

美國有一種保健雜誌 Let's Live，在五月號中有一篇克服不孕症的報導。因為認識不少結婚十年而膝下猶虛的年青夫婦，因此詳細閱讀了這篇文章，並摘要介紹出來。

這篇報導的重點在於分析美國的不孕症婦女，從1982年到1998年的16年期間，增加了2百萬人。相關因素包括遲婚、性病等等，但是為害男女雙方的卻是環

境污染。污染原是雞豬飼料中添加的激素，化學品PCBs、DDT等等。這些化學物質進入人體內，生理作用有如雌激素，而被稱為異體雌激素Xenoestrogens，干擾人體內天然的激素平衡，影響到正常的生殖作用。近20年來，許多地區男性的精蟲在質、量上都減退，亦是由於環境污染，導致不孕。

有一位曾經被婦產科醫生判定只有接受卵子捐贈才能懷胎的婦人Julia Indichova，決心從改變飲食來改善體質。她勤讀營養與健康的資料，於是先補充體力；她大量的進食各種生的乾果及葵花子之類，綠色蔬菜，大豆製品以及有機食物。她亦將蔬果打汁，以及清理腸胃的高纖食品等等。僅僅努力了8個月，她就有喜了。在她女兒3歲時，她驕傲地出版了一本書：不能受孕的，打勝了生育這一仗Inconceivable：Winning the Fertility Game（Adell Press, 1998）

紐約市預防及補強醫學中心所長Serafina Corsello是不孕症專家。她建議以多含微量元素的有機食物來減輕環境污染所帶來的異體雌激素。有益的食物是豆類，尤其是大豆、深色的蔬菜、水果、乾果及種子。Corsello醫師不贊成的食物是：白糖、加工過的乳酪（processed cheese）、精白麵粉製品如白麵包等及含有防腐劑的加工食品。

不孕的配偶，男女雙方都要補充維生素C及E等抗氧化自由基的藥丸。30位不孕症的男士，每日服用200mg或1000mg維生素C，精蟲數都有增加，畸形精蟲亦都有減少。至於維生素E則對生殖系統

的活性有益，是久已被稱為性維生素的油溶性化合物，亦包含在青菜中。

對於想懷孕的女性，每日所服的多種維生素藥

丸中要包括400

mcg的葉酸。葉酸對受孕亦有幫助，更能保護胎兒。

在美國北卡州的健保大公司Kaiser醫療中心對187位希望懷孕的婦女作追蹤調查。每日

喝茶1杯以上者，受孕率比不喝茶者高出一倍。研究人員認為茶與咖啡雖然都含有咖啡因Caffeine，茶葉一定還有幫助受孕的成份，他們推想可能是次黃嘌呤hypoxanthine，能幫助卵子的發育成長。Kaiser醫療機構的研究人員亦建議不孕婦女服用當歸及甘草。當歸是中國婦女的調經聖藥，甘草能調整婦人體中雌激素與睪丸素間的平衡。

不孕夫婦中的男性要注重鋅的吸取。在全穀、豆子、乾果與種子中有較多的鋅。缺少鋅元素的男性亦生產較少的精子，鋅亦刺激睪丸素的分泌。男性要在食物外，每天補充20至60mg的鋅。紐約Rochester醫學院曾對100位不孕夫婦的先生每日給400mg硫酸鋅，使得精子數量及活力都有改善。

主要氨基酸之一的精氨酸Arginine亦對精子的數量及活力有幫助。以色列大學醫學院曾對178位男士每日給予4gm的精氨酸粉末，3個月後其中的111人的精子數及活力都顯著加多並有28位妻子受孕。

西洋參對於精蟲及睪丸素都有作用。

醫治不孕症亦要心理及運動的配合。Indichova在她的書上說除了食療之外，她自己每天練習瑜珈並且在靜坐中用意念使健全的卵子排到子宮中。她並不堅持別人亦要跟地一樣做，只是都要有所作為do something，例如有人跳肚皮舞，有人改變一些生活方式。不孕的因素有許多種，各人狀況亦不相同，不孕的夫妻要合力試探出成孕的途徑出來。

