



Исследователи из университета штата Мэриленд провели эксперимент. Собрали группу из 200 здоровых мужчин и попросили их проводить в сауне 15 минут дважды в неделю в течение трех месяцев. Количество и активность сперматозоидов измерялось в начале и в конце исследования.

До начала научного изыскания у всех мужчин состояние сперматозоидов было абсолютно нормальным. Но в течение трех «банных» месяцев их концентрация в расчете на один миллилитр спермы очень быстро снижалась. В итоге, к концу эксперимента у 87% мужчин этот показатель упал ниже минимального уровня, пригодного для зачатия ребенка.

Правда, позже репродуктивная функция начала восстанавливаться, но очень медленно. В среднем, для возвращения к норме требовалось полгода.

По мнению ученых, всему виной – высокая температура. И в сауне, и в бане, мошонка нагревается как минимум на 3 градуса Цельсия выше допустимой биологической нормы - это и приводит к гибели сперматозоидов, неспособных выживать в экстремальных температурных условиях. Также критическая температура негативно влияет на клетки, вырабатывающие сперматозоиды, отчего репродуктивная функция страдает в долгосрочной перспективе.

Под воздействием тепла показатели спермограммы действительно ухудшаются, но, как правило не падают до критических значений, не позволяющих зачать. Природой так устроено, что мошонка находится вне брюшной полости, - это потому, что ее температура для нормальной выработки сперматозоидов должна быть ниже температуры тела. Когда человек стремится зачать ребенка, мы за 2-3 месяца до этого запрещаем ему любые тепловые процедуры. Но слишком пугаться не стоит, если в ближайшее время (в течение 3-6 месяцев) мужчина детей не планирует - то можно ходить и в сауну, и в баню сколько вздумается!

## Баня - удар по... ниже пояса

Автор: Russian Washington

04 Апреля, 2013 - Обновлено 04 Апреля, 2013

---

[source](#)