

Гимн предстательной железе, или Как уберечь себя от простатита?

Толчком для написания данной статьи послужило короткое письмо, пришедшее недавно в мой почтовый ящик. Так как мне приходится периодически консультировать людей по разным жизненным вопросам, в том числе и онлайн, я не была удивлена этому зову о помощи. Писавший мужчина спрашивал совета по поводу простатита. Ввиду того, что проблема мужских болезней невероятно актуальна и беспокоит многих, я решила поделиться своими скромными познаниями в этой области.

Врачи по праву называют предстательную железу мужчины вторым сердцем. Так и есть, в самую точку сказано! Ведь этот архиважный мужской орган влияет на продолжение рода, сохраняет бодрое настроение, заставляет блеснуть глаза, писать музыку, делать научные открытия.... Да что там перечислять! Без предстательной железы практически невозможна полноценная жизнь мужчины! Именно она является главным дирижером сложного мужского организма.

Но, к сожалению, этот орган у мужчин подвержен болезням, начиная чуть ли не с юношеских лет. Самая распространенная из них – простатит, то есть воспаление предстательной железы. Для многих слово «простатит» звучит как приговор, но ведь от этого заболевания не умирают, хотя порой возникают немаленькие проблемы. Симптомы неприятны, нередко бывают нарушения половой функции, что немаловажно для мужчин любого возраста.

О причинах и проявлениях простатита написано достаточно много в Интернете – не хочу повторяться. Наберите в любом поисковике «простатит», и вам будет предложено несколько десятков сайтов, толково описывающих эту проблему, а также искусно манящих стать клиентом всевозможных медицинских учреждений. Прочитать информацию не помешает, а вот спешить становиться клиентом не всегда оправданно. Не паникуйте раньше времени - существуют простые способы, способные уберечь вас от всех «прелестей» простатита.

Итак, вот они.

- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Но не катайтесь много на велосипеде, так как это увеличивает давление на простату. Самое лучшее - больше ходить пешком. При сидячей работе необходимо каждый час разминаться.

- Не допускайте общего переохлаждения организма, не сидите на холодных камнях, бордюрах. Не стоит два часа ехать в заиндевевшей электричке, если это не вынужденное обстоятельство.

- Не злоупотребляйте постоянным ношением обтягивающих и тугих плавков. Лучше сделайте выбор в пользу свободных «дышащих» трусов. Это намного гигиеничнее и не препятствует нормальному кровотоку в простате.

- Исключите полностью из вашей жизни сигареты, алкоголь. Курение негативно влияет на венозное кровоснабжение, а алкоголь раздражает протоки и простату.

- Внимательно следите за регулярным опорожнением кишечника, не провоцируйте возникновение запоров. Увеличьте количество выпиваемой жидкости, а потребление кофеина (кофе, крепкий чай) сведите к минимуму. В день желательно потреблять 2-2,5 литра жидкости.

- Для улучшения кровообращения в области предстательной железы можно использовать контрастные сидячие ванны. 3 минуты в горячей воде, затем 1 минуту в холодной по 15 минут в день. А можно еще так. Сидя в теплой ванне, помещать ноги сначала в прохладную воду, затем - в горячую. Держать по три минуты.

- Старайтесь вести регулярную половую жизнь без излишних перепадов в ту или иную сторону (что, между прочим, избавит вас не только от простатита). И то, и другое одинаково вредно для организма в целом, но в первую очередь отрицательно сказывается на состоянии простаты.

- Постарайтесь понизить уровень холестерина в крови, сократив до минимума потребление животных жиров. Это не означает полностью отказаться от мяса - просто

отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса.

- Употребляйте в пищу много зелени. Особое внимание уделите петрушке, хрену, пастернаку, сельдерее. Их употребление должно быть в неограниченном количестве.

- Максимально ешьте лук и чеснок в любом виде. Польза от них немалая: улучшение сосудистой системы, стимулирование кровоснабжения, антипаразитарное действие. Помимо этого лук также повышает потенцию.

- Поднажмите на продукты, содержащие цинк. В основном, это морепродукты и тыквенные семечки. Цинк - ключевой микроэлемент для простаты. Каждый день съедайте не менее 30 штук тыквенных семечек.

- Введите в рацион разные орехи и семена, сырые фрукты и овощи, свежие соки (березовый, томатный, тыквенный), горох, бобы и нешлифованный рис.

И на закуску несколько проверенных народных рецептов в борьбе с простатитом.

Семена петрушки предварительно измельчить в порошок. Затем взять 4 ч.л. этого порошка и залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, после чего остудить и процедить. Принимать по 1 ст.л. 4-6 раз в день. Петрушка снимает воспалительный процесс и нормализует половые функции.

В первый день надо съесть через 2-3 часа после ужина перед сном целую головку репчатого лука, на второй день — 0,5 стакана сырых семечек подсолнуха, а на третий 0,5 стакана ядер грецкого ореха. Так чередовать 3 месяца.

2-3 ст.л. сырых очищенных тыквенных семечек (следить, чтобы они были с зеленой оболочкой) съедать ежедневно утром и вечером, можно смешать с 1 ст.л. меда. Для приготовления лечебной смеси 0,5 кг очищенных, в зеленой пленке семечек пропустить

через мясорубку, затем смешать их с 1 стаканом жидкого меда. Скатать шарики размером чуть больше лесного ореха, положить в банку и хранить в прохладном месте. Утром натощак за 30 минут до еды рассасывать 1 шарик. И так, пока не закончатся. Обычно для лечения хватает одного курса.

И не забывайте о золотом правиле здоровья: болезнь легче предупредить, чем вылечить. Милые мужчины, берегите себя! Ваше здоровье – самый лучший подарок для любимой женщины!

Автор - **Елена Скалацкая**

[Источник](#)