



Izvor: www.tportal.hr

Već je stoljećima poznato da neka hrana ima afrodizijačka svojstva. Po definiciji, afrodizijak je hrana, piće ili supstanca koja povećava seksualnu želju. Kako ta hrana ostvaruje ovaj zadatak? Prije svega, posrednim putem: smanjuje stres, ubrzava protok krvi, i pozitivno utječe na neurotransmitere. Svi ovi učinci mogu poboljšati libido.

E sada, ako ste malo posustali u spavaćoj sobi, isprobajte neke od **25 namirnica koje bi vas mogle potaknuti na akciju**.

1. Bosiljak

Ovom biljkom intenzivna mirisa i specifičnog okusa oživite svoje obroke, ali i seksualni život. Pospite malo svježeg, sitno nasjeckanog bosiljka po rajčicama, ili po domaćoj juhi od povrća. To ne samo da dodaje na okusu, već povećava seksualnu želju. Kako? Bosiljak ubrzava otkucaje srca, dakle, pospješuje krvotok.

2. Cimet

Konzumiranjem cimeta grijete tijelo i, s druge strane, seksualni nagon. Cimet također ima protuupalna svojstva i može pomoći u normalizaciji razine šećera u krvi. Kušajte ga umiješana u čaši toplog bademova mlijeka.

3. Pinjoli

Prepuni cinka, koji je ključan za proizvodnju testosterona, pinjoli navodno pomažu seksualnoj izdržljivosti – zna se to još od srednjeg vijeka! Sameljite ih s bosiljkom, češnjakom i maslinovim

uljem te tako pripremite ukusan pesto.

4. Kardamom

U »Tisuću i jednoj noći« možete pročitati o korištenju ovog drevnog začina kao afrodizijaka. Začin dolazi u mahunama, koje možete samljeti po potrebi. Kardamon zagrijava i ubrzava protok krvi, što ga vjerojatno svrstava u začine sa afrodizijačkim svojstvima. Pijte ga i kao dio pravog čaja.

5. Celer

Ovo aromatično povrće služi kao osnova za okus juhe i variva u kuhinjama diljem svijeta. Celer sadrži androsteron i adrostenol, supstance koje služe kao seksualni atraktant. Nije li to što vas čini atraktivnijima dovoljan razlog da ga uzimate svaki dan?

6. Češnjak

Češnjak sadrži alicin, koji povećava protok krvi. Rezultat može biti veća izdržljivost i seksualna energija. Po češnjaku nećete »mirisati« ako ga uzimate upakiranog u kapsulama.

7. Avokado

Ovaj blagi plod ima reputaciju afrodizijaka još od antičkog doba. Asteci su ga nazivali »ahuacuatl«, što u prijevodu znači »drvo testisa«. Jedite ga narezanog na kriške ili kao dio salata.

8. Bademi

Ovi orašasti plodovi drevni su simbol plodnosti još od biblijskih vremena. Slatki miris također može poslužiti kao seksualna mirodija.

9. Čili

Kapsaicin u ljutim paprikama zagrijava tijelo i povećava protok krvi. Također je zaslužan za oslobađanje endorfina u mozgu, odgovornog za osjećaj sreće, ali i zaslužnog za razotkrivanje seksualne želje, kad se zacrvenimo i blago nam nabreknu usne. Mnoge kulture čili su kroz povijest upotrebljavale kao afrodizijak.

10. Med

Bogat vitaminima iz skupine B, med podupire proizvodnju testosterona, što povećava seksualnu želju. Sadrži mnoge vitamine, minerale, aminokiseline i biljne zaštitne tvari bioflavonoide, a ima i antibakterijski učinak.

11. Mrkva

Mrkva sadrži vitamine koji su iznimno važni u proizvodnji hormona koji rade čuda kad je seksualni nagon u pitanju.

12. Đumbir

Baš kao i čili, đumbir pospješuje cirkulaciju i blago povišuje tjelesnu temperaturu. Naime, legenda kaže da je poznata francuska kurtizana Madame du Barry koristila đumbir kao tajno oružje za povećanje seksualnih moći svojih ljubavnika.

13. Kokosova voda

Voda iz kokosa sadrži istu razinu elektrolita kao i krv. Ubrzava metabolizam, povećava protok krvi, a time služi i kao afrodizijak. Uz minerale, kokosova voda sadrži vitamin C.

14. Rikola

Stari Rimljani su koristili ovo paprenkasto lisnato zeleno povrće kao afrodizijak. Zajedno s afrodizijačkim svojstvima, rikola potiče probavu i odličan je izvor vitamina A i C.

15. Lubenica

Bogata citrulinom, lubenica slovi kao prirodna viagra - otvara krvne žile i ubrzava cirkulaciju, što može povećati uzbuđenje.

16. Čokolada

Tamna čokolada ima stoljetni ugled kao afrodizijak. Sadrži feniletilamin koji stimulira hormon koji naše tijelo otpušta tijekom seksa. Aktivira i proizvodnju dopamina u mozgu, a za taj učinak uopće je ne treba uzeti puno.

17. Šparoge

Ovo povrće ima afrodizijačka svojstva jer ubrzava cirkulaciju i pospješuje rad urogenitalnog sustava, što dovodi do povećane seksualne želje.

18. Tartufi

Ova skupa gljiva pomalo opora okusa s ugledom afrodizijaka kao takva se štovala još u rimsko doba. Njegov miris, vjeruje se, oponaša androstenon, koji služi kao atraktant za suprotni spol.

19. Vanilija

Ovaj slatki začim blagi je stimulans, vrlo blagotvorno djeluje na osjete.

20. Muškatni oraščić

Ovaj slatkasto-oštri začim slovio je afrodizijak još kod ranih kultura Hindusa, u kojima se vjerovalo da njegova zagrijavajuća svojstva stimuliraju seksualne apetite.

21. Morski plodovi

Mnoge kulture cijene plodove mora zbog njihovih afrodizijačkih svojstva. Bogati su vitaminima B1 i B2, koji pomažu u proizvodnji spolnih hormona. Također je izvor mangana, selena i joda, što sve može utjecati na metabolizam i raspoloženje.

22. Crno vino

U umjerenim količinama, crveno vino povećava protok krvi te opušta. No, oprez, popijte čašu crnog vina, ali nemojte pretjerivati, da ne biste krenuli neželjenim smjerom.

23. Korijandar

Također se koristio u »Tisuću i jednoj noći« kao afrodizijak. Jelima daje oštar okus koji zagrijava te otuda ta njegova afrodizijačka moć.

24. Dalmatinski šipak

Sjeme ovog preslatkog crvenog voća poboljšava protok krvi, a glasine kažu da povećava osjetljivost genitalija.

JEDITE OVO I NEĆE BITI PROBLEMA U KREVETU

Autor tpportal.hr

Utorak, 25 Lipanj 2013 17:27 - Ažurirano Utorak, 25 Lipanj 2013 17:29

25. Anis

Žene, ovo je za vas! Uz slatki okus, još se od drevnih grčkih i rimskih civilizacija za anis se vjeruje da pojačava žensko seksualno uzbuđenje.