

**Библиотечка газеты**



ДОМАШНЯЯ  
**ЗДОРОВЬЯ**  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

выпуск №2

**Могилев**

## БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!

Друзья! В ваших руках — второй выпуск серии «Домашняя энциклопедия здоровья». Его лозунг — «Берегите мужчин!» — поскольку речь в брошюре идет исключительно о мужских болезнях: простатит, аденома, рак предстательной железы. Без преувеличения можно сказать, что эти мужские хвори — настоящий бич для сильного пола, что подтверждает не только официальная медицина, но и многочисленная почта, приходящая в адрес редакции газеты «Народный доктор». В письмах — просьбы рассказать о мужских болезнях, о методах их профилактики и лечения.

Упор в этой брошюре мы сделали на истинно народные рецепты, коих в редакционной «копилке» собралось немало. Все они были ранее опубликованы на страницах газеты и, по отзывам наших читателей, «прошли проверку на прочность». Тем не менее, предлагаемая вашему вниманию брошюра ни в коем случае не является медицинским учебником либо справочником. Все рецепты и рекомендации обязательно должны быть согласованы с лечащим врачом.

Надеемся, что и для больных, и для тех, кто волнуется за их самочувствие, наш «народнодокторский путеводитель» будет хорошим подспорьем в борьбе за здоровье.

Желаем удачи на пути исцеления!

РЕДАКЦИЯ.

### Библиотечка газеты «Народный доктор» «Домашняя энциклопедия здоровья»

Приложение к газете «Народный доктор»

Свидетельство о регистрации № 1741

Учредитель и издатель ЗАО «Редакция газеты «Толока»

Редактор Татьяна САНЧУК

Тел. (8-10-375-222)32-71-36

Адрес редакции: 214004, г. Смоленск, 2-й Краснинский пер, д. 6Б, оф. 3

Тел. (8-0812) 61-19-80, 61-19-90

© ЗАО «Редакция газеты «Толока»

Охраняется Законом об авторском праве. Воспроизведение этого сборника полностью или частично без письменного разрешения издателя запрещено и будет преследоваться в судебном порядке.

Тираж 50 000 экз. Заказ № 3670 (к-л).

Формат 60x84/16 Объем 3,72 усл. печ. л.

Набрано и сверстано в компьютерном центре  
ЗАО «Редакция газеты «Толока».

E-mail: toloka @ mail. telecom. smolev. by

Печать офсетная, бумага газетная.

Подписано в печать 4 12 2001 г

Отпечатано на Федеральном государственном унитарном предприятии  
Смоленский полиграфический комбинат Министерства Российской Федерации  
по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.  
214020, Смоленск, ул. Смольянинова, 1.

## ПРОСТАТИТ

— это достаточно распространенное заболевание мочеполовых органов у представителей сильного пола, которое служит одной из причин обращения их к урологам, венерологам и другим специалистам.

Для многих слово «простатит» звучит, как приговор. Однако от этого заболевания не умирают, хотя порой испытывают большие проблемы, так как симптомы его неприятны и нередко сопровождаются различными нарушениями половой функции, что немало важно для мужчин любого возраста.

Предстательная железа — железисто-мышечный орган, напоминающий по своей форме каштан или «сердце» (чирва), размером в среднем 3x4 см. Он состоит из двух долей, разделенных перешейком, расположен в малом тазу под мочевым пузырем между лонным сочленением и прямой кишкой, охватывает в виде кольца мочеиспускательный канал. Простата имеет мощное кровоснабжение и иннервацию, что может создавать условия для формирования явлений застоя, а также выраженные болевые ощущения.

Этот железистый орган вырабатывает секрет, представляющий собой жидкость слабо-щелочной реакции, богатую белком и содержащую специфические вещества (нуклеин и спермин), придающие семени его характерный запах. В секрете содержится также большое количество продуктов жизнедеятельности железистых клеток — липоидных телец, ферментов. Каждый составляющий компонент простатического секрета имеет свою функцию.

Воспалительный процесс в предстательной железе развивается, как правило, у 25-55-летних мужчин и основными причинами его возникновения являются инфекционные и за-

стойные (конгестивные) факторы. Инфекция может проникнуть в железу по кровеносным и лимфатическим сосудам, а также из мочеиспускательного канала, при воспалительных процессах в нем.

Инфекционные простатиты, в зависимости от вызвавшей их причины, подразделяются на группы: неспецифические (банальные), которые не связаны с передачей инфекции половым путем (при ангине, ОРВИ, гайморите, отите, кариозных зубах, холецистите и др.), а вызваны банальной микрофлорой, перенесенной из очагов хронической инфекции лимфо-гематогенным путем; специфические (гонорейные, трихомонадные, хламидийные, микоплазменные, гарднереллезные, вирусные, грибковые, туберкулезные и др.), являющиеся осложнениями заболеваний, передаваемых половым путем. Иногда поражение предстательной железы может возникнуть без всякой инфекции — асептический простатит, — в результате нарушения кровообращения как в самой железе, так и в органах малого таза, задней уретре или при застаивании нормального секрета в тканях железы.

По течению заболевания ост-

рые формы встречаются редко. Практически с самого начала наблюдаются первично-хронические формы простатита, сопровождающиеся тремя ведущими группами симптомов.

К первой относятся болевые симптомы, для которых характерны различные болевые ощущения в области промежности, отдающие в крестец, задний проход, надлобковую область, прямую кишку, мочеиспускательный канал, органы мошонки. Иногда при активных движениях они усиливаются.

Вторая группа — дизурические симптомы: болезненное и частое мочеиспускание, особенно ночью, которое то исчезает, то появляется вновь в связи с ослаблением или усилением воспалительного процесса, зачастую сочетаясь с изменениями в задней уретре.

Третья группа — сексуальные расстройства: несколько ускоренное семяизвержение, неприятные ощущения при эякуляции, «бледность» оргазма, дискомфорт при совершении полового акта, которые, даже незначительно проявляясь, могут вызвать неадекватные психологические

реакции, а при снижении полового влечения, потенции могут привести к неврозу, тем самым еще больше угнетая половую функцию.

Степень выраженности всех этих симптомов зависит от того, как давно протекает заболевание, а также от характера патологического процесса в предстательной железе. Клиническое же течение хронического простатита характеризуется чередованием активных и скрытых стадий с периодами ремиссий.

Лечение простатита — это достаточно сложный и трудоемкий процесс, требующий знаний и терпения: следует устранить возбудителя и вызванные им осложнения, а также застойные явления не только в самой железе, но и в органах малого таза. Необходимо улучшить микроциркуляцию и обменные процессы, повысить иммунитет организма в целом. В лечении простатита широко применяют физиотерапевтические процедуры, лечебную гимнастику, массаж предстательной железы, а также санаторно-курортное оздоровление.

При этом, чем раньше будет начато лечение, тем больше шансов на успех.

## ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО МУЖСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Разговор пойдет исключительно о мужчинах, потому что только у них могут возникнуть такие проблемы, как простатит и аденома предстательной железы.

Несвоевременное обращение к врачу может привести к тяжелым последствиям — распространению инфекции на окружающие органы и ткани, возникновению общего заражения крови, переходу заболевания в хроническую форму и даже в злокачественную опухоль.

При длительном хроническом течении простатита периоды кажущегося выздоровления чередуются с периодами обострения.

Мужчины могут и не обращать на это внимания, но, тем не менее,

должны знать, что хроническое воспаление простаты запросто может привести к мужскому бесплодию, непроходимости семявыводящих путей.

### ЛЕЧЕНИЕ

**Во-первых**, необходимо соблюдать диету, исключая острые блюда и алкогольные напитки. Эти продукты вызывают раздражение слизистой оболочки мочевого пузыря и, соответственно, усиливают воспалительный процесс.

**Во-вторых**, в период обострения простатита не рекомендуют половую жизнь, так как в противном случае может произойти еще большее повреждение предстательной железы, резкая болезненность, усугубление других симптомов, а также «награждение» женщины тем или иным заболеванием.

**В-третьих**, использование различных лекарств, действие которых должно быть направлено на уменьшение симптомов воспаления (снижение частоты позывов на мочеиспускание, увеличение напора струи мочи, уменьшение болей), то есть на уничтожение микробов.

**Медпрепараты:** кардура (США), ипертрофан (Италия), уртирон (Словения).

Из народных средств можно по-

рекомендовать цветки василька. 1 ч.л. цветков залить 200 г крутого кипятка, настоять 25-30 мин., процедить. Пить по 2 ст.л. 3 раза в день за 20 мин. до еды. Этот рецепт очень хорош в сочетании с приемом тетрациклина (если гемоглобин не ниже 110) сразу после еды также 3 раза в день.

В зависимости от состояния здоровья назначают и другие методы лечения (индивидуально) для полного выздоровления без хирургического вмешательства. Срок лечения особенно тяжелых больных — 6 месяцев.

Для того, чтобы избежать всех неприятностей, связанных с простатитом, необходимо соблюдать элементарные правила профилактики — своевременно лечить воспалительные заболевания мочеиспускательного канала и мочевого пузыря, следить за регулярной работой кишечника. Людям, работающим преимущественно сидя, рекомендуют физические нагрузки, прогулки, бег, плавание, теннис.

Александр ЛАПГУРАК,  
врач,  
г.Могилев.

А вот как предлагают лечить простатит врачи, имена которых известны многим читателям «Народного доктора»

### Профессор Ф.И.Мамчур

Острое воспаление предстательной железы при своевременном лечении обычно проходит бесследно. Как считает профессор одного из украинских мединститутів Ф.И.Мамчур, лечение должно быть комплексным: лекарства, грязи, массаж, диета, полный отказ от алкоголя. Курс лечения — от полугода и более в зависимости от давности, изменений общего состояния и психики больного. Пальцевый массаж и микроклизмы — обязательны.

**Микроклизмы**

● Ромашка лекарственная: 15 г цветков залить в термосе 120 мл кипятка, настоять 3 часа, делать горячие (до 40 град.) микроклизмы из 80 мл настоя 2 недели на ночь.

● Через 2 недели так же, но из настоя листьев шалфея.

● Еще через 2 недели — из 8 г цветков тысячелистника на 200 мл кипятка: клизмочки не более 10-15 г, т.к. раздражают кишку.

Чтобы уточнить трудноразличимые осложнения простатита, необходим цитологический анализ — он ускорит излечение.

При осложнении («шеечный цистит») уменьшают боль и воспаление отвары:

● по 15 г корней мыльнянки и бузины травянистой, травы грыжника голого и цветков таволги (лабазника вязолистного). 20 г смеси залить 800 мл кипятка, кипятить 10-15 мин. Охладить, отжать, принимать по 100-150 мл 3 раза в день после еды в течение 25-30-ти дней;

● настой травы живокости полевои: 20 г травы на 1 л воды. Настаивать в термосе 10 часов, принимать горячим по 100 мл 3-4 раза в день после еды;

● отвар хвоща полевого пополам с цветками ромашки: 20 г смеси на 300 мл воды. Отвар принимать горячим в течение 20-ти дней по 100 мл за 15 мин. до еды.

При осложнениях, в частности, воспалении предстательной части мочеиспускательного канала, помогают:

● настой травы фиалки трехцветной (15 г на 200 мл воды), по 1 ст.л. 3 раза в день после еды;

● еще лучше помогает экстракт корней змеевика — 15 г на 100 мл воды: сгустить до половины, прини-

мать по 20-30 капель 3 раза в день после еды в течение 15-20-ти дней, сделать перерыв на 2 недели и лечение повторить.

**Инстилляци**

В завершение такого лечения практически окончательно избавляют от всех воспалений и осложнений инстилляци (вкапывание каплями) масляного экстракта почек черного тополя: 30 почек залить 150 мл оливкового или льняного масла, закипятить, настаивать 8 дней. Хранить в бутылке из темного стекла. Если с инстилляциями затруднения, можно делать клизмочки по 50 мл в прямую кишку на ночь ежедневно в течение 2-х недель.

Часто простатит сопровождается везикулитом (воспалением семенных пузырьков). Это осложнение лечат так: корни лопуха — 25 г, почки черного тополя — 15 г, листья шалфея — 10 г смолоть, смешать. 25 г смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 10 часов, принимать по 50 мл теплого настоя 3 раза в день за 15 мин. до еды. Курс лечения — 1-1,5 месяца.

Одновременно вводить в прямую кишку свечи. Для приготовления 1-й свечи берут 0,3 г мелко растертого порошка корней окопника лекарственного, 0,2 г порошка тополиных или осиновых почек, плюс масло какао. Свечи вводить через день на ночь в течение 1-го месяца. В дни, когда свечи не вводят, делать теплые (38 град.) сидячие ванны с настоем мяты.

Все это рассасывает и обезболивает воспаленные места. Лопух помогает рассосать даже рубцы и склеротические изменения, а окопник резко уменьшает воспаление.

Если кроме простатита, есть еще аденома, то, чтобы остановить

ее разрастание, уменьшить размеры, а, возможно, и вообще рассосать, надо сделать сгущенный водный экстракт из кожицы спелых плодов (семян) каштана конского. 40 г высушенной кожицы залить 600 мл кипятка, настоять 12 часов. Не отцеживая, настой упарить до 200 мл, процедить и принимать по 30-40 капель 3 раза в день после еды.

Еще лучшие результаты лечения простатита, сочетающегося с

**Профессор А.Ф. Синяков**

Настой, быстро снимающий боли в промежности и крестце и способствующий рассасыванию воспаления: плоды можжевельника — 40 г, корень солодки — 15 г, корень петрушки, фенхель и ромашка — по 15 г. 2 ст. л. сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 3 часа, процедить, растворить мед по вкусу и пить по полстакана 2 раза в день после еды при остром воспалении.

При хроническом простатите, соблюдая диету с исключением алкоголя, маринадов, солений и консервированной пищи, взять сухие, измельченные травы: 10 г листа березы и по 30 г толокнянки, подорожника и грыжника. 2 ст. л. смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивать 1 час, процедить, растворить мед и пить по полстакана 3 раза в день через 2 часа после еды.

При хроническом простатите со снижением половой функции: 40 г аира болотного (корневище) и по 20 г зверобоя, толокнянки и дымянки. Настой готовить так же, как и в

аденомой (опухолью), дает лечение цветочной пылью. Всем мужчинам после 50-ти лет надо ежедневно принимать по 15 г цветочной пыльцы для предупреждения болезней простаты.

Простатит всегда вызывает нервные расстройства. Поэтому полезен настой: 5 г шишек хмеля и 15 г травы пустырника залить 600 мл кипятка, настоять 5 часов, пить по 100 мл 3 раза в день после еды 1 месяц.

предыдущем рецепте, но настаивать 3 часа и пить 2 раза в день за полчаса до еды.

Настой для сидячих ванн и одновременно клизм: 40 г травы сушеницы болотной и по 20 г шалфея, ромашки. 6 ст. л. смеси залить 3 л кипятка, настоять 1 час. Продолжительность ванны — 10-15 мин. После ванны отдыхать в постели не менее часа. Курс: 15 ежедневных ванн. Одновременно делать клизмы (по 60-100 мл теплого настоя). Курс лечения — 20 ежедневных процедур.

При появлении признаков задержки мочи из-за отека железы при остром простатите лечиться следующим сбором: 30 г цветков календулы, 25 г хвоща полевого, 15 г девясила высокого и по 10 г крапивы, шалфея и мяты перечной. 3 ст. л. смеси залить в термосе, 0,5 л крутого кипятка, настоять 2-3 часа — процедить, растворить мед и пить по 1/3 ст. 3 раза в день за полчаса до еды.

Снимает воспаление и овощной сок: поровну смешать соки свежих огурцов, свеклы и моркови, пить по полстакана за полчаса до еды.

*Болезнь своего рода преждевременная старость.*

*А. ПОП*

### Совет доктора Г.З. Менеджяна

При хроническом простатите сделать экстракт прополиса: выпарить в 200 мл 96%-ного спирта 40 г прополиса. Сделать свечи. Для одной свечи надо 0,1 г экстракта и 2 г масла какао. 1 раз в сутки на ночь вводить свечу в прямую кишку. Одновременно принимать внутрь по 30 капель 20%-ной настойки прополиса 3 раза в день за полчаса до еды в 50 мл теплой воды (лучше молока).

## Полноценным мужчиной можно оставаться и в старости

Всем известно, что мужчины любого возраста лечиться не любят. Терпят (насколько это возможно), а когда болезнь заходит далеко, идут на операцию и серьезное послеоперационное лечение. А жаль. При своевременном лечении медикаментозными и народными средствами можно добиться многого и прожить до глубокой старости здоровым человеком, полноценным мужчиной.

Вот лишь несколько советов лечения предстательной железы народными средствами.

В литературе последних лет часто встречаются рекомендации по использованию листа орешника лесного. 1 ст. л. сухих измельченных листьев заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин., выпивают полстакана утром, а оставшийся настой допивают подогретым вечером за 15-20 мин. до еды.

А знаете ли вы о том, что 2-3 ст. л. очищенных тыквенных семечек, съедаемых ежедневно, служат хорошим, простым и, прежде всего, лишены побочных эффектов средством при нарушениях функции мочевого пузыря?

Ленинградский военный медик В.М. Зимин в книге «Библиотечка лекарственных растений» предлагает сбор лекарственных растений, предназначенный для лечения аденомы предстательной железы. Надо

взять по 10 г листа бадана, травы спорыша, травы одуванчика, листа лещины (ореха лесного), листа каштана конского; по 12 г створок фасоли, травы окопника; 15 г вербейника лекарственного, 8 г травы дымянки лекарственной, 20 г корневищ солодки. 1 ст. л. смеси залить 0,5 л кипяченой воды, настоять 1 час, выпить в течение дня в 4 приема (через час после еды). Курс лечения — 25-30 дней.

Через 2-3 недели лечение повторить.

Известный московский знахарь А.М. Ильин лечит аденому предстательной железы и простатит народными средствами в 3 этапа.

1. Молочные настои корня алтея и земляных орехов пить до еды, а вечером после еды съедать головку лука и 1-2 зубка чеснока. Так лечиться 10 дней, перерыв — 2 недели.

2. Настой овса и березовых почек смешивают с отдельно приготовленным настоем плодов шиповника и принимают совместно с цветочной пылью, мумие, прополисом. Курс лечения — 10 дней, перерыв — 2 недели.

3. В отвар овса с березовыми почками добавляют траву грыжника или мокрицы, фиалки трехцветной, кукушкина цвета, зверобоя, листьев малины, лещины, толокнянки, татарника колючего. Кипятить несколько мин. Курс лечения — 10 дней, перерыв — 30 дней и опять все повторить сначала.

Болгарские народные целите-

ли широко используют в лечении предстательной железы пырей ползучий.

Берут 2 ст. л. сухих измельченных корневищ, заливают стаканом холодной кипяченой воды, настаивают ночь, утром воду сливают в посуду и оставляют в сторону, а в оставшееся сырье наливают еще стакан воды, выдерживают на малом огне 10-15 мин., охлаждают на воздухе, процеживают, смешивают с ранее слитым настоем и принимают всю полученную жидкость за 1 день небольшими порциями перед едой.

Лидия НОВИЧИХИНА,  
травовед-целитель.  
г. Минск.

## Непростые болезни простаты

По своей природе простатит — опухоль доброкачественная. Но, поскольку вначале она ничем себя не проявляет (протекает бессимптомно), то незаметно может переродиться в злокачественную, когда неизбежной становится операция. Для профилактики медики могут посоветовать только совершенно здоровый образ жизни (физкультура, режим труда и отдыха, рациональное питание). При первых признаках заболевания: воспалении простаты (простатит) или опухоли простаты (аденома) рекомендации уже более конкретные. Во избежание перерождения доброкачественной опухоли в раковую надо:

— исключить застой крови в малом тазу, для чего — активный режим: лечебная физкультура, обязательно прогулки после еды и перед сном.

— полностью отказаться от любого алкоголя, особенно пива.

— не допускать переохлаждений и простуд, не носить коротких курток в холодное время года.

— очень серьезно надо отнестись к диете, т.к. именно это часто провоцирует острую задержку мочеиспускания. Ограничить употребление острой (маринады, копчености), жаре-

ной пищи.

— меняя еженедельно состав, пить чай (1 ч. л. на 1 ст. кипятка) из противовоспалительных и легких мочегонных трав — таких, как шалфей, лист березы, петрушка, укроп, мать-и-мачеха, крапива, цветки ромашки аптечной.

— медики советуют еще и массаж предстательной железы, фонофорез, электрофорез с цинком. Однако они уверены, что самое надежное средство против рака — радикальная операция.



Удаление запущенной аденомы неизбежно, т.к. опухоль сдавливает уретру, мочевой пузырь неполностью опорожняется. Застой мочи приводит к почечной недостаточности и уремии (отравление мочой). Чтобы спасти жизнь, вставляют катетер в мочевой пузырь, опорожняют его и оперируют.

Существуют 2 вида операций: полостная с разрезом живота — в запущенных случаях, когда «узел» твердый (рак), или когда опухоль более 40 г и ТУР-операция (трансуретральная резекция, без разреза живота), когда аденома до 40 г.

Однако через некоторое время опухоль опять разрастается...

Если при первых же признаках (нарушения при мочеиспускании) обратиться к врачу и начать лечение, вполне можно обойтись и без операции.

При всех доброкачественных опухолях, пока они не успели переродиться, полезны в пищу и настоях одуванчик, лопух, чага (бефунгин), облепиха, шиповник.

В Болгарии, например, мужчины лечатся так: ежедневно на ночь съедают по 1 мелко нарезанной луковице (репчатый лук). Там же, в Болгарии, создано прекрасное лекарство из почек черного тополя — аденол, самое современное и очень эффективное.

Очень хорошо действуют микроклизмы (после очистительной клизмы) из цветков ромашки аптечной или из безлепестковой.

Настой корней и листьев сельде-

рея: 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 ст. кипяченой воды, настаивать 4 часа в плотно закрытой посуде (термосе), процедить, принимать по 3 и более стаканов в день перед едой в подогретом виде.

Советуют принимать семена петрушки. Семена растирают, толкут в ступке и настаивают 0,5 ч. л. в 2 ст. воды в течение 8 часов — сильнодействующее лекарство, сильное мочегонное. Принимают по 2 ст. л. каждые 2 часа.

2 ч. л. измельченных цветков бузины черной настаивать в термосе в 1 ст. кипятка 20 мин. Принимать по 1 ст. л. 4-5 раз в день. Очень полезное в целом для всего организма средство.

Хорошо укрепляет организм смесь свежих соков — свекольного, морковного и огуречного — в равных пропорциях.

Чрезвычайно полезен мужчинам пастернак. Ежедневно нужно съедать по 2-3 ст. л. натертого свежего корня. А чашка чая из семян пастернака (1 ч. л. на 1 ст. кипятка) дает организму бодрость на весь день.

Летом ежедневно любую еду начинайте с салата из листьев любистка, одуванчика, мяты, крапивы двудомной (ошпаренной), петрушки, лука, укропа и др. плюс тертый корень пастернака.

Регулярно добавляйте во все блюда сырой лук и порошок сухих трав.

В старину для мужской силы применяли репу во всех видах.

\* \* \*

✓ Уменьшает опухоль и воспаление настой лопуха: 2 ст. л. сухих измельченных корней лопуха большого залить 0,5 л кипяченой воды, варить 10 мин на слабом огне, настоять 3 часа, пить по 1/3 ст. 3 раза в день за полчаса до еды.

✓ Сделать смесь из 35 г чаги, 20 г зверобоя и по 15 г аира, чистотела и тысячелистника. 2 ст. л. залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 3 часа, пить по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

✓ Сделать пихтовую воду: 1 ч. л. пихтового масла влить в поллитра кипяченой воды и быстро взболтать, чтобы получилась эмульсия. Подогреть 50 мл этой пихтовой воды до 40 град., набрать в спринцовку выдавить лишнего воздух и ввести в прямую кишку, затем лечь на живот и полежать 10 мин. Курс лечения — 50 дней. С перерывом в 3 месяца лечение можно повторить еще раз. Одновременно втирать пихтовое масло в промежность, но не касаясь мошонки и заднего прохода иначе будут сильные боли. К пихтовой воде можно добавлять по 5 капель пихтового масла, но тогда курс лечения не 50 дней а 25. Пихтовую воду можно заменить настоем ромашки (1 ст. л. на 1 ст. кипятка) но результат в этом случае будет слабее.

✓ Можно заготовить в аптеке свечи на масле какао (в каждой свече по 10 капель пихтового масла) и в течение месяца вводить ежедневно по свече на ночь. Свечи хранить в холодильнике не более 5 дней. Одновременно от такого лечения могут рассосаться полипы в кишечнике (если они есть) и исчезнуть геморрой.

✓ Отвар листьев и коры лесного ореха (фундука, лещины) 2 ст. л. сухих измельченных листьев залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 2 часа, пить по 1/3 ст. 4 раза в день при опухоли простаты.

Подготовила Марина ЕРМИТОВА  
травница, Ростовская обл.

## В ВАШЕЙ ВЛАСТИ — УМЕРИТЬ «ПЫЛ» ПРОСТАТЫ

Однажды в Москве в одном гостиничном номере свела меня судьба с пожилым урологом, который дал мне массу полезных советов. Следую им уже 10 лет. У меня была аденома II стадии, теперь я ее практически не ощущаю. Правила же, которых придерживаюсь, очень просты, их соблюдение необременительно и в вашей власти умерить «пыль» простаты.

**Во-первых**, нельзя переохлаждаться ни на улице, ни в помещении, напротив, нужно везде «ловить» тепло, можно даже греться грелкой.

**Во-вторых**, садиться нужно, сжимая ягодичные мышцы, а, по возможности, лучше постоять.

**В-третьих**, простата плохо снабжается кровью, ей нужен массаж.

Поэтому нужно самому хотя бы раз в неделю или чаще (и не стесняться этого!) делать массаж простаты в течение 1-2 минут (введите палец в задний проход, смазав предварительно мылом). Выполнять процедуру удобнее всего, присев на корточки. (Более подробно о массаже простаты читайте в разделе «В целях профилактики»).

Очень хорошо снимает воспаление настой цветков ромашки лекарственной (50 г его ввести в задний проход после туалета). После этого полежать ниц 20 мин.

Очень сильно и благотворно действуют свечи из прополиса: их смазывают маслом и вводят после туалета. После 10-12 процедур сделать на столько же дней перерыв, затем лечение повторить.

И еще, пожалуй, один из важнейших моментов в борьбе с простатитом. Мощное оздоравливающее действие оказывает (в том числе и на болезни легких, бронхов, сосудов и сердца, заболевания ЦНС и многие другие) дыхательная тренировка, обладающая общеукрепляющим и омолаживающим эффектом. Есть разные методики «оздорови-

тельного» дыхания. Я остановился на следующей: вдох (лучше животом) за 6-8 сек., задержка дыхания на 25 сек.; короткий выдох; задержка дыхания на 50 сек. и более; вдох (как сказано выше) и ступенчатый выдох за 8-10 сек. В этом режиме нужно дышать 20-25 мин., лучше в одно и то же время. Выполнять все это не так-то просто, но есть одна хитрость: когда становится невмоготу, то горлом и мышцами груди имитировать вдох и выдох. Сразу становится легче.

И последний совет всем и пожелание: обратитесь душой к Богу, без него не будет никому хорошей жизни. В свои 70 лет я в этом убедился.

*Валерий ДЫМНИКОВ,  
Смоленская обл.*

## Немецкие медики рекомендуют: НЕ ЛЕНИТЕСЬ «ПОМЯТЬ» НОГИ

Это место «представляет» предстательную железу.



При простатите, аденоме с внутренней стороны ноги (см. рис.) после массажа из-за отложения солей должны быть сильные боли.

Это место советуют массировать до тех пор, пока боль не уйдет: постепенно кристаллы солей как бы разойдутся, и предстательная железа начнет работать нормально. Массировать это место надо на обеих ногах. Это — рефлексный или зональный массаж.

*Кто достигнет старости, тот почувствует болезни от роскошей, бывших в юности, следовательно, в молодых годах должно от роскошей удаляться.*

*М.В.ЛОМОНОСОВ.*

## ТАК ЛЕЧАТСЯ АВСТРИЙЦЫ

Слышал, что трава иван-чай помогает при заболевании простаты. Как ею лечиться?

*Виталий СЕМЕНОВ,  
г. Смоленск.*

В книге австрийской целительницы М. Требен сообщается, что, если простатит еще не запущен, то его можно полностью вылечить кипреем (иван-чай, капорский чай). Видов кипрея много. Его маленькие цветочки, белые или розовые, сидят на узких семенных стручках. Целебную силу имеют только растения с розовыми или белыми цветками, с красноватыми — нет. Для лечения берут верхушки стеблей с цветками и листьями, измельчают, 1 ч. л. с верхом сырья заваривают в термосе 1 ст. кипятка (или 1 ст. л. заливают кипятком и держат 15 мин. на водяной бане), настаивают 1-2 часа, процеживают. Принимают по 1 ст. настоя утром натощак и за полчаса до ужина. В Европе считают, что кипрей — хороший лекарь при болезнях мочевого пузыря, почек и даже при раке предстательной железы.

Но и наши читатели, травники, как говорится, не лыком шиты.

## ЛЕЧЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ МОЧОЙ

В начальной стадии заболевания, когда простата увеличена, сдавливает мочеточник и препятствует оттоку мочи, можно рекомендовать принимать утром по 0,25 л своей мочи. Затем в обычное время должен быть завтрак, но менее обильный, чем прежде. Лечение продолжать не менее месяца.

## ПОМОЛОДЕТЬ МОЖНО И В 70 ЛЕТ

Хочу поделиться секретом, как я с Божьей помощью и с помощью вашей газеты в 70 лет стал молодым и здоровым.

В 1998 году я сильно страдал от геморроя и простатита. В январе 1999 года по «вине» простатита со мной даже приступ случился. В общем, намучился.

И вот как-то стал я просматривать подшивку вашей газеты. Понравился один рецепт. Стал заваривать в поллитровом термосе 1 ст. л. чистотела, 1 ст. л. череды, 2-3 цветка календулы, 1 лист эвкалипта, 1 лавровый

лист, 1 ч. л. зеленого чая. В 4 часа утра заливаю кипятком в термос, а в 9 — завтракаю и пью этот настой как чай с сахаром или вареньем.

Питаюсь, в основном, картошкой да салом — такова жизнь. Раньше животик отвисал, а сейчас построил весь, потенция стала отличной. И никаких болезней не знаю.

*Федор АСТАПЕНКО,  
г. Рогачев Гомельской обл.*

## Знаю один простой способ

лечения простатита осадком (гущей) нерафинированного подсолнечного масла. Пусть воспользуются им те, кого беспокоит эта болезнь.

Перед процедурой надо сходить в туалет, затем сделать глубокую очистительную клизму с упаренной уриной. Далее подогреть 100-150 мл гущи подсолнечного масла до температуры 20-30 град., т.е. до теплого состояния, и сделать микроклизму. Гущу ничем не разбавлять. Делать так до полного выздоровления, а с целью профилактики — 1-2 недели в квартал.

*Александр АЗАРОВ,  
г. Воронеж.*

## ... И снова о «мужских проблемах»

Вы, уважаемые читатели, неоднократно встречались с различными народными способами лечения простатита и аденомы. Но почему-то почти нигде не затрагивается тема лечения этих болезней теми способами и методами, которые лечат вообще без лекарства (в т.ч. приготовленных на основе трав, ведь травы — это тоже лекарства), а путем применения целительных сил Природы и задействования внутренних резервов самого человека. А ведь такие способы и методы — это очень мощный пласт, до сих пор очень мало разработанный.

Я хочу ознакомить читателей с тремя такими безлекарственными способами лечения заболеваний предстательной железы.

**1. Простатит и аденому** очень хорошо лечить уринотерапией. Нужно выпивать свою утреннюю мочу. При этом также можно применять уринотерапию и наружно (искупаться с мылом, вытереться насухо и нанести на кожу мочу, упаренную до 1/4 первоначального объема или выдержанную несколько дней), обсохнуть и не смывать 2-3 часа. Затем смыть теплой водой без мыла. Длительность лечения — до полного выздоровления.

Как проводить уринотерапию? Во-первых, нужно преодолеть отвращение, преодолеть психологический барьер и научиться относить-

ся к этому способу лечения с радостью и доверием. Во-вторых, начинать уринотерапию надо с началом очередного лунного цикла. В-третьих, начинать прием урины внутрь надо с нескольких глотков, постепенно повышая их количество. В-четвертых, собирать мочу нужно не в туалете, а хотя бы в ванной комнате, и сосуд для сбора должен быть красивым. Первые и последние 20-30 г мочи нужно «сбросить», а собрать и выпить «средние» 150-200 г. В-пятых, у многих людей прием урины вызывает сильнейшие ответные реакции (расстройство пищеварительного тракта, кожную сыпь, боли в жи-

воте и т.д.), которые наступают у кого в первые же дни приема урины, у кого через несколько месяцев, (у некоторых никаких кризисов вообще не происходит). Все эти реакции — это очистительный кризис, сила которого зависит от зашлакованности организма. С человеком при этом происходят очень неприятные и болезненные вещи, через которые надо пройти, чтобы освободиться от скверны. При этом необходимо безоговорочно верить в положительный результат. В-шестых, приступать к приему мочи внутрь надо только после проведения очистки кишечника и перехода на раздельное питание.

**2. Для очищения и лечения предстательной железы и других половых желез** очень полезна смесь морковного, свекольного и огуречного соков. Нужно выпивать по полстакана смеси из этих соков 3-4 раза в день. Пить несколько недель. Соки должны быть свежеприготовленными и натуральными, а свекольный должен предварительно отстояться в течение нескольких часов (свежевыжатый свекольный сок пить нельзя).

Возможный «побочный» эффект: такая сокотерапия способ-



ствует растворению и выведению камней и песка из желчного пузыря и почек, а это может сопровождаться приступами боли длительностью по 10-15 минут.

**3. Заболевания простаты (аденому и простатит)** можно лечить и глиной.

Глину для лечения желательно брать в карьерах, у обрывов, так как активность глубинных глин в несколько раз выше тех, что выходят на поверхность. Особо ценятся глубинные жирные маслянистые глины голубого цвета.

Глину размочить либо в талой воде, либо в своей старой или упаренной урине, либо на отварах или настоях лекарственных трав; размочить до консистенции густой сметаны, сделать толстую (толщиной 2-3 см) лепешку, наложить на область предстательной железы, закрепить (к примеру, бинтом), утеплить шерстяной тканью, закутаться в теплое одеяло и поспать два часа. На улицу не выходить. Иногда возникают сильные боли — нужно потерпеть. Боль свидетельствует о том, что очищение происходит активно. После процедуры нужно еще какое-то время побыть в тепле. Глинолечение, как утверждают специалисты, безопасно. Глина после окончания процедуры может приобрести неприятный запах.

*Александр ГОЛОВКОВ,  
г. Армавир.*

*Если заниматься физическими упражнениями, — нет никакой нужды в употреблении лекарств, принимаемых при разных болезнях, если в то же время соблюдать все прочие предписания нормального режима.*

*АВИЦЕННА.*



## БЕДОЛАГАМ-МУЖЧИНАМ

Аденому и простатит можно вылечить, если очень захотеть. Лечение комплексное и потребует от вас немало усердия и терпения.

Первым делом закажите в гомеопатической аптеке такие препараты, как апис, дигиталис, кониум и гинзенг (плотность — 6, штук — 6). Сладкие крупинки медленно рассасывайте за 30-40 мин. до еды или через час после еды утром и вечером в течение месяца.

Купите в аптеке также фолиевую кислоту и принимайте по 1 таблетке после еды 3 раза в день в течение месяца. Затем — неделя перерыва, и прием таблеток возобновить. Курс лечения — 3 месяца.

Из народных средств нужны корни лопуха, солодки голой, листья или кора орешника.

● 1 ст. л. высушенного и измельченного корня лопуха залейте 0,5 л воды и кипятите 10 мин. в эмалированной посуде, затем в течение часа остудите, процедите и пейте в теплом виде по 100 мл перед едой в течение месяца. Затем на неделю сделайте перерыв. Курс лечения — 3 месяца.

● 1 ст. л. с верхом высушенных и измельченных листьев или коры орешника залейте 200 мл кипятка и после остывания пейте по 1 ст. л. 3-4 раза в день в течение недели, далее — неделя перерыва. Курс лечения — 3 недели.

● 1 ст. л. с верхом корня солодки голой залейте 0,5 л воды и кипятите 10 мин. После остывания процедите и принимайте перед едой по 100 мл в течение месяца.

Лечение рассчитано на 3 месяца. После месячного лечения делайте на неделю перерыв.

Ежедневно в течение месяца съедайте по одной сырой луковице средних размеров без хлеба и соли. Каждый день щелкайте тыквенные семечки. Летом и осенью ешьте побольше листьев петрушки и корня пастернака. Мне такое лечение помогло.

*Анатолий ЛЫКНИ,  
г. Губкин Белгородской обл.*

## САМОДЕЛЬНЫЙ «МЕДНЫЙ ВСАДНИК»

Сейчас широко рекламируют гомеопатический препарат «Медный всадник», который применяют для лечения простатита. Основным компонентом «всадника» является туя. Но можно приготовить аналогичное по действию лекарство и дома. Для этого взять молодые побеги туи, измельчить, заполнить ими на 1/3 бутылку из темного стекла, затем залить ее доверху водкой, закрыть. Настоять в течение 2-х недель, процедить. Пить по 8 капель, смешивая их с 50 г воды, 3 раза в день перед едой в течение месяца.

*Александр ГОЛОВКОВ,  
г. Армавир, Краснодарский край.*

## МЕДВЕЖИЙ КОРЕНЬ

Это одно из самых красивых и ценных лекарственных растений Алтая. В Сибири за розовый цвет волокон его еще называют красным корнем, копеечник забытый, а за пристрастие к нему медведя — медвежий корень. Он оказывает уникальное воздействие на мочеполовую систему. Излечивает не только хронический простатит, но и аденому предстательной железы. В домашних условиях используют и настойку красного корня.

Отвар (запарка): 50-70 г сухого корня помещают в 3-литровый чайник, заливают водой, кипятят, настаивают 30-40 мин. и пьют как чай в первой половине дня (до 17 часов). Одну и ту же заварку (порцию корней) запаривают от 7-ми до 10-ти раз. 3 недели пить, неделю — перерыв. И так трижды.

Настойка на 40%-ном спирту: 50 г сухих корней заливают 0,5 л спирта (лучше в банке), 3 недели настаивают, периодически перемешивая. Принимают по 0,5-1 ч.л. утром и днем.

*Ювеналий ВАСЕНЕВ,  
г. Пошкар-Ола.*

## «ВОЛШЕБНЫЕ» ШАРИКИ

Очень многие мужчины страдают от простатита. Советую попробовать лечить его таким средством: 0,5 кг очищенных тыквенных семечек (не жареных, в зеленой пленке) пропустить через мясорубку. Затем смешать с 1 ст. жидкого меда (не греть!) и быстро скатать шарики размером чуть больше лесного, но меньше грецкого ореха. С десяток положить в баноч-

ку и оставить в комнате, а остальные хранить на нижней полке холодильника. Один раз в день натошак за 30 мин. до еды сосать 1 шарик. И так, пока они не закончатся. Обычно на лечение хватает одного курса. Но если болезнь не прошла, то прибегнуть к повторному сеансу можно через год.

*Татьяна АПЕНКО,  
г. Витебск.*

Простатит у мужчин бывает застойный и инфекционный. Причиной застойного являются различные нервные стрессы, длительное половое воздержание, интоксикация алкоголем, никотином, наркотиками. Причиной инфекционного простатита являются различные инфекции, в т. ч. венерические, вызывающие гнойные очаги воспаления в долях простаты, что иногда требует хирургического вмешательства. Основным признаком застойного простатита является половое расстройство. Для его лечения применяют электростимуляцию с помощью аппарата «Интрадон», который снимает отек (застой) в простате и улучшает кровообращение. С профилактической целью каждому мужчине следует выполнять 10 правил (см. дальше).

## Десять правил, которые помогут

### второму «мужскому сердцу»

**1** Часто напрягать лонно-копчиковый мускул, который находится в промежности (его еще называют «любовным»). При периодическом сжатии этой мышцы нормализуется кровообращение в аденоме простаты, уменьшается ее отек. Напрягать «любовную» мышцу следует в течение 3-х сек. и более на один «заход». Рекомендую делать так по 5-10 раз. Такие упражнения можно выполнять стоя, сидя, дома, на работе, в транспорте и т.д.

**2** Каждое утро, встав с постели, стоя в положении «смирно» с прижатыми к груди согнутыми руками, необходимо сделать секундное сжатие всех мышц туловища, промежности, в т.ч. «любовной» мышцы, чтобы появилось ощущение своеобразной «стрелы» сверху — вниз, в бедро или половые органы. Такие «стрелы» нормализуют кровообращение в простате и задерживают развитие аденомы простаты.

**3** Обязательно вести активный образ жизни (ходьба, бег, физические упражнения); малоподвижный образ жизни способствует развитию аденомы простаты (особенно у пожилых мужчин).

**4** При сохранившейся половой активности вести нормальную половую жизнь. Это уменьшает застой гормона тестостерона в простате, который при застое переходит в дегидротестостерон и способствует разрастанию соединительной ткани в простате и развитию аденомы. При половой слабости следует освобождать простату от застоя тестостерона другими методами.

**5** При хронических запорах, которые способствуют развитию аденомы простаты (поскольку толстая кишка соседствует с простатой), следует ставить очистительные клизмы. Сначала с водой, а потом с растительным маслом. Особенно эффективно делать их на ночь. Для профилактики запоров следует больше употреблять растительной клетчатки: овощи, фрукты, хлеб грубого помола, а также кефир и растительное масло.

**6** Следует воздерживаться от употребления спиртных напитков, т.к. алкоголь усугубляет развитие аденомы простаты.

**7** Чаще принимать ванны в воде (приятной для тела температуры) продолжительностью до 1 часа и больше. Под водой надо выполнять тренировочные упражнения «любовной» мышцы, а также многократно сжимать все мышцы туловища и промежности для образования вышеописанной «стрелы».

**8** Употреблять тыквенные семечки (минимум 20 семечек в день). Семечки содержат поливитамины (особенно E) и микроэлементы (цинк), которые поддерживают у мужчин половую функцию и способствуют подвижности сперматозоидов. Можно употреблять также семечки подсолнуха, содержащие незаменимые аминокислоты, в т.ч. метионин, который играет важную роль в профилактике старения, нейтрализует в организме вредные вещества и др. Много в семечках подсолнуха магния: он оказывает мочегонное действие при аденоме простаты и гипертонической болезни. При аденоме простаты и импотенции мужчинам следует употреблять проросшие зерна.

**9** Для профилактики аденомы простаты следует употреблять настой из листьев крапивы. Для приготовления настоя 2 ст.л. листьев крапивы помещают в эмалированную посуду и заливают 200 мл (1 ст.) горячей кипяченой воды. Нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают в течение 45 мин., процеживают, отжимают. Доливают водой до 200 мл и принимают перед едой по 1/4 ст. 3 раза в день в течение 10-ти дней. Через 5 дней курс лечения можно повторить. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2-х суток. Настой крапивы способствует сократительной способности гладкой мускулатуры простаты, уменьшает ее отек и обладает противовоспалительным действием.

**10** Для лечения аденомы простаты применяют физиотерапевтические методы: электростимуляцию, магнитотерапию. Помогают при болезни таблетки раверон, пермиксон, но стоят они дорого.

*Рекомендации профессора Михаила СИНЯВСКОГО.*

## В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ

Актуальность проблемы простатита очевидна, это красноречиво «констатируют» цифры: гипертрофия предстательной железы встречается у половины мужчин старше 50-ти лет и у 80% мужчин старше 60-ти лет.

Естественно, лучше всего не допустить заболевания, занимаясь его профилактикой.

Профилактические мероприятия должны быть направлены на устранение возможности инфицирования. Это и своевременное лечение уретритов, санация очагов локальной инфекции, а также преодоление формирования застойных явлений как в самой железе, так и в органах малого таза. Этому будет

способствовать здоровый, активный образ жизни. Кроме того, необходимо регулярно посещать соответствующих специалистов. Не лишним будет напомнить: ваше здоровье — в ваших руках.

И первое, что следует делать —

### МАССАЖ ПРОСТАТЫ

Примите удобную позу. На средний палец руки наденьте резиновый напальчник, смажьте его вазелином. Палец введите в анальное отверстие и массируйте им по часовой стрелке, умеренно надавливая в направлении пупка. Такой массаж делать в течение 5 мин. Выполнять процедуру удобнее всего, присев на корточки. Полезна и специальная «мужская» гимнастика.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ МУЖЧИН

Хронический простатит часто возникает у лиц, ведущих сидячий образ жизни, употребляющих алкоголь, особенно пиво и «бормотуху» (плодово-ягодное вино), нарушающих ритм половых сношений (прерванный половой акт или искусственно затягиваемый), неразборчивых в выборе партнерши и часто их меняющих.

Основная задача лечения состоит в ликвидации инфекции и создании условий для достаточного опорожнения предстательной железы от секрета. Важное значение имеют полурасовые прогулки перед сном, ограничение питания вечером, полное исключение алкоголя, пряностей, специй, соблюдение диеты №№ 5, 5а.

Самое же главное — не объедаться, не есть, когда не очень голоден. Полезны укроп, сельдерей.

Спать следует на жесткой кровати, заниматься лечебной физкультурой, спортом (лыжи, коньки) вести регулярную не утомляющую половую жизнь, делать массаж, ванны с настоем чистотела. При ухудшении состояния мочевого пузыря попить несколько дней горько-почечный (с перерывами), еще лучше — ортосифон. Следует регулярно тренировать мышцы прямой кишки. Этим упражнениям придается большое значение

йоги. Специальные упражнения для укрепления мышц промежности и прямой кишки, которые я предлагаю вашему вниманию, помогут не только укрепить мышцы, прилегающие к простате, но и улучшат обмен веществ, поддержат живот от отвисания и выпячивания вперед, а внутренние органы — от опущения.

### Комплекс упражнений

#### 1. Лежа на спине:

— медленно 4 раза глубоко вздохнуть одним животом;

— ноги согнуты, пятки около ягодиц, медленно 8 раз свести и развести колени;

— то же самое положение. Наклонять ноги влево, вправо, стараясь коснуться коленом пола (12 раз);

— лежа с вытянутыми ногами, скрещенными в щиколотках, упор на согнутые локти; поднять таз вверх, медленно втягивая задний проход, промежность. Лечь, расслабиться. Сделать так несколько раз;

— в положении лежа, руки вдоль, ноги на ширине плеч, подтянуть прямую ногу вместе с тазом в сторону головы, одновременно вытягивая левую, втягивая промежность, затем наоборот. Выполнять медленно (8 раз);

— лежа согнуть ноги, разводя шире колени. Вернуться в исходное положение (8 раз);

— руки за головой, попеременно прижимать то одной, то другой согнутой ногой (бедром) живот (16 раз);

— опираясь на ступни, плечи и голову, поднять таз, медленно втягивая задний проход, промежность. Опустить таз и расслабиться (6-8 раз);

— «рисовать» круги каждым согнутым коленом;

— «велосипед» (1 мин.);

— лежа, «насос» (медленно, 6 раз).

#### 2. Лежа на животе:

— руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Подтянуть правую ногу (прямую), напрягая мышцы бедра, ягодицы и сокращая промежность. То же — левой ногой (медленно, 8 раз);

— положение то же, руки под головой, носки ног — «в упор», разгибать и сгибать обе ноги в коленях со втягиванием заднего прохода и сокращением мышц обеих ягодиц (медленно, 8 раз);

— то же, упор на согнутые в локтях руки. Вдох — одновременно выпрямить колени и поднять голову и грудь (медленно).

#### 3. Сидя:

— руки сзади, шире разводя колени, подтягивать их к животу, втягивая промежность. Вернуться в исходное положение (медленно, 8 раз);

— руки скрещены на груди, спина прямая. Выпрямляя руку, одновременно повернуться порезче. Вернуться в исходное положение и развернуться в другую сторону (12 раз).

#### 4. Получетвереньки на локтях и коленях:

— носки в упоре, медленно втянуть задний проход и промежность с напряжением мышц ягодиц, расслабиться (8 раз);

— в том же положении достать коленом правой ноги локоть левой руки. Вернуться в исходное положение и наоборот (16 раз);

— то же, оторвать локти от пола и медленно достать ими колени. Вернуться в исходное положение, голову не опускать (18 раз);

— из полчетверенек сесть на пятки и выпрямить спину, поднимая руки вверх;

— медленно ходить на полчетвереньках 1 мин.;

— на четвереньках (руки прямые в кистях, голова поднята, носки в упоре). Достать правым коленом левую руку, вернуться и наоборот, медленно (20 раз);

— ходьба на четвереньках (1 мин.);

— на четвереньках, голова прямая. Не отрывая рук от пола, сесть на правую ягодицу, вернуться в исходное положение. Прodelать то же влево (12-16 раз).

#### 5. Стоя:

— руки на поясе, ноги на ширине плеч. Медленно втягивая промежность, подтянуть одну ногу вместе с тазом вверх, не сгибая в колене, вернуться и — наоборот (16-20 раз);

— стоя, руки поднять вверх, наклониться, не сгибая колен, достать до пола руками, голову не опускать (медленно 4-6 раз);

— стоя, руки на поясе, поднимать поочередно ноги и медленно «рисовать» круги по 4 раза каждой ногой в обе стороны;

— ноги на ширине плеч, присесть и вставать с поднятыми вверх руками (5 раз);

— руки скрещены на груди. Разводя их в стороны, одновременно поворачивать туловище то вправо, то влево. Вернуться в исходное положение (4 раза);

- ходить на носках 1 мин., высоко поднимая колени;
- ходить перекрестным шагом 1 мин.;
- ходить 1 мин., высоко поднимая колени и полуприсядая на каж-

дом 5-м шагу (медленно).  
В заключение обязательно медленно походить до полного исчезновения сердцебиения!

*Марина ЕРМИЛОВА,  
травница, п. Черюмкин Ростовской обл.*

## НЕ ТОРОПИТЕСЬ СТАТЬ ИНВАЛИДАМИ

Многие обращаются в газету с просьбой помочь в лечении сугубо мужских болезней. Врачи-урологи сразу предлагают делать операцию тем, у кого аденома, простатит. Иного лечения у них нет. Я и сам, когда еще жил в деревне, все это испытал на себе — и унижение со стороны окружающих, и операцию. А однажды приехал ко мне родственник. Разговорились. Оказывается, были у него простатит, собирался в больницу ложиться на операцию, был в отчаянии. Но друзья отговорили, мол, всякое бывает. Неизвестно, чем эта операция закончится. Будешь, чего доброго, носить в кармане бутылочку с мочой, а про жену и вовсе забудешь. Да и ты ей тогда не нужен будешь. И посоветовали ему делать упражнения — простые, доступные. И всего только три. Делать их надо три раза в день натошак, лучше, когда мочевого пузыря еще не опорожнен.

**Упражнение первое.** Лежа на диване, спустите ноги вниз, под голову для удобства положите подушку и двигайте ногами, как во время езды на велосипеде в течение 3-4-х минут.

**Упражнение второе.** Не поднимаясь с дивана, вытяните ноги вперед, затем возьмитесь руками за колени и энергично подтягивайте их до подбородка, сжавшись в клубок, 5-10 раз.

**Упражнение третье.** Сняв нижнее белье, чтобы не мешало, нажи-

майте ладонями на низ живота. На вдохе нажали, на выдохе опустили руки и расслабили мышцы живота. При этом надо слегка присесть, а низ живота выдвигать вперед. Упражнение делать 20 раз. После этого появится желание помочиться. Но вы не торопитесь, минуту-другую сдерживайте желание. Такая «тренировка» и мочевого пузыря лечит, и от простатита избавляет. Буду рад, если этот рецепт поможет хотя бы нескольким мужчинам.

*Валентин М.,  
Витебская обл.*

## МУЖЧИНАМ НУЖЕН ЦИНК

Знаете ли вы, что одними из самых богатых источников цинка являются семечки тыквы и в меньшей степени — подсолнечника? А цинка мужчинам требуется в 6-8 раз больше, чем женщинам. Если в организме новорожденного мальчика его не хватает, ребенок может умереть.

Крайне необходим цинк подросткам, которым сильно досаждают угри, себорея, жирная перхоть. Порой годами не удается избавиться от этих неприятностей. Но если в течение длительного времени принимать семечки — по пригоршне в сутки, то заболевания отступают.

К сожалению, представители сильного пола подвержены таким досадным недугам, как простатит (воспаление предстательной железы)

или аденома предстательной железы. Болезни эти можно исцелить, если в самом их начале употреблять тыквенные семечки. Не стоит думать, что улучшение наступит быстро, через недельку-другую. Следует проявить терпение.

Дабы эта «цинковая» тема была раскрыта более полно, мы решили включить в свой «докторский» сборник статью из газеты «Медицинский вестник» от 13 марта 1997 года.

## АНТИСЕПТИК ПРОСТАТЫ

Изучением обмена двухвалентного металла цинка ученые заняты уже более ста лет, однако полностью значение его в различных видах обмена при патологических процессах еще не выяснено. Организм человека содержит от 1,4 до 2,3 г цинка, что примерно составляет 3,3x10<sup>-5</sup> г/г ткани. Внеклеточный цинк, находящийся в сыворотке крови, составляет лишь 2%, а 98% цинка находится в органах и тканях (см. таб.).

Содержание цинка  
в различных органах

| Орган (вес, г) | Zn в г/г ткани       |
|----------------|----------------------|
| Простата (20)  | 8,7x10 <sup>-5</sup> |
| Кости (7000)   | 6,6x10 <sup>-5</sup> |
| Почки (300)    | 4,8x10 <sup>-5</sup> |
| Мышцы (30000)  | 4,7x10 <sup>-5</sup> |
| Печень (1700)  | 4,6x10 <sup>-5</sup> |

Ежедневно с пищей в организм человека поступает до 17 мг цинка при суточной потребности около 15 мг. Цинк содержится в продуктах как животного, так и растительного происхождения, а основными поставщиками являются продукты, получаемые из зерна. Всасывание цинка происходит в тонком кишечнике, а перенос его по кровеносной системе осуществляется в связанном состоянии с альфа-2-макроглобулином, альбу-

минами, цистеином, гистидином. Внутри клеток транспорт его происходит при участии металлотионеинов. Цинк в организме является компонентом таких многих энзимов, как карбонатная ангидраза, щелочная фосфатаза, дегидрогеназы, аминокатапазы, ангидразы и др. От цинка зависит действие многих гормонов, он играет роль в функционировании нуклеиновых кислот, необходимых для синтеза ДНК, РНК и протеинов. Важной функцией его является стабилизация клеточных мембран.

Высокое содержание цинка в простате обусловлено его антимикробной активностью, свободные ионы этого металла в секрете железы названы «простатическим антибактериальным фактором», обеспечивающим антибактериальную резистентность простаты к различным инфекционным агентам. Количество цинка в семенной жидкости составляет, по данным различных авторов, от 1,03 до 33,9 мг%. И это большое различие связа-



но с применением тех или иных методов определения цинка в биологических средах (атомная абсорбционная спектрофотометрия, дисперсионный метод и др.).

Кроме антибактериального фактора, цинк простатического сока при эякуляции, смешиваясь со сперматозоидами, делает неподвижные сперматозоиды подвижными.

При нормальном функционировании системы антибактериальной защиты и регуляции подвижности сперматозоидов ионы цинка должны захватываться из системного кровотока цинк-связывающим белком простатических клеток, синтез которого инициируется дигидротестостероном (ДГТ), и затем секретируются в просвет протоков простаты. Образование ДГТ происходит под влиянием 5 $\alpha$ -редуктазы из тестостерона, проникшего в простатические клетки. Предстательная железа, как известно — гормонозависимый орган, и все патологические процессы, протекающие в ней, строго подчинены уровню гормонов в ней. При хроническом простатите, особенно у пациентов с большим стажем заболевания, происходит снижение андрогенного фона, что приводит к уменьшению захвата цинка из крови и секреции его в просвет протоков простаты. Помимо недостаточной секреции происходит избыточное потребление ионов цинка в качестве кофактора протеолитическими ферментами микроорганизмов, лейкоцитов и макрофагов в очаге воспаления. Все это практически исключает фактор естественной резистентности простаты из механизма противостояния возникновению и развитию воспалительного процесса. Следовательно, восстановить естественный антимикробный фактор в простате при выраженном простатите возможно лишь при восстановлении захвата ионов цинка и при прекращении его

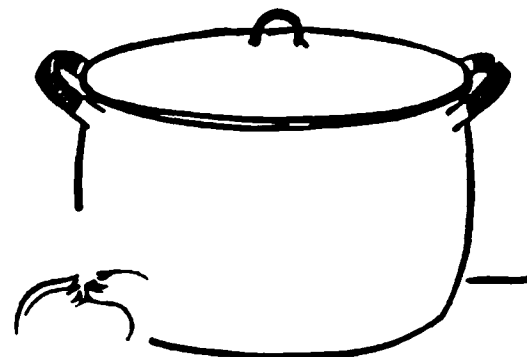
расходования на поддержание процессов протеолиза в очаге воспаления. Первый пункт достигается адекватной коррекцией гипоандрогемии и увеличением синтеза цинк-связывающего белка, второй — ингибированием локального протеолиза, протекающего в воспаленной простате, препаратами класса ингибиторов протеаз (ингипрол, гордокс, контрикал и др.). Дополнительно назначают поливитаминные препараты, содержащие микроэлемент цинк (мульти tabs, центрум, супрадин, юникап).

Многими авторами изучался метаболизм цинка у мужчин, страдающих доброкачественной гипертрофией предстательной железы (ДГПЖ), и выявлено избыточное накопление ионизированного цинка в цитоплазме гиперпластической ткани предстательной железы. Разрастание аденоматозной ткани приводит к нарушению микроциркуляции в собственной ткани простаты, а избыточное накопление цинка в гиперпластической ткани приводит к снижению секреции его в просвет протоков железы, что значительно снижает естественную антимикробную резистентность простаты, и течение ДГПЖ может осложняться присоединением хронического простатита. Терапия хронического простатита, осложняющего ДГПЖ, является не простой задачей и очень затруднена у пациентов, получающих медикаментозное лечение ДГПЖ, т.к. некоторые препараты нарушают переход тестостерона в ДГТ и, следовательно, снижают синтез цинк-содержащего белка, отвечающего за захват цинка из плазмы и секрецию его в просвет протоков простаты.

*Аркадий ГРЕСЬ,  
зав. кафедрой урологии БелГМУ,  
профессор,  
Вячеслав ВОЩУЛА,  
клинический ординатор кафедры урологии  
БелГМУ.*

## ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА ОТ МУЖСКОЙ БОЛЕЗНИ

Вы даёте много разных советов по предупреждению заболевания предстательной железы у мужчин. Хочу поделиться средством, рекомендованным старым лекарем корейцем.



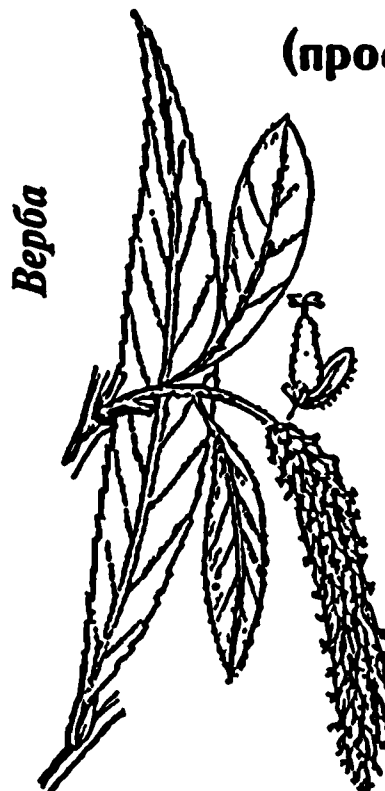
Это средство — луковая шелуха. 0,5 ст. луковой шелухи промывают холодной водой и погружают в эмалированную кастрюлю с кипящей водой (600 мл). Кипятят 3-5 мин., настаивают 1 час, процеживают. Пьют по 50 г за 30 мин. до еды перед каждым приемом пищи.

Луковая шелуха благоприятно действует на работу сердца, почек, выводит шлаки из организма. Срок лечения — 30 дней, перерыв — 10 дней, затем лечение можно повторить.

*Александр ПИЛОВ.*

## НАСТОЙКА ИЗ СЕРЕЖЕК ВЕРБЫ

(профилактика аденомы простаты)



Для приготовления настойки свежие сережки вербы плотно уложить в стеклянную банку, залить 96%-ным спиртом, настаивать 3-4 недели в темном месте, процедить. Принимать по 1 ч.л. в 0,5 ст. воды 3 раза в день за полчаса до еды.

Настой готовят следующим образом: 1 ст.л. измельченного сырья залить 0,6 л кипятка, настаивать 30-60 мин., процедить. Принимать по 1 ст. 3 раза в день за 10-15 мин. до еды.

Тем, кто решил использовать эти средства для профилактики, следует учесть, что верба содержит эстриол — женский гормон, и поэтому его препараты снижают половое влечение.

*Екатерина ФРИНДАК,  
г.Стрый Львовской обл.*

# О РАСТЕНИЯХ, КОТОРЫХ «БОИТСЯ» ПРОСТАТИТ

## Любовь к трем апельсинам

ПОМОЖЕТ МУЖЧИНАМ, СТРАДАЮЩИМ ОТ ПРОСТАТИТА

Едва ли не каждый мужчина, согласно медицинской статистике, на протяжении жизни становится жертвой заболевания предстательной железы — простатита. Одно из сенсационных открытий сделали недавно американские ученые. Они пришли к выводу, что помочь мужчинам в борьбе с недугом могут... обычные апельсины.

Это средство способно оказывать мужчинам, страдающим от воспаления простаты с потерей репродуктивной функции и импотенцией, неоценимую услугу. Доказано, что возможность стать отцом восстанавливается при ежедневном употреблении 250 мг витамина С. Эта же доза витамина — примерно 3-4 апельсина в день — продлевает жизнь на 5-6 лет.

И хотя возможности витамина С не безграничны, все же регулярное введение в рацион нескольких апельсинов сыграет важную роль в снижении вероятности раковых заболеваний, нормализации кровяного давления, укреплении стенок сосудов, и, разумеется, в предупреждении развития аденомы простаты. Так как доброкачественное увеличение в значительной степени — явление возрастное, не исключено, что важную роль здесь играет гормональная перестройка организма в целом, а, значит, и простата, и весь организм только выиграют от здорового образа жизни.

Поэтому рекомендации традиционные: подвижный образ жизни, рациональное, богатое клетчаткой пи-

тание, содержащее фрукты и овощи. Помимо апельсинов, занимающих первое место в лечении мужских болезней, хорошо помогают и грейпфруты, помидоры, сладкий перец, обычная и цветная капуста, дыня, клубника, а также продукты из муки грубого помола. Обязательное условие профилактики аденомы — достаточное поступление в организм жидкости — фруктовые чаи, соки, минеральная вода.

И последнее. Мужчинам старше 45-ти лет рекомендуют ежегодно проходить ультразвуковое обследование. А следует ли вам обращаться к врачу по поводу увеличения простаты, подскажет несложный тест. Если на три из четырех вопросов вы ответили «да», непременно обратитесь за консультацией к специалисту.



1. Встаете ли вы по ночам несколько раз для мочеиспускания?

2. Нужно ли вам особо напрягаться для мочеиспускания?

3. Ослабла ли в последнее время сила вашей мочевого струи?

4. После мочеиспускания остается ли у вас ощущение, будто мочевого пузырь освободился не полностью?

Напоминаем: если вы обнаружили у себя симптомы аденомы, то выбор лечения определит только врач. Метод терапии будет зависеть от трех факторов: вида и степени недомоганий, возраста и общего состоя-

ния пациента, стадии заболевания.

Наши советы могут помочь вам облегчить состояние до принятия решения о лечении. Так, если есть проблемы с мочеиспусканием, вам помогут некоторые растительные препараты. Их эффект заключается в «расслаблении» и снятии нагрузки с простаты. Эффективен в этом смысле экстракт корня крапивы. Принимать его необходимо один раз в день. Он значительно облегчит мочеиспускание, но полностью это средство излечить не может, а лишь ослабит болезненные симптомы.

## ТЫКВА ГОЛОСЕМЯННАЯ

Семечки ее не имеют кожуры, а находятся в тонкой пленочке, которую не нужно очищать. В России возделывают 2 сорта: сочно-пресного и диетического вкусов. Оба — с тонкой коркой. Мякоть плодов легко разваривается, очень вкусная в молочной рисовой каше, в пирожках с калиной или сухофруктами, а в лепешках со сметаной — просто объедение! Сок тыквы приятен на вкус, обладает лечебными и диетическими свойствами.



Высевают семена в конце апреля-начале мая. Деталь: рядом с голосемянной тыквой нельзя высевать обычные тыквы, кабачки и патиссоны. Отличает тыкву и то, что она не болеет и не требует химобработки. И это очень кстати, потому что ее семечки используют в лечебных целях при аденоме, простатите, почечно-, желчнокаменных и сердечно-сосудистых заболеваниях. Они восстанавливают ослабленные процессы в организме и иммунную систему.

Особая ценность голосемянной тыквы в том, что ее семечки содержат микроэлементы цинка. Известно, что их отсутствие в организме как раз-таки и способствует развитию вышеперечисленных заболеваний. Кроме этого, цинк играет важнейшую роль в обмене веществ, работе гипофиза, половых желез, в т.ч. и предстательной.

Мало кто знает, что наличие или появление мелких белых пятнышек на ногтях — это сигнал SOS организма о недостатке цинка. Следовательно, нужно срочно «заправиться», пополнять его запасы, чтобы не нажить букет тяжелых недугов (к слову, для детей этот дефицит чреват задержкой физического и умственного развития!). Наши предки в свое время не знали таких болезней, как аденома, простатит, цистит, но зато они хорошо знали лечебные свойства тыквы. И она никогда не подводила (в отличие от некоторых современных широко рекламируемых медпрепаратов, которые не дают гарантии выздоровления).

На один курс лечения аденомы или простатита требуется 20-25

тыкв. Купить такое количество на рынке в связи с их редкостью практически невозможно, но можно самим вырастить чудо-тыкву у себя на грядках. Это будет ваш «доктор», он же — бесценный продукт питания, который безотказно остановит развитие болезней, избавит от хирургического вмешательства ваш организм и, наконец, сэкономит вам деньги! Голосемянная тыква прямо-таки олицетворяет собой золотую методику отца медицины Гиппократ, который сказал в свое время, что лекарство должно быть пищей, а пища — лекарством. Отсюда и такая аксиома: от лишнего семечка не заболеешь, чего не скажешь о лишней таблетке.

Известно, что каждый третий мужчина 30-40-ка лет страдает простатитом, хотя начинающаяся патология его не беспокоит, и он может не знать, что болен, вплоть до момента обострения. Я бы посоветовал всем родителям, у которых растут мальчики, побольше баловать их не только заморскими «Сникерсами», но и коржиками, печеньем или халвой, которые очень быстро и легко готовить на масле или маргарине с сахаром из семечек голосемянной лечебно-пищевой тыквы. Этим вы защитите своих детей от коварной мужской болезни. Здоровые дети — здоровые мужчины и их будущее потомство.

Для более эффективного и ускоренного лечения лучше употреблять оба сорта тыквы: они дополняют друг друга в процентном содержании цинка.

Владимир ШИГРИНЕВ,  
г. Краснодар.

Худший из недугов — быть привязанным к своим недугам.  
СЕНЕКА

## Соберите бруснику...

С простатитом можно успешно бороться при помощи самых обычных растений. Большинство из них всем знакомы и легко доступны.

К примеру, брусника обыкновенная. Для лечения ее собирают ранней весной (до начала цветения растений) и осенью (после созревания ягод). Сушат как обычно.



Наиболее эффективной формой считается настой листьев. Готовят его следующим образом: 3-4 ч. л. измельченного сырья заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной

бане 15 минут, настаивают до охлаждения, процеживают. Принимают по 1/4 ст. 3-4 раза в день до еды. Для усиления действия в настой добавляют по 40 капель настойки зверобоя и 25 капель настойки эхинацеи (см. ниже). И не забудьте, что прием препаратов брусники должен сопровождаться употреблением щелочных минеральных вод или питьевой соды.

**Зверобой продырявленный.** С лечебной целью используют надземную часть длиной 25-30 см, которую заготавливают во время цветения.

Для внутреннего употребления готовят настойку зверобоя: 100 г измельченной высушенной травы заливают 0,5 л водки (лучше 70-процентного спирта), настаивают 3-4 недели, процеживают и принимают по 40 капель 3-4 раза в день до еды.

При местной терапии прекрасные результаты дает зверобойное масло. Готовят его следующим образом: свежие цветки зверобоя плотно укладывают в стеклянную банку, заливают рафинированным оливковым или подсолнечным маслом так, чтобы оно покрыло сырье тонким слоем, и настаивают на ярком солнечном свете в течение 3-х недель (пока оно не приобретет цвет спелой вишни). Затем масло отжимают через марлю и профильтровывают через плотную ткань. Используют подогретым до 37-40 град. в виде микроклизм в прямую кишку (по 15-20 мл на ночь в течение 2 недель ежедневно) или в виде ватных тампонов, пропитанных маслом. Хранят в бутылке из темного стекла в холодильнике.

**Лещина обыкновенная.** С лечебной целью используют листья и кору молодых побегов. Листья собирают в первой половине лета, а кору заготавливают с молодых побегов в мае-июне, когда она легко отделяется от древесины. В народной медицине препараты лещины (настой листьев и отвар коры) используют при остром и хроническом простатитах. Настой листьев готовят так: 2 ст. л. измельченного сырья залить 0,5 л ки-





пятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 0,5 ст. 4 раза в день до еды. Для отвара коры надо взять 1 ст. л. измельченного сырья, залить 0,5 л кипятка, прокипятить 10 мин. Настояв

до охлаждения, процедить. Принимать по 0,5 ст. 4 раза в день до еды.

**Тополь черный (осокорь).** С лечебной целью используют листовые почки тополя, которые заготавливают

в начале его цветения. Почки черного тополя очень богаты биологически активными веществами, обладающими антисептическими, болеутоляющими и антиаллергическими свойствами.

Внутрь принимают настой или настойку почек, а для местной терапии используют масляный экстракт.

Для приготовления настоя почек потребуется 2 ч. л. измельченного сырья, 1-2 ст. кипятка. Настаивать 15 мин., процедить. Настой выпить в течение дня за 3-4 приема.

А для приготовления настойки по-

чек 1-2 ч. ложки измельченного сырья залейте 100 мл водки, настаивайте 7 дней. Принимать надо по 20 капель 3 раза в день. Для масляного экстракта понадобится 30 почек и 150 мл оливкового или льняного масла, которое доводят до кипения (но не кипятят), настаивают 8 дней и профильтровывают через плотную ткань. Используют подогретым до 37-40 град. в виде микроклизм в прямую кишку по 15-20 мл на ночь в течение 2-х недель ежедневно. Хранят в бутылке из темного стекла в холодильнике.

**Окопник лекарственный.** Это растение известно в народе также под названиями: адамова голова, бурчанник, жирный корень, сальник, сальница аптекарская, костолом, воловий язык.

С лечебной целью используют корневища с корнями, которые заготавливают осенью. Сушат на солнце, чердаках или в сушилках с вентиляцией при температуре 30-40 град.

При простатите эффективны свечи с порошком из корней окопника и почек черного тополя, действие которых взаимоусиливается. Почки тополя действуют как сильный антисептик, а окопник резко уменьшает воспалительные процессы.

Для приготовления свечей в растопленное масло какао добавляют измельченные в мелкий порошок



почки черного тополя и корни окопника, тщательно перемешивают и заливают в закрытую с одной стороны трубку из фольги или плотной бумаги диаметром 10-12 мм, которую затем в вертикальном положении помещают в холодильник. После того, как масса застынет, ее извлекают из фольги и разрезают на кусочки по 3-4 см. Для одной свечи берут 0,3 г корней окопника, 0,2 г почек тополя и 2,5-3 г масла какао. Вводят свечи на ночь в течение 1 месяца через день.

**Золотарник обыкновенный (золотая розга).** В народе его называют также желтоцвет, желтуха, живительная трава, заячьи уши, золотуха, костовяз, медовник, смертельник и т.д.

Золотая розга — многолетнее травянистое растение. Цветки желтые в мелких, длиной 6-12 мм, многочисленных корзинках, собранных на верхушках стеблей в узкое прямостоящее кистевидное или метельчатое соцветие.

С лечебной целью используют надземную часть растения, которую собирают во время цветения. Сушат сырье в сухом, хорошо проветриваемом помещении.

Золотарник содержит ядовитые вещества, поэтому необходимо строго соблюдать дозировку препаратов из него, а также не принимать при остром и хроническом гломерулонефритах.

Основные действующие вещества золотарника хорошо растворимы в воде, поэтому при простатитах

рекомендуют принимать настой травы. Для этого 10 г измельченного сырья заливают 0,4-0,5 л кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают до охлаждения, процеживают и принимают по 0,5 ст. 4 раза в день. Для усиления действия в настой добавляют по 40 капель настойки зверобоя и 25 капель настойки эхинацеи.

**Эхинацея пурпурная.** Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, 50-120 см высотой, с крупными (10 см в диаметре) одиночными соцветиями-корзинками. Краевые цветки (неправильно называемые лепестками) язычковые, бесплодные, красновато-пурпурные; срединные — трубчатые, обоеполые, желтые. Цветет в июле-сентябре.

Из всех препаратов эхинацеи наиболее эффективна настойка свежих корневищ с корнями. Для ее приготовления измельченное сырье заливают 95-процентным спиртом так, чтобы он лишь слегка покрывал корни, настаивают 2 недели, отжимают и процеживают. Принимают по 25-30 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

При простатите настойку эхинацеи обычно принимают параллельно или в смеси с антимикробными и мочегонными растительными препаратами. Этим оказывается двойное действие на возбудителя заболевания.

При простатите настойку эхинацеи обычно принимают параллельно или в смеси с антимикробными и мочегонными растительными препаратами. Этим оказывается двойное действие на возбудителя заболевания.





## Целебный сбор

При хроническом простатите смешайте по 10 частей (по весу) ягод шиповника и боярышника, 5 частей травы сушеницы топяной, 4 части цветков ромашки, по 3 части листьев брусники и березы, корней одуванчика, травы спорыша, по 2 части травы донника лекарственного и грушанки. 2 ст.л. сухой измельченной смеси залейте 0,5 л крутого кипятка, настаивайте, укутав, 6-8 часов, процедите.

Принимайте питье в теплом виде 5-8 раз в день по 1/4-1/3 ст. Весной сбор лучше настаивать на свежем березовом соке, доведя до кипения. Этот сбор очень полезен также при аднексите, пиелонефрите, гипертонии. А при остром простатите можно также измельчить в кашицу 2 луковицы, залить 0,6 л кипящей воды, настаивать, укутав, 2 часа и пить по 50 г каждый час.

## Бабушкины рецепты

**Льнянка.** Для рассасывания опухоли простаты, снятия зуда, кожных инфекции половых органов готовят мазь: 2 ст.л. высушенных и измельченных в порошок цветков льнянки смешать с 1 ст.л. 70%-ного спирта, настоять 4 часа в закрытой стеклянной банке в тепле, добавить 10 ст.л. растопленного несоленого внутреннего свиного жира и прогреть смесь на водяной бане 2,5 часа. Процедить через 3 слоя марли. Охладить. Смазывать промежность и задний проход.

**Окопник.** Для рассасывания опухоли аденомы 2 ч.л. измельченных корней окопника залить 2 ст. кипятка (не кипятить!), настоять час, процедить, пить по 0,5 ст. 3 раза в день.

**Кипрей.** Русские, болгарские и австрийские целители советуют от простатита 2 недели принимать чай из кипрея узколистного: 1 ч.л. (с верхом) залить 250 мл кипятка, настаивать полчаса, процедить, пить по 200 г утром и вечером за полчаса до еды. А на ночь делать микроклизмы:

2 недели по 200 мл из горячего молока.

**Чистотел.** Для лечения аденомы простаты, а также других опухолей 1 ч.л. порошка из листьев чистотела смешать с 2 ст.л. топленого коровьего масла. Взять 1 ст.л. этой смеси и развести ее в стакане кипятка, настоять 30 мин., пить 5 раз в течение дня по 1 ст.л.

**Лабазник (таволга).** Клубеньки лабазника есть сырыми, растертыми с медом, по 1 ч.л. 2 раза в день утром и вечером.

**Лук.** С помощью этого народного средства можно вылечиться от «мужских болезней» за 2 месяца, если съедать каждый вечер головку лука средних размеров и одновременно делать свечи из лука в прямую кишку.

**Девясил.** 1 ст.л. порошка корня девясила варить 10 мин. в 0,5 л воды на водяной бане. Принимать по 0,5 ст. 3 раза в день до еды в течение месяца, затем сделать перерыв.

## Отвар из листьев орешника

применяют при гипертрофии предстательной железы

(Из книги «Лекарственные растения и их применение»)

Около четырех лет назад я почувствовал затруднение в мочеиспускании. Лекарство дешевое и всем доступное — это листья орешника.

**Способ приготовления:**

1 ст.л. с верхом высушенных и измельченных листьев орешника залить 1 ст. кипятка в эмалированной посуде, поставить на огонь и снова довести до кипения (но не кипятить) и дать настояться в течение 1 часа. Завернув в газету или полотенце (термос не годится), дать настояться, затем процедить и выпить эту дозу в течение дня за 20-30 мин. до еды, примерно по 1/4 ст. 4 раза. Очень хорошо в дополнение к этому принимать утром натошак 20-40 се-

мян (очищенных) тыквы, обязательно сохранять при очищении семян зеленую прослойку. С начала лечения и до сегодняшнего дня я ни разу не обращался с этим заболеванием к врачу. Всегда имею в запасе листья орешника и, как только почувствую неладное, пользуюсь этим средством 5-7 дней, и снова все нормально 3-6 месяцев.

В зимний период, когда нет листьев, можно точно также пользоваться корой орешника.

А.КРЫЛОВ.

## Как дядя Коля простатит победил

Заболел я в 1973 г. И все это время, более 25-ти лет, слонялся по врачам, санаториям. Конечно, санаторное лечение помогало, но ненадолго. Неужели следовать советам врачей и — под скальпель? Нет, думаю, скальпель подождет. Накупил книжек и начал сам «изучать простату».

После долгого изучения и советов со специалистами пришел к выводу, что простата воспаляется, в основном, по причине застоя в ней секрета. Как сделать, чтобы застойные явления ликвидировать?

**Первое.** Нужно снять спазмы.

**Второе.** Помочь железе освободиться от содержимого.

Предварительно у специалиста жена научилась делать массаж простаты. За 40 мин. до интимной близости с женой принимаю 2 таблетки но-шпы и сажусь на грелку. Сразу после акта (именно сразу) жена де-

лает активный массаж простаты.

Я решил, что во время оргазма все поры и микроканалы простаты открываются. Но по причине заболевания мускульная система ослабевает и не в состоянии сделать выброс секрета. Нужно помочь, для чего и делается массаж. Неплохо потом принять умеренно теплую ванну.

Мне 73 года. Процедуру эту с массажем простаты делаю 1-2 раза в месяц.

О простатите я забыл и думаю, что никогда уже не вспомню о нем.

Дядя Коля.

## РАЗНОТРАВЬЕ

➤ Сок спаржи можно пить столько, сколько пьется, с удовольствием, не принуждая себя. Как правило, для получения заметных результатов необходимо пить, по меньшей мере, 600 мл в день.

Постоянное употребление животных белков перегружает почки и другие органы выделения, в результате чего все меньшее количество мочевой кислоты выделяется из организма и, соответственно, большее количество ее поглощается мышцами. Это состояние — одна из причин заболевания предстательной железы. В этом случае хорошо помогает сок спаржи вместе с морковным, свекольным и огуречным соками.

➤ Настойка лапчатки прямостоячей — 10 мл, сложная настойка хины — 10 мл, настойка мыльнянки —

10 мл, настойка омелы белой — 20 мл.

Принимать при увеличении размеров простаты по 30-50 капель 3 раза в день.

➤ Отвар травы лапчатки гусиной на молоке считается сильным мочегонным средством; применять при нефрите, мочекаменной болезни, цистите, простатите.

➤ Отвар из петрушки: измельчите в порошок семена петрушки. 4 ч.л. залейте 1 ст. кипятка, кипятите 15 мин., затем остудите и процедите. Принимайте отвар по 1 ст.л. 4-6 раз в день. Можно настоять 1 ч.л. семян петрушки в 1 ст. холодной воды в течение 8-ми часов. Пить такой настой по 1/4 ст. 4 раза в день. Проводите такое лечение при воспалении предстательной железы.

### Обошлось без операции

У моего отца в 80 лет обнаружили простатит, а еще он страдал от задержки мочи, боли были просто невыносимыми. Врачи предлагали операцию. А один дед-травник посоветовал пить чай из петрушки. Папа заваривал по 2-3 веточки на фарфоровый чайничек, пил теплым без сахара (когда хотелось пить), без какой-то нормы. Когда хорошо себя чувствовал, «петрушковый» чай отменял. Дожил до 93-х лет.

Буду рада, если кто-то поверит в этот совет, а еще больше, если он кому-то поможет. Ведь папе моему помог!

*Александра ДИКУН,  
Гомельская обл.*



## Кружка Эсмарха — ПОЛЕЗНАЯ ВЕЩЬ

Хороший аппетит, вкусная обильная пища шлакует толстый кишечник, «раздувают» его, и предстательная железа — ближайший сосед кишечника и брюшной полости — начинает ощущать сильное механическое давление.

Представьте себе, что на живую ткань вашего тела в течение ряда лет постоянно оказывается силовое воздействие. Это можно сравнить, например, с наложением жгута при сильных кровотечениях — такой жгут разрешено держать не более 2-х часов, иначе нарушение кровообращения приведет к некрозу тканей. Так и растянутый кишечник воздействует на предстательную железу у мужчин и на матку — у женщин (отчего у женщин чаще всего случаются «привычные» выкидыши).

Поэтому, очищая кишечник с помощью кружки Эсмарха, — вы в довольно короткое время избавитесь от коварной болезни.

Немного о том, почему вдруг толстый кишечник оказался грязной помойкой.

Дело в том, что неразборчивость в еде (кидай в рот все и побольше!) приводит организм в состояние постоянной «междоусобной войны».

Судите сами. Для переваривания в желудке мяса требуется кислотный, а для переваривания крахмала (хлеб, картофеля, крупы) необходим щелочной фермент. А мы, ничтоже сумняшеся, да еще и плохо пережевывая, едим мясо, рыбу, яйца, словом, животные белки с крахмалистой пищей (хлебом, картофелем, крупами). Несовместимая пища вызывает в организме внутренний стресс, наш «компьютер» не может справиться с неразрешимой задачей. Он вынужден попеременно выплескивать в желудочно-кишечный тракт то кислотный, то щелочной ферменты. Взаимоисключающие ферменты, естественно, нейтрализуются. И несчастный наш желудочно-кишечный тракт, мобилизовавшись, начинает избавляться от противника, протал-

кивая полупереваренную пищу вниз, к эвакуационному отверстию. Эта пища, последовательно проходя через двенадцатиперстную кишку, тонкий и толстый кишечник, наносит всюду свои удары, повреждая слизистые стенки, нарушая микрофлору. Затем в результате самосохранительных усилий организма шлаки частично эвакуируются через анальное отверстие, а частично, увы, навсегда «прилипают» к стенкам толстого кишечника, растягивая его. Каловые камни в кишечнике обезвоживаются, оказывают опасное давление на акупунктурные точки на стенках толстого кишечника, нарушают температурный режим внутренних органов, ибо именно толстый кишечник поддерживает его. А тут и время обеда у вас подоспело... И ваша внутренняя лаборатория получает очередную порцию незапрограммированной пищи. Кишки раздуваются еще больше, травмируя и ближайших соседей.

На унавоженной почве в кишечнике буйным цветом разрастаются полипы, перерастая иногда в злокаче-

ственные опухоли, и несть числа нашим бедам. Косвенным признаком, кстати, наличия полипов в кишечнике могут служить крошечные наросты на шее, неизвестно откуда, казалось бы, появившиеся.

Но теперь, когда вы словно бы заглянули внутрь вашего организма, обнаружили причины болезней, давайте очищаться.

Прежде всего — клизмы из кружки Эсмарха: на 2 л теплой воды следует добавить 2 ст.л. яблочного уксуса или винного, или лимонного

сока). С кружки снимите наконечник — он вам не пригодится. Поза — на коленях и локтях. В первую неделю процедуру делают дважды в день, во вторую — один раз в день, в третью — через день, в четвертую — через два дня.

Но, удаляя многолетнюю грязь, не делайте новых накоплений. Лучше бы вообще отказаться от животной пищи и есть побольше сырых овощей и фруктов (они метлой метут по кишечнику) или хотя бы соблюдайте совместимость продуктов.

## Листья, ягоды, массаж — ПРОТИВ ПРОСТАТИТА

Простатит можно побороть простыми, доступными средствами. Вот что предлагают урологи: прежде всего, следует исключить все острые, копченые и пряные блюда, а также продукты с большим количеством клетчатки — например, капусту. Ограничить потребление алкоголя, пива и газированных напитков.

В рацион обязательно должны входить отварное мясо — говядина или курятина, отварная рыба, молоко и кисломолочные продукты — творог, сметана, простокваша, сыр, крупы — рис и гречка, овощи и фрукты, включая сухофрукты, грецкие орехи, растительное масло нерафинированное и зелень — особенно салат, редька и сельдерей. Если с фруктами и овощами проблема, то нужно три раза в день принимать поливитамины — особенно аевит по 2 капсулы сразу в течение месяца.

Важна регулярная сексуальная жизнь: воздержания и излишества вредят.

И, наконец, народная медицина предлагает свои средства, оказывающие эффект как при простатитах, так и при других воспалительных за-

болеваниях мочеполовой сферы. К ним относятся брусника, шиповник и черная смородина.

Бруснику используют в виде отваров из листьев. Готовить отвар следует так: 10 г листьев брусники заливают 1 ст. кипятка и кипятят 3-5 мин. Процедив, принимают эту порцию в теплом виде 3 раза в день. Хранить отвар нельзя, поэтому готовить его нужно перед употреблением.

Шиповник применяют в виде настоя. Для его приготовления берут 2 ст.л. измельченных ягод, заливают 0,5 л кипяченой воды и кипятят 3-5 мин. (только в эмалированной посуде). Затем в закрытом виде настаивают несколько часов. Принимают по 0,5 ст. 2 раза в день после еды. Время настаивания можно сократить до 2-3-х часов, но тогда принимать на-

стой надо трижды в день.

У черной смородины используют не ягоды, а листья — 25-30 г измельчить и залить 0,5 л кипящей воды. Затем дают им настояться, уку-

тав посуду во что-то теплое. Процедив, принимают настой 3 раза в день. Помимо простатита и другие причины



могут вызвать нарушение половой функции у мужчин: переутомление, нервное напряжение, стрессы, различные заболевания, плохое питание и т.д. Поэтому необходимо спать не менее 8 часов в сутки, заниматься спортом и почаще бывать на свежем воздухе.

И тут народная медицина снова может помочь. Есть растение помо-

гающее усилить потенцию — мачок желтый. Он содержит 15 различных алкалоидов — биологически активных веществ, влияющих на многие физиологические активные процессы.

1 ст.л. травы залить 1,5 ст. горячей воды. Затем настаивать 2 часа. Пить по 1 ст.л. 3 раза в день не менее 2-3-х месяцев.

Есть еще одно растение, обладающее аналогичным действием, — анис обыкновенный. 1 ч.л. его плодов заливают 1 ст. крутого кипятка. Настояв 30 мин., фильтруют и принимают по 1 ст.л. 3 раза в день. Курс лечения — 2-3 недели, затем перерыв — месяц и снова можно повторить.

Кроме желтого мачка и аниса, помогает китайский лимонник — 20 капель настойки 3 раза в день в течение 2-х недель. Золотой корень — 5-10 капель 3 раза в день также 2 недели. Женьшень (его не принимают летом), а также ягоды рябины, черники, шелковицы и земляники.

## Предлагаем и несколько специальных упражнений, положительно влияющих на состояние предстательной железы и увеличение потенции

**Массаж крестца** — в поясничной области, где сосредоточены нервные окончания половых органов. Легкие нажимы на точки у крестцовых позвонков между талией и копчиком предотвращают потерю энергии. Нажатие 10 раз по 3 сек. укрепляет эти нервы даже у игроков в гольф, которые частенько страдают от повреждений в этой области и жалуются на снижение потенции.

**Массаж печени** — частые нажимы на точку чуть ниже правого подреберья увеличат половую потенцию, принесут облегчение при болезнях печени. Необходимо избегать стрессов. Недаром китайская пословица гласит: Гнев плохо влияет на печень, и поэтому он ограничивает сексуальное удовлетворение.

**Массаж, устраняющий запор**, способствует увеличению активности всего организма, наращиванию энергии, а, значит, благотворно влияет и на половую активность. Легко помассировать точку влево от пупка над сигмовидной кишкой.

## ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОДАНИЕМ

При ожирении и увеличении простаты рекомендуется голодание. Но голодание обеспечивает только временное облегчение, если не изменить образ жизни. Короткого голодания, конечно, недостаточно, чтобы значительно уменьшить размер простаты. При голодании облегчается мочеиспускание и снимаются некоторые неприятные ощущения.

При начальной стадии простатита одно-, двухдневного голодания обычно бывает достаточно для восстановления нормального оттока мочи.

Эта процедура может быть повторена время от времени по мере необходимости. Если образ жизни остается неизменным, голодание приносит слабое облегчение.

## ЛЕЧЕНИЕ СОЛЬЮ

Природа запрятала важную железу глубоко в теле, трудно подобраться к ней для наружного лечения. Единственное доступное местечко, где врачи воздействуют медикаментами и аппаратурой, — около ануса. Сюда же надо и солевые повязки накладывать.

Проследите, чтобы плавки не туго, но плотно прилегали именно к нужному месту. Такое лечение лучше всего вести в условиях больницы, т.е. при надлежащем уходе, под наблюдением врачей, при возможности менять повязки непрерывно по мере подсыхания. В домашних условиях все сложнее. Работающие люди имеют возможность применять такое лечение только на ночь. Днем им надо беречься и одеваться потеплее, следить за

самочувствием. Дней через 10 проверить на УЗИ, начала ли уменьшаться опухоль, и, посоветовавшись с врачом, поступать далее, согласно результату. Очень разные у каждого опухоли... Солевые повязки — это же только один из многих способов лечения. Одним больше помогает прибор «Эледиа» с массажем биоточек, другим — пихтовое масло, третьим — глина, а кому-то уже не избежать оперативного вмешательства...

### ВНИМАНИЕ!

- Солевой раствор можно использовать только в повязке, но ни в коем случае не в компрессе!
- Концентрация соли в растворе не должна превышать 10% (от 8 до 10) иначе можно нанести большой вред организму.
- Перед лечением обмыть тело теплой водой с мылом, также и после каждой повязки.
- Важно, чтобы ткань для повязок была легкопромокаемой, стерильной.

Это может быть льняная или хлопчатобумажная многократно стиранная ткань. Но лучше всего брать марлю, т.к. плохо сотканная ткань может дать стойкий отек.

- Хлопчатобумажную ткань складывают не более, чем в 4 слоя, марлю — до 8-ми слоев. Главное — воздухопроницаемость.

- Вода может быть и не дистиллированной, но обязательно горячей (60-70 град.).

- Ткань отжимать лишь слегка. Действие до высыхания — около 10-ти часов.

- На марлю или ткань нельзя ничего накладывать (компрессную бумагу, целлофан), а только прибинтовать сверху бинтом.

\*\*\*

Солевая повязка действует локально — только на больной орган или участок и на всю глубину. По мере поглощения жидкости из подкожного слоя в него поднимается тканевая жидкость из более глубоких слоев, увлекая за собой болезнетворные начала — микробы, вирусы или яды, неорганические вещества и т.д... Происходит обновление жидкости в тканях больного органа и их дезинфекция — очищение от патогенных факторов, а, значит, и ликвидация болезни.

Действие постепенное, в течение 7-10-ти дней и более.

## СВЕЧИ ОТ ПРОСТАТИТА

Этот рецепт мне дала малознакомая женщина, и он очень помог мне. Помогает при воспалительных женских заболеваниях, кисте; у мужчин — при простатите.

Надо приготовить свечи из трех составляющих: ржаной муки, сырого яичного желтка (взять яйцо домашней курицы) и меда. Смешать 1 яичный желток с 1 ч.л. меда и добавить столько ржаной муки, чтобы получилось твердое тесто. Скатать из него свечи величиной в полмизинца, положить в морозильник. Ставить свечи утром и вечером после опорожнения кишечника в течение месяца. Потом сделать перерыв и повторить курс.

Галина ПУШКАШЕВА.

*Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а следовательно, как можно реже нуждался в починке.*

Д.И. ПИСАРЕВ

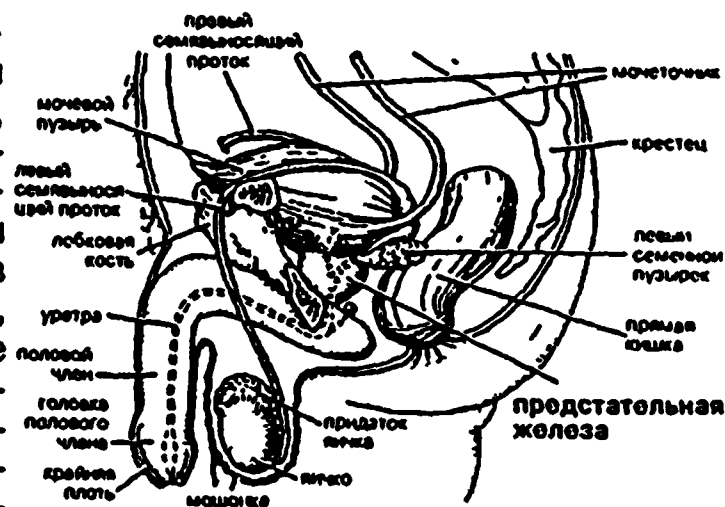


# АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Расстройства половой функции и мочеиспускания, чаще всего связанные с аденомой предстательной железы (АПЖ), — тяжелая болезнь мужчин, которая не только омрачает жизнь, но нередко и угрожает ей.

Виной всему — небольшая по размерам, но важная в жизни мужчины предстательная железа (простата), играющая существенную роль в формировании половой функции и имеющая прямое отношение к функции мочеиспускания. Она участвует в формировании гормонального фона, обеспечивающего половое влечение и полноценные эрекции, вырабатывает одну из составных частей спермы. Не удивительно, что даже у молодых мужчин воспалительные и застойные заболевания простаты часто сопровождаются нарушениями полового влечения и эрекции. Нарушение же мочеиспускания происходит из-за характерного расположения железы. Она охватывает заднюю уретру и плотно прилегает к шейке мочевого пузыря, как бы подпирая его снизу. Поэтому ее увеличение неизбежно приводит к сдавливанию и изменению конфигурации уретры и шейки мочевого пузыря и постоянному их раздражению. Это и формирует основные проявления АПЖ — затрудненное и учащенное мочеиспускание.

Считается, что аденоматозные разрастания (или гиперплазию) в простате можно обнаружить уже на 4-



5-м десятке жизни, а на 7-8-м десятке они есть почти у всех мужчин. Однако болезненные проявления наблюдаются лишь у половины, а требующие хирургического лечения — у 10-15 процентов.

В течении болезни отчетливо просматривается стадийность. Обычно выделяют три стадии.

## Первая стадия

Ее можно охарактеризовать, как стадию раздражения. Появляются первые признаки неблагополучия в мочеиспускании. Возникает никтурия — необходимость ночного мочеиспускания, чего раньше не было. При этом оно обычно затруднено — больной не может сразу на-

чать мочеиспускание, вынужден ждать. Такая же картина наблюдается и утром, при первом мочеиспускании. Появляется некоторая вялость струи мочи, ее разбрызгивание, она становится менее управляемой, мало подчиняется натуживанию. Все эти явления усиливаются после приема алкоголя, охлаждения, при запорах, перегрузке жидкостями. В этой стадии мочевой пузырь за счет усиленной работы мышц еще справляется с опорожнением, остаточной мочи нет.

## Вторая стадия

характеризуется нарастающими нарушениями функции пузыря. Струя мочи еще больше истончается и ослабляется, уменьшается ее параболическая направленность, она все более приобретает отвесный неуправляемый вид. Мочеиспускание, особенно ночью и утром, выполняется в несколько этапов. Возникает чувство неполного опорожнения пузыря, появляется остаточная моча до 100-150 мл, начинает развиваться хроническая, пока еще неполная задержка мочи. Усиливается никтурия до 3-4 раз за ночь и больше, учащается дневное мочеиспускание, императивность позывов может достигнуть степени неудержания мочи. В этой стадии уже могут присоединиться вторичные симптомы, связанные с воздействием на почки (жажда, сухость во рту). Можно уже выявить нарушения функции почек вплоть до признаков почечной недостаточности.

## Третья стадия

Нарастает декомпенсация мочевого пузыря. Струя мочи отвесная, часто мочеиспускание совершается каплями. Количество остаточной мочи достигает 400-500 мл, мо-

жет развиваться полная хроническая задержка мочи. Пузырь растянут до предела, почти не сокращается, моча вытекает из него по каплям без позы, как из переполненного сосуда (т. н. парадоксальное недержание мочи). Усугубляются вторичные симптомы, связанные с дальнейшим ухудшением функции почек — сухость во рту, жажда. В этой стадии довольно часто присоединяются симптомы воспаления мочевого пузыря и почек (мутная моча, кровь в моче, рези и боли при мочеиспускании, лихорадка, ознобы) и камней мочевого пузыря (боли в конце мочеиспускания, «заклинивание» мочи).

Длительность отдельных стадий различна — от нескольких месяцев до нескольких лет — и зависит от многих факторов: режима и характера питания, общего и двигательного режима и т.д.

Главная опасность для здоровья и жизни возникает не от самой аденомы (гиперплазии), а от тех грозных осложнений, которые возникают в мочевых путях.

## Лечение

При построении схемы лечения надо исходить из того, что радикальных методов консервативного лечения АПЖ нет. Нет убедительных данных о том, что какие-то из предложенных средств способны уменьшить размер аденомы или хотя бы остановить ее рост. Более обоснованно мнение, что большинство средств оказывает неспецифическое действие, уменьшая отек железы, улучшая функцию мочевого пузыря.

Тем не менее надо исходить из того, что только 10-15 процентов всех больных, у которых есть признаки АПЖ, подвергаются операции.

# О ЛЕЧЕНИИ ГЛИНОЙ И ДРУГИХ ДОСТУПНЫХ СПОСОБАХ

## Как я избавился от «мужской болезни»

В прошлом у меня была обнаружена аденома предстательной железы. Это сугубо «мужская болезнь», которой вначале не придается должного значения, равно как и ее будущим последствиям.

Я принимал по назначению врачей аденол-форте и трианол. Однако эффективного результата они не дали. Видимо, такое лечение показано при начальной стадии заболевания, когда еще нет задержки мочеиспускания. А потому я стал искать другие пути-дороги.

В частности, в книге по уринотерапии «Из своего сосуда» (авторы Г. и Н. Малаховы) говорилось об эффективном действии через кожу глиняных компрессов за счет огромной поглотительной способности глины, замешанной на различных вариантах (свежей и старой) мочи, а также на упаренной. Тем, кому не знаком этот термин, скажу, что упаренной уриной (мочегоном) называют упаренную до одной четвертой от своего первоначального объема урину (например, от 2 л урины должно остаться 0,5 л). Упаривают ее в эмалированной или керамической посуде кипячением на огне.

Глина своей природной силой придает урине особую структуру, насыщая ее лучистой энергией и микроэлементами. В свою очередь, урина собственными информационно-энергетическими компонентами «расшевеливает» и «изгоняет» болезнь, а глина как бы впитывает ее в себя, выгоняя из тела. И глина, и ури-

на взаимобогащают друг друга, усиливают свои лечебные свойства, и у больного наступает желаемое исцеление.

Еще в древнем Тибете целители советовали при поражении костей (тяжесть и боль в суставах, когда их «крутит и ломает») прикладывать на болевые участки тела глину (в горячем виде), проваренную в урине. Секрет целебного эффекта глины заключается в способности ее микрочастиц поглощать вредные субстанции и таким образом выводить из организма человека все, что гноится и разлагается в процессе заболевания (шлаки, отложения солей и т.д.). Природную глину, которую предполагается использовать в домашних условиях для лечения, необходимо брать в разработанных карьерах, чистых в экологическом отношении. Глина может быть разных цветов, но чаще встречается желтовато-красная, реже — белая и зеленоватая, которые, однако, по своим лечебным свойствам являют-

ся более качественными и эффективными, что позволяет уменьшить количество лечебных процедур.

Теперь, перейдя от теории к практике, расскажу о своем личном опыте. Для лечения я брал обычную желтоватую глину (такую глину применяют на кирпичных и керамических заводах).

Для компрессов готовил глиняную массу на каждую процедуру отдельно. Предварительно глину следует подсушить. Можно в обычных условиях, а лучше — на солнце, чтобы глина к своей природной силе добавила побольше лучистой энергии солнца. Глина должна быть сухой для того, чтобы ее влажность не снижала концентрацию мочегона, и она лучше пропиталась его составом. Очищенную от примесей глину измельчают в порошок и только тогда готовят раствор на подогретом мочегоне. Раствор следует хорошо размешивать деревянной или пластмассовой ложкой, обязательно делать его в эмалированной или керамической посуде, а еще лучше — в медной, из которой ионы меди переходят в глиняную массу и также отдают ей свою энергию, повышая тем самым ее лечебные свойства.

Глиняная масса должна быть густоватой, наподобие густой сметаны, не растекаться. Затем эту массу нужно ложечкой вложить в матерчатый мешочек (напальник) и завязать его. Напальник шьют из марли или ситцевой ткани по размерам среднего пальца руки, длиной 10-12 см. Мешочек с массой смачивают в подогретом мочегоне и вводят в задний проход (анус). Для облегчения ввода следует немного смазать вход вазелином и раздвинуть ягодицы. Вставленный мешочек держат примерно 3-4

часа, а можно и более длительное время. Таких процедур необходимо сделать несколько, но вполне достаточно 5-7-ми, в зависимости от степени и глубины заболевания, самовосприимчивости организма больного. Лично я проделал всего 3 процедуры, чередуя их через день-два. Последний «компресс» выдержал целую ночь. Отработанную глину использовать повторно нельзя, т.к. за время одного «рабочего сеанса» она полностью отдает свои лечебные свойства и «впитывает» в себя все «вредности». Глину нужно выбросить.

В процессе лечения аденомы описанным мною способом уменьшается отек ткани предстательной железы, обновляются ее функции, повышается эластичность мышц мочевого пузыря, нормализуется мочеиспускание, а также облегчается сам этот «процесс». В конечном итоге происходит излечение тяжелого возрастного заболевания мужчин, которое, как правило, заканчивается хирургическим вмешательством, не дающим зачастую полного исцеления.

Данный же, «глиняный» способ лечения не только щадящий, но и эффективный, что я проверил на себе. Это подтвердили и двухразовые проверки урологов, которые констатировали отсутствие у меня заболевания как такового. Надеюсь, что мой опыт пригодится другим мужчинам, ведь сейчас 80 процентов «сильного пола» страдает от этого недуга. Врач-терапевт не поверила в мое исцеление таким простым способом. Но факт есть факт: сам я никакого заболевания не ощущаю.

*Илья ЗАВАЛЮН,  
канд. тех. наук, инвалид ВОВ,  
Полтавская обл.*

Тем не менее, несмотря на определенный консерватизм официальной медицины, читатели нашей газеты, ссылаясь на свой личный опыт, убеждены, что аденому предстательной железы можно лечить в том числе и народными средствами. Они утверждают, что

## Операции можно избежать

Хочу поделиться своим личным опытом и помочь всем мужчинам избавиться от операции по удалению предстательной железы в связи с диагнозом: аденома.

Так как одна из важнейших природных функций человека — продление рода, то предстательная железа, а точнее, ее состояние, играет одну из первостепенных ролей в организме мужчины.

Жаль только, что они не любят лечиться, терпят, сколько это возможно, а когда болезнь заходит далеко, идут на операцию и серьезное послеоперационное лечение (облучение, химиотерапию и т. д.).

Конечно, лечение народными средствами требует больших хлопот, отнимает много времени, но оно этого стоит!

Безуспешно пройдя усиленный курс лечения по поводу развивающейся у меня аденомы предстательной железы в нескольких больницах, везде я получал один ответ: операция. Тогда решил, что никто другой, кроме меня самого, мне не поможет. Засел за книги, перечитал гору литературы, составил себе курс лечения и начал усиленно лечиться народными средствами, лекарственными травами. Лечение было длительным (более 4-х месяцев). И стал я выздоравливать, как говорят, на глазах. Сейчас чувствую себя великолепно. Лечащие врачи — в изумлении. Этот метод спас от операции в дальнейшем и многих моих пациентов.

А сейчас о самом методе. Длительное время (один курс составля-

ет 80 дней) пил настойку болиголова по так называемой царской методике В. Тищенко. Пить надо 1 раз в день натошак. В первый день выпить 1 каплю настойки болиголова на 100 г воды или отвара трав, во второй день — 2 капли, в третий день — 3 капли и так, повышая ежедневно на 1 каплю, дойти до 40 капель. Потом снижать — 39, 38, 37... до 1-й капли. Это будет 1 курс — 80 дней. Без перерыва пить 2-й курс, затем без перерыва и 3-й курс. Болиголов является основным компонентом в лечении аденомы



Болиголов

предстательной железы. Дополнительно пил отвары из следующих трав: кипрея узколистного, подмаренника цепкого, таволги вязолистной, цетрарии исландской, грушанки, зимолюбки зонтичной, цветов бузины черной, листа брусники, хвоща, лапчатки гусиной, травы окопника, створок фасоли, корня лопуха, побегов туи, почек тополя, горца почечуйного, горца перечного, календулы, медуницы, почек сосны, омелы, мелиссы, цветков акации белой, пырея, василька и др.

● В течение дня пил медовую воду по несколько стаканов (на стакан воды — 2-3 ч.л. меда) или же ел мед с творогом, фруктовым салатом (тертая морковь, грецкий орех, изюм, курага).

● Проводил лечение медью: прикладывал медные пластинки или стержни на промежность в область паха и над лоном, на область мочевого пузыря, держал по 30-40 мин. несколько раз в день. Перед каждым применением пластинки чистил наждачной бумагой или же кипятил в соленой воде, а затем промывал чистой водой.

● Пил липовый кофе (из липового угля) курсами по 10 дней. Надо провести 4-5 таких курсов с перерывами в 4-5 дней.

● Употреблял живицу (смолу сосны). Смешать ее в равных пропорциях с медом и съедать по 5-7 г (по величине это 5-7 горошин) в течение 1 месяца.

● За месяц надо съедать один мускатный орех, откусывая его понемногу 1 раз в день.

● Полезно в течение месяца есть ягоды можжевельника по схеме: 1-й день — 1 ягоду, 2-й — 2, 3-й — 3..., дойти до 15 шт. Потом идти на снижение дозы (14, 13... и так до 1).

● Желательно употреблять

корень спаржи: 1 ч.л. корня залить 1 ст. кипятка, кипятить 10 мин., настоять ночь. Выпить глотками стакан настоя в течение дня.

● Придерживаться диеты, исключив алкогольные напитки. Меньше употреблять мяса, больше — моркови, свеклы, чеснока, лука, огурцов. Сдабривать пищу лавровым листом, тмином, укропом, петрушкой, любистоком, сельдереем и подсыпать их в еду по 1 ст. л. Добавлять в супы по 1 ст. л. семян льна. Пить соки из лесных ягод (брусники, черники, клюквы).

● Ни в коем случае не делайте массаж предстательной железы. Надо к этому относиться очень и очень осторожно. Такова моя личная точка зрения. Ведь при воздействии «механическим» путем на предстательную железу и мочеиспускательный канал на здоровой ткани образуются микротравмы. Такое местное лечение не дает никакого улучшения, а приносит только вред.

**Очень полезно выполнять такие упражнения**

✓ Лежа в постели, сделать 300 движений типа «велосипед», 100 — «ножницы», 100 поджатий ног к животу.

✓ Стоя сделать 50 приседаний, 100 — попеременных взмахов кверху то правой, то левой ногами.

Этим методом я вылечил от аденомы многих мужчин. Операция им не понадобилась. Такое комплексное терпеливое лечение поможет вам вернуться в свою молодость и быть полноценным мужчиной во всех отношениях.

Иван ЕГОРОВ,  
врач-фитотерапевт,  
Гродненская обл.

## КАК СПАСТИСЬ ОТ АДЕНОМЫ

**Прополисный мед.** Принимать по 1 ч.л. 5%-ного прополисного меда (держать во рту до полного растворения 2-3 раза в день за 20-30 мин. до еды. Курс лечения — месяц, затем следует перерыв — 10-12 дней, и курс лечения повторить.

**Свечи с прополисом.** Использовать свечи, содержащие 0,1 г прополиса и 2 г масла какао. Вводить их глубоко в прямую кишку 2-3 раза в сутки. Курс лечения — 2 месяца. Через месяц — повторить.

**Настой трав.** Приготовить смесь: хвощ полевой (трава) — 35 г, крапива двудомная (листья) — 35 г, брусника (листья) — 30 г.

2 ст.л. сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 0,5-1 час, пить по 0,5 ст. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

**Толокнянка, пустырник и зверобой.** Приготовить следующую смесь: зверобой продырявленный (трава) — 35 г, пустырник пятилопастный (трава) — 35 г, толокнянка обыкновенная (трава) — 30 г.

2 ст.л. сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 0,5-1 час, пить по 0,5 ст. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

**Травы и мед.** Приготовить сбор следующего состава: чага (березовый гриб) — 35 г, зверобой продырявленный (трава) — 20 г, аир обыкновенный (корневище) — 15 г, чистотел большой (трава) — 15 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 15 г.

2 ст.л. сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивать 2-3 часа, процедить, растворить мед по вкусу и пить по 0,5 ст. 3 раза в день за 20-30 мин. до еды.

*А.СИНЯКОВ,  
доктор мед. наук.*

## ЕШЬ ПОМЕНЬШЕ, БЕГАЙ ПОБОЛЬШЕ

Врачи еще в 80-х годах предлагали мне операцию по удалению аденомы, но я отказался. Живу в сельской местности, много двигаюсь. А при такой болезни нужно быть постоянно в движении, заниматься физическим трудом, ходьбой, катанием на велосипеде. Активный образ жизни способствует потовыделению, снижает нагрузку на почки и мочевой пузырь. Следовательно, в пузыре не накапливается много остаточной мочи, и болезнь не прогрессирует.

Еще одно неперемное условие,

которое надо выполнять, — это рациональное питание. Необходимо отказаться от острых блюд, жирной и мясной пищи, не злоупотреблять алкоголем. Постепенно переходить на вегетарианскую пищу, т.е. продукты растительного происхождения: овощи, фрукты, зелень. Жиры заменить растительным маслом. Молоко в чистом виде пожилым людям тоже лучше исключить из своего рациона, заменив его кефиром, простоквашей, творогом, сметаной. Вместо сахара лучше употреблять мед, варенье.

Ужин должен быть легким, за 2 часа до сна. Утром тоже полезно сначала два натошак позаниматься физически, а потом уже завтракать.

Половую жизнь продолжать в прежнем режиме.

### А теперь коротко некоторые рецепты

● Рекомендуется принимать настой из сухих стеблей, листьев чистотела. 1 ст.л. измельченных листьев залить 1 ст. кипятка, полдня и дольше настаивать, процедить, пить по 100 г за полчаса до еды 3 раза в день. Лечение проводить до тех пор, пока состояние здоровья не нормализуется.

● Можно лечиться «живой» и «мертвой» водой, делать массаж промежности, клизмы, компрессы на промежность из «живой» воды. Больше употреблять в пищу лука, чесно-

ка, зелени.

● При лечении аденомы предстательной железы можно также принимать лекарственные сборы трав. Вот, к примеру, один из них: бадан (лист) — 10 г, спорыш (трава) — 10 г, одуванчик (трава) — 10 г, солодка (корень) — 20 г, воробейник лекарственный (трава) — 15 г, окопник лекарственный (трава) — 12 г, лещина (лист) — 10 г, каштан конский (лист) — 10 г, дымянка лекарственная (трава) — 8 г, фасоль (створки) — 12 г.

Не беда, если одного-двух компонентов вы не сможете найти. Делайте смесь из того, что есть.

1 ст.л. смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить, пить в течение дня в 4 приема 25-30 дней. Затем сделать перерыв в 2-3 недели. И снова повторить курс лечения.

*Аким СТАРОХАТНИЙ,  
д.Ломовичи Октябрьского р-на.*

## РЕЦЕПТУРНАЯ КОПИЛКА

✓ Взять 100 г козьего жира, смешать с 15-25 г измельченного прополиса (прополис положить в растопленный жир). Кипятить на водяной бане на слабом огне 2-3 часа. Процедить через марлю. Сделать свечи. На ночь сделать клизму, а затем вставить свечу. И так 30 дней подряд. Если улучшения не будет, сделать перерыв на 2 недели, и курс лечения повторить.



✓ 1 ст.л. измельченного корневища спаржи лекарственной смешать с 200 г воды, варить 10 мин., настаивать 2-3 часа. Процедить. Принимать по 50 г 3 раза в день перед едой от аденомы. Принимать только в смеси с морковным соком (отдельно пить нельзя — может отрицательно повлиять на почки).

✓ При гипертрофии простаты 5 ст.л. измельченной коры осины залить 0,5 л водки, настаивать 2 недели, процедить. Пить по 1 десертной ложке 3 раза в день за 15 мин. до еды. Кору снимать ранней весной во время сокодвижения — молодую, зеленоватую, с тонких ветвей. Вместо коры можно использовать почки осины.





✓ При гипертрофии предстательной железы, половой слабости, возникшей на основании нарушений функции предстательной железы, взять 2 ст.л. (20 г) надземной части синеголовника полевого или 1 ст.л. измельченных корней этого растения варить в течение 10 мин. в 0,5 л воды. Остывший и процеженный отвар пить по 50 мл перед едой 3 раза в день.

✓ Как противовоспалительное средство при простатите: 1 ст.л. мелко измельченных концевых веток ивы кипятить в 1 ст. воды 5 мин., настаивать несколько часов, процедить, пить по 1/4 ст. 3 раза в день.

✓ Собрать цветы любки двухлистной (другое название этого растения — ночная фиалка) и высушить. 100 г сухих цветов измельчить в порошок, залить 1 л оливкового или подсолнечного масла. Настаивать в теплом месте 2 недели. Затем 1 ч.л. этого средства разбавить 50 г теплой кипяченой воды, взбить до состояния эмульсии и в виде микроклизм вводить в прямую кишку на ночь. Повторять на протяжении 10-15 дней. При этом необходимо принимать внутрь настой льнянки обыкновенной: 1 ст.л. сухой травы настаивать в 0,5 л кипятка 2-3 часа, процедить, употреблять по 2 ст.л. 3 раза в день за полчаса до еды. Примечание: льнянка ядовита.

Ювеналии ВАСЕНЕВ,  
г.Пошкар-Ола.

## Помогла бабушкина «липучка»

Что такое аденома предстательной железы, не приведи Бог узнать никому. Приключилась эта беда и со мной, и операцию уже назначили. И вот тут-то я вспомнил, как когда-то моя бабушка лечила и вылечила себя гисту на яичнике. А рецепт был такой. Взять 100 г сосновой канифоли (растопить), добавить 20 г пчелиного воска а когда он растопится, влить третий компонент — 20 г подсолнечного масла. Весь процесс приготовления лекарства нужно вести в эмалированной кружке на водяной бане, постоянно помешивая содержимое, до по-

лучения однородной массы.

Затем взять льняной лоскут размером 10х15 см, нанести на него теплый лечебный раствор и приложить его к телу на 2-3-е суток. «Липучку» (при аденоме у мужчин, при фибромиоме, кистах на матке, яичниках у женщин) накладывают на низ живота, предварительно сбрав волосы. Этот состав помогает рассасыванию опухолей любой этиологии. Тем же, у кого инфекционный простатит, уретрит, нужно параллельно с наложением «липучки» промывать мочевого канал «серебряной водой», чтобы убить

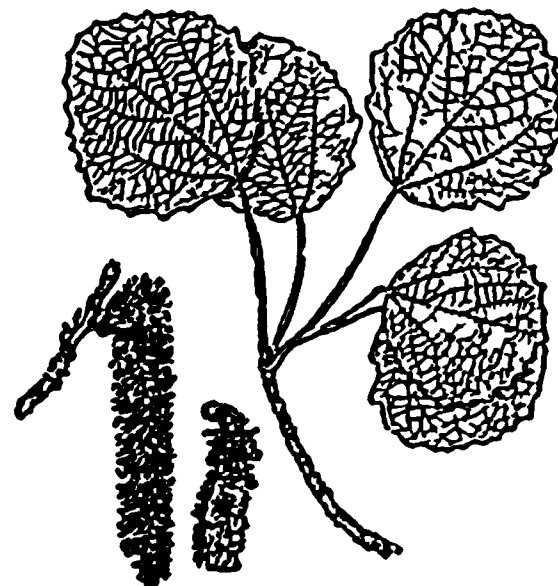
ионами серебра инфекцию.

Кстати, «липучки» можно накладывать на любое место, где есть опухоль и воспаление тканей. Приготовленного одномоментно раствора хватает на 4 лоскута. Всего же на курс лечения нужно 200 г канифоли, 40 г пчелиного воска и 40-50 г растительного масла. Застывший раствор хранится в кружке или баночке, при необходимости его подогревают и наносят на ткань.

Кроме сосновой канифоли, я очень ценю сосновую пыльцу. Собираю ее каждый год. Делаю такой напиток: 1 ч.л. пыльцы, 1 ч.л. меда 1 ст. горячей воды. Это — прекрасный природный биостимулятор, повышает жизненный тонус, улучшает сон, благотворно влияет на весь организм.

Виталий ЕРШОВ,  
Кардымовский р-н Смоленской обл.

## И осина не во вред



Из средств народной медицины при аденоме предстательной железы рекомендуют употреблять отвар из почек, листьев или коры молодой осины. 20 г сырья кипятят 15 мин. в 200 мл воды. Принимают по 1-2 ст.л. 3 раза в день. Вместо отвара можно также использовать и настойку почек осины на спирту. 10 г почек заливают 100 г спирта и настаивают неделю в темном месте. Принимают настойку по 25-30 капель 3 раза в день перед едой.

Станислав ШЕРНЕВИЧ,  
г.Гомель.

\*\*\*

В одном из номеров «Народного доктора» было опубликовано письмо С.Левина из Пскова, который болеет аденомой и боится делать операцию. У меня был подобный случай, но добрые люди посоветовали лечиться самому, и вот уже несколько лет, как я забыл про аденому, про дорогие лекарства и операцию. Сейчас мне 81 год. Чувствую себя нормально.

Лечение же состоит в следующем. В апреле, когда пойдет у деревьев сок, надо собрать кору осины (желательно с тонких веток) и засушить ее в духовке. Затем взять 100 г сухой коры и залить 200 г водки. Настоять 2 недели в темном месте. Процедить и принимать настой осины по 20 ка-

пель 3 раза в день перед едой. Капли вливать в небольшое количество водки.

Выпить весь настой — и лечение закончено. Я вылечился. Желаю и вам успеха.

В.КОЧИН,  
г.Москва.

## Крапивой ее, крапивой, А ПОВЕРХУ — ПЫЛЬЦОЙ

Приостановить развитие аденомы простаты, а также устранить сопровождающие ее негативные процессы можно с помощью всем известных и доступных растений: крапивы двудомной, тыквы обыкновенной, каштана конского, а также ... цветочной пыльцы. Народная медицина в разных странах накопила немало рецептов.

В Германии получены положительные результаты при лечении аденомы простаты жидким спиртовым экстрактом из свежих корневищ (с корнями) крапивы.



В домашних условиях экстракт готовят следующим образом. Свежие корневища измельчают в мясорубке, помещают в стеклянную банку, заливают 45%-ным спиртом (можно водкой) так, чтобы спирт едва покрывал сырье, настаивают две недели, процеживают. Принимают в первую неделю 30 капель экстракта три раза в

день, в дальнейшем — по 90-150 капель. Курс лечения — около года.

В странах Балканского полуострова заболевания предстательной железы распространены сравнительно мало, что связывают с потреблением большого количества семян тыквы. Известны случаи, когда, употребляя семена тыквы, пожилые люди избавлялись от аденомы простаты довольно больших размеров. Очищенные и измельченные семена тыквы принимают по два раза в день (утром и вечером) по 1-2 ст. л. в течение месяца.

По другому рецепту необходимо ежедневно употреблять от 30 до 150 г нежареных семян. Их можно съесть в три приема или постепенно в течение дня. Курс длится несколько месяцев, желательно сочетать его с лечебной физкультурой.

Рекомендуется также принимать семена с медом и молоком.

Препараты из кожуры спелых семян каштана конского используют при аденоме простаты и хроническом простатите в сочетании с аденомой простаты. Водный экстракт из кожуры плодов замедляет аденоматозную трансформацию и восстанавливает участки предстательной железы, охваченные процессом. Используют и спиртовую настойку кожуры плодов.

Для приготовления настойки из



кожуры семян понадобятся 25 г сырья и спирт (250 мл). Настаивать десять дней, затем процедить. Принимать по 10 капель 2 раза в день (до обеда и перед ужином) в течение 20-ти дней, устраивая 10-дневный перерыв после каждого курса лечения.

Водный экстракт кожуры семян готовят так: 40 г измельченного сырья заливают кипятком (600 мл) и настаивают 12 часов. Не процеживая, настой упаривают до 200 мл, затем процеживают и принимают по 30-40 капель три раза в день после еды. Этим способом поддаются успешному лечению хронические простатиты в сочетании с аденомой предстательной железы.

Цветочная пыльца — готовый концентрат витаминов, микроэлементов и других биологически активных веществ. Шведские медики экспериментально доказали высокую эффективность пыльцы при лечении простатита и аденомы.

Пыльцу можно купить. А тот, кто живет на селе, может сам собрать ее с кукурузы, березы, сосны, ели. Кукурузную пыльцу собирают, обтрясая мужские верхушечные соцветия-метелки над бумажной воронкой. Потом пыльцу просеивают через сито, сушат на бумаге в сухом месте и хранят в стеклянных банках с герметичными крышками в холодильнике.

Перед приемом пыльцу смешивают со слегка подогретым пчелиным медом в равных объемах и принимают по 1 ч. л. натошак, запивая водой или молоком.

Для лечения можно использовать любой из приведенных рецептов. Семена тыквы и цветочную пыльцу употребляют обычно для усиления лечебного эффекта параллельно с приемом настойки, отвара или экстракта одного из растений — например, корневищ крапивы.

Аденома поддается лечению растениями лишь в первой и начале второй стадии. Курс терапии — от шести месяцев до года. При приеме фитопрепаратов часто наблюдается резкое улучшение самочувствия больного уже в первые дни, и многие мужчины прекращают лечение, чего делать нельзя. Перечисленные растения обладают противовоспалительным и антимикробным действием, они снимают воспалительные процессы в простате, обычно сопутствующие аденоме, в то время как гипертрофия продолжает развиваться и дальше. Через некоторое время она обязательно проявится, но уже в виде более тяжелых симптомов. Во время лечения и после него обязательно нужно наблюдаться у уролога.

Если положительного результата нет и простата продолжает расти, попробуйте заменить препарат или растение.

# ФИТОТЕРАПИЯ

## Воспользуйтесь этими сборами

Лекарственные растения в комплексе лечебных мероприятий при аденоме предстательной железы играют вспомогательную роль, хотя их значимость не следует преуменьшать. Особенно они полезны при развитии у больных хронического воспаления в почках и мочевыводящих путях (цистит, уретрит, пиелонефрит) вследствие усиливающегося давления увеличенной предстательной железы на близлежащие органы. Кроме того, фитотерапия может быть использована как метод лечения в послеоперационный период.

На начальном этапе болезни лекарственные растения применяют с целью замедления роста аденомы. При этом лучше составлять многокомпонентные сборы из растений с разнонаправленным действием: противовоспалительным, противоопухолевым, регулирующим обмен веществ и функции половых желез, тонизирующим, спазмолитическим.

К ним, прежде всего, относятся: корень алтея, корневище и листья бадана, побеги, цветы, плоды и кора корней барбариса, листья вахты, корневище горца змеиноного, девясила, дягиля, трава зверобоя, исландский мох, цветы календулы, трава лапчатки гусиной, листья лещины (лесного ореха), корень лопуха, трава полыни горькой, корень синеголовника, корневище спаржи, почки тополя черного, побеги туи, корневище цикория, трава чистотела, листья шалфея.

### Вот несколько вариантов сборов

1. Корень алтея, цветы барбариса, листья березы, вахты, грушанки, корневище дягиля, трава зверобоя, цветы календулы, листья лещины, трава пастушьей сумки, полыни горькой, плоды тмина, трава хвоща полевого, плоды шиповника, взятые поровну. 20 г сбора на 0,5 л кипятка, варить на водяной бане 15 мин., настаивать в тепле 3 часа, процедить; принимать по 1/3-1/2 ст. 4 раза в день за 30 мин. до еды.

2. Плоды аниса, корневище бадана, трава вербены, спорыша, корне-

вище девясила, листья земляники лесной, цветы калины, трава лабазника, корень лопуха, листья подорожника, трава репешка, корень синеголовника, побеги туи, взятые поровну. 20 г измельченного до порошка сбора на 0,5 л кипятка, кипятить 5 мин., настаивать в тепле 2 часа, процедить; принимать по 0,5 ст. 4 раза в день за 1 час до еды.

3. Цветы бессмертника, побеги грыжника, трава донника, золототысячника, исландский мох, трава крапивы, корневища кубышки желтой,

калгана, листья лещины, манжетки, плоды можжевельника, трава подмаренника, побеги почечного чая, пло-

ды рябины обыкновенной, корневище солодки, трава чистотела, взятые поровну. Готовить и принимать как в п. 1.

Фитотерапия проводится длительно, с кратковременными перерывами (не более 3-4-х дней) каждые 1,5-2 месяца. Через 4-6 месяцев сбор необходимо заменить другим — для исключения эффекта привыкания. Контролировать лечение и оценивать его эффективность должен врач-уролог. Лекарственные растения можно сочетать с медикаментозными препаратами.

С уважением Влад,  
vlad54@tut.by

## И зимолюбка хороша

Сбор, состоящий из боровой матки, грушанки и зимолюбки, Н. Тарасова и некоторые другие народные целители рекомендуют использовать при лечении аденомы и рака предстательной железы. Для этого нужно взять измельченные травы (по 30 г каждой), смешать их. Затем 1 ст.л. смеси залить 1 ст. кипятка, настоять 1 час в тепле или подержать 15 мин. на водяной бане, процедить. Пить теплым по 1 ст.л. 3 раза в день до еды.

Валентина ЗАПЕКИНА.

## ТАБАК И КОФЕ — НЕЛЬЗЯ!

Для лечения аденомы предстательной железы применяют достаточно сложный сбор.

Для его приготовления берут по 100 г шиповника, девясила, календулы, золототысячника, листьев ежевики, земляники, тысячелистника, солодки, подорожника, ромашки, валерианы, сушеницы; по 50 г — пустырника, чернобыльника, мать-и-мачехи, толокнянки, зверобоя, спорыша, хвоща, морской капусты; по 25 г — мяты, черемухи, липы, листьев малины, семян укропа, боярышника, дымянки, аира, пастушьей сумки, семян моркови; 5 г чистотела.

Способ приготовления отвара. В 0,5 л воды положить 1 ст.л. сбора и на слабом огне довести до кипения. Кипятить 30 сек., дать настояться 2-6 часов, процедить.

Принимать: 100 г натощак, 100 г после приема пищи (завтрак, обед, ужин), 100 г перед сном.

Запрещаются алкоголь, табак, перец, кофе.

Одновременно с приемом отвара надо делать массаж предстательной железы. Курс лечения — 2 месяца, перерыв — 14 дней. Всех курсов лечения — 6. Контрольный осмотр предстательной железы — после каждого курса лечения. Массаж в дальнейшем по назначению врача.

Целебный сбор содержит биологические вещества, которые препятствуют перерождению аденомы в злокачественную опухоль.

Юрий НИКИТИН,  
врач-фитотерапевт,  
г. Кострома.

## «Услуги» чистотела

При аденоме предстательной железы надо строго в течение месяца пить по 2 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды настой чистотела (1 ст. л. сухой измельченной травы залить стаканом кипятка, настаивать в течение 15 мин. в термосе, процедить).

После этого (без перерыва) в течение 10-12-ти дней утром натощак за полчаса до еды съедать 2 см листа алоэ (столетника). Лист для лечения выдерживают 5 суток в холодильнике. А вечером, перед сном делать микроклизмы с настоем чистотела. Для этого надо, освободив мочевой пузырь, стать на колени, наклониться вперед и ввести аптечной спринцовкой (носик спринцовки смазать вазелином или детским кремом) в прямую кишку 100 мл (полстакана) теплого настоя чистотела, лечь в постель и держать как можно дольше. Процедуру делать самому.

Пролечившись 2 недели столетником и микроклизмами, опять в течение месяца пить настой чистотела, а после него — еще две недели принимать лист столетника и делать микроклизмы. Все это лечение займет около 3-х месяцев. Не пугайтесь, если вместе с мочой начнут выходить гной, кровь. Значит, вы достигли цели. Но может и не выйти, а рассо-



саться, как у меня. Метод безвреден, потенция сохраняется.

В случае необходимости после месячного перерыва, лечение можно повторить.

*Михаил МОВЧАН.*

### Горько, но нужно

Аденому муж лечил таким способом. В 1-й день за час до еды съесть луковицу. На 2-й день тоже за час до еды — 0,5 ст. семечек подсолнуха. На 3-й день за час до еды — 0,5 ст. грецких орехов. И так чередовать все три месяца без перерыва. Лук ничем не заедать. Можно пожевать хлеб, но не глотать. На время лечения противопоказаны мясо, яйца, консервы. Рыбу, вегетарианскую пищу, молоко — можно.

Желаю здоровья всем, кто его ищет.

*А. ШАЛАЕВА.*



## 10000 шагов в день...

Сорок лет назад уролог, проконсультировавший меня по поводу учащенного мочеиспускания, предписал удалить простату оперативным методом. Но я приступил к лечению болезни естественными методами. Главное оружие против аденомы простаты — борьба с застоем крови в малом тазу. Бег трусцой хотя бы по 20-30 мин. в день. А еще ходьба широким размашистым шагом, по 10000 шагов в день, как минимум. Очень полезна гимнастика: приседания, «велосипед» лежа, наклоны согнутых в коленях ног в стороны, и, конечно, секс.

Питание советую изменить в пользу моркови, капусты, обладающих выраженной антиоксидантной активностью, а также желто-зеленых и красных овощей, богатых кароти-

ном. Это опять же морковь, красный перец, лук с его фитонцидными свойствами, необходимыми при лечении воспалительных процессов. Важны и адаптогены — женьшень, элеутерококк, аралия, родиола и другие.

Среди десятков целебных растений, препятствующих развитию аденомы, особое место отводится чистотелу. Его лучше применять в салатах, по 3-4 листочка в день. А зимой использовать настойку сушеных листьев чистотела на водке в пропорции 1:10, т.е. 50 г сушеных листьев настоять в 500 г водки. Пить по 1 ч.л. 2 раза в день. Принимают чистотел в течение 2-3-х недель, чередуя его прием с приемом бефунгина (березового гриба) — 0,5 ч.л. 3 раза в день тоже в течение 2-3-х недель.

## Попробуйте. Поможет!



*Лопух*

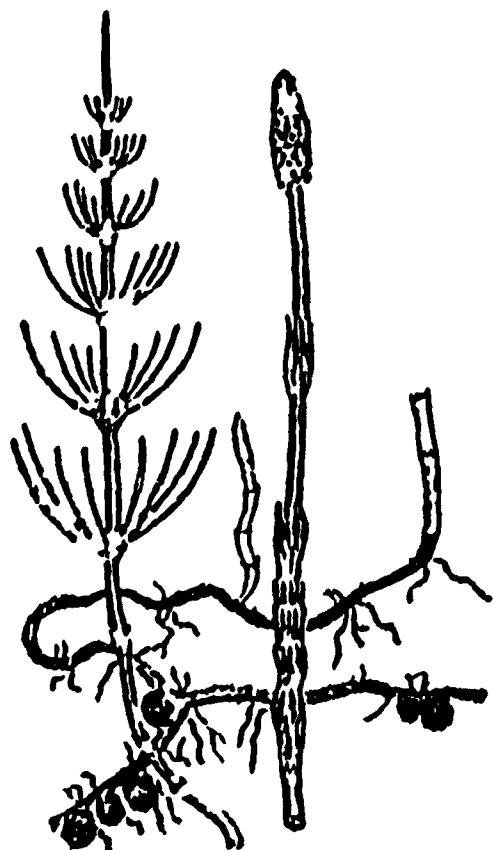
**Лопух.** 1 ст. л. измельченного корня лопуха варить 10 мин. в 500 мл воды, процедить и пить по винной рюмке 4 раза в день перед едой при аденоме предстательной железы.

**Спаржа лекарственная.** Отвар всего растения: 2-3 ч.л. измельченного сырья залить 200 мл кипятка, варить на слабом огне 5 мин. Если готовить отвар из корневищ, то толочь их в порошок и варить 10 мин. в 200 мл воды. Принимать по винной рюмке каждые 4 часа.

**Солодка голая.** 1 ст.л. порошка корней залить 0,5 л воды, варить 10 мин. Остудить, процедить. Принимать по рюмке перед едой.

**Лещина (орешник лесной).** 1 ст.л. измельченных летних листьев или весенней коры с тонких веточек залить 1 ст. кипятка, настоять несколько часов. Выпить за сутки по 1-2 ст.л. несколько раз в день. Так лечиться не менее месяца.





## Аденому можно «ХВОЩАНУТЬ»

Предлагаю рецепт, который хорошо помогает при аденоме, удаляя опухоль.

Траву хвоща полевого (но лесного) собрать в мае-сентябре. В пропорции 1:10 залить водой, кипятить 30 мин., процедить, охладить, долить кипяченой водой до исходного объема. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день через полчаса после еды в течение 3-х недель. Противопоказано это лечение при заболеваниях почек.

А.ИНОЗЕМЦЕВ.

## СЕМЕЧКИ СПАСОВАЛИ, А БОБЫ — СПАСЛИ

В одном из номеров газеты «Народный доктор» я просил подсказать способы лечения народными средствами аденомы предстательной железы. Мне посоветовали лечение тыквенными семечками. То ли я употреблял их неправильно, то ли еще в чем причина, но они мне не помогли.

Улучшение в состоянии здоровья я почувствовал лишь тогда, когда начал употреблять в пищу сырые бобы. В литературе, кроме того, вычитал, что они препятствуют развитию аденомы в злокачественную опухоль.

Александр ИНОЗЕМЦЕВ,  
пос. Лужесно Витебской обл.

Знание своей болезни и готовность принимать лекарства, прописываемые врачом, это уже начало выздоровления.

М.СЕРВИТС

## Тополь черный, или осокорь

Деревцо семейства ивовых, двудомное, до 25 метров высотой. Кора его грязно серая. Цветет тополь до распускания листьев. Цветки мелкие, собраны в сережки. Листья длинночерешковые, почти треугольные, по краю пильчатые.

Отвар или спиртовая настойка считается хорошим средством в народной медицине при аденоме предстательной железы, непроизвольном мочеиспускании, заболеваниях мочевого пузыря.

**Отвар:** 1 ст. л. почек на 1 ст. воды, кипятить 15 мин., процедить. Принимать по 1/4 - 1/3 ст. 3 раза в день во время еды.

**Спиртовая настойка:** 1 часть почек залить 10 частями 70%-ного спирта. Настоять. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день во время еды.

Ювеналии ВАСИЛЬЕВ,  
г. Польшар Ош.

## Несколько полезных рецептов

■ 1 ч. л. листьев кипрея узколистного (иван чай) залить стаканом кипятка, настоять полчаса и пить утром и вечером до еды по 200 г настоя. Курс лечения 15 дней. После небольшого перерыва повторить. На ночь во время лечения делать микрореклизмы из 200 г горячего молока.

■ Знаменитая Ванга советовала растереть в порошок уголь сгоревшей липы, заварить, как кофе и пить 7 дней подряд.

■ Доктор Заровецкий считает, что петрушка хорошее средство и профилактики, и лечения аденомы предстательной железы.

Он, кроме того, советует следующие рецепты.

■ В период сокодвижения снять кору с веток осины диаметром 6-8 см и посушить ее. Приготовить сбор из 1 ч. л. коры осины, 2 ч. л. цветков календулы и 2 ст. л. хорошо измельченного корня лопуха. 2 ст. л. сбора залить 2 ст. кипятка и настаивать 4-6 ча-

сов, укутав или в термосе. Пить по 1 ст. л. три раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 3-4 недели. Повторите его через 15 дней. Проведите три таких курса и сделайте перерыв на три месяца.

■ При задержке мочи измельчите один средний корешок петрушки, залейте 1 ст. кипятка, прокипятите 5 минут, долейте воды до объема стакана и 30-40 минут настаивайте. Пейте настой по 1-2 ст. л. за 20 минут до еды 3-4 раза в день и на ночь.

■ Сидячие ванны на ночь: 0,5 ст. коры осины, спорыша и лепестков календулы залейте 3-4 л кипятка, прокипятите 4-5 минут и настаивайте 30-40 минут.

Продолжительность ванны 20-40 минут. Принимайте ее через день, до улучшения состояния, или месяц, после чего надо сделать перерыв на 15 дней. Всего нужно провести три курса.

Юлия АИФРОВА.

# РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

## КАК ВЫЯВИТЬ БОЛЕЗНЬ?

Особенностью рака предстательной железы является длительное бессимптомное течение. Появление симптомов в большинстве случаев говорит о значительной распространенности процесса, когда радикальное лечение становится невозможным. Вместе с тем при выявлении злокачественного процесса в ранних стадиях у врачей есть сегодня возможность не только продлить больному жизнь, но и полностью его излечить, сохранив потенцию.

Однако высокие результаты лечения могут быть достигнуты только при ранней диагностике, т.е. в период, когда клинических проявлений процесса еще нет.

Раковая опухоль развивается в периферических зонах предстательной железы, вдали от мочеиспускательного канала. И лишь по достижении значительных размеров она начинает сдавливать мочеиспускательный канал, что проявляется расстройствами мочеиспускания, и именно эти симптомы заставляют пациента обратиться к врачу. Или если появляются метастазы (чаще в костях), то возникают боли в позвоночнике, костях таза, в тазобедренных суставах, что также заставляет больного обратиться к врачу. Причем, в последнем случае пациенты часто ищут помощи у невропатолога, и им ошибочно может быть выставлен диагноз пояснично-крестцового радикулита со всеми вытекающими отрицательными последствиями, вызванными неправильным лечением.

Каким же образом осуществляется ранняя диагностика? Од-

ним из методов, позволяющих выявлять рак простаты на ранних стадиях, являются профилактические урологические осмотры мужчин в возрасте старше 45-ти лет. Каждый мужчина один раз в год должен посетить уролога с обязательным обследованием предстательной железы через прямую кишку.

Существует и другой метод ранней диагностики — лабораторный. В крови больных раком предстательной железы отмечается повышенное содержание простат-специфического антигена (ПСА). Это вещество вырабатывается клетками простаты, и при поражении ее раковой опухолью оно интенсивно попадает в кровь, где и может быть выявлено. Поэтому в настоящее время при лечении любого заболевания простаты не принято назначать пациенту лечение без анализа крови на содержание ПСА. Оправдывается это тем, что урологам

хорошо известны случаи ошибок в диагностике заболеваний простаты: наиболее часто у мужчин в возрасте 55-65-ти лет встречается аденома

простаты, но по основному своему проявлению нарушению мочеиспускания — она не отличается от рака предстательной железы.

## Факторы риска и методы борьбы

На рак предстательной железы приходится до 18% всех злокачественных раком среди мужчин, большинство которых страдает этим видом рака, в основном, после 50-ти лет. Результаты лечения довольно обнадеживающие, но только при ранней диагностике заболевания.

К факторам риска заболевания этим видом рака относят употребление продуктов с высоким содержанием жиров, резкое переохлаждение организма, постоянное воздействие кадмия у сварщиков, рабочих, имеющих дело с электролизом и зарядкой щелочных батарей, пренебрежение регулярными обследованиями предстательной железы после 40-ка лет.

Предупреждающие симптомы этого вида рака: кровь в моче, слабый или прерывистый поток мочи, затрудненное или частое мочеиспускание, особенно ночью, трудно остановиться при мочеиспускании, боль и жжение во время мочеиспускания, продолжительная боль в пояснице, тазу, бедрах. Эти же симптомы могут быть и при менее серьезном, не раковом, заболевании предстательной железы. Но, чтобы быть уверенным в этом, необходимо показаться врачу-онкологу. Следует после 50-ти лет проводить ежегодное пальцевое обследование, — советует Н.И.Даников в своем двухтомном издании «Народная медицина женщинам и мужчинам» и дает целый ряд рецептов с применением лекарственных растений. Вот лишь некоторые.

**Чага.** Препараты чаги замедляют рост опухолей и нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта. Принимают их практически при всех видах злокачественных но-

вообразовании. Если опухоль находится в малом тазу (рак простаты, рак прямой кишки др.), то дополнительно делают на ночь и рано утром теплые микроклизмы с чагой — по 50-100 мл настоя.

Удачно сочетается чага с корнем горца змеинового, называемого в народе раковыми шейками, змеевиком. Корневища змеевика очень богаты дубильными веществами, обладают кровоостанавливающим, вяжущим и противовоспалительным свойствами. Предпочтительнее употреблять змеевик вместе с чагой: 3 ст.л. измельченного корня змеевика и 3 ст.л. измельченной чаги залить 0,5 л водки и настаивать в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, затем процедить, остаток отжать. Принимать по 1 ст.л. от 3-х до 6-ти раз в день до еды. Кто не переносит алкоголь, тот может делать водный настой: по 1 ч.л. мелко измельченного корня змеевика и чаги залить 1 ст. кипятка,

настоять в горячей духовке или термосе ночь, процедить. Полезно в этот сбор добавить 1/4 ч.л. порошка из корня солодки голой. Принимать по 1/3 ст. 3-4 раза в день за 15-20 мин. до еды.

При раке простаты целесообразно использовать в лечении безвременник, подмаренник, омелу, кипрей, чистотел, можжевельник, тисс, чеснок, аконит, полынь.

**Безвременник осенний.** Из луковиц безвременника выделен алкалоид колхамин. При парентеральном введении он оказывает ингибирующее влияние на рост опухолевой ткани и угнетает кроветворение. При непосредственном контакте с опухолевыми клетками приводит к их гибели.

Промышленность выпускает 0,5%-ную мазь в упаковке по 25 г и таблетки по 0,002 г в упаковке по 100 штук. Препараты хранятся в прохладном, защищенном от света месте.

В народной медицине корень безвременника применяют в виде компрессов, припарок при злокачественных язвах, а также при раке предстательной железы.

**Кипрей узколистный.** Настой из цветков кипрея рекомендуют принимать при злокачественных новообразованиях различной локализации. 1 ст.л. измельченного сырья залить 1 ст. кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 мин. в закрытой по-

суде, охладить при комнатной температуре 45 мин., процедить. Принимать по 1/3 ст. 3 раза в день до еды.

**Омела белая.** При неоперабельных формах рака принимают внутрь настой или отвар (35-40 г на 1 л воды) веток с листьями и ягодами омелы. Принимают по 1 ст.л. 3 раза в день до еды.

Жидкий экстракт омелы обладает противосудорожным, тонизирующим и усиливающим потенцию средством.

Порошок омелы замесить на меду, скатать в шарики размером с кукурузное зерно и принимать по 2-3 шарика 3 раза в сутки до еды при сильных кровотечениях и большой слабости у онкологических больных.

**Полынь обыкновенная (чернобыльник).**

**Отвар:** 2 ст.л. измельченного корня полыни залить 1 ст. прохладной кипяченой воды, настаивать в плотно закрытой посуде 10 часов, затем прокипятить на слабом огне 10 мин., настаивать в теплом месте 2 часа, процедить. Принимать по 2 ст.л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

**Настойка:** 5 ст.л. измельченных корней и надземной части полыни залить 0,5 л водки, настаивать в теплом темном месте 2-3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ч.л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

## Старый добрый нафталин в беде не оставит

При раке прямой кишки, предстательной железы. На 200 мл крутого кипятка — 1 ст.л. мелкоизмельченного нафталина. Настоять ночь завернув в теплое. Утром и вечером после очистительной клизмы ромашкой ввести микроклизму — 50-70 мл теплого раствора. Также хорошо использовать вместо ромашки собственную свежую теплую мочу.

## Неистово лютое средство — СУЛЕМА

Мне рассказали историю человека, переболевшего острым лейкозом. Все, кто лежал с ним в больнице в одной палате, умерли от рака. Он же живет и поныне, и уже много лет. А спасла его сулема. Рецепт очень простой: нужно в 1 л дистиллированной воды добавить 9,5 г поваренной соли. Это — физраствор. В нем растворить 1 г (один грамм!) сулемы. Принимать по 1 ч.л. натошак 2 раза в день. Беречь зубы!

*Александр ПИЩАРЕВ,*

*с.Петровка Павловского р-на Воронежской обл.*

**От редакции.** Получив такой рецепт с использованием сулемы, мы решили непременно уточнить способы ее применения по другим источникам. И вот такую любопытную информацию почерпнули из брошюры Валерия Тищенко «Против рака», изданной в 1992 году в Киеве.

«Для меня сулема — одно из самых прекрасных практических средств, — пишет Валерий Викторович. — Редко какой рак устоит против нее. Однако следует заметить, что, насколько она сильна против рака, настолько и свирепа для организма как яд. Это неистово лютое средство очень опасно для почек — при отравлении смерть наступает из-за поражения почек. Поэтому сулемой хорошо лечиться под наблюдением врача и еще лучше — в клинике. Если когда-либо вы страдали почками — о сулеме забудьте.

**Сулема** — лучшее средство для таких тяжелых опухолей, как рак головного мозга, рак предстательной железы, рак мочевого пузыря, рак гортани и полости рта, саркома кости, наружные новообразования.

**Общая методика по приему сулемы выглядит так**

Сулема аптечная — спичечная головка сухого порошка (по объему) на

3 л дистиллированной воды — рабочее разведение или хирургическое разведение 1:1000. Взять 250 мл разведения, добавить 750 мл дистиллированной воды. Принимать с водой 3 раза в день за час до еды.

На 100 г сырой воды дать 1 ч.л. разведения — 15 дней.

На 150 г сырой воды — десертную ложку разведения — 15 дней.

На 200 г сырой воды — 1 ст.л. разведения — до выздоровления.

**Остерегаться передозировок!** Побочные явления: отеки под глазами, боли в области почек, задержка мочи. Препарат может накапливаться в организме, потому, спустя некоторое время, к нему может появиться отвращение. В этом случае необходимо начать снижение дозы до 1 ч.л. так же постепенно, как и наращивали, и, пробыв на малой дозе 15 дней, снова подняться до нормы (постепенно). При побочных явлениях дозу уменьшить и более не повышать. При ухудшении прекратить прием, сделать перерыв на несколько дней и затем продолжать лечение с малой дозы, доводя до безопасной.

Выйдя на такой жестокий яд, как сулема, почему не вспомнить не менее свирепый яд — мышьяк, который ничем по своей жестокости не

отличается от сулемы. Он так же успешно может использоваться при лечении рака головного мозга, предстательной железы, мочевого пузыря, саркомы кости.

Можно сказать о цианистом ка-

лии, крысиде, медном купоросе — все это прекрасно губит рак, трудность только в выборе яда, который наиболее вам подходит, и методике его применения. Это — дело врачей-клиницистов».

## Исцеляет препарат АСД-2

Мне приходилось пользоваться рекомендациями по лечению этим препаратом онкобольных целителя-онкотравника из Симферополя В.В.Тищенко.

Препарат АСД — это стимулятор, применяется в ветеринарии. Имеет две фракции: АСД-3 и АСД-2.

Для лечения внутренних опухолей применяется фракция АСД-2 (креолин). Главное при лечении этим препаратом — не допустить передозировок, выбрать правильную, предельно допустимую дозу и придерживаться ее.

В больном организме яды, как правило, накапливаются в ослабленных клетках, и в это время к препарату появляется отвращение. В этом случае необходимо постепенно сойти на минимальное количество капель (очиститься) и снова так же постепенно выйти на предельно допустимую дозу.

**Методика Дорогова**  
(он рекомендовал  
четырёхразовый прием):

| 8  | 12 | 16 | 20 | часов  |                  |
|----|----|----|----|--------|------------------|
| 5  | 5  | 5  | 5  | капель | 5 дней           |
| 10 | 10 | 10 | 10 | капель | 5 дней           |
| 15 | 15 | 15 | 15 | капель | 5 дней           |
| 20 | 20 | 20 | 20 | капель | 5 дней           |
| 25 | 25 | 25 | 25 | капель | 5 дней           |
| 30 | 30 | 30 | 30 | капель | 5 дней           |
| 35 | 35 | 35 | 35 | капель | 5 дней           |
| 40 | 40 | 40 | 40 | капель | 5 дней           |
| 45 | 45 | 45 | 45 | капель | 5 дней           |
| 50 | 50 | 50 | 50 | капель | до выздоровления |

АСД-2 после вскрытия хранить в морозильной камере на дощечке

Но, как правило, начиная с 35-ти капель резко ухудшается состояние и повышается температура, после чего начинается раковая атака. При подборе дозы нельзя придерживаться стандартной дозировки — необходим индивидуальный подход. В.Тищенко рекомендует предельную дозу в 30 капель, а то и меньше, ориентируясь на состояние больного.

**Методика Тищенко**

С 8 часов утра на 100 г воды — всего 1 капля АСД-2 и по нарастающей довести до 25 капель (на 25-й день).

С 26-го дня начинается четырехразовый прием, как у Дорогова — 4 раза по 15 капель. Затем, по мере надобности, можно повышать до необходимой дозы. Эта методика хоро-

ша для ослабленных. Я мог бы привести конкретные примеры, но каждый случай индивидуален и поэтому привожу известные методики, на которые и надо ориентироваться при-

менительно к каждому конкретному случаю. «Лечить нужно не болезнь, а больного».

*Петр ЗВЯГИНЦЕВ,*  
*г. Кировск.*

## Адреса, по которым ВАМ МОГУТ ПОМОЧЬ

**ВАСЕНЕВ Ювеналий Иванович,**  
травник.

424020 Россия, Марий Эл, г.Йошкар-Ола, а/я 43.

**ГОЛОВКОВ Александр Владимирович,**  
травник.

352909 Россия, Краснодарский край, г.Армавир-9, а/я 5.

**ГОРАНСКАЯ Тамара Владимировна,**  
травница.

Тел. в Минске (8-017) 286-78-59.

**ЕГОРОВ Иван Иосифович,**  
врач-фитотерапевт.

231506 Гродненская обл., г.п.Желудок, ул.Партизанская, д.32.  
Тел. (8-01514) 33-241.

**ЛАЙФУРАК Александр Андреевич,**  
врач.

288700 Украина, Винницкая обл., г.Могилев-Подольский,  
ул.3-я Гвардейская, д.11, кв.17.  
Тел. (8-04337) 2-26-58. Конт. тел. в Беларуси (8-0222) 46-89-81.

**НИКИТИН Юрий Андреевич,**  
врач-фитотерапевт.

156025 Россия, г.Кострома, Рабочий пр-т, д.56, кв.256.  
Тел. 55-52-45.

**НОВИЧИХИНА Лидия Ивановна,**  
травница.

Тел. в Минске (8-017) 266-28-93.

**ЩИГРИНЕВ Владимир Семенович,**  
травник.

350001 Россия, г.Краснодар-1, а/я 5305. Тел. 333-132.