

Copyright © 2021 by Mark Stengler
Published in 2021 by Hay House LLC
Copyright© za srpsko izdanje, Sezam Book, 2025.

Dr Mark Stengler

SVE O ZDRAVLJU PROSTATE

Kompletan vodič kroz prirodne terapije,
moderna naučna dostignuća i vekovima
čuvanu mudrost tradicionalne medicine

Sezam Book
Zrenjanin, 2025

Ovo je knjiga koju svaki muškarac treba da pročita, ali to je ujedno i izuzetno zanimljivo štivo za žene koje brinu o zdravlju muškaraca u svom okruženju. Mnogi muškarci će se suočiti s lečenjem prostate – zračenjem, lekovima ili operacijom, ali treba znati da su mnogi od ovih slučajeva mogli biti sprečeni. Pored toga, sva sredstva i načini kojim pomažete sebi, zasnovani na naučnim dokazima, deo su plana za očuvanje zdravlja prostate, ali će pomoći i očuvanju zdravlja mnogih drugih organa. Toplo preporučujem ovu knjigu!

Dr Vilijam Sirs, autor knjige *The Healthy Brain Book*

Ovo je pitka knjiga prepuna informacija. Bavi se najnovijim istraživanjima i terapijama za lečenje prostate i održanje zdravlja muškog urinarnog sistema. Dr Stengler deli svoje kliničko iskustvo i slučajeve iz lekarske prakse, i ističe preporuke za ishranu i način života, što ovu knjigu čini korisnom i za lekare i za širu publiku. Ova knjiga je pravo osveženje, jer se na muško zdravlje gleda iz novog ugla, a postoji i posebno poglavlje koje se bavi zdravljem bešike kao primarnog uzroka nastanka simptoma donjeg urinarnog trakta kod muškaraca.

Dr Trejsi Sajpel, osnivač kompanije *Seipel Group*, koja je pionir u oblasti prirodnih dodataka za zdravlje urinarnog sistema

Doktor Stengler pruža bitne informacije koje svaki muškarac i njegov lekar treba da znaju, posebno oni koji se suočavaju sa problemima u funkcionisanju prostate ili bešike. Knjiga je izuzetno dobro dokumentovana, lako se čita i sadrži dragocene informacije o konvencionalnim i integrativnim pristupima ovim čestim problemima.

Dr Frenk Šalenberger, osnivač
Nevada Center of Alternative and Anti-Aging Medicine

Veliki sam obožavalac doktora Marka Stenglera, jer njegov rad donosi rezultate. Stenglerov program za prostatu stopostotno je tačan i efikasan. Svaki muškarac treba da pročita ovu knjigu i prati njegove stručne savete kako bi mu zdravlje bilo optimalno.

Dr Majkl T. Mari, autor knjige
The Longevity Matrix, DoctorMurray.com

Svi muškarci bi trebalo da raspolažu informacije o zdravlju prostate, jer će se gotovo svi u nekom trenutku suočiti sa ovom vrstom problema. Nažalost, mnogi urolozi preporučuju isključivo tradicionalne medicinske tretmane. Knjiga dr Marka Stenglera „Sve o zdravlju prostate” pruža muškarcima sveobuhvatan pregled kako konvencionalnih, tako i holističkih terapija, kada je zdravlje prostate u pitanju. Ovu edukativnu knjigu sa zadovoljstvom preporučujem svim muškarcima, jer se bavi pitanjima od erektilne disfunkcije i testosterona do terapija za uvećanu prostatu i rak prostate.

Ros Pelton, farmaceut, klinički nutricionista, *The Natural Pharmacist*, internet stranica naturalpharmacist.net

Brojke ne lažu: pedeset odsto muške populacije u nekom trenutku će morati da se leči zbog simptoma uvećane prostate, a kod deset odsto muškaraca tokom života će se razviti rak prostate. Dr Stengler je u svojoj novoj knjizi „Sve o zdravlju prostate” primenio racionalan pristup zdravlju prostate. Većina nas bi želela da napravi značajne promene ako bi znala da te promene vode smanjenju rizika od razvoja bolesti. Dr Stengler daje vrlo sažet i lako razumljiv ‘plan’ za sprovođenje tih promena.

Dr Karl Voker, urolog

Namenjeno svim muškarcima koji traže prirodne i holističke metode za prevenciju i lečenje problema specifičnih za muško zdravlje.

SADRŽAJ

Predgovor	11
Uvod	13
POGLAVLJE 1: LEČENJE PROSTATE – ZAŠTO SVAKI MUŠKARAC MORA DA REAGUJE	15
POGLAVLJE 2: BENIGNO UVEĆANJE PROSTATE – UZROCI I REŠENJA	27
POGLAVLJE 3: ULOGA BEŠIKE U SLUČAJU UVEĆANJA PROSTATE I KONTROLE MOKRENJA.....	51
POGLAVLJE 4: PROSTATITIS I SINDROM HRONIČNOG KARLIČNOG BOLA	63
POGLAVLJE 5: RAK PROSTATE.....	79
POGLAVLJE 6: FAKTOR TESTOSTERONA	109
POGLAVLJE 7: UKLANJANJE EREKILNE DISFUNKCIJE I POVEĆANJE LIBIDA.....	131
POGLAVLJE 8: SUPERISHRANA ZA PROSTATU	141
POGLAVLJE 9: KLJUČNI FAKTORI ZA ZDRAVLJE MUŠKARCA.....	151
DODATAK	
DVONEDELJNI PLAN ISHRANE I RECEPTI.....	161
REČNIK POJMOVA	175
ZAHVALNICE.....	179
O AUTORU	181
NAPOMENE	183

PREDGOVOR

Sa velikom čašću i zadovoljstvom predstavljam vam prvu knjigu dr Marka Stenglera o zdravlju prostate. Iščekivao sam je otkako sam upoznao Marka pre deset godina na konvenciji o prirodnoj medicini. Bio sam impresioniran kada smo se sreli, jer je on jedan od najcenjenijih autora u oblasti prirodne medicine i ugledni naturopatski lekar.

Kada smo se sreli, Mark je već bio upoznat sa mojim radom u oblasti naturopatske urologije i pokazao je veliko interesovanje za lečenje bolesti prostate i pronalaženje rešenja za ove bolesti u prirodi. Imao je promišljena i detaljna pitanja o urinarnom sistemu kod muškaraca. Tada sam pomislio: samo je pitanje vremena kada će napisati knjigu o ovom problemu.

Deset godina kasnije, pred nama je ovo dragoceno delo. Većinu knjiga o zdravlju prostate u kojima se ispituju prirodna rešenja za ovo pitanje nisu pisali dovoljno stručni ljudi ili su previše složene za prosečnog čitaoca. Nasuprot tome, Strenglerova knjiga zasniva se na naučnim dokazima, a istovremeno je jasna i lako razumljiva. Na osnovu mog bogatog kliničkog iskustva sa hiljadama muškaraca koji imaju probleme sa prostatom, garantujem da će vam ova knjiga pomoći da sprečite razvoj problema sa prostatom ili ih uspešno rešite integrativnim terapijama.

U ovoj knjizi, autor vas vodi na fascinantno putovanje kroz mušku anatomiju, objašnjavajući kako da održite zdravlje prostate uz prirodne pristupe zasnovane na nauci. Posle čitanja ove knjige, razumećete bolje funkcionisanje prostate i razvoj svih bolesti koje je mogu pogoditi. Kada se udubite u materiju, shvatićete koliko su svi ti detalji o patologiji i fiziologiji važni za razumevanje koraka koje vi možete da preduzmete i donesete prave odluke o lečenju.

Knjiga „Sve o zdravlju prostate” napisana je sveobuhvatno, sa jasnim savetima, pa čak i receptima i resursima koji će vam pomoći na putu ka boljem zdravlju. To je nezamenjiv vodič kako za obične čitaoce, tako i za lekare.

Dr Geo Espinoza,
Naturopatski lekar funkcionalne medicine, autoritet u oblasti urologije i zdravlja muškaraca. On je univerzitet-ski profesor i holistički kliničar urologije u Medicinskom centru Langon pri Univerzitetu u Njujorku i predavač na Institutu funkcionalne medicine. Kao strastveni istraživač i pisac, dr Geo Espinoza je autor brojnih naučnih radova i knjiga, među kojima je i bestseler o raku prostate „Napreduj, nemoj samo preživljavati!” (*Thrive, Don't Only Survive!*), kao i koautor knjige „Integrativno seksualno zdravlje” (*Integrative Sexual Health*). Dr Geo Espinoza je glavni medicinski službenik i kreator formula u kompaniji *XY Wellness, LLC*, kao i autor popularne internet stranice o zdravlju muškaraca, www.drgeo.com.

UVOD

Prostata je izuzetno važan organ koji ima ključnu ulogu u muškom reproduktivnom sistemu. Međutim, kada ona ne funkcioniše normalno, muškarcima to predstavlja veliki problem.

U ovoj knjizi saznaćete kako vi (ili muškarci u vašem okruženju) možete uticati na zdravlje prostate, ali i čitavog organizma ishranom, suplementima i uvođenjem promena u način života. Otkrićete podosta i o dostupnim medicinskim procedurama za različita stanja prostate, kao što su benigna hiperplazija prostate (ili benigno uvećanje prostate), prostatitis, rak prostate, hormonalni disbalans, sindrom hroničnog bola u karlici, erektilna disfunkcija, nizak libido, ali i problemi s bešikom i urinarnim traktom.

ZAŠTO SAM NAPISAO OVU KNJIGU

Pacijenti često kažu da ih medicinski sistem tretira kao brojeve, a ne kao pojedince. U Centru Stengler za integrativnu medicinu svaki pacijent dobija upravo njemu prilagođen tretman, i plan lečenja osmišljen prema njegovim specifičnim potrebama i zdravstvenim problemima. Da biste dobili ono što je najbolje za vas, važno je da saznate šta možete učiniti kod kuće kako bi vam zdravlje bilo bolje, ali i da se upoznate sa svim profesionalnim procedurama – od najnovijih tehnoloških dostignuća do najmoćnijih, tradicionalnih metoda lečenja.

Kao doktor naturopatske medicine, specijalizovao sam se za primenu i konvencionalne i holističke medicine. Pored standardnog medicinskog obrazovanja, što se odnosi na dijagnostiku, laboratorijske analize, farmakologiju i manje hirurške zahvate, imam iskustvo i u radu sa bioidentičnim hormonima (hormonima koji imaju istu hemijsku strukturu kao i hormoni koji nastaju u telu), intravenoznom

terapijom hranljivim materijama, helacionom terapijom, terapijom ozonom, kliničkom ishranom, kineskom medicinom, homeopatijom, fitoterapijom (lečenje biljem) i psihologijom i savetovanjem.

Istraživanja shvatam veoma ozbiljno i neprestano pratim najnovija medicinska saznanja kako bih bio u toku sa najnovijim terapijama, a ono što otkrijem prenosim u radio-emisiji „Zauvek mlad” (*Forever Young*), elektronskim biltenima, televizijskim emisijama i bestsellerima, pomažući tako stotinama hiljada ljudi kojima su ove informacije potrebne.

Knjiga „Sve o zdravlju prostate” osmišljena je kao sveobuhvatan, ali lako razumljiv vodič kroz najsavremenije terapije za različita zdravstvena stanja muškaraca. Tehničke informacije predstavljene su na jednostavan način, kako biste brzo pronašli i primenili ono što vas najviše zanima. (Ako želite da istražite naučne osnove mojih preporuka, pratite podatke u fusnotama knjige.)

Biljne terapije za sva stanja kad je zdravlje muškarca u pitanju objašnjeni su preciznim preporukama, tako da o njima možete razgovarati sa svojim lekarom i primeniti ih u praksi. Veoma je važno da sarađujete sa svojim lekarom kada planirate da primenite bilo koji od ovih protokola, naročito kod ozbiljnih bolesti poput raka. Pravilno praćenje i nadzor izuzetno su bitni da bi, kada je zdravlje u pitanju, rezultati bili najbolji mogući.

Zdravlje muškarca zavisi od mnogo čega, pa ovu knjigu treba smatrati samo jednim od izvora informacija u vašem istraživanju. Za najnovije vesti o zdravlju, preporuke i dodatne izvore informacija u vezi sa temama iz ove knjige, posetite moju internet stranu www.markstengler.com.

Nadam se da će vas informacije na ovim stranicama osnažiti da upravljate svojim zdravljem na celovit, integrativni način.

S poštovanjem,
Mark Stengler, lekar naturopatske medicine

POGLAVLJE 1

LEČENJE PROSTATE – ZAŠTO SVAKI MUŠKARAC MORA DA REAGUJE

Zašto treba da obratimo pažnju na prostatu? Velike su šanse da ćete se vi, ili neko koga volite, u nekom trenutku suočiti sa problemima u funkcionisanju prostate. Izložiću vam činjenice:

- Trećina muškaraca starijih od pedeset godina, a čak devedeset odsto muškaraca starosti do osamdeset pet godina, ima simptome uvećane prostate (BPH)¹.
- Kod jednog od devet muškaraca tokom života² će se razviti rak prostate. Posle raka kože, rak prostate je drugi najčešći oblik raka kod muškaraca.³
- Prostatitis je najčešći urinarni problem kod muškaraca mlađih od pedeset godina, a treći najčešći kod muškaraca starijih od pedeset godina. Od hroničnog prostatitisa boluje petnaest odsto muške populacije.⁴
- Mnogi muškarci sa problemima prostate pate i od nedostatka i neuravnoteženosti hormonalnog statusa. Na primer, gotovo četrdeset odsto muškaraca starijih od četrdeset pet godina ima problem sa niskim vrednostima testosterona.⁵ Hormonski disbalans doprinosi razvoju raznih zdravstvenih problema kod muškaraca (erektilna disfunkcija i nizak libido).
- Neki muškarci kojima je dijagnostikovano uvećanje prostate, a imaju probleme sa mokrenjem, zapravo boluju od poremećaja funkcije bešike.⁶ U nekim slučajevima, uzrok je uvećana prostata, dok je u drugima reč o promenama u mišićima bešike.⁷ Ova

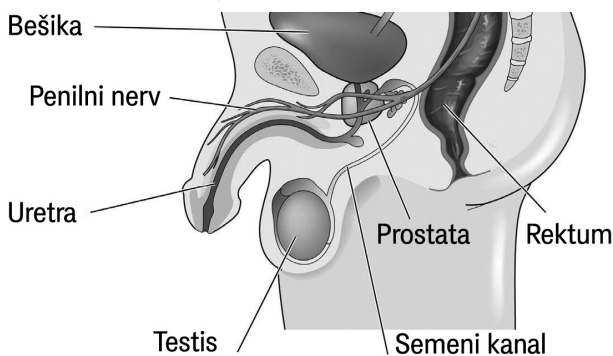
knjiga će se baviti i svim simptomima oboljenja bešike i donjeg urinarnog trakta, a ne samo onima povezanim s prostatom, kako biste mogli da sagledate celokupnu sliku kad je vaše zdravlje u pitanju.

Razni faktori dovode do oboljenja prostate, ali dobra vest je da ishrana i životne navike mogu smanjiti rizik i pomoći u lečenju od nastanka ovih bolesti, a u mnogim slučajevima dobro utiču i na lečenje postojećih stanja. U ovoj knjizi baviću se primenom i nutritivnih suplemenata čije dejstvo je naučno potvrđeno, a doprinose zdravlju prostate i rešavanju drugih uobičajenih problema kod muškaraca.

BRZI VODIČ KROZ ZANIMLJIVU GRADU PROSTATE

Prostata je ključni deo muškog reproduktivnog sistema. Nalazi se u karlici i sastoji se od dva glavna bočna režnja (levog i desnog), koji su obavijeni vlaknasto-mišićnom kapsulom. Kod mlađih muškaraca, prostata je približno oblika i veličine oraha.⁸ Međutim, kod starijih muškaraca može i da se uveća i naraste od veličine loptice za stoni tenis do veličine teniske loptice.⁹

Prostata se nalazi direktno ispod bešike i ispred rektuma. Gornji deo prostate (baza) naslanja se na donji deo (vrat) bešike. Postavljena ispod bešike, prostata joj daje strukturnu podršku, sprečavajući da bešika padne. Ona u tom položaju pravi prostor između bešike, okolnih mišića i vezivnog tkiva, i tako dva kanala koji provode spermu (lat. *vas deferens*) i semenske kesice mogu da se povežu sa uretrom.¹⁰ Prostata je vezivno-mišićno tkivo u kome su smeštene brojne manje žlezde i razgranati kanali.



Prostata okružuje uretru – cev kroz koju se iz bešike izbacuje urin i vodi semena tečnost koja nastaje u testisima ka spoljašnjem delu tela. Obavijena je tkivima koja sadrže kolagen, elastin i velike količine glatkog mišićnog tkiva.¹¹ Mišići karličnog dna i njihovi ligamenti povezani su napred sa stidnom (pubičnom) kosti, pozadi sa trtičnom (koksigealnom) kosti, kao i sa sedalnim kostima (išijalni tuberozitet) i drugim strukturama koje drže prostatu na mestu.

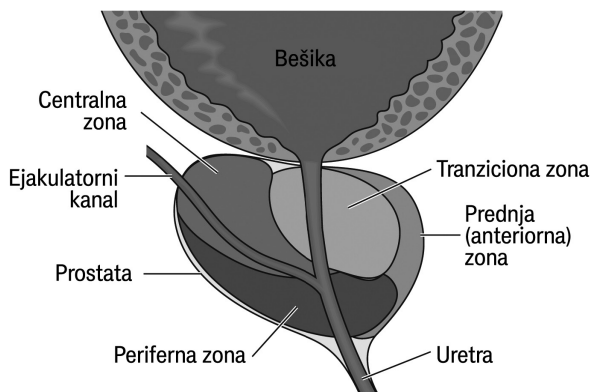
Postoje tri glavne zone prostate:¹²

1. *Tranziciona zona*: deo gde uretra prolazi kroz prostatu do vrata bešike. Uvećanje prostate nastaje u ovoj zoni i može dovesti do

opstrukcije otvora beške. Treba napomenuti i da oko dvadeset odsto slučajeva raka prostate nastaje u ovoj regiji.

2. *Centralna zona*: ova regija okružuje ejakulatorne kanale. Rak prostate se veoma retko razvija u ovoj zoni.
3. *Periferna zona*: deo koji pokriva zadnju (posteriornu) i bočne (lateralne) strane prostate. Upravo u ovoj zoni najčešće se razvija rak prostate, i to je regija koju lekar palpira tokom digitorektalnog pregleda, ali u ovoj zoni najčešće dolazi i do razvoja hroničnog prostatitisa.

Neki izvori smatraju da prostata ima i četvrtu zonu, prednju fibromuskularnu stromu.¹³ Ova oblast obuhvata donji i prednji (anteriorni) deo prostate. U ovoj regiji nisu smeštene žlezde, i tu se tek u retkim slučajevima razvija rak prostate.¹⁴



ŠIRI TIM PROSTATE

Prostata ne funkcioniše sama. Ona je deo velikog tima povezanih žlezda koje učestvuju u proizvodnji, sazrevanju i transportu spermatozoida. Objasniću način na koji prostata sarađuje sa ostalim „igračima”.

Spermatozoidi se proizvode u svakom testisu, u kanalima koji se zovu seminiferi tubuli. Čelije koje stvaraju spermatozoide nazivaju se Sertolijeve čelije. Nezreli spermatozoidi se iz testisa prenose do dugih, spiralno uvijenih struktura na zadnjoj strani svakog testisa, tzv. pasemenika (lat. *epididymis*). U pasmenicima se spermatozoidi čuvaju i sazrevaju. Tokom ejakulacije, spermatozoidi se

kontrakcijama istiskuju iz pasemenika u dugu cev debelih zidova, spermatični kanal (lat. *vas deferens*), koji se nalazi u karličnoj šupljini i iza bešike. Ovi parni kanali transportuju zrele spermatozoide do uretre, odakle se tokom ejakulacije izbacuju iz tela.

Seminalne vezikule su sledeći organi koji učestvuju u procesu ejakulacije. To su žlezde vrećastog oblika, i pričvršćene su uz spermatične kanale blizu dna bešike. Proizvide tečnost bogatu fruktozom i limunskom kiselinom, jer je to izvor energije za kretanje spermatozoida. Seminalne vezikule luče i prostaglandine, čija je uloga da cervikalnu sluz kod žene učine pogodnom za spermatozoide i izazivaju kontrakcije materice i jajovoda, što omogućava spermatozoidima da se kreću ka jajnoj ćeliji.¹⁵ Dobar deo ejakulacione tečnosti dolazi iz seminalnih žlezda.

Prostata luči i retku mlečnu tečnost, koja sadrži kalcijum, citratne i fosfatne jone, enzim za zgrušavanje i enzim koji razgrađuje krvne ugruške (profibrinolizin).¹⁶ Kada dođe do ejakulacije, glatki mišići u prostati kontrahuju se istovremeno sa kontrakcijama spermatičnih kanala, i tako se blago alkalna tečnost iz prostate meša sa spermatozoidima. Ova alkalna sredina neutrališe kiselost tečnosti u spermatičnim kanalima, što je ključno za uspešnu oplodnju jajne ćelije.¹⁷ Alkalizacija sperme poboljšava pokretljivost i plodnost spermatozoida, posebno kada su izloženi kiselim sekretima iz semene kesice i vaginalnog kanala.¹⁸ Mišići koji regulišu otvaranje i zatvaranje prostate i bešike (sfinkter mišići), kao zaštitni mehanizam zatvaraju uretru tokom ejakulacije, i tako sprečavaju da sperma odlazi u bešiku. Tokom mokrenja, isti mišići zatvaraju kanale koji vode ka prostati, čime se sprečava ulazak urina u ejakulatorne kanale.

Bulbouretralne žlezde (Kuperove žlezde) takođe učestvuju u ovom procesu, i luče tečnost koja podmazuje uretru radi lakšeg protoka sperme i neutralizuje kiselost nastalu od ostataka urina u uretri. Bulbouretralne žlezde se nalaze sa strane uretre, odmah ispod prostate.

Možda ste čuli za PSA, što je skraćenica za prostata specifični antigen. Test PSA koriste lekari za procenu stanja kao što su uvećanje prostate, prostatitis i rak prostate. Većinu muškaraca uglavnom brine samo da rezultati ovog testa budu u okvirima normale. Ipak, važno je napomenuti da PSA ima određenu funkciju. Ovaj antigen oslobađa se zajedno sa tečnošću iz prostate kako bi razredio spermu nakon

ejakulacije, omogućavajući spermatozoidima da se lakše kreću, ali pored toga ima još funkcija koje su važne za plodnost spermatozoida.¹⁹ Naime, PSA hrani i štiti spermatozoide.

Postoji nekoliko hormona koji su deo procesa proizvodnje spermatozoida.²⁰ Među njima je testosteron, i on stvara specijalizovane ćelije u testisima, poznate kao Lajdigove ćelije. Pored toga, prednji (anteriorni) deo hipofize, koji se nalazi u bazi mozga, luči dva hormona: luteinizirajući hormon i folikulostimulirajući hormon. Luteinizirajući hormon stimuliše testise da proizvode testosteron, dok folikulostimulirajući hormon stimuliše Sertolijeve ćelije u testisima da proizvode spermatozoide. Oslobođanje luteinizirajućeg hormona i folikulostimulirajućeg hormona kontroliše hipofiza kao odgovor na hormone koje proizvodi hipotalamus, deo mozga. Pored toga, estrogeni koji nastaju iz testosterona takođe imaju svoju ulogu u stimulisanju proizvodnje spermatozoida.

Ovako bi ukratko izgledao proces proizvodnje i transporta spermatozoida:

- Hormonski signali iz mozga (od hipotalamusa do hipofize) stimulišu testise da proizvode spermatozoide i druge hormone (testosteron, estrogen) koji učestvuju u proizvodnji spermatozoida.
- Spermatozoidi se proizvode u seminiferim tubulima testisa zahvaljujući Sertolijevim ćelijama.
- Nezreli spermatozoidi transportuju se u pasemenike, gde se skladište i sazrevaju.
- Tokom ejakulacije, spermatozoidi se iz pasemenika premeštaju u spermatični kanal.
- Semene kesice dodaju tečnost bogatu hranljivim materijama koje omogućavaju kretanje spermatozoida (fruktozu i limunsku kiselinu), kao i prostaglandine, koji pomažu u procesu oplodnje.
- Prostata dodaje tečnosti i supstance (hranljive materije, enzime i PSA) koje se mešaju sa tečnošću iz semenih kesica, hrane i štite spermatozoide, razgrađuju zgrušavanje sperme i poboljšavaju njenu pokretljivost i plodnost.
- Bulbouretralne (Kuperove) žlezde luče tečnost koja pomaže protok sperme i neutralizuje kiselost ostataka urina.