

---

## Hrana podiÅ¾e libido

NÄpis Srdjan - 05.05.08 18:33

---

Sir, jogurt, crveno voÄ¾e, leÄ¾nici i orasi neke su od namirnica koje jaÄ¾aju seksualnu energiju

Ostrige i Ä¾ampanjac su na prvom mestu kad je reÄ¾o o afrodizijacima, ali hrana koja Ä¾e istinski probuditi libido ipak nije tako egzotična. Sir, mleko, jaja, banane, breskve, leÄ¾nici ili orasi samo su neke od namirnica koje Ä¾e ojaÄ¾ati vaÄ¾u seksualnu energiju. S druge strane, namirnice s visokim udelom zasiÄ¾enih masti, grickalice i slatkiÄ¾i od belog braÄ¾ina i Ä¾ieÄ¾era telu oduzimaju energiju i gase strasti.

SveÄ¾ sir i nemasni jogurt podiÄ¾ti Ä¾e nivo dopamina, supstance zasluÄ¾ne za jaÄ¾anje Ä¾elje za seksom, a jaja i malo crvene mesa organizmu Ä¾e pruÄ¾iti viÄ¾e energije. Ako Ä¾elite ponovo da osetite "Ä¾trnce" zaljubljenosti, omega 3 masne kiseline iz pojaÄ¾aÄ¾e osetljivost na svaki partnerov dodir. Crveno voÄ¾e bogato antioksidansima, poput borovnice, jagoda i brusnice, podstaknuÄ¾e cirkulaciju, dok zasiÄ¾ene masti iz maslinovog ulja i Ä¾uretine poveÄ¾avaju nivo testosterona i Ä¾ine muÄ¾karca aktivnijim u krevetu.

Crna Ä¾okolada podiÄ¾e hormon sreÄ¾e Ä¾to Ä¾e rezultirati i jaÄ¾im libidom, a namirnice bogate vitaminom B, poput kikirikija, mleka, pirinÄ¾a i jaja, olakÄ¾aÄ¾e postizanje orgazma. Semenke bundeve, leÄ¾nici i orasi bogati su proteinima koji organizam odrÄ¾avaju vitalnim i spremnim za jaÄ¾u seksualnu aktivnost.

Mitska afrodizijaÄ¾ka svojstva ostriga povezana su s visokom koncentracijom cinka, koji pojaÄ¾ava oseÄ¾taje mirisa, vida i ukusa, a namirnice senzualnog izgleda, poput banana, breskvi i smokvi, podstaknuÄ¾e maÄ¾tu i uzburkaÄ¾e strasti.

S druge strane, izbegavajte namirnice bogate solju koje oteÄ¾avaju postizanje orgazma i smanjuju seksualnu Ä¾elju, ali i alkohol i stimulanse poput kafe i energetskih piÄ¾a jer je njihov uÄ¾inak privremen i kratak.  
(PRESS) <http://www.nadjisve.com/images/fbfiles/images/hrana.jpg>

=====