

# SPRÁVNĚ JĀDLO VE SPRÁVNĚ CHVĀLI

Ářter, 02 duben 2019

MĀjete pĀed sebou rande? Rande "se vĀ-m vĀjudy"? A jestlipak vĀ-te, co byste pĀedtĀ-m rozhodnĀ, nemĀli jĀ-st? Je velmi vhodnĀ? PojĀme si shrnout Āinky nĀ, kterĀch potravin a jejich propojenĀ se sexuĀlnĀ-m libidem, aby vĀjĀj ve neskonĀil fiaskem. JistĀ vĀ-te alespoĀ trochu, co radĀji ne, ale dnes vĀjm povĀ-m o mnohĀch variantĀch - co ano, co urĀne.

Mezi potraviny, pĀmi jejich z vĀjenĀ konzumaci mĀ-Āe dojĀ-t ke snĀ-ĀenĀ- chutĀ na sex, patĀ- potraviny s vysokĀm glykemickĀm indexem. JednĀ se tĀeba o kukuĀnĀ lupĀnky, bĀ-lĀ peĀivo Āi sladkĀ limonĀdy. ObecnĀ mĀ-Āeme Āci, Āe jakoukoli vĀjĀe zkaĀ- pĀejĀ-dĀjnĀ-, dopĀvĀjnĀ- si tĀ, kĀch pokrmĀ a jĀ-del bohatĀch na sacharidy. Ty vaĀje tĀlo znaĀnĀ zatĀ-Ā- a veĀkerĀj chuĀ na milostnĀ chvĀ-le zmizĀ-. JestliĀe se ĀmyslnĀ nechcete ĀzobouratĀ, tak si dopĀejte lehce stravitelnou veĀeĀmi.

Existuje celĀ Āada potravin, kterĀ ovlivĀujĀ- tĀlesnĀ pachy a jejich obtĀujĀ-cĀ-odĀr se mĀ-Āe uvolĀovat i nĀkolik dnĀ-. Potraviny jako cibule a Āesnek po konzumaci majĀ- nepĀ-jemnĀ dopad na vĀni dechu. PĀmi rozklĀdĀjnĀ- vyluĀujĀ- sĀ-ru, stejnĀ jako brukvovitĀ zelenina, kam spadĀj napĀ-klad brokolice, kvĀtĀk, zelĀ- Āi kapusta. Tento chemickĀ proces se projevĀ- ve zmĀnĀ pachu moĀi, ale i potu. KromĀ toho brukvovitĀ zelenina obsahuje tzv. rafinĀzu. Trisacharid je rozklĀdĀjn bakteriemi v tlustĀm stĀevĀ, coĀ mĀj za nĀsledek nadĀmĀjnĀ- a z vĀjenĀ riziko plynatosti. Od tĀchto potravin se drĀte dĀle, jinak riskujete trapas a opadnutĀ- touhy.

Jak je znĀjmo, tak zĀkladnĀ-m pĀedpokladem pro sexuĀlnĀ- vĀkon, je u muĀ- potĀebnĀ dostatek testosteronu, kterĀ u ĀenĀ jeĀitĀ doplĀuje estrogen. ZĀsah do hormonĀlnĀ- rovnovĀhy se mĀ-Āe projevit niĀĀ- vzruĀivostĀ-, chabou vĀdrĀ- a neuspokojivĀm proĀitkem. ZrĀdnĀ je tĀeba tofu a rĀ-znĀ sĀjovĀ produkty. Ty obsahujĀ- tzv. fytoestrogeny " rostlinnĀ estrogenu, kterĀ sniĀujĀ- hladinu testosteronu, coĀ je pro muĀe a jejich sexuĀlnĀ- vĀkon neĀĀjducĀ-. Z pohledu hladiny hormonĀ, kterĀ majĀ- vliv na sexuĀlnĀ- aktivitu, jsou rizikovĀj i rajĀata, lĀkoĀmice, Āi vysokĀj a pravidelnĀj konzumace alkoholu. Jedna aĀ dvĀ skleniĀky sektu Āi vĀ-na naopak mĀ-Āe napomoci uvolnĀnĀ- a dĀjt prostor vaĀjĀ- fantazii.

O koĀmenĀ- je obecnĀ znĀjmo, Āe funguje jako afrodiziakum a povzbuzuje naĀje smysly k aktivitĀ. Za proslulĀ ĀivotabudĀ je povaĀovĀjn napĀ-klad zĀjzvor, kterĀ podporuje chuĀ na sex a zvyĀjuje schopnost erekce. PozitivnĀ pĀ-sobĀ- na prokrvenĀ- pohlavnĀ-ch orgĀjnĀ-, dĀ-ky ĀemuĀ mĀ-Āete s partnerem jednoduĀjeji dosĀjhnout vytouĀenĀho orgasmu. PĀmipravte si doma zĀjzvorovou limonĀdu nebo vyzkouĀejte recept inspirovanĀ asijskou kuchynĀ-, kde je zĀjzvor Āastou ingrediencĀ-.

FilmovĀj inspirace " jahody, ĀjampaĀskĀ a ĀokolĀjda. Tyto atributy se dost Āasto objevujĀ- ve ĀhavĀch filmovĀch scĀnĀch. Jen si vzpomeĀte na DevĀt a pĀl tĀdne nebo Pretty Woman. NenĀ- divu. SemĀnka na jahodĀich obsahujĀ- zinek, kterĀ zvyĀjuje hladinu testosteronu. ObsaĀenĀ flavonoidy napomĀhajĀ- sprĀjvnĀmu prokrvenĀ-. OstatnĀ flavonoidy najdete i v kvalitnĀ- raw ĀokolĀjĀ, kterĀj se pĀmipravuje z nepraĀenĀho kakaa. ĀEokolĀjda navĀ-c

uvolňuje i hormony štěstí, které sexuálníně požitkem je utužuje. Mějte-li vajíčky partner slabost pro zkusky, připravte mu dezert s jahodami a borůvkami. Borůvky zvyšují cirkulaci krve a dopamin stimuluje centra rozkože v mozku. Pokud se rozhodnete přidat vanilku (z vanilkového lusku), neprohloupte. Vanilka nejen skvěle chutná a voní, ale patří také mezi posilovače nylady a její v historii byla používána k léčbě impotence a ztrátě libida.

Vanilkový koláč z ricotty s lesním ovocem

Ingredience:

500 g sýra ricotta

100 g mouky

175 g bílků

15 g kypřicího prášku

50 g citronové šťávy

1 g vanilky (lusk)

200 g medu

50 g tavinového cukru

250 g jablečných vloček

30 g arašídového másla

300 g lesního ovoce

500 g taveného jogurtu Milko

Postup a servírování:

Do mísky dáme ricottu, jogurt, mouku, vanilku, med, citronovou šťávu a arašídové máslo. Vše dobře promícháme a nakonec přidáme vločky rozmixované na mouku s práškem do pečiva. Opatrně vmícháme připravenou směs z bílků a nalijeme do koláčové formy. Ozdobíme lesním ovocem, které jsme posypali tavinovým cukrem. Pečeme na 170 stupňů asi 40-50 minut. Zchladíme koláč servírujeme s sýrovým ovocem, jako jsou maliny, borůvky

YVETA