



FERTILIA

fertility coaching

3 VECI, KTORÉ NAJVIAC ŠKODIA MUŽSKEJ PLODNOSTI

*Praktický sprievodca
mužskou plodnosťou*

www.fertilia.sk

FERTILIA

fertility coaching

Vitaj, milá žena,

tento sprievodca slúži na to, aby ti ukázal, aké **3 veci** môžu ničiť mužský spermogram a brániť otehotneniu.

Ak ich tvoj partner/manžel aplikuje do svojho života, jeho plodnosť sa môže radikálne zmeniť.

Podme sa teda spoločne pozrieť na to, ktoré **3 veci znižujú plodnosť u mužov** a bránia tomu, aby ste si splnili sen o vlastnom vytúženom bábätku.



Vyhlasenie o vylúčení zodpovednosti: Tento sprievodca nenahrádza odborné stanovisko lekára, ale slúži ako doplnok k štandardnej lekárskej liečbe neplodnosti.

www.fertilia.sk

FERTILIA

fertility coaching

1. TOXÍNY V DOMÁCNOSTI

PLASTY

- skladovanie alebo ohrievanie jedla v plastových nádobách
- kupovanie **balených** vôd a plastových fliaš
- používanie kuchynského náradia z plastu v horúcom jedle, plastová doska na krájanie, varenie v teflone
- donáška jedla v plastových nádobách, **káva z automatu** v plastovom poháriku, plastový príbor
- **polyester**
- **interiér auta** - plastový, plný nebezpečných a škodlivých ftalátov (áno, aj vyhrievané sedadlá či volant), vône do auta, voňavé stromčeky, atď.

KOZMETICKÉ PRODUKTY

- ako peny na holenie, voda po holení, parfémy, deodoranty, sprchové gély a šampóny obsahujú nebezpečné **ftaláty, parabény a ťažké kovy ako olovo, ortuť či kadmium**.

ČISTIACE PROSTRIEDKY

Naša koža absorbuje všetko, čo na ňu dávame, preto je veľmi dôležité, v čom perieš svoje oblečenie.

Okrem plastov sú škodlivé chemikálie z čistiacich prostriedkov hlavným zdrojom **hormonálnej nerovnováhy**, porúch plodnosti u mužov aj u žien a rôznych chronických ochorení.

FERTILIA

fertility coaching

TIP:

- vymeň plastové nádoby za **sklo alebo nerezovú oceľ**
- kúp si sklenú alebo nerezovú fľašu, z ktorej budeš piť
- dosku na krájanie vymeň za **drevenú či sklenú**
- kúp si aspoň jeden nerezový hrniec a jednu nerezovú panvicu, v môže byť aj sklo, keramika alebo liatina)
- ak máš v práci automat na kávu, nos si **vlastný hrnček**, jedlo si dávaj baliť do svojich sklených nádob
- kupuj oblečenie z **prírodnej bavlny, ľanu, bambusu** (začni spodným prádlom)

TIP:

- prejdi na čisto **prírodnú dekoratívnu kozmetiku**
- používaj **bylinkové tuhé mydlá a šampóny** alebo bio prírodné sprcháče a šampóny
- ako **prvé** vymeň **deodorant** za prírodný **netoxický** a existujú aj parfumy, ktoré sú netoxické
- v lete sa chráň pred najsilnejším slnečným žiarením pokrývkou tela, tieňom alebo si kúp **prírodný opaľovací krém** na báze zinku a magnézia
- klasickú zubnú pastu s obsahom fluoridu, ktorý je rovnako toxický ako chlór, vymeň za **prírodnú pastu na báze bylín BEZ fluoridu**

TIP:

- per len v **ekologickom** pracom prostriedku, skús **pracie pásiky**
- na kúpeľňu, WC a kuchyňu používaj len prírodné **eko prostriedky** alebo ocot spolu so sódou bikarbónou
- to platí aj o **tabletách do WC**
- **ekologické kapsule do umývačky** riadu
- WC papier, papierové vreckovky a utierky nahrad' **nebieleným, neparfumovaným recyklovaným papierom**

2. TEPLO

Mužské semenníky mají prirodzene nižšiu teplotu ako je teplota tela.

Preto sa muž v prípade, že má zhoršený spermogram, musí vyhýbať:

- saune
- teplým vírivkám a bazénom
- horúcim sprchám
- vyhrievaným sedadlám v aute
- dlhému sedeniu na stoličke za počítačom
- úzkemu a tesnému oblečeniu ako sú rifle alebo úzke trenky
- umelým nepriedušným materiálom spodného prádla
- mobilnému zariadeniu vo vrecku v blízkosti semenníkov
- práci na notebooku položenom na kolenách

TIP:

- *sprchuj sa len vo vlažnej až studenej vode*
- *nos voľné oblečenie, doma len voľné trenky*
- *spi naostro*
- *rob si pravidelné prestávky pri práci z domu na PC*
- *pravidelný pohyb a šport*
- *trenky a boxerky z prírodných materiálov (bio bavlna, ľan, bambus)*
- *netráviť veľa času v aute*
- *nezapínaj vyhrievanie sedadiel*
- *mobil nos v príručnej taške*
- *pracuj na notebooku položenom na stole*

3. STRAVA

Tu platí jedno zlaté pravidlo: Si to, čo ješ.

Strava je pre oboch základná vec, ktorá ovplyvňuje plodnosť.

To v akom stave je naše trávenie a črevo, ovplyvňuje to, ako sa nám vstrebávajú do tela živiny z potravy, ktorú konzumujeme.

Tu je 5 vecí, ktorým by sme sa pri príprave na otehotnenie mali vyhýbať:

- **alkohol** (aj v malej miere)
- **fajčenie** (aj ecigareta, vapovanie, marihuana, žuvací tabak)
- **rafinovaný cukor** (energetické nápoje, malinovky a ochutené minerálky, džúsy, cukroviny a sladkosti)
- **spracované potraviny** (polotovary, kexíky, proteínové tyčinky, balené potraviny, instantné potraviny, rôzne dochucovadlá, omáčky, horčice, kečupy, spracované mäsové výrobky, atď.)
- **transmastné kyseliny** (potraviny, ktoré obsahujú slnečnicový, palmový či margaríny - koláče, sušienky, vyprážané jedlá, polevy, trvanlivé pečivo)

TIP:

- *ak ti chýba chuť piva a ideš von či si na oslave, vyber si nealko pivo*
- *ak si športovec a potrebuješ rýchly snack, daj si banán, orechy, sušené ovocie*
- *var si doma, aby si mal istotu, že vieš, čo ješ*
- *jedz potraviny v ich prvotnej forme, dochucuj himalájskou soľou, čistými koreninami, zaraď kurkumu a zázvor, škoricu a bylinky - tie majú protizápalový účinok*
- *jedz 2 - 3x do týždňa tučné ryby (makrela, losos, tuniak)*
- *používaj zdravé oleje s omega 3 NMK (olivový, avokádový, tekvicový, ľanový, kokosový, bravčovú masť, semiačka)*
- *sladidlá: stévia, xylitol, javorový sirup, med (samozrejme s mierou)*

FERTILIA

fertility coaching

Čo ďalej zaradiť do každodenného jedálnička?

Dostatok **bielkovín** v podobe kvalitného mäsa, ideálne z domáceho chovu.

Taktiež strukoviny ako zdroj rastlinných bielkovín:

- červená a biela fazuľa, červená šošovica, hrach zelený aj žltý, cícer - môžeš skúsiť strukovinové cestoviny
- ryby - tučné ryby

Komplexné sacharidy:

- celozrnné obilniny (hnedá ryža, pohánka, kuskus, špalda, celozrnná múka, celozrnné cestoviny)
- kváskový chlieb

Vláknina:

- každý deň zjedz miskú šalátu s čo najtmavšou listovou zeleninou (rukola, špenát, kučeravý šalát, kel, atď.)
- namiesto zemiakov skús prílohu vo forme rôznej pečenej zeleniny (bataty, zeler, cuketa, mrkva, petržlen, fialové zemiaky, cvikla)
- každý tanier musí obsahovať ½ vlákniny vo forme zeleniny a komplexných sacharidov

Tekutiny:

Naše telo sa prirodzene musí detoxikovať.

*Preto je potrebné vypiť **denne aspoň 2 l čistej vody**, ideálne filtrovanej.*

Pridaj do pitného režimu zelený čaj, ktorý má silné antioxidačné vlastnosti. Ako aj matcha, zelený jačmeň, cholela a spirulina.

FERTILIA

fertility coaching

O mne



Volám sa Lenka Hroncová a som mentorkou žien a párov, ktoré majú problémy s plodnosťou.

Sama som si prešla svojou cestou neplodnosti, ktorá ma veľa naučila o sebe, o mojom tele a o tom, po čom v živote naozaj túžim.

Aj napriek diagnóze PCOS, dlhoročnej neplodnosti a dvom potratom som dnes mamou dvoch zdravých chlapcov a robím to, čo mi dáva obrovský zmysel.

Ďakujem PCOS, že sa stala mojou učiteľkou, otvorila mi neuveriteľné obzory do pre mňa dovtedy neznámeho sveta, pomohla mi nájsť samú seba a naučila ma, že sny sa splnia, keď ich začneme žiť už tu a teraz.

Verím, že Ti tento ebook pomôže vykročiť na cestu nových objavov, zlepšenia plodnosti a seba-uvedomenia.

Ak máš pocit, že potrebuješ hlbšie a komplexnejšie vedenie, som tu pre Teba na www.fertilia.sk alebo ma sleduj na [FB](#) či [IG](#) pre viac tipov na zlepšenie plodnosti.

Ak si však odhodlaná zlepšiť svoju plodnosť od základov a dosiahnuť svoj vytúžený cieľ, pozývam ťa preniknúť hlbšie do seba a objaviť svoju plodnosť spôsobom, ktorý ti zmení život, prirodzene, zdravo a s trvalými výsledkami [TU](#).

www.fertilia.sk