



# SEX FOODS

FREE **28 DAYS** DIET PLAN

BY DR. NEHA MEHTA



GREEN  
SMOOTHIE

FRESH  
VEGETABLES

## About Dr. Neha

Neha Mehta is a well-known mental health counselor and sex counselor in India and has been practicing for 10 years and also is a Gold Medalist Consultant Psychologist. She has been featured in Amazon prime series, print media, and many others. She was awarded 7 National Awards respectively National Girl Pride (2017); National Women Achiever Award (2018); Social Achievement Award (2018), Best Psychologist by Star News and Mind is King (World Record Holder) in 2018, National Talented Award 2018 & Bhartiya Pratibha Gaurav Award 2019. Some of the areas of expertise are sexual counseling, marriage counseling, child counseling, and mental health.



## Featured In:



# With Industry Leaders



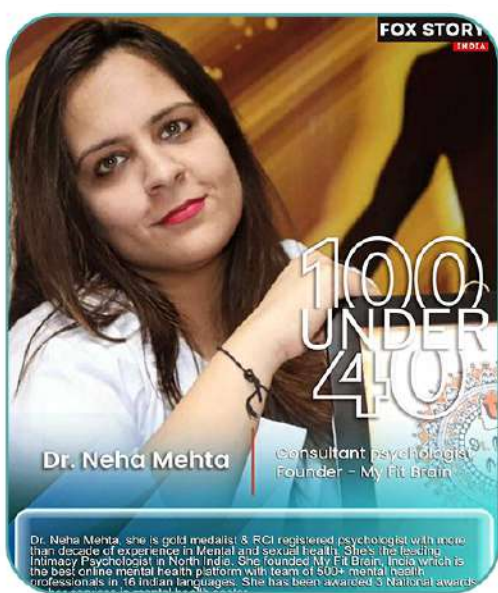
# No. 1 Intimacy Health Creator

**Dr Neha Mehta**  
@DrNehaMehta · 4.3M subscribers · 1K videos  
Book appointments via - <https://myfitbrain.in/onmymind.school/links/dr-neha-mehta-quick-links>

**drnehaofficial** · 1,245 posts · 518K followers · 6 following  
Dr Neha Mehta Psychologist | Marriage & sex Therapist  
Public figure  
Founder @myfitbrain & @mymind.school | PHD | RCI  
7 Million on yt | National awardee  
Tedx & Josh speaker | Author | Healer  
For consultation: [mymind.school/links/dr-neha-mehta-quick-links](https://mymind.school/links/dr-neha-mehta-quick-links)

**Dr Neha Mehta**  
2.1M followers · 3 following  
Registered Psychologist 10 Years of Experience  
**What I talk about?**  
• Psychology Study & Career  
• Mental Health Issues & Therapy  
• Sexual issues and Treatment  
• Relationship and Marriage Counselling

# News Covered By



# अध्याय 1:

## परिचय

एक शानदार यौन जीवन चाहते हैं? एक शानदार यौन जीवन को हम सभी इच्छित करते हैं और इसे जीने के लिए विभिन्न तरीकों की तलाश करते हैं। सलाहकार सत्रों के सभी वर्षों में, अक्सर जोड़े मुझसे अपने यौन जीवन को पुनर्जीवित करने और अपनी यौन शक्ति और प्रदर्शन में चिंगारी डालने के लिए आते हैं। उनमें क्या कमी है? यह सोचें: आप अपने साथी के साथ एक रोमांटिक शाम के लिए सजे हुए हैं। वातावरण सही है, माहौल बिल्कुल सही है, लेकिन किसी तरह से, चीजें जैसा होना चाहिए, वैसा नहीं लगता है। कौन सा दोषी हो सकता है? आश्चर्यजनक रूप से, यह आपकी प्लेट पर लुप्त हो सकता है।

आप देख सकते हैं, हमारा खान-पान सिर्फ हमारे भूख को पूरा करने या हमारे शरीरों को ऊर्जा प्रदान करने के लिए ही नहीं है; यह हमारी प्रत्येक पहलू को पोषण देने के बारे में है, जिसमें हमारी यौन इच्छा और यौन प्रदर्शन भी शामिल हैं। आपका आहार सिर्फ आपके कमर या शरीर को आकार देने के बारे में नहीं है; यह आपके प्यार जीवन को भी आकार देता है! सोचिए - हमारे शरीर जटिल मशीनें हैं, और किसी भी अच्छे तेल से चिकनी इंजन की तरह, उन्हें सही प्रकार की ईंधन की आवश्यकता होती है ताकि वे शीघ्रता से काम कर सकें। और जब यह दिल (और अन्य अंग), प्रेम के मामलों में आता है, तो उस ईंधन की गुणवत्ता आपको सोचने से अधिक प्रभावित करती है।

हम उस चीज के बारे में बात करेंगे जो थोड़ा अप्रत्याशित लग सकता है लेकिन आपके रोमांटिक जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है - आपका खान-पान! हां, आपने सही सुना। आप जो खाते हैं, वास्तव में आपके यौन जीवन पर गहरा प्रभाव डाल सकता है।

ऊर्जा सिर्फ वही नहीं है जो आपको अपने काम के दिन को चलाने के लिए आवश्यक है; यह भी है जो आपके साथी के साथ वह अंतरंग क्षणों को ऊर्जित करता है। और वह ऊर्जा कहाँ से आता है? आपने सही कहा - आपका आहार! पोषाहार से समृद्ध एक संतुलित आहार खाने से यह सुनिश्चित होता है कि आपके पास शक्ति और ताजगी होती है ताकि प्रेम की ज्वाला चमकती रहे। लेकिन यह सिर्फ बातें शुरू करने की ऊर्जा प्राप्त करने के बारे में ही नहीं है - यह बातें, वे भी, चल रही हैं, क्या हम कह सकते हैं, मुद्रित रूप से, खूब चल रही हैं, रक्त प्रवाह एक अच्छे स्वास्थ्य आहार की आवश्यकता है!

आप देख सकते हैं, कुछ खाद्य पदार्थों को रक्त प्रवाह में सुधार करने का प्रदर्शन किया गया है, जो उत्तेजना और यौन क्रियाकलाप को बढ़ा सकते हैं। इसलिए, यदि आप चाहते हैं कि सब कुछ सही दिशा में बह रहे हों, तो आपको उस तेलयुक्त बर्गर या मिठे नाश्ते की ओर हाथ बढ़ाने से पहले दो बार सोचना चाहिए। लेकिन रुकिए, यहां और भी है! आपका आहार सिर्फ आपके शाटों के बीच शारीरिक प्रदर्शन पर प्रभाव डालता है; यह आपके मानसिक और भावनात्मक स्थिति पर भी प्रभाव डाल सकता है। एक बड़े, भारी भोजन के बाद और एक हल्के, पोषाहार से भरपूर भोजन के बाद आप कैसा महसूस करते हैं, उसके बारे में सोचें। संभावना है, पहले के बाद आप अधिक सुस्त और आलसी हैं और दूसरे के बाद आप अधिक ऊर्जावान और उत्साही हैं। और जब रोमांस के लिए मूड में आने की बात होती है, तो मानसिक और भावनात्मक रूप से अच्छा महसूस करना आधी जंग है।

तो, यहाँ आपके सामने है - आपका आहार आपके यौन जीवन में मुख्य भूमिका निभाता है, चाहे आप इसे समझते हों या नहीं। लेकिन चिंता न करें! अपने खाने की आदतों में छोटे बदलाव करने से बिस्तर में बड़े परिणाम मिल सकते हैं।

तो फिर न क्यों एक से अधिक तरीकों में चीजों को मसालेदार बनाकर अपने आहार को थोड़ा बदलें? आपका प्रेम जीवन इसके लिए आपका आभार करेगा!



## अध्याय 2 :

### कौन सा खाद्य यौन समस्याओं का कारण होता है

हाय वहाँ, क्या आपने कभी सोचा है कि आपके खाने का पदार्थ आपके यौन जीवन पर कैसा प्रभाव डाल सकता है? पहले यह अजीब लग सकता है, लेकिन यह सच है - आपके शरीर में क्या डालते हैं, वह आपके यौन स्वास्थ्य और प्रदर्शन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

आइए खाद्य के रोमांचक दुनिया में डूब जाते हैं और उसके बेडरूम उपयोग से संबंध को जानते हैं। मैं उन सामान्य खाद्य पदार्थों पर ध्यान केंद्रित करूंगा जो, यदि सही ढंग से नहीं लिए जाते, यौन स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकते हैं।

#### 1. अखरोट और बीज:

सूरजमुखी के बीज, कद्दू के बीज, और बादाम कुछ ऐसे स्रोत हैं जो नट्स और सीड्स के तहत आसानी से उपलब्ध हैं और प्रजनन स्वास्थ्य और एंटीऑक्सिडेंट संरक्षण में योगदान करते हैं।

#### जिस कमी से यह नेतृत्व करता है:

यह जिंक की कमी का कारण बन सकता है, जो पुरुषों और महिलाओं में कम यौन इच्छा और प्रजनन समस्याओं का कारण बन सकता है क्योंकि वे टेस्टोस्टेरोन उत्पादन में मदद करते हैं।

विटामिन ई की कमी, जो जननांग क्षेत्र में रक्त प्रवाह को प्रभावित कर सकती है, जो संभावित रूप से यौन प्रतिक्रिया को प्रभावित कर सकता है।



## 2. अंडे

अंडे ऊर्जा स्तर और समग्र कोशिका स्वास्थ्य, सहित यौन स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सुलभ आवश्यक हैं।

### जिस कमी से यह नेतृत्व करता है:

यह विटामिन बी 12 की कमी का कारण बन सकता है जो सेक्सुअल इच्छा और प्रदर्शन को कम कर सकता है क्योंकि यह हार्मोन की संश्लेषण में शामिल है, जिसमें टेस्टोस्टेरोन भी शामिल है।

और प्रोटीन की कमी जो हार्मोन उत्पादन को विघटित करती है जो यौन इच्छा, सेक्सुअल उत्तेजना, और प्रदर्शन को प्रभावित कर सकती है।



## 3. मांस:

मुर्गी और सुअर सामान्य रूप से मांस के रूप में पाए जाने वाले हैं जो तंत्रिका स्वास्थ्य और ऊर्जा उत्पादन को समर्थन करते हैं, जो यौन कार्य के लिए महत्वपूर्ण हैं।

### जिस कमी से यह नेतृत्व करता है:

यह जिंक की कमी का कारण बन सकता है जो लिंग सन्तान की इच्छा को कम करता है और पुरुषों और महिलाओं दोनों में प्रजनन समस्याओं का कारण बन सकता है।

विटामिन बी 12 की कमी भी हार्मोनिक असंतुलन के कारण सेक्सुअल प्रदर्शन और इच्छा को कम कर सकती है।

## 4. पत्तेदार सब्जियाँ:

पालक, केला, पत्तागोभी और अन्य पत्तेदार सब्जियाँ समग्र यौन स्वास्थ्य और एंटीऑक्सिडेंट संरक्षण का समर्थन करती हैं।

### जिस कमी से यह नेतृत्व करता है:

फोलिक एसिड कमी से जननांग क्षेत्र में रक्त प्रवाह कम हो जाता है साथ ही कम यौन इच्छा और मनोविकार की समस्या होती है।

विटामिन ई की कमी रक्त प्रवाह को प्रभावित कर सकती है और टेस्टोस्टेरोन जैसे हार्मोन की नियामकता में विघटन का कारण बन सकती है।



## 5. सीताफली फल:

संतरा, नींबू, और अन्य सीताफली फल जिन्हें सामान्यतः सीताफली फल के रूप में जाना जाता है रक्त प्रवाह को बढ़ाते हैं और मनोविकार को बढ़ाते हैं, परोक्ष रूप से यौन स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं।

### जिस कमी से यह नेतृत्व करता है:

- विटामिन सी की कमी कमजोर रक्त नाली की दीवारों और इम्यून सिस्टम को प्रभावित करती है जिससे सेक्सुअल प्रदर्शन प्रभावित होता है।

## 6. पूरे अनाज:

पूरे गेहूं का रोटी, भूरा चावल, और जई जैसे भोजन पूरे अनाज होते हैं, जो सामान्य स्वास्थ्य और ऊर्जा स्तर का समर्थन करते हैं।

### 1. जिस कमी से यह नेतृत्व करता है:

- फोलिक एसिड की कमी से रक्त संचार कम हो जाता है जिससे यौन इच्छा और यौन गतिविधि में कमी होती है।



## 7. डेयरी उत्पाद:

दूध, पनीर, और दही डेयरी प्रक्रियाओं के सामान्य स्रोत हैं जो हार्मोन नियामकन और यौन स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं।

### 1. जिस कमी से यह नेतृत्व करता है:

- विटामिन डी के कम लेवल इरेक्टाइल डिस्फंक्शन और कम यौन इच्छा से जुड़े होते हैं क्योंकि यह हार्मोन को नियामकित करता है।

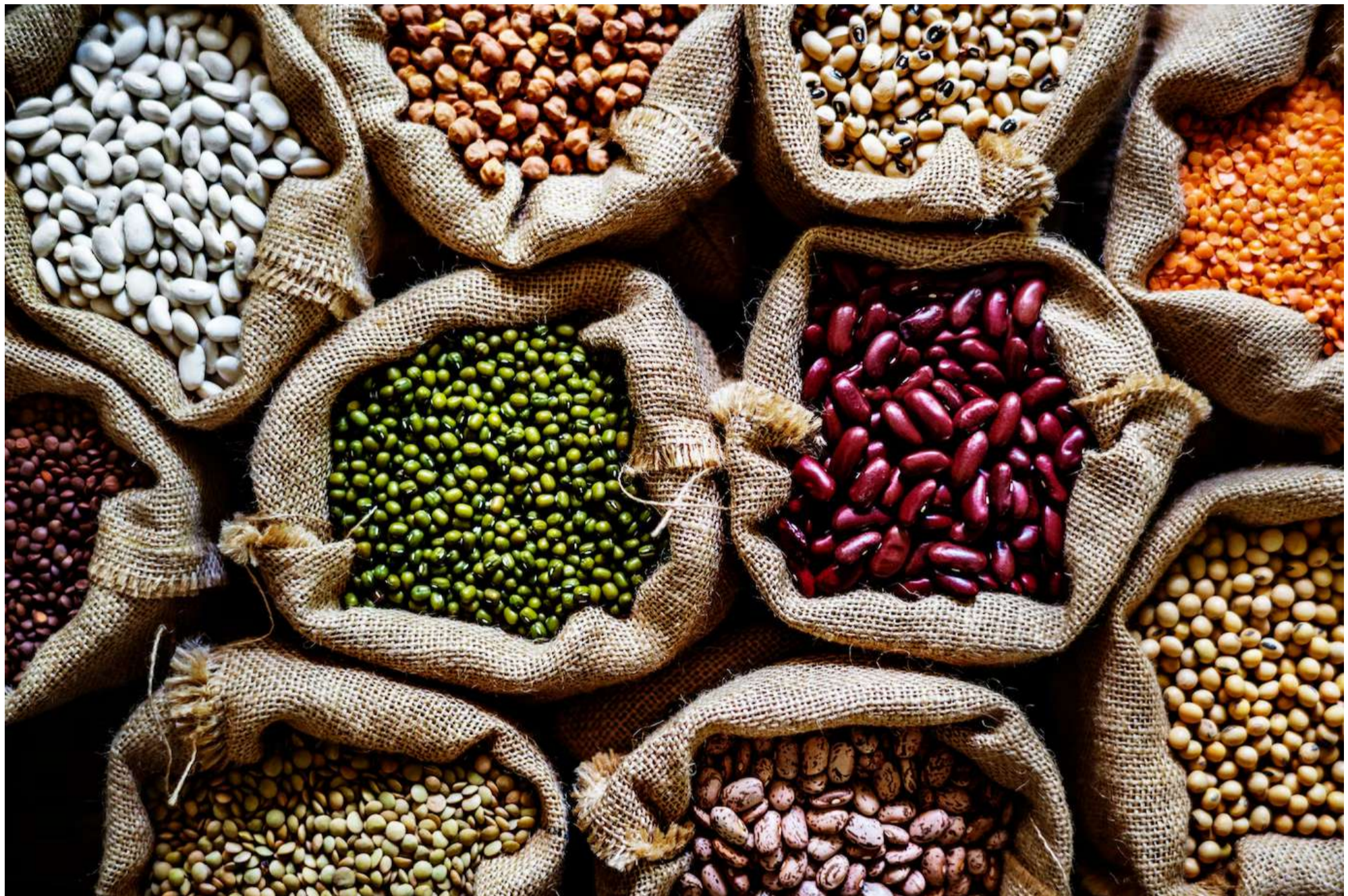


## 8. फलियां:

राजमा और दालें फोलिक एसिड में अधिक होती हैं, जो प्रजनन स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है और अक्सर दिनचर्या के भोजन में उपभोग की जाती हैं।

### 1. जिस कमी से यह नेतृत्व करता है:

- फोलिक एसिड की कमी से रक्त संचार कम हो जाता है, जिससे जननांगों को प्रभावित किया जाता है और यौन इच्छा कम हो जाती है।



## अध्याय 3:

### ये आदतें जो यौन जीवन में समस्याएँ उत्पन्न करती हैं

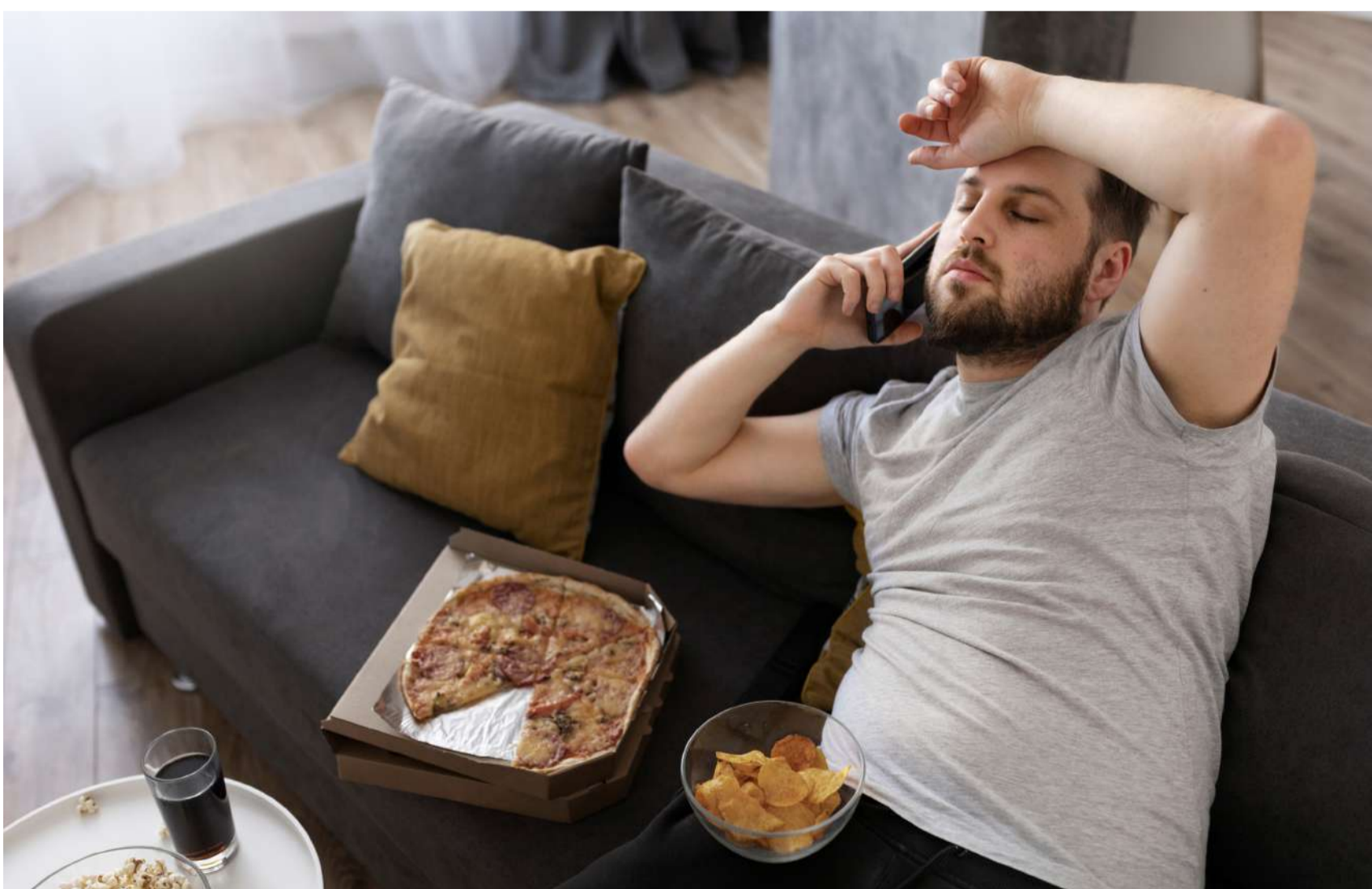
क्या आपने कभी सोचा है कि आपकी कुछ आदतें आपके यौन जीवन पर बड़ा प्रभाव डालती हैं? एक स्वस्थ और संतोषप्रद यौन जीवन अक्सर बहुत से व्यक्तियों की प्राथमिकता होती है। हालांकि, दिनचर्या के हलचल में, कुछ आदतें अनजाने में हमारे यौन स्वास्थ्य और संबंधों को प्रभावित कर सकती हैं।

**चलिए, हम कुछ ऐसी आदतों को जांचते हैं जो शांतिपूर्णता से आपके यौन जीवन में समस्याओं का कारण बन सकती हैं।**

#### 1. अनुभवहीन जीवनशैली:

आप कितने समय तक फोन पर स्क्रोल करते हुए या काम करते हुए बैठे रहते हैं? हम में से बहुत से लोग दिनभर बैठे रहने का अवधि बढ़ाते हैं, चाहे वह काम हो, स्क्रीन के सामने हो, या फिर फुर्सत के समय। यह अनुभवहीन जीवनशैली विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं, जैसे मोटापा, रक्त संचार में कमी, और कम यौन इच्छा के कारण बन सकती है।

क्यों न कुछ बदलें? नियमित शारीरिक गतिविधि को अपनी दिनचर्या में शामिल करना न केवल कुल स्वास्थ्य को बढ़ाता है बल्कि रक्त प्रवाह को सुधारकर और मनोविकासक एंडोर्फिन को बढ़ाकर यौन कार्य को भी सुधारता है।



## 2. खराब नींद की प्रवृत्तियाँ:

क्या कभी आपने खुद को नींद के इच्छुक होते हुए बिस्तर में घुसने का आवेग महसूस किया है? गुणवत्ता वाली नींद सामान्य स्वास्थ्य, सहित यौन स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। पर्याप्त नींद का अभाव हार्मोन स्तरों में विघटना कर सकता है, तनाव बढ़ा सकता है, और थकाने का कारण बन सकता है, जो सभी यौन इच्छा और प्रदर्शन को नकारात्मक रूप में प्रभावित कर सकते हैं।

यह आसानी से आपको थका देने और शारीरिक और यौन स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकता है। प्रति रात 7-9 घंटे अविरल नींद का लक्ष्य रखना सुनिश्चित करें कि आपका शरीर और मन पूरी तरह से विश्रामित हों और संबंध के लिए तैयार हों।



## 3. तनाव और चिंता:

क्या तनाव और चिंता नियमित रूप से आने लगे हैं? दिनचर्या तनाव हमारे शरीर, सहित हमारे यौन स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकता है। कोर्टिसोल जैसे उच्च स्तर के तनाव हार्मोन यौन इच्छा को दबा सकते हैं, हार्मोन संतुलन को विघटित कर सकते हैं, और इरेक्टाइल डिसफंक्शन या उत्तेजना में कठिनाइयों में योगदान कर सकते हैं।

ध्यान, ध्यान, गहरी सांसें, योग, और संगीत सुनने जैसी तनाव को कम करने की तकनीकें टेंशन को कम करने और यौन कल्याण को सुधारने में मदद कर सकती हैं।

## 4. अस्वस्थ आहार:

आप वह हैं जो आप खाते हैं, और यह कथन यौन स्वास्थ्य के मामले में सत्य है। प्रोसेस्ड खाद्य, चीनी, और अस्वस्थ चर्बी से भरपूर आहार का सेवन वजन बढ़ने, सूजन, और हार्मोनल असंतुलन में योगदान कर सकता है, जिससे सभी यौन इच्छा और सेक्सुअल कार्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

फल, सब्जियाँ, शुद्ध प्रोटीन, और पूरे अनाज से भरपूर संतुलित आहार का चयन करना यौन स्वास्थ्य और समग्र कल्याण के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है।



## 5. अत्यधिक शराब का सेवन:

जबकि एक गिलास वाइन या कॉकटेल एक विश्राम और अलगाव की एक तरीका लग सकता है, अत्यधिक शराब का सेवन सेक्सुअल प्रदर्शन और संतोष पर हानिकारक प्रभाव डाल सकता है।

जबकि एक गिलास वाइन या कॉकटेल एक विश्राम और अलगाव की एक तरीका लग सकता है, अत्यधिक शराब का सेवन सेक्सुअल प्रदर्शन और संतोष पर हानिकारक प्रभाव डाल सकता है।



## 6. धूम्रपान:

यौन जीवन में समस्याओं का सामना कर रहे हैं? क्या धूम्रपान एक कारण हो सकता है? धूम्रपान के हानिकारक प्रभाव फेफड़ों के स्वास्थ्य से बहुत आगे बढ़ते हैं। सिगरेट पीने से रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंच सकता है, जननांगों में रक्त प्रवाह को कम कर सकता है, और लिंग कार्य को क्षति पहुंचा सकता है।

इसके अतिरिक्त, तम्बाकू के धुंध में मौजूद रसायन नमूने की गुणवत्ता और प्रजनन क्षमता पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं, चाहे वह पुरुषों हों या महिलाएं। धूम्रपान छोड़ने से केवल सामान्य स्वास्थ्य में सुधार होता है, बल्कि यौन ऊर्जा और प्रजनन क्षमता में भी वृद्धि होती है।



## 7. पोर्नोग्राफी का अत्यधिक उपयोग:

क्या आपके पास पोर्नो विस्तार से देखने की आदत है? पोर्नोग्राफी तक पहुंच आज किसी भी समय से अधिक आसान है। कभी-कभी इसका उपयोग महत्वपूर्ण समस्याओं को पैदा नहीं कर सकता, लेकिन पोर्नोग्राफी की आदत मन की प्रणाली को बंद कर सकती है, जिससे वास्तविक जीवन में सेक्सुअल मिलने के दौरान कम उत्तेजना और संतोष हो सकता है।

मेरे कई रोगियों की शिकायत है कि पोर्नो की आदत ही उनका संभावित उत्तरदायी है। पोर्नोग्राफी के उपयोग के आसपास सीमाएँ बनाना और अपने साथी के साथ संबंध और संबंध पर ध्यान केंद्रित करना एक स्वस्थ और पूर्णतः यौन जीवन को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है।

## 8. अत्यधिक चीनी का सेवन:

क्या आप वह अतिरिक्त मीठे, चीनी वाले मिठाईयों को पसंद करते हैं? लेकिन ठीक से सोचें! उच्च चीनी का सेवन इंसुलिन प्रतिरोध और सूजन का कारण बनता है, जिससे यौन कार्य में शामिल विभिन्न अंगों में रक्त प्रवाह को प्रभावित किया जा सकता है।

बहुत से मेरे रोगियों की शिकायत है कि पौनों की लत का कारण है कि वे अच्छी तरह से प्रदर्शन नहीं कर पा रहे हैं। पौनोंग्राफी के उपयोग के आसपास सीमाएँ बनाना और अपने साथी के साथ आत्मीयता और संबंध पर ध्यान केंद्रित करना एक स्वस्थ और पूर्णतः यौन जीवन को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है।



## अध्याय 4:

# यौन शक्ति को उत्तेजित करने वाले फल

## 8 सर्वश्रेष्ठ फल

क्या आप केवल फलों को अपने हृदय, जिगर या अन्य अंगों के लिए एक स्वस्थ पूरक के रूप में देखते हैं? अगर मैं आपको बताऊं कि फल न केवल आंखों के लिए आनंददायक हैं बल्कि अपनी यौन शक्ति को उत्तेजित करने में भी प्रभावी हैं, तो? इतिहास के दौरान, कुछ फलों को उनकी उत्तेजक गुणों के लिए मनाया गया है, जो बेडरूम में इच्छा और प्रदर्शन को बढ़ावा देते हैं।

मुझे आपको कुछ प्राकृतिक चमत्कारों के बारे में बताता हूँ और यह कैसे आपके प्यार के जीवन में मिठास जोड़ सकते हैं। यहां वह फल हैं जिन्हें आपको अपने आहार में शामिल करना चाहिए।

### 1. केला:

पोटेशियम से भरे हुए केले केवल एक सुविधाजनक नाश्ता नहीं हैं क्योंकि ये आपके यौन जीवन को बढ़ावा देने में मुख्य भूमिका निभाते हैं। यह यौन इच्छा बढ़ाने और कामोद्दीपन का सामना करने में मदद करने के लिए जाने जाते हैं और टेस्टोस्टेरोन स्तर को बढ़ाते हैं। इसके अतिरिक्त, केले बी विटामिन में धनी होते हैं, जो ऊर्जा उत्पादन के लिए आवश्यक हैं, जो जब आपकी ऊर्जा कम होती है तो आपको बनाए रखने में मदद कर सकता है।

- **कैसे खाएं:** आप सुबह के नाश्ते या ओटमील में स्लाइस करके केले को अपने आहार में शामिल कर सकते हैं, उन्हें स्मूथीज़ में मिला सकते हैं, या सीधे खा सकते हैं। आप इसे व्यायाम के बाद या दोपहर के बीच अन्य फलों के साथ खा सकते हैं।



- **कितना:** प्रतिदिन 1-2 केले खाने का लक्ष्य रखें।

## 2. संतरे:

साइट्रस फल के रूप में मशहूर, संतरे विटामिन सी के एक पावरहाउस हैं जो तनाव को कम करने और जननांग सहित क्षेत्रों में रक्त परिसंचरण को सुधारने के लिए जाना जाता है। वे उन तत्वों को भी शामिल करते हैं जो पुरुषों के यौन स्वास्थ्य को सुधारने में जाने जाते हैं। इसके अतिरिक्त, यहाँ पर्याप्त विटामिन सी होता है जो रोग प्रतिरोध को बढ़ाता है, जिससे यौन प्रदर्शन में सुधार होता है।

- **कैसे खाएं:** संतरे को रों के रूप में खाया जा सकता है और इसे संतरा जूस में मिलाकर सेवन किया जा सकता है, सुबह के समय या उसके बाद।
- **कितना:** यौन लाभ के लिए रोज़ाना एक संतरा लें।



## 3. स्ट्रॉबेरी:

क्या आपको कुछ रसीले स्ट्रॉबेरी चाहिए? स्ट्रॉबेरी रोमांस और इंटिमेसी के साथ जुड़ी होती है। इसके अतिरिक्त, एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन सी के साथ भरपूर होने के कारण, यह रक्त परिसंचरण को सुधारने में मदद करती है, जननांगों में बेहतर रक्त प्रवाह को बढ़ावा देती है। अगर आप एक-दूसरे को स्ट्रॉबेरी खिलाते हैं, तो यह अधिक इंटिमेसी के एक अतिरिक्त तत्व को जोड़ सकता है।

- **कैसे खाएं:** ताजा स्ट्रॉबेरी का आनंद लें जैसे कि खाने के बाद, या स्मूथीज़ बनाएं या उन्हें सलाद, केक में डालें। आप उन्हें आम के साथ रोज़ाना किसी भी समय खा सकते हैं।
- **कितना:** अन्य फलों के साथ मिलाकर रोज़ाना एक कप स्ट्रॉबेरी लें।

## 4. तरबूज:

गरम गरम गर्मी के दिनों में एक जूसी टुकड़े तरबूज से अधिक ताजगी कुछ और है क्या? पता चलता है, यह मौसमी पसंदीदा भी एक प्रबल उत्तेजक है। तरबूज में एक एमिनो एसिड होता है जो रक्त वाहिकाओं को शांत करता है और संचार को सुधारता है, वियाग्रा के प्रभाव के समान। अपने साथी के साथ कुछ ठंडा तरबूज का आनंद लेना आगे गर्मी भरी शाम के लिए एक स्थिति निर्धारित कर सकता है।

- **कैसे खाएं:** ताजा तरबूज के टुकड़े को स्नैक के रूप में खाना या उन्हें ताजगी भरी गर्मी के पेय में मिलाना अच्छा है। आपको उन्हें राँ या उनका जूस सुबह के भोजन के समय या उसके बाद खाना चाहिए।
- **कितना:** रोजाना 1-2 कप तरबूज पर्याप्त है।



## 5. अनार:

अपने खट्टे-मीठे स्वाद के साथ अनार आपके मुँह में प्यार के छोटे से धड़कनों की तरह हैं। ये एंटीऑक्सीडेंट पावरहाउस रक्त प्रवाह और संचार को सुधारने में मदद करते हैं, पुरुषों में बेहतर इरेक्टाइल कार्य और महिलाओं में उच्च संवेदनशीलता को प्रोत्साहित करते हैं। ताज़ा निचोड़े हुए अनार का रस पीना सिर्फ प्यार के मूड में आने के लिए सही बात हो सकती है।

- **कैसे खाएं:** सलाद, दही या स्मूथीज़ में ताज़ा अनार के बीजों का आनंद लें। आप उन्हें राँ खा सकते हैं, उन्हें जूस में मिला सकते हैं या उन्हें कस्टर्ड में डाल सकते हैं। उन्हें सुबह के भोजन के साथ या उसके बाद खाएं।
- **कितना:** प्रतिदिन कम से कम ½ से 1 अनार खाएं।

## 6. अंगूर:

चाहे ताजा हों या वाइन के रूप में, अंगूरों को अपनी प्रोत्साहक गुणों के लिए सदियों से मनाया गया है। इनमें वे तत्व होते हैं जो रक्त वाहिनियों को आराम देने में मदद करते हैं और रक्त प्रवाह को बढ़ाते हैं, उत्तेजना और आनंद को बढ़ाते हैं। बस यह ध्यान दें कि अंगूरों का मात्रात्मक सेवन करें - अधिक शराब आपकी यौन इच्छा पर उल्टा प्रभाव डाल सकती है।

- **कैसे खाएं:** अंगूरों को ताजा खाना या फलों के सलाद में डालना, उन्हें ठंडे ताजगी के लिए फ्रिज़ करना। आप उन्हें कस्टर्ड में भी डाल सकते हैं और ब्रंच (नाश्ते और लंच के बीच) के दौरान खा सकते हैं।
- **कितना:** रोज़ाना केवल एक कप या आधा कप अंगूर का सेवन करें।



## 7. चेरीज़:

चेरीज़ न केवल स्वादिष्ट, मीठे और लुभावने होते हैं, बल्कि आपके यौन स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होते हैं। ये एंटीऑक्सीडेंट्स को मिलाकर रक्त प्रवाह को सुधारने में मदद करते हैं और यौन इच्छा को बढ़ाते हैं। इसके अलावा, आप खेलने और अंतरंग संबंध बनाने के लिए अपने साथी के साथ चेरीज़ का बाउल साझा करने का प्रयास कर सकते हैं।

- **कैसे खाएं:** चेरी को स्नैक के रूप में उपयोग करें, उन्हें मिठाइयों में मुख्य घटक या टॉपिंग के रूप में डालें, या उन्हें मसालेदार व्यंजनों में शामिल करें। आप उन्हें ब्रंच के दौरान भी कच्चे रूप में खा सकते हैं।
- **कितना:** यौन स्वास्थ्य के लिए रोज़ाना एक कप चेरी का सेवन करना उत्तम है।

## 8. सेब:

क्या आपको लाल, हरा सेब आकर्षक नहीं लगते? सेब का मीठा-तीखा स्वाद न केवल शरीर के संपूर्ण कल्याण में फायदेमंद है, बल्कि यह यौन स्वास्थ्य में भी सहायक होता है। यह संचरण को बढ़ावा देने के लिए जाना जाता है, जिससे शिश्न विकार, और प्रोस्टेटाइटिस के लक्षणों को नियंत्रित किया जा सकता है।

- **कैसे खाएं:** आप सेब को ताजे या कटे हुए रूप में खा सकते हैं, स्मूदी, कस्टर्ड, पैनकेक, मिठाई के लिए टॉपिंग, या फल चाट में मिलाकर। आप इसे सुबह के भोजन के बाद खा सकते हैं।
- **कितना खाएं:** आप रोज़ाना एक सेब खा सकते हैं।



## अध्याय 5:

# अच्छी यौन जीवन के लिए कौन सब्जियाँ खानी चाहिए?

## 8 सर्वोत्तम सब्जियाँ

क्या आपको यह पता है कि सब्जियों के कई फायदे हैं जो केवल आपको ऊर्जा नहीं देते? यह आपके यौन जीवन के लिए कैसे फायदेमंद है? सब्जियाँ, खाद्य की दुनिया में उपयोगी पौधे, जो हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए ही नहीं, बल्कि हमारे यौन ऊर्जा के लिए भी चमत्कार करते हैं। तो चलिए, सब्जियों की रंगीन दुनिया को खोजें और जानें कि ये आपके सेक्स पावर को कैसे उन्नत कर सकती हैं।

### 1. पालक:

पालक को सिर्फ मसल्स बिल्डिंग के लिए ही नहीं जाना जाता है, यह आपकी यौन इच्छा को बढ़ाने में भी महत्वपूर्ण रोल निभाता है। यह मैग्नीशियम से भरपूर होता है, जो रक्त वाहिनियों को सुन्न करने में मदद करता है, और शरीर में रक्त का स्वास्थ्यवर्धक परिसंचरण को प्रोत्साहित करता है - यह उत्तेजना को प्राप्त और बनाए रखने के लिए एक महत्वपूर्ण कारक है।

- **कैसे खाएं:** आप पालक को सलाद, स्मूदी, अंडे की भुर्जी या स्टिर-फ्राइस में कच्चा या पका हुआ खा सकते हैं। इसके अलावा, उन्हें चपाती या चावल के साथ भोजन के दौरान एक पके हुए सब्जी के रूप में भी शामिल करें।
- **कितना खाएं:** सप्ताह में कुछ बार कम से कम एक से दो कप पके हुए पालक का सेवन करें।



## 2. बैंगन:

बैंगन या ब्रिंजल शरीर में डाइटरी नाइट्रेट्स को शामिल करता है, जो शरीर में नाइट्रिक ऑक्साइड में परिवर्तित होते हैं। यह रक्त वाहिनियों को शांत करने में मदद करता है, जिससे रक्त का अच्छा प्रवाह होता है। स्वस्थ रक्त संचार यौन उत्तेजना और प्रदर्शन के लिए महत्वपूर्ण है। यह कैलोरी में कम और फाइबर में अधिक है, जो वजन प्रबंधन में मदद कर सकता है। स्वस्थ वजन को बनाए रखना समग्र स्वास्थ्य, इसमें यौन स्वास्थ्य सहित, के लिए महत्वपूर्ण है।

- **कैसे खाएं:** आप बैंगन को गोला काटकर, बेसन के बैटर में डुबोकर या अंडे के सफेद में, फिर ब्रेड क्रम्ब्स में डुबोकर इसे बेक या डीप फ्राई कर सकते हैं। आप इसे चावल या चपाती के साथ सेवन करने के लिए सब्जी बना सकते हैं।
- **कितना खाएं:** इसे मायात में खाया जा सकता है, एक बैंगन हफ्ते में एक या दो बार।



## 3. ब्रोकली:

यह हरी सब्जी सिर्फ सर्दियों से लड़ने के लिए ही अच्छा नहीं है, बल्कि यह अच्छा भी है ताकि आपका टेस्टोस्टेरोन स्तर बढ़ सके। विटामिन सी और जिंक की अधिकता के साथ, ब्रोकली टेस्टोस्टेरोन के उत्पादन का समर्थन करता है, जो यौन इच्छा और सेक्सुअल फंक्शन के लिए हमें जिम्मेदार रखता है।

- **कैसे खाएं:** ब्रोकली को स्टीर-फ्राइज़, सूप में जोड़ें, या लेमन के स्वीक्स के साथ उपभोग करें।
- **कितना खाएं:** हर सप्ताह कुछ बार, लगभग 1 कप ब्रोक

## 4. चुकंदर:

इस प्रफुल्लित जड़ी वाली सब्जी की शक्ति को कम न करें। चुकंदर, नाइट्रेट्स में भरपूर होती हैं, जो रक्त वाहिनियों को विस्तारित करने और रक्त प्रवाह को सुधारने में मदद करते हैं - जो स्तंभन प्राप्त करने और बनाए रखने के लिए आवश्यक होता है। साथ ही, चुकंदर का प्राकृतिक मीठापन आपके भोजन को स्वादिष्ट बना सकता है, जिससे यह रोमांटिक रात्रि के किसी भी भोजन में स्वादिष्ट विकल्प बन जाता है।

- **कैसे खाएं:** आप चुकंदर को भूनकर, सलाद में रेशा कटा हुआ या स्मूथी में मिलाकर आनंद ले सकते हैं।
- **कितना खाएं:** हफ्ते में कुछ बार, लगभग ½ से 1 चुकंदर का लक्ष्य रखें।



## 5. गाजर:

क्रंची और मीठी गाजर सिर्फ आपकी आंखों के लिए ही अच्छी नहीं हैं - वे आपके यौन जीवन के लिए भी शानदार हैं। बीटा-कैरोटीन से भरपूर, एक एंटीऑक्सिडेंट जो शरीर में विटामिन ए में परिवर्तित होता है, गाजर स्वस्थ शुक्राणु उत्पादन और कुल प्रजनन स्वास्थ्य का समर्थन करती है।

- **कैसे खाएं:** गाजर को स्नैक के रूप में, सलाद में रेशा कटा हुआ, या सूप और स्टू में पकाया गया, आनंद लें।
- **कितना खाएं:** हफ्ते में लगभग 1 मध्यम आकार की गाजर होती है।

## 6. ककड़ी:

ककड़ी का उत्तम स्वाद और ताजगी के लिए जाना जाता है साथ ही, यह पोषक तत्वों और विटामिनों जैसे विटामिन सी, विटामिन के और पोटैशियम में भरपूर है जो शरीर में रक्त प्रवाह को सुधारकर सारे शरीर में उत्तेजना को बढ़ावा देते हैं। उच्च जल सामग्री भी आपको ताजगी प्रदान करती है।

- **कैसे खाएं:** ककड़ी को सलाद के रूप में अन्य सलादीय सब्जियों के साथ नमकीन स्पाइस के छिड़काव के साथ रूखा किया जा सकता है। आप इसे पका सकते हैं। इसे दोपहर के समय या लंच के साथ खाएं।
- **कितना खाएं:** रोजाना लगभग 1 से 2 ककड़ी खाएं।



## 7. प्याज:

क्या आप अपने दैनिक खाने में प्याज का उपयोग नहीं करते? प्याज सामान्य रूप से, आसानी से पाया जाने वाला सब्जी है जिसका स्पर्म गणना और स्थामना में सुधार करने की क्षमता होती है। प्याज जिंक में धनी होता है और रक्त प्रवाह को सुधारता है, टेस्टोस्टेरोन स्तर को उत्तेजित करता है और सेक्स ड्राइव को सुधारता है।

- **कैसे खाएं:** आप प्याज को सलाद के रूप में नींबू के साथ कच्चा खा सकते हैं और उसे अन्य सब्जियों के साथ उपयोग कर स्वाद को बढ़ा सकते हैं।
- **कितना खाएं:** आपको सेवन करना है

## 8. सहजन:

क्या आपने कभी 'सहजन' या 'सुत्ती' नामक एक सब्जी का नाम सुना है, जो गर्मियों में मौसमी सब्जी होती है? यही वह सब्जी है जिसे इमस्टिक्स के नाम से जाना जाता है, जो यौन स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण पोषक तत्व जिंक से भरपूर होती है। यह पुरुष और महिला बांझपन को हराती है और लिबिडो को बढ़ाती है।

- **कैसे खाएं:** आप इसे कच्चा नहीं खा सकते और पकाना होगा। इसे पकाने के कई तरीके हैं, लेकिन इसे पहले उबाला जाता है और फिर अन्य सब्जियों के साथ, सामान्य रूप से आलू के साथ पकाया जाता है।
- **कितना खाएं:** आप हफ्ते में 2 से 3 सर्विंग ले सकते हैं।



जब बात अपनी यौन शक्ति को उन्नत करने की आती है, तो सब्जियों की शक्ति को अनादरित नहीं करना चाहिए। पालक से लेकर शतावरी और एवोकाडो तक, ये विनम्र पौधे पोषक तत्वों और योगिकरणों से भरपूर हैं जो उत्तेजना में वृद्धि कर सकते हैं, लिबिडो को बढ़ा सकते हैं, और यौन प्रदर्शन में सुधार कर सकते हैं।

**इसलिए, अपने आहार में और अपने साथी के लिए अधिक सब्जियों को जोड़ें।**

## टास्क 1

### स्वस्थ पकाने की रात्रियों के लिए अनुसूची

सप्ताह का दिन	गतिविधि
सोमवार	एक विश्वसनीय स्रोत से एक नए स्वस्थ व्यंजन के साथ प्रयोग करें, जैसे कि एक प्रमाणित पाक की वेबसाइट या पोषण संबंधित व्यंजनों पर आधारित कुकबुक। अतिरिक्त पोषक लाभ के लिए सुपरफूड्स या अनूठे सब्जियों को शामिल करने की कोशिश करें।
बुधवार	अपनी भोजन योजना या पिछले खाने के अनुभवों से एक पसंदीदा स्वस्थ व्यंजन को पुनः बनाएं। अपने कुल्हाड़ी प्रोटीन, फाइबर समृद्ध सब्जियों, और स्वस्थ वसा के उच्च साझायों के लिए व्यंजन को चुनें।
शुक्रवार	एक थीम संग "स्वस्थ रसोई रात" का आयोजन करें और आपके पोषण लक्ष्यों को बनाए रखते हुए विभिन्न संस्कृतियों के स्वाद को अन्वेषण करें। मध्यस्थ, जापानी, या मध्य पूर्वी जैसी रसोई से व्यंजन तैयार करें, जिन्हें उनके स्वास्थ्य लाभों के लिए जाना जाता है।
शनिवार	मनोरंजनशील और सक्रिय पकाने की रात आयोजित करें, जिसमें पोस्ट-वर्कआउट भोजन या नाश्ते को तैयार करने पर ध्यान केंद्रित हो। बाहरी डिश जैसे कि ग्रिल्ड चिकन सलाद, क्विनोआ बाउल, या स्मूथी बनाएं और अपने शरीर को व्यायाम के बाद पुनः ऊर्जा दें।
रविवार	स्वस्थ बेकिंग की कला को गले लगाएं और साथ में स्वस्थ ट्रीट्स बनाएं। पूरे अनाज के मफिन्स, ओटमील कुकीज़, या शहद या मेपल सिरप जैसे प्राकृतिक इंग्रेडियंट्स से मिठाईयों के लिए व्यक्तिगत अनुभव करें।

यह अनुसूची पोषक व्यंजनों के अन्वेषण को प्राथमिकता देती है, जिससे आप जोड़ी के रूप में स्वस्थ घटकों, स्वादों, और पकाने की तकनीकों का अन्वेषण कर सकते हैं। स्वस्थ और पौष्टिक भोजनों के साथ अपने शरीरों को पोषण देने के लिए एकसाथ पकाने के यात्रा का आनंद लें!

## अध्याय 6:

अपने सेक्सुअल जीवन के लिए सूखे फल भी करते हैं जादू

### 8 सर्वश्रेष्ठ सूखे फल

क्या आप अपने दैनिक आहार में सूखे फल नहीं शामिल करते? अगर नहीं, तो हम आपको यह जल्दी करने की क्यों कहते हैं! हजारों सालों से प्रिय प्राकृतिक खजानों को अनदेखा करना आसान हो सकता है, लेकिन सूखे फल विशेषतः जब यह सेक्सुअल शक्ति को बढ़ाने के संबंध में आता है, तो उम्र भर का रहस्य है।

आइए सूखे फलों की दुनिया में डूबकर देखें और जानें कि वे आपकी कामोद्दीपन को कैसे बढ़ा सकते हैं और आपकी सेक्सुअल शक्ति को कैसे मजबूत कर सकते हैं।

#### 1. खजूर: प्राकृतिक मीठा लुत्फ

खजूर सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं, बल्कि आवश्यक पोषक तत्वों का खजाना है जो आपके सेक्सुअल स्वास्थ्य को लाभ पहुंचा सकते हैं। खजूर में एमिनो एसिड की भरपूर मात्रा होती है, जो टेस्टोस्टेरोन जैसे हार्मोन के उत्पादन को बढ़ाने में मदद करता है, योनि और स्थामिता को बढ़ाता है। साथ ही, खजूर में उच्च फाइबर की मात्रा होती है, जो स्वस्थ पाचन को बढ़ावा देती है, सुनिश्चित करती है कि आपके शरीर उत्तम सेक्सुअल कार्य के लिए आवश्यक पोषक तत्वों को सही ढंग से अवशोषित करता है।

- **खाने का तरीका और कितना खाना**

**है:** खजूर को प्रतिदिन 2-3 खजूर खाएं, उन्हें पानी में भिगोकर या ऐसे ही खाली पेट खाएं



## 2. बादाम: पोषण का गढ़

सेक्सुअल शक्ति को बढ़ाने के बारे में बात करें, तो बादाम एक उत्कृष्ट प्रदर्शनकर्ता हैं। ये पोषण से भरपूर नट्स जिनमें धनी हैं, जो टेस्टोस्टेरोन उत्पादन और शुक्राणु स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। इसके अलावा, बादाम में ऐमिनो एसिड होता है जो जननांग क्षेत्र में रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाता है, मजबूत और दीर्घकालिक उत्तेजन को प्रोत्साहित करता है।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** प्रतिदिन एक मुट्ठी (लगभग 1 औंस या 15 बादाम) को खाना एक अन्य प्रातःकालिक या भिगोकर खाना, या योगर्ट, अनाज, सलाद, मिठाइयों पर छिले हुए बादाम चिड़कना, या आप उन्हें पीसकर नमकीन व्यंजन बना सकते हैं।



## 3. पिस्ता: आनंद के हरित रत्न

पिस्ता सिर्फ एक स्वादिष्ट नाश्ता ही नहीं है, बल्कि सेक्सुअल शक्ति में बढ़ावा देने में एक शक्तिशाली साथी हैं। इनमें एंटीऑक्सिडेंट्स, विटामिन्स, और खनिज होते हैं जो समग्र स्वास्थ्य, सहित सेक्सुअल कार्य का समर्थन करते हैं। पिस्ता विशेष रूप से आर्जिनीन में समृद्ध होते हैं, जो रक्त वाहिनियों को शांत करता है और संचार को बेहतर बनाता है, जिससे बेहतर इरेक्टाइल कार्य होता है।

**कैसे खाएं और कितना खाएं:** एक छोटा हाथ (लगभग 1 औंस या 20-25 पिस्ता) को एक स्नैक के रूप में स्वादिष्ट करें, कच्चे, या उन्हें सलाद में या डेसर्ट्स में जैसे की खीर या हलवा में डालें। आप इसे सुबह के समय अन्य सूखे फलों के साथ खा सकते हैं।

## 4. अंजीर: सेन्सुअल सुपरफूड

सदियों से, अंजीर को उनकी अफ्रोडिजियक गुणों और संवेदनशीलता के लिए पूजा गया है। ये लाजवंत फल लोहे से भरपूर होते हैं, जो स्वस्थ रक्त प्रवाह और ऊर्जा स्तर बनाए रखने के लिए आवश्यक होते हैं - ये दोनों यौन शक्ति के लिए महत्वपूर्ण कारक होते हैं। इसके अलावा, यह ऐसी अमीनो एसिड्स में समृद्ध होता है जो नाइट्रिक ऑक्साइड का उत्पादन प्रोत्साहित करते हैं, एक यौन इच्छाशक्ति को बढ़ावा देने वाले यौगिक, जो जननांग क्षेत्र में रक्त प्रवाह को बढ़ावा देता है, उत्तेजना और आनंद को बढ़ाता है।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** सुबह को पानी में रात भर भिगोकर सुखाये हुए 2-3 सूखे अंजीर रोज़ाना खाएं या उन्हें अन्य सूखे फलों के साथ कच्चे या दूध, योगर्ट, या बेक्ड गुड़ियों में डालें।



## 5. किशमिश: प्राकृतिक ऊर्जा बूस्टर

किशमिश, यौन शक्ति को बढ़ाने के मामले में पावरहाउस प्रदर्शक हैं। प्राकृतिक शर्करा, विटामिन, और खनिजों से भरपूर होने के साथ, ये आपको रोमांटिक जीवन को ऊर्जित करने के लिए एक त्वरित और दृढ़ स्रोत प्रदान करते हैं। इसके अलावा, किशमिश में लोहे की मात्रा स्वस्थ रक्त प्रवाह को समर्थित करती है, जिससे महत्वपूर्ण पोषक तत्व शरीर के सभी भागों तक पहुँचे, जिसमें जननांग अंग शामिल हैं।

**कैसे खाएं और कितना खाएं:** स्नैक के रूप में लगभग 1 औंस या 2 बड़े चमचे को ताजा या भिगोए हुए किशमिश के साथ आनंद लें, या उन्हें सीरियल, सूखे फलों का मिश्रण, बेक्ड गुड़िया, मिठाई या अन्य सब्जियों में डालें।

## 6. अखरोट: हार्मोन नियामक

अखरोट में ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है, जो यौन स्थान के लिए रक्त प्रवाह में सुधार करने में मदद करता है, उत्तेजना को बढ़ाता है और इरेक्टाइल डिस्फंक्शन के जोखिम को कम करता है। इसके अलावा, अखरोट में जिंक और सेलेनियम जैसे अन्य पोषक तत्व भी होते हैं, जो हार्मोन नियामक और प्रजनन स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। यह वीर्य की प्राणशक्ति, गतिशीलता और वीर्य की गुणवत्ता को भी बढ़ाता है।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** प्रतिदिन एक स्नैक के रूप में 2-3 अखरोट के टुकड़े को ताजा खाएं, या उन्हें सलाद, दही, स्मूदी या बेकड गुड़ियों में मिला दें। आपको इसे सुबह के समय अन्य सूखे फलों के साथ खाना चाहिए।



## 7. काजू: पोषक तत्व संवाहक

काजू वे सूखे फल हैं जो शक्कर कम मात्रा में होते हैं और कॉपर, मैग्नीशियम और मैंगनीज जैसे पोषक तत्वों को शामिल करते हैं, साथ ही धनिया युक्त फाइबर कंटेंट होता है जो कुल सेक्सुअल कल्याण का ध्यान रखता है। यह यौन स्थानों में रक्त प्रवाह को बढ़ाता है, यौन उत्तेजना और यौन सुख को बढ़ाता है।

**कैसे खाएं और कितना खाएं:** सुबह के समय अन्य सूखे फलों के साथ दिन में लगभग 2 से 3 काजू रोज़ खाएं, या उन्हें स्मूदी, मिठा स्वाद के लिए सब्जियों में एक अच्छा पेस्ट बनाएं, या अन्य बेकड या खारी चीजों में डालें। आप उन्हें भूनकर भी खा सकते हैं।

## 8. खुबानी: सोने का आनंद

खुबानी शायद आकार में छोटी हो, लेकिन यह यौन ऊर्जा को बढ़ाने में एक पॉवरपैक है। यह विटामिन ए और सी से भरपूर होती है, जो तनाव से बचाव करते हैं और कुल स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करते हैं - सहित के साथ साथ यौन कार्य को भी। इसके अलावा, खुबानी में पोटैशियम भी होता है, जो रक्तचाप को नियंत्रित करता है और हृदय स्वास्थ्य को समर्थन करता है, जो उत्तम यौन प्रदर्शन के लिए आवश्यक है।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** रोजाना 2-3 सूखी खुबानी के टुकड़े रॉ रूप में एक स्नैक के रूप में खाएं, या उन्हें काटकर सलाद, दही, स्मूदी या बेक्ड गुड़ियों में मिला दें। आपको इसे सुबह के समय अन्य सूखे फलों के साथ खाना चाहिए



- सूखे फलों की शक्ति यौन शक्ति को बढ़ाने के लिए एक अजनबी रही है जो समय के परीक्षण को सहन किया है। खजूर से लेकर बादाम, पिस्ता से अंजीर तक, ये प्राकृतिक अद्भुतियाँ यौन स्वास्थ्य और पुष्टि को समर्थन करने वाले पोषक तत्वों का एक शक्तिशाली मिश्रण प्रदान करती हैं।

## अध्याय 7:

### स्पाइस से अपने यौन जीवन को रोचक बनाएं

#### 8 सर्वश्रेष्ठ मसाले

क्या अगर मैं आपको बताऊं कि आपके रसोई में मौजूद मसाले आपके यौन जीवन के लिए चमत्कार कर सकते हैं! क्या आपको उत्सुकता नहीं होती? मसालों का उपयोग आपके यौन जीवन के लिए बहुत कुछ कर सकता है। ये सिर्फ आपकी पसंदीदा डिशों में स्वाद बढ़ाने के लिए नहीं हैं; वे आपके यौन शक्ति को उत्तेजित करने और बिस्तर में आसक्ति को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

- मेरे सेक्स परामर्श में वर्षों की अनुभव, अक्सर जोड़ों को मसालों के लाभों के बारे में और उन्हें कैसे उपभोग करना है, इसके बारे में जागरूक नहीं होते, इसलिए मैं अब आपको बताऊंगा।

#### 1. दालचीनी:

क्या यह कुछ है जो आप हमेशा अपने घर में रखते हैं? यह गरम और सुगंधित मसाला सिर्फ आपके सुबह की चाय पर छिड़कने के लिए नहीं है। दालचीनी को रक्त प्रवाह को उत्तेजित करने की क्षमता के लिए प्रशंसा मिली है, जो यौन उत्तेजना और प्रदर्शन पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। चाहे तो अपनी कॉफी में मिलाएं या एक लुकज़रियस मिठाई में शामिल करें, दालचीनी आपके रसोई के निर्माणों में एक संवेदनशील स्पर्श डाल सकती है, जबकि आग की बूँदें जगाती है।



- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** ओटमील, योगर्ट, बिरयानी या फल सलाद जैसे व्यंजनों पर 1/4 से 1 चमच दहीनी पाउडर छिड़कें। इसके अलावा, स्मूथीज़, कॉफी, या चाय में स्वादिष्ट बूस्ट के लिए दर्जनों मात्रा में दहीनी डालें। पर मात्रा में ध्यान दें।

## 2. अदरक:

अपने तेज़ स्वाद और मजबूती गुणों के लिए जाना जाता है, अदरक दिनों से एक प्राकृतिक उत्तेजक के रूप में मनाया गया है। यह तीव्र जड़ लगातार वायदा बढ़ाता है और भावनाओं को उत्तेजित करता है, जिससे यह यौन शक्ति को बढ़ाने के लिए एक लोकप्रिय विकल्प बन जाता है। लेकिन उपयोग के संबंध में सावधान रहें क्योंकि अधिक अदरक सेवन आपको हानि पहुंचा सकता है।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** व्यंजनों में ताजा अदरक का उपयोग करें, जैसे कि स्टिर-फ्राई, सूप, करी और अन्य सब्जियों में। आप गरम पानी में ताजा अदरक के टुकड़ों को भिगोकर अदरक चाय बना सकते हैं या अदरक को स्मूदी में डालकर तीव्र स्वाद के लिए उपयोग कर सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आप दिन में केवल एक चौथाई या आधा इंच अदरक का सेवन करें।



### 3. लौंग:

लौंग को विभिन्न संस्कृतियों में उनके औषधीय गुणों के लिए पारंपरिक रूप से उपयोग किया गया है, जिसमें यौन स्वास्थ्य के लिए संभावित लाभ शामिल हैं। इसका उपयोग संचार को बढ़ावा देने और सेक्सुअल स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण रक्त प्रवाह को बढ़ावा देने के लिए किया जाता है, क्योंकि यह उत्तेजना और शिश्न फलन को सुविधा प्रदान करने में मदद करता है। यह शरीर में ऑक्सीडेटिव तनाव का सामना करने में मदद करने वाले एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर है, जो विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं, विशेष रूप से यौन दुर्बलता को सहायक होता है।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** आप इसे टी, सूप या अन्य व्यंजनों में थोड़े-थोड़े लौंग को डालकर दिन में 2-3 लौंग का सेवन कर सकते हैं।



### 4. इलायची:

इसकी मिठास और सुगंधित स्वाद के साथ, इलायची या 'इलायची' एक विविध खाद्य मसाला है जिसका उपयोग मीठे और तीखे दोनों प्रकार के व्यंजनों में किया जा सकता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसमें उत्तेजना गुण भी हैं? इलायची को बेहतर रक्त संचार और हार्मोन के नियंत्रण से जोड़ा गया है, जिससे यह किसी भी रोमांटिक भोजन में एक मूल्यवान योगदान बन जाता है।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** आप अन्न, दही, बिरयानी या फलों के सलाद में ओटमील पर 1/1 से 1 चमच दाने का पाउडर छिड़क सकते हैं। इसके अलावा, आप स्मूथी, कॉफी या चाय में मधुर स्वाद के लिए इसे मिला सकते हैं, लेकिन मात्रा में सावधानी बरतें।

## 5. लाल मिर्च:

यदि आप बेडरूम में उत्तेजना बढ़ाना चाहते हैं, तो लाल मिर्च से अधिक और कुछ नहीं। यह ज्वालामुखी उत्साहित करने वाले तत्व को शामिल करता है जो तंत्रिकाओं को उत्तेजित करने और हृदय दर को बढ़ाने में मदद करता है - दोनों ही वे कारक होते हैं जो उच्च उत्तेजना और सेक्सुअल आनंद के लिए योगदान कर सकते हैं।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** भुने हुए सब्जियों, ग्रिल किए गए मांस या सूप पर पाउडर किया हुआ लाल मिर्च छिड़कें। आप इसे मैरिनेड या सॉस में भी डाल सकते हैं एक अतिरिक्त झटका के लिए। सुनिश्चित करें कि आप रोजाना केवल ½ - 1 चमच लाल मिर्च का सेवन करें।



## 6. लहसुन:

हालांकि यह सबसे रोमांटिक गंध नहीं है, लेकिन लहसुन को शतावरों से माना गया है। यह बलब में एक यौगिक शामिल है जिसका प्रदर्शन रक्त प्रवाह बढ़ाने और संचरण को सुधारने का प्रदर्शन किया गया है - सेक्सुअल प्रदर्शन को बढ़ाने में मुख्य कारक।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** पास्ता सॉस, स्टिर-फ्राई, या रोस्टेड सब्जियों जैसे पकवानों में ताजा लहसुन का उपयोग करें। आप सलाद पर छिड़कने या ब्रेड को डिप करने के लिए लहसुन-इन्फ्यूज्ड ऑलिव ऑयल भी बना सकते हैं। आप इसे ठंडे मौसम में कच्चा भी खा सकते हैं और दिन में 3-4 लहसुन के टुकड़े ले सकते हैं।

## 7. जायफल (नटमेग):

अपने गरम और थोड़ी मिठाई स्वाद के साथ, जायफल या 'नटमेग' एक मसाला है जिसे प्राचीन काल से इसकी गुणों के लिए सराहा गया है। इस सुगंधित मसाले में ऐसे तत्व होते हैं जो तंत्रिका प्रणाली को प्रोत्साहित करने और रक्त परिसंचरण को बढ़ाने में सहायक सिद्ध हुए हैं - दोनों कुछ को उत्तेजना और सेक्सुअल उत्तेजना में बढ़ावा कर सकते हैं।

- **खाने का तरीका और कितना खाना है:** मिठाइयों जैसे पुडिंग, कस्टर्ड, या पाईयों पर जायफल को छिलका करें। आप इसे क्रीमी सॉस, अंडानोग, या पालक ग्रेटिन और अन्य सब्जियों जैसे तल भुने व्यंजनों में भी डाल सकते हैं। इसे दैनिक आधार पर ½ बड़ी चम्मच लें।



## 8. मेथी के बीज:

मेथी के बीजों का प्राचीन काल से विभिन्न स्वास्थ्य उद्देश्यों के लिए प्रयोग किया जाता रहा है, जिसमें सेक्सुअल स्वास्थ्य को सुधारने के लिए एक प्रोत्साहक के रूप में भी शामिल है और इसे अपने तत्वों के कारण सेक्सुअल उत्तेजना को बढ़ाने में माना जाता है। इसके अतिरिक्त, यह माना जाता है कि पुरुष हार्मोन टेस्टोस्टेरोन को बढ़ाने में मदद करता है, जो सेक्सुअल स्वास्थ्य को सुधारता है।

- **खाने का तरीका और कितना खाना है:** आप एक बड़े चम्मच मेथी के बीजों को रात में भिगोकर और फिर सुबह खा सकते हैं। इसके अतिरिक्त, इसे अंकुरित करें और सलाद के रूप में खाएं। आप इसे मसालेदार व्यंजनों में डाल सकते हैं।

मसाले उन लोगों के लिए एक प्राचीन और प्राकृतिक समाधान प्रदान करते हैं जो अपने प्रेम जीवन को रोमांचित करना चाहते हैं। सुगंधित सामग्री को शताब्दियों से उनकी अफ्रोडिजिएक गुणों के लिए सराहा गया है, जो इच्छा की आग को जलाने और शयनकक्ष में अधिक संवेदनशीलता को बढ़ाने का एक सुरक्षित और प्रभावी तरीका प्रदान करते हैं।

अपने जीवन में थोड़ा मसाला मिलाएं और देखें कि यह आपको कहां ले जाता है!

# अध्याय 8 :

## विटामिन्स के साथ अपनी स्थायित्व में शक्ति जोड़ें

### 8 सर्वोत्तम विटामिन्स

सेक्स अवधि के लिए स्थामना या लीबिडो हासिल करना चाहते हैं? एक पूरी और जीवंत सेक्स जीवन को प्राप्त करने के लिए, कई पहलुओं को अन्वेषित किया जाना चाहिए, जैसे कि जीवनशैली में परिवर्तनों से लेकर अनोखे उपायों तक। हालांकि, यौन स्वास्थ्य का एक ऐसा पहलू भी है जिसे अक्सर अनदेखा किया जाता है, वह है विटामिन्स का योगदान। हां, वे विभिन्न शारीरिक क्रियाओं का समर्थन करते हैं और लीबिडो को बढ़ाने, संवेदना को बढ़ाने और कुल में सेक्सुअल प्रदर्शन को सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

- तो, आपको विटामिन्स के विश्व में ले जाते हैं और यह जानने में कैसे वे आपकी सेक्स शक्ति को उन्नत कर सकते हैं।

### 1. विटामिन डी: सनशाइन विटामिन

विटामिन डी केवल हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए ही महत्वपूर्ण है, बल्कि सेक्सुअल कार्य के लिए भी। विटामिन डी के पर्याप्त स्तर लीबिडो और कुल सेक्सुअल स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।

- **क्या खाना है:** विटामिन डी के स्रोतों में सूरज की प्रकाश की अधिकता (मध्यमता में), सामुद्री मछली जैसे सल्मन और मैकरेल, फोर्टिफाइड डेयरी उत्पादों और अंडे के पीले भाग शामिल हैं।
- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** आप अपने आहार में विटामिन डी को जोड़ सकते हैं जोर दूप में हल्फ घंटे के लिए रोजाना धूप का आनंद लेकर, या हफ्ते में एक या दो बार सैल्मन जैसी पकी हुई फैटी मछली या दैनिक 1 सर्विंग डेयरी उत्पादों जैसे की चीज़, दूध, दही के साथ।



## 2. विटामिन सी: रोग प्रतिरोधक

अपनी जानी-मानी भूमिका के अतिरिक्त, विटामिन सी सेक्सुअल स्वास्थ्य में योगदान करता है। यह एंटीऑक्सीडेंट है

- **क्या खाना है::** अपने रोजाना के विटामिन सी के अवशेष को प्राप्त करने के लिए सीताफल, स्ट्रॉबेरी, किवी, शिमला मिर्च और पत्तेदार हरी सब्जियों का आनंद लें।
- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** 75-90 मिलीग्राम प्रति दिन वयस्कों के लिए। आप फलों को स्वास्थ्यप्रद रूप से सेवन कर सकते हैं जैसे की संतरे, किवी रुखा या जूस के रूप में। इसके अतिरिक्त, हरे पत्तेदार सब्जियों को पका और प्रति दिन 1 सर्विंग को सेवन करें।



## 3. विटामिन ई: एंटीऑक्सीडेंट योद्धा

विटामिन ई को इसकी एंटीऑक्सीडेंट गुणों के लिए जाना जाता है, जो शरीर में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और सूजन का लड़ाई करने में मदद करते हैं। सेलों और रक्त वाहिकाओं को नुकसान से बचाकर, विटामिन ई स्वस्थ चरण को प्रोत्साहित करता है, जो सेक्सुअल उत्तेजना और प्रदर्शन के लिए आवश्यक है।

- **क्या खाना है:** अखरोट, बीज, पालक, ब्रोकोली, सूरजमुखी का तेल और एवोकाडो विटामिन ई के उत्कृष्ट स्रोत हैं।
- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** वयस्कों के लिए प्रति दिन 15 मिलीग्राम ले लो बीज और खाद्य तेल में ब्रोकोली का एक सर्विंग या खाना पकाने के लिए डिश में जोड़ें। आप भूने हुए बीज और खाद्य तेल को भी खा सकते हैं।

## 4. विटामिन बी 12:

विटामिन बी 12 शरीर में ऊर्जा उत्पादन के लिए आवश्यक है। इसकी कमी थकान और कम ऊर्जा स्तर का कारण बन सकती है, जो सेक्सुअल इच्छा और प्रदर्शन को कम कर सकती है क्योंकि यह हार्मोन की संश्लेषण में शामिल है, जिसमें टेस्टोस्टेरोन भी शामिल है, जो सेक्सुअल कार्य के लिए महत्वपूर्ण है।

- **What you must eat is:** आपको टोफू, सीफूड, बीन्स, दाल, पालक, संशोधित सीरियल्स और अनाज, अखरोट और बीज खाने चाहिए, क्योंकि ये आयरन के अच्छे स्रोत हैं।
- **How to eat and how much to eat:** पौरुषों के लिए, आयरन की शिफारिश की जाने वाली आहारी मात्रा दैनिक 8 मिलीग्राम है, जबकि महिलाओं के लिए, इसे मासिक धर्म वर्षों के दौरान अधिक लिया जाता है, परंतु उनके आयरन की आवश्यकता 18 मिलीग्राम प्रतिदिन है, मेनोपॉज के बाद, यह प्रतिदिन 8 मिलीग्राम हो जाता है।



## 5. विटामिन ए: दृष्टिकोनी खनिज

प्राथमिकतः दृष्टि और प्रतिरक्षा के समर्थन के लिए प्राथमिकता रखने के बावजूद, विटामिन ए योनि समेत संलेपन से संबंधित आंतों की सूखापन को बनाए रखने में भी योगदान करता है, जो सेक्सुअल सुख और सहानुभूति को बढ़ा सकता है।

- **क्या खाना है:** गाजर, मीठे आलू, पालक, केल, और आम विटामिन ए के संबंध में समृद्ध स्रोत हैं।
- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** आप रोज एक कच्चा गाजर खा सकते हैं, 1-2 पके मीठे आलू, रोज 1 कप पालक या 1 कप आम खा सकते हैं।

## 6. विटामिन के: रक्त नियंत्रक

विटामिन के रक्त क्लॉटिंग और हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, लेकिन इसकी सेक्सुअल स्वास्थ्य में भूमिका को नज़रअंदाज़ नहीं किया जाना चाहिए। पर्याप्त स्तर रक्त वाहिकाओं में कैल्शियम जमाव को रोकने में मदद कर सकता है, स्वस्थ परिसंचरण और लिंगावस्था का समर्थन करता है।

- **क्या खाना है:** अपने आहार में हरी पत्तेदार सब्जियों, ब्रोकली, ब्रुसेल स्प्राउट्स, और पत्तागोभी जैसे खाद्य पदार्थों को शामिल करें ताकि आपका विटामिन के ज्यादा सेवन हो सके।
- **कितना खाना है:** वयस्क पुरुषों के लिए 90-120 माइक्रोग्राम, वयस्क महिलाओं के लिए 90 माइक्रोग्राम। अपने दोपहर के भोजन के दौरान रोज़ाना एक सेवन किया हुआ पके हुए हरी पत्तेदार सब्जी का ले। रोज़ कुछ मसालों के साथ सुबह या शाम में 1 कप स्प्राउट्स का सेवन करें।



## 7. विटामिन बी3:

विटामिन बी3 सेक्स हार्मोन, जैसे कि टेस्टोस्टेरोन, एस्ट्रोजन, और प्रोगेस्ट्रोन के उत्पादन के लिए आवश्यक है। यह रक्त वाहिकाओं को विस्तारित करने में मदद करता है, जो लिंगावस्था और कार्य के लिए महत्वपूर्ण है, और पुरुषों में उत्तेजना को सुधारता है। यह यह भी समर्थन करता है कि एक संयुक्त धारी बनाता है जो रक्त वाहिकाओं को आराम देता है और पुरुषों की नपुंसकता में सुधार करता है।

- **क्या खाना है:** मांस, मछली, पूरे अनाज, दालें, खोपरे और बीज, संशोधित अनाज और रोटी, और सब्जियाँ विटामिन बी3 के कुछ उत्कृष्ट स्रोत हैं।
- **कैसे और कितना खाना है:** वयस्क पुरुष 16 मि.ग्रा./दिन और वयस्क महिलाएं 14 मि.ग्रा./दिन ले सकते हैं। आप ठीक पके हुए मांस, मछली के साथ पूरे अनाज कुछ बार हफ्ते ले सकते हैं और खोपरे और बीजों को सलाद बनाकर रोज़ खा सकते हैं।

## 8. विटामिन बी6:

यह रसदार फल न केवल रोमांचक है, बल्कि इसके समृद्ध पोषणीय प्रोफ़ाइल और निश्चित यौन स्वास्थ्य के कुछ यौगिकों के कारण अक्सर बेहतर सेक्सुअल स्वास्थ्य से जुड़ा होता है। अनानास को रक्त प्रवाह को सुधारने के लिए जाना जाता है जिससे नसों में सृजन कम हो सकती है, यह पुरुषों में इरेक्टाइल कार्य को बढ़ाने के संभावनात्मक रूप से सहायक होता है और यौन हार्मोन उत्पादन में मदद करता है जैसे कि एस्ट्रोजन और टेस्टोस्टेरोन।

- **क्या खाना है:** मुर्गी, टर्की, मछली, संशोधित सीरियल, दालें और लेजूम, आलू, केले, और हरी पत्तेदार सब्जियाँ विटामिन बी6 के उत्कृष्ट स्रोत हैं
- **कैसे और कितना खाना है:** वयस्क पुरुष और महिलाएं दिन में 1.3 से 1.5 मि.ग्रा. का सेवन कर सकते हैं। आप पकी हुई मुर्गी, दाल या आलू मछली एक या दो बार हफ्ते खा सकते हैं या रोज़ एक केला खा सकते हैं।



कोई भी पूर्ण सेक्स जीवन के लिए कोई जादुई गोली नहीं है, लेकिन सुनिश्चित करना कि आप विटामिन्स की पर्याप्त मात्रा प्राप्त कर रहे हैं निश्चित रूप से बड़ी हुई सेक्सुअल ताकत में सहायक हो सकता है। अपने आहार में विभिन्न विटामिन समृद्ध खाद्य पदार्थों को शामिल करके, आप न केवल अपने कुल स्वास्थ्य का समर्थन कर रहे हैं बल्कि अपने लिबीडो को प्राकृतिक रूप से बढ़ावा दे रहे हैं।

## अध्याय 9:

### खाद्य आहारों को पीछे क्यों छोड़ें?

#### 8 सर्वश्रेष्ठ खाद्य आहार

क्या आप ऐसे भोजन की तलाश में हैं जो आपकी सेक्सुअल जीवन में सहायक न हों, बल्कि आपके आहार को बनाए रखने में भी मदद कर सके? सेक्सुअल स्वास्थ्य और प्रदर्शन में कई कारक होते हैं, लेकिन एक ऐसा पक्ष जो अक्सर अनदेखा किया जाता है, वह आहार है। यहां हम आपको कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ बताएंगे जिनका ज्ञात गुण सेक्स पावर को ऊपर उठाने में मदद करते हैं, जिससे आपको चीजों को तैयार करने में मदद मिलेगी।

#### 1. डार्क चॉकलेट:

कौन चॉकलेट से प्यार नहीं करता? यह न केवल स्वादिष्ट है, बल्कि डार्क चॉकलेट में ऐसे तत्व भी होते हैं जो मनोदशा को सुधारने और रक्त प्रवाह को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं - ये दो महत्वपूर्ण कारक हैं एक संतोषप्रद सेक्सुअल अनुभव के लिए। इसके अलावा, चॉकलेट में पाए जाने वाले फेनाइलथाइमीन अंतर्वसिना के मुक्ति को उत्तेजित कर सकते हैं, जिससे आपको खुशहाल और अधिक शांत महसूस हो सकता है।

- **कितना खाना है:** प्रतिदिन एक छोटा टुकड़ा डार्क चॉकलेट (70% कोकोआ या उससे अधिक) का आनंद लें। अत्यधिक कैलोरीज़ से बचने के लिए भोजन के मात्रा पर ध्यान दें। आप इसे मिठाइयों, स्मूथीज़ या अन्य मसालेदार व्यंजनों में भी डाल सकते हैं।



## 2. मोटा मछली:

मोटी मछली में पाए जाने वाले ओमेगा-3 फैटी एसिड हृदय स्वास्थ्य और परिसंचरण का समर्थन करने के लिए जाने जाते हैं जो पुरुषों में उत्तेजन की क्षमता बनाए रखने और महिलाओं और पुरुषों दोनों के सेक्सुअल स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक होते हैं। यह टेस्टोस्टेरोन स्तर को बढ़ाता है जो कामोद्दीपन और सेक्सुअल कार्य को बढ़ाता है।

- **कैसे खाएं:** ग्रिल, पका, उबला, भाप या तला हुआ मोटा मछली खाएं और इसे ब्रेड के साथ या सैंडविच बनाएं, या उसे पकाया हुआ सलाद में डालें।
- **कितना खाएं:** हफ्ते में केवल 2 सर्विंग्स मोटी मछली खाएं क्योंकि यह आवश्यकता को पूरा करने के लिए पर्याप्त है।



## 3. बेरीज़:

चाहे वह स्ट्रॉबेरी, रसबेरी, या ब्लूबेरी हो, बेरीज़ एंटीऑक्सिडेंट्स और विटामिन्स से भरपूर होती हैं जो सेक्सुअल स्वास्थ्य का समर्थन कर सकते हैं। ये रंगीन फल शरीर में सूजन को कम करने, हृदय स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करने, और समग्र प्रतिरक्षा को बढ़ाने में मदद करते हैं - जो सभी के लिए महत्वपूर्ण हैं एक स्वस्थ सेक्स जीवन के लिए। साथ ही, इनमें कैलोरी कम होती है और फाइबर में उच्च होती है, जिससे यह एक बराबरी फ्री ट्रीट बनता है।

- **कैसे खाएं:** आप इन्हें स्मूदीज़, ओटमील में डाल सकते हैं, या उन्हें एक स्नैक के रूप में आनंदित कर सकते हैं। आप उन्हें अन्य फलों या सामग्रियों के साथ कच्चा खा सकते हैं या उन्हें फल चाट में डाल सकते हैं।
- **कितना खाएं:** अपने दैनिक आहार में एक सर्विंग बेरीज़ (जैसे की स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी, रसबेरी) शामिल करने का प्रयास करें।

## 4. मीना:

चलिए, एक परिचित आहारिक खाद्य पदार्थ - मीना से शुरू करें। ये खाड़ी केकड़े को लम्बे समय से बड़ी हुई कामोद्दीपन और सेक्सुअल इच्छा के साथ जोड़ा गया है। क्यों? क्योंकि इसमें जिंक होता है, एक खनिज जो टेस्टोस्टेरोन उत्पादन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। तो, यदि आप मूड में हैं, तो अपने आहार में कुछ मीना शामिल करने का विचार करें।

- **कैसे खाएं:** आप इन्हें निराचित करके खा सकते हैं जैसा कि वे प्रमुखतः उपभोग किए जाते हैं। लेकिन आप उन्हें ग्रिल, या तलकर बनाकर खा सकते हैं और इसे किसी भी विभिन्न डिश में खा सकते हैं।
- **कितना खाएं:** हफ्ते में 1-2 बार अपने आहार में मीना को शामिल करें।



## 5. अनानास:

यह रसदार फल न केवल रोमांचक है, बल्कि इसके समृद्ध पोषणिय प्रोफ़ाइल और निश्चित यौन स्वास्थ्य के कुछ यौगिकों के कारण अक्सर बेहतर सेक्सुअल स्वास्थ्य से जुड़ा होता है। अनानास को रक्त प्रवाह को सुधारने के लिए जाना जाता है जिससे नसों में सूजन कम हो सकती है, यह पुरुषों में इरेक्टाइल कार्य को बढ़ाने के संभावनात्मक रूप से सहायक होता है और यौन हार्मोन उत्पादन में मदद करता है जैसे कि एस्ट्रोजन और टेस्टोस्टेरोन।

- **कैसे खाएं:** आप इसे कच्चा अनानास खा सकते हैं या इससे जूस बना सकते हैं। इसे फ्रूट चाट में खाया जा सकता है या अनानास केक जैसी मिठाईयों में डाला जा सकता है।
- **कितना खाएं:** दिन में 1-2 कप अनानास का पर्याप्त है।

## 6. पत्तेदार सब्जियाँ:

कार्टून शो में स्पिनच के प्रति अपने प्रेम के साथ पोपाई कुछ समझते थे। पत्तेदार सब्जियाँ मैग्नीशियम, फोलेट, और विटामिन ई जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं, जो सेक्सुअल स्वास्थ्य और हार्मोन उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण हैं। वे नाइट्रेट्स भी मिलते हैं, जो रक्त वाहिकाओं को फैलाने और संचालन को सुधारने में मदद कर सकते हैं - इरेक्शन प्राप्त करने और बनाए रखने के लिए आवश्यक।

- **कैसे खाएं:** आप पालक, केले, और पत्तागोभी जैसी पत्तेदार सब्जियों, दाल, चावल और चपाती के साथ सलाद में खाने जा सकते हैं। इन्हें पकाकर या कच्चा खा सकते हैं।
- **कितना खाएं:** दिन में अपने भोजन में पत्तेदार सब्जियों को शामिल करें, सलाद, स्मूथी, स्टर्-फ्राई, या सूप में।



## 7. दही:

क्या यह हमारे घरों में सामान्यतः उपलब्ध नहीं है? दही में लाभकारी बैक्टीरिया होते हैं जो आंत की स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं। यह महिलाओं में किसी भी जननांग संक्रमण का खतरा कम करता है और उनकी सेक्सुअल इच्छा और फर्टिलिटी में सुधार करता है। दही में कैल्शियम होता है, जो सेक्सुअल गतिविधि में शामिल मांसपेशियों का समर्थन करता है। मजबूत पेल्विक फ्लोर मांसपेशियाँ सेक्सुअल आनंद और प्रदर्शन के लिए महत्वपूर्ण होती हैं।

- **कैसे खाएं:** आप दही को चपाती, चावल के साथ खा सकते हैं, या 'रायता' बना सकते हैं, आप इसे 'लस्सी' बनाकर भी खा सकते हैं, या करी बना सकते हैं।
- **कितना खाएं:** आप दिन में 1 सेविंग दही खा सकते हैं।

## 8. अंडे-

अंडे प्रोटीन का अच्छा स्रोत होते हैं और विटामिन बी6 और विटामिन डी जैसे पोषक तत्वों को शामिल करते हैं, जो हार्मोन नियंत्रण, लीबिडो और समग्र सेक्सुअल स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। इसके अलावा, यह अमिनो एसिड भी शामिल है जो रक्त वाहिकाओं को शांत करने में मदद करता है और रक्त प्रवाह में सुधार करता है। इसका पुरुषों में इरेक्टाइल फंक्शन के लिए महत्व हो सकता है।

- **कैसे खाएं:** आप उबले, पोचे, तले, बेकड, स्क्रेम्बल अंडे या अंडे का ओमलेट बना सकते हैं। आप केक या ब्राउनीज़ जैसी बेकड आइटम्स में भी अंडे खा सकते हैं।
- **कितना खाएं:** दिन में 1-2 अंडे खाना सुरक्षित होता है और सुनिश्चित करें कि आप हफ्ते में 4-5 अंडे से अधिक न खाएं। अंडे विकल्पित रूप से खाएं।



- इन खाद्य पदार्थों को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करके, आप लीबिडो का समर्थन कर सकते हैं, रक्त प्रवाह को सुधार सकते हैं, और समग्र सेक्सुअल संतोष को बढ़ा सकते हैं। तो, इन्हें क्यों न आजमाएं और देखें कि वे आपके सेक्स जीवन को कैसे चटपटा बना सकते हैं?

# अध्याय 10:

## आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों के चमत्कार

### 8 सर्वोत्तम आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां

क्या आप जानते हैं कि कुछ आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां आपकी सेक्सुअल पावर को उन्नत कर सकती हैं? आयुर्वेद उन लोगों के लिए एक आशा प्रदान करता है जो अपनी सेक्सुअल पावर को उन्नत करने के लिए प्राकृतिक उपचारों की तलाश में हैं। इन्हें सेक्सुअल जीवन की ऊर्जा को बढ़ाने और समग्र कल्याण को प्रोत्साहित करने की क्षमता के लिए जाना जाता है।

तो, क्या हम आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों के जगत के माध्यम से यात्रा शुरू करें और उनके सेक्सुअल स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव जानें?

#### 1. अश्वगंधा:

अश्वगंधा अपने अनुकूलन गुणों के लिए प्रसिद्ध है, जो शरीर को तनाव का सामना करने में मदद करते हैं और हार्मोन स्तरों को संतुलित करते हैं। इस शक्तिशाली जड़ी-बूटी ने पुरुषों और महिलाओं दोनों में शुक्राणु गुणवत्ता में सुधार, टेस्टोस्टेरोन स्तरों को बढ़ाने, और इच्छाशक्ति को बढ़ाने में मदद की है। अश्वगंधा को अपने दैनिक दिनचर्या में शामिल करना आपकी आग और ऊर्जा के आंच को फिर से जलाने में मदद कर सकता है।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** इसे चाय के रूप में उबालकर या स्मूथी में डालकर पीया जा सकता है। आप इसे गरम दूध के साथ ले सकते हैं। आप इसे तेल या शहद के साथ ¼ से ½ चमच दिन में एक या दो बार ले सकते हैं, लेकिन मुख्यतः सुबह और रात के दौरान।



## 2. शतावरी:

शतावरी को अपने पुनर्जीवनीकरण और उत्तेजक गुणों के लिए मनाया जाता है। यह जड़ी-बूटी विशेष रूप से महिलाओं के लिए फायदेमंद है, क्योंकि यह प्रजनन स्वास्थ्य का समर्थन करता है, हार्मोनों को संतुलित करता है, और इच्छाशक्ति को बढ़ाता है। शतावरी लुब्रीकेशन को बढ़ावा देता है और मेनोपॉज के लक्षणों को कम करता है, इसलिए यह महिलाओं के लिए एक महत्वपूर्ण साथी है जो अपनी सेक्सुअल ऊर्जा को वापस पाने की कोशिश कर रही है।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** इसे चाय के रूप में उबालकर या सूप, स्टू, या स्मूथी के रूप में डाला जा सकता है। आप 30 बूंदें पानी में डालकर इसे दिन में 2 बार पी सकते हैं।



## 3. सफेद मूसली:

सफेद मूसली को वियाग्रा का प्राकृतिक विकल्प कहा जाता है, धन्यवाद अपने प्रबल वातावरणीय प्रभावों के। यह जड़ी-बूटी सेक्स हार्मोनों के उत्पादन को उत्तेजित करती है और पुरुषों में लिंग क्रिया को सुधारती है। सफेद मूसली स्थायित्व और सहनशीलता को बढ़ाती है, जो जोड़ों को लंबे समय तक और अधिक संतोषप्रद लम्बे समय तक आनंद लेने की सुविधा प्रदान करता है।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** इसे स्मूथीज़, दही में मिलाकर, या गरम दूध के साथ ले सकते हैं। आप अपने भोजन के बाद ½ चमच इसे एक या दो बार दिन में पाउडर के रूप में ले सकते हैं।

## 4. गोक्षुरा:

गोक्षुरा यौन स्वास्थ्य और प्रदर्शन के लिए एक शक्तिशाली जड़ी-बूटी है। यह पुरुषों के लिए यौन दुर्बलता से जूझ रहे व्यक्तियों के लिए महत्वपूर्ण मित्र है क्योंकि यह टेस्टोस्टेरोन स्तरों को बढ़ाता है, शुक्राणु की गुणवत्ता में सुधार करता है, और इच्छाशक्ति को बढ़ाता है। गोक्षुरा उरिने और प्रोस्टेट स्वास्थ्य का समर्थन भी करता है, जो सभी आयु के पुरुषों के लिए समग्र कल्याण सुनिश्चित करता है।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** चाय में उबालें या स्मूथीज़ में मिलाएं। आप कैप्सूल या इसके पाउडर के साथ पानी या दूध के साथ ले सकते हैं और रोजाना दोपहर या रात के खाने के बाद ले सकते हैं।



## 5. कपिकच्छु:

कपिकच्छु, या वेल्वेट बीन, डोपामी स्तरों को बढ़ाने और मन और आनंद को बढ़ाने की क्षमता के लिए जानी जाती है। इस जड़ी-बूटी में डोपामी के एक रूप होता है, जो इच्छाशक्ति, यौन उत्तेजना, और प्रदर्शन में सुधार करने में मदद करता है। कपिकच्छु शुक्राणु की संख्या और गति बढ़ाकर प्रजनन का समर्थन भी करता है, जो योग्यता रखने वाले जोड़ों के लिए एक अपरिहार्य जड़ी-बूटी बनाता है।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** स्मूथीज़ में मिलाएं या गरम दूध के साथ ले। आप इसे अपने भोजन के बाद एक टैबलेट या ½ चमच पाउडर के रूप में गरम दूध या पानी के साथ ले सकते हैं।

## 6. त्रिकटु:

त्रिकटु एक शक्तिशाली मिश्रण है तीन गर्म कादवे मसालों का - अदरक, पिप्पली, और काली मिर्च - जो पाचन को उत्तेजित करने, संचार को सुधारने, और अवशोषण को बढ़ाने में मदद करता है। यह हर्बल निर्माण खासतौर पर यौन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है, क्योंकि यह जननांग क्षेत्र में रक्त प्रवाह को बढ़ाता है, उत्तेजना को बढ़ाता है, और लिंगोत्तेजन की कार्यक्षमता में सुधार करता है। अपने आहार में त्रिकटु को शामिल करना आपकी यौन क्षमता को पुनः जीवनशक्ति प्रदान कर सकता है और आपके संबंध में जोश को फिर से जगाने में मदद कर सकता है।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** इसे खाना पकाने के दौरान मसाला के रूप में या चाय में डालें। 200 मिलीलीटर पानी या दूध में आधा चमच पाउडर उबालें और छानकर पीने के बाद। आप इसमें थोड़ा शहद भी डाल सकते हैं।



## 7. तुलसी:

तुलसी, या पवित्र तुलसी, अपने अनगिनत स्वास्थ्य लाभों के लिए आयुर्वेद में पूज्य है। यह एडैप्टोजेनिक हर्ब तनाव को कम करने, हार्मोनों को संतुलित करने, और ऊर्जा स्तरों को बढ़ाने में मदद करता है, जिससे यह यौन प्रवृत्ति के लिए एक मौलिक मित्र बन जाता है। तुलसी रक्त संचार को भी सुधारता है और हृदय स्वास्थ्य का समर्थन करता है, जिससे बढ़ावा मिलता है। जननांगों में बेहतर उत्तेजना और प्रदर्शन के लिए।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** आप इसे चाय में उबाल सकते हैं, सलाद में मिला सकते हैं, या खाने में मसाले के रूप में प्रयोग कर सकते हैं। आप इसका रस 1 चमच शहद के साथ पी सकते हैं और 2 - 3 बार पी सकते हैं। या तो इसे सीधे चबा सकते हैं या सुबह तुलसी का पानी पी सकते हैं।

## 8. मुलेठी:

मुलेठी में ऐसे यौन स्तर को नियंत्रित करने में मदद करने वाले यौगिक होते हैं, जिसमें टेस्टोस्टेरोन भी शामिल है। यह एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर भी है, जो शरीर को ऑक्सिडेटिव तनाव और मुक्त रेडिकल द्वारा किए गए क्षति से सुरक्षित करने में मदद करते हैं। ऑक्सिडेटिव तनाव को कम करके, मुलेठी समग्र स्वास्थ्य, यौन स्वास्थ्य सहित की समर्थन कर सकती है।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** मुलेठी को चाय में उबालकर खाने का एक प्रमुख तरीका है। आप या तो सूखी मुलेठी के टुकड़े या मुलेठी टी बैग का उपयोग कर सकते हैं। आप गरम पानी में मुलेठी पाउडर डालकर चाय बना सकते हैं या इसे अन्य पेय जैसे स्मूदी या जूस में मिला सकते हैं। मुलेठी का केवल ½ से 1 चमच लें



- आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियाँ यौन ऊर्जा को बढ़ाने और समग्र कल्याण को बढ़ाने के लिए एक संपूर्णता और प्राकृतिक दृष्टिकोण प्रदान करती हैं। इन जड़ी-बूटियों को अपने दैनिक जीवन में शामिल करके, आप आयुर्वेद के ज्ञान को छू सकते हैं और अपने सेक्स लाइफ को बेहतर बनाने में प्रकृति की रौशनी का अनुभव कर सकते हैं।

# अध्याय 11:

## एर्जिनाइन-युक्त खाद्य पदार्थ अत्यंत आवश्यक हैं!

### 8 सर्वश्रेष्ठ एर्जिनाइन-युक्त खाद्य पदार्थ

अपने यौन प्रदर्शन को बेहतर बनाना चाहते हैं? आपके यौन संभावना को क्या और कौन से तत्व बढ़ा सकते हैं? विभिन्न खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले अमिनो एसिड एर्जिनाइन को स्वाभाविक रूप से यौन स्वास्थ्य और प्रदर्शन को बढ़ाने की संभावना के लिए ध्यान में लिया गया है।

पहले मैं आपको एर्जिनाइन को समझाऊंगा और फिर आपको उन स्वादिष्ट खाद्य पदार्थों की खोज करवाऊंगा जो आपको अपने प्रेम जीवन को ताजगी से भर सकते हैं।

### एर्जिनाइन का समझना:

एर्जिनाइन शरीर में नाइट्रिक ऑक्साइड के उत्पादन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, एक ऐसा तत्व जो रक्त वाहिनियों को शांत करने और संचार को सुधारने में मदद करता है। इस बड़ी हुई रक्त संचारण का महत्वपूर्ण रोल होता है मर्दों में उत्तेजना और स्थिर और लंबे समय तक प्रेमपात करने के लिए और महिलाओं में उत्तेजना और अनुभव में वृद्धि के लिए। साथ ही, एर्जिनाइन प्रोटीन का संश्लेषण में भी शामिल होता है, जिससे यह संपूर्ण स्वास्थ्य और कल्याण के लिए अनिवार्य होता है।

### यौन स्वास्थ्य के लिए एर्जिनाइन के लाभ:

**1. रक्त प्रवाह की सुधार:** जैसा पहले ही उल्लेख किया गया है, एर्जिनाइन नाइट्रिक ऑक्साइड के उत्पादन को बढ़ावा देता है, जो यौन आवेग के लिए बेहतर रक्त प्रवाह की ओर ले जाता है। यह बड़ी हुई संचारण रक्त की कमजोर और दीर्घकालिक स्तंभना और महिलाओं में अनुभूति और स्लाइडी बढ़ा सकता है।



## 2. वृद्धित यौन इच्छा:

स्वस्थ रक्त प्रवाह और संचार का समर्थन करके, एर्जिनाइन यौन इच्छा या सेक्सुअल इच्छा को बढ़ाने में मदद कर सकता है। जब जननांग क्षेत्र में रक्त प्रवाह को बेहतर बनाया जाता है, तो यह बड़ी हुई उत्तेजना और सेक्सुअल संतोष की ओर ले जा सकता है।



## 3. वृद्धित स्थामना:

कुछ शोधों का सुझाव है कि एर्जिनाइन सप्लीमेंटेशन शारीरिक सहनशीलता और स्थामना को बेहतर बना सकता है। ये प्रभावों को पुष्टि करने के लिए अधिक अध्ययन की आवश्यकता है, लेकिन कई लोग अर्जिनीन-युक्त खाद्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल करने के बाद अधिक ऊर्जावान और दीर्घकालिक सेक्सुअल गतिविधि के लिए सक्षम महसूस करने की सूचना करते हैं।



## आपके आहार में शामिल करने के लिए शीर्ष एर्जिनाइन-समृद्ध खाद्य पदार्थ:

- **1. सीफूड:** सीफूड, विशेष रूप से झींगा, क्रेब, और लॉब्स्टर जैसे शैलश खासगी है, एर्जिनाइन का एक उत्कृष्ट स्रोत है। ये स्वादिष्ट विलासिताओं न केवल आपके जीभ को लुभाते हैं बल्कि आपके सेक्सुअल स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए इस अमिनो अम्ल का एक स्वस्थ मात्रा भी प्रदान करते हैं।
- **खाने का तरीका:** सामन, मैकरेल, और सार्डीन्स जैसे तेलीय मछलियाँ शामिल करें, जो ओमेगा-3 तेल में समृद्ध होती हैं।
- **कितना खाना चाहिए:** हफ्ते में कम से कम दो मछली की सेविंग करें, प्रत्येक सेविंग लगभग 3.5 से 4 औंस की हो।



## 2. नट्स और बीज:

बादाम, मूँगफली, अखरोट, और तिल के बीज सभी एर्जिनाइन में धनी होते हैं और सुविधाजनक और संतोषजनक नाश्ते बनाने के लिए उपयुक्त होते हैं। इन्हें सलाद, दही, या ओटमील पर छिड़ककर या उन्हें अपने आप में खाएं या पूर्ण गुणवत्ता का लाभ उठाएं।

- **कैसे और कितना खाएं:** आप इसे चाय में उबाल सकते हैं, सलाद में डाल सकते हैं, या खाना पकाने में मसाला के रूप में उपयोग कर सकते हैं। आप इसकी रस और 1 चमच शहद के साथ पी सकते हैं और 2 - 3 बार पी सकते हैं। इसे सीधे चबा सकते हैं या सुबह तुलसी वाटर पी सकते हैं।



### 3. कम चर्बी वाले मांस:

चिकन, टर्की, और कम चर्बी वाला गोश्त न केवल प्रोटीन के उत्कृष्ट स्रोत हैं बल्कि एर्जिनाइन की भी अच्छी मात्रा प्रदान करते हैं। अपने भोजन में इन मांसों को शामिल करें ताकि आपके शरीर को ऊर्जा मिले और आपके सेक्सुअल ऊर्जा का समर्थन किया जा सके।

- **कितना खाएं:** हफ्ते में कुछ बार अपने भोजन में कम चर्बी वाले मांसों को शामिल करें, प्रति भोजन का आकार लगभग 3 से 4 औंस हो।



### 4. दालें:

राजमा, दाल, और चने बजट-मित्र और बहुमुखी स्रोत हैं। चाहे आप एक जीर्ण चिली, स्वादिष्ट करी, या पौष्टिक सलाद बना रहे हों, दालें आपके आहार में इस एमिनो अम्ल की एक स्वस्थ मात्रा जरूर जोड़ेंगे।

- **कितना खाएं:** हफ्ते में कई बार अपने भोजन में दालें शामिल करें, प्रति भोजन का आकार लगभग 1/2 से 1 कप हो।



## 5. दूध उत्पाद:

दही, दूध, और पनीर जैसे दूध उत्पाद एर्जिनाइन और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों को शामिल करते हैं जो की पूर्ण स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं। नाश्ते में फलों के साथ दही का आनंद लें, आपके स्मूथीज में दूध मिलाएं, या सर्दियों और चाय के साथ पनीर और बिस्कुटों का आनंद लें।

- **कैसे और कितना खाएं:** अपने आहार में दूध उत्पादों को मामूली मात्रा में शामिल करें, हर दिन 2 से 3 सेविंग का लक्ष्य रखें। एक सेविंग का आकार 1 कप दूध या दही हो सकता है, या 1 से 2 औंस पनीर का।



## 6. कद्दू के बीज:

कद्दू के बीज में एर्जिनाइन होने के लिए जाने जाते हैं और ये अन्य खनिजों जैसे कि लोहा और जिंक का बहुत अच्छा स्रोत होते हैं। ये यौन रोगों में हार्मोन लेवल्स को संतुलित करने में मदद कर सकते हैं, संभवतः सेक्सुअल स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं। यह प्रायः प्रायः उत्तेजक तत्वों को सहायता प्रदान करता है।

- **कैसे और कितना खाएं:** आप उन्हें रोस्टेड या भिगोया हुआ 1 बड़ा चमच तलने के बाद कस्टीली सलाद टॉपिंग के रूप में जोड़ सकते हैं। सलाद पहले ही खासा होता है की इसे खाने के पहले आपको खाली पेट का होना चाहिए।



## 7. सोयाबीन:

सोयाबीन प्रोटीन का एक बड़ा स्रोत है, जो कि सामान्य स्वास्थ्य, सम्मुख मांसपेशियों के संचालन सहित सभी स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। अच्छी मांसपेशियों की सेहत स्थायित्व और शारीरिक सहनशीलता में योगदान कर सकती है, जो यौन स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण पहलुओं में शामिल हैं।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** आप लगभग 4.6 ग्राम भुने हुए सोयाबीन का सेवन कर सकते हैं। आप सोया उत्पादों के लिए भी जा सकते हैं, लेकिन सुनिश्चित करें कि आप कुछ बार सप्ताह में केवल ½ से 1 कप सेवन करें।



## 8. मूंगफली:

मूंगफली में एर्जिनाइन होता है, जो रक्त वाहिनियों को शांत करने में मदद करता है। सुधारी गई रक्त प्रवाह दोनों पुरुषों और महिलाओं में यौन कार्यक्षमता के लिए फायदेमंद हो सकती है। इसमें जिंक भी होता है, जो पुरुषों में परीक्षणों के उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण है। परीक्षणों कोई हार्मोन है जो यौन इच्छा और प्रदर्शन में एक भूमिका निभाता है।

- **कैसे खाएं और कितना खाएं:** आप मूंगफली को कच्चे, उबाले, भुने, पाउडर या मूंगफली का मक्खन के रूप में सेवन कर सकते हैं। आप रोजाना 1 सर्विंग मूंगफली या 2 बड़े चमचे मूंगफली का मक्खन ले सकते हैं।

- अपने आहार में एर्जिनाइन समृद्ध खाद्य पदार्थों को शामिल करना आपके यौन स्वास्थ्य और प्रदर्शन का समर्थन करने का एक सरल और प्राकृतिक तरीका है। समुद्री खाद्य पदार्थों, नट्स, लीन मीट, दालें, और डेयरी उत्पादों जैसे स्वादिष्ट खाद्य पदार्थों का आनंद लेकर, आप बेडरूम में रक्त प्रवाह को बढ़ा सकते हैं, सेक्स इच्छा को बढ़ा सकते हैं, और स्थायित्व को बढ़ा सकते हैं।

तो फिर क्यों इंतजार करें? आज ही अपने शरीर को इन पोषात्मक खाद्य पदार्थों से पूर्ण करें और अपने सेक्स जीवन में जो अंतर महसूस हो सकता है, उसे अनुभव करें!

# अध्याय 12:

## बेहतर सेक्स जीवन के लिए बचने वाले भोजन

तुम्हें पता है कि तुम्हें क्या खाना चाहिए, लेकिन क्या होगा अगर तुम उन चीजों को खा रहे हो जो बेहतर सेक्स जीवन के लिए खाए जाने चाहिए? बेहतर सेक्स जीवन के लिए कई खाद्य पदार्थ होते हैं जिन्हें खाना नहीं चाहिए क्योंकि यह रक्त प्रवाह को बाधित कर सकते हैं और आपकी सेक्सुअल इच्छा को कम कर सकते हैं।

यदि आप एक अच्छे सेक्सुअल स्वास्थ्य और जीवन की इच्छा करते हैं तो जान लो कि क्या आपको विशेष रूप से बचना चाहिए, यहां कुछ चीजें हैं जिन पर ध्यान देना चाहिए।

### 1. भारी, तेलीय खाद्य:

जबकि एक परिपूर्ण भोजन सुनायी दे सकता है, तो आवश्यक सेक्स से पहले भारी, तेलीय भोजन खाने से आपको अक्सर थका हुआ महसूस हो सकता है और फूला हुआ लग सकता है। वसा युक्त खाद्यों को पचने में अधिक समय लग सकता है, जिससे रक्त प्रवाह जननांगों से हट सकता है और उत्तेजन को कम कर सकता है।



### 2. मसालेदार खाद्य:

कुछ लोग मसालेदार खाद्यों को उत्तेजक मानते हैं, लेकिन ये अनचाहे प्रभाव भी हो सकते हैं जैसे अम्लपन और पेट की अच्चाई, जो घरेलू लम्बे समय तक असह्य हो सकते हैं। अगर आप आवश्यक इंटिमेसी की योजना बना रहे हैं तो अत्यधिक मसालेदार व्यंजनों से बचना अच्छा होगा।

### 3. कार्बनेटेड पेय:

सोडा और स्पार्कलिंग पानी जैसे कार्बनेटेड पेय सूजन और गैस का कारण बन सकते हैं, जो आवश्यकतानुसार असहज और ध्यान भटकाने वाला हो सकता है। अतिरिक्त फिज के बिना हाइड्रेटेड रहने के लिए स्टिल पानी या जड़ी-बूटी की चाय का चयन करें।



### 4. शराब:

यद्यपि एक गिलास वाइन आपको आराम करने और मूड में आने में मदद कर सकता है, लेकिन बहुत अधिक शराब पीने से आपके निर्णय और शारीरिक प्रदर्शन में कमी हो सकती है। यह उत्तेजन और संभोग में हस्तक्षेप कर सकता है, जो कुल में कम संतुष्टि देने वाले अनुभवों का कारण बन सकता है।



## 5. प्रसंस्कृत खाद्य:

प्रशोधित चीनी, कृत्रिम योजक, और संरक्षकों से उच्च खाद्य हार्मोन स्तरों को बिगाड़ सकते हैं और सेक्सुअल कार्यक्षमता पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। जब संभव हो, अपने संपूर्ण स्वास्थ्य और ऊर्जा का समर्थन करने के लिए संपूर्ण, अप्रोसेस किए हुए खाद्य पदार्थों का पालन करें।



## 6. चीनी का ओवरलोड:

कभी स्वीट भोजन के बाद सुस्त और अक्षम महसूस किया है? अच्छा, वह चीनी का दुर्घटनात्मक प्रभाव आपकी ऊर्जा स्तरों के लिए ही नहीं है; यह आपकी लिबीडो को कम कर सकता है। अत्यधिक चीनी सेवन आपके इंसुलिन स्तर के साथ खिलवाड़ करता है, पुरुषों में कम कमी प्रोटीन उत्पादन के साथ-साथ महिलाओं में विचलित मासिक चक्रों का कारण बन सकता है।



## 7. कम फाइबर आहार:

फल, सब्जियाँ, और पूरे अनाजों को बढ़ावा देने के लिए एक और कारण: वे एक स्वस्थ आंतरिक के लिए अत्यंत आवश्यक हैं - जो एक खुशहाल सेक्स जीवन का मतलब है। फाइबर कम आहार से पाचन समस्याएँ जैसे कब्ज, उदरशूल, और गैस हो सकती है, जो आपके मन और लिबिडो पर गंभीर प्रभाव डाल सकती है।



## 8. ज्यादा नमक:

हम सभी कभी-कभी एक रुचिकर नाश्ता पसंद करते हैं, लेकिन अत्यधिक नमक का सेवन आपके सेक्सुअल स्वास्थ्य पर कुछ इतने अच्छे प्रभाव नहीं डाल सकता। उच्च नात्रियम स्तर हाईपरटेंशन और हृदय रोगों की समस्याओं का कारण बन सकता है, जो फिर रक्त प्रवाह को बाधित कर सकता है - यह सेक्सुअल उत्तेजन का एक महत्वपूर्ण घटक है।



ध्यान रखें, एक पूर्ण और संतोषप्रद सेक्स जीवन को केवल वही होता है जो बिस्तर में होता है नहीं - यह अपने शरीर की देखभाल करने और सही भोजन से उसे पोषण देने के बारे में है। सतर्क चुनाव करके और अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देकर, आप सालों तक प्रेम की आग को जलाए रख सकते हैं। तो, यहां अच्छे भोजन, अच्छे स्वास्थ्य, और बहुत सारे प्यार के लिए! जय हो!]

## टास्क 2

# क्या न खाएँ बॉक्स

उसके लिए	उसके लिए

### ध्यान दें:

लालच को रोकें और अपने शरीर और मन के लिए स्वस्थतम विकल्प चुनें। क्या न खाएँ बॉक्स आपके साथ है, जिससे आप प्रतिदिन अपने स्वास्थ्य और वेलबीइंग को प्राथमिकता देने का साहस पा सकते हैं!

# अध्याय 13:

## तत्काल सेक्सुअल प्रदर्शन: क्या खाएं और क्या न खाएं

क्या कभी सोचा है कि आपके भोजन के चयन से अचानक वह संवेदनशील पल कैसे प्रभावित होते हैं? अपने साथी के साथ एक उत्तेजक रात के लिए तैयार हैं, लेकिन खाने के बारे में समझ नहीं हैं? किस खाद्य पदार्थ से आपका उत्साह बढ़ता है और कौन सा माहौल को खराब कर सकता है, उसके बारे में क्योंकि यह स्वाद के साथ आपके शारीरिक सम्बन्धों पर भी प्रभाव डाल सकता है।

क्या कभी डार्क चॉकलेट को मूड बढ़ाने वाला तत्व माना है? और अवोकाडो के बारे में क्या सोचा गया है - क्या वास्तव में वे अपनी प्रतिष्ठा के रूप में प्यार की गोलियों के रूप में बनते हैं? और हे, क्या ओस्टर सच में परम अफ्रोडीजियाक हैं, या यह केवल एक मिथक है?

यहाँ एक तुलना सारणी में वह खाद्य पदार्थ हैं जो आपके उत्साह को बढ़ा सकते हैं और जो आपके तत्काल सेक्स के योजनाओं पर प्रतिबंध डाल सकते हैं।

**कितना खाना है:** प्रत्येक भोजन में पूरे अनाज, दाल, मेवे, या बीजों का एक सर्विंग शामिल करें। हर दिन आधे अपनी प्लेट को सब्जियों से भरें।

सेक्स से पहले कौन से खाद्य पदार्थ खाने चाहिए	सेक्स से पहले कौन से खाद्य पदार्थ खाना चाहिए नहीं
काला चॉकलेट - यह आपकी लिबीडो बढ़ाता है और अंतरंगता को बढ़ाता है।	भारी तली हुई खाना - यह रक्त प्रवाह को कम करता है और आपको सुस्त बना सकता है।
अनार - खाना या जूस पीना मूड को उत्थान करता है और लिबीडो बढ़ाता है।	प्याज - इसे सेक्स से पहले खाना आपको गंध से छोड़ सकता है।
पालक - यह आपके टेस्टोस्टेरोन स्तर को काफी बढ़ा सकता है।	लहसुन - यह बुरा सांस देता है और अच्छाई की गंध को बदल सकता है।
तरबूज - यह वियाग्रा के काम करने के समान काम करता है और मूड को बढ़ाता है।	तीखा खाना - यह सेक्स से पहले अम्लपाचन और अजीर्ण का कारण बन सकता है।
स्ट्रॉबेरी - यह ऑक्सिटोसिन उत्पन्न करने के लिए जाना जाता है और सेक्स आरंभ करने का एक सेक्सी तरीका है।	पनीर - इसे अम्ल अपचन का कारण बना सकता है और सेक्स इच्छा को कम कर सकता है।
मोटे मछली - इसमें ओमेगा-3 होता है जो लिबीडो के साथ मदद करता है।	शराब का सेवन - यह तंत्रिका प्रणाली को धीमा कर सकता है और टेस्टोस्टेरोन को कम कर सकता है।

सेक्स से पहले कौन से खाद्य पदार्थ खाने चाहिए	सेक्स से पहले कौन से खाद्य पदार्थ खाना चाहिए नहीं
अखरोट और बीज - यह आपके मूड और लिबीडो को बढ़ा सकते हैं।	कॉफ़ी - यह आपको ऊर्जवान बना सकती है लेकिन तनाव हार्मोन को बढ़ा सकती है।
ओस्टर - इसमें जिंक होता है और जिंक शुक्राणु उत्पादन के लिए बहुत फायदेमंद होता है।	कार्बोनेटेड पेय - यह आपको फूलन और गैस का कारण बना सकता है।

# अध्याय 14:

## शानदार यौन जीवन के लिए आदर्श आहार

अब तक आपको पता चल गया है कि आप क्या सेवन कर सकते हैं और क्या नहीं खाने के लिए एक शानदार यौन जीवन और यौन स्वास्थ्य हासिल करने के लिए, लेकिन इसे कैसे शामिल करना है और इसे एक आदर्श आहार बनाना है? यह बस बिस्तर में क्या होता है के बारे में ही नहीं है; यह हमारी प्लेट पर भी होता है। अपने शरीर को सही पोषण पदार्थों के साथ भरना हमारे यौन स्वास्थ्य और ऊर्जावानता पर प्रभाव डाल सकता है।

यहाँ एक पूर्ण करने के लिए एक आदर्श आहार है जो एक पूर्ण यौन जीवन के लिए है और इसे अपने दैनिक जीवन रूट में कैसे शामिल किया जाए।

### 1. समग्र खाद्यों का जलवा:

सेक्सुअल वेलनेस के लिए एक स्वस्थ आहार का आधार पूर्ण, पोषण समृद्ध खाद्यों से शुरू होता है। फल, सब्जियां, पूरे अनाज, शीर्ष ग्रेन, लीन प्रोटीन, और स्वस्थ वसा के बारे में सोचें। ये खाद्य पोषक तत्व, खनिजों, और एंटीऑक्सीडेंट प्रदान करते हैं जो समग्र स्वास्थ्य को समर्थन देते हैं और शीर्ष सेक्सुअल कार्यक्षमता को बढ़ावा देते हैं।



## 2. कम फैट वाले प्रोटीन:

प्रोटीन ऊर्जा और ऊर्जा की आवश्यकताओं को पूरा करने में मदद करता है, जिसमें यौन उत्तेजना और प्रदर्शन शामिल होता है। अपने भोजन में चिकन, टर्की, मछली, टोफू, दाल और दालें जैसे कम फैट वाले प्रोटीन के स्रोतों को शामिल करें, ताकि मांसपेशियों की ताकत और सहनशक्ति का समर्थन किया जा सके।

- **क्या खाना है:** त्वचा रहित पोल्ट्री, मछली, टोफू, टेम्पेह, दालें, और कम वसा वाले डेयरी उत्पादों जैसे प्रोटीन के कम वसा वाले स्रोतों का चयन करें।
- **कितना खाना है:** प्रति भोजन या एक दिन में कम फैट वाले प्रोटीन का एक हथेली का आकार पर्याप्त है।



## 3. ओमेगा-3 फैटी एसिड:

ओमेगा-3 फैटी एसिड अपने हृदय के स्वास्थ्यप्रद लाभों के लिए मशहूर हैं, लेकिन वे यौन स्वास्थ्य में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये वसा यौन उत्तेजना को बढ़ावा देने के लिए मांसल क्षेत्र में रक्त प्रवाह को सुधारने में मदद करते हैं, और इरेक्टाइल डिस्फंक्शन के जोखिम को कम करते हैं। अपने आहार में सामंरिकी, मैकरेल, और ट्राउट जैसी मसालेदार मछलियों, साथ ही अलसी के बीज, चिया के बीज, और अखरोट को शामिल करें ताकि आप लाभ उठा सकें।



- **आपको क्या खाना चाहिए:** सैल्मन, अलसी के बीज, चिया के बीज, और अखरोट जैसी मसालेदार मछलियों को शामिल करें।
- **कैसे खाएं:** अलसी के बीज, चिया के बीज और अखरोट को साथ मिलाकर स्मूदीज़ के लिए पिसें, बीजों को ड्रेसिंग के रूप में छिड़क कर सेवन करें, और अखरोट को कम से कम 1 सर्विंग रोजाना खाएं।
- **कितना:** सलमान जैसी मसालेदार मछलियों का कम से कम दो सर्विंग प्रति सप्ताह सिखाया जाता है, जो पर्याप्त मात्रा में ओमेगा-3 फैटी एसिड प्रदान कर सकते हैं।

## 4. विटामिन-युक्त लाभ:

कुछ विटामिन विशेष रूप से यौन स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। विटामिन सी, जो खूबसूरती के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है, साइट्रस फलों, बेरीज़, और बेल पेपर्स में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, यह रक्त संचार को बढ़ावा देने में मदद करता है, जबकि विटामिन ई, जो खाद्य पदार्थों, बीज, और पत्तेदार सब्जियों में पाया जाता है, हार्मोन उत्पादन का समर्थन करता है। विटामिन डी, सूर्य प्रकाश और संशोधित खाद्य से प्राप्त किया जाता है, यह भी हार्मोन नियंत्रण और सेक्स के लिए महत्वपूर्ण है।

**कितना खाना है:** प्रतिदिन कम से कम 1 सेवनियां फल और सब्जियों को शामिल करें, परिवर्तन पर ध्यान केंद्रित करें। विभिन्न प्रकार के फलों को मिलाकर खाएँ।



## 5. खनिज जादू:

ऑस्ट्रियां, मांस, कद्दू के बीज, और चने जैसे भोजन में पाए जाने वाले जिंक और मैग्नीशियम यौन कार्य के लिए आवश्यक होते हैं। ऑस्ट्रियां में पाए जाने वाला जिंक, मांस, कद्दू के बीज, और चने का समर्थन करता है और टेस्टोस्टेरोन उत्पादन और शुक्राणु स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। मैग्नीशियम, पालक, बादाम, एवोकाडो, और केले में प्रचुर मात्रा में पाया जाने वाला होता है, जो पेशी कार्य और ऊर्जा स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है, सेक्सुअल प्रदर्शन को बढ़ाता है।

- **कितना खाना है:** अपने भोजन में नियमित रूप से जिंक और मैग्नीशियम-युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करें, जैसे की एक हैंडफुल बादाम या बीज, एक सर्विंग राजमा, या एक हिस्सा लीन मांस या मछली।



## 6. हाइड्रेशन अत्यंत महत्वपूर्ण है:

सामग्री स्वास्थ्य और यौन कल्याण के लिए हाइड्रेट रहना महत्वपूर्ण है। डिहाइड्रेशन थकान, सिरदर्द, और कम लुब्रिकेशन की ओर ले जा सकता है, जिससे सेक्स क्रिया का आनंद कम हो जाता है। अपने शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए दिन भर में 8 गिलास पानी पीने का लक्ष्य रखें और अपने लिबिडो को फलाने दें।



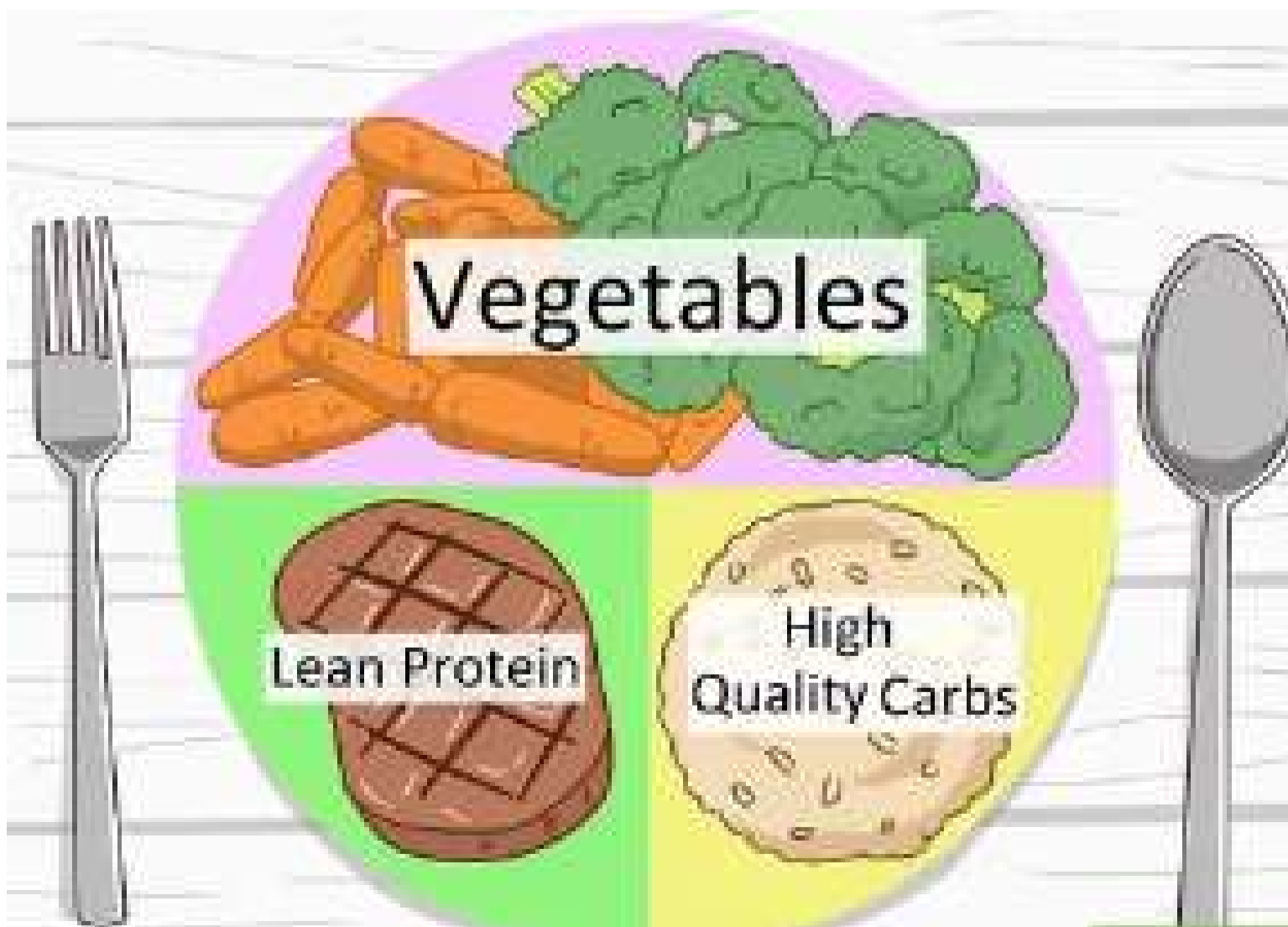
## 7. सावधान खाना:

अंत में, सावधान खाने का अभ्यास आपके भोजन और उसके प्रभाव को बेहतरीन बना सकता है। भूख और पेट भरने के संकेतों का ध्यान दें, अपने भोजन के स्वाद और संरचना का आनंद लें, और धीरे-धीरे खाएं ताकि आपके शरीर को पोषक तत्वों को सही ढंग से पचाने और अवशोषित करने का समय मिले।



## 8. माध्यमिकता की भूमिका:

अपने पसंदीदा खाने का बहुतायत में निहारा आपके लिए ठीक है, लेकिन स्वास्थ्य और यौन कल्याण के लिए एक स्वस्थ आहार बनाए रखने में माध्यमिकता का महत्वपूर्ण है। प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों और कैफी के अत्यधिक सेवन से हार्मोन स्तर, ऊर्जा स्तर, और यौन कार्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।



- एक पूर्णतः संतुष्ट यौन जीवन के लिए एक आदर्श आहार वह है जो पूर्ण, पोषक भरपूर खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देता है जबकि प्रसंस्कृत असाफल और अत्यधिक लुभावनियों को कम करता है। सही पोषक तत्वों से अपने शरीर को पोषित करके, आप श्रेष्ठ यौन कार्य का समर्थन कर सकते हैं, उत्तेजना को बढ़ावा दे सकते हैं, और एक उत्साही और संतोषप्रद यौन जीवन का आनंद ले सकते हैं। ऑप्टिमल सेक्सुअल स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार का एक सरलीकृत चार्ट, जो एक बल संतुलित आहार की खोज करता है, मदद कर सकता है। ध्यान दें, व्यक्तिगत आवश्यकताएँ विभिन्न हो सकती हैं, इसलिए व्यक्तिगत सलाह के लिए एक हेल्थकेयर पेशेवर से परामर्श करना महत्वपूर्ण है।

खाद्य समूह	सिफारिशित सेवाएं	यौन स्वास्थ्य के लाभ
फल और सब्जियां	प्रति दिन 5 सेविंग	आवश्यक विटामिन, खनिज, और एंटीऑक्सीडेंट्स प्रदान करते हैं। रक्त प्रवाह और हार्मोन नियंत्रण में सुधार करते हैं। उदाहरण: बेरी, पत्तेदार सब्जियां, सिट्रस फल।
पूरे अनाज	प्रति दिन 6-8 सेविंग	फाइबर, बी विटामिन्स, और खनिजों में अमीरा। ऊर्जा स्तर को बनाए रखने में मदद करते हैं और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं, सेक्सुअल स्थिति को बढ़ाते हैं। उदाहरण: भूरा चावल, पूरे गेहूं का रोटी।
कम चर्बी वाले प्रोटीन	प्रति दिन 2-3 सेविंग	हार्मोन उत्पादन और पेशेवर स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। यौन इच्छा और सेक्सुअल कार्य का समर्थन करते हैं। उदाहरण: चिकन ब्रेस्ट, मछली, टोफू।
स्वस्थ वसा	प्रति दिन 2-3 सेविंग	हार्मोन उत्पादन और रक्त प्रवाह के लिए महत्वपूर्ण ओमेगा-3 फैटी एसिड प्रदान करते हैं। उत्तेजना को बढ़ाते हैं और सूजन को कम करते हैं। उदाहरण: अखरोट, ऑलिव ऑयल।
डेयरी या विकल्प	प्रति दिन 2-3 सेविंग	कैल्शियम और विटामिन डी, हड्डियों के स्वास्थ्य और हार्मोन नियंत्रण के लिए आवश्यक हैं। संपूर्ण सेक्सुअल स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं। उदाहरण: ग्रीक योगर्ट, बादाम दूध, पनीर।
पानी	प्रति दिन 8-10 गिलास	उत्तम यौन कार्य के लिए हाइड्रेशन महत्वपूर्ण है। लुब्रिकेशन को बनाए रखने में मदद करता है और थकान को रोकता है।

- यह संतुलित आहार योजना पूरे, पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों पर जोर देती है जो समग्र स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं और सेक्सुअल कार्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं। ध्यान दें कि मात्रा नियंत्रण का अभ्यास करें और अपने शरीर के भूख और पूर्णता के संकेतों का सुनें। साथ ही, नियमित शारीरिक गतिविधि को शामिल करना और तनाव का प्रबंधन करना आपके सेक्सुअल कल्याण को और भी बेहतर बना सकता है।

## अध्याय 15:

### संतुलित वजन सेक्सुअल जीवन में कैसे सहायक होता है?

सब कुछ खाना ही काफी नहीं है, बल्कि एक संतुलित वजन को बनाए रखना एक अच्छे सेक्सुअल जीवन के लिए आवश्यक है।

क्योंकि, एक स्वस्थ वजन बनाए रखना बस अपनी पसंदीदा जीन्स में फिट होने के बारे में ही नहीं है - यह एक संतुलित और संतोषप्रद सेक्सुअल जीवन को पोषित करने के बारे में भी है। यद्यपि विषय संवेदनशील हो सकता है, लेकिन वजन और सेक्सुअल कल्याण के बीच का संबंध अविश्वसनीय है।

चलो जानते हैं कि एक अच्छा वजन क्यों सिर्फ लाभकारी ही नहीं, बल्कि एक पूर्ण संतुष्ट सेक्सुअल जीवन के लिए आवश्यक है।

#### 1. आत्मविश्वास में वृद्धि:

इस तस्वीर को विचार करें: आप अपनी त्वचा में आत्मविश्वासी, आरामदायक और खुश महसूस कर रहे हैं। यह आत्म-विश्वास का भाव बेडरूम तक फैलता है, जहां आप अधिक खुलकर और आस्था मोमेंट्स में संलग्न होने के लिए अधिक इच्छुक होते हैं। एक स्वस्थ वजन के लिए जाना अक्सर बेहतर शरीर छवि और आत्मसम्मान में सुधार के साथ संबंधित होता है, जो आप और आपके साथी दोनों के लिए एक अधिक संतुष्ट सेक्सुअल अनुभव में परिणामित हो सकता है।



## 2. बड़ी हुई लिबीडो:

क्या आपका सेक्स ड्राइव कम महसूस होता है? यह मानें या न मानें, आपका वजन आपके सेक्स ड्राइव पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है। अत्यधिक वजन, खासकर कमर के आसपास, हार्मोनल असंतुलन, कम लिबीडो, और पुरुषों में इरेक्टाइल डिस्फंक्शन तक का कारण बन सकता है।

वहीं, स्वस्थ वजन बनाए रखना हार्मोन स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है, जिससे लिबीडो बढ़ता है और सेक्सुअल कार्यक्षमता बेहतर होती है।



## 3. बेहतर स्थामित्व और सहनशीलता:

मानो या न मानो - सेक्स एक वर्कआउट हो सकता है! चाहे आप नई स्थितियों का प्रयास कर रहे हों या बस पल का आनंद ले रहे हों, स्थामित्व और सहनशीलता का होना बहुत महत्वपूर्ण हो सकता है। अधिक वजन थकाने और कम शारीरिक फिटनेस का कारण बन सकता है, जिससे आनंदमय सेक्सुअल गतिविधि को बनाए रखना मुश्किल हो सकता है।

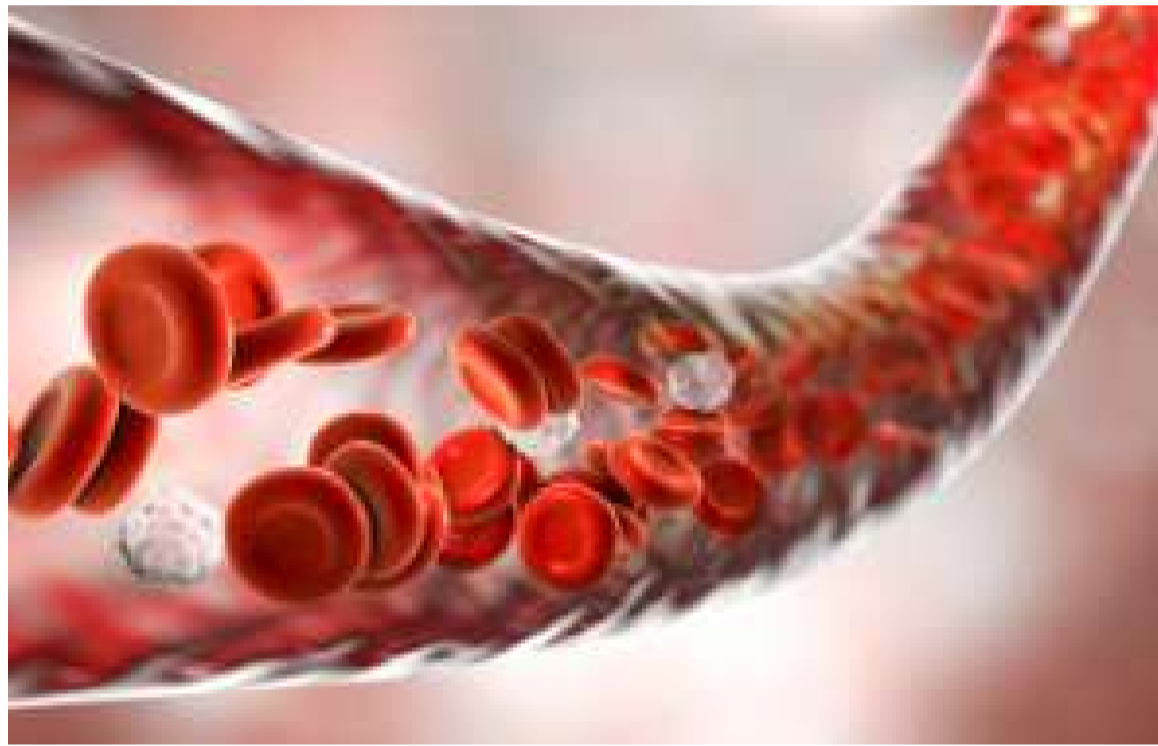
संतुलित वजन की आवश्यकता ऊर्जा और ताकत देती है जो आपको अनुभव का पूरा आनंद लेने में मदद करेगी।



## 4. अच्छी रक्त प्रवाह:

सामान्य रक्त प्रवाह सेक्सुअल उत्तेजना और कार्य के साथ कैसे मदद करता है? पर्याप्त रक्त प्रवाह सेक्सुअल उत्तेजना और कार्य के लिए महत्वपूर्ण है। अत्यधिक वजन कम रक्त प्रवाह का कारण बन सकता है, विशेष रूप से जननांग क्षेत्र में, जो उत्तेजना और सेक्सुअल प्रतिक्रिया को प्रभावित कर सकता है।

अपने शरीर में बेहतर रक्त प्रवाह को प्रोत्साहित करने के लिए, अपने सेक्सुअल अंगों तक अच्छे रक्त प्रवाह के प्रोत्साहन के लिए, जो अधिक संवेदनशीलता और आनंद को बढ़ावा देता है, अच्छे वजन की आवश्यकता है।



## 5. सेक्सुअल डिसफंक्शन का कम होना:

क्या आपको बताऊं कि अत्यधिक वजन लेने से सेक्सुअल डिसफंक्शन का जोखिम बढ़ सकता है? उदाहरण के लिए, पुरुषों में इरेक्टाइल डिसफंक्शन और महिलाओं में उत्तेजना विकार। ये समस्याएँ न केवल आपके शारीरिक संबंधों पर प्रभाव डाल सकती हैं, बल्कि आपके भावनात्मक विकास पर भी प्रभाव डाल सकती हैं।

एक स्वस्थ वजन बनाए रखने से, आपका सेक्सुअल डिसफंक्शन का जोखिम कम होगा और आप एक और अधिक संतोषप्रद सेक्स जीवन का आनंद उठा सकेंगे।



## 6. संवादानात्मकता का विकास:

एक स्वस्थ वजन केवल शारीरिक रूप से ही नहीं है - यह अपने साथी के साथ भावनात्मक संवादना को बढ़ावा देने के बारे में भी है। जब आप अपने बारे में अच्छा महसूस करते हैं, तो आप भावनात्मक रूप से खुलने और अपने साथी के साथ एक गहरे स्तर पर जुड़ने के लिए अधिक प्रवृत्त होते हैं।

यह भावनात्मक संवादना अधिक संतोषप्रद और मायने वाले सेक्सुअल अनुभवों की ओर ले जा सकता है।



## 7. समग्र कल्याण:

क्या संतुलित वजन केवल सेक्सुअल जीवन के लिए ही अच्छा है? एक स्वस्थ वजन को बनाए रखना आपके समग्र कल्याण के लिए अत्यंत आवश्यक है, जिसमें आपके सेक्सुअल स्वास्थ्य भी शामिल हैं। अत्यधिक वजन या मोटापा विभिन्न स्वास्थ्य स्थितियों का अधिक जोखिम है, जैसे मधुमेह, हृदय रोग, और उच्च रक्तचाप, जो सभी आपके सेक्सुअल कार्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देकर और एक स्वस्थ वजन का बनाए रखने से, आप न केवल शारीरिक रूप से बेहतर महसूस करेंगे, बल्कि आप एक और जीवंत और पूर्णतः संतोषप्रद सेक्स जीवन का भी आनंद लेंगे।



वजन और सेक्सुअल कल्याण के बीच संबंध गहरा होता है। एक स्वस्थ वजन बनाए रखकर, आप न केवल अपने शारीरिक रूप को बेहतर बनाएंगे, बल्कि अपने आत्मविश्वास को बढ़ाएंगे, अपनी सेक्स इच्छा को बढ़ाएंगे, अपनी स्थायित्व क्षमता को सुधारेंगे, और सेक्सुअल डिस्फंक्शन के जोखिम को कम करेंगे।

# अध्याय 16:

## निष्कर्ष

तो, क्या आप अपनी प्लेट को सही ढंग से सेट करने के लिए तैयार हैं? आपके पास विभिन्न प्रकार के भोजन आइटम हैं, जिन्हें आप दिनभर के लिए एक स्वस्थ संतुलित आहार तैयार करने के लिए चुन सकते हैं, और हर दिन विविधता का आनंद ले सकते हैं। मुझे आशा है कि यह पुस्तक आपको समझने में मदद करेगी कि आप किस प्रकार विभिन्न खाद्य पूरकों को शामिल करके अपने सेक्सुअल जीवन को रोचक बना सकते हैं।

मेरे सेक्स परामर्शक के रूप में अनुभव के दौरान, जोड़ों के सेक्सुअल जीवन को अक्सर उनके खाने वाले भोजन से व्यथित किया जाता है, अधिक शराब, पेय, तीखा, जंक और प्रसंस्कृत भोजन में शामिल होने से जोड़ों के लिए कामोद्दीपक और सेक्सुअल प्रदर्शन कम हो जाता है। यह स्पष्ट है कि भोजन हमारे शरीर के लिए केवल ईंधन नहीं है; यह एक पूर्ण और जीवंत सेक्सुअल जीवन के लिए एक महत्वपूर्ण घटक भी है। प्राचीन प्रोत्साहकों से लेकर आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान तक, साक्षात्कार अविच्छेद्य है: हमारी प्लेट पर क्या रखते हैं, वह हमारे कामोद्दीपक, सेक्सुअल कार्यक्षमता, और कुल संतोष पर प्रभाव डाल सकता है।

हमने विभिन्न खाद्य पदार्थों की विभिन्न गुणों को जांचा है, सेक्स के लिए उत्तेजक गुणों के लिए, जैसे कि चॉकलेट की सेंस्यूअल मीठास से लेकर मिर्ची के तेज़ किक तक।

## खाना आपके सेक्सुअल जीवन को भी रोमांटिक बना सकता है!

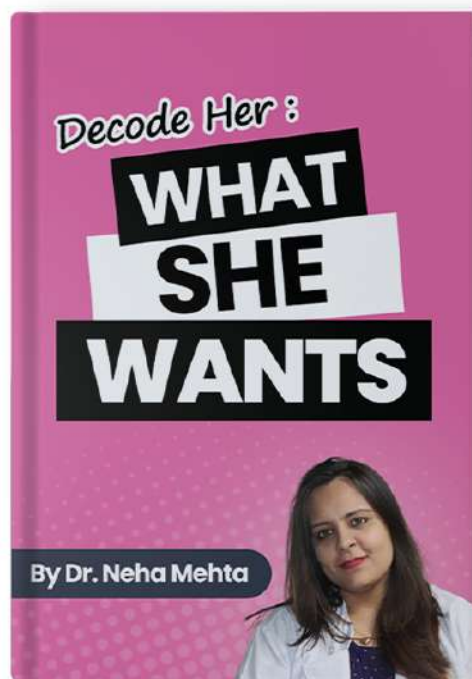
अपने साथी के साथ भोजन साझा करने का कार्य आत्मीय और संवेदनशील अनुभव हो सकता है। चाहे वह एक रोमांटिक रात का भोजन तैयार करना हो या लुक्समी मिठाई में लुटना हो, खाना उत्साह को जगाने और प्रेमी दृश्यों के बीच बंधन को मजबूत करने की शक्ति रखता है। हर बाइट का समय लेना, रसों और रेस्तरों की सराहना करना, हमारे अनुभवों को उच्च अनुभवों में बदल सकता है और हमारे साथी के साथ एक गहरा संबंध बना सकता है।

## क्या हर किसी का दृष्टिकोण या आहार समान होता है?

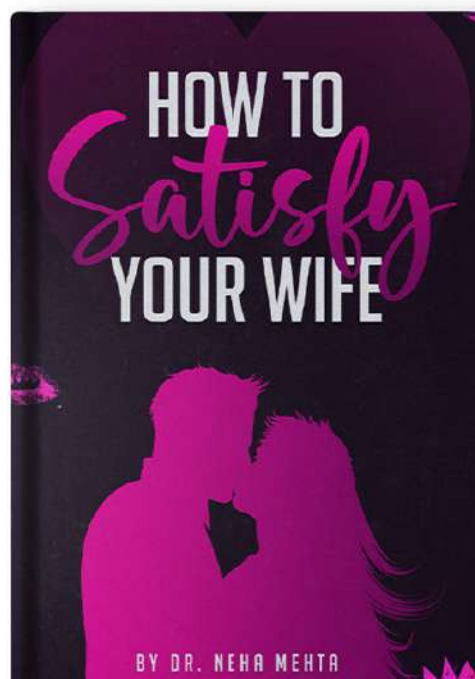
बिल्कुल नहीं! यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि पोषण या यौनता में कोई एक साइज़ फिट आप्रोच नहीं है। जो काम एक व्यक्ति के लिए काम करता है, वह दूसरे के लिए काम नहीं कर सकता है, और व्यक्तिगत पसंद और आहारिक आवश्यकताओं को हमेशा ध्यान में रखा जाना चाहिए। इसके अलावा, हालांकि भोजन हमारे सेक्सुअल अनुभवों को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है, यह सिर्फ पहेली का एक टुकड़ा है। संचार, विश्वास, और भावनात्मक आत्मसम्बन्ध एक पूर्ण संतोषप्रद सेक्सुअल संबंध के भी महत्वपूर्ण घटक हैं।

तो जैसे ही हम अपने रसोईघर के सफर पर अग्रसर होते हैं, चलो भूलें कि भोजन का कितना गहरा प्रभाव हमारे सेक्सुअल जीवन पर हो सकता है। हर एक बाइट का आनंद लें, अपने शरीर और अपने रिश्तों को पोषित करें, और भोजन और आनंद के मध्य संबंध की खोज का स्वाद लें। उत्तम और जीवंत सेक्सुअल जीवन केवल उन्हीं स्वादिष्ट फायदों का एक और भरपूर हिस्सा है जो हम प्यार करने वालों के साथ अच्छे भोजन का आनंद लेते हैं। एक जीवन को भोजनीय आनंदों और इंद्रियात्मक आनंदों से भरपूर करने के लिए शुभकामनाएं!

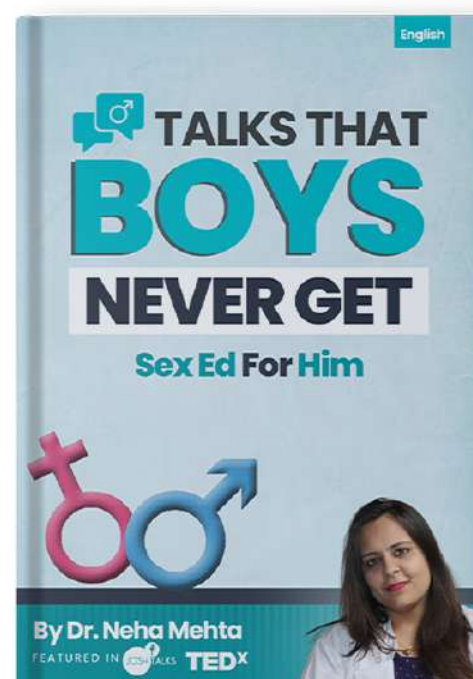
# Our other best selling ebooks



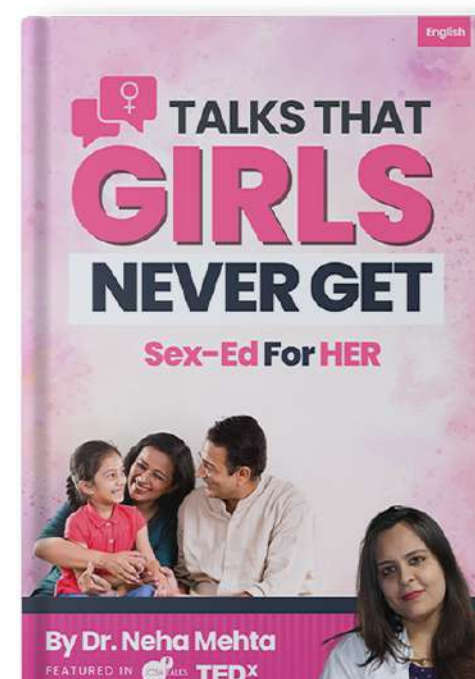
Buy Now



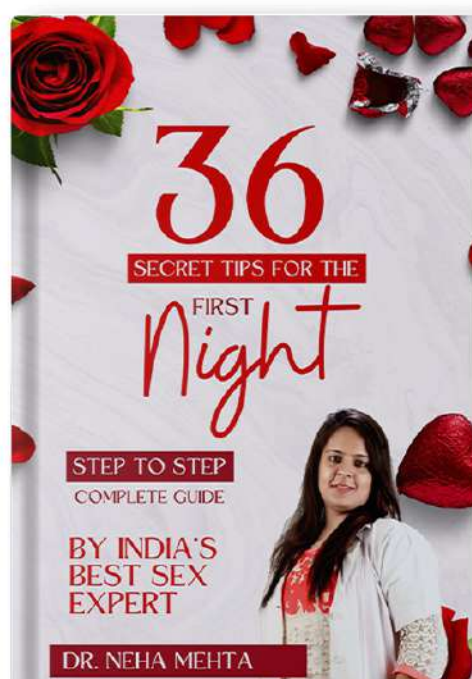
Buy Now



Buy Now



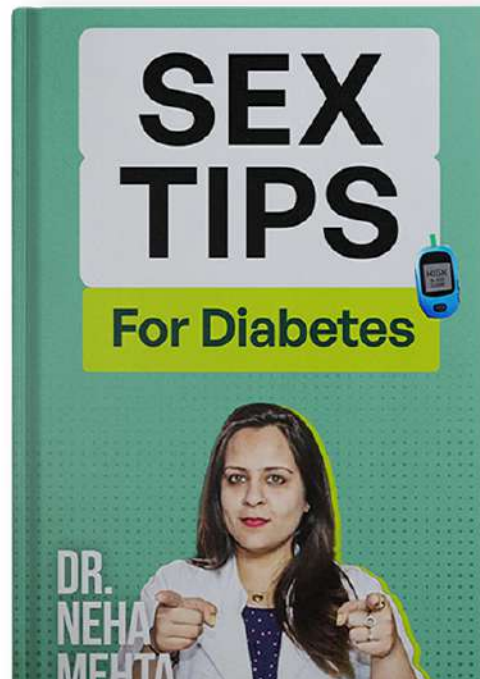
Buy Now



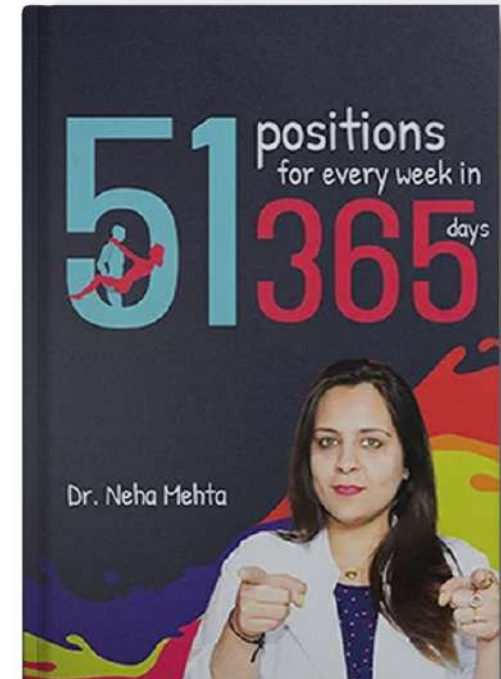
Buy Now



Buy Now



Buy Now



Buy Now

**COUPON**

PROMO CODE

**587-4xx-5da**

**15%  
OFF**



# My Programs



Relationships

Unlock Your Intimate Self & Have better relationships

Enroll Now



Mind

Overthinking To Inner Peace Blueprint

Enroll Now



Mind

The Art of Anger Mastery

Enroll Now



Relationships

The Science Behind Wake From Breakup

Enroll Now