигают предстательной железы и нужным образом воздействуют на нее. Однако более надежным было бы доставить препарат по назначению. Методики, позволяющие прямо и непосредственно «доставлять препарат по назначению», называются инстилляционными. В принципе, их может освоить и сам больной.

При этом способе лекарственные препараты вводят через наружное отверстие уретры обычным одноразовым шприцем с конической одноразовой канюлей (мягкая полая трубка) или спринцовкой Тарновского. Оптимальный объем вводимой лекарственной смеси – 5 мл. В момент введения рекомендуется имитировать мочеиспускание, то есть соответствующим образом расслабиться (но мочевого пузыря должен быть заблаговременно опорожнен), – тогда излишек лекарств попадет в мочевой пузырь и будет выведен наружу с первой порцией мочи; кроме того, так можно предупредить болезненное перерастяжение уретры. Головку члена надо прижать пальцами или особым зажимом – это предотвратит вытекание введенного раствора обратно после извлечения канюли или спринцовки. А чтобы раствор быстрее дошел до простаты, рекомендуется, вводя его, осторожно поглаживать заполненную уретру пальцами свободной руки по направлению к промежности.

Позыв к мочеиспусканию, непременно возникающий после процедуры, нужно перетерпеть некоторое время, иначе введенная лекарственная смесь тут же вытечет обратно. Эта смесь состоит из лекарств, принимаемых обычным способом. В нее входят антибиотики, анальгетики, спазмолитики, противовоспалительные и прочие прописанные врачом средства.

Вообще инстилляционная терапия простатита позволяет использовать разнообразные лекарственные препараты, выбор которых зависит от характера данной патогенетической ситуации, а также от совместимости вводимых препаратов. Локальное применение медикаментов позволяет избежать их общетоксического действия и делает возможным комбинацию нескольких совместимых, но обладающих повышенной токсичностью антибактериальных средств. Следует остерегаться введения масляных композиций (даже с использованием весьма популярного облепихового масла) в связи с опасностью жировой эмболии (закупорка сосудов), возможной при нарушении целостности сосудов уретры при ее чрезмерном расширении в момент введения. Ни в коем случае нельзя составлять смесь самим: можно легко ошибиться в дозировке, что приведет к неприятным, а может, и опасным последствиям.

Инстилляционный массаж предстательной железы

Этот вид массажа является полезным мероприятием для лечения хронического воспаления простаты. Он представляет собой комплексную терапевтическую процедуру, объединяющую улучшение дренирования простатических альвеол с освобождением их от застойного содержимого, а также стимуляцию кровообращения и местной тканевой резистентности паренхимы простаты с многопрофильным локальным медикаментозным воздействием (антибактериальным, противовоспалительным, регенерирующим, обезболивающим). Дополнительной стороной действия инстилляционного массажа является защита слизистой задней уретры от выделяющегося простатического секрета. При инстилляционном массаже появляется недостижимая при иных методах лечения

возможность создавать непосредственно в альвеолах высокие медикаментозные концентрации, обеспечивающие продолжительный лечебный эффект благодаря постепенному проникновению препарата в ткань простаты.

Начальным моментом инстилляционного массажа простаты является введение в уретру 5–7 мл лекарственной композиции. Это обеспечивает частичное непосредственное проникновение ее и в мочевой пузырь, благодаря чему может достигаться более продолжительный лечебный эффект. По окончании введения в уретру лекарственной смеси пациент сжимает пальцами половой член у головки (или уретру в области венечной борозды сдавливают специальным зажимом), после чего выполняется массаж предстательной железы по обычной методике.

В процессе инстилляционного массажа количество лекарственной композиции и ее давление в задней уретре, а также степень проникновения лечебной смеси в простату можно регулировать, поглаживая промежность пальцами левой руки в направлении массирующего пальца. Через несколько минут после массажной процедуры сжатие уретры прекращают и остаток введенной композиции промокают салфеткой. После процедуры инстилляционного массажа следует некоторое время воздержаться от мочеиспускания. При наличии конкрементов (камней) простаты может наблюдаться окрашивание кровью выделяющихся из уретры остатков инстилляционной смеси.

Возможным вариантом инстилляционного массажа является повторное введение лекарственной композиции в уретру по окончании массажной процедуры. Этот вариант следует использовать в тех случаях, когда после массажа изменяются тонус и конфигурация железы, что свидетельствует об освобождении застойных альвеол от их содержимого.

Инстилляционный массаж может выполняться с произвольной периодичностью, от ежедневной до еженедельной, в зависимости от необходимости.

Рецептура лекарственных композиций, применяемых для инстилляционного массажа, может быть различной и зависит от особенностей проявлений заболевания. Необходимыми условиями являются отсутствие эффекта раздражения слизистой оболочки мочеиспускательного канала вводимой лекарственной смесью и взаимная совместимость входящих в нее компонентов. Одним из признаков (к сожалению, не абсолютных) допустимости местного применения медикамента является его использование для подкожного или внутримышечного введения. Применение для уретральных инстилляций масляных растворов нежелательно, поскольку повреждение венозных сосудов слизистой при ее растяжении создает опасность жировой эмболии.

В качестве составных частей инстилляционных композиций могут применяться те же препараты, что и для безмассажной инстилляционной.

Эффективность инстилляционного массажа может быть повышена, если сочетать его с процедурами, стимулирующими кровообращение в предстательной железе и оказывающими влияние на проницаемость ее клеточных мембран для медикаментов. В первую очередь это относится к фаллодекомпрессии (ЛОД-терапии), оказывающей на простату выраженное рефлекторное действие.

Параллельное воздействие на простату низкоинтенсивным лазерным излучением активизирует микроциркуляцию в зоне облучения, увеличивает концентрацию находящихся в простате лекарственных компонентов и продлевает сроки действия.

Комбинация указанных воздействий может производиться в следующем порядке: фаллодекомпрессия до достижения максимального объема полового члена – инстилляционная с наложением зажима на половой член – массаж простаты – лазерное воздействие на простату – снятие зажима.

Сравнительная эффективность классического и инстилляционного вариантов массажа простаты у одного и того же пациента особенно заметна при переходе от обычной методики к инстилляционной в течение одного массажного курса.

Свечи

Использование свечей при лечении простатита традиционно, однако лечебный эффект при терапии суппозиториями простатита менее выражен, чем при терапии ряда заболеваний прямой кишки. Это связано с тем, что проникновение в железу лекарственных компонентов через слои кишечной стенки, венозное сплетение и собственную капсулу простаты маловероятно и, по всей видимости, действие входящих в свечу лечебных препаратов осуществляется главным образом через общее кровяное русло.

Установлено, что использование свечей оказывает еще и выраженный психотерапевтический эффект. Пациенты обычно склонны применять для самолечения простатита любые суппозитории независимо от их состава. Особым успехом у больных пользуются свечи с прополисом. Перспективным считается применение при простатите свечей с тиотриазолином (0,5 г на свечу), обладающих комплексным противовоспалительным, антиоксидантным и мембраностимулирующим эффектом. Помимо мед икаментозных свечей в практике лечения простатита используются также магнитные свечи.

Микроклизмы

Основанием для применения микроклизм при лечении простатита является их совместное температурное и медикаментозное воздействие.

Микроклизмы применяют обычно перед сном. В качестве лекарственных веществ в микроклизмах используют водные настои ромашки, календулы, шалфея или пустырника, которые перед постановкой микроклизмы заваривают кипятком. После остывания настоя до температуры 40 °С, лекарство вводят в прямую кишку (не более 100 мл жидкости).

Введенная в прямую кишку композиция должна всосаться, то есть стул сразу после постановки микроклизмы нежелателен.

Водные настои трав можно заменить 1 ч. ложкой спиртовых настоек (календулы, пустырника или ромашки – ромазулан), которые перед введением разбавляют в 100 мл теплой воды. В настой можно добавить 1,0 г антипирина и ли 10 капель йодной настойки.

Как и при лечении свечами, здесь трудно предполагать непосредственное действие лекарства на предстательную железу, однако эффективность микроклизм при простатите хорошо известна и не нуждается в доказательствах.

Микроклизмы обычно используются параллельно с антибактериальными средствами – как завершающий этап более активных локальных процедур или в качестве самостоятельного терапевтического воздействия при не резко выраженной болевой симптоматике.

Гирудотерапия

Гирудотерапия (лат. hirudo – пиявка) – пожалуй, одна из наиболее перспективных отраслей древней медицины, которая обрела в наши дни второе рождение. Выделяемый пиявками гирудин способствует улучшению микроциркуляции (в том числе лимфатической), устранению ишемии, повышению проницаемости стенок капилляров, уменьшению отечности и набухания тканей, оптимизации межсистемных взаимоотношений в очаге заболевания. Слюна пиявок обладает прекрасным обезболивающим действием. Вследствие перечисленных свойств гирудин обладает выраженным анальгетическим эффектом в гирудотерапии.

Противопоказанием аппликации пиявок являются острые воспалительные процессы, локализованные в области аппликации.

Пиявки при простатите ставят на точки, расположенные в 3 см по обе стороны от ануса, по схеме буквы «Х», где центр буквы обозначает задний проход, а концы – места постановки пиявок. Другой вариант – пиявки устанавливают, отступая на 1,5-2см по обе стороны от срединного шва промежности (постановки пиявок непосредственно на шов следует

избегать). За один сеанс обычно используются четыре пиявки, курс лечения состоит из 4–5 процедур с перерывом в 5–6 дней.

Физиотерапия

Значение физиотерапии и лазеротерапии в лечении простатита общеизвестно. Различные направления физиотерапии и лазеротерапии оказывают на предстательную железу противовоспалительное, обезболивающее, антимикробное и другие положительные действия. Особое место в действии большинства физиотерапевтических процедур занимает улучшение гемодинамики в предстательной железе в малом тазу.

Использование физиотерапевтических процедур в комплексном лечении простатита имеет целью как непосредственное воздействие на предстательную железу физическими агентами с целью нормализации функциональных и патологических изменений, так и электрофоретическое введение лекарственных препаратов в ткань простаты.

К первой группе физиотерапевтических методов относят лазеротерапию, магнитотерапию (воздействие переменным магнитным полем) и УВЧ или микроволновую терапию (воздействие высокочастотными полями).

Локальное воздействие переменным магнитным полем способствует нормализации сосудистого тонуса, что немаловажно в лечении простатита, особенно его ранних форм. При этом увеличивается местная тканевая сопротивляемость в железе, улучшается микроциркуляция в ней. Существенным свойством магнитотерапии, а также УВЧ и микроволновой терапии является выраженный обезболивающий эффект, связанный с уменьшением отека тканей.

Обезболивающее действие присуще также дидинамотерапии, представляющей собой воздействие модулированными токами, которые способствуют поляризации клеточных мембран и повышению их проницаемости.

Повышению местной тканевой проницаемости способствует воздействие ультразвуком, которое применяется для транспорта через ткани лекарственных препаратов антибактериального и противовоспалительного действия.

В последние годы широкое распространение получило лечение хронического простатита лазерным излучением. Лазерная терапия малой мощности не вызывает побочных эффектов, мобилизует защитные силы организма, оказывает обезболивающее и стимулирующее действие. Лазерное излучение активизирует химические реакции, способствующие повышению уровня тканевого обмена. Отмечен выраженный терапевтический эффект воздействия низкоэнергетического лазерного излучения на железу с помощью специального лазерного ректального зонда со световодом.

Хирургическое вмешательство

Операция при простатите – крайняя мера, применяемая чрезвычайно редко, лишь при условии, что болезнь зашла слишком далеко, симптомы выражены предельно резко и все прочие лечебные методы не дают никакого эффекта. Операция сводится к тому, что через уретру вводится электронож, которым иссекают рубцовую ткань шейки мочевого пузыря и пораженные участки простаты. Называется это трансуретральной резекцией. Иногда она помогает. Чаще – нет. Ведь у железы полсотни долек, и через некоторое время операцию нужно повторять, а ткани не выдерживают повторных операций.

Осложнения практически неизбежны. Одно из послеоперационных осложнений – полная утрата потенции. Уже этого достаточно для того, чтобы при простатите не назначать операцию, кроме случаев крайней необходимости, к которым относятся, например, камни в простате (если не удастся их растворить или разрушить) и ее глубокий склероз. Сами хирурги относятся к хирургическим методам лечения простатита отрицательно.

Лекарственные препараты

Далее будут указаны только некоторые из препаратов, применяемых при лечении простатита, поскольку многие средства уже были названы, а перечисление всех существующих вряд ли имеет смысл.

Противовоспалительные препараты

Суспензия гидрокортизона ацетата. Чаще всего применяется в качестве одного из компонентов парапростатической блокады, а также может быть использована как составная часть лекарственных композиций для инстилляционной терапии и профилактики осложнений эндоуретральных манипуляций.

Антипирин 0,5. По 2 таблетки в качестве добавки к теплomu травяному настою для микроклизмы.

Ортофен 0,025. По 1 таблетке 4 раза в день. Синонимами ортофена являются вольтарен и диклофенак.

Димексид 100,0. По 2 ч. ложки в качестве добавки к травяному настою для теплой микроклизмы. Димексид может также использоваться как существенный компонент композиций для эндоуретральной терапии, в частности инстилляционного массажа простаты. Содержание димексида в этом случае не должно превышать 15 %.

Амниоцен 5,0. Содержимое флакона взболтать и при помощи толстой иглы ввести под кожу по срединной подмышечной линии на уровне VII–VIII ребра.

Полибиолин 0,5. Содержимое флакона развести в 5 мл 0,5 %-ного раствора новокаина и ввести внутримышечно.

Тиотриазолин 0,5. По 1 свече в задний проход на ночь. Тиотриазолин – новый препарат. Свечи с ним оказывают противовоспалительный, мембраностабилизирующий и регенерирующий эффект, уменьшают степень выраженности симптомов воспаления предстательной железы.

Рассасывающие средства

Лидаза 64УЕ. Применять по 64 УЕ в качестве компонента композиции для парапростатической блокады. Лидаза может также использоваться для внутримышечного введения и как составная часть лекарственных смесей для инстилляционного массажа предстательной железы. Применение лидазы желательно сочетать с приемом антибактериальных препаратов.

Амниоцен 5,0. Содержимое флакона взболтать и при помощи толстой иглы ввести под кожу по срединной подмышечной линии на уровне VII–VIII ребра.

Полибиолин 0,5. Содержимое флакона развести в 5 мл 0,5 %-ного раствора новокаина и ввести внутримышечно.

Обезболивающие препараты

Анальгин 0,5. По 1 таблетке при болях. Применяется в отдельных случаях ввиду незначительной выраженности симптоматики при простатите.

Новокаин 0,5 % 10,0. Для парапростатической блокады. Необходимо предостеречь от широкого использования новокаина как растворителя препаратов, используемых для инъекций, из-за возможности наличия или развития аллергии к нему.

Иммуностимуляторы

Тактивин 0,01 % 1,0. Для подкожного введения через день.

Тималин 0,01. Содержимое флакона развести в 2 мл изотонического раствора натрия хлорида и вводить внутримышечно ежедневно в течение 3–7 дней.

Левамисоль 0,15. По 1 таблетке ежедневно в течение 3 дней, курс повторяется 2–3 раза с недельным промежутком.

Метилурацил 0,5. Стимулирует фагоцитарную активность и клеточный метаболизм лейкоцитов, способствует повышению неспецифического гуморального иммунитета.

Применение иммуностимуляторов требует количественного и качественного определения состояния иммунитета.

Биогенные стимуляторы

Алоэ 1,0. По 1 мл подкожно.

ФиБС 1,0. Для подкожного введения по 1 мл в сутки.

Применение биогенных стимуляторов способствует активизации процессов регенерации и рассасывания, оказывает противовоспалительный эффект.

Стимуляторы микроциркуляции

Эскузан 20,0. По 5 капель 3 раза в день перед едой.

Пентоксифиллин 0,1. По 1 таблетке 3 раза в день. Синонимом пентоксифиллина является трентал.

Стимуляторы регенерации

Метилурацил 0,5. По 1 таблетке 4 раза в день.

Калий оротат 0,5. По 1 таблетке 3 раза в день.

К стимуляторам регенерации в известной степени можно отнести биогенные стимуляторы (экстракт алоэ, ФиБС).

Спазмолитики

Но-шпа 0,04. По 2 таблетки 3 раза в день после еды.

Настойка белладонны 20,0. По 5-10 капель 3 раза в день до еды.

Препараты спазмолитической группы способствуют уменьшению дизурических симптомов, сопровождающих простатит.

Антиспазмолитики

Прозерин 0,015. По 1 таблетке 3–4 раза в день.

Пиридостигмин 0,06. По 1 таблетке 3 раза в день после еды. Синоним пиридостигмина – калимин.

Препараты указанной группы способствуют улучшению дренирования простатических альвеол и могут использоваться при инстилляционном массаже простаты.

Андрогены

Метилтестостерон 0,005. По 1 таблетке 2–3 раза в день. Держать под языком до полного рассасывания.

Сустанон-250. По 1 мл внутримышечно 1 раз в месяц. Выпускается также под названием омнадрен-250.

Использование андрогенов при простатите должно быть ограничено, несмотря на их возможный потенцирующий эффект, так как при длительном применении наблюдается снижение их выработки в организме.

Простатилен в лечении простатита

Простатилен представляет собой натуральный фермент, выделенный из предстательной железы крупного рогатого скота, обладающий комплексным действием и способствующий восстановлению функций простаты в случае ее угнетения в результате патологического процесса или старения. При экспериментальном исследовании терапевтической активности простатилена выявлен его высокий противовоспалительный эффект. Простатилен повышает иммунитет и укрепляет защитные функции организма.

Фитотерапия

В народной медицине есть проверенные временем и щадящие организм рецепты. Тем не менее здесь стоит напомнить, что лечить простатит нужно под наблюдением опытного врача комплексно, а средства народной медицины должны служить дополнительным способом терапии.

Из народных средств можно порекомендовать применение теплых (40 °С) водных настоев лекарственных растений в микроклизмах. Наиболее часто используются свежесваренные настои ромашки аптечной, цветков календулы, шалфея и пустырника. Часто к ним добавляют мед, что усиливает результат.

Следует отметить выраженный противовоспалительный эффект календулы, несколько более слабое, но сочетающееся с антисептическим и кровоостанавливающим действие шалфея, антисептический и болеутоляющий эффект ромашки, имеющей к тому же менее выраженное, чем у календулы, противовоспалительное и несколько более слабое, нежели у шалфея, антисептическое действие, и свойственную пустырнику седативную способность, полезную при выраженном болевом синдроме.

Для приготовления настоя 2 ст. ложки травы нужно залить 100 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. В течение месяца ставить на ночь микроклизмы по 50 мл.<

>

Не следует, однако, забывать, что положительный эффект теплых микроклизм из настоев лекарственных растений в значительной мере объясняется не только фармакодинамическим, но и термическим эффектом этих процедур.

Настои и отвары применяют не только для микроклизм, но и традиционно – перорально (их пьют). При лечении хронического простатита могут применяться следующие лекарственные растения.

Аир болотный обладает противовоспалительным и антимикробным действием. Настой корневища аира (10: 200) употребляется по 50 мл 3–4 раза в день.

Аралия высокая, или манчжурская, – настойка корня на спирту (в соотношении 1: 5), употребляемая по 20–30 капель 3 раза в день.

Барвинок прямой повышает тонус предстательной железы, улучшает потенцию. Используется спиртовая настойка (1: 10), которую принимают по 5 капель дважды в сутки на протяжении недели. Превышение указанной дозы опасно.

Вишня обыкновенная – настой 1 ч. ложки размельченных плодоножек на 200 мл кипятка, употребляется по столовой ложке, оказывает при простатите противовоспалительное и мембраностабилизирующее действие.

Борщевик европейский – отвар из 1 ч. ложки на стакан кипятка, употребляемый 3 раза в день по столовой ложке, оказывает на простату тонизирующее действие.

Вереск обыкновенный – водный настой из 2 ч. ложек травы на 0,5 л кипятка, выпиваемый в течение дня, оказывает противовоспалительное действие.

Вероника лекарственная – водный настой 20 г на 0,5 л кипятка; выпивают по полстакана трижды в день за час до еды, действие на простату противовоспалительное и тонизирующее.

Грушанка круглолистная – спиртовая настойка (1: 10), употребляют по 20 капель; оказывает на простату противовоспалительное и тонизирующее действие.

Дрок красильный – настой из 1 ч. ложки травы на стакан кипятка выпивают в течение дня, оказывает на железу тонизирующее действие.

Дубровник обыкновенный – настой из 4 ч. ложек измельченной травы и стакана кипятка; выпивают по 1/2 стакана 4 раза в день; оказывает потенцирующее действие.

Живокость полевая – антидиуретический эффект оказывает водный настой (20 г сухой травы на 1 л кипятка), употребляемый по полстакана 3 раза в день после еды.

Зимолобка зонтичная – водный настой из 20 г травы на 0,5 л кипятка; выпивают в течение дня; оказывает антидиуретическое действие.

Календула обладает выраженным противовоспалительным действием. Выпускается в виде спиртовой настойки, раствор которой в воде (1 ч. ложка настойки на стакан кипяченой воды) может использоваться для инстилляций.

Купена душистая повышает потенцию и обладает противовоспалительным эффектом. Употребляется в виде отвара из 15 г измельченных корневищ в 0,5 л воды по 1 ч. ложке в течение дня. Указанную дозу не рекомендуется превышать в связи с токсичностью растения.

Лещина обыкновенная – отвар из 1 ст. ложки размельченной коры в 0,5 л воды; выпивают в течение дня; оказывает при простатите благоприятный эффект.

Лук репчатый обладает антисклеротическим действием, стимулирует потенцию и сперматогенез. Настой из одной луковицы на 200 мл теплой воды употребляется по 50 мл 3–4 раза в день.

Мелколепестник канадский оказывает при простатите противовоспалительное действие. Употребляют по 2 ст. ложки водного настоя (1 ст. ложка сухой травы на стакан кипятка) 3–4 раза в течение дня.<

>

Петрушка кудрявая оказывает тонизирующий эффект на гладкую мускулатуру предстательной железы, способствует растворению камней и песка в мочевыводящих путях. Настой листьев петрушки (5: 400) употребляется по 50 мл 4 раза в день.

Пустырник сердечный обладает успокаивающим и обезболивающим действием. Может использоваться в виде теплого водного настоя из 1 ч. ложки измельченной травы на стакан кипятка для микроклизмы на ночь.

Ромашка аптечная производит болеутоляющее и противовоспалительное действие. Употребляется в виде теплых микроклизм из 1 ст. ложки сухих цветов на стакан кипятка. Для микроклизмы может быть также использован раствор 1 ч. ложки аптечной спиртовой настойки ромашки (ромазулана) в 100 мл теплой воды.

Сельдерей способствует повышению потенции. Употребляется по 100 мл настоя листьев и стеблей (40: 400) 4 раза в день.

Синеголовник полевой оказывает тонизирующее простату действие. Используется в виде водного настоя из 2 ч. ложек сухой травы в 0,5 л кипятка. Остуженный настой выпивают по глотку в течение дня.

Стальник колючий имеет противовоспалительный и простатодренирующий эффект. Используется в виде настоя из 1 ч. ложки высушенных и измельченных листьев и цветов растений на стакан кипятка. Выпивают по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Тополь черный – настой из 3 ст. ложек измельченных почек в литре горячей воды добавляют в таз для сидячей ванны. Почки тополя оказывают выраженное противовоспалительное действие.

Тыква обыкновенная – семена тыквы благодаря содержанию в них цинка действуют благотворно на простату. Употреблять по 20–30 штук.

Тысячелистник обыкновенный тонизирует мышечные элементы простаты. Употребляется в виде настоя из 2 ст. ложек сухой измельченной травы на стакан кипятка. Остуженный настой выпивают в течение дня по 1/2 стакана после еды.

Фиалка трехцветная – настой (15: 200) принимают внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день; обладает противовоспалительным действием.

Хвощ полевой оказывает противовоспалительный эффект. В течение дня трижды выпивают через час после приема пищи по 1/2 стакана отвара из 3 ст. ложек измельченной сухой травы в 200 мл воды.

Шалфей лекарственный оказывает противовоспалительное и антисептическое действие. Используется в виде теплых микроклизм из настоя 2 ч. ложек сухой травы на стакан кипятка.

Элеутерококк колючий обладает антиоксидантными свойствами. Производит потенцирующий эффект. Употребляется в виде спиртовой настойки по 30 капель в 100 мл воды за час до еды.

Эхинацея пурпурная – иммуномодулятор. Используется в виде спиртовой настойки (1: 10) по 30 капель 3 раза в день после еды.

Рецепты

Рецепт № 1

Взять 25 г измельченной кожуры каштана конского, залить 250 мл спирта и настаивать в темном месте 10 дней. Необходимо смесь регулярно встряхивать. Через 10 дней процедить, принимать по 30 капель 3 раза в день. Используют при остром и хроническом простатите.

Рецепт № 2

При лечении простатита употребляют отвар горца змеиного: 15 г травы залить 200 мл воды и выпаривать до половины объема. Принимать по 30 капель 3 раза в день после еды. Лечение проводят в течение 2–3 недель, после двухнедельного перерыва повторяют.

Рецепт № 3

Настой овса и березовых почек смешивают с настоем шиповника и пьют 1–2 раза в день по 1/2 стакана. Можно этим настоем запивать цветочную пыльцу и прополис, применение которых полезно при простатите.

Рецепт № 4

Взять 10 г коры или листьев туи западной, залить 500 мл кипятка, кипятить 2 мин, затем настаивать 10 мин. Выпить весь отвар, но не сразу, а в течение суток.

Рецепт № 5

Одну чайную ложку крапивы залить стаканом холодной воды, довести до кипения,

кипятить 1 мин. Настаивать 10 мин, процедить. Пить утром и вечером по стакану.

Рецепт № 6

Взять 100 г травы спорыша и соцветий ромашки, по 50 г листьев малины, брусники, черники, земляники, черной смородины, кукурузных рыльцев, 1 ч. ложку смеси настаивать 30 мин в стакане кипятка и пить в теплом виде 2 раза в день после еды. Это настой полезен еще и тем, что укрепляет защитные силы организма.

Рецепт № 7

Смешать в равных пропорциях сухие майские листья березы и сушеные перья лука репчатого. Две столовые ложки этой смеси залить 0,5 л кипятка, поместить в термос, настаивать полтора часа, процедить. Пить теплым, по 1/2 стакана дважды в день.

Рецепт № 8

Взять 3 ч. ложки спаржи лекарственной, залить 300 мл кипятка, настаивать в тепле, можно в термосе, 2 ч. Процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Рецепт № 9

Полезно пить по 1 стакану сока спаржи 1–2 раза в день. Его можно смешивать с другими овощными соками, в частности со свекольным, морковным, огуречным.

Рецепт № 10

Отжать сок петрушки, смешать с медом в соотношении 1:1. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Рецепт № 11

Взять в равных количествах сок свежего огурца, свеклы, моркови. Принимать по 1/2 стакана за полчаса до еды 3 раза в день. Этот витаминный напиток восстанавливает силы, придает бодрость и укрепляет иммунную систему.

Рецепт № 12

Взять в равных количествах траву хвоща полевого, кукурузные рыльца и листья дикорастущей груши. Две столовые ложки смеси залить 0,3 л кипятка, настаивать 1 ч. Можно пить вместо воды.

Сборы

Сбор № 1

Плоды шиповника – 10 частей, плоды боярышника – 10 частей, трава сушеницы топяной – 5 частей, соцветия ромашки аптечной – 4 части, цветки таволги вязолистной – 4 части, листья березы повислой – 3 части, листья брусники – 3 части, кипрей – 3 части, корни одуванчика – 3 части, трава спорыша – 3 части, трава донника – 2 части, трава грушанки – 2 части. Две столовые ложки сбора (предварительно измельченного) с вечера залить 500 мл

кипятка, настаивать, укутав сосуд на ночь, или налить в термос. Утром процедить. Пить теплым по 5–7 стаканов в день. Весной этот сбор многие специалисты предлагают настаивать на березовом соке, доведенном до кипения. Используется при лечении хронического простатита.

Сбор № 2

Листья березы повислой – 10 г, листья толокнянки – 20 г, тысячелистник обыкновенный – 10 г. Залить смесь 600 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить настоем. Можно добавить мед. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Сбор № 3

Листья подорожника, трава пустырника, плоды можжевельника, трава зверобоя, трава чистотела, трава толокнянки, листья грушанки – в равных частях. Две столовые ложки сбора, приготовленного из равного количества ингредиентов, заливают 500 мл кипятка, кипятят 5 мин, настаивают 2 ч. После этого процеживают и пьют по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения 1,5 месяца.

Сбор № 4

Трава мяты, плоды укропа, трава пастушьей сумки, солома овса, листья брусники, листья лещины, трава тысячелистника, плоды щавеля конского – в равных частях. Измельчить, перемешать. Столовую ложку сбора залить 500 мл кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 2 ч. Процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения 1 месяц.

Сбор № 5

Трава золотой розги, лист лещины, цветки шандры, цветки боярышника, трава вероники, трава подмаренника цепкого – по 10 г, корневища лапчатки ползучей – 20 г. Смесь измельчить и залить 500 мл кипятка. Кипятить 3 мин, настаивать 2 ч, процедить. Выпить этот отвар нужно в течение дня в 3–4 приема. Лучше это делать между приемами пищи. Курс лечения 1 месяц.

Сбор № 6

Воробейник лекарственный – 3 ст. ложки, корневища солодки – 4 ст. ложки; трава спорыша, трава одуванчика, лист бадана, трава окопника лекарственного, трава лещины, лист каштана, трава дымянки лекарственной, створки фасоли – по 2 ст. ложки. Приготовление и способ применения такой же, как в предыдущем рецепте.

Сбор № 7

Трава репешка, трава полыни горькой, цветки ромашки, почки тополя черного, трава петрушки, корневища цикория, плоды шиповника, трава якорцев стелющихся. Взять все компоненты в равных частях. Смешать, предварительно измельчив. Столовую ложку сбора залить 300 мл кипятка, настаивать в термосе 2 ч, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 1–1,5 месяца. Через несколько месяцев лечение можно продолжить, повторив курс приема отвара.

Применяя лекарственные растения, необходимо четко представлять их фармакодинамические свойства и использовать фитотерапию в соответствии с

индивидуальными патогенетическими особенностями и клиническими проявлениями данной фазы заболевания. Из этого следует, что, несмотря на укоренившееся представление о безвредности «трав», не следует без предварительной консультации с наблюдающим врачом самостоятельно прибегать к фитотерапии. Хочется также предостеречь от безусловного предпочтения фитотерапии научной медицине и напомнить, что приписываемые лекарственным растениям полезные эффекты в большинстве случаев гораздо слабее, чем у соответствующих фармацевтических препаратов.

И еще один важный момент. Необходимо знать, что нередко траволечение, проводимое без консультации врача, является причиной запущенности течения заболеваний, дальнейшая терапия которых становится значительно более трудной.

Санаторно-курортное лечение при простатите

При хроническом простатите большое воздействие способно оказать санаторно-курортное лечение. Особенно рекомендуются грязевое лечение, бальнеотерапия, или лечение минеральными водами и климатотерапия. Все это позволяет улучшить крово- и лимфообращение в органах малого таза, усилить дренажную функцию органов, повысить окислительно-восстановительные процессы в организме. Кроме того, санаторно-курортное лечение всегда благотворно воздействует на иммунитет.

Лучше всего при хроническом простатите «работает» грязелечение. Грязевые процедуры в виде «трусов» и ректальных тампонов оказывают действие на чувствительные нервные окончания кожи и слизистых и рефлекторным путем передают свое влияние на центральную нервную систему, которая в порядке ответной реакции стимулирует защитные реакции, способствующие рассасыванию поствоспалительных очагов в организме. Немалую роль играет также всасывание содержащихся в лечебных грязях микроэлементов и биологически активных веществ.

Следует иметь в виду, что при простатите морские купания могут не только нейтрализовать эффект грязелечения, но и вызвать обострение воспалительного процесса в простате. Кроме того, стоит помнить, что употребление спиртных напитков во время пребывания на курорте недопустимо.

Замечено, что комплекс курортных воздействий, как правило, приводит к обострению воспалительного процесса, параллельно чему повышается эффективность внутренних защитных факторов организма.

Наиболее известные курорты, где проводится лечение хронического простатита: Пятигорск, Железноводск, Кисловодск, Саки, Бердянск, Куяльник, Славянск, Сочи, Мацеста, Старая Русса, Евпатория, Липецк, Феодосия, Шкло, Ялта.

Противопоказаниями к санаторно-курортному лечению служат обострения хронического простатита, требующие применения антибактериальной терапии, обычно не входящей в комплекс санаторно-курортного лечения.

«Витафон» и лечение простатита

Виброакустический аппарат «Витафон» – изобретение российского ученого В. А. Федорова. Этот аппарат изначально был создан для лечения последствий травмы. Но по мере его использования диапазон применения аппарата увеличивался. Сегодня известно, что «Витафон» оказывает лечебное воздействие при более чем 30 заболеваниях. В этом разделе речь пойдет только о его способности бороться с простатитом и его следствием – запорам и импотенцией.

Аппарат «Витафон» состоит из электронного блока и присоединенных к нему двух спаренных преобразователей – виброфонов. При работе «Витафон» подключается к бытовой электросети переменного тока. На лицевой панели электронного блока размещены

переключатели режимов работы. Аппарат контактным способом возбуждает микровибрацию тканей непрерывно меняющейся звуковой частотой. Изменение частоты в заданных пределах и переход с одного поддиапазона на другой происходит автоматически по программе, заложенной в блоке. Один переключатель управляет амплитудой микровибрации, другой включает импульсную модуляцию частоты. Переключение режимов можно осуществлять без отключения аппарата от сети. Аппарат предназначен для применения в лечебно-профилактических и санаторных учреждениях, а также в домашних условиях.

Вот что пишет о лечебном эффекте своего изобретения сам автор: «Для лечения любого заболевания необходимы как минимум хорошее кровоснабжение, качественная кровь и хорошее управление работой организма. Более того, часто наличие этих трех составляющих оказывается достаточным для полного выздоровления, тогда как отсутствие хотя бы одного из них делает излечение от недуга либо очень длительным, либо вовсе невозможным. Виброакустическая терапия позволяет воздействовать на все три фактора, влияющие на результативность лечения: увеличить местное кровоснабжение, повысить функцию органа и улучшить качество крови, восстановить управление, нарушенное в связи с недостаточностью кровоснабжения нервных волокон, тканей, нервных центров. Основное и прямое физическое свойство виброакустического воздействия – его способность увеличивать сквозной кровоток и лимфоток.

В основе этого явления лежат два надежных физических эффекта. Первый – это снижение сосудистого сопротивления движению крови при воздействии микровибрации определенной звуковой частоты, причем для каждого диаметра сосуда существует своя оптимальная частота. Идея конструкции „Витафона” родилась благодаря пониманию именно этого физического эффекта. На снижение сосудистого сопротивления ориентирован второй частотный диапазон аппарата. Второй – эффект гидродинамического насоса в венах. Он возникает благодаря наличию клапанов, которые при воздействии микровибрации обеспечивают не хаотическое, а направленное движение крови. На использование этого эффекта гидродинамического насоса ориентирован первый частотный диапазон прибора».

«Витафон» контактным способом в радиусе 7-10 см возбуждает микровибрацию тканей непрерывно меняющейся звуковой частотой. Изменение частоты выбрано таким образом, чтобы обеспечить условия повышенной проводимости для сосудов всех диаметров. В результате расслабляется мускулатура и увеличивается не только микрокапиллярный кровоток, но и лимфоток. Такого эффекта нельзя добиться ни с помощью массажа, ни с помощью лекарств, ни каких-либо других известных средств. Примечательно то, что увеличение кровотока и лимфотока при использовании «Витафона» тем больше, чем сильнее повреждение тканей.

В процессе работы виброфоны излучают слабое магнитное поле и длинноволновое инфракрасное излучение, также успешно применяемые в физиотерапевтической аппаратуре.

Аппарат испытывался в Санкт-Петербургской Военно-медицинской академии, Московской Медицинской академии, Московском медико-стоматологическом институте, Рижском Институте травматологии и ортопедии. Современными методами подтверждено многократное увеличение капиллярного кровотока, эффективное лечение всех видов травм и хронических болезней с нарушенной микроциркуляцией крови.

При воздействии аппарата ощущения, как правило, отсутствуют, но может наблюдаться приятное чувство тепла и вибрации. Если в зону действия попадает нервный центр, то иногда появляются болевые ощущения, что способствует восстановлению адекватной реакции организма на внутренние нарушения. Боли, как правило, быстро проходят. Но если боль не стихает в течение 2–3 суток, то следует прекратить лечение и обратиться за консультацией к врачу. Не следует забывать, что лечение хронических заболеваний протекает, как правило, через обострение болезненных ощущений в первые 5-10 дней, которые постепенно сходят на нет в конце курса лечения. При тяжелых формах болезненные ощущения могут исчезнуть только при повторном курсе лечения.

В редких случаях на 2-4-й день наблюдается кратковременно снижение потенции, которая

на 8-14-й день устойчиво увеличиваться. При таком характере течения заболевания следует обязательно принимать антибиотики.

Если простатит сочетается с воспалением мочевого пузыря, то после 10–14 дней витафонотерапии моча становится прозрачной, боли проходят, число мочеиспусканий значительно сокращается, потенция улучшается, продолжительность полового акта увеличивается.

Хронический простатит требует 2–4 курсов лечения.

Перерыв после первого курса – 3–5 дней, после второго и третьего – 2–3 недели.

Профилактически аппарат применяется в режиме 2–1 раз в неделю, время сеанса 15 мин. Каждые 2–6 месяцев можно повторять курс лечения для закрепления эффекта.

«Витафон» нельзя применять в области новообразований, тромбозов, в области действия имплантированных стимуляторов, при выраженном атеросклерозе, при острых инфекционных заболеваниях, непосредственно на области сердца и при повышенной температуре.

Виброакустический аппарат «Витафон» часто путают с вибромассажерами. Хотя в названии этих приборов есть общая часть «вибро», тем не менее они принципиально различны. У «Витафона» амплитуда вибрации в 50–100 раз меньше, чем у вибромассажеров и потому называется микровибрацией. У вибромассажера частота вибрации не меняется или меняется в очень небольших пределах, в то время как лечебный эффект «Витафона» обеспечивается именно благодаря непрерывному изменению частоты в широком звуковом диапазоне.

Не следует путать «Витафон» и с аппаратами магнито-, лазеро- и светотерапии. Физиологический механизм лечебного действия у них иной, соответственно методики применения тоже другие.

Покупать аппарат стоит только в аптеках.

Лечебная физкультура

В лечении простатита большое значение уделяется физической активности, от которой зависит интенсивность кровообращения и обмена веществ в железе. Смысл лечебной физкультуры в том, что интенсивные сокращения тазовой мускулатуры, сочетающиеся с перепадами внутрибрюшного давления во время выполнения многих упражнений, – отличный естественный массаж простаты. Стоит напомнить, что при остром простатите гимнастикой заниматься не стоит.

Больным хроническим простатитом обычно рекомендуют следующие упражнения.

1. Исходное положение – на корточках. Ходьба с высоким подниманием коленей. Дыхание произвольное. Продолжительность упражнения – 1 мин.

2. Исходное положение – стоя, руки на поясе. Правую ногу отвести в сторону, приподнять правую половину таза и центр тяжести перенести на левую ногу (вдох), вернуться в исходное положение, напрячь мышцы заднего прохода (выдох). Повторить то же в другую сторону.

3. Исходное положение – ноги шире плеч, руки на поясе. Сведение и разведение ног скольжением.

4. Исходное положение – ноги вместе, руки за спиной. Согнуть ногу в колене, отвести колено в сторону, выпрямить ногу, опустить. Повторить движения другой ногой.

5. Присесть, колени слегка развести в стороны, пальцами рук коснуться пола. Поочередное движение ногами назад, в сторону, вперед и обратно.

6. Сидя на табурете, вытянуть ноги вперед, поднять их вверх, развести в стороны, опустить вниз.

7. Исходное положение – лежа. Сделать глубокий выдох, после чего продолжительный вдох, одновременно выпячивая живот.

8. Сесть на стул верхом (лицом к спинке). Придерживаясь за спинку, делать плавные

круговые движения тазом, дыша животом, во время выдоха резко напрягать мышцы заднего прохода. Осваивать упражнение надо постепенно (вначале не втягивая анус). Вращение таза совершать плавно, во время одного вращения успеть вдохнуть и выдохнуть (полуоткрытым ртом). Повторить упражнение 8-12-16 раз. Закончив, можно полежать, расслабив мышцы.

9. Исходное положение – лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, руки подложить под голову. Подышать животом 12 раз в достаточно быстром темпе, после чего 24 раза чуть-чуть подвигать таз в стороны, как бы растирая копчик. Дышать равномерно. Если после выполнения упражнения поясница не разогрелась, упражнение следует повторить.

10. Исходное положение – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Согнуть руки в локтях. Опираясь на локти и пятки, поднять таз, одновременно сжимая мышцы заднего прохода. Вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 3–4 раза.

11. Исходное положение – лежа на спине, согнув ноги в коленях и зажав между ними мяч. Сжимать максимально мяч, сокращая мышцы промежности и втягивая задний проход в течение 3-6-8 с. Отдохнуть 15–20 с. Упражнение повторить 4-7-10 раз. Дыхание произвольное.

12. Исходное положение – лежа на спине. Широко развести прямые ноги, руки поднять вверх. Принять сидячее положение, вдохнуть. Сгибая туловище, коснуться обеими руками носка правой ноги и вернуться в исходное положение, выдохнуть. Коснуться носка левой ноги. Повторить упражнение 6–8 раз.

13. Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуть в коленях и прижать к животу, ступни около ягодиц. Поднять таз, опираясь на локти, плечевой пояс и стопы (выдох). При этом необходимо напрячь ягодичные мышцы и мышцы заднего прохода. Вернуться в исходное положение (вдох).

14. Исходное положение – лежа на спине. Движение ногами, напоминающее езду на велосипеде. Дыхание произвольное.

15. Исходное положение – лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. «Шагнуть» правой ногой за левую и наоборот. Упражнение повторить 4–6 раз.

16. Исходное положение – лежа на животе. Согнуть ноги в коленях, приподнять их и взяться руками за лодыжки. Во время выдоха приподнять ноги вверх, не прижимая к спине. Опуская ноги, полежать расслабившись и спокойно подышать.

Если трудно достать лодыжки, можно воспользоваться поясом или полотенцем (для каждой ноги отдельно), чтобы тянуть ноги вверх. Упражнение повторить 4-6-8-12 раз.

17. Исходное положение – лежа на животе, подложив руки под голову. Поднять ноги вверх, развести их в стороны, оставаясь в этой позе 30–40 с. Опустить ноги на пол и расслабиться. Повторить упражнение 4–5 раз. Дыхание произвольное.

18. Исходное положение – опираясь на колени и локти. Выпрямляясь, приподнимаем поочередно то правую, то левую ногу. Упражнение повторить 4–6 раз.

19. Исходное положение – опираясь на колени и локти. Выпрямиться. Руки поместить вдоль туловища, стопы развести пошире. Присесть между пятками на пол – выдох, вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 6–8 раз.

20. Исходное положение – опираясь на колени и локти. Выгнуть спину, сокращая мышцы промежности и втягивая задний проход – вдох; опуститься до положения «подлезания под забор» – выдох. Повторить 8-10-12 раз.

21. Исходное положение – лежа на левом боку, прямые ноги вместе. Прижать правое колено к животу – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Прodelать то же левой ногой, лежа на правом боку. Повторить упражнение 8-10-12 раз.

22. Исходное положение – опираясь на колени и локти. Сесть на пятки. Не отрывая рук от пола, напрячь мышцы промежности, ягодиц и заднего прохода (выдох). Вернуться в исходное положение (вдох).

23. Исходное положение – сидя на полу. Ноги согнуть в коленях (стопы на полу) и развести насколько возможно. Достать правым коленом левую пятку и наоборот. Упражнение повторить 6–8 раз.

24. Исходное положение – сидя на полу. Ноги выпрямить. Руки вытянуть вперед. Попеременно опираясь то на одну, то на другую ягодицу, без помощи ног «пройти» вперед (примерно метр) и вернуться на прежнее место (можно «попрыгать» на ягодицах).

25. Исходное положение – стоя со скрещенными ногами, правая нога впереди. Присесть на правую ногу, одновременно напрягая ягодичные мышцы (выдох), вернуться в исходное положение (вдох). Повторить упражнение, начиная с левой ноги.

Хронический простатит и секс

Больная простата, как правило, нуждается в мас саже. А мощные сокращения тазовой мускулатуры, происходящие при эякуляции, – как раз и есть прекрасный массаж. Кроме того, при этом сокращается и собственная мускулатура предстательной железы. И получается, что продолжение сексуальной жизни – необходимое условие нормального функционирования простаты, а значит и успешной терапии простатита.

При половом воздержании железа, функции которой оказываются неостребованными, обречена на застой, который приводит к обострению протекающего в простате воспалительного процесса. Это весьма частая причина полной неэффективности лечения.

Упорядоченная половая жизнь – необходимый фон при лечении. Равно нежелательны как сексуальные перегрузки, так и долгое половое воздержание. Также не стоит менять сексуальных партнеров. Такие перемены приводят к взаимному обмену микробными ассоциациями. При сексуальном контакте с новой партнершей в мочеполовую систему больного попадает новая порция микробов. Новое поступление повышает агрессивность микрофлоры, что при простатите крайне плохо.

Таким образом, самым оптимальным является нормальная размеренная сексуальная жизнь с одной постоянной партнершей. В этом случае риск получить новые заболевания от соприкосновения с чужой микрофлорой сведен к минимуму, ибо микрофлоры обоих партнеров уже «притерты», «привычны» друг другу.

При простатите полезнее сам секс, аэякуляция, то есть его завершающая стадия. Нормой при простатите считается одна эякуляция за 1–7 дней, в зависимости от сексуальных возможностей больного.

; Тем больным, у которых нет постоянной партнерши, рекомендуется время от времени освобождать предстательную железу и семенные пузырьки от их содержимого вручную. Мастурбация не обеспечивает требуемой мощности сокращения тазовой мускулатуры, но это лучше, чем ничего. На Западе мастурбация давно признана заместительной формой сексуальной активности и эффективной секс-терапевтической процедурой.

Памятка больному простатитом

Этот свод из 21 правила составлен известным специалистом-урологом, профессором Э. К. Арнольди. С ним полезно ознакомиться каждому.

Простатит обычно обусловлен не одной, а многими причинами. Поэтому попытки найти и устранить «единственную причину болезни» обречены на провал.

Диагностика простатита всегда комплексная, поскольку необходимо учесть форму и стадию заболевания, осложнения и прочие факторы, определяющие характер лечения. Признаки простатита у разных больных могут не совпадать, поэтому правильный диагноз может поставить только специалист. Не пытайтесь подменить врача – вы почти наверняка ошибетесь.

Как индивидуально течение болезни, так индивидуальны и лечебные программы. Клиническое течение простатита нестабильно, он порой обостряется и нередко осложняется, а то и приобретает скрытую форму. Поэтому лечебное наблюдение необходимо всегда.

Лечение простатита комплексное, и самое трудное – индивидуально подобрать

оптимальное сочетание терапевтических методов. Не пытайтесь заниматься этим сами, старайтесь не менять лечащего врача, не превращайте свой организм в арену состязания разных урологических и андрологических школ.

Избавление от инфекции в простате еще не есть излечение от простатита. Не менее важно избавление от капиллярного застоя.

Сложность и многообразие патологических изменений простаты исключают возможность изобретения какого-то универсального лекарства от простатита. Прописывая вам множество средств, врач стремится не набить ваш организм «проклятой химией», а всего лишь исцелить его.

Даже если достигнута длительная ремиссия, не пренебрегайте периодическими обследованиями у врача. Если положение опять ухудшится, вы сами этого вовремя не заметите.

Пациент, считающий, что одновременное исполнение рекомендаций сразу нескольких специалистов поможет выздороветь быстрее, мягко говоря, ошибается. Помните, что даже правильные рекомендации иногда противоречат друг другу. Пусть вас постоянно ведет один врач.

Никогда не рассчитывайте на быстрое выздоровление – это самообман. Сказанное относится к любым лечебным методам. Если некто, сльзущий феноменальным «экстрасенсом» или целителем-травником, посулил вам исцеление за один-два сеанса, больше не тратьте на него время и деньги.

Упорядоченная половая жизнь – необходимый фон при лечении. Равно нежелательны как сексуальные перегрузки, так и долгое половое воздержание.

Если при простатите пить горячительные напитки даже «по чуть-чуть», обострение воспалительного процесса почти неизбежно. И наоборот, воздержание от спиртного равносильно постоянному применению хорошего лекарства.

Переохлаждение, даже кратковременное, скажем при купании в реке или озере, приводит к обострению.

Физический труд и спорт – кроме плавания и езды на велосипеде! – не вредят простате, тогда как сидячий образ жизни и труда затрудняет лечение.

Употребление острых блюд может вызвать обострение, но некоторые продукты, считающиеся острыми, противопоказанные при заболеваниях желудка и печени, при простатите не приносят вреда. Таковы: уксус, лимоны, кислые фрукты и ягоды, квашеная капуста, соленые огурцы, помидоры и т. п., жирная и жареная пища. Это все ешьте на здоровье; избегать надо лишь копченостей и жгучих блюд и приправ с перцем, хреном, луком и чесноком.

Хронические запоры нарушают кровообращение в предстательной железе, обостряют течение простатита и затрудняют лечение. От запоров помогает подвижный образ жизни и обилие растительной клетчатки в рационе.

Не огорчайтесь, если в простате постоянно обнаруживаются микробы: они могут попадать туда из уретры, где присутствуют практически всегда. Другое дело, что частая смена половых партнеров приводит к взаимному обмену микробными ассоциациями, мирно обитающими в половых органах. Такой обмен повышает агрессивность микрофлоры, что при простатите крайне нежелательно.

Типичная причина ухудшения самочувствия больных – обмен информацией между ними в санаториях и на курортах. Проводя долгие часы вместе, больные общаются, обсуждают симптоматику, врачей, кто как лечит, кого уже «залечили» и т. д. В итоге, узнав о ранее не известных ему симптомах, больной принимается искать их у себя и непременно находит, даже если их на самом деле нет. Кроме того, пессимизм, свойственный многим хроникам со стажем, заразителен для окружающих. Наконец, услышав, что кому-то проводили такие-то процедуры, пациент обрушивается на врача: я, мол, тоже хочу, почему мне не делаете?... Убедить такого пациента, что данная процедура лично ему не нужна, бывает очень трудно. Вывод: отдавайте предпочтение мнению своего врача, а не окружающих больных.

! Помните: вовремя выявленный рецидив легче поддается лечению, поэтому продолжайте выполнять предписания врача и во время ремиссии.

Как известно, лечение далеко не всегда приводит к полному выздоровлению, но вот что оно дает всегда – это улучшение состояния и меньшую вероятность осложнений. Не придирайтесь к медицине больше, нежели она того заслуживает.

Не преувеличивайте вероятность отрицательных последствий простатита.

Снижение потенции во многих случаях это не более чем самовнушение.

Даже затяжной простатит не исключает нормальной семейной жизни. Пресловутый афоризм: «Простата – второе сердце мужчины», объективно неверен. Сердце у мужчины – равно как и у женщины – только одно.

Остановим процесс старения

Проблема профилактики раннего патологического климакса тесно связана с общими задачами профилактики преждевременного старения. Процесс этот естественный и закономерный, но часто он приобретает извращенный характер. Мы как бы опускаем руки, позволяя болезням нападать на стареющий организм, не только никак не защищая организм, но и потворствуя этому процессу.

Советы восточных мудрецов

Китайская энергетическая гимнастика

Китайская религия дао, берущая начало во II веке до нашей эры, считала секс божественным занятием, без которого на Земле не будет гармоничного распределения мужского (ян) и женского (инь) начал. Все даосские трактаты о здоровье предлагают множество самых разнообразных советов, среди которых занятие сексом считается лучшим из лучших. Были разработаны даже специальные рекомендации по лечению сексом различных заболеваний всего тела, в том числе половых органов. Большое значение придавалось умению направлять энергию в различные участки тела – в те, в которых обнаруживалась ее нехватка. Были разработаны и такие методики, благодаря которым, можно было «прокачивать» энергию по всему организму в профилактических целях.

Главной движущей силой в этом методе являются сексуальная энергия, мысль и активная работа определенных мышечных групп. С помощью этого метода добывались не только циркуляции энергии в определенном направлении, но и сохранения спермы и увеличения продолжительности полового акта. Адепты этого метода заставляли энергию, накопившуюся в области половых органов, активно двигаться и выводить шлаки и продукты воспаления непосредственно из простаты. Во время применения этого метода увеличивался приток крови к предстательной железе, что еще более усиливало оздоровительный эффект. По имеющимся данным, у практикующих данный способ застойные явления в малом тазу проходят уже на второй неделе лечения и больше не возобновляются, а чтобы избавиться от беспокоящих симптомов в области предстательной железы и укрепить свою половую энергию, необходимо регулярно заниматься в течение одного-двух месяцев.

Упражнения по направлению циркулирующей энергии по микроскопической орбите называются «Яичковое дыхание».

Упражнение 1

Сядьте прямо на край стула и расположите ступни плоско на полу на ширине плеч. Одежда должна быть такой, чтобы половые органы могли свободно свисать. Не рекомендуется

практиковать обнаженным в холодном помещении – можно потерять слишком много энергии. Расслабьтесь и сконцентрируйте внимание на мошонке, в области между двумя яичками. Убедитесь, что тело расслаблено. Если вы напряжены, сделайте упражнения, способствующие сбросу напряжения.

Упражнение 2

Медленно вдохните и чуть-чуть подтяните яички вверх. Задержите дыхание, а затем медленно вдохните и опустите яички. Когда вы вдыхаете, думайте о вдыхаемом воздухе, идущем вниз, в яички, и наполняющем их. На вдохе поднимайте яички навстречу поступающей в них энергии дыхания. Продолжайте медленно «вдыхать и выдыхать яичками», пока не почувствуете в мошонке скопление свежей прохладной энергии. Вы можете сделать этот цикл 9 раз, затем отдохнуть и повторить его снова 3–6 раз.

«Ташите» энергию воздуха к основанию полового члена. Выдыхайте накопленные отходы, когда яички опускаются вниз. На этом этапе практики старайтесь как можно меньше напрягать мышцы полового члена и анального отверстия. После занятий этим упражнением в течение одной-двух недель вы можете заметить подъем и опускание яичек во время практики, хотя напряжение мышц будет отсутствовать. Это движение свидетельствует о том, что вы дышите правильно. На более продвинутом этапе вам будет казаться, что нижняя часть живота движется меньше: почти все видимые действия будут происходить в самой мошонке.

Дышите ровно, вдыхая и выдыхая через нос. При дыхании через нос в организме накапливается наиболее полезная энергия.

Все тело должно быть расслаблено, напряжения в мышцах допускать нельзя. Для подъема и опускания яичек следует использовать только воображение, а от физических движений мышц следует отказаться при этой практике как можно скорее. Отработка этого шага может занять длительный период, это зависит от подготовки к подобного рода методикам, но можно освоить упражнение и за один день. Проще выполнить его тому, кто когда-либо занимался медитацией или пытался контролировать свое дыхание. Однако если вы после первых занятий не почувствовали прохладной энергии в мошонке, не надо отчаиваться. Практикуйте это упражнение, и оно у вас непременно получится.

Упражнение 3

После того как вы научитесь получать ощущение прохладной энергии в области мошонки, ведите это ощущение в промежность с помощью легкого подталкивания яичек вверх во время вдоха. Ощутите, как холодная энергия продвигается в промежность. Усиленная концентрация ваших мыслей на промежности, в середине между половыми органами и анусом, поможет вам ощутить скопление силы в этой точке. Несколько раз вдохните и выдохните, чуть подтягивая яички для получения большего количества энергии.

Удержание энергии в промежности очень важно, поскольку, если вы ослабите свое внимание, холодная энергия, уйдет вниз, в мошонку. Если у вас не хватает дыхания, то на выдохе еще больше концентрируйте внимание на промежности, чтобы накопленная энергия не ушла вниз, в область мошонки.

Если вы ослабите внимание, то с трудом собранная энергия уйдет вниз, а вам придется начинать все сначала. Повторяйте эту часть упражнения в течение нескольких дней, после чего переходите к следующей части. Обычно это упражнение дается легче, чем первое, а каждое последующее будет даваться еще легче.

Упражнение 4

Тяните накопленную в промежности сексуальную энергию вверх вдоль позвоночника. Начинайте всегда с «яичкового дыхания». Вдыхайте и выдыхайте до тех пор, пока не почувствуете, что в мошонке накопилось достаточное количество энергии. Вдыхая, тяните «прохладу» из яичек в промежность, а затем вверх к копчику и дальше к крестцу. Здесь находится особая область, которую даосы называют крестцовой помпой. Это первый участок микrokосмической орбиты, где включение мышечных усилий приводит к положительному результату при попытке тянуть прохладную энергию из мошонки вверх.

Чтобы активизировать крестцовую помпу, слегка прогните нижнюю часть спины наружу,

как будто вы стоите спиной к стене и стараетесь коснуться ее крестцом. Наклоните крестец вперед и вниз, слегка «отключивая зад», и удерживайте его в этом положении. Удерживайте энергию в крестце, не забывайте про особенное внимание во время выдоха. Добейтесь ровного дыхания, сочетающегося с движениями крестца и концентрацией внимания. Накапливайте поднимающуюся энергию в крестце.

Удерживайте «прохладу» там некоторое время, пока не почувствуете, что путь вверх открыт, и тогда постепенно двигайте ее вверх. С каждым новым вдохом вы почувствуете незначительное продвижение энергии вверх. Если не удастся, попробуйте покачать крестцом вперед-назад, активизируя действие крестцовой помпы.

Некоторые люди испытывают боль или покалывание, точно булавками или иголками, когда «холод» входит в отверстие. Если это случится, не беспокойтесь. Для снятия этих ощущений просто помассируйте область копчика и крестца через сложенную вдвое шелковую ткань.

Упражнение 5

Если вам удалось «пройти» через копчик, потратьте некоторое время на протягивание прохлады к точке в середине спины (XI грудной позвонок). Делайте это тем же самым способом, со вдохом-выдохом в яичках и всасыванием энергии вверх – к промежности, крестцу, точке T-11 (напротив солнечного сплетения, у последнего «плавающего» ребра). Тяните «холод» вверх и накапливайте его в точке T-11 до тех пор, пока она не «переполнится» и затем не откроется, выталкивая ощущение прохладной силы вверх.

В принципе, если ваша цель – всего лишь устранение застоя в органах малого таза и снятие воспалительных явлений, то на этом этапе можно остановиться, положительный результат достигнут. Если же вы решите использовать данное упражнение для укрепления всего тела, то переходите к следующему этапу.

Упражнение 6

Следующее место остановки называется «неф ритовая подушка» и находится на затылке между основанием черепа и первым шейным позвонком. Делайте так же, как описано выше, путем вдоха-выдоха в области яичек и вытягивания энергии вверх – к промежности, крестцу, точке T-11 и основанию черепа. В этой области находится место для хранения энергии, предназначенной для дальнейшего использования. Здесь же расположена черепная помпа, которая активизируется, когда вы стараетесь во время вдоха прижать подбородок к груди. Она способствует продвижению прохладной энергии вверх, к голове.

Упражнение 7

Следующая остановка – точка, расположенная в области макушки, называется Бай-Хуэй. Отклоните назад крестец, чтобы немного выпрямить кривизну позвоночника и тем самым активизировать деятельность крестцовой помпы. В то же время вы должны немного сдавливать заднюю часть черепа – это будет активизировать черепную помпу. Продолжайте тянуть энергию вверх до центральной точки на макушке головы.

Упражнение 8

Когда энергия «войдет» в голову, вы получите совершенно новое ощущение – как будто она описывает круги, обычно по направлению часовой стрелки, если смотреть вверх. Если вы проявите внимание, то можете насчитать 36 оборотов. Это действие покажется приятным и освежающим; дополнительная энергия поможет вашей творческой силе и улучшит память. Согласно духовным уровням даосской йоги, «вытянутая сексуальная» энергия преобразуется в первоначальную жизненную энергию – ци.

В конечном счете при достаточной практике вы сможете провести сексуальную энергию от яичек вверх, к голове, за один вдох. Сначала вы будете переходить только от точки к точке, пока не почувствуете, что ваш позвоночный канал (канал управления) стал достаточно открытым. Вы сможете всего лишь небольшим мысленным усилием перемещать сексуальную энергию из яичек в мозг.

Постоянное повторение этой практики (в том числе и во время полового акта) позволяет

избавиться от многих недугов, так как протягивание вверх живительной энергии яичек помогает открывать все каналы, по которым течет жизненная энергия. Усиление кровообращения и энергии в области малого таза позволяет излечить практически все хронические заболевания, устранить застой и накопить достаточное количество энергии, чтобы сохранить активное половое долголетие.

Сжатие ануса

Это упражнение из арсенала йогов. Оно хорошо воздействует на предстательную железу и считается очень полезным упражнением, рекомендованным для направления энергии по околопозвоночным каналам – нади.

Анальный сфинктер состоит из нескольких мышечных групп и входит в состав мочеполовой диафрагмы. При достаточной практике можно научиться управлять сжатием ануса таким образом, что в нем будет чувствоваться напряжение отдельных его составляющих частей:

- среднюю часть – кольцо мышц у самого анального отверстия;
- передняя часть – мышечная группа между анусом и половыми органами;
- задняя часть – мышечная группа между анусом и копчиком;
- левая часть (если смотреть на мочеполовую диафрагму сверху) – мышечная группа между анусом и левым седалищным бугром;
- правая часть – мышечная группа между анусом и правым седалищным бугром.

Сокращение каждой из этих частей приводит к активизации определенных органов и тканей. При сокращении средней части анального сфинктера энергия поступает в половые органы, аорту, полую вену, желудок, сердце, щитовидную железу, гипофиз, макушку.

При сокращении передней части анального сфинктера энергия поступает в мочевой пузырь, простату, тонкий кишечник, вилочковую железу, глаза, передние отделы мозга.

При сокращении задней части анального сфинктера энергия поступает в крестец, нижнюю часть поясницы, грудные позвонки, диафрагму, основание шеи, в ствол мозга (здесь сосредоточено большое количество нервных ядер, обеспечивающих основные функции жизненно важных органов – дыхание, биение сердца и др.), в мозжечок.

При сокращении левой части анального сфинктера энергия поступает в левую часть половых желез, толстый кишечник, левую почку, надпочечник, в селезенку и верхнюю часть желудка, в левое легкое, в левое полушарие головного мозга.

При сокращении правой части анального сфинктера энергия поступает в правую часть половых желез, правую почку и надпочечник, печень, желчный пузырь, правое легкое и правое полушарие головного мозга.

Сжатие анального отверстия осуществляется на вдохе по следующим этапам.

Упражнение 1

Сядьте или расслабленно встаньте, так, чтобы ничто не стесняло движений живота и не напрягало мышцы тазовой области. Стул для этого не подходит, лучше сидеть на пятках или «по-турецки», так, чтобы на анальное отверстие ничто не давило. Если вам неудобно в указанных позициях, то просто ровно встаньте слегка раздвинув ноги. Со временем, когда вы научитесь выполнять это упражнение, вы сможете делать его в любом месте и в любом положении.

Упражнение 2

Медленно вдыхайте через нос и при этом плавно сокращайте мышцы анального сфинктера. Сначала у вас вряд ли получится это делать дифференцированно. Но по прошествии нескольких дней практики вы заметите, что в большей степени сокращаются те части сфинктера, о которых вы думаете. Если вы стоите ровно, равномерно распределив вес на обе ноги, и не меняете положение таза и крестца, то наиболее сильно сокращаются мышцы средней части анального отверстия.

Упражнение 3

Задержите дыхание насколько сможете, чтобы не напрягаться, и медленно выдыхайте через нос. На выдохе осторожно, плавно расслабьте мышцы ануса. Не делайте это резко, рывком, чтобы не потерять направляемую вверх энергию. Повторите упражнение 3–9 раз.

Упражнение 4

Чтобы более активно задействовать боковые части анального сфинктера, необходимо помочь себе перенесением центра тяжести. Все ваши отклонения от ровного положения должны быть небольшими. При перенесении веса тела на правую ногу вам будет проще напрягать правую часть анального сфинктера, при перенесении веса на левую ногу – левую часть. Не старайтесь всем своим весом давить на одну ногу, достаточно лишь чуть-чуть отклонить таз.

Упражнение 5

Сокращениями передней и задней частей сфинктера можно управлять, меняя положение таза в передне-заднем направлении. Чтобы в большей степени сжать переднюю часть сфинктера, подайте таз немного вперед, слегка втянув живот и половой член и как бы зачерпывая тазом шар чуть выше лобка. Задняя часть анального сфинктера легче напрягается при отклонении таза назад, подобно тому как вы делали при активизации крестцовой помпы в предыдущем комплексе упражнений.

Упражнение 6

Как и среднюю часть сфинктера, все другие части можно напрягать от 3 до 9 раз подряд, согласуясь с дыханием. При продолжении практики старайтесь для управления частями анального сфинктера все меньше и меньше включать механизм изменения положения таза и все больше и больше полагаться на раздельную работу мышц. Дыхание должно быть плавным, глубоким, сжатие мышц – максимально сильным.

Для достижения ощутимых результатов при лечении простатита эти упражнения необходимо делать не менее 3 раз в день по 9 раз в течение 2 недель. Упражнение можно проделывать везде, где есть возможность спокойно постоять, не отвлекаясь на окружающую обстановку. Этим упражнением достигается глубокий массаж предстательной железы, устраняется застой крови в области малого таза, ускоряется течение лимфы. К тому же при определенном опыте, направляя энергию вверх, вы питаете соответствующие органы и ткани.

«Потирание головы черепахи»

Этот вид восточного массажа обладает высоким стимулирующим действием. Это специальный массаж головки полового члена. Выполняется он следующим образом. Зажмите головку полового члена между указательным и средним пальцами. Массируйте ее большим пальцем круговыми движениями с нежным надавливанием. Эта область связана с предстательной железой, и ее массаж оказывает при простатите очень благотворное действие. Повторяйте массаж 100–300 раз в обоих направлениях (по часовой стрелке и против нее). Это снабдит энергией предстательную железу, устранив блоки в протекании энергии через железу. Кроме того, такой массаж способствует тренировке нервных окончаний в слизистой оболочке полового члена, помогает увеличить продолжительность полового акта.

При выполнении упражнения нельзя допускать эякуляции. Если вы почувствуете себя слишком возбужденно, замедлите массаж или временно прекратите его. Этот массаж создает потенциал сексуальной энергии, укрепляя предстательную железу. Он способствует также предотвращению рака предстательной железы. Его выполняют ежедневно в течение двух недель.

Точечный массаж

Этот массаж относится к достижениям медиков Древнего Китая. Его можно применять как самостоятельно, так и наряду с лечебной гимнастикой. Здесь важно правильно найти точки и воздействовать на них. Сделать это не совсем просто. Требуется большое внимание, наблюдательность и время, чтобы правильно находить точки воздействия. Точечный массаж может быть тонизирующим и успокаивающим. Это зависит от интенсивности и продолжительности воздействия. Выполняется он надавливанием подушечками пальцев на нужную точку.

Успокаивающий массаж требует спокойных, нерезких и непрерывных вращательных движений. Совершаются они по часовой стрелке. Воздействовать на точку нужно в течение примерно 3 мин.

Тонизирующий массаж требует довольно сильного надавливания, затем следует отрыв пальца от точки. Можно даже просто вибрировать пальцем. Длительность воздействия от 30 с до 1 мин.

Тонизирующий массаж обычно выполняют в первой половине дня, успокаивающий – во второй половине дня.

Курс точечного массажа проводят ежедневно в течение двух недель. После курса точечного массажа должен следовать отдых в течение нескольких дней, после чего можно приступить к следующему курсу.

У точечного массажа есть противопоказания. Он запрещен при любых злокачественных и доброкачественных опухолях, активных формах туберкулеза, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, тяжелых сердечных, почечных заболеваниях, серьезных болезнях печени, высокой температуре. Во время проведения курса нельзя употреблять спиртные напитки.

Для того чтобы правильно найти точки, нужно понять, что такое цунь. Это расстояние, соответствующее примерно поперечнику большого пальца руки. Для определения расстояния в 1,5 цуня используют сумму длин поперечников указательного и среднего пальцев, 2 цуня – к предыдущему результату добавляется длина поперечника безымянного пальца, а 3 – еще и мизинца.

Традиционно считается, что воздействие на точки 1–7, 13–15, 18–21 и 23 производят тонизирующим методом, а воздействие на точки 8–12, 16, 17, 22 – успокаивающим.

На рис. 1 дано расположение точек, применяемых при лечении простатита.

Точка 1. Несимметричная, находится между II и III поясничными позвонками. Массаж этой точки должен делать другой человек, если есть такая возможность. При этом вам лучше лежать на животе с подложенной под него подушечкой.

Точка 2. Симметричная, находится на спине на расстоянии 1,5 цуня в сторону от позвоночника, на уровне точки 1. Массаж этой точки должен делать другой человек, одновременно воздействуя и слева и справа.

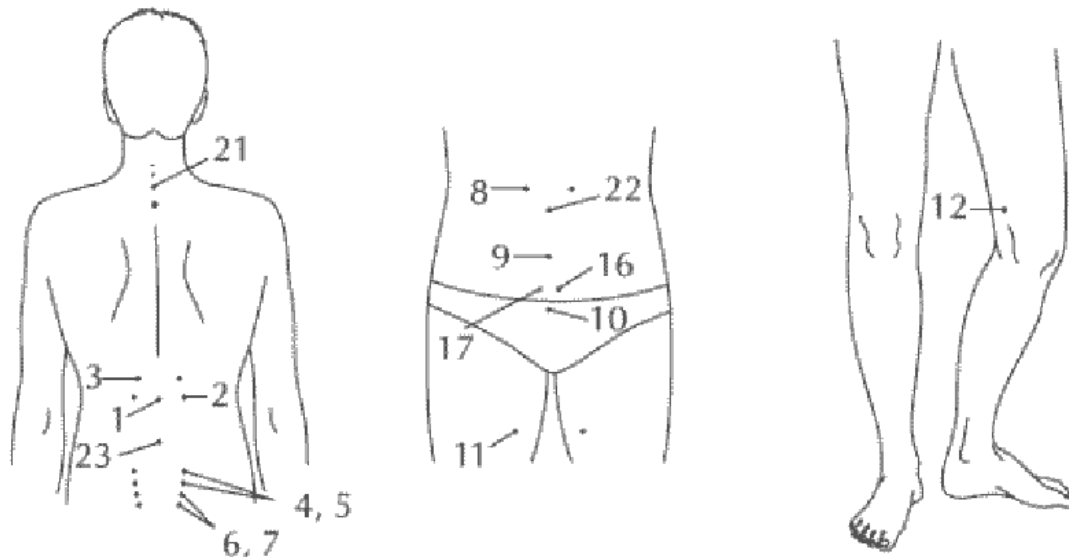


Рис. 1

Точка 3. Симметричная, находится на расстоянии 1,5 цуня в сторону от позвоночника между I и II поясничными позвонками. Массируется, как точка 2.

Точки 4–7. Симметричные, расположены по обе стороны от позвоночника, соответственно на уровне I и IV поясничных позвонков. Массируется, как точка 2.

Точка 8. Симметричная, находится на уровне пупка на расстоянии 0,5 цуня в сторону от него. Массировать эту точку нужно одновременно слева и справа в положении на спине, расслабившись.

Точка 9. Несимметричная, расположена на животе на 3 цуня ниже пупка. Массировать точку лучше лежа на спине.

Точка 10. Несимметричная, находится прямо над лобковой костью. Массируется, как точка 9.

Точка 11. Симметричная, находится на внутренней поверхности бедра на 6 цуней выше надколенника. Массировать эту точку нужно одновременно слева и справа в положении лежа.

Точка 12. Симметричная, находится в центре надколенника. Массировать ее можно одновременно слева и справа в положении сидя.

Точка 13. Симметричная, находится на голени на 3 цуня выше внутренней лодыжки. Массируется, как точка 12.

Точка 14. Симметричная, находится чуть ниже внутренней лодыжки. Массируется одновременно слева и справа.

Точка 15. Симметричная, находится на голени на 2 цуня ниже надколенника. Массируется, как точка 14.

Точка 16. Симметричная, находится на расстоянии 0,5 цуня в сторону от точки 10, над лобковой костью. Массировать ее нужно одновременно слева и справа в положении лежа на спине.

Точка 17. Симметричная, находится на животе на расстоянии 4 цуня ниже пупка и на 0,5 цуня в сторону от него. Массируется, как точка 16.

Точка 18. Симметричная, находится на плече на расстоянии 7 цуней выше локтя. Точка массируется при согнутой руке, поочередно слева и справа.

Точка 19. Симметричная, находится на середине свода стопы. Массируется одновременно слева и справа в положении сидя.

Точка 20. Симметричная, находится на большом пальце стопы на расстоянии примерно 2–3 мм от ногтевого ложа. Массировать ее нужно одновременно слева и справа в положении сидя, согнув ноги в коленях.

Точка 21. Несимметричная, находится между I и II грудными позвонками. Массаж этой точки должен делать другой человек. Ваше положение – лежа на животе или сидя, слегка наклонившись вперед.

Точка 22. Несимметричная, находится на расстоянии 1,5 цуня ниже пупка. Массировать ее нужно в положении лежа на спине.

Точка 23. Несимметричная, находится между IV и V поясничными позвонками. Массируется, как точка 1.

! Примечания.

1. Массаж точек 1–7, 13–15, 18–21 выполняется тонизирующим методом с использованием глубокого надавливания и вращательного поглаживания. Продолжительность воздействия на каждую точку – 0,5–1 мин.

2. Массаж точек 8–12, 16, 17 выполняется успокаивающим методом с использованием легкого вращательного поглаживания. Продолжительность воздействия на каждую точку – 4–5 мин.

3. Необязательно на каждом сеансе массировать все вышеперечисленные точки, можно ограничиться половиной, подобрав точки так, чтобы тонизирующее воздействие сочеталось с успокаивающим.

4. Курс массажа состоит из 14 сеансов, проводимых каждый день (по 2–3 процедуры ежедневно). При необходимости повторный курс проводится через неделю.

Если импотенция сопровождается головокружением и неуравновешенным состоянием, то можно провести массаж следующих точек (рис. 2).

Точка 1. Симметричная, расположена на голени на 2 цуня выше внутренней лодыжки. Массировать точку нужно одновременно слева и справа в положении сидя.

Точка 2. Симметричная, совпадает с точкой 2 первой группы. Массаж этой точки должен делать другой человек, одновременно воздействуя и слева и справа.

Точка 3. Симметричная, расположена на большом пальце стопы на 3 мм от ногтевой лунки в сторону II пальца. Массируется, как точка 1.

Точка 4. Симметричная, совпадает с точкой 16 первой группы.

Точка 5. Симметричная, расположена в углублении между пяточным сухожилием и внутренней лодыжкой на уровне ее центра. Массируется, как точка 1.

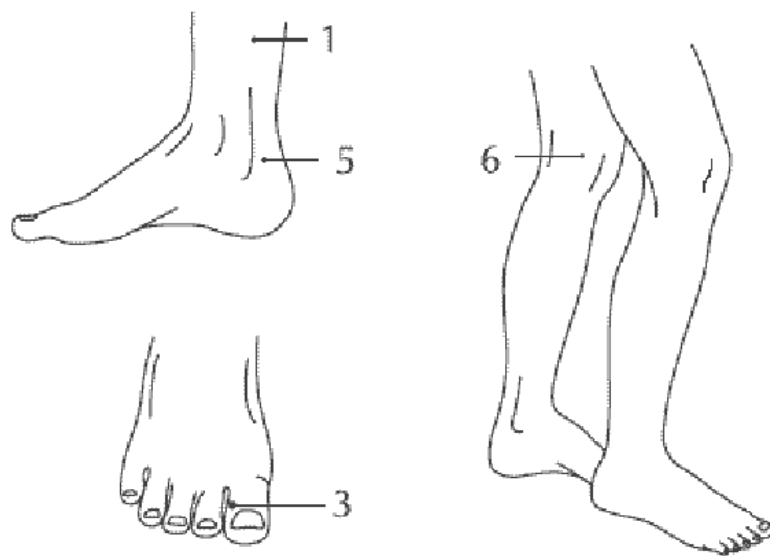


Рис. 2

Точка 6. Расположена на голени у внутреннего конца подколенной складки.

! Примечание. Массаж проводится тонизирующим методом с использованием глубокого надавливания и вращательного поглаживания. Продолжительность воздействия на каждую точку – 0,5–1 мин.

При преждевременной эякуляции проводится массаж следующих точек (рис. 3).

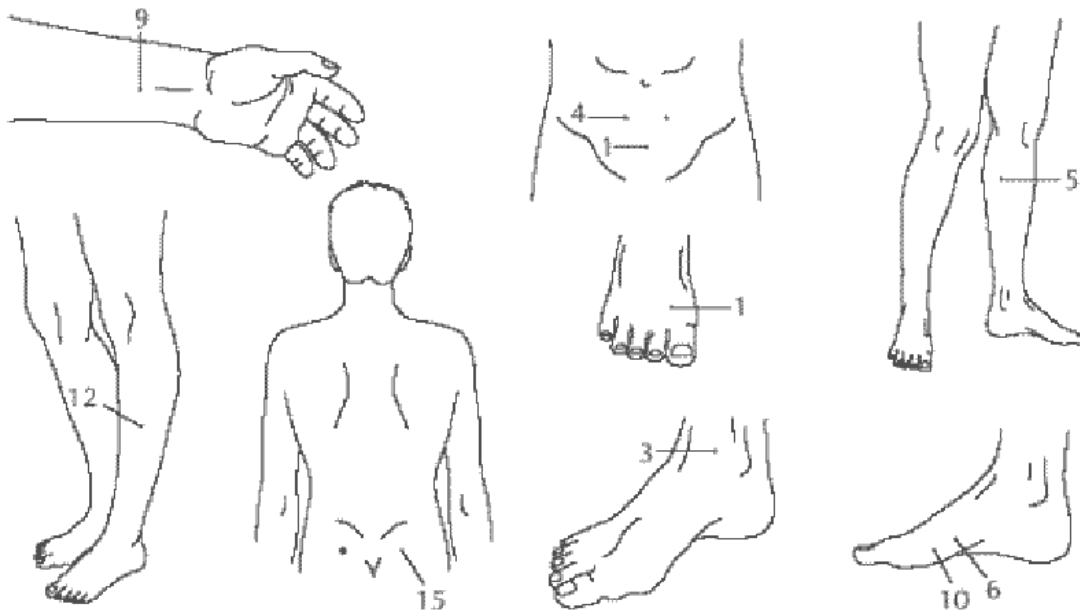


Рис. 3

Точка 1. Симметричная, расположена на тыльной стороне стопы между головками I и II плюсневых костей. Массировать точку нужно одновременно слева и справа в положении сидя.

Точка 2. Совпадает с точкой 19 из первой группы.

Точка 3. Симметричная, расположена на тыльной стороне стопы спереди и ниже внутренней лодыжки, в углублении. Массируется, как точка 2.

Точка 4. Симметричная, расположена на животе на 2 цуня ниже пупка. Массировать точку нужно одновременно слева и справа в положении лежа на спине, максимально расслабившись.

Точка 5. Симметричная, расположена на голени на 8 цуней выше внутренней лодыжки. Массировать точку нужно одновременно слева и справа в положении сидя.

Точка 6. Симметричная, расположена на границе тыльной и подошвенной сторон стопы под I плюсневой костью. Массируется, как точка 5.

Точка 7. Совпадает с точкой 9 первой группы.

Точка 8. Совпадает с точкой 22 первой группы.

Точка 9. Симметричная, расположена на внутренней стороне предплечья на 2 цуня выше средней складки запястья. Массировать точку нужно поочередно слева и справа. При этом лучше сидеть, положив на стол руку ладонью вверх.

Точка 10. Симметричная, расположена на границе тыльной и подошвенной сторон стопы за головкой I плюсневой кости. Массировать точку нужно одновременно слева и справа в положении сидя.

Точка 11. Совпадает с точкой 13 первой группы.

Точка 12. Симметричная, расположена на голени на 6 цуней ниже коленной чашечки. Массируется, как точка 11.

Точка 13. Несимметричная, расположена на животе на передней срединной линии на 4 цуня ниже пупка. Массировать эту точку нужно в положении лежа на спине.

Точка 14. Совпадает с точкой 2 первой группы.

Точка 15. Симметричная, расположена на спине в области крестца на полцуня в сторону от задней срединной линии. Массаж этой точки должен делать другой человек, если есть такая возможность. При этом лучше лежать на животе с подложенной под него подушечкой.

! Примечания.

1. Массаж точек 1–9 выполняется тонизирующим методом с использованием глубокого надавливания с вращением. Продолжительность воздействия на каждую точку – 0,5–1 мин.

2. Массаж точек 10–15 выполняется успокаивающим методом с использованием легкого

поглаживания. Продолжительность воздействия на каждую точку – 4–5 мин.

Восточный самомассаж

Кроме массажа точек широко применяется восточный самомассаж предстательной железы. Его проводят руками, и чтобы сохранить в целости нежную кожу промежности, подкладывают шелковую ткань, сложенную вдвое. Для проведения массажа необходимо до 100 раз нажимать на точку X уэй-Инь, расположенную посередине между основанием половых органов и анальным отверстием. Чтобы справиться с простатитом, усилить кровообращение в простате и ускорить выведение продуктов воспаления, необходимо после нажатий провести с сильным давлением не менее 36 раз по области точки сзади вперед. Это стимулирует предстательную железу. Массаж нужно выполнять в положении лежа 2 раза в день в течение двух недель.

Шиаци

Шиаци – японский метод мануальной терапии. Рекомендуются как вспомогательное лечение при простатите.

Надавливать на точки тела следует подушечками пальцев. Длительность надавливания на точку примерно 5 с.

Надавливать нужно с такой силой, которая не вызывает каких-либо неприятных ощущений и тем более боли. Оптимальное время, которое потребует эта процедура, – 5–7 мин. Если выполнять шиаци регулярно, то результат не замедлит сказаться.

Массаж применяют не только при лечении простатита, но и для его профилактики.

Упражнения при лечении простатита

1. Легко надавливайте на точки поясничных позвонков и крестца по 10 раз в течение 3 с.
2. Надавливайте на надчревную область тремя пальцами по 10 раз в течение 5 с.
3. Воздействуйте на точку, расположенную ниже правой реберной дуги.
4. Известно, что при запоре ослабевают многие функции организма, как правило, обостряется простатит, может ослабнуть половая потенция. Для лечения разминайте область живота слева и снизу от пупка в зоне сигмовидной кишки.
5. Стимулирование области между пупком и лобком активизирует деятельность мочевого пузыря, что очень важно при простатите.
6. Половую потенцию может улучшить надавливание на область вокруг заднего прохода, а затем на промежность.

Правильное питание

Проблемой номер один является несоответствие между физической активностью и количеством получаемых с пищей калорий. Действительно, с возрастом мы двигаемся все меньше. Мышцы атрофируются иотвыкаютот активных действий.

Возникает замкнутый круг. Чтобы его разорвать, необходимо перебороть себя и понемногу увеличивать физические нагрузки – стараться больше ходить пешком, а то и бегать. Ведь возрастное снижение физической активности приводит к изменению обмена веществ в организме, он становится менее интенсивным, а значит, организму уже не требуется столько пищи, сколько вы привыкли ему давать. Но вы этого не ощущаете, потому что есть хочется хотя бы потому, что вы все чаще бываете дома, где так и тянет заглянуть в холодильник.

Таким образом, при уменьшении энергетических потребностей ваш организм получает гораздо больше, чем это ему необходимо. Возникший дисбаланс между калорийностью

потребляемых пищевых продуктов и энергозатратами организма приводит к постепенному, а то и довольно быстрому увеличению массы тела.

Если увеличить физическую активность невозможно из-за болезни, необходимо соблюдение диеты с пониженным содержанием жиров и углеводов. При этом нельзя забывать о богатой белками пище и продуктах, содержащих достаточное количество минеральных солей, микроэлементов и витаминов.

Впрочем, диета должна соблюдаться и в тех случаях, когда вы решили бегать трусцой или просто быть чуть поактивнее. Ведь обменные процессы замедляются еще и вследствие возраста. Поэтому в старости люди чаще всего полнеют, даже если сохраняют двигательную активность.

Враг номер один – животный жир. Сегодня уже поутихли споры о влиянии питания на развитие раковых заболеваний. Считается, что оно прямым или косвенным образом, но все-таки влияет на развитие опухолей многих органов. Общие рекомендации, выработанные совместными усилиями диетологов и онкологов, таковы: как можно меньше алкоголя, жиров, как можно больше овощей и фруктов. Особенно эти рекомендации важны для гормонозависимых опухолей, таких как рак предстательной железы.

Самая опасная группа для нас с вами – животные жиры, так они не напрямую влияют на нерегулированное деление раковых клеток, а служат проводниками, то есть провокаторами канцерогеноза – процесса появления и увеличения канцерогенных веществ за счет роста опухолевых клеток.

Животные жиры есть в мясе, колбасе, рыбе, молоке, молочных продуктах и яйцах. Растительные жиры – в оливках, авокадо, кокосовом орехе, зерновых, орехах, семечках, проросших зернах, растительном масле и маргарине. Если вы выбираете диету с ограничением животных жиров, то отдавайте предпочтение продуктам с пониженным содержанием жира.

Совсем отказаться от жиров человеческий организм не может, так как они выполняют роль защитной ткани: укрывают наши органы от жары и холода. Помимо этого, они являются источником энергии и помогают организму перерабатывать жирорастворимые витамины, которые не могут быть усвоены пищеварительной системой. Кроме того, пищевой жир поставляет линолевую и линоленовую кислоты, которые необходимы для строительства клеток, свертывания крови и выработки тканевых гормонов. Поэтому в «жировой политике» должна быть определена разумная золотая середина.

Поскольку природа всегда заботится о равновесии, то наряду с веществами-провокаторами существуют и другие вещества – антиоксиданты, тормозящие формирование опухоли. Прежде всего это витамины А, С, Е.

И еще несколько общих комментариев перед тем, как мы перейдем к конкретным рекомендациям.

Если вы хотите похудеть и закрепить полученный результат на долгие годы, то не мучайте себя резким изменением рациона питания.

Меняйте свои кулинарные пристрастия постепенно, тогда, добившись желаемого, вы не будете отмечать это событие, позволив себе есть все, от чего так долго отказывались.

Ешьте мало или умеренно, но разнообразно.

Получайте от самого процесса еды удовольствие, а не делайте его приложением к просмотру телевизионных программ или содержанию книги (газеты, журнала).

В течение дня часто, но понемногу пейте минеральную воду.

Записывайте все, например, что ели за день (неделю) и почему. Тогда вы сможете увидеть тенденцию в ваших предпочтениях и причинах «перекусов». Вы удивитесь, когда обнаружите, что часто перекусываете не потому, что голодны, а потому что было это за компанию или от того, что нервничали или скучали.

Приучите себя с молодости употреблять такие продукты, как соя, чечевица, горох, фасоль и неочищенный рис. Они богаты фитоэстрогенами препятствующими возрастным изменениям. В первую очередь нужна соя. Она в больших количествах содержит изофлавины, уменьшающие риск образования опухолей. Вы можете ввести в свой пищевой рацион соевый творог или сыр, соевое молоко, использовать полуфабрикаты из сои для приготовления аналогов мясных блюд.

В вашу продуктовую корзину положите также помидоры, сладкий перец и другие красные овощи.

В свой рацион включите морскую рыбу – она улучшает кровообращение.

Одним из необходимых компонентов профилактики и лечения заболеваний простаты является увеличение содержания в организме цинка – одного из основных микроэлементов, обеспечивающих тканевой обмен веществ в железе и ее локальный иммунитет. Он содержится в пшеничных отрубях, зародышах пшеницы, тыкве, укропе, твороге, зеленом горошке, сельди, тунце, сладком перце, цитрусовых, черной смородине, сырой капусте, зелени, помидорах, растительном масле, семечках подсолнечника и тыквы, орехах. Черный чай и кофе замените зеленым чаем.

Не пере едайте. Избегайте употребления слишком горячей пищи. Отдавайте предпочтение продуктам с большим содержанием клетчатки, фруктам, овощам, молочным продуктам. Старайтесь есть меньше острой пищи.

Что касается питания, оно составляет основу основ нашего здоровья. Изменив образ жизни, мы надеемся и на перемены в организме, при этом забывая, что пристального внимания требует также и наш рацион.

Пищевой рацион мужчины, который находится в «опасном» возрасте, должен быть богат продуктами с большим содержанием клетчатки – овощами, фруктами и кашами, а также молочными продуктами, не стоит пренебрегать мясом. Все блюда нужно есть непременно свежими, так как они содержат максимальное количество витаминов. Чтобы питаться правильно, необходимо ограничить в рационе жиры и углеводы, в первую очередь сладкое. Основой питания должна стать белковая пища и продукты, содержащие витамины. Наиболее важными для мужского организма являются витамины А, В, С, Е. Из микроэлементов стоит обратить внимание на цинк и селен.

Однако чувство меры должно сопровождать все ваши «усилия» по преодолению климакса. Нельзя пере едать, даже полезная пища должна употребляться в умеренных количествах. Кроме того, избегайте употребления слишком горячей пищи.

Продукты, содержащие витамины и полезные для профилактики раннего климакса

Лимон. Восточным эликсиром молодости называют лимон в южных странах, потому что он препятствует процессу старения и развитию импотенции.

Взять 1 ч. ложку смеси лимонного сока, меда, подсолнечного масла в соотношении 1: 2: 0,5. Принимать утром натощак.

Лимоны очень богаты витамином С, усиливающим защитные функции организма. Кроме этого, аскорбиновая кислота способствует укреплению стенок мелких кровеносных сосудов, она делает их более эластичными, а также активно участвует в окислительно-восстановительных процессах организма. В лимонах много калия и большое количество цитрина.

Однако, покупая лимоны, следует знать об одной «хитрости». Как правило, эти плоды срывают еще незрелыми, и они допевают в дороге и при хранении. От этого плоды лимона не успевают наполниться витаминами и микроэлементами в полном объеме. А полежав длительное время, они теряют часть своих полезных свойств. Поэтому надо использовать

только свежие лимоны, которые легко определить по тоненькой кожице. Употреблять эти плоды лучше с медом, который дополнит их полезными веществами.

Чтобы лимон всегда входил в рацион питания, можно заблаговременно приготовить лимонное масло и использовать его как обычное сливочное в виде добавки к гарнирам и на бутерброды.

Лимонное масло к тому же защитит вас во время эпидемии гриппа.

Лимон на 1 мин опустить в горячую воду, затем пропустить через мясорубку вместе с цедрой, добавить 100 г мягкого сливочного масла и 1–2 ст. ложки меда. Хранить и использовать как сливочное масло. В период эпидемии 6–8 раз в день съесть кусочек черного хлеба, намазанный приготовленным лимонным маслом.

Апельсин – это отличное средство, восстанавливающее тонус не только при мужском, но и при женском климаксе. Этот солнечный плод содержит витамины группы А, В1, В2 и С, углеводы, кислоты, азотистые вещества, клетчатку и эфирные масла.

Для профилактики полового бессилия предлагаю следующий рецепт.

Надо сварить в кожуре недозрелые апельсины и съесть 7–9 раз в день по 30–50 г.

Грейпфрут. Этот гибрид апельсина и одной из разновидностей лимона особенно полезен при мужском патологическом климаксе, так как мягко снижает кровяное давление. Правда, в нем несколько больше горечи, она содержится в основном в перегородках. Грейпфрут быстро восстанавливает силы.

Лук. Одна из разновидностей лука называется у римлян «аллиум», что значит «победный». Действительно, считалось, что лук увеличивает отвагу и силу и даже предохраняет от стрел и меча, поэтому в Средние века луковицу носили как талисман. А строители египетских пирамид ежедневно употребляли лук для поддержания своих физических сил.

Лук – поистине самый мужской овощ, он просто необходим в рационе мужчин, которые чувствуют неуверенность в своих сексуальных способностях. Это объясняется наличием в луке витамина Е.

Еще 5 тыс. лет назад лук был известен как средство, усиливающее энергию любовников и способное возбуждать желание. Импотенцию у мужчин лечат семенами лука.

Семена можно толочь с медом в соотношении 1:1, съесть по чайной ложке 3–4 раза в день.

Кроме того, лук – одно из лучших средств для лечения простаты, даже если воспаление было вызвано венерическими заболеваниями.

Аденому и гипертрофию простаты можно лечить не только репчатым, но и зеленым луком. Лучше всего съесть небольшую головку лука на ночь вместе с хлебом и солью. Но выполнить этот совет, скорее всего, не всем мужчинам удастся. Во-первых, лук в чистом виде противопоказан при воспалениях желудка и кишечника, язвах и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, во-вторых, он не так вкусен, чтобы есть в таком количестве и с такой минимальной закуской. Короче говоря, рецепт на любителя. Однако мы можем предложить достойную альтернативу, правда с приготовлением этого лекарства придется повозиться.

Нужно выжать сок из лука и принимать по 1 ст. ложке, заедая медом. Хотя горечь в лекарстве останется, ну так и смаковать его не надо: принял – и все. Амед нейтрализует разъедающее действие лука на слизистые оболочки.

Вот еще старинный рецепт приготовления лука.

Репчатый лук (200 г) нарезать, выложить в сотейник, сбрызнуть растительным маслом,

закрывать крышкой и поставить в духовку, изредка помешивая. Когда лук «дойдет», его нужно переложить в сковороду, посыпать сухариками, сверху выложить еще один слой лука, а сверху взбитым с зеленью яйцом. Запекать до готовности.

Французский салат для мужчин

Мелко порезать лук, добавить измельченное на терке кислое или кисло-сладкое яблоко и размятое вилкой вареное яйцо. Салат готов.

Морковь более 4 тыс. лет помогает человеку справляться с недугами и сохранять здоровье.

Знаменитый древнегреческий врач Гиппократ использовал ее лечебные свойства, считая одним из самых ценных растений.

В повышении энергии и физической силы морковь не знает себе равных. Говорят, что если когда-нибудь придумают эликсир молодости, то он на 90 % будет состоять из морковного сока.

Авиценна считал морковь прекрасным «средством для любви», то есть возбуждающим желание и способствующим нормальной работе половых желез. На Руси морковь всегда использовалась для уменьшения головной боли при низком давлении, для улучшения крови при слабости вообще и особенно женской, то есть при анемии и климаксе, а также для повышения либидо не только женского, но и мужского.

Старинный рецепт для повышения полового влечения

Сок моркови, свеклы и редьки в равных частях слить в темную, четырехугольную (не круглую!) бутылку. Закатать ее в тесто и томить в печи (или в духовке) несколько часов.

Морковь должна стать самым главным продуктом в рационе мужчин, только тогда она поможет вам сохранить ощущение молодости. Из моркови нужно готовить разные блюда, даже варенье.

Одних только салатов можно придумать великое множество. Например, свежая морковь, измельченная на терке, с яблоками и чесноком. Мы можем предложить и другие, менее популярные рецепты.

Осенний салат

Взять свежую морковь и зеленые помидоры. К ним добавить соль, перец и растительное масло, затем 20 мин тушить в духовке. Когда готовы овощи, добавить чеснок, петрушку и еще немного свежей тертой моркови.

Весенний салат с орехами

Свежая морковь, орехи грецкие, тертый хрен, чеснок, растительное масло, сметана или майонез.

Варенье из моркови

Взять яркую морковь, нарезать ее тонкими кружочками, затем сварить до мягкости. Остудить, залить сиропом из расчета на 1 кг моркови 1 кг сахара и 300 мл воды. Варить 5 мин. Затем снять с огня. Через 8 ч вновь довести до кипения. Добавить еще 200 г сахара и уварить до загустения сиропа. Морковь станет янтарно прозрачной. За 2–3 мин до окончания варки добавить чайную ложку лимонной кислоты или лимон. Когда варенье остынет, желательнее добавить ванильный сахар.

Морковное печенье

Тщательно почистить, натереть на мелкой терке 500 г моркови, добавить один стакан сахарной пудры. Дать постоять 4–5 ч, пока масса не станет однородной. Добавить 2–3 взбитых желтка, размешать и всыпать 5–6 ст. ложек муки. Тесто должно получиться некрутое. Добавить соду на кончике ножа и немного ванили, цедру лимона, корицу, мед. Небольшие шарики разместить на смазанном маслом листе. Печь на среднем огне 10 мин.

Морковная масса для бутербродов

Сто граммов моркови, 50 г сельдерея, 50 г хрена, 2 ст. ложки дробленого грецкого ореха, 1 ст. ложка сливочного масла.

Морковь можно заготовить на зиму: мелко порезать кубиками, подсушить 10–15 мин в духовке, а затем досушить на воздухе. Для приготовления достаточно на 1–2 ч залить кипятком сухую морковь, и она готова к употреблению. Воду, в которой запаривали морковь, добавлять в приготавливаемое блюдо.

Чтобы морковь приносила максимальную пользу, стоит узнать о ней побольше. В моркови выделяют две части: верхнюю – мякоть, и внутреннюю – сердцевину. Между корой и сердцевиной находится слой камбия. Сорта моркови с мелкой сердцевиной и толстой корой являются более ценными, так как только они обладают лечебными свойствами. Еще более ценна морковь, где мягкая сердцевина окрашена одинаково с корой корнеплода.

Для моркови необходимо масло, тогда полностью усваивается витамин А. Хорошо употреблять растительное масло, одобренное морковным соком.

Чтобы сохранить в моркови витамины на всю зиму, ее держат в меду. Мед сохраняет от разрушения все ценные витамины и микроэлементы моркови.

Мята. Это растение неоценимо по своему успокоительному эффекту при депрессиях, неврозах и подавленном состоянии во время мужского климакса. Мятую можно добавлять в чай или другие напитки. Стоит попробовать сделать интересное и полезное блюдо по нашему рецепту.

Мятный соус

Мелко нарезать 3 ст. ложки мяты, добавить 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложку уксуса и 3–4 ст. ложки воды. Через 2 ч соус будет готов. Его подают к мясным и рыбным блюдам.

В старину в нюхательный табак добавляли мяту, нюхали такой табак перед приемом пищи, что не только возбуждало аппетит, но и способствовало нормализации кислотности желудочного сока.

Полезна при неврозах и расстройствах нервной системы и мелисса – лимонная мята, которую тоже добавляют в пищу и напитки.

Орехи и морепродукты. Для увеличения выработки тестостерона рекомендуется съедать на ночь 8–10 орехов, употреблять морепродукты (среди них наиболее ценными являются устрицы), богатые йодом, микро- и макроэлементами.

Фрукты и овощи, а также блюда, приготовленные по этим рецептам, помогут не только сохранить здоровье и спокойствие, но и поддержать потенцию.

Антираковая (противоопухолевая) диета

Систем противоопухолевого питания несколько, о них можно прочесть в книгах Моэрмана и Бройса. Я лишь сошлюсь на некоторые их предложения.

Тем, кто относится к группам риска, для профилактики появления опухолей Моэрман советует ограничить употребление мясных продуктов.

Мужчинам с I (0) группой крови нужно употреблять животный белок: рыбу,

морепродукты, яйца (3 раза в неделю); со II группой это не обязательно, а с III и IV группами – в меньшей степени.

Рыбу и продукты из сои можно всем. Если вас уже прооперировали или провели химио-лучевую терапию, вам необходим животный белок. Сахар лучше заменить медом. Колбасы, копчености, консервы, крепкие бульоны исключаются. Ограничивайте соль, кофе и крепкие напитки, а животный жир заменяйте растительным.

Полезно также включить в свой рацион 1–2 ст. ложки отрубей в день, морскую капусту (ламинарию или фукус) при нормальной функции щитовидной железы и соки:

- свекольный (выдерживать в холодильнике 2 ч) – до 1 стакана в день;
- морковный – 1/2 стакана в день;
- сок цитрусовых (1–2 стакана).

Весной, когда организм особенно нуждается в витаминах, больше употребляйте зеленого лука, укропа, петрушки. Заправляйте ими салаты, паштеты и бутерброды, которые готовите. К салатам попробуйте добавить листья одуванчика. Пейте чай, настоянный на молодых листочках смородины, вишни, клубники, ежевики, лепестках розы и черемухи.

В вашем рационе независимо от того, идет речь о профилактике заболевания железой или о лечении, должны присутствовать витамины-антиоксиданты. Их я уже называл: это витамины С, А и Е. Они помогают нашему организму справляться со свободными радикалами. Свободные радикалы – это неустойчивые молекулы, потерявшие электрон, которые вступают в реакции с другими молекулами и разрушают их. У здорового человека свободные радикалы не задерживаются – их он выводит, а больной с ними самостоятельно справиться не может, их накапливается много, и они отравляют организм. Первым по силе воздействия врачи-онкологи называют витамин С.

Есть еще один продукт, о котором можно сказать особо, – мед. В нем присутствует практически вся группа витаминов В, содержатся биогенные стимуляторы, которые повышают жизнедеятельность организма, а также найдены вещества, стимулирующие рост клетки. Ферменты меда помогают пищеварительным процессам организма, облегчают усвоение питательных веществ. Известно, что без ферментов наш организм существовать не может, он погибнет при избытке питательных продуктов, так как без ферментов наша пища не усваивается. По содержанию ферментов мед занимает одно из первых мест среди продуктов.

Органические кислоты, находящиеся в меде, помогают процессам усвоения питательных веществ.

Мед, по сравнению с другими продуктами, усваивается очень хорошо. Если, например, мясо усваивается на 95 %, картофель – на 89, яйца – на 95,5 %, то пчелиный мед усваивается полностью. Прием меда в течение 20 дней увеличивает уровень гемоглобина на 10–20 %. Сахар, поступающий с медом в организм, является не только энергетическим элементом, но и оказывает ряд других лечебных воздействий, например противотоксичное, то есть способствует выведению токсинов из организма, помогает регулированию нервной деятельности, повышает пониженное давление. Во время наблюдения за действием меда не замечалось уменьшения или резкого увеличения веса, а вот сон у всех стал лучше, увеличилась работоспособность, понизилась нервная возбудимость.

Употребление меда способствует улучшению сердечной деятельности, уменьшению отеков. Для этого достаточно в течение длительного времени ежедневно употреблять 70–100 г этого целебного продукта. Глюкоза, которая составляет 35 % содержания сахаров в меде, является классическим средством лечения сердечных заболеваний. После приема меда глюкоза быстро переходит в кровь и служит энергетическим материалом для сердечной мышцы и других тканей. Действие меда не только облегчает сердечную деятельность, но и помогает выделению продуктов обмена, за счет чего, собственно, и уменьшаются отеки.

Если усталому или истощенному человеку дать ложечку меда, вскоре после этого наблюдается повышение нервно-психического тонуса, исчезает чувство усталости.

Надо помнить, что есть противопоказания при использовании меда:

- ограничения в употреблении углеводов;
- аллергия: покраснение кожи, зуд, тяжесть в желудке.

Обычно такая реакция на прием меда передается по наследству. Думается, что вы уже знаете свои «медовые особенности» и можете решить, стоит его принимать или нет. Если же вы с этим до сих пор не сталкивались, сделайте пробу на коже. Капните каплю на запястье. Если все окажется в порядке, не будет покраснений, мед следует принимать в течение 1–2 месяцев по 100–150 г ежедневно, тремя порциями в течение суток. Важно также и качество меда. Хранение его в помещении с открытым солнечным светом, в теплом и влажном климате значительно нарушает вкусовые качества продукта, а также лишает его многих полезных свойств. Самым хорошим медом считается тот, который хранится при температуре 5–10 °С в темном и сухом помещении, в плотно закрытых стеклянных банках, жестяных бидонах или деревянных сосудах.

Интересные исследования по проф илактике старения и поддержания организма в тонусе провел болгарский ученый Стоймир Младенов.

Он выяснил, что пчелиное молочко активизирует защитные силы организма, поддерживает бодрое настроение, усиливает половую функцию, регулирует функцию желез внутренней секреции, следовательно, и контролирует обменные процессы. Это действие объясняется богатым содержанием витаминов, микроэлементов. Можно приготовить такую смесь: 1 г молочка на 100 г меда, которую хранить нужно при температуре 20 °С и принимать по 10 г ежедневно в качестве укрепляющего и усиливающего защитные силы средства.

Микроэлементы, необходимые нам в первую очередь

Селен – природный микроэлемент, снижающий риск развития рака. Он способен избирательно накапливаться в опухолевых клетках и препятствовать их разрушительной деятельности. В соединении с витаминами С и Е селен защищает организм от воздействия свободных радикалов, то есть препятствует старению клеток и всего организма.

Минерал и витамин – синергисты, то есть усиливают действие друг друга. Но, согласно последним данным, селен по антиоксидантным способностям превосходит витамин Е.

Именно селен помогает организму избавиться от тяжелых металлов – свинца и ртути, которые мешают нормально работать иммунитету. Селен способствует уменьшению выработки гормона стресса – кортизона. Недостаток селена приводит к постепенному нарушению всей системы обмена веществ.

Более всего селена содержится в моллюсках, мидиях, устрицах, креветках и морской рыбе (морской окунь, палтус, лосось), красном мясе, печени, почках, нежареных злаках, сое, семечках и орехах, чесноке и апельсиновом соке.

Суточная потребность взрослого в селене – 60–70 мкг. Обычно селен усваивается из почвы растениями, которые поставляют его животным и человеку. Но существуют регионы (север России), где селена в почве содержится мало и естественным путем суточная потребность в нем не восполняется. Если вы живете в таких районах, то принимайте селен в виде пищевых добавок.

Цинк. При его дефиците новые клетки не образуются, так как именно он способствует образованию белков и нуклеиновых кислот, отвечающих за рост человека. Один из классических примеров нехватки цинка – замедление роста. Кроме того, новые клетки – это фагоциты и лимфоциты, защищающие нас от инфекций, простуд и свободных радикалов.

Цинк необходим для работы органов дыхания, пищеварения, зрения, нервной системы. Усвоению цинка в организме помогают витамин А, витамин В1, глюкоза, соевый протеин.

Цинк содержится в устрицах, мидиях, крабах, креветках, мясе, печени, сердце, семечках тыквы и подсолнечника, бобовых и овсяных хлопьях. Для того чтобы получить необходимую дневную норму этого элемента, достаточно съесть, например, 170 г говяжьей

печени. Цинк теряется нашим организмом в состоянии стресса или под воздействием тяжелых металлов.

Медь. В совокупности с витамином С медь повышает сопротивляемость организма инфекциям и помогает уничтожать вредные бактерии. Медь участвует в образовании соединительной ткани – эластина, который придает коже эластичность и гладкость. Если его недостаточно, то может нарушиться работа кровообращения, сосуды станут неподатливыми, неспособными поддерживать нормальное давление. Помимо прочего, медь участвует в образовании гемоглобина. Но важно также знать, что организмом тяжело переносится как недостаток меди, так и ее переизбыток.

Нужное количество меди помогает справляться со свободными радикалами, а если ее становится больше нормы, то она сама как свободный радикал начинает разрушать клетки.

Источники меди: телячья печень, баранина, телятина, гречка, орехи, финики, горох, фасоль, какао, свежие грибы, морепродукты, зерновой хлеб, яичный желток, картофель.

Дневная норма меди содержится в 40 г телячьей печени, 500 г гречки, 600 г орехов, 50 яичных желтках или 2 кг картофеля. Мешают усвоению организмом меди черный чай, большие дозы витамина С и препараты цинка.

Полезные бактерии

Бифидобактерии способствуют пищеварению, синтезируют аминокислоты, белки и другие нужные организму вещества.

Лактобактерии подавляют гнилостные и гноеродные микробы, активизируют пищеварение.

Если до сих пор вы как-то обходились без кефира, ряженки, простокваши или йогурта, то попробуйте все-таки что-нибудь выбрать из этого набора, чтобы обеспечить своему кишечнику комфортные условия. Если не нравится молочный «ряд», тогда у вас есть выбор – квас, моченые яблоки, квашеная капуста.

Напомню, что, потребляя антибиотики, вы губите свою микрофлору. Если по каким-либо необходимым показаниям вы прошли курс лечения антибиотиками, то для восстановления микрофлоры можете воспользоваться, например, бифидумбактерином и линексом. Прием этих лекарств не требует какой-либо строгой диеты. Восстановив необходимый баланс в кишечнике, вы почувствуете себя значительно лучше. Но и это еще не все.

Полезные бактерии тоже нуждаются в питании. Для их существования нужны пищевые волокна – растворимые и нерастворимые. Растворимые волокна образуют желеобразную массу, которая помогает протеканию многих процессов пищеварения, выполняет роль адсорбента: собирает и выводит из организма токсины. Бактерии питаются растворимыми волокнами.

Нерастворимые волокна действуют, как губка: впитывают токсины и неперевавленную пищу. Именно они создают чувство сытости, заполняя желудок. Кстати, именно на этом принципе основан препарат из целлюлозы «Анكير-Б» для похудения.

Растворимые волокна (пектины и клей ковина) содержатся в овсяной крупе, цитрусовых, яблоках («живут» во внутренних частях овощей и фруктов). Нерастворимые волокна (лигнин, целлюлоза, гемицеллюлоза) содержатся в отрубях, неочищенных злаках, бобовых, семечках, фруктах (в основном снаружи, в кожуре).

Витамины и микроэлементы

Процесс старения мужского организма, которому сопутствуют проблемы с потенцией, можно затормозить, применяя витамины и биологически активные добавки, способные не только поднять тонус и повысить иммунитет, но и отрегулировать механизм обмена веществ, а значит повлиять на течение патологического мужского климакса. Речь идет об антиоксидантах, которые препятствуют процессам окисления, тем самым тормозя

процесс старения.

Одним из основных факторов старения является избыток молекул кислорода, так называемых свободных радикалов. С ними и борются антиоксиданты. Кислород, необходимый нашему организму для поддержания жизнедеятельности, порой оказывает ему медвежью услугу – он препятствует восстановлению молодости клеток. Свободные радикалы накапливаются в здоровом организме естественным путем. Внебольших количествах они играют важную роль в поддержании здоровья, принимая участие в миллионах химических реакций, ежесекундно происходящих в клетках. Они помогают усваивать пищу и бороться с болезнетворными бактериями, грибами и вирусами, являются естественным источником энергии. Однако избыток этих молекул губителен для живых клеток организма. Физические и эмоциональные нагрузки, неправильное питание, радиация, курение и чрезмерное употребление алкоголя приводят к сбоям природных механизмов контроля за активностью свободных радикалов. Неконтролируемое ничем разрастание свободных радикалов разрушает клетки, провоцируя быстрое старение организма, которое проявляется возникновением воспалительных процессов в мышечных, соединительных и других тканях, неправильном функционировании различных систем организма: циркуляторной, нервной и иммунной.

Главными антиоксидантами являются витамины А, С и Е и микроэлемент селен. Именно эти вещества противостоят старости, защищая организм от разрушающего влияния времени. Между тем дефицит витаминов А, С, Е и селена – явление довольно распространенное. Мало кто догадывается, что его организм страдает от витаминного голода, ведь это можно обнаружить только с помощью специального анализа крови. Особенно негативно сказывается на половой сфере дефицит витамина Е. Достаточное количество селена в организме помогает благополучно пережить мужской климакс.

Резервы антиоксидантов в организме пополняются за счет продуктов, богатых ими. Необходимо есть как можно больше фруктов и овощей, особенно летом и осенью, когда они полны витаминов. А зимой и весной «налегать» на квашеную капусту, чеснок, лимоны и апельсины.

Витамин А является не только сильным антиоксидантом, но и основным витамином, играющим неоценимую роль в профилактике мужского климакса. Продукты, богатые витамином А, должны присутствовать на вашем столе в большом количестве. Этот витамин незаменим в профилактике различных недугов, сопутствующих старению. Витамин А принимает активное участие в фосфорном обмене, столь важном для поддержания деятельности центральной нервной системы, он стимулирует процессы заживления и восстановления тканей, в том числе в семенниках, нормализует выработку сперматозоидов, обеспечивает иммунную защиту слизистых оболочек, в том числе половых путей, а также поддерживает нормальное состояние кожи и слизистых.

В рационе мужчин должны присутствовать продукты, богатые цинком. Его уникальные свойства состоят в воздействии непосредственно на половую функцию. Цинк участвует в регуляции обмена мужского полового гормона – тестостерона, увеличивая синтез этого гормона, что особенно необходимо в зрелом и пожилом возрасте, когда естественная выработка тестостерона снижается. Кроме того, этот элемент нормализует опасное соотношение тестостерона и других гормонов (например, 17 β -эстрадиола), увеличение концентрации которых способствует развитию аденомы простаты.

К профилактическим мерам относится прием особых натуральных лекарственных препаратов, которые поддерживают организм, восполняя недостатки многих питательных микроэлементов. Так, например, комплекс биологически активных веществ капсулы «Актиформа-М» применяется для профилактики мужского климакса, при нарушениях половой функции различного происхождения, снижении общего тонуса организма, при общем физическом, психическом и половом переутомлении, а также для профилактики аденомы предстательной железы.

Этот препарат в основном нацелен на нормализацию и поддержание половой функции

мужского организма. Важно подчеркнуть, что его действие очень многообразно и направлено не только на стимуляцию половой активности. Препарат обладает разносторонними свойствами, направленными на повышение физической активности и снятие утомляемости, астении и последствий переутомления. Такое действие обусловлено входящим в его состав бразильским и корейским женьшенем, диким ямсом и плодами пальмы сереноа. Хорошо известны свойства женьшеня предотвращать половые расстройства и способность плодов пальмы сереноа и дикого ямса повышать угнетенную половую активность и либидо.

Наличие в препарате аскорбил пальмитата придает этому профилактическому средству антиоксидантные свойства, благодаря которым в препарате хорошо сохраняется витамин А, оказывающий сильное положительное влияние на организм. Для профилактических целей препарат «Актиформа-М» нужно принимать по 2–3 капсулы в день после еды. При использовании в качестве дополнительного средства для лечения половых расстройств дозировка может быть увеличена в 1,5–2 раза.

Физическая активность

Итак, мы договорились, что климакс, как и общее старение организма, – естественный процесс и никуда от этого не деться. Другое дело, что его можно отдалить и смягчить. Подмечено, что легче переживают климакс мужчины, ведущие подвижный образ жизни. Поэтому ни в коем случае не позволяйте себе расслабляться даже в те моменты, когда вы не слишком хорошо себя чувствуете. У каждого из нас сегодня более чем богатый выбор возможностей для оздоровления: посещение бассейна, тренажерного зала, пешие прогулки, наконец, занятия физкультурой дома.

Почему я считаю физическую активность таким важным атрибутом в процессе преодоления проблем климакса? Да потому, что мышечная ткань очень деятельна и в процессе своей работы непрерывно активизирует внутренние органы, как бы подгоняет их, не дает застаиваться. Физиолог И. А. Варшавский в своих трудах писал, что сильная мускулатура обеспечивает хорошее функциональное состояние внутренних органов. Кроме того, человек, регулярно занимающийся физкультурой, становится «трудной мишенью» для заболеваний, так как упражнения способствуют укреплению иммунитета.

Приведу в качестве примера такой факт: немецкий врач Эрнст ван Аакен в течение шести лет наблюдал за довольно многочисленной группой людей в возрасте от 40 до 90 лет, которые бегали по утрам. Так вот, за этот период раком заболели 4 человека, которые прошли стандартный курс лечения и победили недуг. Причем одному из заболевших было около 70 лет. В контрольной же группе (с аналогичной численностью и возрастными показателями) спортом никто не занимался, и в течение тех же шести лет раком заболели 29 человек, причем лишь 12 излечились. Аакен делает вывод: образованию опухолей препятствует обильное насыщение тканей кислородом, происходящее во время занятий спортом.

Многие известные деятели культуры и науки также придерживаются мнения, что спорт – прекрасное средство поддержания организма в форме в любом возрасте. Журналист Стив Шенкман, специализирующийся на спортивной тематике, даже провел маленький эксперимент: он расспрашивал спортсменов об их сексуальных возможностях. Выяснилось, что независимо от возраста (а среди опрошенных были и 60-70-летние), все они сумели сохранить сексуальную активность.

В качестве еще одного примера в пользу спорта приведу высказывание академика Александра Александровича Микулина, известного конструктора авиационных моторов, лауреата Государственной премии. В своей книге «Активное долголетие» он пишет, что для приобретения «трудовой активности вполне достаточно тратить в день на свое здоровье примерно полтора часа» и что «каждый человек, в любом возрасте овладевший таким

режимом, может гордиться своей силой воли». Сам Александр Александрович, будучи в весьма преклонном возрасте, ежедневно пробегал 3 км, помимо того что выполнял несколько видов гимнастики. Он приводит следующую схему «здоровой физиологической подготовки организма к трудовому дню».

Гимнастика Микулина

- 10 упражнений дыхательной гимнастики (в постели) – 1 мин.
- Волевая гимнастика – 1 мин.
- Гимнастика для ног «велосипед» (в постели) – 2 мин.
- Вольная гимнастика с гантелями – 5 мин.
- Занятия на «машине здоровья» – 6 мин.
- Бег на воздухе 3 км – 20 мин.
- Виброгимнастика – 2 мин.
- Искусственная баня в домашней парилке – 5 мин.
- Душ, бритье, умывание – 10 мин.
- Завтрак – 10 мин.
- Непредвиденное время – 12 мин.

Таким образом, на все это затрачивается 1 ч 15 мин.

«Виброгимнастика» Микулина

Автор предлагает выполнять ее даже тем людям, которым запрещены бег и быстрая ходьба.

Если подняться на носках так, чтобы каблуки оторвались от пола всего на 1 см, и резко опуститься на пол, то испытываешь удар, сотрясении е. При этом произойдет то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх. Такие сотрясения нужно делать не спеша, не чаще 1 раза в секунду. После 30 упражнений нужно сделать перерыв в 5-10 с. Ни в коем случае не старайтесь поднять каблуки выше 1 см над полом. Упражнение эффективнее не станет, а лишь вызовет ненужное утомление.

Слишком частые сотрясения тоже бесполезны. В межклапанных пространствах вен не успеет накопиться достаточная порция крови, и ее волна не захлестнет следующий «этаж» вены.

При каждом упражнении нужно делать не более 60 сотрясений. Выполняйте их жестко, но не резко, чтобы они не отдавались болезненно в голове. Сотрясения должны быть такими же, какие природа предусмотрела при беге. Поэтому никакой опасности для позвоночника и его дисков виброгимнастика не представляет.

Это подтверждает опыт самого академика, практикующего виброгимнастику несколько десятилетий. «Такую гимнастику смело можно отнести к профилактическим видам физкультуры, – пишет А. А. Микулин. – Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное пульсирование крови в венах, устраняет скопление шлаков и тромбы возле венозных клапанов. Следовательно, тряска организма – это эффективная помощь в предупреждении и лечении ряда болезней внутренних органов, средство предупреждения тромбозов и даже инфаркта (микротромбозов вен сердечной мышцы)».

Если вы живете в такой климатической зоне, где снег – не редкость, выберете своим видом спорта лыжи. Бег на лыжах оказывает положительное влияние сразу на весь организм, на все группы мышц и быстро влияют на вес человека.

Если же говорить, только о внешней стороне, то развитая мускулатура придает мужчине

уверенность в себе, бодрость, оптимизм, хорошее настроение.

Наши суставы тоже подвержены влиянию возраста. С годами они теряют свою подвижность, объем движения заметно уменьшается. Попытки делать движения с максимальной амплитудой сопровождаются хрустом и болью. Процесс возрастных изменений особенно заметен в плечевых, коленных, тазобедренных суставах, во всем позвоночном столбе.

Как же можно помочь суставам в этом случае?

Прежде всего надо взять себе за правило каждый день совершать разнообразные многоосевые движения в суставах рук, ног и позвоночнике. Тем самым мы продлим на более длительный срок свою подвижность, а это, в свою очередь, позволит вам проявлять юношескую гибкость в постели.

Важное значение разработке суставов придавал Н. М. Амосов, известный блестящий хирург, ученый-энциклопедист, лауреат Государственной премии. «По собственному опыту знаю, что единственным надежным средством профилактики возрастных поражений суставов являются упражнения для них», – пишет он в книге «Раздумья о здоровье». – «Сдержанное отношение врачей к этому методу обясняется, на мой взгляд, просто – обычная лечебная гимнастика не дает необходимых нагрузок и потому недействительна. Пять-десять движений – это ничтожно мало, а в большинстве комплексов приводятся именно эти цифры... Гимнастика для здоровья – это тренировка суставов и в меньшей степени – мышц».

Интенсивность нагрузки для суставов он определяет исходя из средних возможностей человека определенного возраста. Скажем, в возрасте за 40 движений для суставов должно быть от 50 до 100.

Вращательные движения руками в плечевом суставе спереди – вверх, назад с максимальным объемом движений. Голова поворачивается в такт движению справа налево. Такие же вращательные движения можно делать в запястьях, в коленных суставах, в щиколотках, но все – постепенно, с оглядкой на самочувствие.

Амосов, ратуя за ежедневные занятия физкультурой, предупреждал: «Главное выражение осторожности – в постепенности наращивания нагрузок. Ни в коем случае не спешите стать здоровым! Это нетерпение просто бедствие. Годами человек сидел, износился, потолстел, а теперь решил наверстать упущенное в кратчайший срок. Так дело не пойдет... Если вы до сих как-то сосуществовали с брюшком, то можете подождать с восстановлением спортивной формы: постепенность, постепенность и постепенность».

Нужно также контролировать в обязательном порядке свой пульс – до и после нагрузок. По пульсу в положении сидя можно оценить состояние своего сердца. Если у мужчины он реже 50 – отлично, реже 65 – хорошо, 65–75 – посредственно, выше 75 – плохо. Самое главное для физкультуры здоровья – тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Система упражнений профессора Афанасьева

Профессор Юрий Афанасьев предлагает свою систему упражнений для восстановления функции предстательной железы. Каждый день он рекомендует подтягивать и расслаблять мошонку с яичками. А при мочеиспускании он призывает тренировать сфинктер мочевого пузыря путем неоднократного прерывания мочеиспускания. По утверждению профессора, это не требует специальной подготовки. Еще одним упражнением, согласно его методу, должно стать физическое напряжение мышечной группы, которая работает при семяизвержении. Сокращайте одновременно жомные мышцы, мышцы основания полового члена и промежности. Это усилит обменные процессы, что позволит улучшить работу простаты.

Следующее упражнение имеет медитативный характер. Оно требует спокойной обстановки для того, чтобы сосредоточиться на вашем внутреннем мире. Для начала нужно в области

низа живота создать ощущение тепла в виде теплого шарика. Затем мысленно вызывайте его увеличение вплоть до размеров всей внутренней области таза. Когда вы хорошо почувствуете тепло, необходимо представить уже прохладный шарик в области предстательной железы. Легче всего вообразить его снежным комочком. Этот шарик также нужно мысленно увеличить до размеров всей области низа живота. На этом упражнение заканчивается. Делать его можно в любое подходящее для вас время несколько раз в день. Если вы человек с воображением, это занятие будет даваться вам легко, и займет не более 4 мин.

Психотерапия

Помните, что наш главный враг – наша психика. Она очень капризна и чувствительна к неудачам. Стоит оступиться на пустяке, и отпадает желание добиваться чего бы то ни было. Именно поэтому в конце концов все примиряются с детренированностью и с неизбежными болезнями, которые за ней следуют.

У подавляющего большинства мужчин, жалующихся на псевдоимпотенцию (80 %!), отмечаются повышенная нервно-психическая возбудимость, невроз, тревожное ожидание неудачи, следствием которого стало исчезновение эрекции в момент, предшествующий акту, или преждевременное семяизвержение. Это и есть нарушение психогенного характера, то есть псевдоимпотенция.

Истинная импотенция случается редко, а неудачи случаются с каждым и преходящи. Временное ослабление потенции бывает при нервном или эмоциональном перенапряжении, физическом утомлении, состоянии стресса, заболевании инфекционного характера. Кроме того, не всякая женщина, даже если она симпатична вам, способна вызывать желание. Мужчина может быть гиперсексуален по отношению к одной женщине и импотентен к другой, все-таки в большинстве случаев каждый из нас тяготеет к определенному типу женщин, причем не только по телосложению, но и по психоэмоциональным и интеллектуальным качествам. Поэтому отнеситесь к ситуации спокойнее, займитесь аутогенной тренировкой, самовнушением – и вы справитесь с этой проблемой. Если же вы хотите быть уверены, что не ошибаетесь и имеете дело с псевдоимпотенцией, посетите сексолога. Консультация специалиста вам точно не помешает.

По мнению профессора В. М. Дильмана, стрессы ведут к снижению уровня иммунитета. Из-за климакса иммунная система и так работает неполноценно, в итоге увеличивается вероятность того, что процесс, физиологичный по природе, может стать патологическим и привести к раковому заболеванию (например, простаты). Именно поэтому нужно стремиться к освоению не только физической культуры, но и психологической: научиться азам аутотренинга, который поможет избежать длительного нервного напряжения и депрессии.

Наше самочувствие во многом зависит от нашего настроения. Поэтому очень важно, начиная лечение, настраиваться на положительный результат. Для тех, кто не знает как это сделать, какими словами убедить себя, предлагаю поучиться у известного ученого Георгия Сытина.

Методика Г. Н. Сытина «Божественный настрой»

В лечении и профилактике важную роль играет создание соответствующего психоэмоционального состояния, которое помогает организму встать на путь выздоровления. Мастером, создающим такое состояние с помощью божественных настроев, является академик Г. Н. Сытин. Им созданы десятки настроев для лечения многих болезней, в том числе и для восстановления нормальной деятельности предстательной железы. Один из таких настроев мы здесь и приводим.

Информация усвоится лучше, если прослушивать ее в звукозаписи. Наговорить настрой

для себя на магнитофон можно самостоятельно. Тон изложения должен быть деловым, твердым, убедительным, без всякого пафоса. Таким же тоном проговаривайте настрой вслух, а если нет условий – читайте или проговаривайте по памяти, про себя. Одни люди предпочитают прослушивать настрой, другие – прочитывать. При этом нужно сосредоточиться, настроиться на глубокое, прочное усвоение. Старайтесь вести себя как можно активней, прилагайте усилия к запоминанию текста. Усвоить настрой – значит привести себя в полное соответствие с его содержанием. Те фрагменты текста, которые вам больше нравятся и имеют особое значение, полезно прослушивать, прочитывать или проговаривать по памяти большее число раз. Особенно полезно при прослушивании настрой повторять мысль за мыслью громко вслух.

Теперь текст самого настрой.

«Я изо всех сил стараюсь как можно активней – как можно энергичней усваивать настрой. Мозговые механизмы мышления усиливаются в миллион раз. Рождается гигантская, титаническая сила моей мысли. Рождается гигантская материализующая сила моей мысли. Рождается полное господство духа над телом. Весь мой организм мобилизует все свои безграничные возможности для точного исполнения всего того, что я сам говорю о себе. И потому все обязательно, неизбежно будет точно так, как я говорю.

Я с яркостью молнии чувствую себя здоровым от рождения до сегодняшнего дня. Я с яркостью молнии чувствую себя здоровеющим – крепнущим от рождения до сегодняшнего дня. Господь Бог непрерывным потоком вливает в мою нервную систему колоссальную, гигантскую силу жизни. Вся моя нервная система непрерывно резко усиливается, здоровеют – крепнут нервы. Во все мои нервы вливается стальная крепость, стальная крепость. Я рождаюсь человеком стальных нервов.

Господь Бог вливает в мою нервную систему колоссальную гигантскую силу жизни. Господь Бог непрерывным потоком днем и ночью – круглосуточно вливает в головной – спинной мозг колоссальную, гигантскую силу жизни. Головной – спинной мозг с гигантской, титанической стойкостью продолжает Божественно правильно управлять всеми внутренними органами.

Головной – спинной мозг, как в юности, когда вся жизнь впереди, продолжает с колоссальной, гигантской, титанической стойкостью правильно управлять всеми внутренними органами. Весь мой организм – все внутренние органы с гигантской скоростью в одно мгновение восстанавливают новорожденно юное, Божественно правильное внутреннее строение.

Все новообразования в организме – во всем теле – во всех внутренних органах все новообразования с гигантской скоростью исчезают, рассеиваются в пр остранстве Вселенной. С гигантской скоростью в одно мгновение все внутренние органы восстанавливают новорожденно юное, Божественно правильное внутреннее строение.

Господь Бог непрерывным круглосуточным потоком вливает в продолговатый мозг колоссальную, гигантскую силу жизни. Продолговатый мозг резко активизируется, резко усиливается. С колоссальной, гигантской стойкостью продолговатый мозг, как в юности, когда вся жизнь впереди, продолжает с гигантской, титанической стойкостью правильно управлять всеми внутренними органами. Продолговатый мозг, как в юности, когда вся жизнь впереди, продолжает с гигантской, титанической стойкостью Божественно правильно управлять всеми внутренними органами.

Продолговатый мозг с гигантской, титанической стойкостью продолжает Божественно правильно управлять предстательной железой.

Я стараюсь как можно глубже осмыслить: продолговатый мозг с гигантской, титанической стойкостью продолжает Божественно правильно управлять предстательной железой. С яркостью молнии чувствую: предстательная железа Божественно здорова от рождения до сегодняшнего дня.

Все новообразования в органах области таза с гигантской скоростью в одно мгновение исчезают быстрее, чем снег под жаркими лучами солнца. Все внутренние органы области

таза с гигантской скоростью в одно мгновение восстанавливают новорожденно юное, Божественно правильное внутреннее строение.

Предстательная железа с гигантской скоростью в одно мгновение восстанавливает новорожденно юное, Божественно правильное внутреннее строение. Все новообразования в предстательной железе с гигантской скоростью тают – исчезают, рассеиваются в пространстве Вселенной. С гигантской скоростью в одно мгновение предстательная железа рождается новорожденно юной, Божественно правильного внутреннего строения.

Во все нервы области таза вливается стальная крепость, стальная крепость. В нервы предстательной железы вливается стальная крепость, стальная крепость вливается в нервы предстательной железы. В предстательной железе рождаются крепкие, стальные, нетронутые нервы. Предстательная железа с гигантской скоростью в одно мгновение рождается новорожденно юной, Божественно здоровой.

А Господь Бог непрерывным потоком вливает в предстательную железу святое Божественное исцеление. Божественное исцеление с гигантской скоростью в одно мгновение заново рождает предстательную железу новорожденно юной, Божественно здоровой новорожденно юного, Божественно правильного внутреннего строения.

С яркостью молнии чувствую предстательную железу здоровой от рождения до сегодняшнего дня. С яркостью молнии чувствую себя здоровеющим – крепнущим, здоровеющим – крепнущим от рождения до сегодняшнего дня.

А Господь Бог с гигантской скоростью передвигает время из прошлого, из даты моего рождения, сквозь меня в будущее. С гигантской скоростью укорачивается моя прошлая жизнь, удлинняется моя будущая жизнь. Я с гигантской скоростью возвращаюсь в пройденные этапы физического развития. Я рождаюсь все более молодым, все более молодым, все более энергичным, все более молодым, все более здоровым, все более крепко здоровым.

Божественно минуя по воле Бога все промежуточные этапы развития, я сразу рождаюсь новорожденно-молодым, Божественно здоровым. Весь мой организм с гигантской скоростью в одно мгновение восстанавливает новорожденно юное, Божественно правильное внутренне строение. Все внутренние органы с гигантской скоростью восстанавливают новорожденно юное, Божественно правильное внутренне строение.

С яркостью молнии чувствую себя Божественно здоровым от рождения до сегодняшнего дня. Все новообразования во внутренних органах с гигантской скоростью, быстрее, чем снег под жаркими лучами солнца, тают – исчезают, рассеиваются в пространстве Вселенной. Весь мой организм восстанавливает новорожденно-молодое, новорожденно юное, Божественно правильное внутреннее строение.

С гигантской скоростью свежесть юности рождается в моем лице. Прелесть юности рождается в моем лице. Радостная свежесть юности рождается в моем лице. С гигантской скоростью восстанавливается новорожденно юный, Божественно прекрасный внешний вид. С яркостью молнии чувствую: я снова рождаюсь новорожденно-молодым, новорожденно юным, Божественно здоровым – несокрушимо здоровым. С яркостью молнии чувствую себя здоровеющим – крепнущим от рождения до сегодняшнего дня и продолжаю здороветь и крепнуть, становиться моложе.

А Господь Бог продолжает круглосуточно передвигать время из даты моего рождения, из прошлого, в будущее с гигантской скоростью: в 50 раз быстрее реально текущего времени. За один прожитый день моя прошлая жизнь укорачивается на 50 дней, на 50 дней удлинняется моя будущая жизнь. Я живу по закону: чем старше – тем моложе.

Поток времени непрерывным движением мчится сквозь меня из прошлого в будущее. Я с гигантской скоростью возвращаюсь назад в пройденный этап физического развития: становлюсь все более молодым-скаждым днем, скаждым часом я рождаюсь все более энергичным – все более энергичным – все более молодым – все более здоровым – все более крепко здоровым.

А Господь Бог вливает в меня непрерывным круглосуточным потоком колоссальную,

гигантскую энергию новорожденной юности. С яркостью молнии чувствую постоянное непрерывное прибавление все новой-все новой энергии жизни. С каждым днем, с каждым часом я рождаюсь все более энергичным – все более энергичным – все более быстрым – все более энергичным – все более быстрым. Я непрерывно поднимаюсь на все более молодые – все более высокие уровни энергии жизни. С каждым днем, с каждым часом я рождаюсь все более энергичным – все более энергичным – все более молодым – все более молодым – все более быстрым. Колоссальная гигантская энергия юности во всем моем теле бьет ключом. Колоссально гигантская энергия юности во всех внутренних органах бьет ключом.

Господь Бог непрерывным потоком вливает в меня колоссальную, гигантскую силу жизни. Во всю мою нервную систему днем и ночью круглосуточным потоком Господь Бог вливает колоссальную, гигантскую силу жизни. Головной – спинной мозг непрерывно – непрерывно повышает мою жизненную стойкость. С каждым днем, с каждым часом головной – спинной мозг все более стойко – все более стойко – Божественно правильно управляет всеми внутренними органами. Головной – спинной мозг с гигантской титанической стойкостью продолжает Божественно правильно управлять всеми внутренними органами.

Все внутренние органы с гигантской скоростью в одно мгновение восстанавливают новорожденно-молодое, новорожденно юное, Божественно правильное внутренне строение. С яркостью молнии чувствую: все новообразования во внутренних органах с гигантской скоростью тают – исчезают, рассеиваются в про странстве Вселенной. Весь организм восстанавливает новорожденно-молодое, Божественно правильное внутреннее строение. Все внутренние органы области таза с гигантской скоростью в одно мгновение восстанавливают новорожденно-молодое, новорожденно юное, Божественно правильное внутреннее строение.

Предстательная железа с гигантской скоростью в одно мгновение восстанавливает новорожденно-юное, Божественно правильное внутреннее строение. Предстательная железа заново рождается новорожденно юного, Божественно правильно внутреннего строения. Предстательная железа снова рождается новорожденно юной, Божественно правильной формы. Предстательная железа снова рождается новорожденно юной – новорожденно юной – Божественно правильной величины – Божественно правильной формы. Предстательная железа снова рождается новорожденно юного, Божественно правильного внутреннего строения.

В области предстательной железы во всей обширной области таза приятное, очень приятное здоровое спокойствие. Во всей обширной области таза здоровое приятное молодое спокойствие. В нервы в области таза вливается стальная крепость. Во все нервы области таза вливается стальная крепость. В нервы, в нервы предстательной железы вливается стальная крепость, стальная крепость, стальная крепость вливается в нервы предстательной железы. Днем и ночью непрерывно в нервы предстательной железы вливается стальная крепость, стальная крепость, стальная крепость вливается в нервы предстательной железы. Во всей области предстательной железы здороваются – крепнут, здороваются – крепнут нервы.

Продолговатый мозг с гигантской, титанической стойкостью Божественно правильно управляет предстательной железой. Предстательная железа живет Божественно здоровой полнокровной жизнью. В предстательную железу Господь Бог вливает вечно новую Божественную радость. Предстательная железа быстро – весело оживает, быстро – весело оживает, живет веселей и веселей, энергичней. Рождается предстательная железа новорожденно юной, новорожденно юной, веселой, радостной, счастливой. Все внутренние органы области таза оживают – оживают, живут веселей – веселей, жизнерадостней. Во всей обширной области таза приятное здоровое спокойствие.

Во все нервы области таза непрерывным потоком днем и ночью вливается стальная крепость, стальная крепость. Во всей обширной области таза днем и ночью здороваются – крепнут, здороваются – крепнут нервы. В предстательной железе днем и ночью, днем и ночью здороваются, крепнут нервы. В предстательной железе рождаются крепкие, здоровые, стальные, нетронутые нервы. Предстательная железа рождается новорожденно юной, Божественно здоровой.

С яркостью молнии чувствую предстательную железу Божественно здоровой от рождения до сегодняшнего дня. С яркостью молнии чувствую себя Божественно здоровым, несокрушимо здоровым от рождения до сегодняшнего дня. С яркостью молнии чувствую себя здоровеющим – крепнущим, здоровеющим – крепнущим от рождения до сегодняшнего дня.

А Господь Бог непрерывным потоком днем и ночью круглосуточным потоком вливает в меня гигантскую, титаническую энергию новорожденной юности. Я с каждым днем, с каждым часом рождаюсь человеком все более энергичным – все более энергичным – все более быстрым. С яркостью молнии чувствую постоянное, непрерывное прибавление энергии. С яркостью молнии чувствую постоянное – непрерывное прибавление энергии. С яркостью молнии чувствую себя с каждым днем все более энергичным – все более энергичным – все более быстрым.

Рождается походка веселая – веселая, энергичная – быстрая. Ноги легкие, как пушиночки, шаг легкий, ши рокий. Иду – птицей на крыльях лечу. Иду – птицей на крыльях лечу. Ярко чувствую свою удаль молодецкую. Ярко чувствую свою силу богатырскую.

А Господь Бог непрерывным потоком вливает в меня колоссальной силы животворящую Божественную новорожденную жизнь. Непрерывным потоком вливается в меня колоссальная, гигантская новорожденная сила.

Животворящая Божественно новорожденная жизнь всего насквозь меня наполняет. Во все внутренние органы вливается животворящая божественная новорожденная жизнь. В предстательную железу непрерывным потоком вливается колоссальной силы животворящая Божественная новорожденная жизнь. Новорожденная жизнь всю насквозь наполняет предстательную железу.

Предстательная железа вся насквозь обновляется, снова – заново рождается новорожденно юного, Божественно правильного внутреннего строения. Предстательная железа рождается новорожденно юной – Божественно здоровой, Божественно правильной величины – Божественно правильной формы.

Рождается предстательная железа новорожденно юной, энергичной – сильной, энергичной сильной. А Господь Бог непрерывным потоком вливает в предстательную железу колоссальную, гигантскую силу жизни. С яркостью молнии чувствую предстательную железу Божественно здоровой от рождения до сегодняшнего дня. С яркостью молнии чувствую предстательную железу Божественно здоровой – идеально здоровой от рождения до сегодняшнего дня.

А Господь Бог непрерывным потоком вливает в головной – спинной мозг колоссальную, гигантскую силу жизни. Головной – спинной мозг непрерывно – днем и ночью резко усиливается. Во все мои нервы днем и ночью непрерывным потоком вливается Божественная несокрушимая стальная крепость, стальная крепость вливается во все мои нервы. Я рождаюсь человеком стальных нервов. Я рождаюсь человеком стальных нервов. Я рождаюсь человеком стальных нервов.

В нервы предстательной железы непрерывным потоком вливается стальная крепость, стальная крепость, стальная крепость вливается в нервы предстательной железы. В предстательной железе рождаются крепкие, здоровые, стальные, нетронутые нервы.

Вся область предстательной железы наполняется приятным – приятным здоровым спокойствием. Во все нервы области таза вливается стальная крепость, стальная крепость. Во всей обширной области таза здоровеют – крепнут нервы. Во все обширной области таза рождаются крепкие здоровые стальные нетронутые нервы.

А Господь Бог непрерывным круглосуточным потоком вливает во всю мою нервную систему колоссальную, гигантскую силу жизни. Вся моя нервная система резко усиливается. Головной – спинной мозг резко усиливается. Головной – спинной мозг с колоссальной, гигантской стойкостью Божественно правильно управляет всеми внутренними органами, как в юности, когда вся жизнь впереди.

Я здоровею, крепну, становлюсь моложе. С яркостью молнии чувствую: у меня д

ействительно вся жизнь впереди. Я живу по закону: чем старше – тем моложе. Каждый прожитый день увеличивает продолжительность моей будущей жизни на 50 дней. Я живу по закону: чем старше – тем моложе. Я с яркостью молнии вижу себя через 10 лет и дальше здоровеющим – крепнувшим развивающимся молодым человеком.

Быстро усиливается мое мышление. В мозговые механизмы мышления Господь Бог вливает колоссальную, гигантскую силу, вливает гигантскую энергию жизни. Мозговые механизмы мышления резко активизируются, резко усиливаются. Рождается все более энергичное – все более быстрое мышление. Резко активизируется, резко усиливается память. Рождается все более молодая – все более сильная – все более яркая – все более крепкая память.

Резко активизируется творческое воображение. Каждая моя мысль о себе рождает новое, яркое, как молния, представление о себе как о молодом человеке, здоровеющем крепнущем от рождения до сегодняшнего дня. Каждая моя мысль о себе рождает соответствующий яркий, как молния, образ. Рождается гигантская, титаническая материализующая сила моей мысли.

Рождается полное господство духа над телом. И потому весь мой организм мобилизует все свои безграничные возможности для точного исполнения всего того, что я сам говорю о себе. И потому все обязательно, неизбежно будет точно так, как я говорю. Все обязательно, неизбежно будет точно так, как я говорю.

А Господь Бог непрерывным потоком днем и ночью передвигает время сквозь меня из прошлого в будущее. С гигантской скоростью укорачивается моя прошлая, удлиняется моя будущая жизнь. Своим внутренним зрением я с яркостью молнии вижу себя и через 10 лет, и дальше, и через 30 лет, и дальше, и через 50 лет, и дальше здоровеющим – крепнущим молодым, развивающимся Божественно здоровым человеком.

С гигантской скоростью восстанавливается Божественно прекрасный внешний вид. С гигантской скоростью свежесть юности рождается в моем лице. С гигантской скоростью рождаются большие черные – черные юные глаза. Весь организм восстанавливает Божественную новорожденно юную цельность.

С гигантской скоростью на голове оживают – оживают все новые – все новые – все новые волосы. Волос на голове становится все больше и больше. С гигантской скоростью на голове снова рождаются новорожденно густые, предельно густые, крепкие волосы. С гигантской скоростью свежесть юности рождается в моем лице. С гигантской скоростью снова рождается новорожденно юное, Божественно прекрасное телосложение.

С гигантской скоростью весь ненавистный мне лишний жир в области талии тает – исчезает, рассеивается в пространстве Вселенной.

С каждым днем, с каждым часом рождается все более тощий – все более тощий живот. С каждым днем, с каждым часом рождается все более тонкая – все более тонкая юная талия.

С гигантской скоростью восстанавливается новорожденно юное, Божественно прекрасное телосложение. С гигантской скоростью рождается новорожденно молодая, новорожденно юная легкая, гибкая, стройная фигура.

Рождается походка веселая, быстрая. Ноги легкие, как пушиночки, шаг легкий – широкий. Все мое молодое сильное тело легкое, как пушинка. Иду – птицей на крыльях лечу. Голова легкая-легкая, вся насквозь ярко-светлая. Иду – птицей на крыльях лечу. Голова легкая-легкая, легкая – светлая.

А Господь Бог непрерывным потоком вливает в мою голову, ярче солнца, святой серебристый исцеляющий Божественный свет. Вся насквозь голова наполняется ярким-ярким Божественным светом. Вся насквозь голова ярко-ярко светлая. В глазах всегда ярко-ярко светло. Господь Бог непрерывным потоком вливает в меня ярче солнца, святой серебристый Божественный свет. Все тело исполнено Божественным Светом. Все внутренние органы исполнены Божественным Светом.

Предстательная железа всегда – постоянно исполнена Божественным Светом. Предстательная железа всегда – постоянно исполнена Божественным Светом. Господь Бог

непрерывным потоком вливает в предстательную железу, ярче солнца святой серебристый Божественный исцеляющий свет.

Божественный исцеляющий Свет всю насквозь наполняет предстательную железу. Божественный Свет заново рождает предстательную железу новорожденно юной, Божественно здоровой, Божественно правильного внутреннего строения.

С яркостью молнии чувствую предстательную железу Божественно здоровой, энергичной, сильной от рождения до сегодняшнего дня. С яркостью молнии чувствую предстательную железу Божественно здоровой от рождения до сегодняшнего дня.

С яркостью молнии чувствую себя здоровым от рождения до сегодняшнего дня. С яркостью молнии чувствую здоровеющим – крепнущим от рождения до сегодняшнего дня и продолжаю здороветь и крепнуть, здороветь и крепнуть, становиться моложе.

С яркостью молнии чувствую ю: у меня вся жизнь впереди. С яркостью молнии своим внутренним зрением вижу себя и через 10 лет, и дальше молодым, веселым, Божественно здоровым человеком.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу себя и через 30 лет, и дальше, и через 50 лет, и дальше здоровеющим – крепнущим, вечно молодым, Божественно прекрасным человеком.

С гигантской скоростью снова рождается новорожденно молодой, новорожденно юный, Божественно прекрасный внешний вид. С гигантской скоростью свежесть юности рождается в моем лице. С гигантской скоростью на голове восстанавливается колоссально новорожденное число волос.

А Господь Бог непрерывным потоком вливает в кожу волосистой части головы гигантскую, титаническую энергию зарождения волос. Как в эмбриональном периоде, в коже волосистой части головы непрерывно зарождаются, непрерывно зарождаются – все новые – все новые волосы. С яркостью молнии чувствую: волос на голове становится все больше и больше. С яркостью молнии чувствую: на голове снова рождаются стеной стоящие новорожденно густые молодые волосы.

Оживает кожа – оживает кожа – оживают волосы. Господь Бог непрерывным потоком вливает в кожу – в волосы гигантскую, титаническую силу жизни. Оживает кожа – оживает кожа – оживают волосы. Вся кожа головы – лица – горла – шеи заново рождается новорожденно молодой – новорожденно юной – Божественно прекрасной. С гигантской скоростью свежесть юности рождается в моем лице. С гигантской скоростью рождаются большие яркие – яркие юные глаза.

А Господь Бог непрерывным сплошным круглосуточным потоком вливает в меня животворящую Божественную новорожденную юность. Я весь насквозь наполняюсь новорожденной юностью. Я весь насквозь наполняюсь гигантской, титанической энергией юности. С яркостью молнии чувствую: во всем теле гигантская, титаническая энергия юности бьет ключом.

Головной – спинной мозг, как в юности, когда вся жизнь впереди, продолжает Божественно правильно управлять предстательной железой. Предстательная железа продолжает жить новорожденно молодой, новорожденно юной жизнью. А головной – спинной мозг продолжает с гигантской, титанической, с всепокрушающей стойкостью Божественно правильно управлять предстательной железой. Головной – спинной мозг продолжает с гигантской, титанической, с всепокрушающей стойкостью Божественно правильно управлять предстательной железой.

Предстательная железа живет Божественно здоровой, энергичной, радостной, веселой жизнью. А Господь Бог непрерывным потоком вливает в меня гигантскую, титаническую энергию юности. Я весь насквозь наполняюсь новорожденной юностью. Я весь насквозь наполняюсь гигантской, титанической энергией юности. Во всем теле гигантская, титаническая энергия юности бьет ключом.

Я непрерывно-непрерывно поднимаюсь на все более и более высокие – все более молодые – все более высокие уровни жизнедеятельности организма. Я непрерывно поднимаюсь на все

более молодые – все более молодые, все более высокие уровни энергии жизни. С каждым днем, с каждым часом я рождаюсь человеком все более энергичным – все более энергичным – все более быстрым. Во все теле гигантская, титаническая энергия жизни бьет ключом. С каждым днем, с каждым часом я рождаюсь все более энергичным – все более энергичным – физически все более сильным – все более молодым – все более молодым человеком.

А Господь Бог непрерывным потоком вливает в меня гигантскую силу жизни. Я весь насквозь наполняюсь гигантской титанической силой жизни. Я с яркостью молнии чувствую себя здоровеющим – крепнущим от рождения до сегодняшнего дня и продолжаю здороветь и крепнуть, продолжаю здороветь и крепнуть, становиться моложе. Продолжаю здороветь и крепнуть, становиться моложе.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу себя и через 10 лет, и дальше молодым, веселым, Божественно здоровым, вечно развивающимся, вечно здоровеющим, крепнущим, Божественно прекрасным человеком. Своим внутренним зрением я с яркостью молнии вижу себя и через 30 лет, и дальше, и через 50 лет, и дальше вечно развивающимся, вечно здоровеющим – крепнущим, вечно Божественно прекрасным человеком.

А Господь Бог непрерывным потоком вливает в мою душу колоссальную, гигантскую Божественную силу жизни. Во мне рождается Божественно здоровая молодая, юная душа. Во мне рождается веселая, игривая, шутливая душа. Во мне рождается новорожденно юная, веселая – игривая, веселая – игривая, шутливая душа.

Веселый огонек все ярче светится в моих глазах. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Солнечная, светлая, весенняя улыбка на моем лице. Солнечная, светлая, весенняя улыбка на моем лице. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Радость – веселье вливаются в сердце. Рождается веселое – веселое, радостное – радостное – радостное сердце.

Все внутренние органы живут веселей, радостней, веселей – энергичней.

Во всем теле колоссальная, гигантская энергия юности бьет ключом. А Господь Бог непрерывным потоком вливает во всю мою сердечно-сосудистую систему колоссальную, гигантскую силу жизни. Во всем теле рождается Божественно свободное, во всем теле рождается Божественно свободное быстрое, веселое кровообращение.

А Господь Бог непрерывным потоком вливает в мое сердце колоссальную, гигантскую физическую силу. Во мне рождается сердце колоссальной, гигантской физической силы. Во всем теле рождается Божественно свободное, быстрое, веселое кровообращение. Вся сердечно-сосудистая система рождается колоссальной, гигантской Божественной силы. Вся сердечно-сосудистая система рождается новорожденно молодой, новорожденно юной, Божественно энергичной – Божественно здоровой.

С яркостью молнии чувствую: Божественно здоровое сердце от рождения до сегодняшнего дня. С яркостью молнии чувствую: здоровеющее – крепнущее сердце от рождения до сегодняшнего дня.

С яркостью молнии чувствую себя Божественно здоровым от рождения до сегодняшнего дня. С яркостью молнии чувствую себя здоровеющим – крепнущим, здоровеющим – крепнущим от рождения до сегодняшнего дня и продолжаю здороветь и крепнуть, продолжаю здороветь и крепнуть, становиться моложе.

Продлите радость жизни

В возрасте наступления климакса очень важно не снижать частоты половых актов, чтобы как можно дальше отсрочить угасание половой функции. Хотя у 45-летнего мужчины уровень тестостерона значительно ниже, чем у 25-летнего, однако его вполне достаточно, чтобы не сводить к нулю все попытки занятия сексом. Тем более что именно после 40 и старше многие пары начинают испытывать гораздо большее удовольствие от секса, чем в молодые годы. В этом возрасте оба партнера уже хорошо знают, чего они хотят от секса, и что их возбуждает больше всего. Зна я друг друга довольно долгое время, они не стесняются

экспериментировать и пробовать новые позы.

Для профилактики климакса также необходимо упорядочить режим дня, по возможности решить психотравмирующие ситуации и выполнять посильные физические нагрузки, не забывая о соблюдении диеты. Если вы курите, попробуйте отказаться от этой вредной привычки и старайтесь не находиться в прокуренных помещениях. Ежедневно обливайтесь сначала горячей, а потом холодной водой. Контрастный душ поможет придать тонус вашим сосудам и закалит организм. Мужчины критического возраста должны время от времени посещать врача-андролога. При соблюдении данных простейших рекомендаций вы сможете довольно легко перенести этот непростой период.

Заключение

В нашей жизни все закономерно. Мы рождаемся, растем и развиваемся до определенного жизненного этапа, затем наступает пора рассвета и жизненных достижений, после же, как и всегда про исходит в природе, начинается закат. Но наступающие изменения – это ведь тоже определенный этап в жизни. Он не лучше и не хуже молодости или зрелости. В нем есть свои плюсы и свои минусы. Поэтому я призываю вас относиться к процессу собственного старения спокойно, считая его явлением вполне нормальным и сохраняя хорошее настроение. И тогда старость в вашей жизни будет наступать медленнее и протекать не так обременительно. Скажите себе – пусть старость меня подождет! Я буду работать и жить так, как позволят мои силы, а их я буду умело поддерживать. Мне помогут: правильный режим, питание, физическая культура, хорошее настроение и...любовь!

Довольствуйтесь тем, что дается вам природой, и не пытайтесь вернуть себе двадцатилетие. Позаботьтесь лучше о другом: о нормальной, РЕГУЛЯРНОЙ половой жизни. Именно эта регулярность станет вашим союзником в замедлении старости и профилактике патологического климакса. Тот, чья половая жизнь будет постоянной и притягательной, до относи тельно позднего возраста сохранит хорошую потенцию, если, конечно, этому не воспрепятствуют различные связанные с болезнями нарушения, о которых говорилось выше.

В заключение хочется еще раз обратить внимание наших читателей на то, что мужской климакс – явление временное, он может пройти совершенно незаметно для вас и не причинить никакого вреда здоровью и самочувствию, если вы при этом ведете правильный образ жизни. Если же в силу особенностей вашей нервной системы и состояния организма климакс все-таки проявил себя с отрицательной стороны, – выполняйте наши советы и рекомендации и, вовремя пройдя необходимое обследование у специалистов, вы сможете восстановить свои силы и продлить молодость.

Мужской климакс – это не какая-либо неизлечимая болезнь и даже не временное недомогание, а нормальное состояние организма, который, как и все живое на Земле, претерпевает определенные изменения. Да, климакс является потрясением для некоторых мужчин. Но и в этом нет ничего удивительного, ведь жизнь вообще состоит из счастливых и неприятных душевных «потрясений». К какому виду потрясений можно будет отнести ваш климакс, зависит только от вас, вашего настроения, характера и образа жизни.

Ну и, конечно, следите за своим здоровьем. Тогда вам не будет страшен не только климакс, но и другие старческие проблемы в будущем, да и вообще жизнь покажется намного прекрасней. Ведь только здоровый человек может ощутить всю ее прелесть, осознавая, что ему все по плечу.

Приложение Медицинские центры

Медицинский центр «Ренессанс»

Москва, м. «ВДНХ», ул. Космонавтов, д. 18, корп. 2. Тел.: 682-61-44, 500-67-93.

Медицинский центр современной гинекологии и урологии

Москва. Тел.: (095)101-45-77, 299-21-22.

Научно-исследовательский и лечебный центр урологии и андрологии «САНОС»

Москва, ул. Москворечье, д. 16, стр. 9 (поликлиника при Клинической больнице № 85).

Тел.: 324-20-64, тел./факс: 324-29-91.

ООО «ПрофМенеджментЦентр»

Медицинский центр диагностики и лечения всех видов заболеваний

Москва, ул. Ферганская, д. 2. Тел.: 780-90-86, 780-95-31.

<http://www.profmedcenter.ru/>

Клиника «Андромед»

Москва. Тел.: 253-87-12, 506-90-44.

Понедельник – пятница: 10:00–20:00; суббота – воскресенье: 10:00–17:00.

Клиника современной медицины

Москва, площадь Победы, д. 2, корп. 1. Тел.: 148-88-66, 148-63-49.

Клиника «Прима-медика»

Москва, ул. Академика Челомея, д. 10Б. Тел.: 258-25-59.

Понедельник – пятница: 8:00–21:00, суббота: 9:00–18:00.

Клиника «Медхэлп»

Москва, Гончарный проезд, д. 6, м. «Таганская» (радиальная).

Урологическая клиника

Москва, м. «ВДНХ», Клиника научно-исследовательского института. Тел.: 745-10-77, 103-03-40.

Московский центр высокотехнологичной медицины

Москва, Сретенский тупик, д. 4/30, корп. 1. Тел.: 207-04-33.

Медицинский центр «Евромедпрестиж»

Москва, ул. М. Дмитровка, д. 16, корп. 10. Тел.: 299-21-22, 777-30-70, 995-02-03.

Результаты анализов: 299-18-74.

Без выходных: 10:00–20:00, воскресенье 12:00–19:00.

Ул. Донская, д. 28. Тел.: +7(095) 101-45-00, 544-40-34.

Без выходных: 10:00–20:00, воскресенье: 12:00–19:00.

Ул. Дубининская, д. 68. Тел.: +7(095) 235-54-77, 777-30-76.

Без выходных: 11:00–20:00, воскресенье: 12:00–19:00.

Центр простатологии

Санкт-Петербург, Фурштадтская ул., д. 47/11. Тел.: 279-25-82, факс: (812) 320-76-00.

Клиника «Андрос»

Урология, андрология, гинекология

Санкт-Петербург, ул. Ленина, д. 36а. Тел.: 235-14-87.

Понедельник – пятница: 9:00–20:00, суббота: 10:00–18:00.

Медицинский центр «Венус»

Дерматовенерология, гинекология, урология, косметология

Санкт-Петербург, Зверинская ул., д. 15. Тел.: 233-70-12.

Понедельник – пятница: 10:00–19:00.

Областная консультативная поликлиника

Диагностический центр

Санкт-Петербург, Луначарского пр., д. 45. Тел.: 592-25-25.

Понедельник – пятница: 9:00–17:00.

«Доктор Чехов»

Терапия, урология, неврология, психотерапия, лабораторная диагностика

Санкт-Петербург, Комендантский пр., д. 14, корп. 1. Тел.: 349-52-25.

Ежедневно: 9:00–21:00.

Клиника «6+»

Урология, гинекология, сексопатология, пластическая хирургия, проктология
Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, д. 123/5. Тел.: 570-62-94.

Понедельник – суббота: 9:00–21:00.

Клиника «Медлюкс»

Маммология, гинекология, урология, кардиология, педиатрия, мануальная терапия, диагностика, массаж

Санкт-Петербург, ул. Проф. Попова, д. 15–17, корп. Б, 3-й этаж. Тел.: 234-59-30.

Понедельник – пятница: 10:00–19:00.

Клиника доктора Филатова

Урология, гинекология, дерматовенерология, диагностика

Санкт-Петербург, ул. Рубинштейна, д. 36. Тел.: 312-65-65.

Понедельник – пятница: 10:00–20:00, суббота: 10:00–18:00.

Урология

Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, д. 155. Тел.: 714-20-41.

Понедельник – пятница: 12:00–20:00, суббота: 12:00–16:00.

Балтийская медицинская клиника

Прием врачей-специалистов, вызов на дом, экспресс-лаборатория, УЗИ

Санкт-Петербург, Выборгское шоссе, д. 5, корп. 1. Тел.: 596-23-03.

Ежедневно: 10:00–20:00.

Лечебно-инновационный центр

Урология, гинекология, УЗИ

Санкт-Петербург, 2-я Советская ул., д. 4. Тел.: 717-76-78.

Понедельник – пятница: 9:00–20:00, суббота – воскресенье: 9:00–17:00.

ОН-Клиник «Нева»

Урология, сексопатология, проктология

Санкт-Петербург, Суворовский пр., д. 26. Тел.: 327-82-32.

Понедельник – пятница: 10:00–20:00, суббота: 10:00–17:00.

Медицинский центр «ОрКли»

Урология, терапия, гинекология, неврология, диагностика

Санкт-Петербург, Средний пр., д. 48/27. Тел.: 321-08-12.

Понедельник – пятница: 9:00–21:00, суббота: 9:00–15:00.

Центр превентивной медицины

Онкология, урология, эндокринология

Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, д. 127. Тел.: 310-19-02.

Понедельник – пятница: 10:00–19:00, суббота: 9:00–14:00.

Центр простатологии

Санкт-Петербург, Фурштатская ул., д. 4 7/11. Тел.: 320-76-00.

Ежедневно: 8:00–22:00.

РАМИ, медицинский центр

Гинекология, урология, УЗИ, лазеротерапия, дерматовенерология, хирургия, диагностика, лечение

Санкт-Петербург, Гончарная ул., д. 20. Тел.: 717-32-09.

Понедельник – суббота: 9:00–20:00, воскресенье: 10:00–19:00.

Санкт-Петербург, Кирочная ул., д. 13/56. Тел.: 272-26-66.

Понедельник – суббота: 9:00–21:00, воскресенье: 10:00–19:00.

Полимедика

Гинекология, урология, онкология, андрология, УЗИ

Санкт-Петербург, Тимуровская ул., д. 17, корп. 3. Тел.: 591-24-21.

Понедельник – пятница: 9:00–20:00, суббота: 10:00–14:00.

Медицинский центр «XXI век»

Консультации, диагностика, медицинские услуги на дому

- Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский пр., д. 45. Тел.: 380-02-38.
Ежедневно: 8:00–22:00.
American Medical Clinic
Медицинская помощь на западном уровне
Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, д. 78. Тел.: 740-20-90.
Круглосуточно.
EuroMed Clinic
Санкт-Петербург, Суворовский пр., д. 60. Тел.: 327-03-01.
Круглосуточно.
Medem
Санкт-Петербург, ул. Марата, д. 6. Тел.: 336-33-33.
Круглосуточно.
Medpalace. Многопрофильная клиника
Санкт-Петербург, Чайковского ул., д. 6. Тел: 272-52-91.
Ежедневно: 9:00–21:00.
Union Clinic
Междуна родный многопрофильный медицинский центр
Санкт-Петербург, Невский пр., д. 24. Тел.: 329-67-67.
Понедельник – пятница: 9:00–21:00, суббота – воскресенье: 9:00–16:00.
Консультативно-диагностическая поликлиника
Государственной медицинской академии им. И. И. Мечникова
Санкт-Петербург, Октябрьская наб., д. 6. Тел.: 445-08-37.
Понедельник – пятница: 9:00–19:00.
Консультативно-диагностический центр СПб МАПО
Санкт-Петербург, Кирочная ул., д. 41. Тел.: 273-86-09.
Понедельник – пятница: 9:00–17:30.
Областная консультативная поликлиника
Диагностический центр
Санкт-Петербург, Луначарского пр., д. 45. Тел.: 592-25-25.
Понедельник – пятница : 9:00–17:00.
Санкт-Петербургская многопрофильная клиника им. Н. И. Пирогова
Санкт-Петербург, Большой пр. В. О., д. 49–51. Тел.: 320-70-00.
Ежедневно: 9:00–20:00.
Поликлиника ЦМСЧ № 122
Санкт-Петербург, Луначарского пр., д. 49. Тел.: 558-86-87.
Телефон регистратуры: 558-99-95.
Понедельник – пятница: 8:30–20:00, суббота: 9:00–13:00.
Поликлиника медицинского объединения РАН
Санкт-Петербург, Тореза пр., д. 72. Тел.: 553-33-83.
Понедельник – пятница: 8:00–20:00.
Поликлиника творческих работников
(Городская поликлиника № 40)
Санкт-Петербург, Невский пр., д. 86. Тел.: 272-17-91.
Понедельник – пятница: 8:00–20:00, суббота: 9:00–15:00.
Поликлинический комплекс
Санкт-Петербург, Московский пр., д. 22. Тел.: 316-59-04. Понедельник – пятница:
9:00–20:00, суббота: 9:00–15:00.
«Скандинавия»
Российско-финская клиника. Гинекология, урология, семейная медицина, онкология,
аптека
Санкт-Петербург, Литейный пр., д. 55а. Тел.: 336-77-77.
Понедельник – суббота: 9:00–21:00, воскресенье: 10:00–18:00.

- Санкт-Петербург, пр. Художников, д. 24, корп. 1. Тел: 599-25-31.
Понедельник – суббота: 9:00–21:00, воскресенье: 10:00–18:00.
Терапевтическая клиника сложного диагноза СПб МАПО
Санкт-Петербург, Кирочная ул., д. 41. Тел.: 275-19-12.
Понедельник – пятница: 9:00–18:00.
Северо-Западный окружной медицинский центр Министерства здравоохранения РФ
Санкт-Петербург, Съездовская линия, д. 13–15. Тел.: 323-21-58.
Понедельник – пятница: 9:00–18:00.
Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, д. 154. Тел.: 251-23-24.
Понедельник – пятница: 9:00–17:00.
Клиника «Даная»
Гинекология, урология, УЗИ
Санкт-Петербург, Лиговский пр., д. 94а. Тел.: 764-69-57.
Понедельник – пятница: 10:00–20:00, суббота – воскресенье: 10:00–17:00.
- Санкт-Петербург, Луначарского пр., д. 72. Тел.: 517-08-01.
Понедельник – пятница: 10:00–19:30, суббота – воскресенье: 12:00–16:30.
- Санкт-Петербург, Новаторов бульв., д. 11. Тел.: 372-24-24.
Понедельник – пятница: 10:00–19:30, суббота – воскресенье: 10:00–16:30.
Клиника «Диана»
Гинекология, урология
Санкт-Петербург, Заневский пр., д. 10. Тел.: 528-88-65.
Понедельник – пятница: 10:00–20:00, суббота – воскресенье: 10:00–18:00.
Клиника «Нарвская»
Гинекология, урология, эндокринология, онкология, маммология, терапия
Санкт-Петербург, Нарвский пр., д. 18, 3-й этаж. Тел.: 325-50-80.
Понедельник – пятница: 10:00–20:00, суббота – воскресенье: 10:00–18:00.
Клиника «Карион»
Гинекология, урология, гастроэнтерология
Санкт-Петербург, В. О., 14-я линия, д. 17. Тел.: 328-51-36.
Понедельник – пятница: 9:00–20:00, суббота: 10:00–16:00.
Институт классической медицины
Диагностика и лечение заболеваний метода ми классической китайской и уйгурской
медицины. Китайский лечебный массаж
Санкт-Петербург, Подольская ул., д. 40. Тел.: 316-59-65.
Понедельник – пятница: 10:00–20:00.
Частная клиника «Ваш доктор»
г. Уфа, ул. Кирова, д. 95. Тел.: (3472) 28-64-26.