

### **אורח חיים ושינויים לשיפור הפוריות אצל הגבר**

גברים בעלי בעיות פוריות יכולים לשפר את איכות הזרע שלהם ע"י אורח חיים בריא יותר.

ישנם הרגלים שאינם בריאים, היכולים לתרום לחוסר פוריות. על ידי שינוי הרגלים מסויימים ו"גמילה" מאחרים, גברים יוכלו לראות שיפור סוויים באיכות הזרע שלהם. ההוכחות לשיפור איכות הזרע ע"י שינוי הרגלים אלו אינו חד משמעי, אבל לא יכול להזיק ובוודאי שיכול להועיל.

- ✓ הפסק לעשן!
- ✓ המנע מהתחממות הגוף (סאונות, ג'קוזי, מיטות מים וכד')
- ✓ המנע משימוש במריחואנה קוקאין או סמים אחרים. עקבות המריחואנה נשארים בגוף זמן רב לאחר השימוש, כך שיש להמנע זמן רב ככל האפשר לפני מתן דגימת הזרע.
- ✓ אל תשתה יותר משתי מנות אלכוהול, והקפד שלא יותר מפעמיים בשבוע.
- ✓ הקפד על תזונה בריאה, עשירה בפירות וירקות טריים, עלים ירוקים ודגים. המנע מבשר שומני, מזון מטוגן, גבינה וחלב.
- ✓ השג תמיכה רגשית ונפשית, המנע ממתחים. תרגל מדיטציה כדי לשמור על רוגע.
- ✓ המנע מתוספים או כדורים הכוללים טסטוסטרון.

### **ויטמינים ותוספי תזונה**

ישנם המאמינים שנטילת תוספי תזונה וויטמינים יכולים לשפר את הפוריות ומאמינים שזה פועל באופן הבא:

פירוק החמצן, בעודו עובר בין התאים בגוף, יוצר בין השאר רדיקלים חופשיים. לגברים עם בעיית פוריות יש ריכוז גבוה יותר של רדיקלים חופשיים בזרע מאשר מי שאינו סובל מבעיית פוריות. הרדיקלים החופשיים תוקפים והורסים את ה"קרומ" המקיף את תאי הזרע, אנטי אוקסידנטים נלחמים בתסמינים אלה, וויטמינים הם אנטי אוקסידנטים טבעיים.

מומחים לפוריות מייצעים שגברים יטלו כך:

- מולטיוויטמין שלא מכיל מעל 20 מ"ג אבץ, ולא יותר מ 1500 יחידות UI של ויטמין E
- ויטמין C: 500 מ"ג ליום
- ויטמין E: 200 יחידות UI ליום
- סלניום: 200 מק"ג ליום
- חומצה פולית: 800 מק"ג ליום
- CoQ10 (קואנזימ Q10): 200 מ"ג ליום
- אומגה 3: 2,000 מ"ג ליום
- חומצות אמינו לשיפור ספירת הזרע: L-Arginine 500 מ"ג ליום, L-Carnitine 1 גרם ליום

בהצלחה!