Confirmado / Está claro que si lo que buscamos es una noche de pasión, lanzarnos a invitar a nuestro acompañante a una cena de carnes a la parrilla, un cochinillo a la brasa o una hamburguesa doble del sitio ese de moda para el que hay que pedir cita con un mes de antelación, no es la mejor opción si queremos demostrar un mínimo de destreza en la cama. Y tampoco, por mucho que hayas interiorizado como romántica aquella escena de choque de morros (más bien hocicos) entre la dama y el vagabundo, ponerte tibio de pasta no es la mejor opción si después pretendemos un buen retoce en la cama. La idea es quedar exhaustos después.

Entonces, ¿qué podemos cocinar? Habrás escuchado hablar de que frutas como las

fresas o la sandía pueden encender el deseo sexual. El chocolate, que lo consigue gracias a que contiene feniletilamina, el mismo químico que el cerebro cuando se enamora, o las ostras, que para que verdaderamente caldeen el ambiente requieren de una inversión no apta para cualquier bolsillo, son otros de los afrodisíacos más recurrentes, aunque tampoco es un secreto que algunos menos exóticos y muchísimo más cotidianos como el ajo también ayudan a mejorar nuestro deseo sexual.

‘Vaya, qué original’, te dirás, probablemente, con cierta sorna. Pero hay otras tantas opciones mucho más sorprendentes. Olvídate de tópicos e innova en tu menú sexual preparando platos con algún ingrediente sensual. Y no, no hay que

aderezar ninguno con potenciadores sexuales, existen alimentos naturales que, además de ser ricos en vitaminas y proteínas y ser beneficios para tu salud, aumentarán la libido sin que apenas te des cuenta. Disfruta de una buena comida en la mesa y a ver si se repite en la cama.

Anís

Complemento fundamental para las cenas navideñas, pero si en lugar de rascar la botella con un tenedor para animar el

cotarro, pegas un traguito, subirás la temperatura más allá de la zona de villancicos y la noche de paz, noche de amor, en familia.

Ya en tiempos de los griegos y los romanos éstos chupaban las semillas de anís para obtener efectos estimulantes, y en Oriente es común utilizarlo como tratamiento natural para curar la impotencia así como esencia de iniciación para los recién casados. Además, sus pequeñas y aromáticas semillas son la base del Pernod, una bebida francesa que se puso de moda en Europa en el siglo XIX y que es reconocida por sus efectos afrodisíacos.

Si no te convence la idea de ponerte a lamer un caramelo de anís ni de notar como te arde la garganta bebiéndolo directamente de la botella, puedes preparar

un dulce casero con un chorrito de anís como colofón ideal para tu cena romántica.

Jengibre

Tal y como ocurre con la canela, uno de los afrodisíacos naturales más conocidos en todo el mundo, entre las múltiples propiedades del jengibre”desde curar resfriados hasta prevenir enfermedades cardiovasculares? está la de ayudar a mejorar la impotencia sexual en los hombres y aumentar la libido femenina.

Al ser un antidepresivo natural al que además se le han atribuido beneficios como acabar con los dolores de cabeza o los mareos y facilitar la digestión, espolvorear un poco sobre los platos que preparemos o incluirlo en algún caldo para dar sabor, será una gran idea para estar en plena forma y demostrar la recién encendida apetencia sexual que notaremos.

Regaliz

Un dulce afrodisíaco para cerrar una cena romántica y abrir una noche de placer. Se

ha demostrado que el regaliz estimula los estrógenos femeninos aumentando su libido, pero también para ellos: al parecer, especialmente en su variedad negra, incrementa el flujo sanguíneo en la zona del pene ayudando a que éste se ponga erecto con mayor facilidad.

Miel

Por algo llaman al viaje de novios ‘luna de miel’. Se considera que este dulce natural es afrodisíaco gracias a su alto contenido en minerales y vitaminas B y C que

aumentan la producción de hormonas sexuales en el organismo aumentando los niveles de testosterona en sangre a los poco minutos de haberla consumido. Además, al tomarla pasa rápidamente al torrente sanguíneo y sus efectos estimulantes actúan de un modo casi inmediato.

Mezclado con jengibre, especialmente en países árabes, se utiliza como un remedio natural para la fatiga sexual. Pero no es algo exclusivo de estas partes del mundo. En países como México, la miel virgen, sin purificar ni refinar, es un antídoto popular para los hombres que padecen impotencia y algunos aborígenes de Bolivia utilizan el poque (residuo de la miel silvestre) para combatir la esterilidad en hombres y mujeres.

Espinacas

Los vegetales de hoja verde no sólo son buenos para la salud, sino que también ayudan en el impulso de su vida sexual. Está claro que Popeye, además de fuerte, debía tener bien contenta a Olivia porque el consumo de espinacas ayuda a incrementar y regular nuestra libido.

Las espinacas contienen altos niveles de magnesio, mineral fundamental, entre otras cosas, para la producción de testosterona. Además, están repletas de antioxidantes como las vitaminas A, C y E y su ingesta

ayuda a prevenir el riesgo de desarrollar cáncer en los órganos reproductivos tanto femeninos como masculinos. También se la han atribuido propiedades beneficiosas para mejorar la fertilidad.

El Confidencial

Source link