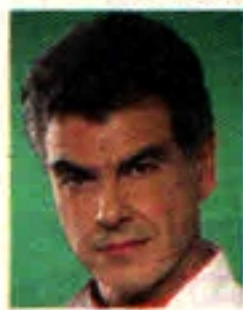


Koji afrodisijaci zaista "rade"?

Tekst: Branislava Petrović

Seks-gurui širom sveta poručuju da treba zaboraviti na vijagru, jer u hrani leži spas za seksualnu nemoć. Iako oni nisu prvi koji su ukazali na čudesna dejstva čokolade, ostriga ili oraha i meda na libido, s pojavom interneta sve više postaju popularne i neke druge namirnice. Šta je od svega toga istina?

"Ljudi su oduvek bili skloni da pojedinim namirnicama pripisuju dejstvo afrodisijaka koji poboljšavaju seksualnu funkciju, odnosno jačaju seksualnu želju", kaže dr Gordan Popović, specijalista urologije i seksolog u urološkoj ordinaciji "Potencijal" u Beogradu.



Prema njegovim rečima, iako afrodisijacka svojstva hrane do dana današnjeg nisu naučno dokazana, ipak se ne može osporiti da određene namirnice i biljke zaista poseduju zdrave masti, amino-kiseline, hormone i enzime, za koje se iz medicinske prakse zna da povoljno utiču na ljudsku seksualnost.

Opres sa "egzotičnim" biljkama

U poslednje vreme vrlo su aktuelni "egzotični" afrodisijaci, kao što su biljke žen-šen ili ginko biloba, te začini poput sve popularnijih đumbira, karija i šafrana. "Sve pobrajano može imati pozitivan efekat na libido, jer poboljšava cirkulaciju i pumpa krv u genitalije, ali samo ako je adekvatno prerađeno i konzumirano u tačno propisanoj srazmeri s drugim sastojcima. Isto tako, treba obratiti posebnu pažnju na to šta i gde kupujete, kakvo je poreklo proizvoda, odnosno

Nesporno je da određene namirnice i biljke sadrže supstance koje povoljno utiču na ljudsku seksualnost, ali ne treba očekivati čuda



sirovina od kojih su napravljeni, njihov sastav, neželjene efekte i kontraindikacije", upozorava naš sagovornik.

Zaobiđite bapske recepte

I u našem narodu odvajkada se zna da lekovite trave koje imaju afrodisijacko dejstvo – čubar, peršun, bosiljak, žalfija, ruzmarin, kopriva, majčina dušica, kantaron i mnoge druge – potpomažu libido i kvalitet seksualnog odnosa uopšte. Ali i ovde važi oprez, jer se nepravilnim i neadekvatnim korišćenjem biljaka mogu izazvati ozbiljne posledice po zdravlje. Dakle, čuvajte se kojekakvih bapskih receptata za potenciju i neproverenih mešavina raznoraznih čajeva koje se prodaju po selima, opominje doktor Popović.

U narodu se pogrešno veruje da je alkohol afrodisijak, jer deluje opuštajuće i smanjuje seksualne inhibicije, odnosno olakšava odluku za stupanje u seksualni odnos. Međutim, previše pića loše utiče na erekciju kod muškaraca, jer dovodi do umanjene osetljivosti na dodir i slabije cirkulacije, a kod žena će zbog opijanja biti slaba podmazanost vagine.

Preporuke seksologa

Najbolji seksualni stimulansi, prema doktorovim rečima, leže u pravilnoj, zdravoj ishrani, vežbanju i izbegavanju stresa, koliko je to moguće: "Kao lekar, specijalista urologije i seksolog, savetujem i muškarce i žene da, u cilju što kvalitetnijeg libida i seksualnih odnosa, vode računa o ishrani, bave se sportom, borave na svežem

vazduhu i brinu o higijeni, jer i mirisi tela, kose i kože umeju biti odlični afrodisijaci."

Ne oslanjajte se samo na afrodisijake

Ne smemo se zavaravati da bilo kakvi afrodisijaci mogu rešiti problem sa seksualnom disfunkcijom.

"Tome treba pristupiti ozbiljno, uz obraćanje stručnjaku, a u cilju otkrivanja osnovnog uzroka problema i pravilnog lečenja. Nekada su razlozi čisto psihološke, a ponekad organske prirode, i u oba slučaja vrlo je bitan pravilan tretman, odnosno terapija", savetuje doktor Gordan Popović.

Afrodisijaci koji nisu samo za jelo

Neočekivani podizači libida kriju se i u nekim običnim

Najbolji stimulansi

Za žene

Kakao – sadrži nedavno otkriven molekul anandamid, nazvan "molekul blaženstva", kao i feniletilamin, poznat pod nazivom "ljubavna hemija", koji tokom seksa oslobađa neurotransmiter dopamin, odgovoran za osećaj zadovoljstva.

Čimet – njegov "zagrevajući" efekat poboljšava cirkulaciju krvi, vlažnost vagine i osećaj seksualnog zadovoljstva.

L-arginin – amino-kiselina neophodna za funkcionisanje hipofize predstavlja prirodan afrodisijak za žene, jer povećava dotok krvi u genitalije, smanjuje suvoću vagine i stimuliše orgazme. Ima ga u mlečnim proizvodima, jajima, ribi i crvenom mesu.

Za muškarce

Bademi – sadrže zdrave masti za koje se smatra da utiču na proizvodnju muških hormona.

Celer – poseduje androsteron, muški hormon koji se oslobađa preko znoja.

Banana – sadrži enzim bromelain, kalijum i riboflavin, koji svi utiču na izdržljivost u seksu.

Čokolada – sadrži teobromin, alkaloid sličan kofeinu koji izaziva seksualnu želju.

Školjke – bogate su cinkom koji poboljšava kvalitet sperme.

Univerzalni pomoćnici

Beli luk – miris mu nije nimalo romantičan, ali u sebi ima alicin, hemikaliju koja poboljšava cirkulaciju krvi kroz polne organe.

Med – poseduje boron koji pomaže stvaranje estrogena kod žena, a kod muškaraca podiže nivo testosterona.

namirnicama kao što su kukuruzni škrob, paradajz i avokado. Neobično je, međutim, to što seksolozi ne savetuju da ih samo jedete, već da u njima uživajte i drugim čulima.

Paradajz Mnogi paradajz nazivaju i "ljubavnom jabukom". Dva su razloga zašto je ovo povrće erotično: prvo, senzacija i asocijacija prilikom jedenja ovog sočnog, crvenog, jedrog ploda sasvim je jasna sama po sebi i neminovno će vas učiniti "gladnim" i za neke druge stvari. Drugo, paradajz je poznat po tome što doprinosi boljoj kontroli grčenja mišića, što opet može imati pozitivan učinak na kvalitet seksualnog života.

Avokado Tekstura ovog voća, kada je presečeno napola i oljušteno, toliko je delikatna i mekana da neodoljivo podseća na neke intimne ženske delove tela. Osim senzualne strukture, avokado poseduje i visok nivo vitamina E, koji doprinosi seksualnom uzbuđenju i pojačava intenzitet orgazma.

Kukuruzni škrob Ovde nije reč o konzumiranju kukuruznog skroba, već o njegovom korišćenju na malo drugačiji način – kapanjem po nagom telu! Osećaj je sličan dodiru tečne svile – izaziva prijatno golicanje i neverovatno uzbuđenje. ■