



ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

И. Бауман
О. Живайкина

Простатит

все, что вы должны знать



- 1 Профилактика простатита
- 2 Эффективные методы лечения
- 3 Правильное питание, массаж и ЛФК

ВЕКТОР

Олеся Живайкина
Простатит
Серия «Домашняя энциклопедия здоровья»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170861
Простатит: Вектор; СПб.; 2005
ISBN 5-9684-0101-X

Аннотация

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

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ПРОСТАТИТ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?	5
ГЛАВА 2. ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ	11
ГЛАВА 3. ВОДОЛЕЧЕНИЕ	13
ГЛАВА 4. ГЛИНА И ЕЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Олеся Живайкина

Простатит

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

ГЛАВА 1. ПРОСТАТИТ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Строение и функции предстательной железы

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

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

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

Как и все органы, простата пронизана сетью капилляров – мелких кровеносных сосудов, через которые она получает кислород и питательные вещества. Эти капилляры настолько мелкие, что, к сожалению, довольно легко пережимаются, ведь железа располагается в нижней части туловища, которая часто служит нам опорой. Если это происходит постоянно в течение многих месяцев и даже лет (так бывает у представителей так называемых «сидячих» профессий: водителей, программистов, писателей), питание простаты нарушается. В результате внутренний слой клеток, выстилающий изнутри мешочки, слущивается так же, как кожа после чересчур сильного загара. Эти «опавшие» клетки вместе с секретом проходят в каналы и застревают там. Конечно, это происходит не сразу, со временем мешочек становится полностью закупоренным. Этому способствует также образование мельчайших камешков, от которых тоже пользы мало.

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

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

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

Виды простатита

Как и многие другие заболевания, простатит может быть острым и хроническим. Наибольшую опасность представляет хронический простатит, и это не просто так. Ведь, как уже следует из названия, острый простатит возникает остро и тут же, что естественно, привлекает к себе внимание, заставляя мужчин обращаться за помощью. В таких случаях, разумеется, при грамотном лечении выздоровление наступает быстро, и неприятные последствия почти не встречаются. Совсем по-другому обстоят дела с хронической формой этой болячки, она может протекать скрыто, что в конечном итоге может привести к аденоме и даже раку.

Простатит может быть:

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

Причины заболевания

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

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

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

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

Поэтому при воспалительных заболеваниях мочеиспускательного канала, прямой кишки инфекция по лимфатическим путям может проникать в простату. При этом путь заражения может быть восходящим (от наружного отверстия мочеиспускательного канала, которое, как мы знаем, открывается во внешнюю среду, до простаты) и нисходящим (вместе с инфицированной мочой, выходящей из мочевого пузыря).

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

3. В-третьих, хочется заметить, что простатит развивается на фоне нарушения кровообращения, и, как следствие этого, явления застоя в малом тазу. Причинами этого могут быть как нерегулярная половая жизнь и длительные воздержания, так и чрезмерно актив-

ная, бурная и многократная половая жизнь. Половая жизнь, ее интенсивность и характер конечно же очень индивидуальны и колеблются в широких пределах. Сексуальные возможности, как вы сами понимаете, зависят от многих факторов: физического и нервно-психического состояния человека, темперамента и интенсивности либидо, возраста, образа жизни и отношения к сексу. Отсюда мы с вами можем сделать выводы, что установить норму частоты интимных контактов довольно трудно. Чтобы сделать это, нужно досконально изучить человека, после чего можно будет сделать некоторые выводы, но только относительно данного конкретного человека. Вместе с тем необходимо отметить, что сексуальный контакт и переживаемый в его конце оргазм приводят в состояние повышенной активности практически все системы организма и требуют огромных нервных и энергетических затрат. А в природе все построено гармонично и разумно, поэтому для каждого организма вырабатывается своя определенная ритмика половых актов, которая позволяет ему полностью восстановить эти затраты, не вредя здоровью и психическому состоянию. Если же интимные отношения настолько активны, что превышают природные потребности, то уже можно говорить о половых излишествах. К тому же, как показывают социологические исследования, ежедневные занятия сексом у некоторых людей обусловлены не природной потребностью и неустойчивой тягой, а привычкой или стимуляцией, даже тогда, когда накопилась усталость и хочется только отдыха и ничего больше. Поэтому очень частые, иногда осуществляемые без особого сногшибательного желания половые акты тоже истощают предстательную железу, что может являться фундаментом для развития простатита. Представьте себе, что у некоторых мужчин, которые ведут бурную активную сексуальную жизнь, может развиваться невращения, что ведет к уменьшению выработки половых гормонов, истощению функции половых желез, снижению продукции семени, вследствие чего могут возникнуть бесплодие и развиваться импотенция. Так что здесь, как и вообще в жизни, нужно стремиться к золотой середине, ведь она, как правило, является самым правильным выбором и решением.

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

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

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

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

6. Может привести к развитию простатита и неполная эякуляция при так называемом привычном половом акте, лишенном эмоциональной окраски, интереса. Это происходит тогда, когда люди занимаются сексом по привычке, не желая как-то разнообразить свою интимную жизнь, что выливается не только в моральное неудовлетворение партнером, но и в развитие простатита.

7. Достаточно часто мужчины, особенно молоденькие пареньки, стремятся искусственно стимулировать половое чувство, а соответственно и эрекцию, используя такой возбудитель, как алкоголь. Однако он, как говорится, повышает желание и снижает возможности. Кроме того, подобное стимулирование нервной системы в течение длительного

времени неминуемо приводит к расстройству потенции, невозможности заниматься сексом без дополнительной подзарядки, понижению работоспособности и даже преждевременному старению.

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

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

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

К сожалению представителей мужского пола, сообщаю вам неоспоримый факт – ни один мужчина не может считать себя застрахованным от возникновения хронического простатита независимо от половой ориентации и образа жизни. Многие думают, что данное заболевание им не грозит, ведь простатит – это удел тех, кто живет беспорядочной половой жизнью и часто болеет заболеваниями, передающимися половым путем. Да, я согласна, риск заболеть у них гораздо выше, чем у добропорядочных мужчин, но верность и придиричивость в выборе партнерши, к сожалению, не являются гарантией того, что простатит вам не грозит.

Клинические проявления простатита

Наиболее типичными симптомами простатита являются:

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

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

Я думаю, ни для кого не секрет, что значат для мужчины его детородный орган и возможность неустанно пользоваться им. И если в этой сфере намечаются проблемы, то

ждите резкого изменения психики, ведь если у мужчины ослабевает или пропадает эрекция, он перестает чувствовать себя полноценным человеком, нередко замыкается и становится агрессивным к окружающим. У мужчины появляются огромный и всепоглощающий страх и тревога по поводу своего состояния, боязнь возможных последствий, таких как импотенция! Сами того не осознавая, больные создают так называемый порочный круг: страх за предстательную железу и возможность быть настоящим мужчиной вызывает стресс, стресс подрывает защитные силы организма, и болезненное состояние только ухудшается, что еще больше усиливает страх. Круг замкнут, и выбраться из него достаточно трудно, особенно людям со слабой психикой и мягким безвольным характером.

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

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

В-третьих, укорочение полового акта. Представьте себе самоуверенного плейбоя, у которого даже по молодости осечек не было, а тут на тебе – минута, и все закончилось. Да, при таких ситуациях волей-неволей возникнет депрессия. О наличии у больных тревожной депрессии свидетельствуют навязчивые и не поддающиеся контролю мысли о своей «мужской», а значит, и человеческой неполноценности, о неизлечимости недуга и бесперспективности лечения, о неминуемой потере семейного благополучия. Все те же тревога и страх за свое состояние, как физическое, так и душевное, определяют любые поступки, и почти каждый шаг пациентов, поведение которых некоторые медики классифицируют как «уход в болезнь с отрывом от действительности». К сожалению, для таких пациентов (к депрессии, кстати, примешиваются еще стеснительность, жуткая боязнь и комплексы перед походом к доктору) характерна тенденция к самодиагностике и самолечению. Нарушение половой функции у таких людей, как правило, сопровождается расстройствами сна и аппетита, повышенным потоотделением, сильной нервозностью и агрессией к окружающим. Чаще всего, к сожалению, от их нападков страдают близкие люди.

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

Некоторые виды фобий (навязчивых страхов):

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

Нельзя уделять недостаточное внимание особенностям психики больных хроническим простатитом, ведь это может существенно снизить эффективность лечения. Можно лечить физическое здоровье, но без здоровья морального и психического значительного эффекта не

достичь (я имею в виду тех мужчин, о которых мы ведем с вами речь, – мужчин с ослабленной психикой и неустойчивостью к стрессам).

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

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

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

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

ГЛАВА 2. ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ

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

Свойства целебной грязи

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

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

Торфяные грязи образуются в заболоченной местности в результате неполного распада растений. Это возможно только при наличии влажности и отсутствии кислорода.

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

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

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

Лечение грязью

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

Действие лечебных грязей на организм обусловлено несколькими факторами: термическими, химическими и механическими. Лечение грязями практически не бывает некомплексным, его всегда сочетают с какими-нибудь процедурами: теплолечением, массажем, фитотерапией и т. д. Грязь прежде всего действует подобно массажу, приводит к ускорению обращения крови и лимфы, а соответственно усилению обмена веществ. Помимо этого, в организм через кожу проникают некоторые химические вещества: сероводород, йод, аммиак, органические кислоты, сернокислая закись железа и др. Поглощая с поверхности тела посторонние частицы, газы, бактерии, грязь очищает кожу и тем самым улучшает ее жизнедеятельность. Академик В. П. Филатов разработал концепцию, объясняющую такой

выраженный целительный эффект лечебных грязей. Содержащиеся в лечебном иле в огромном количестве бактерии, одноклеточные и простейшие организмы в момент гибели выделяют эти вещества. Во время приема грязевой ванны они поступают через кожу в кровь и действуют на организм человека стимулирующим образом.

Как считают многие ученые, во время грязевой процедуры возникают электрические токи, которые несут в организм ряд активных ионов (они улучшают здоровье, это своего рода ионы-помощники), а из организма выносят продукты-вредители. Перед проведением грязевых ванн желательно посоветоваться с лечащим врачом, ведь некоторым людям или при некоторых стадиях простатита эта процедура противопоказана.

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

Противопоказаниями к грязелечению являются:

- 1) острые воспалительные процессы;
- 2) хронические заболевания в стадии обострения;
- 3) активный туберкулез;
- 4) злокачественные новообразования;
- 5) заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения II–

III степени;

- 6) явления гипертиреоза;
- 7) болезни крови;
- 8) инфекционные заболевания в острой стадии.

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

Помните, что курс грязелечения не должен превышать одного месяца.

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

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

ГЛАВА 3. ВОДОЛЕЧЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

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

Холодная вода может оказывать как стимулирующее, так и успокаивающее действие. Вначале температура кожи падает из-за сужения поверхностных кровеносных сосудов, что соответственно усиливает приток крови к сосудам, расположенным более глубоко. После того как холодная вода перестает контактировать с кожей, сосуды вновь расширяются, и поток крови устремляется обратно. Попеременное воздействие горячей и холодной воды,

так называемый контрастный душ, стимулирует кровообращение. Поочередное сужение и расширение сосудов заставляет кровь быстрее циркулировать в пораженных органах, тем самым улучшая их состояние.

Гидротерапия с использованием льда может значительно ослабить боли в целом ряде случаев, поскольку лед понижает способность нервов передавать болевые импульсы, но хочу сразу заметить, что это не в случае с простатитом. Многие мужчины пользуются горячими компрессами для облегчения болей при обострении простатита. Очень полезно ходить босиком по росе: при этом земля передает клеткам свою жизненную силу, но это, конечно, не лечение простатита, а закаливание всего организма, что, согласитесь, тоже немаловажно. Как и при любом другом лечении, если вы хотите получить желаемый эффект, проводите водные процедуры регулярно и правильно – если вы переборщите, то вполне можете навредить себе, а не вылечить простатит. Однако нерегулярное выполнение и самовольное укорочение продолжительности процедуры наверняка снизят ожидаемый вами лечебный эффект.

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

Общие ванны

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

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

Температура воды должна быть от 41 до 43 °С или такой, какую вы можете выдержать. Чтобы кровь не прилиwała к голове, обмотайте голову влажным полотенцем. Помните о том, что, погрузившись в такую ванну, вам необходимо следить за тем, чтобы область сердца всегда была над поверхностью воды. Время пребывания в ванне такой температуры – до 20 мин. По мере остывания добавляйте горячую воду – температура должна быть постоянной. После ванны примите холодный душ, чтобы вам не стало дурно.

Сидячая ванна

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

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

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

Контрастный душ

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

Контрастный душ является эффективным средством для того, чтобы тонизировать организм, вызывать чувство бодрости, легкости во всем теле. Принимать его можно не только с утра, для того чтобы отойти от ночного сна, но и в другое время суток. Контрастный душ способствует нормализации кровообращения, уменьшает нагрузку на сердце, стимулирует процесс обмена веществ, укрепляет стенки кровеносных сосудов, успокаивает нервную систему, снимает депрессивное состояние, чувство усталости, устраняет расстройства сна. Кроме того, это эффективное средство закаливания, снижающее восприимчивость к инфекционным заболеваниям, а при хроническом простатите вопрос закаливания организма, на мой взгляд, стоит остро.

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

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

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

Обтирания

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

Горячие компрессы

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

Кратковременное воздействие тепла и холода

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

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

Восходящий душ промежности

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

Микроклизмы

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

Сероводородные ванны

Можно также смело проводить общие сероводородные ванны. Делать это следует через день или два дня подряд с перерывом на третьи сутки. Концентрация сероводорода в

такой ванне должна быть примерно 100 мг/л. Рекомендуемая температура воды 37 °С. Продолжительность процедуры около 10 мин, количество таких ванн на курс лечения равняется 14.

Местные сероводородные ванны назначают ежедневно или через день (при температуре воды 36–38 °С). Налейте воду в глубокий таз и сядьте в него. Сидеть вам предстоит 15 мин, после этого нужно сполоснуться под душем, промокнуть насухо тело полотенцем и лечь отдыхать хотя бы на часок-другой. Курс лечения простатита местными сероводородными ваннами составляет около 15 процедур.

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

Скипидарные ванны

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

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

ГЛАВА 4. ГЛИНА И ЕЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

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

Последние исследования показали, что целебные свойства глины во многом обусловлены содержанием в ней радия. Радий – главный радиоактивный элемент, содержащийся в глине и лечебных грязях. Этот элемент редко встречается в природе, наверное, потому он и имеет большую силу. Чем дольше вы держите глину перед использованием на солнце, тем больше она будет содержать полученного от него радия. Лечение глиной дает организму радий в чистом виде, в естественном состоянии и в тех дозах, в которых нуждается организм. Никакой микроб, вирус или другой микроорганизм не может устоять перед таким излучением радия, при этом самому организму не наносится никакого вреда. Благодаря своей радиоактивности глина является лучшим естественным стерилизатором и помощником в борьбе с бактериями. По сравнению с химически синтезированными препаратами, которые без разбора убивают не только микробы, но и здоровые клетки, глина, устраняя микробы и их токсины, укрепляет иммунитет организма, помогая бороться против новой микробной инфекции, обновляет клетки и вливает в них новые силы, несмотря на их старость или перерождение. Также чудодейственная глина содержит множество минеральных солей и микроэлементов. Это кремнезем, фосфат, железо, азот, кальций, магний, калий и прочие. Глина содержит все необходимые нашему организму минеральные соли и микроэлементы в оптимальных пропорциях и сочетаниях и, кроме того, обладает чудесной способностью устранять наши недуги и хвори. Глина обновляет все ослабленные клетки, дает организму микроэлементы и минеральные вещества (кальций, железо, магний, калий, кремнезем и т. д.) в наиболее усваиваемой форме. Глина дает именно те минеральные соли, которых нам не хватает, поставляя их в дозах, лучше всего подходящих нашему телу. Кроме того, она вбирает в себя все токсины, яды, гнилостные газы, лишнюю кислоту и выводит их из организма, целиком очищая его. Один небезызвестный автор в своей книге о глине пишет следующее: «Все люди в большей или меньшей степени больны, их организмы зашлакованы. Это относится и к деревенским жителям, но особенно к горожанам. Поэтому прием глиняного порошка внутрь необходим всем. Он очищает тело, оберегает нас от болезней и дает источник новой энергии. Во всяком случае вы легко можете получить доказательства его дезинфицирующего, очищающего действия. Уже после первых принятых ложек ваша моча станет более мутной, а фекальная масса потемнеет. Это означает, что глина хорошо поработала внутри вас и начала выгонять накопившиеся в организме токсины. Если вы будете продолжать прием глины, то постепенно все войдет в норму: моча приобретет янтарный цвет, а кал – темно-желтый, естественный. Он не будет иметь запаха, так как глина заберет в себя ядовитые газы». Глина нужна даже здоровым, что уж говорить о больных, им она просто необходима. Хочу сразу же предупредить вас, что иногда в начале лечения может показаться, что ваш хронический вялотекущий простатит обострился, и вы стали чувствовать себя хуже. Не пугайтесь этого. Это нормальная реакция организма на происходящие в нем перестройки.

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.