

طرق طبيعية لعلاج سرعة القذف في المنزل

إن مشكلة سرعة القذف من المشكلات الشائعة لدى بعض الرجال ويمكن أن يعود السبب فيها إلى عيوب خلقية أو التقدم في العمر، لهذا يكثر البحث عن طريقة علاجها طبيعياً بالأعشاب والطب البديل، وإليك في الآتي أشهر الطرق الطبيعية:

1- العلاج بنبتة الهليون

تعد نبتة الهليون من أشهر النباتات وأكثرها فائدةً، فهي مهمة لصحة القلب وتعد مضادة للاكتئاب، هذا بجانب أنها تعمل على تعزيز الصحة الجنسية، ويمكن تناولها وحدها أو وضعها في وجبات الطعام المختلفة.

2- العلاج بمشروب الكركديه

يعد مشروب الكركديه أحد أشهر المشاريب في العديد من البلدان العربية، ويحتوي هذا المشروب العديد من الفوائد والتي منها أنها تتضمن نسبة عالية من فيتامين ج، والذي يعد مهم من أجل تعزيز الصحة الجنسية، فهو يعمل على تبطيء عملية القذف، لهذا يعد من أهم المشروبات والأعشاب لعلاج تلك مشكلة سرعة القذف.

3- العلاج بنبتة الجنسنج

يعد نبات الجنسنج واحد من أشهر الأعشاب حول العالم، والذي قام بإثبات فعاليته في تعزيز صحة الإنسان الجنسية، حيث يحتوي على العديد من العناصر المفيدة والتي تعد مفيدة لصحة الرجل المرأة بشكل عام، كما أنه يعد معالج مهم بين الأعشاب الطبية.

4- العلاج بالأعشاب الأيورفيدا

إن منظمة أيورفيدا هي عبارة عن منظومة خاصة بالطب الشعبي الهندي وهي عريقة تعود إلى آلاف السنين، وتعمل تلك المنظومة على استخدام الأعشاب من أجل معالجة العديد من الأمراض.

تجدر الإشارة إلى أن أعشاب الأيورفيدا تعد من أهم الأعشاب التي تعالج مشكلة سرعة القذف، حيث يتم تناولها مرتين في اليوم فيتم وضع كبسولة في ماء فاتر، وقد أثبتت بعض الدراسات التي أجريت عليها أنها لها تأثير على هذه المشكلة، إلا أنه لا بد من استشارة الطبيب المختص قبل اللجوء إلى أي علاجات أو أدوية.

5- مكملات الزنك

يعد عنصر الزنك الذي يتم الحصول عليه طبيعياً من التغذية السليمة من أهم عوامل تعزيز المناعة في جسم الإنسان، كما أنها يساعد في نمو الخلايا هذا بالإضافة إلى أنه يساهم في إنتاج التستوستيرون ويقوم بتعزيز الصحة الجنسية.

وتوصلت بعض الأبحاث إلى أنه يوجد صلة بين نقص عنصر الزنك والإصابة بخلل جنسي عند الرجال، ويُفضل استشارة الطبيب المختص لوصف الجرعات المناسبة منه والتأكد من ملائمته للحالة من عدمها.

نصائح مهمة لعلاج مشكلة سرعة القذف

من المهم أن يتعرف الرجال على أهم النصائح التي يمكن اتباعها في حل مشكلة سرعة القذف، وتأتي تلك النصائح على النحو التالي:

- لا بد من التوقف عن التدخين.
- الحرص على ممارسة الرياضة بشكل منتظم.
- الابتعاد عن المثبرات الجنسية.
- الحصول على فترات كافية من النوم ونيل قسط من الراحة.
- البعد عن كثرة الاستمناء.
- من الضروري الحرص على تناول الكثير من الفواكه والخضراوات والمكسرات والبصل الأخضر والأسماك.
- البعد عن شرب الكثير من المنبهات.
- الابتعاد عن الأغذية التي تكون مُصنعة وتناول كميات كبيرة من الوجبات السريعة.