

Spis treści

Podróż	9
Część 1	
Upadek męskości	23
Dziedziczność	40
Wiek	42
Trwałe zanieczyszczenia organiczne	45
Pestycydy	59
Metale ciężkie	71
Aluminium	75
Plastik	77
Zanieczyszczenie powietrza	87
Kremy przeciwsłoneczne i filtry UV	92
Parabeny	96
Tatuaże	99
Rozpuszczalniki	102
Fluor	104
Niedobór witamin i minerałów	108
Mykotoksyny	115
Produkty mleczne	119
Spożycie mięsa	123
Soja	126
Organizmy zmodyfikowane genetycznie	131

Woda z kranu	134
Cukier i sztuczne słodziki	141
Cukrzyca	145
Nadwaga i otyłość	148
Przegrzewanie	153
Brak aktywności fizycznej	158
Niedobór snu	162
Stres	165
Telefony komórkowe i promieniowanie	169
Terapia testosteronem	176
Leki	183
Używki	193
Chlamydia	200
Niedobór seksu	202
Mniej rywalizacji	205

Część 2

Jakość nasienia odzwierciedla ogólny stan zdrowia	209
--	------------

Część 3

Czy królestwo zwierząt upadnie razem z nami?	227
---	------------

Część 4

Co możemy zrobić?	249
Chirurgia	252
Ogranicz narażenie na szkodliwe substancje	253
Umiarkowane ćwiczenia	254
Redukcja wagi	255
Ogranicz używki	256
Ogranicz użycie farmaceutyków	257
Unikaj przetworzonego mięsa	258
Ogranicz użycie tworzyw sztucznych	259
Dieta bogata w owoce i warzywa	259

Suplementy?	261
Cynk	263
Witamina D	265
Witamina C	267
Omega-3	268
Unikaj tłustych produktów mlecznych	271
Ogranicz spożycie cukru	272
Jedz orzechy	272
Wybierz żywność ekologiczną	273
Często uprawiaj seks	275
Wysypiaj się	275
Unikaj przegrzewania	276
Nie trzymaj telefonu komórkowego w kieszeni	277
Ogranicz użycie aluminium, fluoru i chemicznej ochrony przeciwsłonecznej	278
Tamoksyfen	279
L-karnityna	281
Ashwagandha (żeń-szeń indyjski)	282
Ziołolecznictwo	283
Akupunktura	284
Wspomagane zapłodnienie	285
Zamrażanie	288
Nie zwlekaj z odstawieniem antykoncepcji	290
A co nie pomaga?	292

Część 5

Czy niepłodność może stać się końcem ludzkości?	293
--	------------

Podziękowania	309
---------------------	-----

Przypisy końcowe	311
------------------------	-----