

Saglik > DOGAL AFRODIZYAKLAR (Cinsel arzu ve guc artiricilar)

Cinli Filozof Chang Ying Yue"dan bir veciz soz:

' Her kim gun boyunca ari kadar aktif, bir boga kadar guclu, bir at kadar caliskan oldugu halde, aksam olunca bir kopek kadar bitkin eve donuyorsa bir veterinere gorunmelidir. Cunku essek olmasi,kuvvetle muhtemeldir.'

Is, guc derken,enerjiyi tuketmeyip,eve de saklamak gerekir degil mi

'Tarlalin bereketi kalmadi..' diyenlere dogadan bir kompoze gubredir afrodisyak bitkiler... Uzmanlara gore, kadin ve erkek 30 yasina kadar, uremeye ve orgazma yonelik olarak; cinsel guclerinin doruklarinda oluyorlar. Otuzlu yaslardan itibaren, yas arttikca insanlar sosyal ve ruhsal acidan baskilardan kurtularak; cinselligi artik ureme araci olarak degil haz alarak yasiyorlar.

Sevgiyle yasanan cinsellik: vucutta fiziksel ve ruhsal tatmin ve rahatlik duygusu olusturur; kan dolasimini arttirir; endorfin, seretonin ve dopamin gibi mutluluk veren hormonlarin salgilanmasina neden olur; kas cekilmelerinde meydana gelen acilari hafifletir; formda hissettirir; olumsuz dusunceyi onleyerek olumlu bir bakis acisi verir; kadinlarda adeti duzenler. Yillardir birlikte olan çiftlerin birbirlerine tutkun olmaları için sihre ya da mucizeye ihtiyac yoktur. Fiziksel olarak kasların kasılması olan orgazmi, kalsiyum duzenler. Vucutta kalsiyum eksikligi olursa orgazmla ilgili sorunlar cikar. Sardalye baligi, sut urunleri ve yesil yaprakli sebzelerde bulunan kalsiyum orgazmi kolaylastirirken; misir, bugday, fasulye, bezelye, fındık, peynir, istiridyeye, sutsuz cikolata ve yumurta da bulunan cinko ise sperm sayisini arttiriyor.

Insanlar, cok kolay yontemlerle sevdiklerini etkilemenin ve onlardan etkilenmenin yolunu bulabilirler. Iliskiye tutku ve heyecan getirilmek isteniyorsa, vucuttaki etkisi bilim adamlarinca kanitlanmis afrodisyaklarla baslangic yapilabilir. 'Cinsel arzu uyandirici' anlamina gelen afrodisyaklar, adini Yunanlilarin ask ve guzellik tanricasi Afrodite"ten aliyor. Gunumuzde ise cesitli ickiler, gida maddeleri, parfümler, bitkiler ve kimyasal maddeler afrodisyak olarak biliniyor. Her gun bircok kisi, farkina bile varmadan, afrodisyak ozellikleri olan pek cok gida maddesi tuketiyor.

Afrodisyaklar, seks gucunu ve sekse olan istegi artirarak insana seks hayatinda olumlu degisiklikler yasatiyor. Aslında, ask hayatının degismesi için kisilerinin önce kendilerinin bunu gerçekten istemeleri ve partnerlerine tutkuyla baglanmaları gerekir. Eger cinsellik sevgiyle yasanmiyorsa, afrodisyakların da hicbir etkisi olmaz. Saglikli bir cinsel yasam için dengeli beslenmenin ve afrodisyakların yani sira gunluk egzersizler yapmak da gerekiyor. Ve ayrica cinsel gucu azaltan sigara ve stresten uzak yasamak ve uykusuz kalmamak gerekiyor. Baslica afrodisyaklar ve etkileri soyle:

BITKI CAYLARI:

bitki caylari icilince, kan dolasimi hizlanir tutkularda ve heyecanlarda artis olur. Enerji seviyesini de yukselten bitki caylari seks yasamini canlandirir.

GINSENG: Binlerce yillardir Cin"de ilac yapiminda kullanılan ginseng; hormonal sistemi uyarir, erken yaslanma surecini yavaslatir ve goz ardi edilemeyecek gucler verir.

REZENE:

rezeneden her gun bir parca cay da yapilir.

Bilinen

en eski afrodisyaklardan olan alinmasi cinsel gucu artirir. Rezenenin tohumundan

LAVANTA:

damla lavanta, seks hayatini

Salata

guclendirir.

ve yemek soslarina konan birkac

KARANFIL TANESI:

Dogal

afrodisyakların en

guclulerinden biri olan karanfil tanesi,

yorgunluga da iyi gelir.

HASHAS TOHUMU: Cinsel performansi artirir.

MELEKOTU: 18. Yuzyilda kadinlari cinsel isteksizligini iyilestirmede kullanılan melekotunun koku, her zaman için kalp zayıflıklarını engelleyici etkiye sahiptir.

POLEN: Son yıllarda afrodizyak olarak kullanılan polenin yapısında, belli ölçüde testosteron ve diğer cinsiyet hormonları bulunur. Polenin tıbbi özelliklerini Türkiye'de ilk defa 1993'de Herbalist Atabay Guveloglu tam sayfa ilanlar vererek ve kitaplar yazarak tanıtmıştır. Ayrıca polenin tanıtımı konusunda web sitesi vardır. Diğer faydalarını inceleyiniz.

YOHOMBIN: Afrika'da yetişen bir ağacın kabuklarından elde edilen yohombin, vücuttaki kanın cinsel organlara toplanmasını hızlandırır.

KISNIS: Özellikle kadınlara keyif veren kurutulmuş kışnis tanesinin, sarabın içine katılarak içilmesi önerilir. Asiri kullanımı erkeklerde ters etkilere neden olabilir.

HARDAL: Cinsel bezlerin işleyişini artırır.

SUSEN: Susen koku tozu, her iki cins için de güçlü bir afrodisyaktır.

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

MEYAN KOKU: Meyan kokunden elde edilen toz, maden suyu ile karıştırılınca
kadınlar için çok etkili bir afrodisyak haline gelir.

SAFRAN: Asiri tüketildiğinde bulme krizine neden olan safranin,
erojen merkezler üzerinde uyarıcı etkisi vardır.

CADIRUSAGI OTU: Yalnızca Asya'da yetişen ve çok kötü kokan
cadirusagi otundan elde edilen karışım, Asya'da uyarıcı olarak kullanılır.
VANILYA: Merkezi sinir sistemine etki ederek kokusuyla karşı cinsi
harekete gecirir.

SAPARMA: İlk kez Latin Amerikalı yerliler tarafından kullanıldığı
bilinen, saparma bitkisinden elde edilen karışımların içinde çeşitli
hormonlar bulunuyor.
ROKA: Bolca demir ve C vitamini içeren roka, alyuvarlar için iyidir ve
ayrıca, cinsel gücü de artırır.
MAYDANOZ: Yemeklere lezzet katan maydanoz, cinsel yaşama da lezzet katar.
KEKİK: Güçlü etkileri olan kekik, özellikle erkeklerde uyarıcıdır.
ARI SUTU: Cinsel bezleri geliştiren ari sütunun etkileri kısa zamanda hissedilir.
BAL: Mikroplara karşı dayanıklılık sağlayan bal, cinsel gücü
artırır. Tarihte bal, seks açısından, insanlar tarafından çok farklı şekillerde
kullanılmıştır. Orneğin, Polonyalılar ilişki öncesinde cinsel organlarına bal
sürerlerdi.
LIMON: Yemeklerde kullanılan limon tuzu ve limon suyu, seks gücünün artması
için olumlu etki yapar.

ISTIRIDYE: İçindeki çinko ile spermin çoğalmasına neden olan
istiridyeye, cinsel isteği artırır.
HINDİ: İstiridyeden daha fazla çinko ihtiva eden hindi, protein
açısından zengindir ve cinsel isteği artırır.
