

Naučnici su ispitivali i napravili popis stvari koje će pomoći svačijem seksualnom životu, ali i upozorili na ono što uništava seksualni život i što bi trebalo izbjegavati želite li postati ili ostati dobar ljubavnik.

Na mnoge druge aspekte našega zdravlja kao i na seksualni život utiče hrana koju konzumiramo. Ona hrana koju unosimo u naš organizam za vrijeme ručka ili večere može unijeti u naš organizam više sna nego romantike. Fina večera, boca vina i bombonjera možda zvuče slatko, ali su zapravo prazne kalorije koje ne pomažu.

Da bi uzburkali krv u venama, razmislite o jelima koje ubrzavaju cirkulaciju. Hrana koja sadrži visok nivo omega-3 kiselina, multivitamina i minerala je najbolja, npr. skuša i losos. Omega-3 kiseline poboljšavaju rad živčanog sistema.

Studija je pokazala da hrana pomaže seksualnoj funkciji muškaraca i to hrana bogata proteinskim amino kiselinama kao što su granule, zobena kaša, kikiriki, orasi, mliječni proizvodi, zeleno povrće, sirovo povrće, češnjak, ginseng, sojin grah te sjemenke.

Soja je jako dobra za prostatu, dok kod žena soja spaja estrogenske receptore koji pomažu vlaženju vagine te se bore sa simptomima menopauze.

Previše sala nije dobro jednako kao ni velika mršavost. Gojaznost je rizična za erekcijsku disfunkciju i nizak testosteron u organizmu. Previše sala, začepjene arterije te ostali problemi uzrokovani prekomjernom težinom mogu spriječiti krv da dođe do genitalnog područja. Izvori "dobrog" sala koji će pomoći našem libidu nalaze se u maslinovom ulju, lososu te orašastim plodovima.

Stari Rimljani su preferirali seksualne afrodizijake poput nosa nilskog konja i hijeninih očiju, te su koristili i nosorogov rog. Danas se koriste razne tablete za poboljšanje erekcije, a vodeća je Viagra na koju je prošle godine potrošeno 1,2 bilijona dolara, dok je slijede Levitra i Cialis.

Afrodizijaci koji uključuju brojne trave, hranu i ostale preparate za koje se smatra da pobuđuju seksualnu želju ne donose nikakve rezultate. Mnogi preparati za pojačanje libida nude kratkotrajno rješenje, međutim dobar seksualni život je u glavi.

Stvari koje će pomoći svačijem seksualnom životu

Autor Redakcija

Medicinski i hormonski problemi također su razlozi za seksualnu disfunkciju, a njima se pridružuju i stres, problemi s partnerom te psihološki problemi.

www.medicina.ba