Автор: Administrator
05.06.2008 08:49 - Обновлено 11.06.2008 08:18



Вряд ли можно найти мужчину, который мечтал бы заработать простатит, или еще чего хуже — аденому предстательной железы. Тем более, что последняя нередко заканчивается операцией. Можно ли как-то предотвратить эти беды? Можно. Например, употребляя достаточное количество цинка.

Если вы разбираетесь в витаминных препаратах, то наверняка стараетесь выбирать комплексы, в состав которых входят микроэлементы. И чем больше, тем лучше. Но, на самом деле, список хоть и может быть длинным, цифры часто указываются просто мизерные — по принципу "лишь бы значилось". Ведь многие ориентируется только на перечень, не ображая внимание на процентное содержание. Поэтому, пожалуйста, обратите внимание: дневная норма потребления цинка составляет минимум 15 мг. К сожалению, найти поливитаминный препарат, который содержал бы цинк, да еще и в достаточно количестве, достаточно трудно. Для этих целей мы составили сравнительный анализ некоторы комплексов, чтобы вам не приходилось проводить слишком много времени в аптеке, изучая этикетки.

Из этой таблицы видно, что подходящими комплексами из продаваемых в аптеках, являются Theravit, Vitrum и Perfectil. Ориентировочная стоимость их — около 8-10 долларов. Из более дорогих — Vision Lifepack +.

Если брать природные средства, то одним из лучших являются… обычные тыквенные семечки. Причем, достаточно съедать 20-25 штучек ежедневно. Но делать это надо натощак, желательно, перед завтраком, и по возможности — все же почаще и побольше. Единственным побочным эффектом этого лекарства пока можно назвать их высокую калорийность. Если данным "препаратом" злоупотреблять, можно начать набирать вес. Впрочем, молодым активным парням этого можно не бояться, а вот ведущим сидячий образ жизни, да еще если вам за 30, мы бы посоветовали не злоупотреблять.

Кстати, тыквенные семечки помогают предотвратить не только простатит, но могут пригодиться и мальчикам-подросткам в борьбе с чрезмерностью жирностью волос и угрями. К тому же в этих семечках еще и большое количество других витаминов и микроэлементов — поэтому они полезны для организма в целом.

Поскольку простатит — это болезнь, от которой мужчины готовы избавляться всеми известными способами, и на что могут потратить сумасшедшие суммы, рискнем привести и несколько рецептов из травяных сборов. Обычно наши сильные половины не любят связывать с растениями, но когда "прижмет", могут заняться и траволечением. Хотя подчас найти все необходимые травы не просто тяжело — невозможно.

Итак, вот две смеси. Обе готовятся и принимаются внутрь одинаково: 1 столовую ложку смеси залить 0,5 стакана смеси кипящей воды, настоять 1 час, процедить и выпить в течение дня в 4 приема (через час после еды). Курс лечения 25-30 дней. Повторный курс — через 2-3 недели.

Для смесей вам понадобятся:

Вариант 1

Вариант 2

Мелколистник канадский (трава) — 10 г ,
Вишня (лист) — 10 г ,
Корневища пырея — 8 г ,
Плоды можжевельника — 10 г ,
вереск обыкновенный (трава) — 15 г ,

грушанка круглолистая (трава) — 12 г ,
борщевик (семя) — 8 г ,
кирказон (лист) — 5 г ,
акация (цвет) — 10 г ,
вероника поручейная — 10 г .

Корень стальника — 20 г ,
Трава синеголовки — 10 г ,
Конопля (семя) — 1 г ,
Лещина (кора) — 15 г ,
Дрок красильный (трава) — 10 г ,
истод (трава) — 6 г ,
купена лекарственная (листья) — 10 г ,
зимолюбка зонтичная — 10 г .

Лечить простатит можно даже… соками:

1) Сок одного лимона растворить в стакане горячей воды без добавления сахара. Пить несколько раз в день в течение 3-4 недель.

2) 280 г моркови, 90 г свеклы, 90 г огурцов — выжать соки, смешать их и выпить.

3) 280 г моркови и 170 г шпината — также употреблять смесь соков.

4) 230 г моркови, 110 г спаржи и 110 г салата-латука — приготовление аналогично вышеизложенному.