Unošenje vitamina C u obliku voća i povrća povećava plodnost muškaraca, poboljšavajući kvalitet sperme. Povećava broj spermatozoida, poboljšava im okretljivost i uklanja abnormalne.

Sperma nije sposobna za oplodnju ako je nema dovoljno ili je smanjen broj spermatozoida, ako ima dosta abnormalnih, lošeg kvaliteta ili sporih spermatozoida ili ako se kreću u grupama (aglutinacija), što ih usporava. Kvalitet sperme se smanjuje već od dvadeset četvrte godine. Muškarci sa 45 godina imaju 30% manju plodnost od onih sa 18 godina.

Na sreću postoji jednostavan lek koji "podmlađuje" spermatozoide. To je običan vitamin C. Dovoljna količina vitamina C poboljšava kvalitet spermatozoida, dajući im novi život i pokretljivost. Muškarci sa aglutinacijom spermatozoida većom od 25% su sterilni. Dr William Harris, profesor na Univerzitetu Teksas davao je takvim muškarcima 1000mg vitamina C tokom 2 meseca. Broj spermatozoida je porastao za 60%, a pokretljivost za 30%, dok je broj abnormalnih spermatozoida pao. Svi su nakon lečenja oplodili supruge.

Delovanje vitamina C

Pretpostavlja se da vitamin C deluje pre svega kao antioksidans koji štiti spermatozoide od razarajućeg dejstva slobodnih radikala. U spermi postoji supstanca nazvana nespecifični aglutinin koji štiti spermatozoide prianjajući za njihovu površinu. Ako se ova supstanca oksidiše slobodnim radikalima, ne može više da se veže za spermatozoide. Na kraju se oni aglutinišu, što sprečava njihovo kretanje.

Potrebna doza vitamina C

Nije moguće odrediti dozu vitamina C koja je potrebna za podmlađivanje spermatoroida koja bi važila za sve muškarce. Potrebna je viša doza vitamina ako je čovek izložen otrovnim supstancama kao što su zagađivači vazduha, teški metali, hemikalije naftne indusrije i dim cigareta. Strastveni pušači mogu poboljšati kvalitet sperme sa najmanje 200mg vitamina C dnevno (normalne potrebe su prosečno 60mg). Muškarci koji su bili izloženi delovanju štetnih materija treba da uzimaju 1000mg tokom nekoliko meseci da bi očistili spermu od toksina. Nakon toga mogu hranom da održavaju postignut efekat. Ima istraživanja koja pokazuju da manje doze vitamina (200mg) povećavaju plodnost kao velike (1000mg) samo više doze deluju brže. Za niže doze je potrebno nekoliko nedelja da dođe do poboljšanja kvaliteta sperme.

Ishrana za bolju funkciju spermatozoida

Uzimanje vitamina C iz hrane umesto iz bočice ima prednost. Istraživanja su pokazala da voće i povrće sadrži i druge supstance koje mogu pomoći u sprečavanju oštećenja spermatozoida. Jedna od njih je antioksidans glutation, koncentrisan u zelenom lisnatom povrću i avokadu. Dozu od 200mg vitamina C dnevno mogu da obezbede jedna i po crvena paprika, dve šolje kuvanih brokula, tri kivija, jedna manja dinja, tri pomorandže, dve čaše soka od pomorandže, dve i po šolje svežih jagoda ili puna šolja mešanog zamrznutog voća. Treba napomenuti da vitamin C vraća plodnost samo muškarcima bez drugih organskih problema. Ako su takve mogućnosti isključene u lečenju se može osloniti na voće i povrće.