

# ADENOMUL DE PROSTATA

Dintre bolile prostatei, adenomul sau hipertrofia benigna de prostata, cum este denumita stiintific aceasta maladie, este cea mai raspandita. Acest adenom este o tumora benigna - in general, de marimea unei caise, uneori mai mare sau mai mica - formata in jurul canalului prin care se scurge urina din basica udului, pe care il poate comprima uneori complet, situatie ce necesita introducerea unei sonde. Vezica urinara este, deci, primul organ ce are de suferit in cazul imbolnavirii glandei prostatice.

**Cauza acestei boli** nu este pe deplin elucidata, dar se stie ca apare la barbatii in etate de peste 40-50 de ani, prin ruperea unor echilibre hormonale, si la barbatii care au baut si au mancat in exces. De notat este faptul ca boala este mai raspandita printre soferi, de unde si necesitatea ca, la primele semne de jena la urinat, acestia sa consulte un urolog.

**Complicatiile si evolutia adenomului** depind de momentul descoperirii sale, de bolile alaturi de care evolueaza in organism, de starea generala a pacientului si, mai ales, de calitatea tratamentului. Cauza tuturor complicatiilor produse de marimea prostatei este fie cancerizarea celulelor adenomatoase, fie volumul enorm de urina ce nu mai poate fi eliminat, stagnand in vezica. Finalul este fatal: rinichii, inima si plamanii cedeaza.

**Simpptomele bolii** constau, la debut, in urinatul mai frecvent in a doua jumatate a noptii. Apoi, mictiunile devin mai dese si ziua, insotite de o oarecare dificultate in golirea vezicii si de o senzatie de evacuare incompleta. Intr-un stadiu avansat al bolii, trebuie un efort din partea bolnavului pentru a mai putea urina. Netratata, hipertrofia prostatei, aceasta tumora benigna, devine cu timpul o boala destul de grava, ce-l poate rapune pe bolnav. Orice barbat care observa scaderea presiunii si subtierea jetului urinar sa intre la banuiala, sa consulte medicul, care, prin anamneza si un simplu tuseu rectal, poate pune capat acestei maladii. Obisnuirea cu boala poate avea un final dramatic: adenomul avanseaza, apar hemoragii repetate, infectii si insuficienta renala si cardiopulmonara finala.

**CATEVA SFATURI ADRESATE  
BOLNAVILOR CU ADENOM BENIGN  
(NECANCERIGEN) DE PROSTATA**

In prezent, printre medici predomina tendinta ca in adenomul prostatei sa se prescrie tratamente cat mai putin invazive, dar eficiente, apelandu-se astfel la plante, medicamente, regim alimentar etc.

Recomandarea de pastrare a glandei se bazeaza pe constatarea ca numai 5-15% dintre bolnavi au nevoie de un tratament chirurgical, restul putand beneficia de o prescriptie medicala pentru diminuarea tulburarilor de evacuare a urinei. Scopul imediat

al terapiei este diminuarea volumului prostatei, pentru a usura eliminarea urinei si scaderea volumului ei din vezica, cauza a litiazei, polipilor, diverticulilor, cancerului vezicii si a infectiei, ce duc in final la pierderea functiei rinichilor.

**Rolul dietei** in terapia generala a acestei boli se stabileste in concordanta cu observatia ca ea este mai raspandita la barbati ce au mancat si au baut mai mult. Se recomanda deci un regim alimentar de crutare, fara grasimi de nici un fel, deoarece in prezenta unui sange gras, vascos, nici un tratament nu poate aduce rezultatele dorite. Alimentele de baza sa fie legumele si fructele in stare proaspata. Se exclud bauturile alcoolice, pentru ca acestea accentueaza congestia prostatei, si asa voluminoasa, blocand urina.

**Poate fi prevenita oprirea brusca a urinei?** Raspunsul este afirmativ, cu conditia ca bolnavii sa cunoasca si sa evite unele situatii, dintre care mentionam: **criza de retentie urinara**, ce apare in timpul sau dupa un voiaj prelungit, dupa efort si oboseala sau frig, dupa extractii dentare sau operatii, in cursul unor infectii curente (guturai, gripa, amigdalita). **Constipatia prelungita** mai multe zile sau unele **medicamente antispastice** sunt risc pentru bolnavul de prostata. Sa nu se consume multa mancare la o masa. Un aport zilnic sporit de apa si fibre dietetice (tarate, germeni de grau, zarzavaturi) pot preveni constipatia si, in acelasi timp, blocarea urinei. Taratele previn constipatia, dar, in acelasi timp, reduc atat glicemia, cat si colesterolul, daca valorile lor sunt crescute. La fel, apa faciliteaza defecatia si previne infectia urinara prin primenirea continua a urinei ce stagneaza in vezica, impiedicand si formarea nisipului sau calculilor in acest organ.

**Controlarea temperaturii corpului** de cateva ori pe zi este o masura de mare importanta la acesti bolnavi, pentru ca surprinde din vreme aparitia unei infectii, de obicei urinare sau pulmonare. Caz ce necesita repaus, post si, eventual, consult medical pentru avizarea antibioticelor - terapie mai greu de suportat de rinichii si ficatul persoanelor in etate. In prezent, omenirea se afla in lupta cu unii germeni patogeni, deveniti rezistenti datorita folosirii in exces a antibioticelor (si cand nu este cazul)!

**Alte recomandari:** — purtarea unui suspensor in timpul deplasarilor indelungate (pentru a se evita tractiunile asupra cordoanelor spermatiche, produse de clatinarea testiculelor intr-un scrot labartat). — clisma cu 1-2 litri de apa simpla, la temperatura de 37,5°C, sau doua linguri de ulei de parafina pot usura un bolnav constipat care acuza dureri sau balonare, produse de adenom. Aceste masuri pot fi retinute si de catre soferi, pentru ca se spune ca hipertrofia prostatei este boala lor! Un bolnav de prostata trebuie, de asemenea, sa stie ca nu-i face bine sa se aseze pe un scaun sau o piatra rece, deoarece exista legaturi intre senzorii regiunii fesiere si plexul nervos prostatic.

**Tratamentul cu medicamente** se recomanda bolnavilor care nu au indicatie operatorie, tratament ce poate sa fie asociat cu alte masuri ajutatoare, realizand ameliorarea calitatii vietii lor, o data cu inlaturarea tulburarilor mictionale. Tot cu medicamente poate sa fie amanata o operatie, daca sunt contraindicatii pe moment. Terapia medicamentoasa a redus semnificativ numarul operatiilor de prostata, dar ele produc si manifestari nedorite: pierderea cu peste 50% a functiei sexuale (tulburari de ejaculare, scaderea libidoului, impotenta), ameteli, greturi, voma, astenie.

**Vitamina E si Vitamina K** sunt doi asociati de nadejde in caz de sangerari. Preparatele ce contin magneziu, Metronidazol, Fasigyn sunt eficiente in caz de infectii cu micoplasme ori ureaplasme, excesive in aparatul uro-genital. Durerea, cand exista, se trateaza cu **Algocalmin, Piafen, Antinevralgic**, dar niciodata cu antispastice (Lizadon,

Scobutil, Papaverina s.a.). Retentia acuta de urina este de obicei trecatoare, dureaza cateva ore, iar daca nu cedeaza, este caz de spitalizare, pentru drenaj vezical prin sondare. (Sonda se lasa cateva zile sau numai cateva ore, daca nu s-a introdus cu dificultate.) Foarte folosite la noi sunt ceaiul de ghimpe si baile de plante la temperatura corpului. La varstnici, adenomul poate coexista cu hipertensiunea arteriala, caz in care prioritatea de tratament o are prostata.

**Alte tratamente blande:** hipertremia la 42-43°C prin sonda in rect, termoterapie transuretrala prin microunde, ablatia prostatei prin intepatura, crioablatia, operatia cu laser.

**Tratamentul chirurgical** devine imperativ cand hemoragia urinara recidiveaza, la fel infectiile, sau cand insuficienta renala instalata este data de prostata. Rezectia ei pe cale endoscopica are "zile frumoase inainte", pentru ca rezolva debitul urinar 100% si satisface aproximativ 90% din bolnavi. **Un simplu tuseu rectal poate descoperi la timp aceasta boala a barbatilor**, manevra pe care nici un medic al vremii nu a propus-o Regelui Intregitor al Romanilor, Ferdinand, pentru a-i descoperi adenomul de prostata, cauzator al constipatiei sale, bietul monarh fiind pus sa alerge dimineata, in picioarele goale, pe pardoseala rece a Palatului Cotroceni.

---

|  |                 |              |                 |
|--|-----------------|--------------|-----------------|
| <i>Remedii<br/>afectiunilor prostatei</i>                      | <i>naturale</i> | <i>in</i>    | <i>tratarea</i> |
| <b>Pufulita</b><br><i>(Epilobium montana sau angustifolia)</i> | <b>cu</b>       | <b>flori</b> | <b>mici</b>     |

In cazul in care vreti sa o culegeti singuri, o veti gasi in zonele umede si cu multa lumina - la margini de drum, pajisti, liziere de padure. Se foloseste partea aeriana (tulpini, frunze, flori), care se recolteaza din iunie pana in septembrie.

Este o planta din ce in ce mai cunoscuta, datorita efectelor sale exceptionale in tratamentul bolilor prostatei si celor urinare (inclusiv cancerul de prostata si cel al vezicii urinare). Este o planta de vreo 30-40 cm inaltime, cu flori albicioase-rozalii, din care se formeaza un fruct destul de asemanator pufului de papadie, de unde si denumirea de "pufulita".

Pentru tratarea bolilor prostatei, este foarte eficienta sub forma de ceai preparat astfel: 2 linguri cu varf de pulbere de pufulita (obtinuta din planta uscata, prin macinarea cu rasnita electrica de cafea sau in piua) se lasa la inmuiat in jumătate de litru de apa, de seara pana dimineata, cand se filtreaza; maceratul se pune deoparte, iar planta ramasa dupa filtrare se opareste cu jumătate de litru de apa clocotita (obtinand astfel o infuzie); se lasa la racit infuzia, se filtreaza, dupa care se combina cu maceratul. Va rezulta aproximativ un litru de ceai de pufulita, care se bea pe stomacul gol, in timpul zilei. Este

un remediu valoros si in tratarea prostatitei, a adenomului de prostata si chiar in tratamentul cancerului de prostata (mai ales ca adjuvant in tratamentul cu plante anticancerigene puternice: marul-lupului, spanz, napraznic).

## **Ghimpele**

*(Xanthium spinosum)*

Dupa cum o arata si numele, este o planta spinoasa, care creste in regiunile secetoase si insorite, unde poate ajunge la dimensiuni impresionante. Este o planta foarte rezistenta, cu un areal gigantic - din Romania pana in Nordul Africii. In ciuda aspectului sau de buruiana nefolositoare, este cu adevarat un elixir in bolile renale-urinare si in cele ale prostatei. Se poate recolta in tot timpul sezonului cald - din mai pana in septembrie. Se culege partea aeriana.

Este o planta bine studiata la noi in tara si o gasim in mai toate Plafarurile, singura grija fiind aceea ca **planta sa nu aiba o vechime mai mare de 2 ani**, deoarece atunci, proprietatile sale terapeutice scad simtitor. Se poate prepara sub forma de ceai, dupa reteta data la pufulita cu flori mici sau, mai comod, sub forma de tinctura.

**Prepararea tincturii de ghimpe:** Intr-un borcan cu filet se pun 100 g de ghimpe (aproximativ 20 de linguri de pulbere obtinuta prin macinare cu rasnita electrica de cafea), 200 ml (un pahar) de apa si 200 ml de alcool alimentar de 90°. Se lasa totul sa se macereze vreme de 12 zile (timp in care este bine sa se agite recipientul de macerare de 2-3 ori pe zi), apoi se scoate si se filtreaza prin tifon. Tinctura se pastreaza in sticle bine inchise, la loc intunecos si racoros. Se ia cate o lingurita de tinctura, diluata in jumatate de pahar de apa, de trei ori pe zi. Dupa aceeasi reteta, se poate obtine si tinctura de pufulita cu flori mici, cele doua alcatuind un tandem redutabil.

Am observat in tratament efectele unei combinatii de tinctura de pufulita si de ghimpe, in parti egale - luata cate doua lingurite, de trei ori pe zi. Rezultatele m-au impresionat. In cele 20 de cazuri studiate, simptomele s-au ameliorat in doar doua saptamani, iar intr-o luna, au disparut. Tratamentele cu plante pentru afectiuni ale prostatei se fac pe durata lunga: 4-6 luni, cu o pauza de 1-2 luni, dupa care se reiau.

*Gimnastica  
vindecarea afectiunilor prostatei*

*invizibila*

*pentru*

In urma cu doi ani, un cititor al publicatiei noastre semnala o forma de tratament pe cat de inedita, pe atat de eficienta pentru vindecarea afectiunilor prostatei - contractia anumitor muschi din zona prostatei, adica un fel de gimnastica invizibila a acestei zone.

Acesti muschi "capturesc" locul in care se afla prostata, iar angrenarea lor constienta, prin puterea vointei, genereaza efecte vindecatoare extraordinare, greu explicabile prin teoriile medicale clasice, dar cat se poate de reale. Iata doua exercitii extrem de simple, dar care, facute cu perseverenta, zilnic, vor face ca bolile prostatei sa devina o amintire.

**1Contractia sfincterelor anale** - se contracta si se relaxeaza succesiv sfincterele anale (inelele musculare care opresc evacuarea intestinului) de mai multe zeci de ori pe zi. Faza de contractie dureaza 10-20 de secunde, iar cea de relaxare 20-40 de secunde. Se fac 100-200 de contractii pe zi - la inceput in serii de 40-50 de contractii o data, apoi se pot face cateva sute la rand.

**2Contractia muschiului pubo-coccigian** (numit PC in cartile de specialitate) - este un muschi care se intinde in zona dintre anus si penis, invaluind prostata ca o adevarata valva. Cel mai usor putem deveni constienti de el in timpul urinarii, cautand sa intrerupem brusc acest proces; atunci, instinctiv, vom contracta acest muschi. Se fac, de asemenea, 100-200 de contractii pe zi ale acestui muschi extrem de important ("antrenarea" lui are efecte benefice si asupra gonadelor, aparatului reno-urinar si excretor), in serii de 40-50 de contractii o data.

Cu aceste doua exercitii aparent simple au fost rezolvate in doua, trei luni boli avansate ale prostatei si care nu au raspuns la nici o alta forma de tratament. Metoda a fost preluata din medicina taoista chineza, care recomanda aceste exercitii si tinerilor, fiind o metoda excelenta de profilaxie a bolilor prostatei, precum si a unor tulburari sexuale (cum ar fi impotentia, sterilitatea, hiperexcitabilitatea etc.).