Amikor a spermiumok lusták...

Ne higgye senki, hogy csak a nők öregszenek. A férfiak szervezete ugyanolyan változásokon megy keresztül: a kor előrehaladtával a szervezet kevesebb férfi nemi hormont, tesztoszteront termel, csökken a kéjvágya, ritkul a haja, csökken az izomtömege, általános ereje, ugyanakkor megnövekszik a testsúlya, megszaporodnak a merevedési és termékenységi zavarok, gyakoribbá válik a depresszió, emelkedik a koleszterinszint.

Hogyan hat a kor a spermiumok minőségére és a termékenységre? A 30. és 50. életkor között óriási változáson megy keresztül a herezacskó és a prosztata, 3–37 százalékkal csökken a termékenység, míg a nők teherbeesési esélye 38 százalékkal lesz kisebb. A férfiak termékenységére óriási hatással van a túlsúly, a dohányzás, az alkohol, a passzív dohányzás.

Júniusban Szlovákiában próbálták felmérni, mit tudnak az emberek a termékenységről, van-e fogalmuk arról, mi befolyásolja, mi nehezíti, és mi segíti a fogamzást. Az eredményeket a szakemberek egyenesen katasztrofálisnak minősítették. A feltett kérdéseknek csak az 5 százalékára válaszoltak helyesen a megkérdezettek. A férfiak ezzel kapcsolatos ismeretei szintén elszomorítóak. Közismert, hogy csaknem minden hatodik párnak termékenységi problémája van. A nők tekintetében az okok nem változtak, ám a férfiak esetében elmondható, hogy romlott a spermiogramm. Szerencsére az esetek többségében nem terméketlenségről, hanem csökkent termékenységről van szó. Ez azt jelenti, hogy a hím ivarsejtek valami miatt lusták, nem jutnak el a fogamzás helyére. Sok párnak ez bánatot, szomorúságot okoz. A fejlett országokban 2000-ben 0,1 százalékkal emelkedett a népesség, konkrétan Észak-Amerikában 0,6-del, Afrikában 2,6-del, Kínában 1 százalékkal, ezzel szemben Európában 0,1 százalékkal csökkent.

A szakemberek már egyre hangosabban mondják, hogy számos tényező van, amely negatívan befolyásolja a spermák minőségét. Itt a stresszt, a kábítószereket, a rossz étkezést, az alkoholt, a túlzott gyógyszerfogyasztást, a dohányzást, a túlsúlyt, a mozgáshiányt, a nehézfémeket és a szennyezett környezetet említik leggyakrabban. Azt is mindenkinek tudni kell, hogy ha valakinek lusták az ivarsejtjei, az még nem betegség, s megfelelő vitaminkoktéllal eredményesen korrigálható. Az L-Carnitin, az E-vitamin, a cink és a glutation megfelelő arányban való alkalmazása határozott javulást hozhat.

...ha felállunk az asztal mellől, akár 40%-kal is meggyorsul az anyagcserénk;

...az Atlantai Egyetem kutatói kimutatták, hogy egyetlen ujj megmozdítása 0,1, a lélegzés 1, egy lépés pedig 67 watt energiát termel;

...a nők 75%-ának életében legalább egyszer, 50%-ának kétszer, további 5%-ának pedig többször visszatérő módon okoz panaszokat a hüvelyi gombás fertőzés.

AZ IGAZI KÁRPÁTI IGAZ SZÓ
AZ IGAZI KÁRPÁTI IGAZ SZÓ
AZ IGAZI KÁRPÁTI IGAZ SZÓ
AZ IGAZI KÁRPÁTI IGAZ SZÓ
AZ IGAZI KÁRPÁTI IGAZ SZÓ
AZ IGAZI KÁRPÁTI IGAZ SZÓ
AZ IGAZI KÁRPÁTI IGAZ SZÓ