

ZDRAVLJE

ZDRAVLJE NIJE SVE, ALI BEZ ZDRAVLJA, SVE JE NIŠTA

Prevenција je naša misija - pišite nam na lifestyle@24sata.hr ili na Redakcija Zdravlje, Oreškovićeva 3d, 10000 Zagreb



Kurkumin djeluje na prostatu i sprečava niz kroničnih bolesti

Kurkumin iz poznatog začina kurkuma ima snažno protuupalno djelovanje širokog spektra. Osim što djeluje kao pomoćno lijekovito sredstvo protiv raka prostate, valja ga uključiti u svakodnevnu prehranu zbog prevencije upalnih bolesti, raznih vrsta karcinoma, leukemije te Alzheimerove bolesti.



ETERIČNA ULJA TIMIJANA I ČAJEVCA IMAJU ANTIBAKTERIJSKO DJELOVANJE

Ako postoji potreba za iznimno djelotvornim antibakterijskim djelovanjem, uz dermalnu mješavinu sastavljenu od biljnog ulja tamanue i eteričnih ulja čempresa i tršlje, uključuju se eterična ulja timijana (kemetip linalol), timijana (kemetip tujanol) i naširoko poznatog čajevca. Za one koji žele znati više, aromaterapeut Saša Radulović na eduka-

tivnim seminarima aromaterapije rado prenosi i znanje izrade najdjelotvornijih pripravaka u aromaterapiji – supozitorija. Rektalnom se upotrebom navedenih eteričnih ulja putem supozitorija postiže brz, mjerljiv i pouzdan način djelovanja na opće tegobe s prostatom, no te pripravke rade isključivo certificirani aromaterapeuti te ih se ne preporučuje pripremati na svoju ruku.

Ulje čempresa i školjkaši liječe prostatu

NJEŽNA POMOĆ IZ PRIRODE Osim aromaterapije, kod tegoba s prostatom pomaže i biljna mješavina od korijena koprive, lista breze, peršina, stolisnika i cvjetova gloga koja se priprema kao čaj

Piše: ANA VUKAŠINOVIĆ

Simbol moći i plodnosti u muškaraca malena je žlijezda veličine kestena, smještena neposredno ispod mokraćnog mjehura, koja proizvodi tekućinu za spermije.

Budući da mokraćna cijev prolazi sredinom prostate svaka znatnija promjena, bilo da je riječ o upali, dobroćudnom povećanju ili čak malignim promjenama, mogu dovesti do smetnji pri mokrenju.

KOPRIVA JE NAPOKON PRIZNATA ZA LIJEČENJE

Dva su najčešća problema s prostatom - upale poput akutnog prostatitisa općenito su tipične za mlađe muškarca dok se benigno povećanje prostate iznimno rijetko pojavljuju prije pedesete godine života. I jedan i drugi problem uspješno rješava kombinacija fitoterapije i aromaterapije, a čim se osjete

prvi simptomi, valja reagirati jer najprije udarac dobije - samopouzdanje.

- Kopriva koja je kraljevala svijetom još u najstarijim vremenima, danas je u modernoj fitoterapiji i službeno odobrena za liječenje benigne hiperplazije prostate (nezloćudnog povećanja prostate), akutnog ili kroničnog prostatitisa, čestog (noćnog) mokrenja te osjećaja neugode tijekom mokrenja. Svakodnevno se priprema i pije dekott (uvarak ili vodeni ekstrakt biljaka priređen grijanjem na vodenoj pari) korijena koprive, a moguće je posegnuti i za tinkturom koprive ili njenim standardiziranim suhim ekstraktima - savjetuje aromaterapeut Saša Radulović. Dodaje da se koprivu preporučuje uzimati najmanje mjesec dana u komadu. Fitoterapeuti, ističe, često posežu i za sinergijom ljekovitih biljaka pa bi čajna mješavina kod tegoba s prostatom, odnosno dopunske

terapije kod upale prostate i upale mokraćnih puteva izgledala ovako - osušeni korijen koprive, list breze, peršina, stolisnik i cvjetovi gloga koji se pripremaju kao čaj.

BILJNA MJEŠAVINA SNAŽNO DJELUJE NA CIJELI ORGANIZAM

- Korijen koprive smanjuje mogućnost razvoja bakterija, a spojevi fitosteroli smanjuju otok prostate poboljšavajući protok urina i smanjujući količinu urina koja zaostaje u mokraćnom mjehuru. Ljekoviti spojevi iz lista breze i peršina imaju antiseptički i diuretički učinak, tj. potiču izlučivanje mokraće iz organizma, čime se ispiru mokraćni putovi, olakšava pražnjenje mjehura i smanjuje bol pri mokrenju. Glog i stolisnik poboljšavaju cirkulaciju i dodatno djeluju umirujuće na cijeli organizam - objašnjava Radulović. Aromaterapija pruža odličnu suportivnu terapiju kod adeno-

ma prostate. Najjednostavnija je dermalna terapija u kojoj se donji dio trbuha jednom do dva puta na dan maže kombinacijom biljnog ulja tamanua (kalofil) i eteričnih ulja čempresa (Cupressus sempervirens) i tršlje (Pistacia lentiscus), tvrdi certificirani aromaterapeut. Eterično ulje čempresa skromnog antibakterijskog djelovanja poznati je limfotonik i venotonik te se kroz aromaterapiju najčešće koristi kod problema s venama, hemoroidima, adenom prostate i kod upala prostate. Tršlja, mediteranska biljka koja raste na širokom području od Izraela, preko Turske i Grčke do Španjolske, vodenom destilacijom listova daje nezamjenjivo eterično ulje u liječenju svih oblika problema s venama i hemoroida, djelujući kao izvrstan venotonik, smanjuje oteknuće prostate i nezamjenjivo je kod prostatitisa jer smanjuje tegobe nastale upalnim uvećanjem prostate.

“UVARAK OD KOPRIVE PREPORUČUJE SE UZIMATI NAJMANJE MJESEC DANA”

aromaterapeut o biljnoj terapiji

“KORIJEN KOPRIVE SMANJUJE RAZVOJ BAKTERIJA, A BREZA IMA ANTISEPTIČKI UČINAK”

biljne mješavine djeluju sinergijski

“GLOG I STOLISNIK POBOLJŠAVAJU CIRKULACIJU I UMIRUJU CIJELI ORGANIZAM”

objašnjava Saša Radulović

“ULJE ČEMPRESA SE RABI KOD PROBLEMA S HEMOROIDIMA, ALI I KOD UPALE PROSTATE”

ovo je ulje poznati venotonik



UNOS MINERALA POVEĆAJTE S POMOĆU ŽITARICA I ŠKOLJKAŠA

Cink je ključan je za dobar imunitet te pridonosi smanjenju prostate, kao i stvaranju veće pokretljivosti spermija. Nadoknaditi se može prehranom (kamenice, školjkaši, cjelovite žitarice, orašasti plodovi).

RAJČICU PROKUHajte, ALI NAJBOLJA JE U KOMBINACIJI S BROKULOM

Rajčicu jedite zbog karoteno-ida likopena koji ima antikan- cerogeno djelovanje. Imajte na umu da je najbolje jesti termički obrađenu rajčicu jer se u njoj povećava koncentracija likope- na, a još je bolja u kombinaciji s brokulom koja sadrži antioksidanas sulforafan.



LANENE SJEMENKE SAMELJITE I UBACITE U JOGURT - ISPLATI SE ZBOG FITOHORMONA LIGNANA

Soja je odlična zbog proteina i izoflavona te drugih fitonutri- jenata koji se u tijelu pretvara- ju u biljne estrogene. Lanene sjemenke važno je uzimati zbog alfa-linolen- ske kiseline i fitohormona lignana koji ima antikan- cerogeno djelovanje.