

Jinsi ya kuongeza wingi wa mbegu za kiume

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Ili kuongeza mbegu za kiume zingatia haya yafuatayo;

Kula lishe bora

Chakula unachokula kina mchango mkubwa katika kutibu tatizo hili. Vyakula vingi vya kisasa havina uwezo wa kuongeza uwingi wa mbegu.

Punguza matumizi ya sukari na vyakula vya ngano. Ongeza zaidi matunda, mboga za majani na mafuta yenye afya.

Acha kutumia kahawa, vinywaji na vyakula vyenye kaffeina.

Kama una tatizo la kuwa na mbegu chache ni vizuri ukaacha kutumia vinywaji au vyakula vyote vyenye kaffeina kwanza.

Matumizi ya kitunguu swaumu

Kitunguu swaumu kina Selenium na pia kinaondoa sumu mwilini vitu hivi viwili ni muhimu kwa ajili ya kuongeza spidi ya mbegu.

Kujitibu unaweza kuongeza kitunguu swaumu kwenye chakula unachopika. Pia unaweza kutafuna punje 2 au 3 kila unapoenda kulala au unaweza kukatakata hizo punje 3 vipande vidogo vido (chop) kisha unywe na maji.

Usile zaidi ya punje 3 kwa siku.

Matumizi ya Mayai

Mayai yanachukuliwa kama mbadala wa uhakika zaidi katika kuongeza uwingi wa mbegu pamoja na kuongeza spidi au kasi yake. Yana vitamini E nyingi na protini ya kutosha vitu viwili muhimu katika kuongeza mbegu. Tumia mayai ya kienyeji zaidi na sio ya kisasa.

Matumizi ya Spinach

Mboga hii ina Folic asidi ambayo ni muhimu katika kuongezeka kwa mbegu za kiume.

Kula ndizi

Matumizi mbegu za maboga

Mbegu za maboga zina kiasi kingi cha madini ya Zinki ambayo ni muhimu katika kuundwa au kutengenezwa kwa mbegu za kiume na homoni ya testosterone.

Vile vile mbegu hizi zina vitamini B, C, D, E, na K ambazo zote ni vitamini muhimu katika kuongeza hamu ya kushiriki tendo la ndoa na nguvu kwa ujumla.

Kula zaidi mboga za majani

Kunywa maji mengi kila siku

Kutokunywa maji ya kutosha kila siku kuna uhusiano wa moja kwa moja na kupungua kwa uwingi wa mbegu. Mbegu zako zimetengenezwa kwa maji, zipo kwenye hali ya kimiminika.

Kunywa maji ya kutosha kunasaidia kutengenezwa kwa mbegu nyingi.

Kutegemea na uzito wako unaweza kuhitaji maji lita 2 mpaka 3 kila siku.

Tumia vyakula vyenye folic asidi kwa wingi

Vyakula hivi ni pamoja na tunda la parachichi na karoti, mbegu za maboga, ufuta, alizeti, maharage, chungwa, papai, bamia nk

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25218>