

Namna ya kuongeza nguvu za kiume bila kutumia dawa

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

Upungufu wa nguvu za kiume umekua tatizo kubwa sana kwa wanaume wengi. Tatizo hili limewakumba wanaume wengi walio katika ndoa na hata wale ambao bado hawajaoa. Watu wengi wamekuwa wakisumbuka kutafuta utatuzi kwani tatizo hili huwafanya kuwa na wasiwasi wa maisha. Ndoa nyingi zimevunjika na mahusiano kuharibika kwa sababu ya tatizo hili.

Kwa wanaume wenye umri mkubwa, upungufu wa nguvu za kiume unaweza usiwe ni tatizo kwani miili yao inakuwa tayari imechoka.

Hizi hapa ni baadhi ya njia zitakazokusaidia kurudisha nguvu za kiume zilizokuwa zimepotea, au kuimarisha uwezo wako wa tendo la ndoa. Epuka unywaji wa Pombe.

Tafiti zinaonesha kwamba pombe inakupa hamu au shauku ya kufanya tendo la ndoa lakini inakunyima uwezo wa kufanya tendo hilo, kwani hupunguza kiwango cha maji mwilini. Fanya mazoezi ya viungo.

Watu wengi wameelemewa na magonjwa kwa sababu tu mwili haupatishi damu ya kutosha kwenda sehemu mbali mbali kama vile ubongo, ini na figo ambazo ndio sehemu zenye kuufanya mwili wako ufanye kazi katika uhalisia wake. Uume ili usimame kwa uimara, unatakiwa upate damu ya kutosha.

Kufanya mazoezi hupunguza kiwango cha mafuta katika mishipa ya damu na kuiwezesha kupeleka damu ya kutosha katika maeneo mbalimbali ya mwili ikiwemo uume. Jitahidi kutumia vinywaji na vyakula visivyokuwa na sukari nyingi.

Epuka vinywaji vyote vyenye sukari nyingi kwani ni adui mkubwa sana wa afya yako hasa wakati unataka kurudisha nguvu za kiume. Kula vyakula asili na nafaka ambayo haijakobolewa, kula matunda kwa wingi pamoja na mboga za majani. Utafurahia maisha ya kula vyakula asili na utakuwa imara katika tendo la ndoa. Epukana na msongo wa mawazo.

Ufanyaji wa tendo la ndoa huwa unahusisha mambo mengi. Unaweza ukawa umekamilika kiafya lakini ukashindwa kufanya mapenzi kwa kuwa una msongo wa mawazo. Hakikisha kabla ya kwenda faragha na mpenzi wako, unauituliza akili na usiwaze mambo mengine nje ya tendo linaloenda kufanyika. Hii itakupa muda mzuri wa ubongo wako kupeleka damu ya kutosha katika uume. Rudisha virutubisho ambavyo vimepotea mwilini mwako.

Hakikisha mwili wako unaupa madini ya msingi kama zinki, chuma, selenium, manganese na vitamin nyingi, kwani madini haya ndiyo yanafanya mwili wako ufanye kazi katika kiwango stahiki. Madini haya huwezesha viendesha shughuli za mwili yani enzymes kufanya kazi katika kiwango kizuri na kuimarisha mwili wako. Madini haya hupatikana katika mboga, samaki na matunda ya aina mbalimbali. Kunywa maji ya kutosha kila siku.

Kunywa maji ya kutosha kila siku, usingoje mpaka kiu ikupate. Mtu mzima anapaswa kunywa maji glass 8 mpaka 10 kwa siku. Maji husaidia kuongeza kiwango cha damu na

kuondoa sumu mbalimbali mwilini.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24956>