

นกเขาไม่ขันฟังทางนี้

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.ย. 2551

ชายไม่ขันเป็นชายมีทางแก้

วิธีธรรมชาติขจัดปัญหา 'นกเขาไม่ขัน'

คงไม่มีคุณผู้ชายคนไหนอยากพบเจอกับอาการ 'นกเขาไม่ขัน'

แต่ถ้าเจอแล้วคิดจะฟังไว้จะกราก็ดูว่าทงเสี่ยงทงแพง

ลองหันมาเยียวยาแบบธรรมชาติกันดีกว่าด้วยกฏิดีกาตั้งนี้

• **งดอาหารที่มีเนื้อสัตว์** ในเนื้อสัตว์มีไขมันอิ่มตัว

เมื่อเขาสรางกายแล้วจะไปเกาะตามผนังหลอดเลือด รวมทั้งหลอดเลือดบริเวณอวัยวะเพศด้วย

ทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงไม่ไต่เต็มที เกิดอาการมะเขือเฒ่าได้

• **รับประทานปลาและอาหารทะเล** ปลาทะเลอุดมด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่เรียกว่าโอเมก้า 3

(Omega 3) ช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น เลือดจึงไปเลี้ยงและคั่งบริเวณอวัยวะเพศได้ดี

• **รับประทานพืชผักผลไม้** วิตามินและเกลือแร่ในผักผลไม้จะชวยต่อต้านความชรา

สารเบตาแคโรทีนซึ่งมีมากในแครอท พักทอง แคนตาลูป ผักใบเขียววางๆ และธาตุสังกะสี

เมื่อรับประทานวันละ 25 มิลลิกรัม จะชวยให้ลูกอัณฑะสร้างฮอร์โมนเพศชายได้ดีขึ้น

• **ฟังพาสุนไพรร** เช่น โสม ขิง ขมิ้น ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน

มีรายงานวาโสมยังชวยทำหนาที่คลายๆ ฮอร์โมนเพศชายด้วย

• **สารเสริมอาหาร** เช่น น้ำมันปลา ในประมาณวันละ 1,000-2,000 มิลลิกรัม รับประทานร่วมกับวิตามินอี

วันละ 400 หน่วยสากล จะชวยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

• **ใช้โรมาเทอราปี (Aromatherapy)** น้ำมันหอมระเหย หรือ Essential Oil

บางชนิดมีคุณสมบัติทำให้อารมณ์ดี

• **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพักผ่อนให้เพียงพอ**

• **อย่าเครียด** ความเครียดเป็นปฏิปักษ์กับอารมณ์เพศ มีผลต่อการสร้างฮอร์โมนเพศชายด้วย

Source: น.พ. พันธุ์ศักดิ์ ศุภระฤกษ์ คอลัมน์ "คลีนิกรัก" เนชั่นสุดสัปดาห์