Još od kad je Eva ponudila Adamu rajsku jabuku, majka priroda nudi mnoštvo plodova za jačanje ljubavne želje, a moderna farmaceutska industrija prihvatila je dugogodišnja iskustva liječenja biljkama i oblikovala ih u prikladne dijetetske pripravke. **Vitamini** i **minerali** mogu biti saveznici na putu do zadovoljavajućeg spolnog života, što je osobito važno u zrelijim godinama. Pogledajmo koji su to...

Vitamini

Vitamin E

Vitamin E kojeg još nazivaju vitaminom vitalnosti prirodni je afrodizijak djeluje pozitivno na potenciju, osobito stvaranje muških spolnih stanica, spermija. Prisutan je u pšeničnim klicama, kikirikiju, bademima, suncokretovim sjemenkama, te biljnim uljima.

Vitamin C

Vitamin C je prvi otkriveni vitamin i održava elastičnost krvih žila, jača imunitet i energiju organizma. Također je važan za sintezu kolagena i metabolizam masnih kiselina, i najjači je antioksidans. Citrusno voće poput limuna, naranča, mandarina, kao i jabuke, te paprike slove kao izuzetno bogat izvor C vitamina.

Vitamini B

Vitamini B skupine (B1, B3, B6 i B12) sudjeluju u proizvodnji spolnih hormona u žena i u muškaraca, a osim toga sprečavaju umor, tjeskobu i depresiju – česte prepreke dobrom spolnom životu. Najviše ga ima u cjelovitom žitu, mahunarkama i zelenom lisnatom povrću.

Vitamin A

Vitamin A jača vidne stanice, a također i dermatološke spolne stanice. Povrće narančaste boje, poput mrkve, paprike, te crveno voće poput brusnica i borovnica obiluju vitaminom A (karotenoidi).

Minerali

Kalcij

Kalcij je gradivni element kostiju, a prisutan je i u krvnim stanicama te neophodan za dobru prokrvljenost. Može ga se naći u mlijeku i mliječnim proizvodima (sir, jogurt, vrhnje), te djeluje zajedno s magnezijom.

Magnezij

Magnezij je prisutan u živčanim stanicama koje reguliraju rad mišića, održava srce snažnim, potiče obrambeni sistem, te regulira razinu šećera i brzinu metabolizma. Prisutan je u zelenom povrću, mahunarkama, orašarima, te u sojinim proizvodima.

Cink

Cink također podržava spolnu želju jer pomaže pri sintetiziranju testosterona. Orašari i morski plodovi, koji obiluju tim mineralom, smatraju se afrodizijacima. Orašasti plodovi obiluju

bjelančevinama koje daju energiju, a cink u njima podržava zdravlje prostate, koja je važna za mušku potenciju.

Dodaci

Omega-3-masne kiseline

Omega-3 masne kiseline sadrže još jedan sastojak važan za seksualnu želju, hormon prostaglandin koji igraju ključnu ulogu u spolnom zdravlju. Najbolji izvor omega-3 masnih kiselina je hladno prešano laneno ulje, a uz njega i konopljino i bučino ulje, te orašasti plodovi i bundevine koštice.

Pčelinji proizvodi

Med i matična mliječ su pčelinji proizvod koji su oduvijek smatrani eliksirom mladosti. Bogati su brojnim sastojcima koji djeluju antibakterijski, antibiotski te potentno na stvaranje spermija i do 50%.

Ginseng

Ginseng je drevna kineska biljka koja skraćuje vrijeme potrebno za fizički i psihički odmor nakon napornog rada ili aktivnosti. Stimulacijom i jačanjem cijelog organizma dolazi i do poboljšanja seksualnih funkcija, što potvrđuju dokazi o boljoj pokretljivosti i produljenom životu spermija.

Priroda nudi vitaminske i mineralne koktele za kondiciju, ali za savršenu atmosferu intimnog odnosa neophodni su povjerenje, povezanost i ...iznad svega, ljubav.

Wikipedija.org