



İşte cinsel gücü artıran en etkili bitki ve 18 doğal afrodizyak... Uzmanlar, cinsel sorunların ortaya çıkmasında, psikolojik faktörlerin önemli ölçüde rol oynadığını söylüyor.

Not: Bu bitkileri kullanmadan önce mutlaka doktorunuza danışın..

Bitki çayları: Vücuttaki sıvıların akışını hızlandıran bitki çayları içilince, kan dolaşımı hızlanır, tutkulara ve heyecanlarda artış olur. Enerji seviyesini de yükselten bitki çayları seks yaşamını canlandırır.

Ginseng: Binlerce yıldır Çin'de ilaç yapımında kullanılan ginseng; hormonal sistemi uyarır, erken yaşlanma sürecini yavaşlatır ve göz ardı edilemeyecek güçler verir.

Rezene: Bilinen en eski afrodizyaklardan olan rezeneden her gün bir parça alınması cinsel gücü artırır. Rezenenin tohumundan çay da yapılarak içilebilir.

Lavanta: Salata ve yemek soslarına konan birkaç damla lavanta, seks hayatını güçlendirir.

Karanfil tanesi: Doğal afrodizyakların en güçlülerinden biri olan karanfil tanesi, yorgunluğa da iyi gelir.

Haşhaş Tohumu: Cinsel performansı artırır.

Polen: Son yıllarda afrodisyak olarak kullanılan polenin yapısında, belli ölçüde testosteron ve diğer cinsiyet hormonları bulunuyor. Ayrıca içerisinde birçok vitamin mineral ve amino asit bulunur.

Zencefil: Yüzyıllardır duyguları harekete geçirmek için hazırlanan içkilerin karışımında kullanılan zencefil, insanı daha ateşli yapar. (Kanı sulandıran ilaç kullananların dikkatli olmaları gerekiyor. Ayrıca, fazla tüketildiğinde de bağırsakları rahatsız eder.) Yemeklerde bahart olarak kullanılabilir. Balla karıştırılıp yenebilir. Bir hafta veya 10 gün kadar kullanılmalıdır.

Tarçın: İştah açıcıdır. Sinirsel rahatlık veren bir kokusu vardır. Gaz söktürücü ve antiseptik özellikleri vardır. Afrodisyak olarak da kullanılabilir. Kışın içilen bitki çaylarına konulabilir. Tarçın yağı hoş kokusundan dolayı masaj yağı olarak da kullanılabilir.

Hardal: Cinsel bezlerin işleyişini hızlandırır.

Yasemin: Likörleri kokulandıran, harika kokulu yasemin çiçeği, etkili bir uyarıcıdır.

Süsen: Süsen kökü tozu, her iki cins için de güçlü bir afrodisyaktır

Meyan Kökü: Meyan kökünden elde edilen toz, maden suyu ile karıştırılınca kadınlar için çok etkili bir afrodisyak haline gelir.

Vanilya: Merkezi sinir sistemine etki ederek kokusuyla uyarıcı etki yaratır.

Roka: Bolca demir ve C vitamini içeren roka, alyuvarlar için iyidir. Ayrıca, cinsel gücü de artırır.

Maydanoz: Yemeklere lezzet katan maydanoz, cinsel yaşama da lezzet katar.

Kekik: Güçlü etkileri olan kekik, özellikle erkeklerde uyarıcıdır.

Arı Sütü: Cinsel bezleri geliştiren arı sütünün etkileri, kısa zamanda hissedilir.