

dr Mark Stengler



# Zdrowa prostata

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

# Zdrowa prostata

dr Mark Stengler



# Zdrowa prostata

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

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

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

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-969-4

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 2020  
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 dietetyka. 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

## Pochwały dla książki *Zdrowa prostata*

„*Zdrowa prostata* 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 książek

„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 książek

„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 *Zdrowa prostata* 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

„Liczby nie kłamią: 50 procent wszystkich mężczyzn będzie w jakimś okresie życia wymagać leczenia objawów powiększenia gruczołu krokowego, a u 10 procent rozwinie 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 Espinosy .....	11
Wstęp .....	13
<b>Rozdział 1:</b> Uzdrowianie prostaty – dlaczego każdy mężczyzna musi podjąć pewne działania .....	17
<b>Rozdział 2:</b> Powiększenie prostaty (łagodny rozrost gruczołu krokowego, BPH) – przyczyny i rozwiązania .....	31
<b>Rozdział 3:</b> Wpływ pęcherza na łagodny rozrost prostaty i kontrolę oddawania moczu .....	63
<b>Rozdział 4:</b> Zapalenie prostaty i przewlekły zespół bólowy miednicy .....	79
<b>Rozdział 5:</b> Rak prostaty .....	99
<b>Rozdział 6:</b> Wpływ testosteronu .....	137
<b>Rozdział 7:</b> Eliminacja zaburzeń erekcji i pobudzenie libido .....	165
<b>Rozdział 8:</b> Superodżywianie dla prostaty .....	177
<b>Rozdział 9:</b> Czynniki kluczowe dla zdrowia mężczyzny .....	189
Dodatek: Dwutygodniowy plan posiłków i przepisy .....	201
Przepisy .....	207
Słowniczek terminów .....	223
Przypisy .....	229
Podziękowania .....	272
O Autorze .....	273



# Przedmowa

## doktora Geo Espinosy

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: *Zdrowa prostata*. 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 *Zdrowa prostata* 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 mogą 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 mężczyzny i wyjaśni, jak zachować zdrowie dzięki opartym na naukowych dowodach podejściom naturalnym. Jej lektura pozwoli ci zrozumieć gruczoł krokowy i wszystkie choroby, które nękają jego 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 *Zdrowa prostata* 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 mężczyzny. 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 mężczyzny 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.

*Zdrowa prostata* ma stanowić wszechstronny, lecz przystępny 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](http://www.markstengler.com). Mam nadzieję, że informacje przekazane na kartach tej publikacji dodadzą ci siłę, 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)<sup>1</sup>.
- U jednego na dziewięciu mężczyzn w jakimś okresie życia pojawi się rak prostaty<sup>2</sup>. Jest to drugi co do częstości po raku skóry nowotwór u Amerykanów płci męskiej<sup>3</sup>.
- 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 Zjednoczonych<sup>4</sup>.
- 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 starszych<sup>5</sup>. 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 moczowego<sup>6</sup>. 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 pęcherza<sup>7</sup>. W tej książce zajmiemy 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.

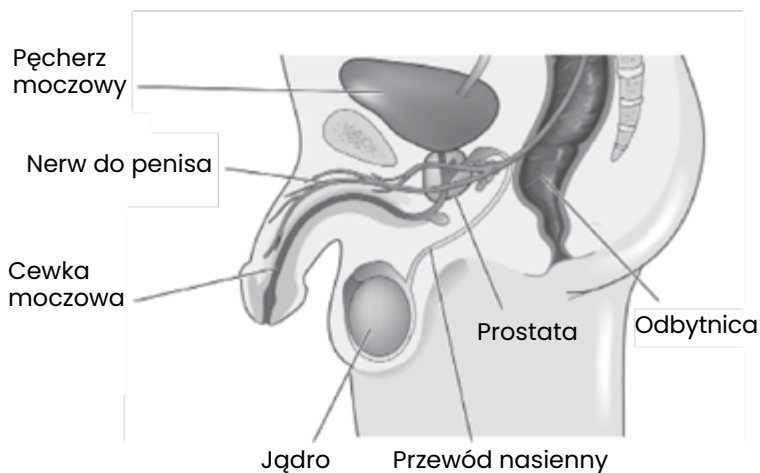
Chociaż choroby prostaty mogą zostać wywołane przez różniczne czynniki, dobra wiadomość jest taka, że dieta oraz wybory dotyczące stylu życia mogą zredukować ryzyko tych przypadłości, a w wielu przypadkach pozytywnie oddziaływać na leczenie, jeśli już na nie cierpisz. W całej książce omawiam ogromne 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 włoskiego<sup>8</sup>. U starszych jest większa i osiąga rozmiary od piłeczki pingpongowej do piłki tenisowej<sup>9</sup>.

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 moczową<sup>10</sup>. Prostata składa się z tkanki włóknisto-mięśniowej, która otacza liczne mniejsze gruczoły i rozgałęziające się kanały.



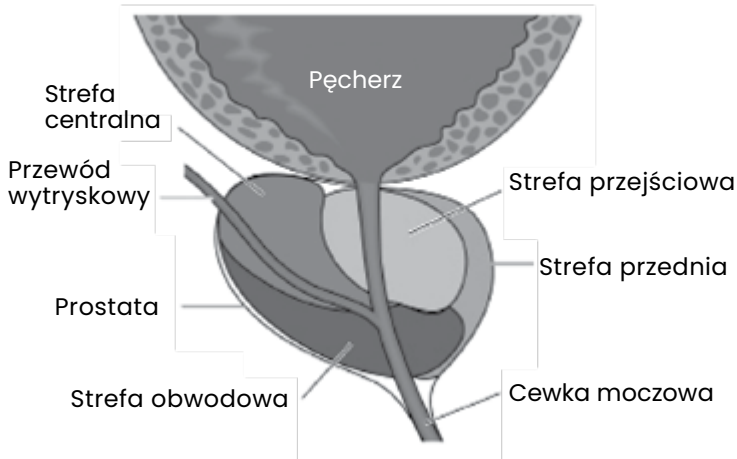
Prostata obejmuje cewkę moczową, czyli przewód, który wyprowadza na zewnątrz ciała mężczyzny mocz z pęcherza (a także spermę wyprodukowaną wcześniej w jądrach). Prostata jest otoczona przez tkankę zawierającą kolagen, elastynę oraz dużą ilość mięśni gładkich<sup>11</sup>. Mięśnie dna miednicy oraz ich 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 strefy<sup>12</sup>. 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-mięśniowy<sup>13</sup>. Ta część znajduje się u dołu oraz z przodu gruczołu. Nie zawiera tkanki gruczołowej, a procesy nowotworowe rzadko tu występują<sup>14</sup>.

## Rozszerzony „zespół” prostaty

Prostata nie pracuje w izolacji. Przeciwnie, stanowi część rozszerzonego „zespołu” synergistycznych gruczołów, które uczestniczą w wytwarzaniu, dojrzewaniu i transporcie plemników. Oto jak współdziała ona z innymi „graczami”.

Plemniki wytwarzane są w obu jądrach, w strukturach zwanych kanalikami nasiennymi. Komórki produkujące plemniki to tak zwane komórki Sertoliego. Niedojrzałe plemniki są transportowane z jąder do długich, powijanych struktur leżących z tyłu każdego jądra znanych jako najądrza. W najądrzach plemniki są magazynowane i tam dojrzewają. Podczas wytrysku sperma jest wydalana przez siły kurczące z obu najądrzy do długich kanalików o grubych ściankach znanych jako nasieniowody, znajdujących się w jamie miednicy, w tył od pęcherza moczowego. Ta para przewodów wyprowadza dojrzałe plemniki do cewki moczowej, skąd podczas wytrysku zostają one uwolnione poza ciało mężczyzny.

Kolejny parzysty narząd uczestniczący w procesie wytrysku to pęcherzyki nasienne, czyli woreczkowate struktury umocowane do nasieniowodów przy podstawie pęcherza. Wytwarzają one płyn zawierający fruktozę i kwas cytrynowy, które stanowią źródło energii dla plemników, co pozwala im się poruszać oraz prostaglandyny, które sprawiają, że śluz szyjki macicy kobiety staje się receptywny na plemniki i powodują skurcze macicy i jajowodów, które przesuwają męskie komórki rozrodcze w kierunku jajników<sup>15</sup>. Większość objętości ejakulatu stanowi wydzielina pęcherzyków nasiennych.

Ponadto prostata wydziela rzadki, mleczny płyn zawierający kilka substancji chemicznych, w tym wapń, jony cytrynianowe, jony fosforanowe, enzym powodujący krzepnięcie oraz enzym rozpuszczający skrzepy krwi (profibrylizynę)<sup>16</sup>. Kiedy dochodzi do wytrysku, mięśnie gładkie wewnątrz prostaty kurczą się

jednocześnie ze skurczem nasieniowodów. Umożliwia to wymieszanie się lekko alkalicznej wydzieliny prostaty z plemnikami, co neutralizuje kwasność płynu nasieniowodów. Ma to kluczowe znaczenie dla przyszłego zapłodnienia kobiecej komórki jajowej<sup>17</sup>. To alkalizujące działanie wydzieliny prostaty wzmacnia prawdopodobnie ruchliwość i płodność plemników wystawionych na działanie takich kwaśnych czynników, jak płyn pęcherzyków nasiennych oraz kobiece wydzieliny pochwy<sup>18</sup>. W ramach mechanizmu obronnego podczas wytrysku mięśnie zwieracze prostaty i pęcherza zamykają cewkę moczową, aby sperma nie została skierowana ku górze, do wnętrza pęcherza. Mięśnie kurczą się też podczas oddawania moczu, zamykając przewody prowadzące do prostaty aby nie dostał się tam mocz.

W procesie tym uczestniczą również gruczoły opuszkowo-cewkowe, zwane też gruczołami Cowpera. Wydzielają one płyn, który nawilża cewkę moczową, co ułatwia wypływ spermy oraz neutralizuje kwasowość ewentualnych pozostałości moczu. Gruczoły opuszkowo-cewkowe znajdują się z boków cewki moczowej, tuż poniżej prostaty.

Słyszałeś może o PSA, czyli swoistym antygenie gruczołu krokowego. Test na PSA jest wykorzystywany przez lekarzy, gdyż jego poziom jest podwyższony w przypadku takich chorób, jak łagodny rozrost prostaty, jej zapalenie oraz rak. Choć większość mężczyzn interesuje tylko to, czy poziom PSA pozostaje u nich w normie, należy zauważyć, że substancja ta pełni określoną funkcję. PSA jest wydzielany z płynem prostaty w celu upłynnienia spermy po wytrysku, co pozwala plemnikom skuteczniej się przemieszczać, a także pełni dodatkowe funkcje istotne dla ich płodności<sup>19</sup>. PSA odżywia też i chroni plemniki.

W produkcji plemników uczestniczy kilka hormonów<sup>20</sup>. Należą do nich testosteron, wytwarzany przez wyspecjalizowane komórki

w jądrach zwane komórkami Leydiga. Także przednia część przysadki mózgowej, znajdująca się u podstawy mózgu, wydziela dwa hormony – hormon luteinizujący (LH) i hormon folikulotropowy (FSH). LH pobudza jądra do produkcji testosteronu, a FSH stymuluje komórki Sertoliego w jądrach do wytwarzania plemników. Zarówno LH, jak i FSH są uwalniane przez przysadkę mózgową w odpowiedzi na sygnały ze strony hormonów produkowanych w podwzgórzu (część mózgu). Także estrogeny wytwarzane z testosteronu uczestniczą w pobudzaniu produkcji plemników.

Oto podsumowanie procesu wytwarzania i transportu plemników:

- Hormonalne substancje przekąźnikowe z mózgu (sygnały z podwzgórza do przysadki i z przysadki do jąder) stymulują jądra do produkcji plemników oraz pewnych hormonów (testosteronu, estrogenów), które także pobudzają wytwarzanie plemników.
- Plemniki są wytwarzane w kanalikach nasiennych jąder przez komórki Sertoliego.
- Niedojrzałe plemniki są transportowane do najądrzy, gdzie są magazynowane i dojrzewają.
- Podczas wytrysku plemniki są transportowane z najądrzy do nasieniowodów.
- Pęcherzyki nasienne dodają płyn bogaty w substancje odżywcze (takie jak fruktoza i kwas cytrynowy), które napędzają ruch plemników oraz prostaglandyny, które wspomagają, jak się wydaje, zapłodnienie.
- Prostata dodaje płyny i substancje (w tym substancje odżywcze, enzymy i PSA), które mieszają się z płynem pęcherzyków nasiennych, odżywiają i chronią plemniki oraz rozkładają skrzepy, co ułatwia ruch plemników i poprawia ich płodność.
- Gruczoły opuszkowo-cewkowe wydzielają płyn, który wspomaga przepływ spermy i neutralizuje kwasowość pozostałości moczu.

Przeczytałeś o wszystkich tych gruczołach, przewodach transportujących i substancjach uczestniczących w wytwarzaniu, magazynowaniu, odżywianiu i transporcie plemników, co pozwala na zapłodnienie komórki jajowej. Jest to wspaniały, skomplikowany „projekt”, który umożliwia reprodukcję i życie.

### **Geneza problemów z prostatą**

Zdrowy rozsądek podpowiada, że środowisko, na którego działanie wystawione są komórki, wywiera znaczący wpływ na ich zdrowie. Nie inaczej jest w przypadku komórek gruczołu krokowego. Wciąż pojawiają się wyniki badań pokazujące, że modyfikacja programu ćwiczeń fizycznych, masy ciała oraz diety może znacząco wpływać na pospolite problemy z prostatą. Kiedy te czynniki związane ze stylem życia nie są należycie kontrolowane, tworzy to grunt pod stan zapalny. Ten zaś, zwłaszcza chroniczny, stanowi odpowiedź organizmu na podrażnienie i prowadzi do niezdrowych zmian w komórkach i tkance.

### **Objawy ze strony dolnych dróg moczowych (LUTS)**

Może masz takie doświadczenia, jak kilkukrotne budzenie się w nocy w celu oddania moczu, częsta lub nagła potrzeba opróżnienia pęcherza, czekanie na pojawienie się strumienia moczu podczas stania przy muszli/pisuarze w ubikacji, powolny wypływ moczu, skapywanie kropli pod koniec mikcji i niemożność całkowitego opróżnienia pęcherza. Są to wszystko pospolite objawy zapalenia pęcherza i/lub powiększenia prostaty. Mogą też jednak sygnalizować dysfunkcję mięśni pęcherza i dna miednicy.

Ponieważ prostata znajduje się poniżej pęcherza i obejmuje cewkę moczową, mężczyźni mający problemy z tym gruczołem wykazują skłonność do zaostrenia się objawów dolnych dróg moczowych (LUTS). W całej książce opiszę terapie, które można zastosować przeciw tym kłopotliwym dolegliwościom układu moczowego.

### **Zapalenie prostaty**

Zapalenie prostaty to infekcja lub stan zapalny tego gruczołu, w których może, lecz nie musi uczestniczyć czynnik zakaźny (taki jak bakterie, wirusy czy grzyby). Zapalenie prostaty może być ostre lub przewlekłe (chroniczne). Jeśli doświadczasz bólu w obrębie miednicy, trudności lub bólu podczas oddawania moczu bądź też bólu w trakcie wytrysku, lekarz może zlecić badania na stan zapalny prostaty. Mężczyźni z przewlekłym zapaleniem gruczołu krokowego są często sfrustrowani brakiem efektywnego leczenia. Na szczęście istnieją skuteczne naturalne opcje, które omówimy w rozdziale czwartym.

### **Przewlekły zespół bólowy miednicy**

Może nie spotkałeś się z terminem przewlekły zespół bólowy miednicy. Jest on stosowany w celu sklasyfikowania występującego u mężczyzn chronicznego bólu w obrębie miednicy bez występowania wydzieliny ropnej lub bakterii widocznych podczas mikroskopowej analizy moczu<sup>21</sup>. Charakter tego bólu różni się w zależności od przyczyny. Może on być ostry, tępy lub kurczowy, występować stale bądź przejściowo. Holistyczne rozwiązania dla przewlekłego zespołu bólowego miednicy także przedstawiono w rozdziale czwartym.

## **Rak prostaty**

Rak prostaty jest drugim co do częstości występowania nowotworem diagnozowanym u mężczyzn, a także piątą przyczyną zgonów w świecie<sup>22</sup>. Współczesne badania pokazały, że wybory dotyczące diety i stylu życia pomagają zredukować jego prawdopodobieństwo i mogą okazać się korzystne dla mężczyzn z nieagresywnymi postaciami tej choroby, którzy stosują tak zwane podejście oczekiwania lub aktywnego nadzoru. Rozdział piąty poświęcono zaprezentowaniu integracyjnych podejść do nowotworów dla mężczyzn z rakiem prostaty.

## **Związek z hormonami**

Prostata jest gruczołem bardzo wrażliwym na działanie hormonów. Powstaje ona u płodu między 9 a 10 tygodniem ciąży z zatoki moczowo-płciowej, czyli kanału, który przekształca się w drogi moczowe i płciowe<sup>23</sup>. Co ważne, w tym okresie rozwoju embrionalnego prostata jest uzależniona od grupy hormonów zwanych androgenami, które stymulują jej wzrost<sup>24</sup>. Należy do nich testosteron, a także – co ważniejsze – jego silniej działający metabolit dihydrotestosteron (DHT)<sup>25</sup>. O związku prostaty z hormonami możesz przeczytać więcej w następujących rozdziałach, a zwłaszcza w rozdziale piątym.

## **Czy podejścia integracyjne są skuteczne?**

Literatura naukowa, a także moje doświadczenia z pacjentami w Centrum Medycyny Integracyjnej Stenglera dostarczają

przytłaczających dowodów skuteczności metod dietetycznych i integracyjnych w prewencji i leczeniu pospolitych dolegliwości prostaty. Podam kilka przykładów tego, jak podejście holistyczne może okazać się całkiem korzystne w przypadku głównych chorób tego gruczołu.

### **Łagodny rozrost prostaty**

Badanie przeglądowe z 2019 roku poddało analizie wyniki prac poświęconych temu, jak modyfikacja stylu życia, dieta i zażywanie suplementów ziołowych wpływają na objawy łagodnego rozrostu gruczołu krokowego (BPH). Stwierdzono, że objawy BPH mogą zostać złagodzone dzięki umiarkowanie intensywnym ćwiczeniom wykonywanym od 4 do 6 razy w tygodniu, diecie bogatej w białka roślinne, a ubogiej w zwierzęce, zażywaniu witaminy D oraz cynku, a także takim suplementom, jak boczniak piłkowany (*Serenoa repens*, nazwa angielska *saw palmetto*), Cernilton (ekstrakt z pyłków roślinnych) i śliwa afrykańska (*Pygeum africanum*)<sup>26</sup>.

### **Zapalenie prostaty**

W pracy opublikowanej w czasopiśmie *British Journal of Urology* badano wpływ komercyjnego ekstraktu z pyłku żyta na 90 mężczyzn z chronicznym zapaleniem prostaty. Podawano im po jednej tabletkie trzy razy dziennie przez sześć miesięcy. Po upływie trzech, a następnie sześciu miesięcy zbadano u pacjentów nasilenie objawów, stosując testy laboratoryjne oraz ocenę przez lekarza. Stwierdzono korzystne skutki u 78 procent mężczyzn: u 36 procent doszło do wyleczenia, a u 42 procent nastąpiła



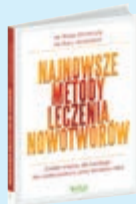
poprawa<sup>27</sup>. Są to znaczące wyniki dla choroby, z której leczeniem medycyna konwencjonalna ma duże trudności.

## **Rak prostaty**

W 2005 roku znany badacz i lekarz medycyny holistycznej Dean Ornish przeprowadził badanie skuteczności diety i zmian stylu życia w przypadku mężczyzn z rakiem prostaty. Obejmowało ono 93 osoby z tym nowotworem (o niskim stopniu złośliwości we wczesnym stadium), które nie zgodziły się na konwencjonalne leczenie takie jak radioterapia, operacja chirurgiczna czy terapia deprywacji androgenów<sup>28</sup>. Pacjentów metodą losową przypisano do jednej z dwóch grup. Członków jednej grupy poproszono o wprowadzenie kompleksowych zmian stylu życia i diety. Druga grupa stanowiła grupę kontrolną, która nie realizowała tych zmian.

Pod koniec trwającego rok badania u nikogo z grupy, która zmieniła tryb życia, nie stwierdzono wzrostu poziomu swoistego antygenu gruczołu krokowego (PSA) ani postępu raka prostaty (zastosowano obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego, czyli MRI). Natomiast sześciu pacjentów z grupy kontrolnej musiało poddać się terapii konwencjonalnej z powodu pogorszenia wyników PSA albo MRI. U grupy ze zmianami diety i stylu życia poziom PSA obniżył się o 4 procent, ale u grupy kontrolnej wzrósł o 6 procent. Po dwóch latach dwóch z 43 pacjentów z grupy ze zmianami diety i stylu życia przeszło jakiś rodzaj terapii konwencjonalnej, ale w przypadku grupy kontrolnej było to trzy-nastu z 49 pacjentów.

Tego rodzaju mainstreamowe badania pokazują silny wpływ zmian diety i stylu życia na postępy raka prostaty.



**Dr Mark Stengler** jest ekspertem w dziedzinie medycyny integracyjnej, która łączy to, co najlepsze w medycynie konwencjonalnej i naturalnej. Wykorzystuje swoje ponad 25-letnie doświadczenie w medycynie naturopatycznej i holistycznych terapiach hormonalnych, aby zapewnić kompleksowe podejście do optymalnego zdrowia prostaty.

## Co drugi mężczyzna po 50. roku życia ma problemy z prostatą. Sprawdź, czy już teraz powinienesz zadbać o zdrowie swojej prostaty?

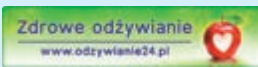
Ze względu na wszystkie swoje ważne funkcje gruczoł krokowy może stać się zdrowotnym przekleństwem dla wielu mężczyzn, zarówno młodych, jak i starszych. Typowe schorzenia prostaty to: łagodny przerost prostaty (BPH), rak prostaty, zapalenie gruczołu krokowego, niedobór testosteronu i zaburzenia erekcji.

Autor skupia się również na funkcji pęcherza, równowadze hormonalnej, dogłębnej analizie diagnozy i leczenia raka prostaty oraz udziela kompleksowego wsparcia. Poprzez dokładne zajęcie się tymi kluczowymi aspektami układu moczowo-płciowego będziesz w stanie zadbać o optymalne zdrowie i funkcjonalność prostaty.

Poznasz terapie konwencjonalne, integracyjne i holistyczne pomocne przy wszystkich dolegliwościach gruczołu krokowego. Radykalnie zmniejszysz ryzyko wystąpienia raka, zredukujesz negatywne skutki uboczne oraz objawy i dolegliwości pęcherza i prostaty. Dowiesz się, jak możesz (albo mężczyźni w twoim życiu) wykorzystać dietę, suplementy i wybory dotyczące stylu życia, aby wesprzeć nie tylko prostatę, ale i stan całego zdrowia.

## Już dziś zadбай o prostatę

Patroni:



**Cena: 49,40 zł**

ISBN: 978-83-8168-969-4



9 788381 689694