

¿Cómo aumentar el conteo de espermatozoides requiere de una sana y equilibrada dieta, estilo de vida, hierbas, vitaminas y minerales. . Se necesita el esperma de 100 días para desarrollarse, 74 días para formar y de 20 a 30 días para madurar

El esperma saludable se caracteriza por:  
El recuento de espermatozoides - No debe ser mayor de 20 millones de espermatozoides en cada milímetro de la eyaculación.

Morfología - No debe ser un buen número de espermatozoides de aspecto normal (menor sea el número de anomalías, tales como dos cabezas o dos colas, mejor)

.  
Motilidad -. El esperma debe ser rápida y debe nadar en línea recta

## Vitaminas

La vitamina C se sabe que aumenta el conteo de espermatozoides . La vitamina E puede ayudar a aumentar el volumen de semen y el conteo de espermatozoides también. La vitamina B12 también puede ayudar a aumentar el conteo de espermatozoides.

La vitamina A ayuda a producir testosterona, la hormona sexual masculina.

La vitamina A tiene propiedades antioxidantes que lo protegen contra el daño celular y ayuda a eliminar los radicales libres del cuerpo. También ayuda a mantener los tubos seminíferos saludable.

La vitamina B6 ayuda en la producción de hormonas sexuales masculinas en el cuerpo.

La vitamina B6 y la vitamina C ayudan en la

absorción de zinc en el cuerpo.

Las buenas fuentes de vitaminas para mejorar el conteo de espermatozoides son melaza, granos enteros, arroz integral, nueces, Brewer levadura, yema de huevo, pescado, legumbres y verduras de hoja verde.

## Hierbas

Hay algunas hierbas que pueden ayudar a aumentar su conteo de esperma. Hay dos tipos de Ginseng: Ren Shen y Radix Ginseng, pueden aumentar los niveles de testosterona en el cuerpo. Tribullus, como Tribullus Silvestrus y Bai Ji Li, ayuda en la producción de espermatozoides sanos y también puede tratar los problemas sexuales como la impotencia y la libido baja. Recuerde, no todas las hierbas pueden

ayudar a promover la fertilidad, por lo que no hacer auto prescribir.

## Alimentos

Los radicales libres causan casi el 40% de todo el daño de los espermatozoides. Los antioxidantes pueden ayudar a liberar su cuerpo de los radicales libres. Los alimentos ricos en antioxidantes incluyen moras, ajo, arándanos, la col rizada, coles de Bruselas, fresas, ciruelas, brócoli, brotes de alfalfa, extracto de semilla de uva, pimientos rojos y extracto de corteza de pino.

Beba por lo menos 8 vasos de agua purificada una día.

Los minerales como el selenio y el zinc puede ayudar a aumentar el conteo de espermatozoides, así como la motilidad de

los espermatozoides. La deficiencia puede resultar en infertilidad. Se requiere un suministro adecuado de zinc y selenio para el desarrollo adecuado de los espermatozoides. Los minerales también ayudan en función de epidídimo y ayudan a proteger las células de esperma.

Las buenas fuentes de selenio y zinc son las nueces de Brasil, semillas de calabaza, germen de trigo, granos enteros, semillas de sésamo y levadura de cerveza. El zinc es esencial para la división celular y la producción de esperma saludable. Es uno de los minerales más importantes para la función sexual en los hombres. Se necesita en la producción de espermatozoides, la motilidad del esperma, recuento de espermatozoides, el metabolismo de la testosterona, el desarrollo testicular y la

regulación de los estrógenos en el cuerpo masculino. La deficiencia de zinc es muy común porque cada vez que un hombre eyacula, que segrega unos 5 mg de zinc también.

Evitar el consumo excesivo de alcohol, ya que reduce los niveles de zinc en su cuerpo. También demasiado ácido fólico, café, té, fibra y hierro en el cuerpo pueden disminuir la absorción de zinc.

## Estilo de Vida

Un estilo de vida saludable equivale a un recuento de espermatozoides sanos. Los testículos se vuelven desnutridos cuando el cuerpo está constantemente bajo estrés. Reducir al mínimo el consumo de alcohol como el alcohol inhibe la secreción de testosterona, reduce el recuento de

esperma y disminuye el deseo sexual. El alcohol también puede acelerar la conversión de testosterona a los estrógenos, lo que lleva a los niveles hormonales femeninos anormales en el cuerpo del hombre

¿Cómo aumentar el conteo de espermatozoides -. Comienza con la adopción de una dieta saludable y un estilo de vida saludable. Sólo su médico puede informarle sobre cirugías y otras intervenciones médicas, pero hay maneras naturales para mejorar el conteo de espermatozoides. Consultar primero con su médico naturópata antes de tomar suplementos y hierbas medicinales.

[Source](#) by [Iva Keene](#)