

СЕРІЯ «ЖИВИТЬ СТО ЛІТ!»

Сергій Чугунов

**ПЕРЕМАГАЄМО
ЧОЛОВІЧІ ПРОБЛЕМИ**



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН

УДК 616
ББК 54.132
Ч 83

Серію «Живіть сто літ!» засновано 2011 року

Чугунов С.П.

Ч 83 Перемагаємо чоловічі проблеми / С.П. Чугунов . —
Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012 . —
144 с. — (Живіть сто літ!)

ISBN 978-966-10-2573-7 (серія)

ISBN 978-966-10-2114-2

З роками ми здобуваємо та накопичуємо не тільки багатство, авторитет, гріхи або знання, а й хвороби, зокрема такі, що пов'язані з сечостатевою системою нашого організму. Вчені стверджують: молодість і здоров'я людини безпосередньо залежать від благополуччя саме цієї сфери.

І хоча мислителі жартують, що «коли вмирає плоть — прокидається моральність!» — більшості у цьому випадку не до сміху. Хвороби ніколи не приносять радості людині. Якщо діяльність ендокринних і статевих залоз порушена, то знижується опірність організму до різних захворювань, і передчасна старість вступає у свої права.

Коли востаннє ви відвідували уролога? Немає жодних причин для занепокоєння?

Комплексний підхід до лікування й профілактики чоловічих хвороб, необхідні рекомендації щодо їхнього застосування — це допоможе вам упоратися з будь-якими проблемами в найбільш делікатній сфері вашого життя.

УДК 616
ББК 54.132

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-2573-7 (серія)
ISBN 978-966-10-2114-2

© ООО «Мир и Образование», 2011
© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2012

ЗМІСТ

СУТО ЧОЛОВІЧІ ПРОБЛЕМИ.....	5
ЧОЛОВІЧІ ЗАХВОРЮВАННЯ Й МЕТОДИ ЇХ ЛІКУВАННЯ	8
Простатит (запалення передміхурової залози).....	8
Аденома передміхурової залози.....	18
СЕКСУАЛЬНІ РОЗЛАДИ	30
Псевдоімпотенція	30
Розлади ерекції (імпотенція)	31
Хвороба Пейроні	43
Цистит	45
Уретрит	48
Орхіт	53
Колікуліт.....	58
Везикуліт	59
Баланопостит	62
Варикоцеле	65
Гідроцеле	67
Епідидиміт.....	69
Рак і пухлини яєчок	73
МЕТОДИ ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАННЯМ І ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ	75
Комплекс вправ для справжніх чоловіків	75
Ці безвідповідальні чоловіки	75
Сім вправ для розв'язання чоловічих проблем.....	76
Зарядка для передміхурової залози	79
Вправи для лікування статевих розладів	82

Чоловічий самомасаж.....	86
Вправи для збереження потенції.....	90
Лікувальна фізкультура при чоловічих захворюваннях	92
ЛІКУВАННЯ, ЩО ВІДНОВИТЬ ЧОЛОВІКА.....	101
Комплексне очищення організму	101
Харчування при захворюваннях сечостатевої системи	107
Тонізуючі засоби для чоловіків	111
Загартувальні процедури	113
Корисні п'явки	114
Точковий масаж.....	115
Лікувальні ванни	118
Водолікування.....	119
Сонячні ванни	121
Повітряні ванни.....	123
Цілющі аромати.....	126
Ароматерапія.....	127
Цілющі властивості ароматів.....	128
Аромамасаж.....	131
Рецепти збереження чоловічої сили	134
ЗМІНІТЬ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	138

СУТО ЧОЛОВІЧІ ПРОБЛЕМИ

Хірург «заспокоює» пацієнта, якого готують до операції на передміхуровій залозі:

— Вам зовсім нема чого боятися. Це моя шістнадцята операція, тож коли-небудь вона таки повинна вдатися!

АНЕКДОТ

Чоловіки хворіють не рідше, ніж представниці слабкої статі, але на огляд до лікаря, особливо до уролога, затягти їх практично неможливо. І причина цього здебільшого у помилковому стереотипі: чоловік не повинен скаржитися на свої хвороби, особливо на ті, які стосуються інтимної сфери. А даремно.

Якщо ви хочете залишатися чоловіком у всіх розуміннях цього слова, не варто зволікати з обстеженням, особливо після сорока років.

До групи так званих чоловічих захворювань входить досить широка низка патологічних станів, які вимагають не тільки консультації професійного уролога, а й своєчасного лікування. Фахівці відзначають, що найчастішими супутниками чоловіків стають такі захворювання, як *імпотенція, простатит і безплідність*. Ці захворювання часто виникають у результаті легковажного ставлення чоловіків до свого здоров'я: вони приходять до фахівців за допомогою тоді, коли хвороба вже у досить запущеній стадії.

Мужчинам, які досягли сорокалітнього віку, необхідно щороку консультуватися в лікарів, що спеціалізуються на профілактиці й лікуванні чоловічих захворювань, у першу чергу — захворювань передміхурової залози; чоловікам за п'ятдесят — проходити огляд з метою профілактики раку передміхурової залози й гіперплазії простати. Своєчасне виявлення й грамотне лікування цієї патології дасть їм змогу на довгі роки зберегти дієздатність, якість життя, а іноді й саме життя.

ВАЖЛИВО!
.....

Усі чоловіки, яким виповнилося 50 років, повинні щорічно проходити обстеження в уролога.

Якщо впродовж року партнерка не може завагітніти — це також привід пройти медичне обстеження. Статистика свідчить: сьогодні захворювання чоловічої репродуктивної системи стають причиною безплідності сімейних пар так само часто, як і жіночі хвороби. При еректильній дисфункції також дуже важливо вчасно поставити діагноз і визначити її причини, щоб гарантувати цілковите одужання. Не потрібно потай страждати від сексуальних розладів, більшість яких успішно лікується фахівцями.

Аномалії розвитку сечової системи, що дуже часто трапляються, а також величезна кількість урологічних захворювань у чоловіків зумовлюють гостру потребу у візитах до уролога. Найкраще проходити регулярні обстеження в одного і того ж фахівця, що спостерігатиме за вашим станом упродовж багатьох років.

До чоловічих захворювань сечостатевої системи належать:

- аденома простати;
- баланопостит;
- везикуліт;
- еректильна дисфункція (імпотенція);
- колікуліт;
- чоловіча безплідність;
- орхіт;
- простатит;
- уретрит;
- цистит;
- епідидиміт.

Поверніться у *вихідне положення*.
Повторіть вправу 7 разів.

Вправа № 10. *Вихідне положення:* лежачи на спині, прямі ноги разом, руки лежать уздовж тулуба.

Роблячи різкий вдих через рот, максимально напружите м'язи сідниць і різко втягніть анус, на видиху розслабтеся на 3–7 секунд.

Повторіть вправу 7 разів.

Вправа № 11. *Вихідне положення:* лежачи на спині, поклавши під шийні хребці тверду подушку.

Повільно роблячи глибокий вдих, одночасно піднімайте руки й ноги вертикально вгору й починайте швидко рухати ними (вібрувати). Намагайтеся тягнутися ступнями ніг і пальцями рук угору.

Виконуйте вібрування не менше 40 секунд.

Роблячи тривалий видих, поверніться у *вихідне положення*.

Повторіть вправу 7 разів.

Вправа № 12. *Вихідне положення:* лежачи на правому боці, права рука під головою, права нога зігнута.

Повільно роблячи глибокий вдих, одночасно піднімайте вгору ліву ногу й руку доти, доки не відчуєте напруження у м'язах промежини.

Виконуючи тривалий видих, поверніться у *вихідне положення*.

Повторіть вправу 7 разів.

Вправи для лікування статевих розладів

До комплексу вправ для лікування статевих розладів входять спеціальні вправи, що цілеспрямовано стимулюють роботу конкретних органів сечостатевої системи. Окрім того, при виконанні вправ відбувається вплив на біологічно активні точки, і виробляються гормони гарного настрою — ендорфіни. Вправи цього комплексу сприяють накопиченню чоловічої енергії.

Комплекс вправ спрямований також на зміцнення капілярів і поліпшення руху лімфатичної рідини в органах чоловічого організму. Ці вправи слід виконувати і зранку, і ввечері. Вони ефективні для профілактики й лікування ракових захворювань органів чоловічої сечостатевої системи.

Виконання вправ сприяє нормалізації моторних функцій органів малого таза, кращому напруженню статевого члена (ерекції), поліпшує кровообіг у пенісі та м'язах промежини й анальної ділянки.

Вправа № 1. Вихідне положення: лежачи на правому боці, ноги зігнуті в колінах, ліва рука лежить на стегні.

Різко вдихаючи, сильно прогніться в попереку, максимально випніть живіт і напружте анус.

Виконуючи довгий видих, якнайсильніше втягніть низ живота і, напружуючи сідниці й м'язи промежини, втягніть анус.

Повторіть вправу 7 разів, лежачи на правому, й 7 разів на лівому боці.

Ця вправа чинить масажуючу дію не тільки на передміхурову залозу, а й на всі органи малого таза й м'язи промежини. Вона активізує циркуляцію енергії й кровообіг в статевих органах.

Вправа № 2. Вихідне положення: лежачи на животі, руки скласти під підборіддям, лікті в боки.

Роблячи різкий вдих, зігніть ліву ногу й коліном постарайтеся торкатися лівого ліктя.

Виконуючи довгий видих, поверніться у *вихідне положення*.

Повторіть вправу 7 разів з кожною ногою.

Вправа добре масажує кишечник, сечовий міхур, сечоводи, нормалізує їхню функцію, стимулює циркуляцію крові в малому тазі, чинить глибокий вплив на черевну порожнину.

7. Не застосовувати препаратів для поліпшення чоловічої сили без консультації лікаря та не вживати їх у дозуванні, що перевищує рекомендоване. Особливо обережними слід бути сердечникам: прийом віагри разом з нітрогліцерином може призвести до сумних наслідків.

Фізкультура — найкращі ліки від «чоловічих» проблем. Адже саме від руху залежить інтенсивність кровообігу й обміну речовин у передміхуровій залозі. Скорочення тазової мускулатури чинить на залозу також масажний ефект.

Передміхурова залоза (простата) є допоміжною частиною статевих органів чоловіка. Ця маленька залоза формою нагадує каштан або серце. Вона розташовується навколо шийки сечового міхура, безпосередньо під тілом цього органа; через простату проходить уретра, або сечовивідна трубка.

Простата є однією з найважливіших ланок системи вироблення основного чоловічого гормону — тестостерону, що стимулює функцію чоловічих статевих органів, розвиток побічних ознак. Простатичні клітини також «зайняті» виробленням і транспортуванням у кров простагландинів, надзвичайно важливих біологічно активних речовин. Спектр фізіологічної дії, яку чинять простагландини, надзвичайно широкий: вони викликають скорочення гладкої мускулатури, впливають на кров'яний тиск, залози внутрішньої секреції, водно-сольовий обмін тощо.

Ну а найважливіша функція передміхурової залози полягає у виробленні речовин, що забезпечують життєдіяльність сперматозоїдів у сім'яній рідині. Без простати неможливе формування повноцінної сперми й, отже, нормальне запліднення. Окрім того, простата бере участь у нормальному функціонуванні ерекційного механізму, тому статевий потяг й оргазм чоловіка також прямо зале-

жать від функції цієї залози. Також простата відіграє роль у регуляції наповнення сечового міхура.

Порушення функцій передміхурової залози ослаблює роботу статевих органів, а зміни м'язової тканини в більшості випадків призводять і до порушення сечовипускання.

Збільшення простати є досить звичайним явищем у чоловіків, яким за 35 років. У багатьох чоловіків, яким понад 50 років, спостерігається яскраво виражене збільшення частини залози, що прилягає до уретри. Багато недуг літніх чоловіків насправді є лише наслідком захворювання сечостатевої системи, спровокованого, насамперед, запаленням простати.

ЧОЛОВІКИ! Будьте уважні до себе, бережіть себе й не забувайте про ваших жінок, яким ви потрібні здоровими й сильними!



Науково-популярне видання

Чугунов Сергій Петрович

ПЕРЕМАГАЄМО ЧОЛОВІЧІ ПРОБЛЕМИ

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактори *Олеся Грабець, Донара Пендзей*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Верстка *Ольги Постумент*

Підписано до друку 22.03.2012. Формат 84x108/32.
Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 7,56.
Умовн. фарбо-відб. 7,56.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК №370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга – Богдан, просп. С.Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002
Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48
office@bohdan-books.com
www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-2114-2

