

# ಬಂಜೆಂಬ ಶಬ್ದ...

**ಬಂಜೆ** ತನಕ್ಕೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾರಣವಿದ್ದಂತೆ ಅಂಡಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಂಜೆತನವನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವ.

- ▶ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರಬೇಕು.
- ▶ 28ರಿಂದ 30 ದಿನಗಳ ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 12ರಿಂದ 18ನೇ ದಿನಗಳ ನಡುವೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಥವಾ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನವಾದರೂ ಮಿಲನವಾಗಲೇಬೇಕು.
- ▶ ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ▶ ಅಂಡಾಣುವು ಅಂಡನಾಳದಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬೇಕು.
- ▶ ಜನನಾಂಗದಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯದವರೆಗೂ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ತಿರುವುಗಳನ್ನೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಈಜಿ, ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು.
- ▶ ಈ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ನೂರರಷ್ಟು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಾದರೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕು.
- ▶ ಹತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಾದರೂ ಇಳುಕಲಿನ ವಿರುದ್ಧ ಈಜಿ, ಅಂಡಾಣುವಿನ ಬಳಿ ಸಾಗಬೇಕು.
- ▶ ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣುವು ಅಂಡಾಣುವಿನ ಹೊರಕವಚವನ್ನು ಮೀರಿ, ಅದರ ತೆಲೆಯ ಅಂಡಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.
- ▶ ಈ ಫಲಿತ ಅಂಡಾಣುವು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಜೀವಾಣುವು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು.
- ▶ ನಂತರ ಅಂಡಾಣುವು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಸಾಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆದಂತೆ.

**ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು**  
 ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮರೆಯಬೇಡಿ.  
**ಧೂಮಪಾನ:** ಮಹಿಳೆಯರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಹೆರಿಗೆ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳ ಜನನ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.  
**ಮದ್ಯಪಾನ:** ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂಗದೋಷವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸಬಹುದು.  
**ಕೆಫಿನ್:** ಪ್ರಮಾಣ ಮೀರಿದ ಕೆಫಿನ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಇದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತ್ರಿ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ.  
**ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ:** ಆಹಾರ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೃಷಕಾಯದವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು.  
**ಜಾರಕಗಳ ಬಳಕೆ:** ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಜಾರಕಗಳನ್ನು



**ಸೃಷ್ಟಿಯು ಗತಿವಿಧಿ ವಿವರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಲಿಬಿಸ್ಟ್**  
**ಡಾ. ಎನ್.ಎಸ್. ವಾಸನ್**



ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪೆಟ್ಟೋಲಿಯಂ ಜಿಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜಾರಕಗಳ ಬಳಕೆಯು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಜಾರಕಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು.  
**ಪರಿಸರ:** ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪರಿಸರವೂ ನಿಮ್ಮ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿನಿರತರಾಗಿದ್ದು, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅಥವಾ ಖಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯು ಸಾಧ್ಯತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.  
**ಎಥಿಲಿನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್:** ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಕರಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರೊಡನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಗರ್ಭಪಾತವೂ ಆಗಬಹುದು.  
**ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಅಥವಾ ಕೀಮೋಥರಪಿಯಂಥ, ವಿಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಎದುರಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಅಥವಾ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.  
**ನೀಸ:** ನೀಸವನ್ನು ಬಳಸುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಾನವರ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಮೇಲೆ

ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ದೃಢ ಪಟ್ಟಿದೆ. ಪೇಂಟು, ವಾರ್ನಿಸುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ, ಆಟೊಮೊಬೈಲ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.  
**ಜೈವಿಕ ಕಾರಣಗಳು:** ಈ ಕೆಳಗಿನ ಜೈವಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.  
**ನಿರ್ಭಂಧಿತ ನಾಳಗಳು:** ಗರ್ಭಾಶಯದ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡತಡೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.  
 ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿ ಭ್ರೂಣವಾಗುವಲ್ಲಿ ತಡೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ನೆಲೆಯೂರಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.  
**ಎಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್:** ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಟಿಶ್ಯೂ ಒಂದು ಬೆಳೆಯುವ ರೋಗವಿದು. ಇದರಿಂದಲೂ ಬಂಜೆತನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.  
**ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸನ**  
 ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಆಗುತ್ತವೆ. ನಿಗದಿತ ಋತುಚಕ್ರ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು, ನಿಗದಿತವಾಗಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರ ಸೂಚನೆ. ಬಂಜೆತನದಲ್ಲಿ ಶೇ 40ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಈ ಅಂಡಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.  
**ವಯಸ್ಸು:** ದಂಪತಿಯ ವಯಸ್ಸು ಸಹ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ.  
**ಪುರುಷ ಬಂಜೆತನ:** ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ, ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳು. ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಚಲನೆಯೂ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.  
 ವೆರಿಕೋಸೇಲ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಶೇ 30ರಿಂದ 50ರಷ್ಟು ಬಂಜೆತನ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ಪೋಟಮ್‌ನಲ್ಲಿ ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆ ಎರಡರ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

**ಬಂಜೆತನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಯೇ?**  
 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೌದು. ಅಂಡಾಣುವಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪ್ರಭಾವ ದಟ್ಟವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈಚೆಗೆ ಕೈಗೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಇದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿದೆ. ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಶೇ 80ರಷ್ಟು ಕಾರಣ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಏರುಪೇರುಗಳು.

ಬ್ರಿಗಂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲಾಯಿತು. ಅಮೆರಿಕದ ಖ್ಯಾತ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬ್ರಿಗ್ಸ್ ಅಂಡ್ ವುಮನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 17544 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಅಂಡಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂದು ಊಹಿಸಲಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಸೂಚಿಸಲಾಯಿತು.

**ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಸೇವನೆ (ಸಸ್ತಜನ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿ ಜನ್ಯ)**  
 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸೇವನೆ, (ನಾರಿನಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ)

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಮಲ್ಟಿವಿಟಾಮಿನ್ ಸೇವನೆ ಬಾಡಿ ಮ್ಯಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು, ಎತ್ತರದ ದ್ವಿಗುಣದಿಂದ ಭಾಗಿಸಿದಾಗ ಬರುವ ಫಲಿತಾಂಶ) ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಇವಿಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗುವಂತೆ ಈ ಮಾದರಿ ಗುಂಪಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶಕ್ಕೂ ಐದು ಗುಣಗಳನ್ನು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಗುಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆಯಾದಂತೆಲ್ಲ, ಅಂಡಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬಂಜೆತನದ ಸಾಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶದ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಸಕ್ಕರೆಅಂಶದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದರು. ಮಾಂಸದೊಟ್ಟಿಂತ ಸಸ್ತಜನ್ಯ ಮೂಲದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದರು. ನಾರಿನಂಶ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಸುದೀರ್ಘಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರ ಬಿಂಬವು ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಬಂಜೆತನದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ವಯಸ್ಸಿನ ಪರಿಣಾಮವೂ ಕಂಡು ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಹಿಂದೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದರೂ ಬಂಜೆತನದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿದ್ದುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಇನ್ನಾವುದೇ ದೋಷಗಳಿದ್ದರೂ ಈ ಮೇಲಿನ ಆಹಾರ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಂಡರೆ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಇದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಬಗೆಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪುರುಷರೂ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಅವರ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಲ್ಲಿರುವ ದೋಷವನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಈ ಎರಡೂ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ.