Si su potencia sexual disminuye después de los días de verano al sol no se preocupen, que es bastante normal! Sigue leyendo, en las siguientes líneas se dará cuenta algunas recomendaciones y una fórmula especial para superar estos duros días!

Según la mitología, diosa del amor Afrodita era conocida por sus propias preparaciones y ungüentos que se hace para formulados sus amantes para aumentar su potencia sexual. Es por esto que hoy llamamos todos elixir estimulante como afrodisíaco, pero hoy en día los hombres no son tan afortunados, y este artículo es muy recomendable sobre todo para las personas que viven en las grandes ciudades.

Sin mejor afrodisíaco duda son el sol, un buen el sueño y el aire fresco. Un buen sueño es necesario para el cuerpo para

empacar a sí misma, para aumentar su energía y revitalizar sus hormonas. La luz del sol y el calor es un potente dopaje para nuestro cuerpo, incluyendo las hormonas sexuales. La razón principal de la vitalidad de los hombres en las vacaciones se relajó en el aire fresco. Pero en los días nublados de otoño algunos suplementos naturales pueden ayudar mucho

mágico poder de los alimentos:.

albahaca, clavo, jengibre, cebolla, tomate, rábano, apio, huevo, zanahoria, pimiento rojo , avena, espárragos, cebolla fresca, castañas, avellanas, pistachos, coco, pepino, ostras, caviar son los principales alimentos para mejorar su potencia sexual. Tenerlos en sus selecciones de menú semanal sería una buena elección. Especialmente, los alimentos que contienen

vitamina E como pistachos, almendras, avellanas y nueces son medicamentos naturales para los trastornos de la impotencia y la erección

El rojo es bueno para la vitalidad de los hombres:.

suplementos Cuando decimos afrodisíaco generalmente queremos decir para los hombres, ya que están obligados a estar activo en las relaciones sexuales. En otras palabras, para una vida sexual satisfactoria, los hombres deben ser despertados, erigidas, y permanecer erigieron! Para el vigor de un hombre de color rojo es de vital importancia. En la astrología Marte representa al hombre y su potencia sexual, y el símbolo de Marte es rojo. Para la vitalidad sexual de los hombres de alimentos y bebidas de color rojo son muy

recomendables, como el pimiento rojo, el ginseng rojo ...
Además esta es la razón de utilizar la luz roja, la ropa interior de color rojo, hojas rojas ... para crear ambientes eróticos .
También coral rojo rubí o piedra pueden ayudar a aumentar la energía del hombre.
Hombres que llevaban siempre pálido, en colores pastel y vestidos de colores oscuros tendrán menos atractivo y menos emoción!
color y piedras Roja también pueden ayudar a activar los sentimientos sexuales de las mujeres, pero el mosto fuerte afrodisíaco para una mujer es el amor y el afecto añadido en cuidado de hacer el amor!
Además afrodisíaco vegetal, vitaminas son útiles para una vida sexual satisfactoria.
Especialmente la vitamina E es de vital importancia para los hombres. Usted puede

obtener la vitamina E en píldoras o por medio de los alimentos naturales (especialmente la avellana contiene muchos minerales y ácidos grasos esenciales). Para superar el síndrome de fatiga debido a la vida moderna y de alta tecnología, es muy recomendable la vitamina B
evitar la depresión:.
Detrás de muchos problemas sexuales, algunos trastornos nutricionales y hormonales y la depresión pueden residir. ! Después de una depresión grave o un trastorno, junto con los suplementos naturales, ayuda de un psiquiatra (sexólogo) y puede ser necesario un experto en nutrición
El entrenamiento pesado puede ser perjudicial:
Para una vida sexual sana un programa de

entrenamiento de la luz es tan útil como afrodisíaco. Un programa de ejercicio regular y continua va a equilibrar el metabolismo y el sistema hormonal para mantener su cuerpo sexualmente activo. Pero cuidado con los programas de entrenamiento intenso y agotador porque una textura adicional bajo contenido de grasa puede causar una disminución del rendimiento.

El yoga, la meditación y se recomiendan muchas otras técnicas de energía positiva para purificar su cerebro contra el estrés. respiración derecho también es importante para la potencia sexual de gran alcance. Si insiste en el entrenamiento pesado que hay que prestar especial atención para un programa adecuado y una nutrición sana

Un especial Sexual potencia Booster

fórmula:.
Ponga 1 kg. de una buena calidad de la miel de la flor en un (vidrio es mejor) olla, añadir 250 g. jengibre en polvo, 100 g. azafrán de la India en polvo, 50 g. pelados y machacados cardamomo verde, 1 g. azafrán, 5 g. cilantro machacado, 4 cucharas dulces de semillas de ortiga, machacados 2 cucharadas de dulce jalea real, dulce 4 cucharada de polen, 100 g. sin cáscara y pistachos machacados y 100 g. de piñones. Se agita y se mezcla el conjunto con una cuchara de madera, y almacenar la maceta en un lugar fresco y sombrío. Si usted no tiene ninguna alergia o enfermedad contra esos ingredientes, comer una cucharada 2 veces (mañana y noche) en un día.
Source by Amy Guven