

Zdrowa prostata

dr Mark Stengler



Zdrowa prostata

Najskuteczniejsze holistyczne
metody leczenia raka prostaty,
BPH i innych męskich dolegliwości

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-

Tytuł oryginału: Healing the Prostate

HEALING THE PROSTATE
Copyright © 2021 by Mark Stengler
Published in 2021 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Pochwały *Uzdrawiania prostaty*

„Uzdrawianie prostaty to książka, którą musi przeczytać każdy mężczyzna. Jest to także pasjonująca lektura dla kobiet zatroskanych o zdrowie mężczyzn ze swego życia. Liczni mężczyźni potrzebują w końcu radioterapii, farmakoterapii czy zabiegu chirurgicznego z powodu różnych przypadłości, z których wielu dałoby się po części zapobiec. Dodatkową zaletą książki jest to, że zawarte w tym planie dla zdrowia prostaty, oparte na naukowych podstawach narzędzia samopomocy, pomogą zachować zdrowie wielu innych narządów.

Gorąco polecam tę publikację”.

dr med. William Sears, autor *The Healthy Brain Book*

„Jest to przystępnie napisana, bogata w informacje książka omawiająca większość ostatnich badań i terapii prostaty oraz zdrowia męskiego układu moczowo-płciowego. Doktor Stengler dzieli się swoim doświadczeniem klinicznym i historiami przypadków, a także nakreśla praktyczne zalecenia dotyczące diety i stylu życia, dzięki czemu książka ta okaże się ważna i użyteczna zarówno dla lekarza klinicysty, jak i dla laika. Odświeżający akcent wnosi włączenie nowego spojrzenia na zdrowie mężczyzny oraz rozdział poświęcony pęcherzowi jako pierwotnej przyczynie męskich objawów ze strony dolnych dróg moczowych (LUTS)”.

dr med. nat. Tracy Seipel, założycielka Seipel Group, firmy nutraceutycznej, która jako jedna z pierwszych zajęła się dziedziną urologii naturalnej.

„Dr Stengler dostarczył kluczowych informacji, które powinni znać wszyscy mężczyźni i ich lekarze, zwłaszcza ci, którzy mają do czynienia z chorobami prostaty lub pęcherza. Książka jest łatwa w lekturze, zawiera liczne odnośniki do dodatkowych źródeł informacji oraz cenne wiadomości na temat konwencjonalnych i integracyjnych podejść do tych bardzo powszechnych problemów”.

dr med. Frank Shallenberger, założyciel The Nevada Center for Alternative and Anti-Aging Medicine.

„Jestem wielkim fanem doktora Marka Stenglera, ponieważ jego praca przynosi rezultaty. Stworzony przezeń program leczenia prostaty jest w stu procentach trafny. Każdy mężczyzna musi przeczytać tę książkę i postępować zgodnie z jego eksperckimi wskazówkami, aby cieszyć się optymalnym zdrowiem”.

dr med. nat. Michael T. Murray, autor książki *The Longevity Matrix*,
DoctorMurray.com

„Każdy mężczyzna powinien zdobyć wiedzę o zdrowiu prostaty, gdyż praktycznie każdy w jakimś okresie życia doświadczy problemów z tym narządem. Niestety, wielu urologów w przypadku problemów z prostatą zaleca jedynie tradycyjne terapie medyczne. Książka doktora Marka Stenglera „Uzdrawianie prostaty” prezentuje mężczyznom obszerny przegląd metod leczenia zarówno konwencjonalnych, jak i holistycznych na wszelkie problemy związane ze zdrowiem prostaty. To pouczająca publikacja, która omawia terapie różnych przypadłości, od zaburzeń erekcji i poziomu testosteronu do łagodnego rozrostu prostaty i raka tego narządu, toteż z przyjemnością polecam ją wszystkim mężczyznom”.

Ross Pelton, farmaceuta, The Natural Pharmacist, naturalpharmacist.net

„Liczby nie kłamią: 50 procent wszystkich mężczyzn będzie w jakimś okresie życia wymagać leczenia objawów powiększenia gruczołu krokowego, a u 10 procent rozwinię się rak tego narządu. W swojej nowej książce doktor Stengler przedstawił zdroworozsądkowe podejście do dolegliwości prostaty. Większość z nas zechce wprowadzić znaczące zmiany w codziennej rutynie, jeśli uznamy, że zmniejszy to ryzyko rozwoju choroby. Doktor Stengler podaje bardzo zwięzły i łatwy do odczytania „plan” wprowadzania owych zmian”.

dr med. Carl Walker, certyfikowany urolog

Dla wszystkich mężczyzn szukających
bardziej naturalnego i holistycznego podejścia
do kwestii prewencji i leczenia powszechnych
męskich problemów.

SPIS TREŚCI

Przedmowa doktora Geo Espinosa	11
Wstęp	13
Rozdział 1: Uzdrowianie prostaty – dlaczego każdy mężczyzna musi podjąć pewne działania	17
Rozdział 2: Powiększenie prostaty (łagodny rozrost gruczołu krokowego, BPH) – przyczyny i rozwiązania.....	31
Rozdział 3: Wpływ pęcherza na łagodny rozrost prostaty i kontrolę oddawania moczu	63
Rozdział 4: Zapalenie prostaty i przewlekły zespół bólowy miednicy	79
Rozdział 5: Rak prostaty.....	99
Rozdział 6: Wpływ testosteronu.....	137
Rozdział 7: Eliminacja zaburzeń erekcji i pobudzenie libido.....	165
Rozdział 8: Superodżywianie dla prostaty.....	177
Rozdział 9: Czynniki kluczowe dla zdrowia mężczyzny.....	189
Dodatek: Dwutygodniowy plan posiłków i przepisy	201
Przepisy	207
Słowniczek terminów	223
Przypisy.....	229
Podziękowania	273
O Autorze.....	275

Przedmowa

To dla mnie wielki zaszczyt i przyjemność móc przedstawić pierwszą książkę doktora Marka Stenglera na temat prostaty. Czekałem na nią, odkąd przed dziesięcioma laty poznałem Marka podczas konferencji medycyny naturalnej. Spotkanie to wywarło na mnie wielkie wrażenie. W końcu jest on jednym z najbardziej uznanych autorów piszących o medycynie naturalnej, a także cenionym lekarzem naturopatą.

Podczas naszej pierwszej rozmowy Mark dowiedział się o moich pracach w dziedzinie urologii naturopatycznej i okazał żywe zainteresowanie tematyką gruczołu krokowego i naturalnych metod jego uzdrawiania. Zadawał dobrze przemyślane, szczegółowe pytania dotyczące męskiego układu moczowo-płciowego. Pomyślałem sobie wówczas: prędzej czy później na pewno napisze książkę o prostacie.

No i oto po dziesięciu latach mamy tę perełkę: *Uzdrawianie prostaty*. Podczas gdy w większości publikacji książkowych o zdrowiu tego narządu brak fachowych wiadomości z dziedziny rozwiązań naturalnych albo może są one zbyt trudne do zrozumienia dla przeciętnego czytelnika, książka *Uzdrawianie prostaty* opiera się na naukowych dowodach, a jednocześnie jest wygodna w użyciu i zrozumiała dla niespecjalisty. Na podstawie moich rozległych doświadczeń w pracy z tysiącami mężczyzn dotkniętych wszelkiego rodzaju dolegliwościami prostaty mogę zapewnić, że

publikacja ta pomoże zapobiegać problemom z tym narządem lub kontrolować je za pomocą zintegrowanych terapii.

W swojej książce Mark zabierze cię w fascynującą podróż po świecie anatomii męczyzny i wyjaśni, jak zachować zdrowie dzięki opartym na naukowych dowodach podejściom naturalnym. Jej lektura pozwoli ci zrozumieć gruczoł krokowy i wszystkie choroby, które nęka ją posiadaczy. Kiedy zagłębisz się w szczegóły, stanie się dla ciebie jasne, że wszystkie te subtelne kwestie dotyczące patologii, fizjologii i tak dalej są istotne, aby zrozumieć, jakimi opcjami działania dysponujesz i jak masz dalej postępować.

Książka *Uzdrowianie prostaty* została napisana w sposób przystępny i zawiera solidne rady, a nawet przepisy kulinarne i dodatkowe źródła informacji, które wspomogą cię na drodze do doskonałego zdrowia. Stanowi ona niezastąpione źródło wiadomości zarówno dla laików, jak i dla lekarzy.

Doktor Geo Espinosa jest lekarzem naturopatycznej medycyny funkcjonalnej i uznanym autorytetem w dziedzinie urologii i zdrowia męczyzny. Jest on wykładowcą i holistycznym klinicystą urologiem w centrum medycznym Langone Health przy Uniwersytecie Nowojorskim, a także wykładowcą w Instytucie Medycyny Funkcjonalnej. Ten zapalony badacz i autor opublikował liczne artykuły naukowe i książki, w tym bestsellerową pozycję o raku gruczołu krokowego *Thrive, Don't Only Survive!*. Jest też współautorem *Integrative Sexual Health*. Doktor Espinosa jest głównym lekarzem i twórcą formuł w XY Wellness. Pisuje teksty i współtworzy poświęconą zdrowiu męczyzny popularną stronę internetową DrGeo.com.

Wstęp

Gruczoł krokowy, czyli prostata, jest wspaniale zaprojektowanym narządem, który spełnia wiele kluczowych dla życia funkcji w męskim układzie rozrodczym. Dla licznych mężczyzn jednak dysfunkcja prostaty staje się przekleństwem.

Z tej książki dowiesz się, jak ty (albo mężczyźni w twoim życiu) możecie wykorzystać dietę, suplementy i wybory dotyczące stylu życia, aby wesprzeć prostatę i zdrowie w ogóle. Poznasz też dostępne metody leczenia rozlicznych męskich dolegliwości, w tym łagodnego rozrostu gruczołu krokowego (BPH), zapalenia prostaty, raka prostaty, zaburzeń równowagi hormonalnej, przewlekłego zespołu bólowego miednicy, zaburzeń erekcji, niskiego poziomu libido oraz dolegliwości pęcherza i dróg moczowych.

Dlaczego napisałem tę książkę

Aż nazbyt często pacjenci uskarżają się, że służba zdrowia traktuje ich jak numerki. W Stengler Center for Integrative Medicine (centrum medycyny integracyjnej Stenglera) każdy chory otrzymuje spersonalizowany plan opieki zdrowotnej dostosowany do jego indywidualnych potrzeb i problemów. Dla uzyskania optymalnych rezultatów ważna jest wiedza o tym, co można zrobić w domu w celu wsparcia swego zdrowia, a także znajomość

wszystkich dostępnych profesjonalnych terapii – od najnowszych osiągnięć techniki medycznej do sprawdzonych przez wieki tradycyjnych kuracji o najsilniejszym działaniu.

Jako lekarz naturopata dobrze znam zarówno medycynę konwencjonalną, jak i holistyczną. Poza znajomością standardowego programu kształcenia lekarskiego, który obejmuje szkolenie na temat stawiania diagnozy, testów laboratoryjnych, farmakologii i niewielkich zabiegów operacyjnych, mam doświadczenie w dziedzinie stosowania hormonów bioidentycznych (czyli identycznych z naturalnymi), dożylniej terapii odżywczej, terapii chelatacyjnej, ozonoterapii, dietytyki klinicznej, medycyny chińskiej, medycyny homeopatycznej, ziołoterapii, a nawet psychologii i doradztwa. Bardzo poważnie podchodzę też do wyników badań naukowych, toteż stale przeglądam liczne źródła informacji medycznych w poszukiwaniu najnowszych osiągnięć. Z pomocą mojego lokalnie dystrybuowanego programu radiowego „Forever Young”, listów elektronicznych, programów telewizyjnych oraz bestsellerowych książek przekazuję zdobytą wiedzę setkom tysięcy potrzebujących.

Uzdrowianie prostaty ma stanowić wszechstronny, lecz dostępny przewodnik po najbardziej skutecznych dostępnych dzisiaj terapiach różnych męskich dolegliwości. Informacje techniczne podano w łatwy do zrozumienia sposób, abyś mógł odnaleźć i wykorzystać to, co najbardziej cię akurat interesuje (jeśli zechcesz gruntowniej poznać solidne fakty naukowe, na których opierają się moje zalecenia, możesz zajrzeć do końcowego rozdziału Przypisy).

Naturalne protokoły lecznicze dla poszczególnych męskich dolegliwości zdrowotnych opisano podając precyzyjne zalecenia, aby można je było omówić z lekarzem prowadzącym i zastosować w praktyce. Ważne jest skonsultowanie się z doktorem na temat jakichkolwiek metod leczniczych, które zamierzasz wykorzystać, zwłaszcza w przypadku poważnej choroby, takiej jak nowotwór.

Odpowiednie monitorowanie jest niezbędne dla uzyskania najlepszych wyników zdrowotnych.

Na zdrowie mężczyzny wpływa wiele czynników, dlatego poszukując rozwiązań potraktuj tę książkę jako tylko jedno ze źródeł wiedzy. Aby poznać najświeższe wiadomości o zdrowiu, zalecenia i inne źródła informacji, które pomogą ci zgłębić tematy omówione w tej książce, odwiedź moją stronę internetową www.markstengler.com. Mam nadzieję, że informacje przekazane na kartach tej publikacji dodadzą ci sił, aby w sposób holistyczny wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie.

Serdecznie pozdrawiam,
doktor naturopatii Mark Stengler

Uzdrawianie prostaty – dlaczego każdy mężczyzna musi podjąć pewne działania

Dlaczego musimy zajmować się prostatą? Jest bardzo prawdopodobne, że ty albo ktoś, kogo kochasz, będziecie w jakimś okresie życia uskarżać się na problemy z tym narządem. Rozważ następujące fakty:

- Jedna trzecia mężczyzn w wieku ponad 50 lat, a także do 90 procent 85-latków cierpi na łagodny rozrost gruczołu krokowego (BPH)¹.
- U jednego na dziewięciu mężczyzn w jakimś okresie życia pojawi się rak prostaty². Jest to drugi co do częstości po raku skóry nowotwór u Amerykanów płci męskiej³.
- Zapalenie prostaty jest najpowszechniejszą dolegliwością układu moczowo-płciowego u mężczyzn w wieku poniżej 50 lat, a trzecią co do częstości u tych powyżej pięćdziesiątki. Przewlekłe zapalenie tego gruczołu dotyka do 15 procent męskiej populacji Stanów Zjednoczonych⁴.
- Wielu mężczyzn mających problemy z prostatą cierpi także na niedobory hormonów i zaburzenia równowagi hormonalnej. Na przykład niski poziom testosteronu dotyka prawie 40 procent mężczyzn w wieku 45 lat i starszych⁵. Zaburzenia równowagi

hormonalnej odgrywają też rolę w szeregu męskich problemów zdrowotnych, także w zaburzeniach erekcji i obniżeniu libido.

- Niektórzy mężczyźni mający problemy z oddawaniem moczu, u których zdiagnozowano łagodny przerost gruczołu krokowego (BPH), cierpią tak naprawdę na zaburzenia czynności pęcherza moczowego⁶. W rzeczywistości u około 3,4 miliona mężczyzn w Stanach Zjednoczonych występuje nietrzymanie moczu. Część tych przypadków wiąże się z powiększeniem prostaty, inne natomiast są efektem problemów z mięśniami pęcherza⁷. W tej książce zajmujemy się też wszystkimi objawami ze strony pęcherza i dolnych dróg moczowych, a nie tylko tymi związanymi z prostatą, abyś mógł przyjąć całościowe podejście do własnego zdrowia.

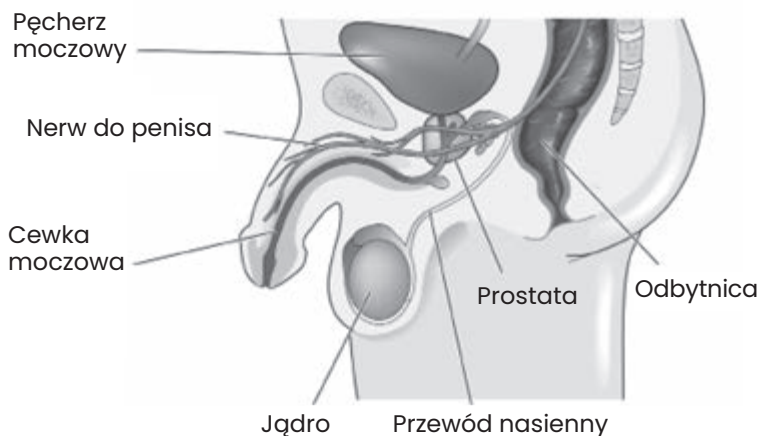
Chociaż choroby prostaty mogą zostać wywołane przez różniczne czynniki, dobra wiadomość jest taka, że dieta oraz wybory dotyczące stylu życia mogą zredukować ryzyko tych przypadłości, a w wielu przypadkach pozytywnie oddziaływać na leczenie, jeśli już na nie cierpisz. W całej książce omawiam ogromne korzyści stosowania naukowo sprawdzonych suplementów diety, które przygotowują grunt dla zdrowia gruczołu krokowego i pozytywnie wpływają na inne powszechne problemy zdrowotne mężczyzn.

Szybki przegląd ciekawej budowy gruczołu krokowego

Gruczoł krokowy, czyli prostata, stanowi istotny element męskiego układu rozrodczego. Umiejscowiony jest w obrębie miednicy i ma dwa główne płaty boczne (prawy i lewy) otoczone włóknistą torebką. Normalna prostata u młodszych mężczyzn ma kształt

i wielkość orzecha włoskiego⁸. U starszych jest większa i osiąga rozmiary od piłeczki pingpongowej do piłki tenisowej⁹.

Prostata umiejscowiona jest bezpośrednio poniżej pęcherza moczowego, w kierunku do przodu od odbytnicy. Górna część tego gruczołu, nazywana podstawą, opiera się o dolną część (czyli szyję) pęcherza. Położenie prostaty poniżej pęcherza zapewnia mu wsparcie strukturalne, co zapobiega jego opadaniu. Tworzy też przestrzeń pomiędzy pęcherzem a miejscową tkanką mięśniową i łączną, dzięki czemu nasieniowody i pęcherzyki nasienne mają miejsce, aby połączyć się z cewką moczową¹⁰. Prostata składa się z tkanki włóknisto-mięśniowej, która otacza liczne mniejsze gruczoły i rozgałęziające się kanały.

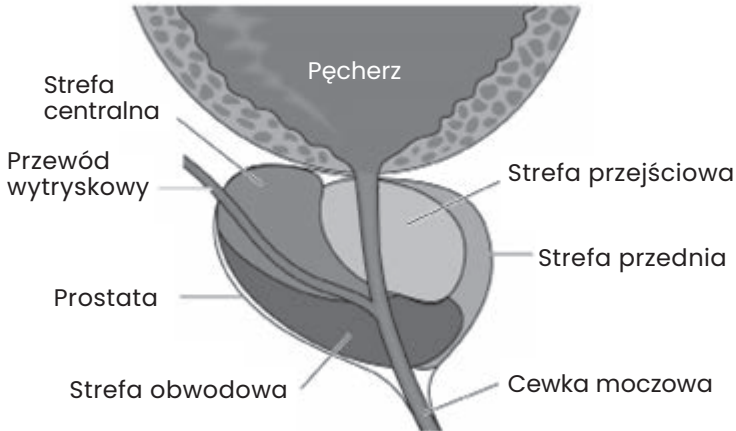


Prostata obejmuje cewkę moczową, czyli przewód, który wyprowadza na zewnątrz ciała mężczyzny mocz z pęcherza (a także spermę wyprodukowaną wcześniej w jądrach). Prostata jest otoczona przez tkankę zawierającą kolagen, elastynę oraz dużą ilość mięśni gładkich¹¹. Mięśnie dna miednicy oraz ich więzadła mocujące połączone są z przodu z kością łonową, z tyłu zaś z kością

guziczną (ogonową), a także z kośćmi (guzami) kulszowymi i innymi strukturami, które utrzymują prostatę na miejscu.

Prostata podzielona jest na trzy główne strefy¹². Są to:

1. *Strefa przejściowa*: gdzie cewka moczowa przebiega od gruczołu krokowego do szyi pęcherza. Łagodny rozrost występuje właśnie tutaj, co może prowadzić do niedrożności ujścia pęcherza. Także około 20 procent przypadków raka prostaty pojawia się w tej okolicy.
2. *Strefa centralna*: część otaczająca przewody wytryskowe. Rak prostaty rzadko tu występuje.
3. *Strefa obwodowa (peryferyjna)*: część zawierająca tylne i boczne fragmenty prostaty. Tu właśnie pojawia się najczęściej rak prostaty i to miejsce jest oceniane dotykowo przez lekarza podczas tak zwanego badania *per rectum* (badanie PR lub DRE). Ten rejon jest też najczęściej dotknięty przez chroniczne zapalenie prostaty.



Według niektórych źródeł czwartą strefę prostaty stanowi jej część znana jako przedni zrąb włóknisto-mięśniowy¹³. Ta część znajduje się u dołu oraz z przodu gruczołu. Nie zawiera tkanki gruczołowej, a procesy nowotworowe rzadko tu występują¹⁴.