

CIBULE

Ve starověku se egyptští kněží důsledně vyhýbali zelené cibulce, aby dokázali ovládnout své sexuální touhy. Ze stejného důvodu pak byla cibulka zakázaným pokrmem i ve středověkých kláštřích. Ne nadarmo je „cibulačka“ francouzským národním pokrmem, kterým v bývalé pařížské tržnici končily časně ráno dlouhé noční tahy.

CELER

Podobné účinky se připisují i celeru. Také ten byl používán už ve starém Egyptě ke kultovním účelům a už tehdy se mu připisovala řada léčebných vlastností, mimo jiné právě zvýšení mužské potence a odstranění strachu ze sexuálního selhání.

BANÁNY, GRANÁTOVÁ JABLKA, BROSKVE, FÍKY

Za své účinky vděčí draslíku, kterého je nejvíc právě v banánech a fíkách. Zlepšují celkovou kondici, hlavně svalové napětí. V granátových jablkách byly objeveny aktivní složky podobné ženským hormonům, které vyvolávají sexuální žádost. Vhodné jsou i ořechy, které obsahují vitamin E a množství zinku a všechny druhy orientálních cukrovinek, zejména kandované ovoce a chalva.

PLODY MOŘE, MASO

Produkty moře zaručují sexuální výkonnost až do pozdního věku. Ale také červené maso vyvolává zvýšenou produkci adrenalinu, noradrenalinu a dopaminu. Ty podporují vzrušení a vyvolávají pocit dobré nálady. Vynikající jsou i ledvinky, výrazně povzbuzují sexuální apetenci, zejména jsou-li připraveny s cibulkou. V čínském lékařství se ledvinky používají přímo k léčení impotence. Dá se říci, že potraviny živočišného původu obecně působí jako dopink. Zvyšují pocit síly, agresivitu i sexuální aktivitu.

ČOKOLÁDA

Ke stimulantům patří i nápoj z čokolády. Říká se jí Montezumův nápoj, protože tento aztécký vládce ho pil ve velkém množství, aby dokázal uspokojit svůj početný harém. Vynikající účinky má údajně i zelený bylinný likér Chartreuse, dezertní vína, sekty nebo francouzské bílé víno Chablis, z něhož čarodějnice v Burgundsku vyráběly elixír lásky.

KARDAMON

Na jednom z prvních míst sexuálních stimulantů se umístil kardamon. V Evropě se poprvé objevil v 11. století. Užívají se plody a semena, která jsou bohatá na sílice. Kardamon býval základní přísadou nápojů lásky v Orientu. Sexuální touhu zvyšuje nejen jeho požití, ale i pouhá vůně. Sílice působí stimulačně na citově chladné a vážné osoby, kterým prý rozehrává srdce. Podobné účinky má i koriandr a skořice.

ŘEKNI MI, CO JÍŠ

Jídlo jako sexuální stimulátor bylo využíváno už od pravěku, oblíbené byly především byliny a koření.



K ČEMU JE DOBRÝ SEX?



Aha.. ach ano, sex je dobrý také k tomu, aby lidstvo nevymřelo

SEX MÁ KLADNÝ VLIV NA KREATIVITU

Milování má pozitivní vliv na kreativitu a bystří rozum. To je způsobeno tím, že během prožívání sexuální extáze jsou stimulovány mozkové buňky. Odborníci doporučují jako optimální osmou hodinu ráno. Podle provedených výzkumů dokonce studentům pomáhá správně načasovaná masturbace k lepšímu zvládnutí zkoušek.

SEX POSILUJE SVALSTVO

Při zvýšené frekvenci dýchání se bránice stahuje a stimuluje břišní svaly. U mužů se kromě toho zesiluje vyplavování testosteronu. Toto anabolikum pomáhá nastartovat tvorbu bílkovin, které jsou důležité pro růst svalů a tvorbu kostí.

SEX UVOLŇUJE CELÉ TĚLO

Vydatná soulož posiluje ochablé zádové svalstvo a odstraňuje migrénu. Navíc při sexu zvýšená hladina adrenalinu snižuje škodlivé psychické vypětí.

SEX MÍRNÍ BOLESTI

Když hormonální žlázy běží na plné otáčky, jsou všechny smysly omámené jako po dávce morfia. Každý dotek uvolňuje svaly, každá pohlavní stimulace blokuje bolest. Prováděná pozorování u žen prokázala, že při orgasmu je mez bolesti vyšší o 70%.

SEX UPEVŇUJE VZTAHY

Žhavý sex sice nemůže zachránit mizerný vztah, ale je nepochybné, že je nenahradí-

teľný pro šťastný poměr. Hormon oxytocin prohlubuje tělesný svazek mezi partnery.

SEX MÁ PŘÍZNIVÝ VLIV NA ZUBY

Čím silnější je vyměšování slin, tím menší jsou škody, které mohou na zubech způsobit kyseliny. Proto se líbejte a různě „olizujte“, jak jen to nejvíc půjde. Zubní lékaři zjistili, že nedostatek sexu napomáhá kazivosti zubů a poruchám sklovin.

SEX PRODLUŽUJE VĚK

Muži, kteří zažívají nejméně dvakrát týdně orgasmus, se dožívají v průměru vyššího věku než ti, kteří jsou pohlavně aktivní pouze jednou za měsíc.

SEX UDRŽUJE SVĚŽEST A ZLEPŠUJE STAV PROSTATY

Díky pravidelným orgasmům zůstává prostata elastická a neinklinuje k typickým mužským problémům. Studie potvrzují, že lidé s čilým sexuálním životem vypadají až o deset let mladší než jejich linější vrstevníci. Kromě toho sex podporuje udržování hormonální rovnováhy, následkem čehož u žen nastává později menopauza.

SEX POMÁHÁ UDRŽOVAT PĚKNOU POSTAVU

Na žebříčku přípravků na hubnutí se sex nachází zcela na vrcholu: příjemnějším způsobem se 200 kalorií za 20 minut snad ani nedá spálit. Ale to není všechno! Pokud se žena dostane do opravdové extáze, zvětší

se jí objem ňader až o čtvrtinu. Přísun estrogenu udržuje pokožku elastickou. Kromě toho sex působí jako zázračné preventivní opatření proti křečovým žilám a celulitidě.

SEX ROZPOUŠTÍ STRASTI

Rozkoš vhání do těla serotonin a dopamin. Ty potlačují špatnou náladu a beznaděj. Promilovaná noc proto učiní konec mnoha problémům.

SEX POSILUJE NÁŠ IMUNITNÍ SYSTÉM

Noc plná sexu má dlouhodobý efekt, který se projeví posílením imunitního systému. Oxytocin omezuje působení stresového hormonu kortizolu. Tělo vytváří více bílých krvinek. Tím vám ušetří i finanční náklady na vitamínové preparáty.

SEX ZVYŠUJE NÁŠ SEXAPEAL

Sex vás učiní přitažlivou! Erotický šarm totiž pochází z prožitých extáze a nikoliv z kosmetických salónů. Osmnáctkrát silnější prokrvení při orgasmu odstraňuje nečistoty na kůži a vyhlazuje vrásky.

PRAVIDELNÝ SEXUÁLNÍ STYK ZPOMALUJE STÁRNUTÍ

Prospívá pleti a udržuje srdce v kondici. Lidé, kteří si často užívají sex, také méně trpí cukrovkou, vysokým tlakem a jinými kardiovaskulárními chorobami. Sexuální akt navíc zabraňuje vzniku arteriosklerózy, protože mozek při orgasmu uvolňuje endorfiny, které roztahují cévy a žíly.

CHYTRÉ ČTENÍ PRO MODERNÍ A AKTIVNÍ MÁMY BATOLAT I PUBERTÁKŮ

www.zenaplus.cz

PRO RODINNOU POHODU...

Jak zkrotit rodinnou smečku
Trendy ve výchově
Moderní recepty
Výlety do dětské duše
Rodinné zdraví
Vzdělávání dětí i dospělých
Rodinné & pracovní právo
Rodinné finance, investice,
úspory
Volný čas dětí

PRO VNITŘNÍ POHODU...

Jak obstát doma
i v zaměstnání
Reportáže z vašeho života
Silné příběhy opravdových
žen...
Módní vychytávky
Žhavé kosmetické tipy

