

A lo largo de la historia, los seres humanos han buscado y probado varios productos comestibles que ayudarán a la hora de garantizar la capacidad de elevarse a cualquier ocasión sexual. Afrodisíacos son generalmente considerados como cualquier sustancia que provoca o intensifica el deseo sexual. Afortunadamente, estudios recientes han descubierto que algunos de los afrodisíacos comestibles más conocidas de hacer en realidad contiene ciertas vitaminas y minerales que contribuyen a un sistema reproductivo saludable e invariablemente a una libido saludable. La razón por la que ciertos alimentos aumentar el deseo sexual es debido a que contienen nutrientes vitales específicos que necesita el cerebro y el cuerpo para regular los niveles de las hormonas sexuales y el

sistema circulatorio para un rendimiento óptimo, y no porque no contienen ningún ingrediente mágico. Con un suministro suficiente de estos nutrientes a su cerebro y el cuerpo, vigorosa salud sexual es el resultado final natural. Lo mejor de todo, en lugar de los efectos secundarios, la mayoría de estos alimentos tirar un poco de beneficios secundarios.

Para entrar en el estado de ánimo para el romance y mucho más, no cubierto aquí es una lista de 11 afrodisiacos sexuales naturales para ayudar a aumentar sus niveles hormonales y para conseguir su libido en alza.

## **los plátanos**

un alimento casi ideal y lleno de energía, el plátano es una buena fuente de fibra dietética, vitamina C, potasio y manganeso.

Los plátanos son igualmente una muy buena fuente de vitamina del complejo B como la riboflavina, que son importantes para la conversión de carbohidratos en energía y que también se sugiere para ayudar en la fabricación de las hormonas sexuales como la testosterona. Los plátanos son también ricos en bromelina, una enzima que pretendía aumentar la libido y revertir la impotencia en los hombres. Los plátanos son de hecho una forma segura de aumentar su energía sexual.

## **Dark Chocolate**

El regalo de este amante por excelencia contiene feniletilamina, la misma sustancia química placer productoras que le brinda una sensación de bienestar y la emoción y por lo general libera cuando nos enamoramamos. Conseguir el más oscuro,

chocolate más rico es importante. En lugar de chocolate con leche, optar por el chocolate negro con al menos 70% de contenido de cacao, ya que contienen menos del azúcar, grasa y otras cosas. El chocolate también proporcionan antioxidantes, que son excelentes para mantener el sistema inmunológico del cuerpo.

## **Ginger**

Las raíces de jengibre medicinales preciadas potentes y altos, crudas, cocidas o cristalizadas, estimula el sistema circulatorio, relajando los vasos sanguíneos y aumentar el flujo sanguíneo a los genitales. Los principios picante (incluyendo el gingerol aceite volátil) son los más medicinalmente potente, ya que inhiben la prostaglandina y leucotrienos

(productos en el cuerpo que influye en el flujo sanguíneo y la inflamación). También dan su aroma de jengibre picante. Algunas de las formas más efectivas de jengibre incluir la forma en polvo, encapsulado; té de jengibre preparado a partir de la raíz de jengibre en rodajas; o piezas confitadas.

## **Los aguacates**

Esta casi demasiado deliciosa para ser saludable de frutas aparte de ser muy baja en colesterol y sodio, es también una buena fuente de fibra dietética, vitamina C, vitamina K, una gran cantidad de minerales y aminoácidos, y contiene un alto nivel de ácido fólico que ayudan a metabolizar las proteínas para generar más energía. La grasa en los aguacates es monoinsaturado y también contiene vitamina B6, que aumenta la producción de la hormona masculina y

femenina. Los aguacates son ricos en vitamina E (antioxidante), que es vital para la función sexual en general.

## **Almendras**

El aroma de las almendras se piensa para despertar la pasión en las mujeres. Las almendras son bajas en colesterol, pero repleto de calcio y vitamina E, y también son una buena fuente de magnesio, potasio, proteínas y fósforo. En general, la mayoría de los frutos secos (nuez, cacahuate y nuez del Brasil) son una gran fuente de nutrientes que promueven la salud sexual, ya menudo contienen fósforo y zinc. Frutos secos pueden ser altos en calorías por lo que no sobre-indulgencia.

## **Oyster**

La reputación de que las ostras son buenas para su vida sexual no es nada más que la

verdad, como son de hecho uno de los afrodisíacos clásicos. Ellos son supuestamente la fuente alimenticia más rica de zinc, que promueve el esperma saludable y la producción de testosterona, por lo que este alimento un ganador. La testosterona es conocida igualmente para estimular la libido femenina también. reciente evidencia científica sugiere que los mejillones, almejas, ostras y ofrecen dos tipos de aminoácidos que despiertan la liberación de las hormonas sexuales en hombres y mujeres. Las ostras son también una buena fuente de proteínas, vitamina C, fósforo, riboflavina, niacina, vitamina B12, hierro, cobre, manganeso y selenio.

## **Espárragos**

Esta supuesta fálica afrodisíaco forma contiene el glutatión fitoquímico, que tiene

excelentes propiedades antioxidantes. El espárrago tiene también una buena fuente de vitamina E, considerada para estimular la producción de hormonas sexuales y puede ser fundamental para una vida sexual sana.

## **Apio**

El apio puede ser una fantástica fuente de alimentos crudos para la estimulación sexual, ya que contiene androsterona, una hormona sin olor liberado durante la transpiración macho y que puede actuar como una feromona para desencadenar la atracción femenina.

## **Figs**

simbólica de los órganos sexuales masculinos y femeninos, el dulce jugo de sabor fresco de los higos es muy agradable a los sentidos humanos. Los higos son ricos



en aminoácidos, que se cree para ayudar a impulsar la libido. También son una excelente fuente de fibra, magnesio, hierro y calcio.

## **Miel**

Esta “néctar de Afrodita” tiene sus raíces firmemente en la historia, va todo el camino de regreso a la cueva pinturas antiguas para incluir su popularidad afrodisíaco de la fuente de la libido de mejora de la bebida fermentada de miel antiguo llamado “aguamiel”. Este alimento es una de las maneras más rápidas para proporcionar a su cuerpo con la energía sexual, ya que contiene hidratos de carbono simples que son fáciles de digerir que proporciona energía instantánea y combustible para los músculos de trabajo.

La miel también es rico en vitamina del

complejo B que ayudan en la función de los neurotransmisores responsables de la excitación sexual y también para la producción de testosterona. Combinar unas cucharadas de miel con un vaso de leche, y un puñado de frutos secos, y se le da a sí mismo una gran cantidad de energía explosiva. Esta es sin duda la razón por escapadas de recién casados se llaman “luna de miel”.

## **ajo**

El ajo es uno de los combatientes de la enfermedad más potentes en el reino vegetal, natural e inofensivo , y que tiene un efecto afrodisíaco pronunciada. La mayoría de los beneficios para la salud se derivan de los más de cien compuestos de azufre que contiene, especialmente alicina, que es responsable de su aroma y sabor

característicos. La alicina también ayuda a aumentar el flujo sanguíneo a los genitales que hacen el ajo una hierba altamente eficaz para aumentar la libido.

Los estudios han demostrado que regular el consumo de ajo puede ser muy útil para frenar la acumulación de placa en las arterias, prevenir la formación de coágulos de sangre y ayudar a bajar la presión arterial lo que conduce a un aumento general de la circulación sanguínea. Sin embargo, si el olor va a ser un impedimento, puede probar las cápsulas en su lugar.

[Source](#) by [Raymond Ehoma](#)