

[ad\_1]

Noticias Cuatro

08/07/2017 10:28

Existen muchos productos que pueden ayudarte a incrementar tu apetito sexual. Los más conocidos como alimentos afrodisíacos, contienen un gran número de sustancias estimulantes, así como vitaminas y magnesio, que te ayudarán a tener un mayor rendimiento sexual.

**Anís:** ya en la época de la **Antigua Roma**, sus habitantes **chupaban** las semillas de esta hierba para obtener efectos estimulantes. Hoy en día es muy utilizado en **Oriente** como tratamiento natural para curar la **impotencia**, así como para la **iniciación** de los primerizos. Además las semillas de anís son el ingrediente principal de la bebida

alcohólica que lleva el mismo nombre, siendo también la base de 'Pernod', una bebida francesa muy consumida en la Europa del siglo XIX debido a sus altos efectos afrodisíacos.

**Espinacas:** Las espinacas contienen un **alto nivel de vitaminas y magnesio**, lo que te ayudará el desarrollo de tu vida diaria, así como a la hora de mantener relaciones sexuales. El magnesio es un mineral fundamental que, entre otras cosas, propiciará la producción de **testosterona**. Además, esta verdura está repleta de vitaminas A, C y E, que son fuertes **antioxidantes**, por lo que su consumo te ayudará a prevenir que tus genitales puedan sufrir el riesgo de desarrollar cáncer en el futuro.

**Miel:** Gracias a sus altos niveles de

minerales y vitamina B y C este alimento es un gran **afrodisíaco** , ya que estas sustancias aumentan las **hormonas sexuales** en sangre tan solo unos minutos después de haberla consumido. En varios **países latinoamericanos** , como México y Bolivia, la miel pura, sin refinar, es un antídoto natural para los hombres que sufren impotencia, así como para combatir la esterilidad tanto en hombres como en mujeres.

**La unión de la miel con el jengibre** es una conocida mezcla en los países árabes como remedios para la fatiga sexual, pero al jengibre como único aliento también se le atribuye un gran efecto afrodisíaco.

**Jengibre:** Además de curar el resfriado y prevenir ciertas enfermedades cardiovasculares, mejora la impotencia

sexual en los hombre y aumenta la **libido** de las mujeres. Esta planta de la familia de las zingiberáceas, tiene también beneficios antidepresivos, así como ayuda a paliar el dolor de cabeza.

[ad\_2]

[Source link](#)