



A férfiegészség megőrzésének titkai

NEMCSAK A MUNKÁM SORÁN, HANEM MAGÁNEMBERKÉNT IS NAGY HANGSÚLYT FEKTETEK A FÉRFIGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉRE, HISZEN SZINTE AZ ÖSSZES KOROSZTÁLY KÉPVISELTETI MAGÁT A CSALÁDOMBAN: A KAMASZTÓL A KÖZÉPKORÚ FÉRFIN ÁT EGÉSZEN AZ IDŐSEBB GENERÁCIÓIG.



DR. KOLONICS JUDIT

Senior Manager

Urológus, klinikai onkológus főorvos

CSECSEMŐKOR

A leggyakrabban előforduló problémákat (például a fitymaszűkületet vagy a rejtett heréjúséget) már az első orvosi vizsgálat kiszűri, ezt követően a szülők bízhatnak a védőnő és gyermekorvos folyamatos kontrolljában. A szülők maguk is sokat tehetnek gyermekük egészségének megőrzéséért, akár már a fürdetéshez vagy bőrápoláshoz használt készítmények körültekintő megválasztásával. Célszerű olyan készítményt használniuk, amelyik hypoallergén, pH-semleges, parabénmentes. Emellett ha aloét is használnak, elősegítik, hogy a baba érzékeny bőre ápolat, hidratált maradjon. A pelenkaviselés okozta problémák megelőzésére érdemes A- illetve E-vitaminnal és propoliszsal dúsított krémet használniuk, mely tápláló hatásának köszönhetően ideális megoldás a babapopsi ápolására.

SERDÜLŐKOR

Kamaszkorban a szervezet termelni kezdi a férfi nemi hormont, a tesztoszteront. A fiúk kezdenek férfivá érni. Az izmok folyamatosan fejlődnek, és kialakul a férfias testalkat. Az első spontán magömlés általában tizenkét éves kor körül következik be, elindul a nemi szőrzet növekedése, a bőr zsírosabbá válik, és megjelennek az első pattanások. A pubertáskorban elszabaduló hormonok olyan hatással vannak a limbikus rendszerre (az érzelmek központjára), mintha felcsavarnánk a hangerőt, és tovább nyomnánk a gázpedált. A tizenöt-

tizenyolc éves fiúk szervezetében végbemenő változások következtében megnő a serdülők étvágya és tápanyag-szükséglete. Ilyenkor a szülők tényleg

bizonyíthatnak a konyhában, hiszen egyik legfontosabb feladatuk, hogy tartalmas és változatos összetételű menüvel csilapítsák gyermekük farkaséhségét.



ÉLETMÓDVÁLTÓ

Nagy hangsúlyt kell fektetni a **rendszerességre is**, amely a helyes táplálkozás alapját képezi. Sok tinédzser számára a sűrű időbeosztás és az egészségtudatosság hiánya miatt mindez lehetetlen küldetésnek tűnik. A rendszertelen étkezés okozta problémák megelőzésére megoldást jelenthet komplex, tápanyagokban gazdag, egészséges ételek fogyasztása. Ilyen természetesen a Forever palettáján is megtalálható.

Kamaszkorban egyre fontosabbá válik a külső megjelenés, és ugrásszerűen megnő a fürdőszobában töltött órák száma. Nem csoda, hogy felértékelődik az olyan, hatékony bőrápoló szerek szerepe, melyek kíméletesen tisztítanak, a pórusok mélyére hatolnak, megnyugtatják a gyulladt területeket, és megoldást nyújtanak zsíros vagy problémás bőr esetén is. A Forever termékei között a legérzékenyebb bőrű kamasz is megtalálhatja a számára leginkább megfelelő készítményt.



A korábban említett hormonális változás hatására fokozódik a verejték- és faggyúmirigyműködés, ami gyakori izzadást eredményez. A kellemetlen szagok semlegesítésekor mindenképpen ügyelni kell arra, hogy gyermekeink olyan deó vagy stiftet használjanak, amely hagyja lélegezni a bőrüket, nem tömíti el a pórusokat, ugyanakkor hidratál és diszkrét illatú.

FIATAL FELNŐTT FÉRFIKOR - A CSALÁDALAPÍTÁS ÉVEI

Manapság a gyermekvállalás ideje a **férfiak esetében is** egyre későbbre tolódik. **A civilizációs ártalmak, a káros környezeti hatások és az egészségtelen életmód következtében az utóbbi évtizedekben jelentős mértékben romlott a férfiak nemzőképessége, amit tudományos vizsgálatok sora igazol.** A csökkent nemzőképesség leggyakoribb okai között érdemes megemlíteni **az alacsony tesztoszteronszintet**, a mozgásszegény életmódot, a krónikus stresszt, a túlzott alkoholfogyasztást, az egészségtelen táplálkozást, bizonyos gyógyszerek mellékhatását, illetve a krónikus gyulladásokat.

HOGYAN EMELHETJÜK A TESZTOSZTERONSZINTET TERMÉSZETES MÓDSZEREKKEL?

Első lépésként kíméljük meg magunkat a felesleges stressztől, legalább napi

hét-nyolc órát szánjunk alvásra, és csökkentjük a cukorbevitelt! A teljes siker érdekében mérsékelnünk kell a szeszes italok fogyasztását is, hiszen az alkohol gátolja a koleszterin tesztoszteronná alakító enzimek hatékony működését. Természetesen a sport sem hiányozhat a listáról: a rendszeres testmozgás (különösen az intervallumedzés és a súlyozás) is sokat segíthet.

MIT TEHETÜNK MÉG?

Töltsük fel a leendő édesapák vitamin- és ásványianyag-készletét, ami hozzájárulhat a sperma minőségének javulásához is! Fontos az aminosavak közül az L-arginin, a vitaminok közül a B6-, a B12-, a C-vitamin, az E-vitamin a D3, a béta-karotin, továbbá a folsav, a cink, a szelén, a magnézium, a jód, az L-carnitin, a Q10 koenzim és a telítetlen zsírsavak rendszeres bevitele illetve természetes pirosbogyós gyümölcsök és méhpempő fogyasztása. A Forever több igazán kitűnő megoldást kínál az életmódváltás támogatására, valamint a helytelen táplálkozási szokások okozta vitamin- és ásványianyag-hiány pótlására.

EGÉSZSÉGES PROSZTATA: „A FÉRFIERŐ ZÁLOGA”

A férfiak többsége már csak a problémák jelentkezésekor vesz tudomást a prosztatata létezéséről, így nem meglepő, hogy sokan nincsenek tisztában ezen





fontos szerv tényleges szerepével.

Tegyünk rendet a fejekben: a prosztata a férfiegyeség szempontjából létfontosságú nemi szerv, amely a kismencedében, a húgyhólyag alatt található, és az abból kiinduló húgycsővet veszi körül. Állományát kötőszövet, simaizom és mirigyállomány alkotja. A mirigyek váladékot termelnek, a benne található szénhidrátok, enzimek és ásványi anyagok elősegítik a spermiumok mozgását és semlegesítik a hüvely savas kémhatású közegét, ezzel is



növelve a hímivarsejtek életképességét. A simaizom pedig részt vesz a normál vizeletürítésben. Születéskor a prosztata borsó nagyságú, majd serdülőkorban jelentős növekedésnek indul; ekkor éri el a szexuálisan aktív korban lévő férfiakra jellemző szelíd-geszténye-méretet. **40-50** éves korban pár évtizedes szünet után ez a kis képlet újra növekedni kezd, ami magában hordozza a prosztata jóindulatú meg-nagyobbodásának (BPH) veszélyét.

ELŐZZÜK MEG A BAJT!

Az elsőszámú szabály: ne várjuk meg a kellemetlen tünetek megjelenését! A legjobb, ha már harmincéves kortól a prosztata egészséges működését támogató étrenddel és életmóddal igyekszünk megelőzni a BPH kialakulását. Ügyelnünk kell az ideális testsúly megőrzésére és a rendszeres mozgásra. A legfontosabb tudnivaló: **negyvenöt éves kor felett évente fel kell keresni urológusunkat prosztatarák-szűrés céljából.**

Válasszunk olyan étrend-kiegészítőket, amelyek **tökmagolajat, cinket, szelént** tartalmaznak. A tökmagolaj hozzájárul az egészséges prosztata működésének fenntartásához, a szelén támogatja a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelmét, a cink szerepet játszik a normál termékenység és szaporodás fenntartásában, hozzájárul a vér normál tesztoszterin szintjének fenntartásához. Csempe-szűk étrendünkbe **Omega-3 zsírsavakban** gazdag, mediterrán jellegű ételeket, hiszen számos kutatás igazolta, hogy jóval ritkábban fordulnak elő prosztatabántalmak azon férfiak körében, akik rendszeresen fogyasztják a déli konyha finomságait.

IDŐSÖDŐ URAK

Az ötvenes éveik végén járó férfiak egyre gyakrabban észlelik, hogy már nem olyan energikusak, csökkenhet a fizikai, szellemi és szexuális teljesítményük. Ezzel párhuzamosan romolhat a koncentrációképességük, megjelenhetnek a gyakori hőhullámok, a fokozott izzadás, sokaknál az ingerlékenység is. Mindezek az öregedés jelei lennének vagy csak a korábbi egészségtelen életmód következményei? Esetleg a **férfi-klímáx tünetei**? A nőkhöz hasonlóan az évek során a férfiak nemi



hormonszintje is csökken. Náluk azonban egészen másképp megy végbe ez a változás: nem pár év alatt, mint a nőknél, hanem nagyon lassan. Ezt a természetes folyamatot megállítani ugyan nem tudjuk, de megkönynyíthatjuk mindennapjainkat ginkgo bilobát (páfrányfenyőt), rózsagyökert, Bacopa monnieri tartalmazó étrend-kiegészítők fogyasztásával. A Rhodiola rosea (rózsagyökér) hozzájárul az optimális mentális és kognitív aktivitáshoz, a megfelelő szellemi és fizikai erőnlét fenntartásához, a normál vérkeringéshez, amely támogatja az agy teljesítményét és reakcióképességét. A Bacopa monnieri támogatja a koncentrációt és a memóriát, hozzájárul a perifériás vér egészséges mikrocirkulációjához, mely hozzájárul az agyi teljesítményhez. Ezekon túl az antioxidáns zöldtea jótékony hatású a hangulatunkra.

Összefoglalásként elmondhatjuk az „erősebb nem” képviselőivel kapcsolatban, hogy életmódváltással, egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozással, megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitellel, az elhízás megelőzésével, rendszeres testmozgással, a dohányzás kerülésével, a koffein- és alkoholfogyasztás minimalizálásával bármely életkorban szinte csak rajtuk múlik az egészségük megőrzése!

