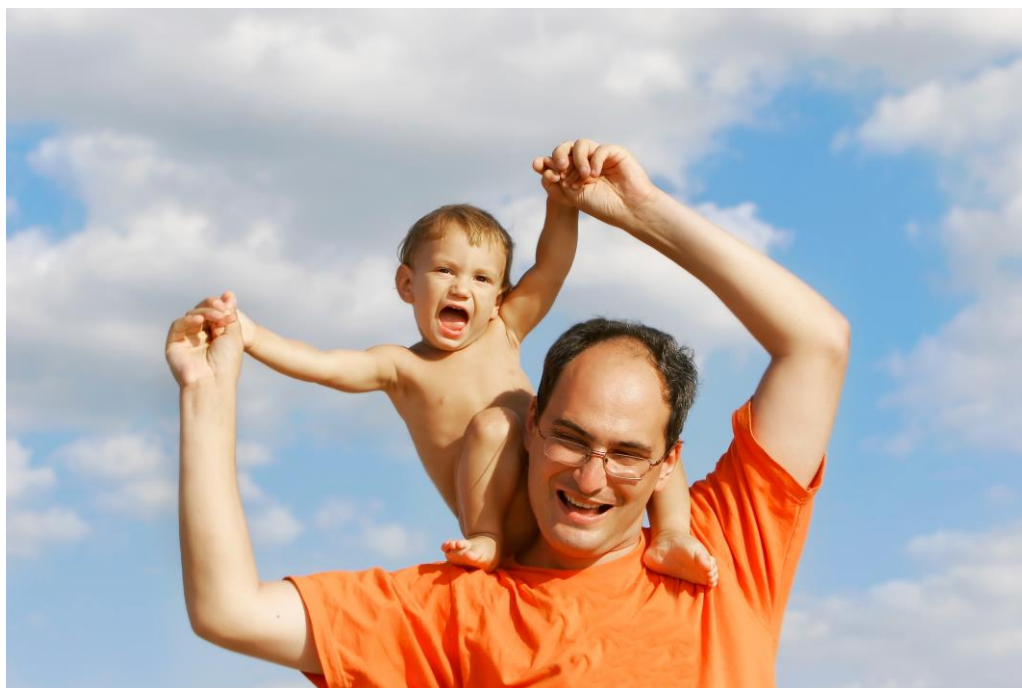


ÚTMUTATÓ FÉRFIAKNAK

Életmód az apaság felelős vállalása előtt



Kedves férfitársam!

Egészségi állapotunk visszaállítása érdekében, megfelelő életmóddal és étrenddel néha sokkal jobb eredményt érhetünk el, mint gyógyszerekkel. Sok esetben így van ez a csökkent férfi termékenyítő potenciállal is. A dohányzás, elhízás, stresszes élet, szaunázás, gyakori alkoholizálásba átcsapó „cimborázások” külön-külön és együttesen még inkább, rontanak a termékenyítő képességeden. Szerencsére, az esetek nagy részében, a káros szenvedélyek felhagyása egy idő után javulást mutat a sperma képben és funkcióban. Amikor a pároddal a gyermekvállalást fontolgatjátok, mindenképpen végeztess egy termékenyítő állapot felmérést. Ha annak kedvezőtlen az eredménye és a felsorolt káros szenvedélyekkel együtt élsz, hagyj fel velük! Ha ez nehéz, önmagad nem tudsz változtatni, keress és fogsz találni olyan szakembert, aki ebben segít neked. Egy egészséges utód sokkal több örömmel jár, mint amit azok a káros örömforrások adtak, amikkel éltél.

Üdvözlettel :

Dr. Mikus Endre, PhD
LabMagister Kft. ügyvezetője
AndroMagister Központ vezető

Impresszum

Cégnév: LabMagister Kft.
Cím: 1163 Budapest Veres Péter út 6.
Telefon: 36 1 6909099
E-mail: info@labmagister.com
Internet: www.labmagister.hu
A céget bejegyző hatóság: Fővárosi Cégbíróság
Céggjegyzékszám: 0109984171
Adószám: 23923768-2-42
Hatósági engedély: BP-14/NEO/27667-3/2020

Tanácsok

Testtömeg Törekedj arra, hogy a testtömeg indexed (BMI) minél közelebb legyen a fiziológiáshoz! A BMI kiszámítására számtalan lehetőség kínálkozik az interneten.

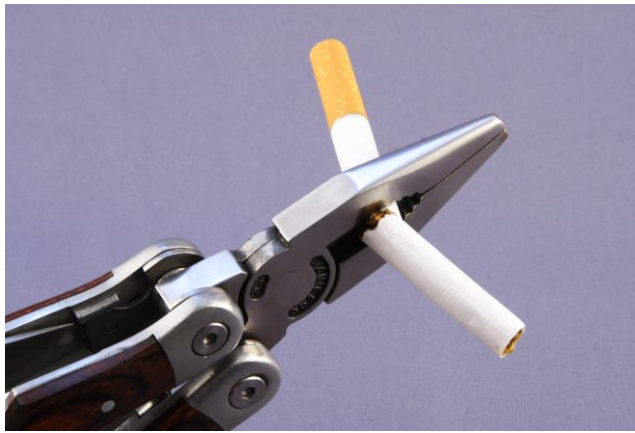


Vitamin/antioxidáns Az internet tele van olyan „jó tanácsokkal”, hogy szedj minél több vitamint és antioxidánst. De azt nem írják, hogy a szükségtelen, vagy túlzott bevitel károsíthatja a nemzőképességed.

Óvakodj a túl sok antioxidáns és vitamin bevitelétől. Tarts mértéket! A túl sok antioxidáns a redukzív stressz állapot létrehozásával károsíthatja a spermiumok szaporodását és életképességét. Nem igaz az állítás, hogy a vitaminok nem árthatnak.



Ne dohányozz!
Vagy próbáld
csökkenteni az
elszívott szálak
számát!



Mértékkel fogyassz alkoholtartalmú italokat! Mértékként javaslat, hogy ne fogyassz többet, mint napi 0,5l sör, vagy 2 dl bor



A spermiumok szaporodása és életképessége szempontjából az alacsonyabb hőmérséklet az ideális. Mit tehetek ennek érdekében? Bő alsónemű segít herezacskó hőmérsékletét alacsonyabban tartani, mint a test maghőmérséklete. Ha meztelenül járnánk, a herezacskó elkülönülve lógna a lábunk között, melynek következtében annak hőmérséklete 2-3 Co-al alacsonyabb lenne a normál testhőmérsékletnél. Például nem hordj szűk alsóneműt vagy nadrágot. Mértékkel biciklizz/motorozok stb. Kerüld az olyan helyzeteket, ahol a herezacskód tartósan az alhashoz nyomódik.



Mértékkel szaunázz! A túl gyakori szaunázás káros hőhatásnak teszi ki a spermiumokat.

Ne tartsd a mobil telefonod az első nadrágzsebben, mert a mikrohullámok kedvezőtlenül hatnak a spermiumokra. A Laptop-od sok hőt termel, helyet a készülék alján levő ventilátor juttat ki a gépből. Ha a laptop-od combodra támasztva használod, a meleg levegőt a gép a herezacskódra fújja. Inkább asztalra helyezve használd!



Próbáld pozitív szemléletű életvitelt folytatni. Kerüld a tartós stresszhelyzetet. Talán ezt a legnehezebb kialakítani és betartani. Ha egyedül nem sikerül, kérj segítséget a szakemberektől.



A fenti tanácsok betartásával kb. 3 hónap alatt érhetsz el eredményt, mivel a spermiumok kifejlődéséhez kb. 70 napra van szükség. Tehát az életmód változtatások után 70 nappal már javuló eredményeket tapasztalhatsz.

