

هذه هي الأمور التي يمكنها ان تقضي على الحيوانات المنوية (الجزء الأول)

الأمور التي يمكنها ان تقتل الحيوانات المنوية موجودة في كل مكان. إن العديد من المواد الكيميائية اليومية تنقب عن أعداد الحيوانات المنوية وبعضها يسبب مشاكل في حركتها. بمجرد فهمك كمية المنتجات الضارة في السوق، من السهل معرفة لماذا تمتلئ عيادات الخصوبة بالزبائن.

اليك بعض الأمور التي تؤدي الحيوانات المنوية:

• إيصالات السجل النقدي

فكر في عدد المرات التي تلامس يداك فيها إيصالاً بالسجل النقدي، المشكلة هي أن حوالي 40 في المائة من الإيصالات اليوم مغطاة ثنائي الفينول الكيميائي أ (BPA)، الذي يفسد الهرمونات، والذي يرتبط بمشاكل الخصوبة وأمراض القلب. اكتشفت دراسة جديدة نشرت في دورية Fertility and Sterility أن الرجال الذين لديهم مستويات أعلى من ال BPA في البول لديهم مستويات منخفضة من الحيوانات المنوية ونوعية أقل من الحيوانات المنوية مقارنة بالرجال الذين تنفص لديهم كستويات الBPA.

لتحمي نفسك أرفص استلام الإيصالات عند نقطة الشراء. إذا احتجت إلى واحداً، فقم بتخزينه في مطروف أو مجلد، وليس في جيبك أو في المحفظة، حيث ستلامسه مراراً. احتفظ بالإيصالات خارج سلة إعادة التدوير أيضاً؛ إذ يمكن لل BPA ان يلوث المياه والمنتجات الورقية المعاد تدويرها.

• الأغذية المعلبة

يعتقد العديد من الباحثين أن أكبر مصدر للتلوث بالBPA يأتي من خلال تغليف المواد الغذائية. من المؤكد أن الطعام المعلب مناسب، لكن معظم هذه العلب المعدنية مغطاة بمادة الBPA، التي تتسرب إلى الطعام. المنتجات المعلبة الحمضية، مثل معجون الطماطم أو الصلصات، هي مشبعة بشكل خاص بالBPA. اختر الطعام الطازج أو

المجمد بدلاً من المعلب كلما أمكن، واشتري الأطعمة مثل صلصة الباستا في علب زجاجية بدلاً من غيرها.

• المواد الكيميائية في أدوات الاستحمام

يحتوي الصابون المعطر والشامبو والمنظفات وستائر الفينيل، على كميات من الفثالات، والحرارة التي تصدر من المياه عند الاستحمام، تجعل افراج هذه المواد الكيميائية اسهل. اختر صابونًا-شامبوًا في واحد، نباتي، وغير معطر. تجنب منتجات العناية الشخصية التي تحتوي على رائحة.