

Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος  
(www.akoslife.com)



## Μεσογειακή διατροφή για ανεβασμένη λίμπιντο!

**Δ**εν είναι τα αγνώστου προέλευσης σκευάσματα αυτά που θα απογειώσουν τη σεξουαλική μας ζωή αλλά η σωστή διατροφή! Η μεσογειακή διατροφή βελτιώνει τη στυτική λειτουργία στους άντρες και τη λίμπιντο στις γυναίκες!

Από την αρχαιότητα, διάφορες τροφές χαρακτηρίστηκαν ως αφροδισιακές. Οι επιστήμονες τεκμηρίωσαν τη χρησιμότητά τους, μιλώντας για τους νευροδιαβιβαστές, βιοχημικές ενώσεις που αποτελούνται κυρίως από αμινοξέα και επηρεάζουν τη διάθεσή μας, μεταφέροντας μηνύματα από και προς τον εγκέφαλο, ο οποίος πρωταγωνιστεί στην πρόκληση ερωτικής επιθυμίας. Πρωτεϊνούχες τροφές, όπως το κρέας, το ψάρι και το αυγό, αλλά και οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β ενισχύουν τη δράση των νευροδιαβιβαστών. Μάλιστα, σε συνδυασμό με τη βιταμίνη C, το μαγνήσιο και το σελήνιο, συγχροτούν τον βασικό διατροφικό κατάλογο για καλή σεξουαλική ζωή.

### Τα θαυματοργά στοιχεία

Η μειωμένη ερωτική διάθεση μπορεί να έχει σχέση με ανεπάρκεια βιταμινών του συμπλέγ-

ματος Β, που βρίσκονται στις παρακάτω τροφές:

**Β1:** Φασόλια, αρακάς, φακές, καρύδια, μαύρο ρύζι, αλεύρι ολικής άλεσης, γιαούρτι και χοιρινό κρέας.

**Β3:** Παντζάρι, μαγιά μπύρας, φιστίκια, σολομός, τόνος, ξηφίδια και χοιρινό.

**Β6:** Μπανάνες, αυγά, φιστίκια, γαρίδες, καρότα, αβοκάντο και τόνος.

**Βιταμίνη C:** Πορτοκάλια, ντομάτες, πράσινα λαχανικά.

**Β-καροτένιο:** Κίτρινα και κόκκινα λαχανικά και φρούτα.

**Φυλικό οξύ:** Πράσινα λαχανικά, ρεβίθια, φιστίκια, τυρί, τόνος, σολομός.

**Μαγνήσιο:** Ψωμί και δημητριακά ολικής άλεσης, καλαμπόκι, σπανάκι, κακάο, ξηροί καρποί.

**Σελήνιο:** Μαγιά, ξηροί καρποί, σπόροι ολικής άλεσης, μοσαρίσιο κρέας.

**Βιταμίνες Α και Ε.** Ναι σε φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και σπόρους.

**Ψευδάργυρος.** Ναι σε στρείδια, μύδια και κудώνια. Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στην παραγωγή τεστοστερόνης, απαραίτητη για τη σε-

ξουαλική διέγερση.

**Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα.** Σολομός, καρύδια και αβοκάντο ενισχύουν την κυκλοφορία του αίματος και μειώνουν την κατάθλιψη.

**L-αργινίνη.** Αμινοξύ που τονώνει τη γυναικεία λίμπιντο. Περιέχεται σε γαλοπούλα, κοτόπουλο, γαρίδα, αστακό, τόνο, ρεβίθια κ.ά.

### Η μυστική δύναμη των τροφών

**Μπαχαρικά.** Οι μυρωδιές κανέλας, περγαμόντου, κέδρου αυξάνουν την ερωτική επιθυμία.

**Μέλι.** Δίνει ενέργεια και συμβάλλει στην καλή κυκλοφορία του αίματος.

**Μαύρη σοκολάτα.** Δημοφιλέστατο αφροδισιακό, με ψυχοδιεγερτικές ιδιότητες. Η κατανάλωσή της εκκρίνει στον οργανισμό ενδορφίνες και σεροτονίνη που έχει αντικαταθλιπτική δράση. Η δράση της ενισχύεται με την παράλληλη κατανάλωση ξηρών καρπών, όπως τα αμύγδαλα.

**Τζίνσενγκ.** Εδώ και αιώνες οι Κινέζοι το χρησιμοποιούν για την ενίσχυση της σεξουαλικής διάθεσης και ενάντια στη στυτική δυσλειτουργία.

**Κρασί.** Εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών φλαβονοειδών αλλά σε μικρές ποσότητες!

**Καυτερές πιπεριές.** Η καψαϊκίνη τους τονώνει τη σεξουαλικότητα, προκαλώντας διαστολή των αιμοφόρων αγγείων και υπεραϊμία.

**Φρούρες και βατόμουρα.** Πηγές βιταμίνης C, με υψηλό ποσοστό ψευδάργυρου.

**Καρπούζι.** Το λυκοπένιο και η κιτροουλίνη του χαλαρώνουν τα αιμοφόρα αγγεία και βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος.

**Μπανάνες.** Πλούσιες σε κάλιο και βρομαλεΐνη, σημαντικό ένζυμο για τη σεξουαλική υγεία των αντρών.

**Ρόδι.** Με πολύτιμες πολυφαινόλες, που μειώνουν τον κίνδυνο καρδιακών και εγκεφαλικού και χαλαρώνουν τα αιμοφόρα αγγεία. Πλούσιο σε φλαβόνες -σημαντικές για τη στυση- και βιταμίνη C.

**Σκόρδο.** Περιέχει αλλικίνη, χημική ένωση που αυξάνει τη ροή του αίματος στα γεννητικά όργανα και λειτουργεί ενισχυτικά στη στυση.

**Σπανάκι.** Ισχυρή πηγή μαγνησίου.

**Πράσινο τσάι.** Με αντιοξειδωτική κατεχίνη, η οποία βελτιώνει τη ροή του αίματος σε όλο το σώμα και ενισχύει τη σεξουαλική δύναμη.

**Ελαιόλαδο.** Με πολύτιμα μονοακόρεστα λιπαρά. Ναι στο έξτρα παρθένο.

## Τι ρίχνει τη λίμπιντο στα... Τάρταρα;

Και από τα διατροφικά «ναι» για ανεβασμένη λίμπιντο, στα «όχι»!

**Αλκοόλ.** Σε μικρές ποσότητες χαλαρώνει το νευρικό σύστημα, αλλά η αυξημένη κατανάλωσή του έχει συσχετιστεί με προβληματική στυτική δυσλειτουργία.

**Ποπκόρν σε φούρνο μικροκυμάτων.** Τα σακουλάκια περιέχουν χημικά υπερφθοροκτανοϊκά οξέα (PFOA) τα οποία σχετίζονται με μειωμένη λίμπιντο στις γυναίκες και καταστροφή των σπερματοζωαρίων.

**Trans λιπαρά οξέα.** Περιέχονται σε όλα

τα καμένα λάδια! Ήγαντες και προτηγανισμένες τροφές προκαλούν προβλήματα στο σπέρμα αλλά και στη γυναικεία αναπαραγωγική ικανότητα. Παράλληλα, το αλάτι τους προκαλεί κατακράτηση υγρών, φούσκωμα, αφυδάτωση αλλά και αίσθημα κόπωσης.

**Αναψυκτικά.** Δολοφονούν τη διάθεση για σεξ, εξαιτίας των επεξεργασμένων σακχάρων που περιέχουν. Η ζάχαρη έχει συσχετιστεί με άγχος και κατάθλιψη. Καλό είναι να αποφεύγετε και καραμέλες, χυ-

μούς αλλά και τα δημητριακά πρωινού τα οποία περιέχουν ζάχαρη. Γενικά η ζάχαρη όπως και το αλάτι είναι «λευκοί εχθροί» που πρέπει να αποφεύγουμε, γι' αυτό επιβάλλεται να διαβάζουμε τα συστατικά των τροφών, τα οποία αναγράφονται στις συσκευασίες τους.

**Τυρί.** Εκτιμάται ότι επηρεάζει τα επίπεδα της τεστοστερόνης αλλά και των οιστρογόνων.

**Μέντα.** Η μενθόλη της μειώνει τα επίπεδα τεστοστερόνης.