

# افزایش سرعت اسپرم

## افزایش سرعت اسپرم و تعداد اسپرم مردان

در این مقاله به بررسی راه‌های افزایش سرعت و تعداد اسپرم در مردان خواهیم پرداخت. این موضوع برای کسانی که به دنبال فرزندآوری هستند بسیار مهم است. ما در اینجا به شما خواهیم گفت که چگونه می‌توانید با تغییرات ساده در سبک زندگی و رژیم غذایی، سرعت و تعداد اسپرم خود را افزایش دهید.



خواص مفید  
لیکوپن

## راه‌های افزایش سرعت اسپرم و تقویت آن:

پیش‌نمایش ویدیوی پست:

1. افزایش اسپرم با مواد غذایی:
2. افزایش اسپرم با مکمل ویتامین
3. افزایش اسپرم با گیاهان دارویی
4. افزایش اسپرم با ورزش و بهبود شیوه زندگی.

منظور از مواد غذایی میوه‌ها و سبزیجات هستند. که کاملاً طبیعی و بدون عوارض جانبی میباشند. در این پست آخرین تحقیقات علمی که ثابت

شده هستند و کمتر مورد توجه قرار میگیرند آورده میشود.

از هر شخصی در این باره سوال شود که بهترین میوه ها برای تقویت نیروی جنسی کدام است؟ بیشتر افراد به میوه هایی همچون: موز و خرما اشاره میکنند؛ تحقیقات جدید گزینه های بهتری پیشنهاد میکند. که به شاخص ترین آنها اشاره میکنیم.

## ← هندوانه:

تحقیقات جدید نقش هندوانه را در افزایش قدرت باروری به اثبات رسانده است. این میوه آبدار قرمز رنگ و تابستانی علاوه بر مفید بودن برای کلیه های انسان؛ نقش پر اهمیتی در بهبود قدرت جنسی دارد.

چه چیز اسرار آمیز در هندوانه وجود دارد که میتواند کمک کننده باشد؟  
اسرار آمیز در هندوانه وجود دارد که میتواند کمک کننده باشد.  
اسرار آمیز در هندوانه وجود دارد که میتواند کمک کننده باشد.  
اسرار آمیز در هندوانه وجود دارد که میتواند کمک کننده باشد.

لیکوپن یک آنتی اکسیدان فوق العاده قوی هست. که علاوه بر آن موجب سلامت قلب انسان نیز میشود.

## ← گوجه فرنگی:

گوجه فرنگی بیشتر از هندوانه لیکوپن دارد. و علاوه بر آن سرشار از ویتامین C میباشد. که هر دو نقش ویژه ایی بازی میکنند.

اگر گوجه فرنگی را دوست ندارید بصورت خام مصرف کنید نگران نباشید! چون گوجه فرنگی پخته شده و یا رب آن و همچنین سس گوجه فرنگی بیشتر از گوجه فرنگی خام لیکوپن دارد.

میتوانید آن را با ساندویچ یا همراه با ماکارونی میل نمایید. و اگر رژیم غذایی گرفته آید میتوانید از قرص لیکوپن استفاده نمایید.

این مکمل بدون نسخه نیز قابل مصرف میباشد. در برند هایی همچون سنتری و ویتابیوتیک در ایران موجود میباشد که از کیفیت فوق العاده ایی برخوردارند.

اگر میخواهید اطلاعات بیشتری بدست بیاورید از لینک زیر میتوانید راجع به آن مطالعه کنید.



افزایش سرعت  
اسپرم و تعداد  
اسپرم با  
لیکوپن

### قرص اولترالیکوپن

ویتامین C و نقش آن در بهبود سرعت و تعداد اسپرم و قدرت باروری به اثبات رسیده است و شناخته ترین و پر مصرفترین ویتامین در ایران میباشد.

این ویتامین محلول در آب بوده و میزان اضافه آن به آسانی از بدن دفع میشود و دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی هست؛ پرتقال، انواع فلفل، گیوی، لیمو شیرین و ترش، آبلیمو بهترین گزینه تامین این ویتامین میباشد.

زینک ZINC یا روی : این مواد معدنی را فراموش نکنید اگر قدرت تحرک و تعداد اسپرم بدنتان کم هست. اگر چه بالاترین نقش این ماده معدنی در سلامت پوست و مو میباشد. ولی تاثیر آن در افزایش قدرت باروری نیز به اثبات رسیده است.

سلنیوم ماده معدنی دیگری است که به همراه روی نقش مهمی در بهبود کیفیت اسپرم مردان دارد. علاوه بر آن خاصیت آنتی اکسیدانی آن بسیار بالاست و به همراه روی میتواند سیستم ایمنی بدن انسان را بطور قابل توجهی افزایش دهد. و تاثیر خوبی در بهبود سرماخوردگی نیز دارد.

حال به بررسی گیاهان دارویی مفید میپردازیم :

جنسینگ :

جنسینگ از گذشته های دور مورد استفاده قرار میگیرد. و به هر عطاری و فروشنده گیاهان دارویی مراجعه کنید مسلما اولین توصیه فروشنده برای افزایش قدرت جنسی ، جنسینگ را به شما توصیه میکند.

شاید در خواص آن کمی اغراق شده است. اما بد نیست آن را امتحان کنید. این گیاه در انواع مختلف وجود دارد ولی بهترین نوع آن را جنسینگ قرمز میدانند.

← ژل رویال :

همان غذای زنبور ملکه است. و به نوعی خواص عسل را دارد. و قدرت آن از عسل بیشتر است. در افزایش قدرت بدنی و جنسی بسیار موثر است. معمولا به همراه و ترکیب با جنسینگ بیشترین اثر را داراست. و از لینک زیر میتوانید اطلاعات بیشتری دریافت نمایید.

← ورزش و بهبود شیوه زندگی:

افسردگی و اضطراب در دوران معاصر ما بشدت افزایش پیدا کرده است. زندگی پر سرعت شهری آدمهایی که ماشینی شده اند. و مثل روبات که روحی ندارد تبدیل گشته است. علاوه بر تغذیه و استفاده از رژیم غذایی فوق الذکر باید شیوه زندگی یا لایف استایل زندگی خود را تغییر دهیم. انجام ورزشهایی مانند شنا و دویدن و بهبود دادن روحیه بهترین گزینه فراموش شده میباشد...

← از چه مکملی استفاده کنم؟

این مواد معدنی و ویتامین های که برای بهبود و تقویت نیروی جنسی آقایان در این پست ذکر شده همگی مفید و تاثیر گزارند. اما پرسشی که مطرح میباشد این است که امکان تهیه جداگانه این ویتامین ها و گیاهان دارویی مسلما مشکل میباشد.

سایت روباه گرام استفاده از مکمل زیر را توصیه میکند که ترکیبی از ویتامین ها مواد معدنی و گیاهان دارویی میباشد. که در حال حاضر در ایران موجود میباشد. لینک زیر:

[قرص ول من کا نسپشن](#)

این مقاله با عنوان افزایش سرعت اسپرم و تعداد اسپرم طبق تحقیقات جدید علمی بروز رسانی میشود.

[انجمن بارداری](#)