

نصائح غذائية لزيادة الكفاءة الجنسية



● النصيحة الأولى :

« الاهتمام بتنوع الطعام واحتوائه على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والأملاح المعدنية والفيتامينات...إلخ.

● النصيحة الثانية :

« الاهتمام بتناول وجبات قليلة متعددة بدلاً من تناول ثلاث وجبات مائة تزيد التخمة وتضعف الجسد والحاسة الجنسية، لا تعود نفسك على الشبع لأن المعدة هي بيت الداء، ولا تأكل حتى تجوع وإذا أكلت لا تشبع.

● النصيحة الثالثة :

« الامتناع عن تناول السموم الغذائية البيضاء ، الملح والسكر الابيض والدقيق الابيض، ولا تنس أن مرض السكري وبعض أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم أحد الأسباب الهامة في حدوث الضعف الجنسي.

● النصيحة الرابعة :

« تجنب السمنة والبدانة لأنها تؤثر على الرغبة والقدرة الجنسية للرجل والمرأة على السواء.

● النصيحة الخامسة :

« الحرص على شرب كمية كافية من الماء لكي تساعد التوازن الحمضي - القاعدي بالجسم وتفتت الطعام وسهولة الهضم والتخلص من السموم والفضلات التي ترهق الجهاز الغدي (الهرموني).

● النصيحة السادسة :

« العودة للمنتجات الطبيعية من الفواكه والخضراوات العضوية التي تمت زراعتها دون إضافات ضارة من أسمدة وهرمونات وخلافه تؤثر على الخصوبة والقدرة الجنسية للرجل والمرأة على حد سواء.

● النصيحة السابعة :

« الحرص على تناول الأغذية الطازجة المحتوية على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن مثل البوتاسيوم والحديد واليود والمغنسيوم والبورون والجرمانيوم والزنك والسليكون والفسفور، وتذكر أن التوازن الغذائي هام لعمل الهرمونات والشرايين بالجسم.

● النصيحة الثامنة :

« الحرص على تناول الأعشاب والنباتات الطبية طبقاً للمشورة الطبية للحصول على الخواص العلاجية التي تفيدك دون غيرك، ومن الخواص العلاجية للأعشاب والنباتات الطبية:

- تقوية الرغبة والدافع الجنسي.
- المساعدة على استمرار القوة الجنسية وتأخر مظاهر الشيخوخة.
- زيادة قوة الأعصاب والقدرة على الانتصاب لدى الذكور أو زيادة الرغبة الجنسية لدى الإناث.
- تهدئة الأعصاب وتقوية الجنس.
- معالجة الأمراض والمشاكل النسائية والإفرازات والالتهابات المهبلية...إلخ.

● النصيحة التاسعة :

« الحرص على تناول المجموعات الغذائية السبعة التي أقرها قانون التغذية وهي (الخضراوات والفاكهة والحبوب واللحوم والأسماك والبيض ومنتجات الألبان).

● النصيحة العاشرة :

« الإقلال من الأطعمة المحتوية على الدهون المشبعة الضارة بالجسم مثل الدهن الحيواني والأطعمة المحمرة والمحفوظة والوجبات السريعة؛ لأنها تضر بالصحة العامة وتسبب زيادة الوزن والسمنة والضعف الجنسي وقلة الرغبة لدى الجنسين.

