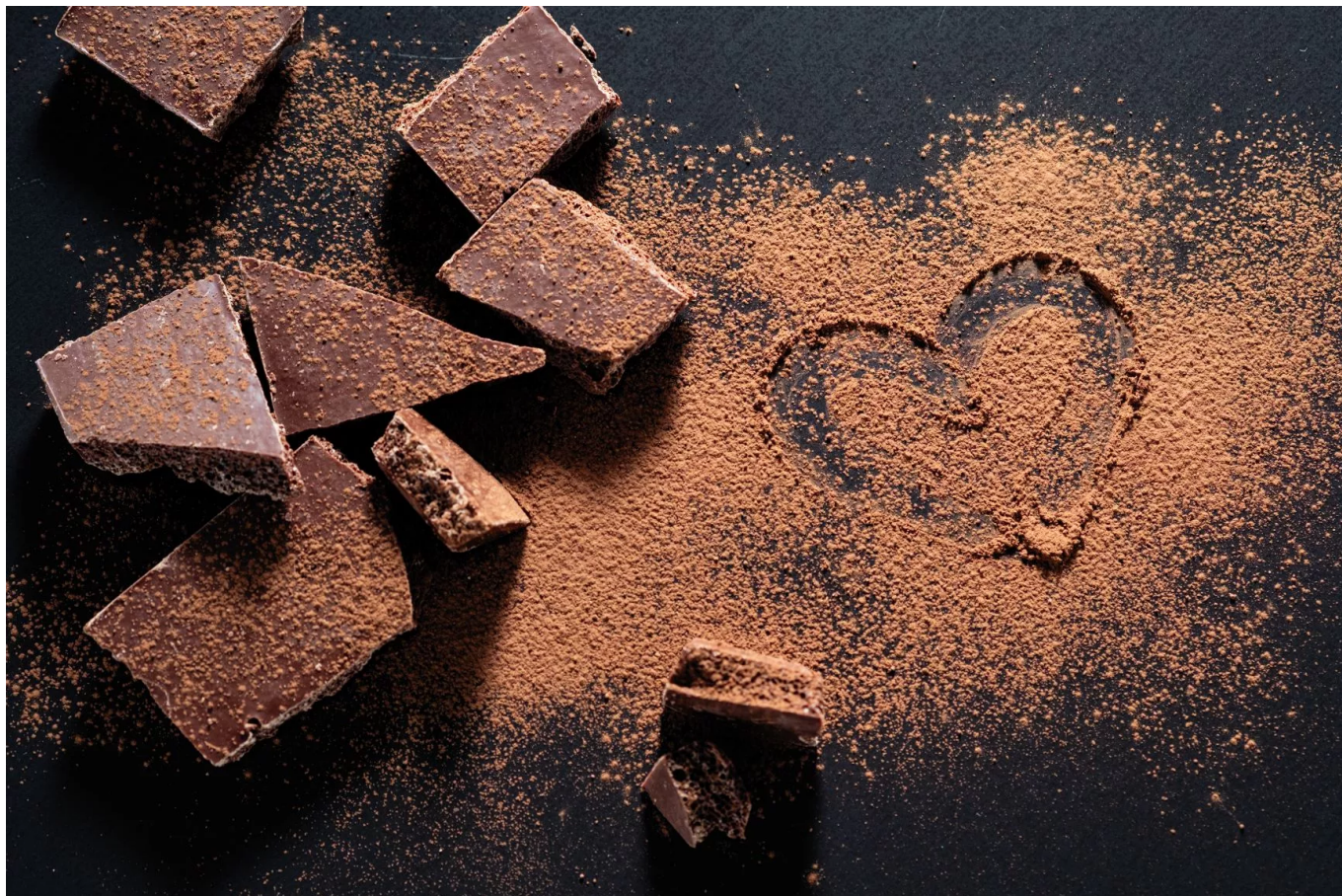


## Nejúčinnější přírodní afrodisiaka pro muže i ženy



**Přírodní afrodisiaka tu byla odjakživa. Chcete se milovat s nadšením a touhou objevovat skryté potěšení? Zatímco v mládí považujeme sexualitu za divokou a v mladším dospělém věku často za „odbouravač stresu“, ve středním a pozdějším věku začneme objevovat kouzlo intimity, která je se sexualitou nerozdílně spjata. Aby byl prožitek intenzivnější, lze využít i přírodní afrodisiaka.**

Skutečně kvalitní přírodní afrodisiaka mohou pomoci i v případě, že touhu tak trochu přemůže lenost. Jaká přírodní afrodisiaka se hodí spíš pro muže, a které pro ženy?

### **Chuť na sex zlepši nejen přírodní afrodisiaka**

Jak jsme zmínili v úvodu, **sexualita se vyvíjí spolu s věkem**. Přírodní afrodisiaka však mohou být nápomocny vždy. V každé životní fázi od ní svým způsobem očekáváme něco trochu jiného. První více či méně nesmělé objevování se postupně mění v jasnou linku, co je nám příjemné. Pokud však ustrneme jen ve fyzickém uspokojení, často se ze sexu stane stereotyp nepodobný sobotnímu úklidu. Není divu, že partneři se místo sblížení začnou vzájemně odcizovat a sex je „nebaví“. Zde jsou právě přírodní afrodisiaka na místě. **Střídání partnerů tak často nevede k vytouženému hlubšímu uspokojení.** Jen na chvíli oddálíme nudu. Zde nám přírodní afrodisiaka nemusí tak docela

zafungovat. Problém totiž není ve fyzické, ale psychické rovině.

## Přírodní afrodisiaka - pomoc partnerům

Pokud překonáme touhu vystřídat partnera kvůli lepšímu (rozuměj jinému) sexu a vydáme se naopak novou cestou s tím stávajícím, otevírá se před námi celá krajina zážitků. A zde je místo pro přírodní afrodisiaka. **Kvalita sexu je totiž závislá na mnoha faktorech:** aktuální zdravotní stav, [únava](#), [míra stresu](#), [nervozita](#), prodělané porody či operace **a stupni důvěry v partnera!** A samozřejmě **na věku**. S úbytkem a změnou hormonů u žen i mužů během stárnutí dochází i ke změnám prostředí v pochvě nebo kvalitě erekce. **U mužů klesá testosteron už od 30. roku.** A zde mají přírodní afrodisiaka své zasloužené místo.

## Přírodní afrodisiaka z bylinné říše - jak fungují

Už naši přeci si všimli, že různé byliny mají pozitivní či negativní vliv na náš organismus. Netrvalo dlouho a objevili mezi bylinami také přírodní afrodisiaka. Důvod, proč fungují jako přírodní afrodisiaka je ten, že **obsahují vysoké hodnoty esenciálních olejů nebo látek, které stimulují krevní oběh** a tím i prokrvení pohlavních orgánů. Vyšší prokrvení oblasti způsobí i intenzivnější prožitek. Samozřejmě jako se vším, nic se nesmí přehánět, neboť **stimulace krevního oběhu se netýká „jen“ potěšení, ale také srdce a mozku.** Takže s rozumem a respektem ke svému zdravotnímu stavu.

## Jaká jsou přírodní afrodisiaka?

1. **Bobkový list** - bylina s mnoha účinky, která byla dlouho považována za symbol mužnosti, zlepšuje výkonnost a podporuje erekci (stačí velmi malé množství).
2. **Anýz** - důkaz, že láska prochází žaludkem, kromě pozitivních vlivů na trávení je používán při léčbě impotence.
3. **Bazalka** - ovlivňuje plodnost a žvýkání čerstvých lístků vyvolává vášeň.
4. **Pepr černý** - [posiluje krevní oběh a nervový systém](#).
5. **Hřebíček** - zvyšuje mužské libido.
6. **Celer** - podporuje k lepším výkonům zejména muže.
7. **Kotvičník** - zvyšuje hladinu testosteronu, čímž působí i na potenci.
8. **Rozmarýn** - pomáhá s bacily, ale jako přírodní afrodisiakum také zvyšuje milostnou touhu.
9. **Skořice** - sladká a bez cukru, pomáhá při menstruaci, a její vůně probouzí sexuální touhy u mužů (možná cítí zvýšenou produkci estrogenu), skvělá je kombinace s vanilkou.
10. **Damiana** - podporuje sexuální výkonnost a fyzickou výdrž i odolnost.
11. **Zázvor** - tato superpotravina je pomocníkem v mnoha rovinách, není divu, že je i přírodní afrodisiakum - podporuje výdrž a žádostivost.

## Přírodní afrodisiaka z exotičtějšího zdroje

1. **Guarana** - kromě podpory imunity tlumí migrény a zvyšuje libido.
2. **Ženšen** - přispívá k udržení zdravých sexuálních funkcí a prý má vliv na dlouhověkost.
3. **Maca** - zlepšuje fyzickou výkonnost a vytrvalost, používá se při neplodnosti zejména u žen, pomáhá i ženám v menopauze, působí na tvorbu estrogenu, zlepšuje libido.
4. **Chilli** - přírodní afrodisiakum, které prokrví pohlavní orgány a nabudí sexuální touhu.
5. **Catuaba** - přírodní afrodisiakum zejména pro muže, které působí na libido.
6. **Butea superba** - u mužů pomáhá se špatnou erekcí.
7. **Drmek** - všeobecně prospěšná bylina pro ženy, která mimo jiné stimuluje libido.

8. **Saw palmetto** - je skvělé na imunitu, ale prospívá také sexualitě, neboť stimuluje tvorbu pohlavních orgánů.

## **Přírodní afrodisiaka podpořená stravou**

Samozřejmostí je, že většina koření, bylin a přírodních látek, které jsou považována za afrodisiaka zpravidla nejíme po lžičkách, ale přimícháváme je k jídlu. Pokud jsme nezvolili cestu kvalitních doplňků stravy... Zkuste tedy přírodní afrodisiaka podpořit také samotným pokrmem. Mezi jídla, která patří mezi afrodisiaka například patří:

- **mořské ryby a plody** - podporují mužskou potenci, zvyšují citlivost pohlavních orgánů u žen i mužů
- **ořechy** - zvyšují produkci pohlavních hormonů
- **čokoláda** - [povzbuzuje organismus, prokrvuje](#)
- **červená řepa** - podporuje erekci
- **potraviny bohaté na zinek** - obvykle ho najdeme v těch potravinách, které jsou bohaté na bílkoviny (hovězí maso, dýňová semínka, droždí, vejce, vnitřnosti) - udržuje normální hladinu testosteronu

## **PŘÍRODNÍ AFRODISIAKA JEŠTĚ VÍCE PODROBNĚ:**

[Afrodisiaka a vášně ve vztahu](#)

[Bylinky na erekci](#)

[Ztráta libida - jak zvýšit sexuální touhu](#)