

Como Aumentar o Volume de Esperma

Mudanças na Dieta Mudanças em Seu Estilo de Vida

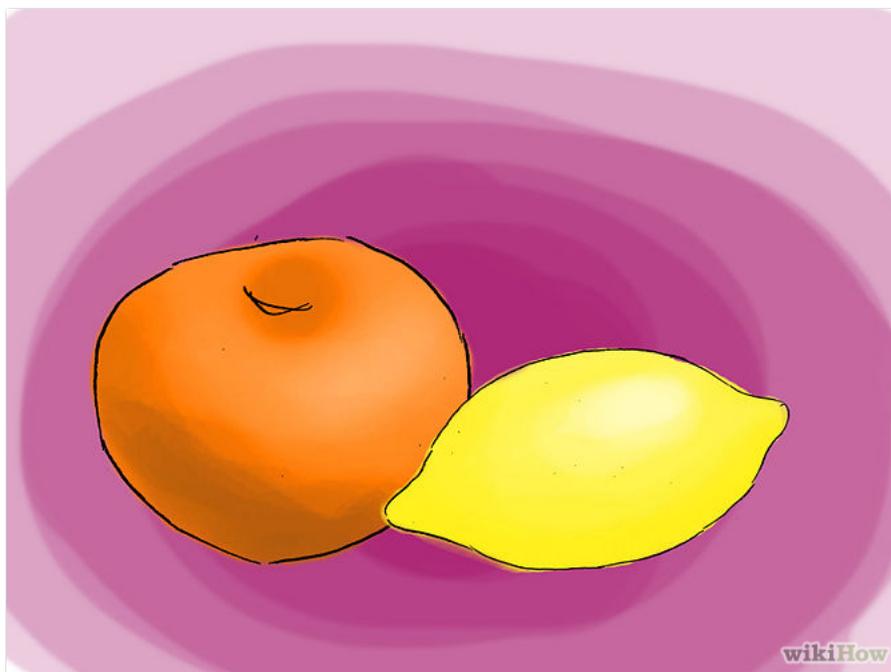
Quando chega a hora de fazer bebês, você quer fazer tudo o que for possível para que isso aconteça. Felizmente, existem vários estudos sobre isso nos últimos anos, tendo havido diversas pesquisas sobre como aumentar o volume do seu esperma que trouxeram respostas úteis. Vamos mostrar a você algumas maneiras de fazer isso.

Parte 1 de 2: Mudanças na Dieta



1 **Modifique sua dieta.** As mudanças certas nas coisas que você come podem levar a um aumento, bem como a uma melhor saúde do esperma. Não subestime este passo.

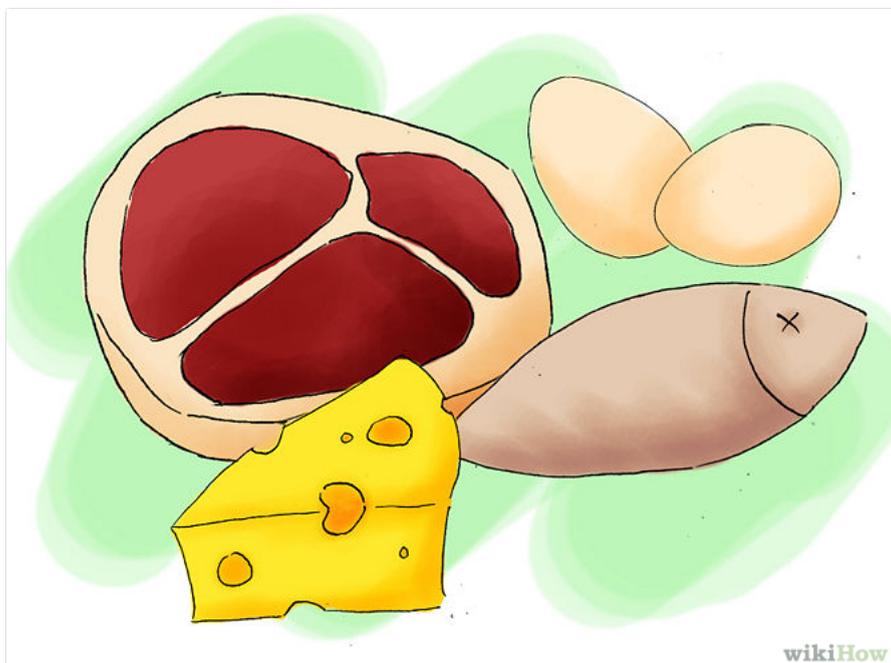
- Reduza ou elimine os alimentos processados e mude para uma dieta com baixa ingestão de gordura e alta ingestão de proteínas. Coma vários vegetais e grãos integrais e compre alimentos orgânicos quando possível. Beba bastante água. Qualquer coisa que seja um benefício para a sua saúde será provavelmente benéfica também para o seu esperma.



2 Aumente a ingestão de alimentos ricos em vitamina C e anti-oxidantes. Estes nutrientes podem diminuir os defeitos no esperma e aumentar a sua mobilidade. É tão fácil quanto incluir uma laranja como sobremesa! Um único copo de 230ml de suco de laranja contém cerca de 124mg de vitamina C - um suprimento para o dia inteiro.



3 Tome bastante zinco mineral. Ele está associado ao aumento do volume do sêmen, à contagem do esperma e aos níveis de testosterona. Tome cerca de 11mg por dia, que você pode ingerir comendo ostras, carne, feijão e frango.



wikiHow

4 Tome aminoácidos, como em suplementos ou na comida. Acredita-se que os aminoácidos, cujos traços podem ser encontrados em carnes, frutas e vegetais, aumentam a contagem de esperma e previnem que ele se amontoe. Os aminoácidos que você pode incorporar em sua dieta são:

- L-Carnitina, que pode ser encontrado na carne vermelha e no leite
- L-Arginina, que pode ser encontrado em nozes, sementes de gergelim e ovos
- L-Lisina, que pode ser encontrado em derivados do leite e queijos



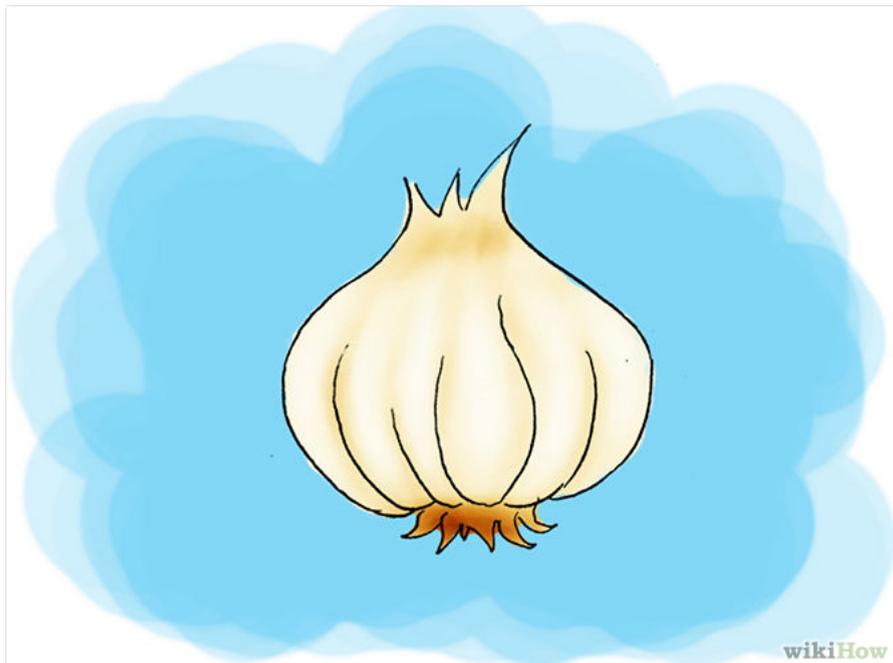
wikiHow

5 Tente suplementar sua dieta com ácido fólico. O ácido fólico (Vitamina B9) pode contribuir com o aumento do sêmen. As 400 microgramas diárias podem ser encontradas em cereais, vegetais verdes folhosos, legumes e no suco de laranja.



wikiHow

6 **Aumente a sua ingestão diária de cálcio e vitamina D.** Você pode tomar suplemento de ambos ou passar tempo o suficiente no sol para que seu corpo possa sintetizar a vitamina D. Coma também bastante iogurte, leite desnatado e salmão para aumentar sua ingestão de cálcio. Se você passar mais tempo no sol, certifique-se de passar protetor solar para prevenir contra os raios nocivos e um possível melanoma.



wikiHow

7 **Consuma alicina, proveniente do alho.** A alicina, um composto organossulfurado, aumenta o volume do esperma, otimizando o fluxo sanguíneo para os órgãos sexuais e criando milhões de espermas felizes. Encontre pratos novos e interessantes para adicionar ao seu repertório de alho, ou então cresça, aja feito homem e adicione um dente ou dois à sua vitamina de vegetais pela manhã.



8 **Coma mais alimentos saudáveis para seu esperma.** Se você quer que seu esperma esteja esbanjando saúde, considere incorporar mais dos seguintes alimentos em sua dieta:

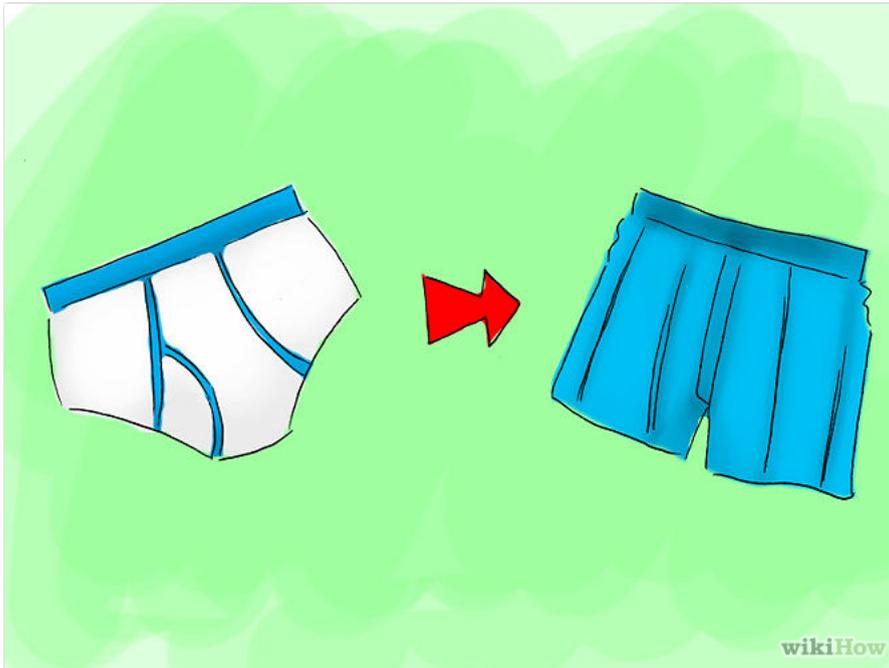
- Goji berries (antioxidantess)
- Ginseng
- Sementes de Abóbora (ácido graxo ômega-3)
- Nozes (ácido graxo ômega-3)
- Aspargos (vitamina C)
- Bananas (vitamina B)

Parte 2 de 2: Mudanças em Seu Estilo de Vida



1 **Limpe seu estilo de vida.** Certos hábitos, que forçam seu corpo e seu sistema imunológico, levam a uma menor contagem de esperma. Se você está tentando fazer um bebê, é melhor evitar fumar, usar drogas (exceto as prescritas - verifique isso

com seu médico) e ingerir álcool em demasia.



2 Derrube as gavetas. Não literalmente, mas certifique-se de que seus testículos não estejam presos contra seu corpo. O calor irá matar os espermatozoides, então mude para cuecas boxer para dar a eles um pouco de espaço para respirar. Se existe um motivo para os homens nascerem com os testículos do *lado de fora* do seu corpo, é para que eles fiquem bem e fresquinhos.



3 Desça da bicicleta. Os assentos das bicicletas são conhecidos por reduzir a contagem de esperma, e se você pensar um pouco, vai entender porque. A pressão, os empurrões, o balanço - nenhuma dessas coisas fazem bem para o esperma. Use um carro ou ande de ônibus enquanto estiver em modo de produção de esperma; assim, os seus "operários" irão responder com uma maior produção.



- 4 Saia da banheira quente.** Sim, ela melhora o seu humor, mas enquanto você faz aquela cara de satisfação, eles sucumbem ao calor. Deixe a banheira para relaxar depois.



- 5 Vá com calma.** O estresse mata, e embora você possa lidar com ele por algum tempo, seu esperma não é nem de longe tão resistente. O estresse pode interferir nos hormônios necessários para ajudar na produção de esperma. Tenha qualquer tipo de abuso emocional (ou físico) e eles irão se contorcer para nunca mais voltar.



wikiHow

6 Mantenha seu peso em ordem. Ser muito grande - ou muito pequeno - pode afetar o equilíbrio hormonal. Muito estrogênio ou pouca testosterona tem um impacto negativo na sua contagem de esperma. Então, vá até a academia antes de tentar qualquer coisa e encontre algumas maneiras de se manter motivado, para que você não desista da missão de perder peso antes mesmo de começar.



wikiHow

7 Deixe de lado os anabolizantes. Embora eles possam ajudar a aumentar seus músculos, seus testículos (nada musculosos) irão diminuir. Independentemente dos problemas de contagem de esperma, quem vai querer *isso*? Os anabolizantes são extremamente prejudiciais à sua saúde.



8 Descanse. Seu corpo executa boa parte da produção enquanto você dorme - e isso inclui a produção de esperma. Durma 8 horas completas de sono todas as noites enquanto você estiver tentando aumentar a sua contagem de esperma.



9 Tente fazer exercícios para o músculo PC. Estes exercícios são executados pelos homens não apenas para terem uma ereção prolongada, mas também para aumentar o volume de seu esperma. Existem muitos exercícios que você pode fazer tanto para satisfazer sua parceira, quanto para dar à sua progênie uma melhor chance de sucesso.



10 **Fique longe de lubrificantes durante o sexo.** Embora eles sejam úteis para o processo, eles podem ser prejudiciais aos resultados. Isso ocorre porque os lubrificantes, incluindo a saliva, loções e vaselina, podem interferir no movimento do espermatozóiide. Se você realmente precisar, tente usar óleo vegetal, óleo de amendoim ou algum lubrificante como o PreSeed, que não prejudica seu esperma.



11 **Limite a sua exposição a substâncias tóxicas e radiação.** As substâncias tóxicas e a radiação podem causar danos permanentes ao esperma. Se você trabalha regularmente com substâncias tóxicas, certifique-se de usar o equipamento de proteção (luvas, máscara, etc) para limitar a exposição da sua pele. Evite áreas que produzam quantidades excessivas de radiação e escolha procedimentos médicos envolvendo radiação apenas se completamente necessário.



12 **Tome nota.** Todos os conselhos acima não ajudam apenas a aumentar a *quantidade* de esperma, mas também aumentam a sua *qualidade*. Mantenha-os saudáveis, ativos e preparados para a jornada que virá e, com sorte, um deles irá recompensar você se tomando um bebê!

Dicas

- Coma comidas saudáveis
- Mantenha-se bem hidratado
- Tome vitaminas diariamente
- Se você não tiver certeza se o que está fazendo/comendo/bebendo/ingerindo é bom pra você... provavelmente não é. Melhor evitar estas coisas até que você tenha posto esse pequeno pãozinho no forno.

Sobre o Artigo

Categorias: [Artigos em Destaque](#) | [Saúde Reprodutiva](#)

Últimas edições feitas por: [Rafael Bemerguy](#), [Jack.aw](#), [Sfurtado](#)

Outras línguas:

Español: [Cómo aumentar el volumen de esperma](#), English: [How to Increase Sperm Volume](#), Italiano: [Come Incrementare il Volume dello Sperma](#)

Artigo
em
Destaque

Esta página foi acessada 78 190 vezes.