

viljakust

vad munasarjad, mis omakorda tähendab, et munarakud ei ole võime- lised arenema ega viljastuma.”

Millised probleemid on ülekaalulis- tel meestel?

“Uuringud on näidanud, et neil meestel, kellel on suurem kehamassi indeks, on rohkem kusemishäi- reid, esineb enam seksuaalproblee- me ja viljakusnäitajad on madala- mad. Seega mõjutab ülekaal kogu mehe reproduktiivsüsteemi.

Meestekliinikud lähevad üha roh- kem seda teed, et kõigisse uuringu- tesse, mis on seotud viljatuse, sek- suaalhäirete või eesnäärmehaigus- tega, kaasatakse üha rohkem infot, mis on seotud ülekaalulisusega.

Ülekaalulisuse korral toodetak- se mehe rasvarakkudes ja eriti kõ- hualuses rasvkoos suurel hulgal ensüümi nimega aromataas. See on ensüüm, mis toodab meessuguhor- moonist ehk testosteroonist naissu- guhormooni. See omakorda toob or- ganismis negatiivse tagasiside – vä- henenud testosterooni ja seemne- rakkude tootmise munandis.

Oma arstikogemuse põhjal võin öelda, et kui ülekaaluline mees, kel- le kaaluprobleemid on tekkinud vii- mase 3–5 aasta jooksul, suudab poo- le aastaga kas või 10% kaalust kao- tada, paranevad tema seksuaalelu ja viljakuse parameetrid oluliselt.

Teisalt on kaalu tõusust tingitud protsessid pikaajse “vinnaga” – kui mehel tõuseb aastaga kehakaal näi- teks 10 kg, ei muutu tema hormo- naalne tasakaal kohe, see on pikem protsess. Nii võib hiljem tunduda, et terviseprobleemid pole kaalu tõusu- ga üldsegi seotud.”

Kuidas te igal üksikjuhtumil sel- le põhjuse-tagajärje mehhanismi- ni jõuate?

“Me hindame kõiki komponente – analüüsime spermat ehk viljakusnäi- tajaid, hormoonide taset. Kui mees- suguhormoonide tase on langenud, naissuguhormoonide oma tõusnud ja samal ajal on kehakaal paigast ära, siis on seal selge seos olemas.

Ülekaal on iseenesest kõige suu- rem põletikuline krooniline haigus, mis üldse saab organismi kurna-

ta. Kindlasti tekitab see oksüdatiiv- set stressi kogu organismis, ka sugu- teedes. Erinevad uuringud on näi- danud, et see stressifoon võib mõju- tada ka viljakuse näitajaid – seem- nerakkude elulemust, arvu, ehitus- likku poolt.”

Mis vanuses meestel kehakaalu probleem teravam on?

“Seoseid on leitud noorte meeste puhul. Nendel, kellel on kehamassi in- deks kõrgem, on viljakusnäitajad ma- dalamad kui normkaaluga meestel.

Nooremas eas organismi üldi- sed ressursid siiski enamasti kompe- nseerivad varjatud tervisehäireid. Ent kui mees saab juba 40–50-aasta- seks, hakkavad ressursid otsa saama. Ka siis, kui mehe viljakusnäitajad on korras, kuid kehakaal kõrgenenud, soovitame tal ikkagi kaalust alla võt- ta. Sest kehakaal mõjutab kogu elu- kvaliteeti.

Ameerikas on keskmine esmasün- nitaja 32–33aastane, Eestis 26aasta- ne. Paraku on ka meil märgata ten- dentsi, et sünnitamine lükatakse üha kaugemasse tulevikku. Enne soeta- takse kodu, käiakse ülikoolis, tehak- se natuke karjääri. Ja kui kord lapsesaamise soov päevakorralt tõuseb, avastatakse, et stress, vähene liiku- mine ja kiirsööök on teinud oma töö. Algavad pikaajalised ja kallid uurin- gud, käiku lähevad üha kallimad ravi- mid – kogu ühiskonnale läheb see kalliks maksma. Kunstlikul teel vil- jastatud sündide hulk aina tõuseb.”

Lapsesaamine ei sõltu ometi ainu- üksi mehest.

“Tõsi, mehe sperma kvaliteet võib olla kehvapoolne, aga kui naine on noorem ja ideaalse tervise juures, ei pruugi mingit takistust olla.

Arstidele valmistavad kõige suu- remat muret juhtumid, kus nii nais- sel kui ka mehel on probleem või siis on mõlemad ideaalsed, aga lap- si ikka ei saa.

Lapsesaamine sõltub mõlemast partnerist ning täpselt nii tuleb proble- emile ka läheneda. Vaja on uurida mõlemaid, vajadusel aidata-ravida paari paralleelselt.”

KAJA PRÜGI

Terve ja rõõmsana läbi talve!



Echinaforce

tugevdab Teie immuunsüsteemi hai- gestumise ennetamiseks,

kiirendab organismi haigusjärgset taastumist

Punane päevakübar on iidne indiaanlaste ravim- taim, mida nad tihti just külmetushaiguste ravi- misel kasutavad.

Echinaforce'i toime on kliiniliselt tõestatud. Too- de on tuntud kogu maailmas kõrge kvaliteedi poolest, mis tagatakse eriliste tootmisvõtete ja 100 laboratoorse kontrolletapiga.

Echinaforce pälvis tiitli **'Parim loodustoodo 2008'** Inglismaal ja USA-s!

Toode on 100% looduslik ja valmistatud vaid ökoloogilisest värskest toorainest kohe peale tai- mede korjamist, mis tõstab toote efektiivsust veelgi.

Po-Ho õli

Po-Ho õli on naturaalsete eeterlike õlide segu külmetuste perioodil kasutamiseks:

- nohupulgana**
- inhaleerimislahuse valmistamisel**
- vanniveele lisamisel**
- õilambis**
- riiete, taskurätile, jalataldadele tupsu- tamiseks**

NB! Inhaleerimiseks kasuta PoHo Inhalaatorit



Loodusravi teerajaja
-aastast 1923

A. Vogel

www.bioforce.ee estinfo@bioforce.ee