

1. kvůli zvětšování žláz je nucení močit častější, v noci se budíme;
4. močový měchýř se nedá úplně vyprázdnit i přes pocit silného pnutí.

Pokud nevezmete v úvahu tyto projevy a nezačnete léčbu, mohou se rozvinout infekční zánětlivé procesy močových cest, které později způsobují těžká onemocnění ledvin a částečné oslabení potence. Každý muž je povinen po 40. roce života jednou do roka navštívit urologa, po 55. roce života dvakrát do roka.

Toto jsou preventivní zákroky, které je třeba dodržovat po 40. roce života:

- Vyhybat se sedavému způsobu života.
- Nepřivádět si zácpy.
- Neochlazovat tělo (hlavně nohy).
- Nepřehánět to s alkoholem.
- Snažit se konzumovat více zeleniny, ovoce, kyselých mléčných výrobků: kaše na vodě, řepu, tmavé pečivo; pít koktejly z čerstvých šťáv: řepa + karkotka + okurka v poměru (1 : 3 : 1).
- V zimním období nosit spodní prádlo, nebýt dlouho v mrazu.
- Více se procházet nezávisle na počasí.
- Vyvarovat se nadváhy.
- Jednoznačně omezit cukr, sladkosti, moučné výrobky.
- Vést aktivní způsob života, bezpodmínečně po ránu cvičit, provádět otužovací kúry (střídává sprcha teplá a studená voda) a hlavně otužovat chodidla (krátkodobé polévání studenou vodou, rozstírání, chůze na boso po trávě, po pláži atd.).
- Zánět prostaty je možné vyléčit pravidelnými krátkodobými půsty jednou za týden 24–36 hodin o vodě.

Čím, co už touto chorobou trpí, doporučuji následující způsoby.

Užitečné rady

Čistota močové a pohlavní soustavy

První den nasypte do půllitrové zavařovací sklenice 2 lžičce neočištěné rýže, zalijte do plna studenou převařenou vodou a odstavte na 24 hodin. Druhý

*Mnoho let si bezvýsledně léčím záněť prostaty. Zná lidová medicína nějaké recepty?
Roman H.*

Myslím, že neuškodí o příčinách této nemoci napsat, protože podle statistik vzniká u každého třetího muže po 45. roce života. Počáteční stadium zánětu žláz probíhá bez symptomů, a proto je potřeba se soustředit hlavně na to, jestli

1. častěji než obvykle cítíme nucení močit;
2. proud moči je tenký, moč vylučujeme s přestávkami, pomalu;

den vezmete druhou zavařovací sklenici, nasypete do ní rýži, zalijete vodou a odstavte na 24 hodin. To samé dělejte každý den. Přidejte další sklenici, a v těch předchozích proplachujte rýži a zalévejte vodou.

Po 5 dnech budeme mít 5 zavařovacích sklenic s namočenou rýží. Šestý den uvařte rýži, která byla ve sklenici č. 1, vařte 15 minut a ihned ji snězte samotnou bez přílohy. Eventuálně přidejte trochu smetanového másla nebo rostlinný olej, ale v žádném případě sůl. 3 hodiny po konzumaci rýže nepijte ani nejezte. Do sklenice č. 1 nasypete rýži, zalijete vodou a odstavte se sklenici č. 5. Tak postupujte 2 měsíce a popořadě přestavujte zavařovací sklenice. Tato kúra likviduje zánětlivé procesy prostaty u mužů a léčí močovou a pohlavní soustavu u žen.