Vyakula vya kuongeza nguvu za kiume.

Tatizo la nguvu za kiume linawwza kuzuiliwa ama kupunguzwa kwa kutumia muunganimo wa njiankadhaa kama kubaduki vyakula, kutumia dawa, kupata ushauri kwa wataalamu wa afya ya mahusiano ama kufanya nazoezi. Je na wewe unasumbuliwa na tatizo hili? Makala hii

NGUVU ZA KIUME NI NINI?

Tunapozungumzia nguvu za kiume ni uwezo wa mwanaune kusimamisha uume kutokana na kupatwa na hisia za kushirikintendonla ndoa. Katika kusimamisha huku kuna wengine wanasimamisha kwa muda mchache na wengine kwa muda mrefu. Kitu hasa kinachoangaliwa sana ni uwezo wa uume kusimama na kuwa imara wakatinwa kushirikintendonla ndoa.

Je upungufu wa nguvu za kiume ni nini?

Upungufu wa nguvu za kiume hapa tunaangalia uwezo wa uume kuendelea kusimama na kuwa imara wakati wankyinguanna kutoka kwenye uke pindinmtu anaposhiriki tendonla ndoa. Kama mwanaune hawezi kusimamisha uume wake ndani ya dakika 3 wakati anashuriki tendonla ndoa huyuntunasema ana upungufu wa nguvu za kiume. Kuna wengine anaishia sekunde kadhaa tunbaada ya uume kuingiankwenyenuke.

Nguvu za kiumr kwa katika hali ya kawaida. Kikawaida nguvu za kiume zinaweza kuwa kati ya dalika 5. Wapo ambao wanafika dakika mpaka 15 wao ambao hawafiki. Lakinj kama unafika dakika 5 huna tatizo la nguvu za kiume, unahitajinushauri tunili kuzutumia vyema nguvu zako.

Ni zipi njia za kutatuwa tatizo la nguvu za kiume?

Kama tulivyoona hapo mwanzo kuwa kuna njia kama tatu zilizotajwa. Sasa hebu tuzione kwa ufupi bjia hizo:.

Kubadili lishe na kula vyakula vya kuongeza nguvu za kiume. Vyakula vimekuwa vikituathiri sana afya zetu. Hivyo nasinni vyakula gani vinasaidia kupunguza ama kudhibitibtatizonla nguvu za kiume?

Vyakula hivyo ni:

1. Vyakula vyenye arginine ambavyo ni kama maharage ya soya, mbegu za maboga, karanga, korosho, samaki, nyama, kuku na samaki.

.

2. Vyakula vyenye phytochemical: vyakula hivi ni kama maepo (apples),mboga za apricots, broccoli, Brussels sprouts, kabichi (cabbage), karoto (carrots), cauliflower, kitunguu thaumu (garlic), mimea jamii ya kunde (legumes), kitunguu maji (onion), pilipili kali (red peppers), maharage ya soya (soybeans), viazi vitamu (sweet potatoes), na nyanya (tomatoes).

3. Vyakula vya fati iliyo salama kwa afya ya moyo.

Miongoni mwa vyakula hivi ni palachichi. Ndani ya palachichi kuna fat, vitamini B6 asidi ya folik (folic acid) kwa hamoja hizi husaidia kuongeza nishati mwilini na kuimarisha afya katika kushiriki tendo la ndoa. Vyakula vingine ni kama aina flani ya samaki, mayai, mbegu za chia, chokleti, bidhaa za maziwa kama siagi n.k

4. Vyakula vyenye citrulline aina ya asidi za amini (amino acid):

Miongoni mwa vyakula hivi ni tikitimaji. Tunda hili lina citrulline kwa wingi sana tofauti na matunda mengi. Vyakula vingine ni kama maboga, matang n.k.

5. Vyakula vyenye Indole-3-carbinol: hii husaidia katika kuboresha homoni hasa kwa wanaume. Huweza kupatikana kwenye mboga za majani kama kabichi, broccoli na mboga nyinginezo.

NJIA ZA KUONGEZA NGUVU ZA KIUME:

Tofauti na vyakula lakini pia zipo njia nyingine kama kupata ushauri kwa wataalamu wa afya ya mahusiano. Hapa nitakuletea orodha ya njia za kuongeza nguvu zakiume. Njia hizo ni kama:-

Kufanya mazoezi: mazoezi yamegawanyika katika mafungu mengi. Ila tambuwa kuwa yapo mazoezi ambayo ni mujarabu sana katika kuongeza nguvu za kiume. Swali la msingi hapa je ni mazoezi gani yanayoongeza nguvu za kiume?

1. Kukimbia mwendo mdogo maarufu kama joging. Mazoezi haya husaidia katika kuboresha mzunguko wa damu, pia kiboresha mishipa inayozuia uume kuwa imara. Joging inatakiwa ifanyike kistaarabu. Joging pia itakusaidia kuongeza pumzi na kuweza kuhimili vyema tendo.

2. Kutembea kwa miguu; vyema ukaupa mazoezi mwili wako, mazoezi ya kutembea pia yanatosha. Angalau upate kama nusu saa ya kutembea kwa mguu. Hii inaweza kusaidia katika kuboresha mzunguko wa damu vyema, kwenye maeneo yote yammwili na kubust mishipa ya uume kufikiwa na damu vyema

3. Pushapu; hii ni muhimu hasa kwa wale wanaohitaji kuwa na misuli imara. Pushapu inahusisha viungo vingi kuanzia miguuni hdi shingini. Pushapu inaweza kusaidia katika kuboresha mzunguko wa damu ambao ni muhimu katika afya ya nguvu za kiume. Pushapu pia itakuongezea pumzi ambayo utaitumia wakati wa kushiriki.

4. Kama utakuwa na kamba ya kuruka, itumie vyema. Kamba ni katika mazoezi ambayo yanahusisha takribani mwili mzima. Hivyo inaweza kusaidia katika kuufanya mwili kuwa imara na kuufanya mwili uweze kuhimili vyema tendo la ndoa.

5. Fanyika mazoezi mshipa wa uume. Mshipa huu ni ule ambao unapokojoa unapotaka kuukata mkojo kuna mshipa utahisi unevutika unapokata mkojo. Mshipa huu unapatikana sehemu iliyo kati ya tundu la haja kubwa kuelekea kwenye shina la uume. Mshipa huu utaufanyisha mazoezi kwa kuukaza na kuuachia kama vile unavyokata mkojo na kuuashia. Hakikisha unapofanya zoezi hili huna mkojo.

JE BADO UNASUMBULIWA NA NGUVU ZA KIKUME?

Kama njia za hapo juu bado hazijakusaidia, sasa ni muda wa kutumia dawa na kuonana na mtaalamu wa afya ya mahusiano. Kama bado umejaribu njia zilizotajwa hapo juu bado hali haina matumaini tu,ia tena njia hi hapa chini:

1. Punguza usito wako
2. Punguza kitambi
3. Kama unasumbuliwa na presha tafuta njia za kudhibiti presha
4. Kama ni mgonjwa wa kisukari tumia dawa vyema ili kudhibiti kisukari
5. Ongea na mshauri wa afya ya mahusiano
6. Punguza kula vyakula vyenye mafuta kwa wingi
7. Punguza stress na misongo ya mawazo
8. Kama unapiga punyeto wacha kabisa
9. Wacha kuangalia picha za uchi kama unaangaliaga.

10. Ongea na daktari kuusu swala la homoni huwenda kusna shida katika mfumo wa homoni.

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima...

Vyakula vya kuongeza nguvu za kiume

Somo hili linakwenda kukueleza kuhusu baadhi ya vyakula vinavyoongeza nguvu za kiume

VYAKULA VYA KUOBGEZA NGUVU ZA KIUME.

Tatizo la nguvu za kiume, limekuwa likisumbuwa vijana wengi sana, na hii ni kutokana na namna ambavyo vijana wengi wanaishi. Miongoni mwa matendo na tabia za vijana huwenda ikawa ni sababu tosha ya kuwa na tatizo hili. Yapo mabo mengi sana yanaathiri nguvu za kiume. Pia unaweza kubadili utaratibu wa maisha unaoishi na mambo kiu wasa baada ya muda.

Je na wewe ni mwenye kukabiliwa na tatizo la nguvu za kiume. Je unaishia bao moja kisha basi, ama unacheza ndani ya dakika 3 ama hufiki kisha basi? Makala hii ni kwa ajili yako. Hapa yutakwenda kunagalia vyakula vizuri kwa kuongeza nguvu ya kuime. Pia tutaona maadui zako wanaoweza kuathiri nguvu za kiume. Kama utakuwa na maoni ama maswali zaidi, tuwachie hapoo chini:-

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima...

Mambo yanayopunguza nguvu za kiume

Somo hili linakwenda kukueleza kuhusu Mambo yanayopunguza nguvu za kiume

Mambo yanayopunguza nguvu za kiume

1.Kupiga punyeto

2.Kuwa na misongo ya mawazo

3.Kuwa na uwoga wakati wa kushiriki tendo

4.Matumizi ya vidonge vya kuongeza nguvu za kiume

5.Kuwa na maradhi kama kisukari na presha ya kupanda

6.Umri

7.Vyakula

8.Kutofanya mazoezi

Njia za kuongeza nguvu za kiume

1.Badili mfumo wa vyakula vyakula salama kwa nguvu za kiume.

2.Fanya mazoezi ya mara kwa mara

3.Punguza mishongo ya mawazo

4.Jiamini unapoliendea tendo

5.Kama unatumia vidonge vya kuongeza nguvu za kiume, jaribu kupunguza matumizi ama kuacha

6.Wacha kujichuwa ama punguza

7.Jitahidi kudhibito kisukari ama presha ya kpanda.

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima...

Njia za kuongeza nguvu za kiume

Somo hili linakwenda kukueleza kuhusu baadhi ya njia za kuongeza nguvu za kiume

Njia za kuongeza nguvu za kiume

1.Badili mfumo wa vyakula vyakula salama kwa nguvu za kiume.

2.Fanya mazoezi ya mara kwa mara

3.Punguza mishongo ya mawazo

4.Jiamini unapoliendea tendo

5.Kama unatumia vidonge vya kuongeza nguvu za kiume, jaribu kupunguza matumizi ama kuacha

6.Wacha kujichuwa ama punguza

7.Jitahidi kudhibito kisukari ama presha ya kpanda

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima...

Vyakula vya kuongeza nguvu za kiume

Somo hili linakwenda kukueleza kuhusu baadhi ya vyakula vinavyoongeza nguvu za kiume

Vyakula vya kuongeza nguvu za kiume.

1.Maharagwe ya soya

2.Mbegu za maboga

3.Karanga

4.Korosho

5.Samaki

6.Nyama

7.Kuku

8.Matunda epo

9.Mboga za apricot na brocol

10.Kabichi

11.Karoti

12.Kitunguu thaumu

13.Mimea jamii ya kunde

14.Kitunguu maji

15.Pilipili kali

16.Viazi vitamu

17.Nyanya

18.Mayai

19.Mbegu za chia

20.Chokoleti

21.Siagi

22.Asali

23.Tangawizi

24.Maji

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima...

Je bado unasumbuliwa na nguvu za kiume?

Somo hili linakwenda kukueleza kuhusu njia za kuondoa tatizo la nguvu za kiume

JE BADO UNASUMBULIWA NA NGUVU ZA KIKUME?

Kama njia za hapo juu bado hazijakusaidia, sasa ni muda wa kutumia dawa na kuonana na mtaalamu wa afya ya mahusiano. Kama bado umejaribu njia zilizotajwa hapo juu bado hali haina matumaini tu,ia tena njia hi hapa chini:

1.Punguza usito wako

2.Punguza kitambi

3.Kama unasumbuliwa na presha tafuta njia za kudhibiti presha

4.Kama ni mgonjwa wa kisukari tumia dawa vyema ili kudhibiti kisukari

5.Ongea na mshauri wa afya ya mahusiano

6.Punguza kula vyakula vyenye mafuta kwa wingi

7.Punguza stress na misongo ya mawazo

8.Kama unapiga punyeto wacha kabisa

9.Wacha kuangalia picha za uchi kama unaangaliaga.

10.Ongea na daktari kuusu swala la homoni huwenda kusna shida katika mfumo wa homoni

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima...

Njia za kuongeza nguvu za kiume

Somo hili linakwenda kukueleza njia za kuongeza nguvu za kiume

NJIA ZA KUONGEZA NGUVU ZA KIUME:

Tofauti na vyakula lakini pia zipo njia nyingine kama kupata ushauri kwa wataalamu wa afya ya mahusiano. Hapa nitakuletea orodha ya njia za kuongeza nguvu zakiume. Njia hizo ni kama:-

Kufanya mazoezi: mazoezi yamegawanyika katika mafungu mengi. Ila tambuwa kuwa yapo mazoezi ambayo ni mujarabu sana katika kuongeza nguvu za kiume. Swali la msingi hapa je ni mazoezi gani yanayoongeza nguvu za kiume?

1. Kukimbia mwendo mdogo maarufu kama joging. Mazoezi haya husaidia katika kuboresha mzunguko wa damu, pia kiboresha mishipa inayozuia uume kuwa imara. Joging inatakiwa ifanyike kistaarabu. Joging pia itakusaidia kuongeza pumzi na kuweza kuhimili vyema tendo.

2. Kutembea kwa miguu; vyema ukaupa mazoezi mwili wako, mazoezi ya kutembea pia yanatosha. Angalau upate kama nusu saa ya kutembea kwa mguu. Hii inaweza kusaidia katika kuboresha mzunguko wa damu vyema, kwenye maeneo yote yammwili na kubust mishipa ya uume kufikiwa na damu vyema

3. Pushapu; hii ni muhimu hasa kwa wale wanaohitaji kuwa na misuli imara. Pushapu inahusisha viungo vingi kuanzia miguuni hdi shingini. Pushapu inaweza kusaidia katika kuboresha mzunguko wa damu ambao ni muhimu katika afya ya nguvu za kiume. Pushapu pia itakuongezea pumzi ambayo utaitumia wakati wa kushiriki.

4. Kama utakuwa na kamba ya kuruka, itumie vyema. Kamba ni katika mazoezi ambayo yanahusisha takribani mwili mzima. Hivyo inaweza kusaidia katika kuufanya mwili kuwa imara na kuufanya mwili uweze kuhimili vyema tendo la ndoa.

5. Fanyika mazoezi mshipa wa uume. Mshipa huu ni ule ambao unapokojoa unapotaka kuukata mkojo kuna mshipa utahisi unevutika unapokata mkojo. Mshipa huu unapatikana sehemu iliyo kati ya tundu la haja kubwa kuelekea kwenye shina la uume. Mshipa huu utaufanyisha mazoezi kwa kuukaza na kuuachia kama vile unavyokata mkojo na kuuashia. Hakikisha unapofanya zoezi hili huna mkojo.

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima...

Ni zipi njia za kutatua tatizo la nguvu za kiume

Somo hili linakwenda kukuletea njia za kutatua tatizo la nguvu za kiume

Ni zipi njia za kutatuwa tatizo la nguvu za kiume?

Kama tulivyoona hapo mwanzo kuwa kuna njia kama tatu zilizotajwa. Sasa hebu tuzione kwa ufupi bjia hizo:.

Kubadili lishe na kula vyakula vya kuongeza nguvu za kiume. Vyakula vimekuwa vikituathiri sana afya zetu. Hivyo nasinni vyakula gani vinasaidia kupunguza ama kudhibitibtatizonla nguvu za kiume?

Vyakula hivyo ni:

1. Vyakula vyenye arginine ambavyo ni kama maharage ya soya, mbegu za maboga, karanga, korosho, samaki, nyama, kuku na samaki.

.

2. Vyakula vyenye phytochemical: vyakula hivi ni kama maepo (apples),mboga za apricots, broccoli, Brussels sprouts, kabichi (cabbage), karoto (carrots), cauliflower, kitunguu thaumu (garlic), mimea jamii ya kunde (legumes), kitunguu maji (onion), pilipili kali (red peppers), maharage ya soya (soybeans), viazi vitamu (sweet potatoes), na nyanya (tomatoes).

3. Vyakula vya fati iliyo salama kwa afya ya moyo.

Miongoni mwa vyakula hivi ni palachichi. Ndani ya palachichi kuna fat, vitamini B6 asidi ya folik (folic acid) kwa hamoja hizi husaidia kuongeza nishati mwilini na kuimarisha afya katika kushiriki tendo la ndoa. Vyakula vingine ni kama aina flani ya samaki, mayai, mbegu za chia, chokleti, bidhaa za maziwa kama siagi n.k

4. Vyakula vyenye citrulline aina ya asidi za amini (amino acid):

Miongoni mwa vyakula hivi ni tikitimaji. Tunda hili lina citrulline kwa wingi sana tofauti na matunda mengi. Vyakula vingine ni kama maboga, matang n.k.

5. Vyakula vyenye Indole-3-carbinol: hii husaidia katika kuboresha homoni hasa kwa wanaume. Huweza kupatikana kwenye mboga za majani kama kabichi, broccoli na mboga nyinginezo.

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima...