PROGRAM YA KUIMARISHA URIJALI

MBINU ZIFUATAZO ZITAKUSAIDIA KUWA MWANAMUME TIMAMU

1. **CHUKUA HATUA ZIFUATAZO KUONGEZA KIWANGO CHA TESTOSTERONE (HORMONE YA KIUME) MWILINI.**

   Testosterone ndiyo hormone inayochochea hamu ya kufanya tendo la ndoa. Bila kuwepo kiasi cha kutosha cha hormone hii mwilini hamu haitakuwepo. Bila ya kuwa na hamu ni vigumu kuwa na nguvu za kutosha za kiume. Hatua zifuatazo zitasaidia sana kuboresha kiwango cha testosterone kilichoko mwilini:

   i. **ACHANA AU PUNGUZA MATUMIZI YA VYAKULA VYA WANGA ULIOCHAKATWA (PROCESSED) PAMOJA NA SUKARI**. *Tafiti nyingi zimebaini kuwa wanga uliochakatwa na sukari hupunguza kiasi cha testosterone ndani ya mwili*

   ii. **PALE INAPOWEZEKANA ACHANA NA VYAKULA VILIVYOPIKWA KWA MAFUTA YA MBEGU (VEGETABLE OILS) NA BADALA YAKE KULA ZAIDI VYAKULA VILIVYOPIKWA KWA MAFUTA YA SAMLI, SIAGI AU NAZI.** *Tafiti nyingi zimebainisha kuwa ulaji wa mafuta ya mbegu (vegetable oils) hushusha kiwango cha testosterone ndani ya mwili*

iii. **PALE INAPOWEZEKANA FANYA SEHEMU KUBWA YA LISHE YAKO KUWA MATUNDA NA MBOGAMBOGA NA IKIWEZEKANA 75% YA HIZI MBOGAMBOGA ZIWE MBICHI (KACHUMBARI).** *Tafiti zinaonyesha kuwa moja ya sababu kubwa za maradhi ndani ya mwili ni mlundikano wa tindikali (acid). Mlundikano huu ni zao la chakula na msongo. Vyakula vya wanga na protini huacha jivu la tindikali baada ya kuchakatwa ndani ya mwili. Ili kuizimua hii tindikali tunahitaji kula kiasi kikubwa cha vyakula vyenye madini ya alkali. Vyakula pekee vyenye madini ya alkali ni mbogamboga na matunda.*

iv. **TUMIA KWA WINGI VYAKULA VYENYE KIASI KIKUBWA CHA MADINI YA ZINKI**. *Vyakula hivi ni pamoja na* *MBEGU ZA MABOGA*, *nyama ya ngisi, nyama ya ng'ombe, spinachi, na korosho* (**msisitizo mkubwa ni kwenye mboga za maboga. Mbegu hizi zikaangwe kwanza na kutwangwa kuondoa ganda la nje)**

2. CHUKUA HATUA KUHAKIKISHA MISHIPA YA DAMU INAPITISHA DAMU VIZURI

Uume husimama na kukaza kwa nguvu pale tu unapojaa damu sawa sawa. Kwa bahati mbaya tulio wengi mishipa yetu imejaa takataka nyingi ikiwa ni pamoja na utando nta (mchanganyiko wa mafuta, madini ya kalisi, seli zilizokufa, sukari na uchafu mwingine). Aidha tulio wengi mishipa yetu imepoteza uwezo wa kupanuka na kusinyaa pale inapohitajika. Hatua zifuatazo zitasaidia sana kusafisha mishipa na kuirejeshea uwezo wake wa kupanuka na kusinyaa:

i. **MATUMIZI YA KITUNGUU MAJI:** *Kitunguu maji (hasa kile chekundu) kina uwezo mkubwa sana wa kusafisha mishipa ya damu. Tumia juisi ya kitunguu maji kila siku. Ili imezeke kwa urahisi unashauriwa kukisaga pamoja na parachichi na tango, au mchanganyiko wa karoti na kiazi sukari (beetroot). Kitunguu kinaweza pia kukaangwa kwenye mafuta ya nazi au siagi hadi kibadilike rangi na kisha kuchujwa.*

RECIPE A (Mchanganyiko A)

Mahitaji

a. Kikombe kimoja cha chai kilichojaa nyama ya parachichi

b. Kikombe kimoja cha chai chenye kitunguu kilichokatwakatwa

c. Kikombe kimoja cha chai chenye tango lililokatwakatwa

Maandalizi: Kila kitu kwenye blenda. Saga hadi upate smoothy nzito. Tumia hii smoothy kila siku iwapo inawezekana.

RECIPE B

Mahitaji

a. Kikombe kimoja cha chai kilichojaa karoti iliyomenywa na kukatwakatwa

b. Kikombe kimoja cha chai kilichojaa kiazi sukari (beetroot) kilichomenywa na kukatwakatwa

c. Kikombe kimoja cha chai kilichojaa kitunguu kilichokatwakatwa

d. Kikombe kimoja cha chai cha maji safi

Maandalizi: Kila kitu kwenye blenda. Saga hadi upate smoothy nzito. Tumia hii smoothy kila siku iwapo inawezekana.

RECIPE C

Mahitaji

a. Kitunguu maji kilichokatwakatwa kiasi cha nusu kilo

b. Mafuta safi ya nazi au siagi kiasi cha lita moja

Maandalizi: Kitunguu kikaangwe kwenye mafuta juu ya moto wa wastani hadi kibadilike rangi. Baada ya hapo mafuta yaachwe yapoe kisha yachujwe. Matumizi ya hayo mafuta yaliyochujwa kila siku (kijiko cha chakula)ni njia nzuri sana ya kusafisha mishipa ya damu.

ii. **MATUMIZI YA CHAI YENYE MCHANGANYIKO WA MDALASINI, TANGAWIZI, NA KARAFUU*:*** *Njia nyingine bora ya kusafisha mishipa ya damu ni kutumia kila siku chai yenye mchanganyiko wa mdalasini, tangawizi na karafuu na kisha kutiwa asali.*

RECIPE

Mahitaji

a. *Kijiko 1 cha chakula cha mdalasini*

b. *Kijiko 1 cha chakula cha tangawizi ya unga,*

c. *Nusu kijiko cha chai cha karafuu na*

d. *Maji lita moja*

Maandalizi:Changanya mdalasini, tangawizi, karafuu na maji kwenye sufuria ndogo kisha uinjike jikoni. Baada ya chai kuiva ongeza asali vijiko viwili vya chakula. Chai hii inaweza kuhifadhiwa kwenye chupa na kunywewa kidogo kidogo kutwa nzima.

iii. **MATUMIZI YA VYAKULA/VINYWAJI VINAVYOTANUA MISHIPA**: Matumizi ya vimiminika vifuatavyo yana uwezo mkubwa katika kusaidia mishipa kupanuka na kupitisha damu nyingi:

a) **MCHANGANYIKO WA TIKITI MAJI NA KOMAMANGA**: Inakuwa bora sana iwapo matunda haya yatasagwa na maganda yake. Hata hivyo maganda yasafishwe kwa maji safi, sabuni na brashi kabla ya kutumika.

RECIPE

Mahitaji

1) Kikombe kimoja cha chai cha tikiti maji

2) Kikombe kimoja cha chai cha komamanga lililokatwakatwa

3) Kikombe kimoja cha chai cha maji

Maandalizi: Kila kitu kwenye blenda. Saga hadi upate smoothy nzito kisha uchuje kuondoa mabaki ya maganda ya komamanga. Tumia hii smoothy kila siku iwapo inawezekana

b) **MCHANGANYIKO WA JUISI YA KIAZI SUKARI (BEETROOT), FIGIRI (CELERY), KAROTI , KITUNGUU SAUMU NA NDIMU**.

RECIPE

Mahitaji

1) Kikombe kimoja cha chai cha beetroot

2) Kikombe kimoja cha chai cha majani ya figiri

3) Kikombe kimoja cha chai cha karoti

4) Tembe 4 za kitunguu saumu

5) Ndimu moja yenye ukubwa wa wastani iliyokatwakatwa pamoja na maganda yake

6) Kikombe kimoja cha chai cha maji

Maandalizi: Kila kitu kwenye blenda. Saga hadi upate smoothy nzito . Tumia hii smoothy kila siku iwapo inawezekana

c) MAZIWA FRESH NA UNGA WA MAJANI YA MLONGE

RECIPE

Mahitaji

1) Maziwa fresh nusu lita

2) Kijiko kimoja cha chai cha unga wa mlonge

3) Yai moja (la kienyeji ni bora zaidi)

4) Kijiko cha chakula cha asali

Maandalizi: Tia unga wa mlonge kwenye maziwa na kisha uchemshe. Baada ya kuchemka acha huo mchanganyiko upoe na kisha uchuje. Ongeza yai bichi na asali na kisha ukoroge kwa nguvu. Tumia kinywaji hiki kila siku iwapo inawezekana.

iv. MATUMIZI YA MAZOEZI YA KEGEL

Aina ya mazoezi yanayoitwa KEGEL ni msaada mkubwa katika kuimarisha misuli inayounda sakafu ya eneo la kinena chako (pelvic floor). Uimara wa misuli hii huimarisha pia misuli inayoshikilia uume wako. Aidha huifanya mishipa ya damu katika eneo hili kunyumbuka na kisinyaa kwa wepesi hivyo kuwezesha damu kufurika katika maeneo hayo pale inapohitajika.

KEGEL ni mazoezi yanayofanywa katika misuli ya maeneo ya kinena. Ili kuitambua misuli husika, bana mkojo ghafla wakati unajisaidia. Misuli itakayokaza ili kufanikisha kitendo hicho ndiyo inayolengwa.
Tofauti ni kwamba unatakiwa kujifunza kukaza misuli husika bila kuwa kwenye tendo la kukojoa. Ni muhimu kuhakikisha kuwa kabla ya kuanza mazoezi ya

KEGEL umekojoa na kibofu hakina kitu. Zoezi hili linapofanyika mara kadhaa kwa siku ni msaada mkubwa mno katika kuimarisha nguvu za kiume.

3. CHUKUA HATUA KUPUNGUZA ATHARI ZA MSONGO

Msongo ni moja ya vinyong'onyezi vikubwa vya nguvu za kiume. Hatua zifuatazo zitasaidia sana kupunguza madhara ya msongo ndani ya mwili wako:

i. **MAZOEZI YA KUPUMUA.** Mazoezi ya kupumua yanayoitwa 4-7-8 ni mazuri sana kwa minajili hii. Kinafanyika ni kufunga mdomo kisha kuvuta pumzi kwa pua kwa kiasi cha sekunde 4 (hesabu 1,2, 3, 4 kimya kimya), kisha unashikilia pumzi uliyovuta kwa sekunde 7 (hesabu 1,2,3, 4, 5, 6, 7 kimya kimya) na kisha toa pumzi kwa mdomo kwa muda wa sekunde 8 (hesabu 1,2,3, 4, 5, 6, 7,8 kimya kimya). Rudia hili zoezi mara nne na ufanye hivyo mara kadhaa kila siku. Jizoeshe kuvuta kiasi kikubwa cha pumzi kupitia kwenye pua na kukiachia

kitoke taratibu kupitia mdomoni. Fanya hili zoezi mara kadhaa kwa siku.

ii. Tumia vyakula vyenye kiasi kikubwa cha vitamini C kila siku. Vyakula hivi ni pamoja na machungwa, malimao, ndimu, mapera na pilipili hoho.

iii. Tafuta manukato unayoyapenda na uwe unanusa harufu yake mara kwa mara