

¿SABÍAS QUE?

FERTILIDAD MASCULINA HA DISMINUIDO MÁS DEL 50% DESDE 1973.

Incluso con el ejercicio, la dieta balanceada y un estilo de vida saludable, la fertilidad masculina está disminuyendo drásticamente.

50%



¿LA RAZÓN? ESTROGÉNICOS

Los estrogénicos son químicos que imitan al estrógeno. Estos afectan tu cuerpo especialmente en el sistema reproductivo. Ellos son mucho más comunes de lo que imaginas.

COMPRA CUIDADOSAMENTE

Hay muchos estrogénicos en los productos que usamos diariamente, como jabón, repelentes, plástico e incluso colorante para alimentos. Evite estos compuestos:



- x Bisfenoles en plásticos
- x Azorrubina o Rojo No. 3
- x Triclosán en jabones
- x Parabenos en productos con fragancias

EVITAR CIERTAS PLANTAS



La soja, el lino, la lavanda y el cannabis son algunas de las plantas que contienen estrógenos y pueden ser problemáticas si se consumen en grandes cantidades.

CONSUME ALIMENTOS QUE MEJOREN TU FERTILIDAD

Considera comer más nueces y aceite de pescado. La vitamina C (brócoli y kiwi) y el ácido fólico (espinacas y frijoles) son fundamentales para el desarrollo saludable de los espermatozoides.



MANTENTE EN FORMA + EJERCICIO

Los estrogénicos se almacenan en la grasa corporal y promueven el aumento de peso. Mantenerse activo, hacer ejercicio y comer alimentos integrales combate los efectos negativos de la exposición estrogénica.

Los estrogénicos plagan nuestro sistema de agua porque el cuerpo los elimina y regresan al medio ambiente. Beber agua filtrada es una buena estrategia.

TOMA AGUA FILTRADA



CONCLUSIÓN...

Los estrogénicos entran en nuestro medio ambiente de mil maneras. Desde el agua sin filtrar hasta muchos productos que usamos a diario. Curiosamente los anticonceptivos contienen estrógenos que son eliminados al medio ambiente. Puedes hacer tu parte y limitar la exposición a lo que puedas y luchar por un medio ambiente. Anima a las empresas y al gobierno a tomar las medidas adecuadas para protegernos lo mejor posible.



LIGA DE PAREJA A PAREJA

5440 Moeller Avenue Suite 149
Cincinnati, OH 45212
(513) 471-2000
ayuda@ccli.org

VISITA: WWW.LIGADEPAREJA.ORG

