

کمر سفت کن های فوری!

تقویت کمر و قوای جنسی مردان

تقویت قوای جنسی با استفاده از غذاهای تقویت کننده کمر ، به افزایش قدرت نعوظ در مردان کمک بسیاری می کند. گاهی برای مردانی که دچار مشکل عدم نعوظ می شوند این سوال پیش می آید که برای نعوظ چه بخوریم و یا اینکه چه غذاهایی کمر را سفت میکند ما در این مقاله قصد داریم به این سوالات پاسخ دهیم.

بهترین غذاهای تقویت کننده کمر مردان:

۱- تقویت قوت جنسی با خوردن میگو و خرما

۲۰۰ گرم میگو را خوب تمیز کنید و ۲۰۰ گرم خرما را به آن اضافه کنید و با هم خوب مخلوط کنید و در داخل ۱۰۰ گرم روغن زیتون تف دهید و این غذای ساده را صبحانه میل کنید این غذا سستی کمر را برطرف کرده و قوه جماع را فوق العاده زیاد می کند.

۲- عسل لبنی (نوعی صمغ گیاهی) یکی از غذاهای تقویت نعوظ

ده مثقال ریشه انجدان و ده مثقال عسل لبنی و دو مثقال افیمون از عطاری ها خریداری کنید ابتدا ریشه انجدان را به صورت پودر درآورید و با عسل لبنی و افیمونخوب مخلوط کنید قبل از جماع کردن (یک ساعت قبل) دو مثقال آن را با یک استکان آب ولرم مخلوط کرده و میل کنید و بلافاصله اثر آن را در جماع کردن ببینید.

۳- شیر و عسل تقویت کننده کمر مردان

یک لیوان شیر را با دو قاشق غذاخوری عسل سالم و اصل را با هم مخلوط کنید بعد از صبحانه میل کنید ان کار را کسانی که از سستی کمر رنج می برند به مدت یک هفته به کار برند و غده جنسی و سستی کمر را برطرف می کند.

۴- تقویت قوای جنسی با خوردن خربزه

در فصلی که خربزه به بازار می آید سعی کنید از این میوه خوشمزه استفاده کنید که قوه جنسی را تقویت می نماید.

۵- تقویت قوای جنسی با نخود

مقدار ۵۰۰ گرم نخود را با آب بپزید و روزانه هر بار ۳ قاشق غذاخوری از آن میل کنید قوه جنسی را تقویت و سستی کمر را از بین می برد و آب بدن را زیاد میکند.

۶- تقویت قوای جنسی با تخم مرغ

۲ عدد پیاز معمولی را رنده کرده و دو عدد تخم مرغ داخل آن بشکنید. سپس روی حرارت ملایم آتش قرار دهید و روی ظرف را دم کنید تا با بخار خود بپزد با صبحانه میل کنید اثر آن را در حالت جماع ببینید.

۷- قاوویت ؛ معجون برای تقویت کمر

۵۰ گرم گندم، ۵۰ گرم جو، ۵۰ گرم کنجد، و ۵۰ گرم نخود را با هم بو بدهید این مواد که با هم مخلوط شود به آن قاوویت می گویند در بین روز هر بار یک قاشق غذاخوری رامیل کنید تاثیر بسزایی در امر جماع دارد.

۸- تقویت قوای جنسی با برگ کاسنی

۲۵۰ گرم برگ کاسنی را بپزید (با بخار پخته شود) هر روز یک لیوان آن را بعد از صبحانه میل کنید قوه جماع را تقویت می نماید.

۹- تقویت نعوظ در مردان با خوردن هویج

یک کیلو گرم هویج را بپزید (با بخار پخته شود) هر روز یک لیوان آن را در بین روز میل کنید. این عمل تا یک هفته تکرار شود. این خوراکی برای سفت شدن کمر مردانی که از عدم نعوظ رنج می برند، بسیار مفید می باشد.

۱۰- تقویت نعوظ با خوردن خرماي برنی

هر روز ۱۵۰ تا ۲۵۰ گرم خرماي برنی را مصرف کنید مردانی که به علت عدم نعوظ از امر جماع محروم هستند کمک شایانی به آنها می شود.

تذکر مهم : خوردن سداب ، سرکه و گوشت حیوانات پیر باعث عدم نعوظ و عدم تحریک پذیری و نیز باعث کم شدن قوه جنسی می شود.

۱۱- تقویت قوه باه (جنسی) با خوردن گردو و آویشن

مقداری آویشن و مغز گردو و کنجد و کمی نمک را با هم مخلوط کنید و یک جا با هم میل کنید. این معجون را تا سه روز مصرف کنید قونه باه را تقویت کرده و سستی کمر را برطرف می کند.

۱۲- تقویت قوای جنسی با خوردن سعد

مقداری سعد را در دهان بگذارید و مزه مزه کنید و اب جمع شده در دهان را فروبرید اثر خوبی در قوه جماع دارد.

۱۳- تقویت کمر مرد با خوردن کندر

هر روز مقدار کمی کندر را به صورت گرد درآورید و میل کنید تاثیر شایانی در قوه جنسی دارد البته توجه کنید کندر خریداری شده نلخ نباشد.

۱۴- ماهی سمنقو غذای تقویت نعوظ

ماهی سمنقو در دریای خلیج فارس صید می شود اگر دسترسی به این ماهی دارید آن را تهیه کنید شاخ و دم آن را بزنید و در روغن زیتون سرخ کنید و مصرف کنید. قوای جنسی را زیاد و باعث تحریک آلت می شود.

۱۵- تقویت قوای جنسی با میگو

۲۵۰ گرم میگو تازه را تهیه کنید پس از تمیز کردن با ۱۰۰ گرم روغن زیتون سرخ کنید و مقداری پیاز هم به آن اضافه کنید تاثیرش را در قوه جماع ببینید.

۱۶- تقویت قوای جنسی با حلیم گوشت بوقلمون

خوردن حلیم با گوشت بوقلمون و یا گوشت بره جوان در صبحانه باعث تقویت قوه جنسی شده و سستی کمتر را از بین می برد.

۱۷- تقویت قوای جنسی با خوردن گوشت و شیر

گوشت میش را پخته و نرم کنید و با شیر تازه گوسفندی مخلوط کنید. هر روز صبح با یک عدد تخم مرغ که داخل آن پیاز رنده شده است مصرف نمایید. علاوه بر تقویت جنسی نیروی کامل بدنی را هم زیاد می کند.

۱۸- تخم مرغ و روغن زیتون برای تقویت نعوظ در مردان

دو عدد تخم مرغ را با ۱۰۰ گرم روغن زیتون به صورت نیمرو درست کنید و همراه آن دو عدد پیاز معمولی بخورید باعث تحریک و تقویت قوای جنسی می شود (این تقویت نباید هفته ای سه بار بیشتر مصرف شود)

۱۹- تقویت قوای جنسی با روغن زیتون و پیاز و تخم مرغ

دو عدد تخم را با ۱۰۰ گرم روغن زیتون و ۲۵۰ گرم پیاز خرد شده بگذارید ۱ ساعت با هم بپزند سپس نمک و فلفل به آن اضافه کنید با صبحانه میل کنید باعث تقویت قوه جنسی می شود.

۲۰- میوه "به" معروف به میوه کمر سفت کن

هر روز صبح ناشتا دو عدد به راه وسیله آب میوه گیری آب آن را بگیرید و میل کنید در تحریک پذیری آلت نقش مهمی را ایفا می کند.

۲۱- تقویت عالی قوای باه (جنسی)، معجون دار الفلفل

۲۵ گرم دارالفلفل و ۱۵ گرم خولنجان و ۱۵ گرم زبان گنشجشک و ۱۰ گرم کندر و ۱۰ گرم زنجبیل را به وسله آسیاب برقی گرد کنید و با ۲۵۰ گرم عسل طبیعی مخلوط کنید. معجونی بدست می آید که هر روز به اندازه یک قاشق چایخوری میل کنید.

۲۲- تحریک پذیری آلت به وسیله روغن دار الفلفل

روغن دارالفلفل را به روش زیر تهیه کنید و آن را به آلت و اطراف آلت بمالید و ماساژ دهید باعث تحریک پذیری آلت می شود و در تقویت قوه جنسی بی نظیر است. (تقویت خوبی برای قوای جنسی می باشد افراط نکنید)

طرز تهیه روغن دارالفلفل

۱۵۰ گرم برگ و گل دارالفلفل خشک را ۲۴ ساعت در ۱/۵ لیتر آب خیس کنید. سپس آن را بجوشانید به طوری که آب آن از نصف کمتر شود بعد به وسیله صافی آن را صاف کنید حالا به این آب ۱۰۰ گرم کنجد و ۱۵۰ گرم روغن زیتون اضافه کنید و روی آتش بگذارید تا کاملاً آب آن بخار شود به طوریکه ته ظرف روغن بماند این روغن را روغن دارالفلفل می گویند.

۲۳- تقویت بی نظیر قوای جنسی به وسیله مصرف روغن دارالفلفل

پس از تهیه روغن دارالفلفل به روش بالا هر روز یک قاشق مرباخوری از این روغن را در شیر تازه با یک عدد زرده تخم مرغ مخلوط کرده ۲ ساعت قبل از حمام مصرف نمایید ضمن تحریک پذیری الت باعث تقویت قوه جنسی می شود (افراط در مقدار تعیین شده نشود)

۲۴- معجون زبان گنجشک ، یک معجون برای تقویت کمر

۲۵ گرم پودر میوه زبان گنجشک را با ۲۰ گرم پودر جوربوا و ۲۰ گرم پودر جوز هندی و ۲۰۰ گرم عسل طبیعی را با هم مخلوط کنید و خوب به هم بزنید معجونی به دست می آید که روزانه یک قاشق مرباخوری این معجون باعث تقویت خوبی در قوه جنسی می شود.

۲۵- درمان قوه باه از طریق مصرف سیر

سیر قوه باه را تقویت می کند ادرا را زیاد می نماید و عروق شعریه را باز می کند و همین موضوع سبب می شود که فشار خون پایین بیاید.

۲۶- تقویت نعوظ مردان با خوردن قلوه گوساله

یک عدد قلوه گوساله را که تازه باشد خریداری کنید آن را با روغن زیتون و پیاز تف دهید بعنوان صبحانه میل کنید اگر در امر نعوظ مشکلی داشته باشید برطرف می شود (سستی آلت کاملاً از بین می رود و در موقع جماع نعوظ کامل می شود)

۲۷- تأثیر غذاهای فسفر دار در تقویت کمر مرد

کلیه غذاهای فسفردار از قبیل انواع ماهی، میگو، خرما، باعث تقویت قوا جنسی می شود سعی کنید در هفته حداقل دوبار از این نوع غذاها مصرف کنید.

۲۸- تقویت قوای جنسی با خوردن کاکائو

کاکائوی خالص را از بازار تهیه کنید هر روز صبح مقدار ۳۰ تا ۵۰ گرم آن را با شیر مخلوط کرده بعد از صبحانه میل کنید اثر خوبی در تقویت قوه جنسی دارد.

۲۹- تحریک پذیری آلت با خوردن فلفل تند

اگر در امر تحریک پذیری مشکلی دارید با غذا مقداری فلفل تند مصرف کنید این حالت برطرف می شود و نیز فلفل تند باعث تحریک پذیری در آلت نیز می شود.

۳۰- پودر نارگیل و کنجد سرشار از ویتامین برای تقویت قوای جنسی

۱۰۰ گرم پودر نارگیل و ۲۰۰ گرم پودر کنجد را با هم مخلوط کنید و سپس آنها را با عسل به صورت خمیر در آورید. روز یک تا دو قاشق غذاخوری از آن میل کنید تاثیر آن را در قوه جنسی بررسی کنید.

۳۱- تقویت قوه جنسی با ماهی های جوان

ماهی های جوان را از بازار تهیه کنید آن را با روغن زیتون تف دهید و در هنگام ظهر با مقداری حلوا مصرف کنید تاثیر خیلی خوبی در قوه جماع دارد.

۳۲- تقویت قوای جنسی با خاویار

خاویار اصل را تهیه کنید هر روز بعد از صبحانه یک قاشق مرباخوری از خاویار را مصرف کنید این غذا علاوه بر برطرف کردن سستی کمر باعث تقویت قوه جنسی نیز می شود.

۳۳- تقویت قوای جماع با خوردن زنجبیل و پسته خام

۲۵۰ گرم پسته خام و دو مثقال زنجبیل با هم مخلوط کرده و آسیاب کنید سپس این دو را در عسل به صورت خمیر در آورید و روزانه ۲ تا ۳ قاشق مرباخوری میل کنید تاثیر خیلی خوبی در قوه جماع دارد.

۳۴- تقویت قوه جنسی با نعناع و مرزه

پنج گروه نعناع و ۳ گرم مرزه را در یک لیوان آب جوش بریزید و با هم مخلوط کنید و میل و نماید تاثیر چندان خوبی در امر جماع ندارد.

۳۵- تحریک پذیری آلت و تقویت قوه جنسی با مربای گردو

۱۰۰ گرم مربای گردو را با ۱۰۰ گرم عسل خالص مخلوط کنید و روزانه ۲ تا ۳ قاشق مرباخوری میل کنید باعث نعوظ آلت و نیز تقویت قوه جنسی می شود.

۳۶- تقویت قوای جنسی با زعفران

کلیه غذاهای زعفرانی از قبیل حلوا، سوهان، زعفران، پلو باعث تحریک پذیری و نیز تقویت قوه جماع می باشد.

۳۷- تقویت قوه جنسی با خوردن ترنجبین و دارچین

مقداری ترنجبین و دارچین را با هم مخلوط کنید و یک استکان آب گرم بریزید و سپس یک لیوان شیر به آن اضافه کنید این مخلوط را بعد از صبحانه میل کنید. قوه جنسی را زیاد می کند.

۳۸- تقویت قوه جماع با خوردن زنجبیل و ثعلب

مقداری زنجبیل و ثعلب را با هم مخلوط کنید و در اخل یک لیوان آب ولرم بریزید و ۲ قاشق غذاخوری عسل خالص به آن اضافه کنید و قبل از ناهار مصرف کنید تاثیر خیلی خوبی در قوه جماع دارد.

۳۹- درمان قوه باه با مصرف سیر

خوردن سیر در قوه باه نقش به سزایی دارد و به بدن انرژی می دهد و در امر مجامعت نقش مهمی را ایفا می کند.

۴۰- درمان قوه باه با مربای گل درخت سیب

مربای گل درخت سیب برای ضعف دل و دماغ و برانگیختن شهوت باه نافع می باشد. دستور ساختن مربای گل درخت سیب اول می باید گل سرخ را گل قند بسازند. بعدشیره گل قند نامبرده را بگیرند با نصف وزن شیره گل قند گل درخت سیب را مخلوط کنند می شود مربای گل درخت سیب.

۴۱. تقویت قوای جنسی با آب آلوئه ورا :

تحقیقات نشان داده اند عصاره آلوئه ورا توانایی افزایش تولید تستوسترون را بالا می برد که محرک و انرژی جنسی را در مردان افزایش می دهد. عصاره آلوئه ورا شامل مواد مغذی است که برای سلامتی شما خوب هستند و به بدن کمک می کنند.

۴۲. آب هندوانه برای تقویت قوای جنسی:

آب هندوانه غنی از آمینو اسیدی به نام سیترولین - هستند که پتانسیل تقویت نعوظ را دارد. آب هندوانه جریان خون را به ناحیه تناسلی افزایش می دهد که به تقویت نعوظ کمک می کند.

۴۳. تقویت قوای جنسی با آب سیب:

سیب یک میوه عالی است که به خاطر سطح بالای آنتی اکسیدان فلاونوئید به نام کورستین استقامت جنسی را افزایش می دهد. نوشیدن آب سیب روزانه به تقویت قوای جسمی کمک می کند.

۴۴. تقویت قوای جنسی با آب انار:

انار غنی از آنتی اکسیدان ها هستند که گردش خون را بهبود می بخشند و نیز عملکرد نامطلوب نعوظ را درمان می کنند. یک لیوان آب انار به طور طبیعی به بنیه جنسی کمک می کند.

۴۵. قهوه برای تقویت قوای جنسی:

قهوه حاوی کافئین است که انرژی و بنیه جنسی را فراهم می کند. از یک فنجان قهوه روزانه برای اقدامات جنسی لذت ببرید.

۴۶. تقویت قوای جنسی با آب چغندر :

چغندر دارای نیترات هستند که سطح اکسید نیتریک در بدن را افزایش می دهد که باعث افزایش سطح اکسید در بدن می شود که به نوبه خود به بهبود عملکرد جنسی مرد کمک می کند.

۴۷. آب اسفناج برای تقویت قوای جنسی:

اسفناج دارای مقدار بالایی ارجینین است وقتی مصرف می شود به اکسید نیتریک تبدیل می شود که به افزایش بنیه جنسی کمک می کند.

۴۸. تقویت قوای جنسی با آب آووکادو :

آووکادوها در اسید فولیک و ویتامین ب۶ غنی هستند. ویتامین ب۶، هورمون ها و اسید فولیک را تثبیت می کند و به بدن انرژی می دهند.

۴۹. آب دانه چیا برای تقویت قوای جنسی:

این دانه ها شامل پروتئین، فیبر و چربی های سالم هستند که انرژی را برای بدن تامین می کنند. نوشیدن آب دانه سویا فرد را به طور فیزیکی فعال نگه می دارد و به شما انرژی و بنیه می دهد.

۵۰. تقویت قوای جنسی با شیک شکلات :

دبرومین موجود در شکلات محرک و انرژی جنسی را ثابت نگه می دارد. پس شکلات بخورید.

۵۱. شیر بادام موثر در تقویت قوای جنسی:

این آجیل سالم، بادام، منبع عالی از اسیدهای چرب ضروری و مواد معدنی هستند که برای تولید هورمون‌ها در مردان ضروری هستند. هم‌چنین شیر بادام به عنوان محرک جنسی در زنان عمل می‌کند.

۵۲. تقویت قوای جنسی با عسل و وانیل :

عسل یک تقویت‌کننده انرژی عالی است و به ترشح تستوسترون کمک می‌کند. عسل وقتی با وانیل دم می‌کشد، برای زن و مرد خوب است که به داشتن عمل جنسی خوب کمک می‌کند.