میل جنسی تان را در آشپزخانه تقویت کنید

27 خرداد 1405

آنچه می خوریم روی تمام بدنمان تاثیر می گذارد، هر چه سالمتر بهتر. اگر احساس می کنید در زندگی جنسی تان چیزی می لنگد، لازم نیست به سراغ داروها و انواع تبلیغات دیگر در این مورد بروید. گاهی فقط کافیست هنگام خرید چند غذای مخصوص برای خود بردارید و با کمک آنها هم میل جنسی و هم استقامت خود را بالا ببرید.

توت ها

متخصصان بر این عقیده هستند که توت برای بهبود زندگی جنسی حاوی مجموعه ای از مزایا هستند. تمشک سیاه هم میل جنسی و هم استقامت را بالا می برد. توت ها گردش خون را بالا می برند، که تاثیر زیادی در میل جنسی دارد، همچنین اسید چرب امگا 3 موجود در برخی توت ها باعث بهبود سلامت قلب و عروق می شود که در نتیجه روی عملکرد جنسی تاثیر مثبت دارد.

کلم

مزایای کلم پایان ناپذیر است. ویتامین A موجود در سبزیجات سبز برگ، باعث متعادل شدن هورمون ها می شود، ماده معدنی به نام ید خلق و خو را تنظیم می کند. اما این همه چیز نیست، کلم باعث کاهش التهاب نیز می شود، که عامل افزایش انعطاف پذیری و بالا رفتن استقامت است.

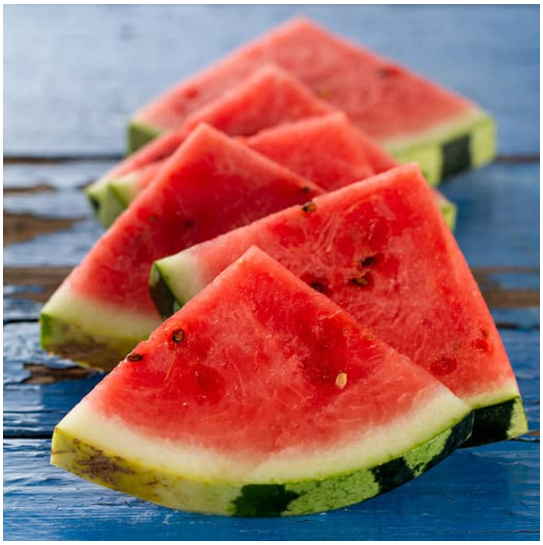
بادام

بادام موادی در خود دارد که برای تولید تستسترون ضروری میباشد ، افزایش این مواد باعث تجربه رابطه ای بهتر و طولانی تر میشود ، مصرف روزانه مقدار معینی از بادام در روز به شما برای رابطه ای با انرژی تر کمک میکند.

انجیر

این میوه دلپذیر به دلیل برخورداری از مقادیر بالای اسیدهای آمینه میل جنسی را شعله ور میکند.

هندوانه



دفعه بعد که به اتاق خواب می رفتید، کمی از این میوه شیرین تابستانی میل کنید، تحقیقات نشان داده هندوانه در طول عملکرد جنسی تاثیری مانند ویاگرا دارد. هندوانه که 92 درصد آب است، حاوی ماده مغذی به نام سیترولین است که باعث آرام شدن رگ های خونی، بهبود گردش خون و ارگاسم است.

عسل

این ماده شیرین منبعی فوق العاده غنی از بور است که میتواند محرک شما باشد و باعث تاخیر شود ، ویتامین B موجود درآن منجر به تولید تستسترون و کمک به سلامت زندگی جنسی میشود.

بروکلی

یکی از سبزیجات مورد علاقه ما، بروکلی به صورت مثبتی باعث افزایش ویتامین C می شود، که باعث بهبود گردش خون در بدن انسان می شود، در نتیجه خانم ها ارگاسمی بهتر را تجربه می کنند. لازم به ذکر است این سبزی فوق العاده حاوی مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی است، از جمله فیبرهای خوراکی، پتاسیم و کلسیم.