Comment améliorer la qualité du sperme

Le **sperme** est un élément essentiel dans la procréation, d'ailleurs quatre fois sur dix l'infertilité provient de la détérioration de sperme et l'insuffisance en mobilité des **spermatozoïdes**. La déficience de sperme n'agit pas seulement sur la capacité de conception, mais elle affecte la sensation de plaisir chez le couple pendant les activités sexuelles. Les éjaculations abondantes intensifient la sensation de plaisir chez les femmes qui convoitent des jets de sperme puissants dans le vagin.

Pour **améliorer la fertilité de votre sperme**, vous deviez changer votre **rythme de vie** et appliquer des règles qui améliorent votre **hygiène de vie** quotidienne.

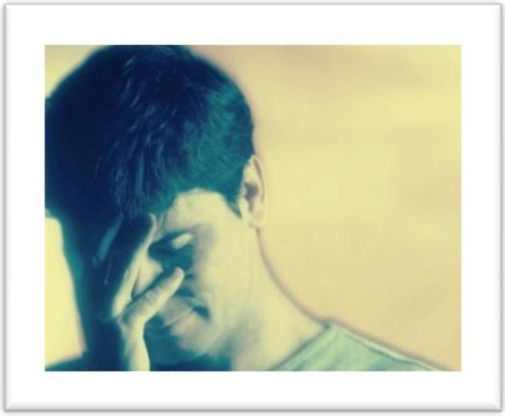
Pour atteindre une bonne qualité du sperme :

- **Dormez suffisamment**

- **Arrêtez de fumer et/ou de consommer des drogues**

- **Renoncez à la consommation excessive de café et d'alcool**

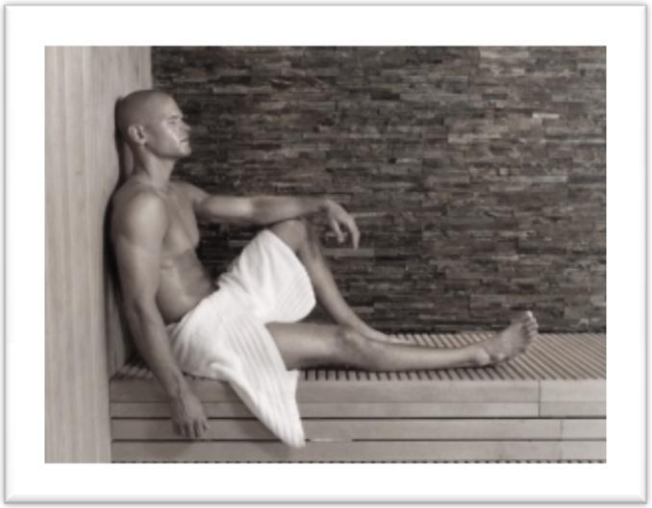
- **Évitez des situations stressantes dans votre vie quotidienne**



Médecine d'Afrique2i Sénégal

- **Ayez assez d'activité physique**

- Protégez **vos testicules** contre l'hyperthermie (évitez les pantalons et sous-vêtements trop justes, évitez d'aller au **sauna trop souvent** ainsi que de prendre fréquemment des **bains chauds.**



- Ne mettez pas votre **cellulaire dans la poche du pantalon** (influence négative possible par rayonnement de fréquence courte). Cela s'applique également à **l'ordinateur portable sur les genoux.**

Médecine d'Afrique2i Sénégal

- **Il est recommandé de faire l'amour régulièrement**

- **les éjaculations fréquentes peuvent améliorer le spermogramme**
- **Une éjaculation tous les deux ou trois jours est recommandée.**

- Evitez le **réchauffement des testicules** en optant pour des **vêtements en fibres naturelles** permettant l'évacuation de la chaleur.

Médecine d'Afrique2i Sénégal

- **Les selles de vélo sont célèbres pour réduire le nombre de spermatozoïdes.**

- N’oubliez pas, le **sperme** est un **liquide** d’où il est assez important de boire entre **2 et 3 litre d’eau** par jour pour maintenir une hydratation suffisante et augmenter le volume de vos éjaculations.

- Évitez les lubrifiants sexuels. Les lubrifiants, s’ils peuvent aider le processus, peuvent être dommageables pour les résultats.

Médecine d'Afrique2i Sénégal

- Une alimentation équilibrée à base de zinc et protéines est nécessaire pour booster la production de sperme et éjaculer un volume remarquable.

- Mangez du **foie**, de la **salade verte**, des avocats, des pois chiches pour faire le plein d'acide folique. N'oubliez pas les fruits de mer et le **chocolat noir** pour augmenter le zinc dans votre organisme.

- Les **sous vêtements légers** et confortables protègent vos testicules de l'hyperthermie qui affaiblie la production de spermatozoïdes.

Médecine d'Afrique2i Sénégal

- Un **surpoids et une obésité**, vont avoir une conséquence négative sur la qualité du sperme. Sont mis dans cette catégorie d'hommes obèses ceux dont l'IMC est supérieur à 30.

- Laissez tomber les **stéroïdes**. Ils peuvent vous aider à construire vos muscles, cependant vos **testicules** si peu musclés, **se réduisent**.

- Dormir nu pourrait améliorer la qualité du sperme : dormir habillé diminuerait la viabilité des spermatozoïdes, et donc la **fertilité** des hommes, car les **sous-vêtements serrés** augmentent la température au niveau des testicules.

Médecine d'Afrique2i Sénégal

- Portez des **caleçons en coton amples** et pas des **slips**.

Quelques remèdes pour améliorer la fertilité du sperme

Pour booster les spermatozoïdes

*mixer au robot 250 g **d'amandes** et 250 g de **noix**, y ajouter 500 g de vrai **miel** bien liquide. Prendre 2 cuillerées à café le matin à jeun et le soir avant le coucher pendant 40 jours.

Pour augmenter la quantité de sperme

*mangez de la **banane** ou la boire en jus.

* Préparer une décoction de 15 minutes d'une attache de racines de **Guiera senegalensis** pour 1 litre d'eau. Laisser refroidir, filtrer et boire une demi-tasse à café après les repas.

Pour améliorer la fertilité du sperme

*Mélanger 100g de **miel** et 10g de **cumin noir** (graines de nigelle) et consommer chaque matin à jeun et chaque soir avant d'aller au lit

*Mélanger 1kg de **miel** avec 100g **d'ortie** et consommer ce mélange.

*--Ajouter dans une soupe de viande 1 cuillérée à soupe de poudre de racines vertes **d'Acacia albida** et consommer chaque nuit (durant 7 jours)

* Prendre une demi cuillérée à café d'un mélange de racines de **Fagara zanthoxyloides** et de **Tamarindus indica** ou la poudre des écorces de ces deux plantes dans un demi verre d'eau chaude. Laissez refroidir, filtrer et boire après les repas

*Consommer beaucoup de **miel** mélangé avec du **pollen** d'abeille

Médecine d'Afrique2i Sénégal