

TENDENCIAS

7 ALIMENTOS NATURALES QUE AUMENTAN LA LIBIDO

El Ciudadano · 20 de octubre de 2015



on estos siete alimentos naturales puedes darle a tu libido un buen impulso, eso si, no nos culpes si las cosas se ponen demasiado calientes!

Especias

Especias como la canela, el cardamomo y el comino hacen algo más que confortar tu cuerpo en una noche fría, el efecto de calentamiento también se propaga a tu deseo sexual! Espolvorea estas especias en tu avena por la mañana, bebidas calientes o comidas. Le darán sabor a tus alimentos y a tu dormitorio.

Chile

Picante

Conocido por enchilar tus papilas gustativas, también resulta ser un afrodisíaco que puede condimentar tu vida amorosa. Los alimentos picantes, como los chiles y la pimienta cayena, aumentan el flujo de sangre (a menudo haciendo que tu cuerpo se sienta literalmente caliente), mientras aumenta simultáneamente tu libido.

Cacao (chocolate crudo)

Otra razón para consumir chocolate extra en este Día de San Valentín! El cacao, chocolate en su forma más pura, contiene un alto conteo antioxidante (aumenta la producción de la hormona del bienestar), está lleno de nutrientes vitales como el magnesio y el hierro, y ofrece una serie de beneficios para la salud, incluido un gran impulso en la energía. Por estas razones el cacao actúa como un afrodisíaco natural.

Raíz de Maca

Este superalimento se ha consumido durante siglos en Los Andes (desde la época de los Incas) Tal vez sea el hecho de que la maca aumenta la fuerza, la energía y el libido, todo en uno, para asegurar el placer duradero. Poder de resistencia! Nos gusta la maca en forma de polvo, ideal para mezclar en batidos verdes. Sólo ten cuidado... es bastante fuerte en sabor por lo que es mejor añadir en forma gradual.

Ajo

Bueno tu aliento estará menos fresco pero tu deseo sexual aumentará! El ajo contiene un estimulador natural llamado alicina, que aumenta el flujo de sangre en

el cuerpo, a su vez aumenta la excitación. Por esta razón el Dr. Oz señala el ajo como un provocador de orgasmos.

Ostras

El “alimento del amor” por excelencia, viene fresco del mar, y es famoso por el aumento del deseo sexual. De hecho, la leyenda dice que en el siglo 18, el seductor Casanova devoró docenas de este marisco con cada comida! Según la revista Shape, su fama podría ser debido a los altos niveles de zinc (apoya la producción de testosterona) y la capacidad para aumentar la dopamina, una hormona que desencadena nuestro placer.

Vainilla

Así como la lavanda ayuda a relajar el cuerpo para el sueño, se dice que la vainilla a tiene un efecto calmante en el cuerpo, liberando las inhibiciones y ayudando a conseguir “ el estado de ánimo.” Respira su esencia o agrega vainilla pura a los batidos, cereales, avena o frutas.

Fuente: [Mujer holística](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)