

Když potřebujete najít rychlou úlevu při akutní bolesti prostaty...

Náhlá bolestivost prostaty, jejíž příčinu není urolog schopen odhalit, bývá téměř vždy způsobena zduřením její tkáně, omezeným průtokem krve a nahromaděnými toxiny.

A přitom se váš celkový zdravotní stav může jevit jako excelentní! Pokud je ale krevní zásobení pánevního dna omezené, můžete začít trpět. Je to podobné, jako když sedíte příliš dlouho ve strnulé pozici a vaše noha vám zmrtví. Její krevní zásobení bylo příliš omezeno a dostaví se bolest, mravenčení, necitlivost atd.

Pokud něco takového dopustíte u tělesného orgánu (jako je třeba prostata), může to bolet mnohem výrazněji.

Pro úlevu od takových problémů je nutné přivést krev znovu do pohybu, zmenšit tím zduření a odstranit nahromaděný metabolický odpad, který je toxický.

Proč způsobuje zduření prostaty tak velkou bolest

Tato žláza je překryta fascií, což je tkáň, kterou je možné přirovnat k pokožce. Když ke zduření dojde hodně rychle, musí se tento obal roztáhnout více, než je normálně schopen.

Ale vnitřní fascie má stejně jako pokožka pouze omezenou pružnost.

Zkuste si prsty sevřít pokožku na své paži a začněte ji odtahovat. Jakmile to začne trochu bolet, zatáhněte ještě trochu víc. Chvilí držte a vnímejte tu bolest. Bolí to stále a hodně?

Když je vaše prostata zduřelá, přesně to se odehrává ve fascii, která ji obaluje.

A teď zkuste vytahování pokožky na paži trochu povolit. Všimněte si, o kolik se bolest zmenšila - bude to určitě velký rozdíl.

Tak jste se sami přesvědčili, že i jen mírné zmenšení napětí pokožky přináší poměrně výraznou úlevu od bolesti. A stejně to platí pro situace, které mohou nastávat uvnitř vašeho těla.

Dalším problémem je, že omezení průtoku krve způsobuje akumulaci toxinů v postižené oblasti. Tyto toxiny (tvořené odpadními produkty metabolismu, produkoványi každou živou buňkou) zamořují celou okolní oblast a způsobují různý stupeň zánětu, podráždění nebo bolestivosti.

Co musíte udělat, abyste se zbavili bolesti prostaty:

- Omezit její zduření
- Snížit napětí okolní fascie i orgánu samotného
- Odstranit nahromaděné toxiny

A není to až tak komplikované, jak by se to mohlo zdát. Ve skutečnosti je to prosté a dokonce i příjemné!

Aby se vám to podařilo, je potřeba uvést do pohybu stagnující krev. Musíte umožnit krevnímu oběhu, aby se znovu volně rozběhl!

Dobrá zpráva je tato: Abyste významně omezili bolestivost prostaty, není nutné odstranit celé její zduření!

I pouhé malé zmenšení objemu často vede k odstranění většiny její bolesti. Někdy to může ulevit od její bolesti i úplně. Je to podobné, jako když povolíte ve vytahování pokožky na paži při testu popsáném výše.

Představte si, jaké to je, když se dostanete do zácpy na dálnici. Také vás to tak znervózní a deprimuje? Musíte jen nečinně sedět, trvá to dlouho a vás to stále více rozčiluje...

Jakmile však minete příčinu takové zácpy a zase pokračujete dál nejvyšší povolenou rychlostí, ucítíte náhle ohromnou úlevu. Svět je zase v pořádku a vaše nervozita je pryč. Totéž ale obvykle platí i pro vaši bolest prostaty!

Nechte znovu rozproudit svou krev, zmenší se její zduření a budete se cítit lépe!

TOTO JSOU DVĚ NEJÚČINNĚJŠÍ PŘÍRODNÍ METODY NA SVĚTĚ!

První metoda: SEDACÍ LÁZEŇ

Sedací lázeň patří k nejstarším metodám léčby bolestivosti prostaty. Její používání se datuje před stovkami let. Je to jeden z nejranějších způsobů léčby. A je to stále jeden s nejefektivnějších způsobů na odstraňování bolestí v této oblasti.

Velmi se liší od prosté horké lázně. Tato speciální lázeň umožňuje významně zlepšit prokrvení v určité oblasti v našem těle. Pravidelná horká lázeň bývá příjemná a významně zlepšuje krevní cirkulaci v celém těle. Avšak nemůže být nijak efektivní pro nějaký místní problém, jako je i bolest prostaty.

Lázeň pojmenovaná „Sitz Bath“ bývala původně aplikována ve velké vaně - to bylo v dobách, kdy v domech ještě nebyval rozvod vody. Svě jméno dostala z němčiny.

Bývala to specifická metoda léčby, určená proti bolestem prostaty, hemoroidů, menstruačním nebo v břiše.

A stále zůstává vysoce účinná, přírodní a velmi zklidňující!

Aplikace sedací lázně je velmi jednoduchá

Dnes, kdy máme k dispozici moderní vany, je to ještě jednodušší než dříve. A navíc bývá i velmi příjemná. Sedací lázeň totiž snadno zlepší cirkulaci ve vaší unavené a bolavé mužské žláze. A zpravidla také

rychle tuto bolest odstraní. Jako by to bylo magické kouzlo!

Potřebujete k tomu dostatečně hlubokou vanu, do které se posadíte a kde vám voda může dosáhnout až k pupku. Bude potřeba nechat horkou vodu působit na celou oblast, ve které se ozývá bolavá prostata.

Vanu je potřeba naplnit vodou tak horkou, jak jste schopni ještě snést. Tuto teplotu si určíte, když při napouštění nastavíte své předloktí přímo pod kohoutek.

Když vás voda neopaří na ruce, neublíží ani na jiných částech těla. Neměla by vám rozhodně způsobit žádnou bolest.

Voda ale musí být opravdu horká a nikoliv jen teplá! Vaše pokožka v ní musí po několika minutách zčervenat.

Právě zčervenání je reakce, kterou potřebujete!

Zčervenání totiž indikuje významnou stimulaci krevního oběhu v ponořené části. A vy potřebujete, aby krev opravdu proudila!

Když tedy vanu napustíte, sedněte si do ní. Zprvu to budete vnímat jako příliš horké. To je ale pouze první reakce. Když voda neopařila vaši ruku při napouštění, neublíží vám ani jinde.

Proto je ale potřeba vanu napouštět pozorně - je potřeba dosáhnout vydatného prohrátí, ale žádné opaření.

Vaše lázeň může být i bublinková, minerální, s esenciálními oleji nebo jen obyčejná vodní. Cokoliv, co je vám příjemné, je zároveň i správné!

Já osobně jsem si do této lázně vždy přidával čistý olej z borovicového jehličí. Je to velmi relaxující a ztišující aroma, často využívané při aromaterapii. Celá místnost při ní pak voní jako borový les! Také levandulová vůně bývá obzvláště vhodná. Používá se při uvolňování napětí. I malé množství levandulového oleje může po dni naplněném stresem udělat zázraky.

Nepodceňujte to. Pocit štěstí nám vytváří v mozku endorfiny. Ty také dokáží významně snížit utrpení, způsobované bolestí prostaty.

A teď něco, co je velmi důležité

Jakmile už sedíte ve vaně, opřete se zády o její stěnu a vynořte ruce a nohy ven z vody. Je potřeba, aby v lázni zůstala pouze střední část těla - oblast, ve které se promítá bolest prostaty.

To soustředí horko jen do potřebných míst a donutí krev, aby zde cirkulovala velmi intenzivně.

Pokud byste do vany ponořili celé tělo, léčba by nemohla proběhnout účinně. Potřebujete, aby krevní oběh zesílil pouze v určité oblasti vašeho těla. A proto musíte zahřívát jen toto místo.

A teď už jen relaxujte!

Relaxujte a vnímejte, jak příjemné to je. Zaznamenáte, že vaše vnitřní napětí se téměř okamžitě začne rozpouštět. Bolest prostaty slábne. Neměli byste provádět žádné tření ani masáž. Jen relaxujte a nechte na horké vodě, aby udělala svoji práci.

Když takto aplikujete sedací lázeň několikrát, pravděpodobně se pro vás stane jednou z

nejoblíbenějších věcí! Je velmi pohodlná a uvolňující. Také si můžete do lázně vzít oblíbenou knížku nebo si pustit uklidňující hudbu. A když dáte přednost relaxaci v tichu, bude to také skvělé!

Během lázně ale nikdy nepracujte ani se nezabývejte jakoukoliv podobnou činností. To by vám mohlo pouze přinášet stres a omezit výsledné účinky.

Jakýkoliv stres stahuje krevní cévy a tím omezuje proudění krve

Proto relaxujte! Sedací lázeň je vaše privátní lázeňská procedura. Ve známých evropských lázních lidé platí za každou takovou lázeň i 150 dolarů. Proto relaxujte a užívejte si to. Nejen že se pak budete cítit o hodně lépe, ale zároveň ušetříte i mnoho peněz!

Doporučuje se vydržet v sedací lázni alespoň 30-40 minut. Delší doba rozhodně nevadí, ale minimum je alespoň 30 minut. Je to proto, aby teplo mohlo prostoupit hluboko do těla.

Teplo má totiž před sebou několik vrstev: pokožku, tukovou vrstvu a svalstvo a teprve pak se dostane až k prostatě. Ale po 30 minutách se tam dostane!

Po krátké době vždy pozvedněte trup, aby se voda pod hýžděmi mohla vyměnit. Paže i nohy však stále zůstávají na okrajích vany, protože teplo má pronikat jen do postižené oblasti.

Při takových pohybech vždy ucítíte, jak se voda pod sedací částí znovu ohřála. To je velmi žádoucí. A ukazuje to, jak je teplo absorbováno do těla.

Všechno dodané teplo posílí průtok krve.

Správná sedací lázeň vám způsobí, že se zapotíte. Čím více, tím lépe. K vaně si předtím nachystejte chladnou čistou vodu k pití. Během lázně hodně pijte.

Po 15-20 minutách asi zaznamenáte, že voda se poněkud ochladila. Proto jí trochu vypusťte a z kohoutku doplňte další hodně horkou vodu.

Vždy v lázni udržujte vodu tak horkou, jak dokážete vydržet

Po 30-40 minutách (nebo i po delší době) položte nohy do vany a stále ještě sedte. Otevřete výtok a nechte vodu odtékat, zatímco v ní sedíte.

A když je pak vana prázdná, POMALU začněte vstávat. Vaše tělo bude horké a možná i přehřáté.

Pokud byste vstávali příliš rychle, můžete i omdlít

Proto je nutné vstávat pomalu a opatrně. Pokud se vám při vstávání zatočí hlava, posaďte se zpátky a chvíli počkejte, než se trochu zchladíte. Není dobré spěchat. Dejte si na čas.

Jak se postavíte, pusťte si studenou sprchu. Ne teplou vodu. Pokud bude pro vás příliš studená, tak si nastavte tak studenou, jakou ještě snesete. Nasměřujte proud sprchy na oblast, kde je vaše bolest nejsilnější a sprchujte ji jemně po dobu 15-20 vteřin.

Tato studená sprcha po sedací lázni působí podobně, jako když mačkáte mycí houbu! Vyvolá u vás krátké a rychlé stažení krevních cév. To vytlačí stagnující krev a s ní i toxiny z postižených míst! A teplo naakumulované v ostatních místech cévy pak zase rychle otevře.

Cirkulace se tak dramaticky zlepší! Uvidíte, jak vaše pokožka opět mění barvu ze světlé na červenou. Tak to má být. Jak to je s vaší bolestí prostaty nyní? Cítíte se líp?

Jakmile jednou použijete tuto studenou sprchu, bude to skvělý pocit! Od té chvíle se budete těšit na konec příští horké lázně a na osvěžující studenou sprchu. Při prvním zážitku ale budete opravdu šokováni!

Studenou sprchu ale nepoužívejte příliš dlouho. Není dobré se příliš ochladit. Přiměřená doba ochlazování je pouze 1-3 minuty. Po sedací lázni ve vašem těle má zůstat ještě dostatek přebytkého tepla.

Pokud máte chuť, dopřejte si na závěr ještě příjemně vlažnou celkovou sprchu. Pak se osušte. Nebo tuto sprchu vynechte a osušte se hned. Dělejte to, co se vám zdá nejlepší. Tím ukončíte svou sedací lázeň.

Všimněte si, o kolik lépe se cítíte!

Nejenže se bolest prostaty významně sníží, všimněte si, jak skvěle se celkově cítíte! Jste zrelaxovaní, zklidnění, šťastnější. Není to skvělé?

Tak vypadá vaše vlastní privátní lázeňská léčba bolestí prostaty. I když bývá četnost sedací lázně 2-3 krát týdně obvykle dostačující, můžete si ji dopřávat kdykoliv, když cítíte potřebu.

Mějte ale na paměti, že vaše bolesti prostaty zřejmě nevznikly za jediný den. Takže pravděpodobně úplně nezmizí a pak se už nikdy nevrátí jen po jediné sedací lázni. To by bylo sice skvělé, ale nebývá to reálné.

Sedací lázeň může být velmi zklidňující a budete se po ní okamžitě cítit mnohem lépe!

Sedací lázeň může mít významně ztišující účinek na vaši bolest prostaty

Hlavním záměrem je cítit se lépe. Den za dnem. V první chvíli pouze potřebujete snížit svou bolest. Ale z dlouhodobějšího pohledu si určitě přejete zbavit se bolesti úplně. Naplánujte si, že na tom budete pracovat. Den po dni. Jiné příspěvky na mém webu vám napoví, jak na to.

Po sedací lázni se snažte vyhnout sedavým pozicím.

Sezení na židli bývá tou nejškodlivější polohou pro cirkulaci krve kolem prostaty, kterou ale obvykle používáme každý den. Místo toho se uložte do sklápěcího křesla nebo na pohovku. Nebo se třeba posaďte se zkříženýma nohama na koberci. Určitě byste měli co nejdříve vypít 1-2 velké sklenice čisté vody. Hodně jste se zapotili a potřebujete doplnit tekutiny. A určitě je potřeba napomáhat tomu, aby se uvolněné toxiny přemístily do ledvin a odtud mohly být co nejdříve vyloučeny ven.

Druhá metoda: VIBRAČNÍ AUTOMASÁŽ

Rovněž tato metoda je skvělá na okamžité ztišení bolesti prostaty.

Dokonce i když cestujete nebo celý den pracujete v kanceláři, lze tuto metodu použít prakticky všude, kde si můžete dopřát soukromí a v dosahu máte elektrickou zásuvku.

A dovolím si dokonce tvrdit, že **pokud se bolest prostaty nechce ztišit, je tato metoda často nejúčinnější!**

Budete k ní ale potřebovat robustní masážní přístroj na záda. Žádnou malou hračku na baterie. Je nutné výkonné zařízení, které je poháněno z elektrické sítě.

Já jsem na své problémy používal *the Thumper Mini Pro II* a mohu jej každému jen doporučit. Je však trochu dražší - stál mě 189 dolarů.

Nedávno jsem ještě narazil na přístroj *ObusForme*. Pokládám jej za výhodnou koupi - stojí 100 dolarů.



Pokud vám váš rozpočet takovou investici nedovolí, lze na Amazonu najít *the Sunny Fitness Massager*, za který zaplatíte pouhých 18 dolarů. I ten odvede skvělou práci a přinese vám požehnanou úlevu.

Masážní přístroj musí být schopen působit do hloubky, kde vnímáte vaši bolest. Vibrace musí projít kůží, tukem, svaly a dalšími tkáněmi. A musí vydržet v chodu po dostatečně dlouhou dobu.

Pokud si totiž neobstaráte výkonné zařízení, nedostane se vám účinků, jaké byste si přáli.

Vlastní masáž se provádí v leže nebo v sedu na patách s koleny od sebe.

Vibrátor zapněte a nastavte na největší výkon.

Přitlačte vibrátor přímo na bolavou oblast.

Důvodem, proč používám označení „oblast“ je to, že prostata může bolet i kvůli problémům v blízkosti ní.

A nyní jemně přitlačujte vibrátor na bolavé místo. Pokud chcete, můžete s ním pohybovat z místa na místo. Přitom relaxujte a vydržte tak po dobu asi 20 minut.

Váš dech by měl být klidný a prohloubený. Představujete si, jak během masáže při nádechu proudí do prostaty čerstvá krev s kyslíkem. Při výdechu z ní zase odchází bolest.

Pokud ještě nemáte s vizualizacemi žádné zkušenosti, může vám to znít i trochu bláznivě. Avšak u mentálních vizualizací tohoto druhu bylo vědecky prokázáno, že přináší zlepšení výsledků až o 400%. Dejte jí tedy také příležitost!

Pak začněte s vibrátorem pohybovat i po okolí. Na pupku masírujte se strany na stranu, pak se zaměřte na podbřišek nad stydkou kostí. V těchto místech je mnoho nervových zakončení a krevních vlásečnic, které působí i na prostatu.

Pak se věnujte také oblasti perinea, která leží mezi konečníkem a šourkem. Tudy je propojen penis s pohlavními žlázami. Původ mnohých bolestí prostaty pochází od problémů v perineu. Týká se to především tlaku, který je vyvoláván při jízdě na kole.

Přes perineum prochází mnoho důležitých nervů. Jeho masírováním je stimulováno prokrvení a do celého sexuálního a vylučovacího systému je přiváděna léčivá energie.

V oblasti rozkroku se nachází i důležité lymfatické žlázy, které mají za úkol pročišťování krve. Pokud tedy máte problémy s prostatou, měli byste takovou masáž provádět každý den.

Pročišťování lymfatických uzlin přináší čistší krev, méně dráždění a bolestí.

Poté, co jste krátce promasírovali okolní oblasti, vraťte se ještě zpět k místu, kde nejvíce vnímáte bolest prostaty. Věnujte na celou masáž 30 až 40 minut. Je to doba potřebná k tomu, abyste zasáhli bolavá místa a aby působení bylo účinné.

Tato masáž prostaty vás může i sexuálně stimulovat a vyvolat vaši erekci

Masáží si dopřáváte příliv čerstvé krve a energie do oblastí, které byly utlumené. Pokud jste trpěli na impotenci nebo nevzrušivost, může pro vás být tento postup hodně stimulační.

Pokud však trpíte bolestmi, nepokoušejte se takto dosáhnout vyvrcholení! Nepřikládejte vibrátor na penis - to by vás přivedlo k ejakulaci.

Způsobilo by to, že se prostata příliš prokrví a na několik hodin zduří ještě více a výsledkem bude ještě větší bolest. Účelem této masáže je ale úplný opak: odvést krev z prostaty pryč a snížit její zduření.

Když už dojde k erekci, prostě jen dál pokračujte v masírování podbřišku a okolních oblastí. Erekcce postupně odezní.

A po 30 minutách máte hotovo!

Důvod, proč se budete cítit lépe

Vibrační masáží se vám podaří účinně zlepšit cirkulaci v místech, kde jste působili. Odstraní se tak váznoucí krev a dráždivé odpadní produkty metabolismu. Na postižená místa jste přivedli čerstvý kyslík a nové živiny. Jak to zapůsobí na vaši bolavou prostatu?

Postavte se a zaměřte se na to, o kolik se cítíte líp. Můžete se spolehnout, že se budete cítit lehčí a čerstvější. Nemám pravdu? A není to úžasné?

Důvodem, proč se cítíte celkově lépe, je to, že vaše krev a nervová energie proudí mnohem volněji.

Jak dochází k úlevě od bolesti

Rychle nastupující úleva je vyvolávána zesíleným prokrvením a rozprouděním energie v nervech. Pouze jediná vibrační masáž obvykle neodstraní vaši prostatitidu (i když by u některých mohla). Zregeneruje ale vaše tělo, dodá mu novou energii a

uvolní velké množství nahromaděných toxinů, které působí na prostatu dráždivě.

Pokud se takto ale uvolnilo větší množství toxinů, budete je určitě chtít co nejdříve vyloučit z těla.

Proto je potřeba po aplikaci výše popsanych léčebných metod vypít 1-2 sklenice čisté vody. Ve zbytku dne pak hodně relaxujte a prohloubeně dýchejte.

Obě metody můžete použít kdykoliv, jak zaznamenate nástup bolesti v prostatě. Týká se to především starších mužů, kteří si nemohou dovolit ještě účinnější metodu vnitřní masáže. I tyto šetrnější postupy jim ale přinesou velkou úlevu.

Působení obvykle vydrží několik dní. Dokud se vám ale nepodaří vyřešit pravou příčinu potíží, čekají vás další perné chvíle způsobované nahromaděnou krví, zduřením a doprovázené bolestmi.

Věnujte proto pozornost i dalším článkům na mých stránkách www.prostate-massage-and-health.com. Dozvíte se, jak se vyléčit z bolestí a získat zpět zdraví vaší prostaty.

Ať se vám daří!

William

(Přeloženo z www.prostate-massage-and-health.com/prostate-pain.html)

Poznámka překladatele: příručku, obsahující 46 přeložených článků z webu Williama Zmachinského můžete obdržet zdarma emailem, pokud si o to požádáte na mých stránkách www.6-p.webnode.cz