



DIE MÄCHTIGSTEN

Sex Foods und Aphrodisiaka

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIAKA

Haftungsausschluss

Die in diesem Ratgeber zur Verfügung gestellten Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht. Der Autor ist kein Arzt und die gegebenen Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verstanden werden. Wir empfehlen Ihnen, vor der Anwendung der Ratschläge einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Durchführung einzuholen. Der Ratgeber wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren konzipiert. Sollten Sie unter Verletzungen, Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, so klären Sie bitte mit Ihrem Arzt die Anwendung der Ratschläge ab, bevor Sie mit der Durchführung beginnen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung dieses Ratgebers entstehen können. Sollte Ihr Arzt von der Umsetzung des Programms abraten, so halten Sie sich bitte an diese Anweisung.

Alle Rechte sind vorbehalten. Es ist ohne die schriftliche Erlaubnis und Unterzeichnung des Autors nicht gestattet, Teile dieser Publikation zu reproduzieren, zu transkribieren, zu übertragen oder in eine andere Sprache zu übersetzen.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Inhaltsverzeichnis

Zurück zu den Grundlagen	7
Körperliche und geistige Gesundheit	14
Sexfoods und Aphrodisiaka	22
Die weniger bekannten Sexfoods und Aphrodisiaka	25
Seltene Sexfoods und Aphrodisiaka	28
Lebensmittel, welche Sie äußerlich anwenden können	30
Natürliche Mittel gegen Impotenz	31
Mächtige Lebensmittel für eine optimale Gesundheit	32
Kraftspendende Lebensmittel, die Sie immer essen können.	35
Super Lebensmittel	39
Pflanzliche Arzneimittel	41
Die 10 besten Lebensmittel und Vitaminlieferanten	44
Die Umsetzung	47

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses faszinierende E-Book kann Ihnen helfen, Ihre sexuelle Energie wiederzuerlangen, so wie Sie sie das letzte Mal als Teenager verspürt haben. Warnen Sie schon mal Ihren Partner oder noch besser: Lesen Sie es mit ihm gemeinsam, dann haben Sie doppelten Spaß. Garantiert!

Wie dem auch sei, die Vorzüge die Sie erleben werden, sind nicht nur auf die offensichtlichen begrenzt.

Die hier genannten Lebensmittel und Aphrodisiaka sind für Ihre Gesundheit sehr gut!

Abgesehen davon ist regelmäßiger Sex wirklich gut für Sie! Es ist gut für das Herz, das Immunsystem und es verringert Stress.

Außerdem scheint es so, dass Sex der Ausgangspunkt für viele kraftvolle chemische Prozesse in Ihrem Körper ist. Es kann sogar dafür sorgen, dass sich das Spektrum Ihres Lebens erweitert. Manche Studien belegen, dass Sex Schmerzen, menstruale Krämpfe, Arthritis und Migräne aber auch Schlafstörungen und Depressionen lindern kann. Natürlich fördert es auch die Leistungsfähigkeit des Herzens UND es erlaubt Ihrem Körper sich danach zu entspannen und Stress abzubauen. Beides ist fundamental wichtig für ein gesundes Leben!

Die meisten von uns verzehren nur Lebensmittel, welche zu wenig energiespendende Inhaltsstoffe enthalten. Diese Inhaltsstoffe sind jedoch erforderlich, damit der Körper seine normale Funktionsfähigkeit bewahrt. Diese Funktionsfähigkeit umfasst u.a. auch die Wiederherstellung und Erholung des Körpers.... Und ja, auch die Libido und die sexuelle Ausdauer werden positiv beeinflusst.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Je schneller Sie anfangen sich besser um ihren Körper und Ihren Geist zu kümmern, desto schneller können Sie zukünftige Probleme verhindern oder zumindest das Risiko verringern.

Wenn wir älter werden, reduzieren wir unsere körperlichen Aktivitäten. Wir trainieren weniger und lassen uns von alltäglichen Dingen schneller stressen. Das ist eine fatale Kombination!

Stress ist eigentlich am schlimmsten. Je mehr Stress Sie in Ihrem Leben haben, je belastender ist dies für Ihren Körper und Ihren Verstand. Stress wird die optimalen Funktionen Ihres Körpers und Ihres Geistes beeinträchtigen, indem sich z. B. die Libido und die sexuelle Ausdauer sehr stark einschränken.

Um ein Star im Bett zu werden, ist es erforderlich, dass Sie den Stress in Ihrem Leben verringern, regelmäßige körperliche Übungen absolvieren (auch wenn Sie ausschließlich 30 Minuten am Tag gehen oder wenigstens jeden zweiten Tag) und damit beginnen, mehr Lebensmittel zu essen, welche die Sexualität fördern und verstärken.

Sie werden erstaunt sein, welche gravierenden Vorteile Sie dadurch erleben werden.

Mein Hauptziel ist es Ihnen zu helfen, Ihre sexuelle, körperliche sowie geistige Gesundheit zu verbessern. Zu diesem Zweck gebe ich Ihnen wichtige Informationen zu Lebensmitteln und Zusatzstoffen an die Hand, welche diese Zwecke deutlich fördern und

- 1) einfach zu finden sind und
- 2) kein Vermögen kosten.

Wie dem auch sei. Mit dem Ziel, dies zu einem vollständigen Paket zu

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIAKA

schnüren, werde ich zudem einige wenig bekannte und seltene sexualitätsfördernde Lebensmittel und Zusätze auflisten.

Bevor wir beginnen diese entscheidenden und für die meisten Menschen unbekanntes Lebensmittel und Zusätze darzustellen, gehen wir zunächst

....

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIAKA

Zurück zu den Grundlagen

Als Erstes betrachten wir ein paar Nahrungsmittel, welche Sie bereits jetzt schon für eine optimale Gesundheit zu sich nehmen sollten. Sie sind vielleicht bereits bekannt mit diesen Produkten. Möglicherweise haben Sie in diesem Zusammenhang ein oder zwei Gesundheitsbücher gelesen oder ein oder zwei TV-Sendungen zum Thema gesundes Leben gesehen.

Ich liefere Ihnen in diesem fantastischen E-Book jedoch noch viele weitere und wichtige Informationen. Ich hoffe, Sie werden manche von diesen Informationen in Ihr Leben integrieren und dadurch Ihr Leben bereichern. Sehen Sie all diese Informationen als eine Art Bonus.

Wir beginnen mit einem grundlegenden Nahrungsmittel, das Sie bereits regelmäßig zu sich nehmen, nämlich...

Wasser

Wasser ist eine erstaunliche Substanz. Es ist eines der einfachsten und schnellsten Wege gesünder auszusehen und sich gesünder und jünger zu fühlen, während Sie zudem energiegeladener werden. Das erreichen Sie, indem Sie mehr Wasser und mehr wasserhaltige Nahrung verzehren. Wasserhaltige Nahrung finden Sie u. a. als Obst und Gemüse. Achten Sie jedoch bitte darauf, dass diese Lebensmittel auch einen hohen Wasseranteil aufweisen.

Der menschliche Körper besteht ohnehin zu über 70 Prozent aus Wasser. Die meisten Prozesse in unserem Körper benötigen Wasser. Es ist wichtig, diese körpereinterne Wassermenge beizubehalten. Wenn Sie jedoch nur dann Wasser oder Saft trinken, wenn Sie durstig sind, dann ist es

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIAKA

meistens schon zu spät. Halten Sie sich immer hydriert! Und steigern Sie Ihren Flüssigkeitskonsum an heißen Tagen oder wenn Sie mehr als normal körperlich aktiv sind.

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, den Tag mit dem Füllen eines Glases oder einer Flasche Wasser zu beginnen. Behalten Sie diese immer bei sich und trinken Sie aus ihr ca. alle 30 Minuten. Füllen Sie die Flasche immer wieder auf! Wenn Sie regelmäßig über den ganzen Tag Wasser trinken, werden Sie sich nicht aufgebläht fühlen. So geht es den Meisten von uns.

Wenn es für Sie schwierig ist reines Wasser zu trinken, dann nutzen Sie eine der vielen Alternativen. Werfen Sie ein Stück Zitrone in das Wasser oder bereiten Sie sich zuckerfreie Limonade zu. Es existieren zudem auch andere Produkte wie z. B. Gatorade, Wasser mit Geschmack, Säfte oder saftähnliche Getränke. Bitte beachten Sie, wenn Sie sich für normalen Saft entscheiden, dann überprüfen Sie bitte den Zucker- und Kaloriengehalt des Getränks. Einige von diesen fertigen Säften verfügen über eine absurd hohe Menge an Zucker und Kalorien.

Sie können zudem auch wasserhaltige Früchte oder wasserhaltiges Gemüse über den Tag verteilt essen. Die meisten Zitrusfrüchte (Orange, Mandarinen usw.) und Melonensorten (Wassermelone, Honigmelone usw.) eignen sich dafür hervorragend. Darüber hinaus sind sie kraftspendende Lebensmittel.

Vitamine

Auch wenn Sie nichts anderes aus diesem E-Book umsetzen, so trinken Sie bitte dennoch mehr Wasser und nehmen Sie Vitamine zu sich.

Vitamine liefern nicht nur einen zusätzlichen Vorteil. Sie sind sehr

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

wichtig! Es ist nicht etwas, was „ganz nett ist“. Es ist eine elementare Voraussetzung für ein gesundes Leben. Ihr Körper kann die meisten Vitamine nicht sehr gut verarbeiten und benötigt weitere Nährstoffe dafür. Das ist der Grund, *warum* wir überhaupt Nahrung zu uns nehmen ... Wir benötigen sie, um zu überleben!

Die Herausforderung für die meisten von uns ist, unsere Ernährung so zu gestalten, dass der Körper genügend Vitamine bekommt. Diese sind für die normale Funktionsweise des Körpers erforderlich. Viele Menschen fühlen sich nach dem Konsum von Vitaminen regelmäßig besser. Das liegt daran, dass die Vorstellung von einer „normalen Gesundheit“ bei vielen Menschen verzerrt ist. Sie haben keine Vorstellung mehr davon, was eine „normale Gesundheit“ ist. Schließlich führen wir unserem Körper so gut wie nie genug gesunde Nahrung zu, dass er normal funktionieren kann.

Ballaststoffe

Sie haben das sicher schon vorher einmal gehört. Nehmen Sie mehr Ballaststoffe zu sich!

Ballaststoffe sind sehr wichtig und haben viele unterschiedliche Vorteile. Die meisten von uns sind weit davon entfernt 30 bis 40 Gramm Ballaststoffe am Tag dem Körper zuzuführen. Das hört sich zwar nach einer großen Menge an, aber es ist ziemlich einfach, dies zu erreichen. Dies schaffen Sie, indem Sie z. B. Nüsse, Getreide, Früchte und Gemüse essen.

Wenn Ihre Ernährung nicht genügend Ballaststoffe enthält, dann gibt es andere Wege diesen Mangel auszugleichen. Ich nehme z. B. seit den 1990er Jahren regelmäßig „Flohsamenschalen“, auch [Pysllium Husk](#) genannt, zu mir. [Pysllium Husk](#) besteht aus reinen Ballaststoffen und wird

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIAKA

für den Verzehr mit Wasser vermischt. Sie sehen das richtig. Ich begann mit dem Verzehr von [Psyllium Husk](#), nachdem ich mit meiner Recherche zu den Themen Gewichtsverlust und Ernährung begann. Ballaststoffe sind wahre Lebensretter für mich! Es gab Zeiten in meinem Leben, wo ich mich nur von Fertiggerichten, Fast Food und anderen ungesunden Sachen ernährt habe. Nur dank der Zufuhr von Ballaststoffen, in Form von [Psyllium Husk](#), führte diese ungesunde Ernährung zu keinen lang anhaltenden körperlichen Schäden.

Wenn Ihre Ernährung eine Menge Fertiggerichte enthält, dann sollten Sie sofort und so schnell wie möglich auch Ballaststoffe zu sich nehmen. Zudem sollten Sie daran arbeiten, den Fettgehalt Ihrer Ernährung zu verringern. Das wird eine der besten Entscheidungen sein, welche Sie jemals getroffen haben, um Ihre Gesundheit zu verbessern.

Ballaststoffe haben auch die positive Eigenschaft, dass sie etwas von dem Fett und Cholesterin Ihrer ungesunden Nahrung aufnehmen, sodass Ihr Körper diese Stoffe nicht mehr absorbieren muss.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate haben in letzter Zeit einen schlechten Ruf erhalten. Dies vor allem durch Produkte und Werbekampagnen, welche mit einem hohen Proteingehalt und einem geringen Fettgehalt warben.

Es ist wichtig zu wissen, dass es zwei verschiedene Arten von Kohlenhydraten gibt. Kohlenhydrate werde in einfache und komplexe Kohlenhydrate unterteilt. Einfache Kohlenhydrate finden Sie in stark verarbeiteten Lebensmitteln oder Lebensmitteln mit einem sehr hohen Zuckeranteil. Das sind z. B. Donuts oder Backwaren. Komplexe Kohlenhydrate stammen aus natürlichen Quellen wie z. B. Gemüse oder

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Obst. Diese Art der Kohlenhydrate existiert auch in Lebensmitteln, welche nur sehr gering verarbeitet wurden wie z. B. brauner Reis.

[=>> Hier finden Sie eine Liste mit einfachen und komplexen Lebensmitteln.](#)

Tatsache ist, dass Ihr Körper für den Energiehaushalt Kohlenhydrate benötigt. Leider nehmen die meisten von uns nur einfache (schlechte) Kohlenhydrate zu sich. Das Ergebnis ist dann jedoch offensichtlich.

Je geringer der Verarbeitungsgrad der Kohlenhydrate ist, desto besser sind sie für uns. Braun ist viel besser als weiß! Da braun für unverarbeitete Produkte wie z. B. braunen Zucker oder braunen Reis steht und als Bonus einen hohen Anteil von Ballaststoffen enthält.

Wenn jedoch die Kohlenhydrate aus frischen Früchten oder Gemüse oder Nüssen stammen, dann tun Sie Ihrem Körper damit einen sehr großen Gefallen.

Alle diese Lebensmittel haben den Vorteil, dass sie Ihrem Körper die nötigen Stoffe liefern, welche er benötigt, um optimal zu funktionieren.

Wenn das Meiste der Kohlenhydrate Ihrer Nahrung aus verarbeiteten Lebensmitteln wie z. B. weißem Mehl oder stark zuckerhaltigen Lebensmitteln wie Limonade besteht, werden diese Kohlenhydrate in Ihrem Körper sehr schnell in Fett umgewandelt. Dies trifft vor allem dann ein, wenn Sie diese Lebensmittel in sehr großen Mengen verzehren. Diese werden Sie zwar sättigen, jedoch keine der notwendigen Nährstoffe liefern. Das ist vergleichbar mit dem Szenario, als ob Sie Ihr Auto mit sehr günstigem und verunreinigtem Benzin betanken. Dieses Benzin wird sich unzweifelhaft negativ auf die Leistung Ihres Wagens

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

auswirken und den Motor nach einer Weile beschädigen.

Wenn Sie Lust darauf verspüren einen Berliner oder Karpfen oder Ähnliches zu essen, dann bitte nur in kleinen Mengen. Jedoch sollten Sie diese „Sünden“ dadurch ausgleichen, indem Sie den restlichen Tag mehr nährstoffreiche Lebensmittel essen.

Nicht selten essen wir manche Lebensmittel aus reiner Gewohnheit. Dabei denken wir nicht darüber nach, ob sie dem Körper Nährstoffe liefern und gut für uns sind. Ein Umdenken ist somit unumgänglich. Wir treffen auf diese Art bessere Entscheidungen für unseren Körper und unsere Gesundheit und müssen nicht einmal auf Geschmack und Vielfalt verzichten.

Proteine

Proteine sind ebenfalls sehr wichtig für den Körper. Proteine sollten Sie immer, vor allem zum Frühstück zu sich zu nehmen. Das geht ganz einfach! Das sehen Sie gleich in einem anderen Kapitel. Die besten Quellen für Proteine sind Eiweiß, Soja-Milch, fettarme Milch, Fisch, Hühnchen und auch jedes andere Fleisch.

Fett

Glauben Sie es oder nicht, Ihr Körper benötigt auch Fett. Allerdings nur in sehr geringen Mengen! Im Gegensatz zu Proteinen und gesunden Kohlenhydraten, müssen wir nach Fett in unserer Nahrung nicht suchen. Es scheint eher so, dass Fett in fast jeder Speise anzutreffen ist. Selbst wenn Sie sich gesund oder vegetarisch ernähren, erhalten Sie wahrscheinlich trotzdem genug Fett.

Die Realität ist, dass die meisten von uns tierische Fette vom Speiseplan

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIAKA

drastisch einschränken sollten. Dieses Fett ist die zweithäufigste Ursache für Krebs. Zur Info: Rauchen ist die häufigste Ursache. Ich empfehle Ihnen dringend, dieses ebenfalls einzuschränken oder ganz einzustellen.

Wir sollten uns mehr darauf konzentrieren gesunde Fette zu konsumieren. Diese sind jedoch selten anzutreffen. Zwei Quellen für diese Art von Fette sind Fisch und Leinsamen. Als Alternative geht auch Fischöl. Fischöl können Sie z. B. in Kapseln kaufen. Eine Empfehlung von mir ist Krill Omega 3 Arktis pur von Bodyfokus, was auch noch die Fettverbrennung ankurbelt.

Während Sie dieses E-Book lesen, werden Sie feststellen, dass Lebensmittel wie z. B. Fisch, Nüsse und Leinsamen des Öfteren genannt werden. Der Grund liegt darin, dass sie eine Vielzahl an gesundheitlichen Vorteilen bieten. Diese Lebensmittel sind fantastisch, denn uns wird so die Möglichkeit geboten nur eine Handvoll Produkte zu essen und fast jeden Nährstoff zu erhalten den der Körper braucht.

Die zuvor bezeichneten Nährstoffe stellen ausschließlich die Basis von dem dar, was Sie für ein gesundes Leben tun sollten.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Körperliche und geistige Gesundheit

Wie Sie bestimmt wissen, ist unser Gehirn das wichtigste Organ im Körper, wenn es um die Sexualität und die sexuelle Erregung geht.

Es ist absolut zutreffend: Sex beginnt im Kopf!

Auch wenn Sie in einem hervorragenden körperlichen Zustand sind, werden Sie sexuelle Probleme haben, wenn Sie z. B. gestresst oder überfordert sind und vor allem, wenn Sie unterfordert sind. Aus diesem Grund ist es erforderlich, sowohl an der körperlichen, als auch der geistigen Fitness zu arbeiten.

Widerstandsfähigkeit und Flexibilität

Wenn wir unsere Muskeln weniger benutzen, verlieren Sie Widerstandsfähigkeit und Masse.

In der Jugend sind wir aktiver und trainieren regelmäßiger. Dies geschieht meist aus dem Grund, dass man für den zukünftigen Partner oder die zukünftige Partnerin attraktiv sein möchte. Wenn wir jedoch älter werden, unseren Lebenspartner finden und heiraten, machen wir uns hinsichtlich unserer Attraktivität weniger Sorgen. Daraus resultiert jedoch auch, dass wir uns weniger bewegen und trainieren. Regelmäßiges Training ist jedoch wichtig! So bleibt der Körper gesund, aktiv und verfügt über viel Energie.

Heute ist ein genauso guter Zeitpunkt um mit dem Trainieren zu beginnen, wie jeder andere auch. Wir können die Vergangenheit nicht verändern. Wir können jedoch die Probleme, welche aus dieser Zeit resultieren beheben oder den weiteren negativen Prozess verlangsamen,

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

ja sogar stoppen.

Training ist sehr wichtig. Wir benötigen sowohl Ausdauertraining als auch Krafttraining. Nur beides zusammen schafft die richtige Balance.

Regelmäßiges Krafttraining, wie z. B. Gewichtheben hilft dabei, die Knochenmasse zu verdichten und zu stärken. Schwache Knochen sind schließlich nicht zwingend Teil eines normalen Alterungsprozesses! Ein trainierter Körper kann zudem viel besser Stress verarbeiten. Darüber hinaus würde z. B. Übergewicht Ihre sexuelle Gesundheit stark beeinträchtigen.

Geistige Fitness

Auch wenn sich unsere körperlichen Fähigkeiten altersbedingt verlangsamen, so stellt das Verlangsamen unseres Gehirns bzw. Verstandes kein Resultat des Älterwerdens dar. Der Verstand wird vielmehr dann langsamer, wenn kein ausreichendes Training erfolgt. In jungen Jahren trainieren wir unseren Verstand viel intensiver, indem wir lernen. Dieses Training wird im Alter jedoch immer weniger.

Der Verstand kontrolliert den Körper! Ein langsamer Verstand führt meist auch zu einem langsamen Körper.

Je älter wir werden, umso anfälliger werden wir für massiven Stress in körperlicher, geistiger oder emotionaler Hinsicht. Es ist jedoch erforderlich, diesen Stress vermehrt abzubauen, und in unserem Leben weniger zuzulassen. Darüber hinaus ist es für den Körper auch absolut wichtig sich mehr Pausen zu gönnen und weniger Stress aufbauen zu lassen.

Viele ältere Menschen üben Thai Chi, Yoga oder Meditation aus. Die

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Umsetzung beginnt meist immer erst dann, nachdem ihnen ein Arzt mitteilt, welche fatale Wirkung Stress für ihren Körper haben kann. Es ist wichtig, Stress jeden Tag abzubauen. Wir sollten nicht darauf warten, bis unsere Ärzte uns diesen Rat geben. Regelmäßiger Stress oder regelmäßige Angst können schließlich zu hohem Blutdruck und vielen anderen Problemen führen.

Natürliche blutdrucksenkende Mittel

Je nachdem wie ausgeprägt Ihr Blutdruck ist, werden Ihnen auch natürliche Bluthochdruck senkende Mittel helfen. Bluthochdruck kann jedoch auch durch Übergewicht, Rauchen, Alkoholkonsum oder sehr hohem Stress verursacht werden. Sollte dies bei Ihnen der Fall sein, sollten Sie auch diese Probleme zusätzlich angehen. Nur so können Sie gute Resultate erzielen. Sollte keines der zuvor genannten Probleme bei Ihnen vorliegen, könnte Ihr Bluthochdruck auch andere Ursachen haben.

- Vielleicht benötigen Sie mehr Kalzium, Magnesium oder Kalium. Diese Nährstoffe senken ebenfalls den Blutdruck. Milch ist z. B. eine sehr gute Quelle für Kalzium. Sehr viele Früchte und Gemüsesorten verfügen über Kalium. Magnesium finden Sie z. B. in Nüssen oder Spinat.
- Vielleicht können Sie Ihren Bluthochdruck auch durch das Weglassen von Ginseng und Rosmarin positiv beeinflussen. Diese Nahrungsmittel führen nämlich eher zu dem Effekt der Blutdrucksteigerung.

Natürliche Beklemmung vermeiden

Beklemmung kann ein Resultat von zu viel körperlichen oder emotionalem Stress sein. Je stärker die Beklemmung wird, umso mehr

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

geraten Sie aus der Balance. Dies führt nicht selten zu einer Überreaktion oder Beklemmungsgefühl. Diese Form der Angst kann man jedoch einfach und ohne Medikamente bekämpfen.

- Sobald Sie Stress oder Angst verspüren ist es wichtig, dass Sie sich eine Auszeit gönnen und zur Ruhe zu kommen. Atmen Sie tief durch und entspannen Sie sich. Gönnen Sie sich nach einer Stunde Arbeit auch mindestens eine 10-minütige Pause. Sie werden feststellen, wie viel produktiver Sie arbeiten und dass Ihr Stresslevel niedrig bleibt.
- Reduzieren Sie Ihren Kaffeekonsum auf 1 bis 2 Tassen pro Tag. Ein höherer Konsum kann die normalen Funktionen Ihres Körpers negativ beeinträchtigen.
- Regelmäßiges Training kann Ihnen ebenfalls helfen. Es hilft Ihnen dabei sich frisch und motiviert zu fühlen. Sie sind dann bereit die nächste Herausforderung aufzunehmen. Und dies ohne sich zu sorgen oder zu stressen.

Meditieren

Meditation ist kein spiritueller oder metaphysischer Prozess, der Ihnen Erleuchtung verspricht. Okay irgendwie doch. Aber es steckt auch noch mehr dahinter!

Je mehr Unordnung Sie in ihrem Leben haben, desto stressiger wird es. Dies gilt sowohl für ein unordentliches Haus, Garage, Büro und ja, auch für einen unaufgeräumten Verstand. Stellen Sie sich vor, Sie müssten sich in einem vollständig überfüllten Raum bewegen. Das wird Ihnen fast nicht möglich sein.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Lernen Sie sich zu entspannen. Das ist etwas, was die meisten von uns nie lernen. Je entspannter Sie sind, desto besser wird Ihr Verstand und Ihr Körper funktionieren. Das ist genauso, als ob Sie sich in einem leeren Raum bewegen würden. Dies würde Ihnen auch keine Probleme bereiten. Bei einem überfüllten Raum bedeutet jede Bewegung jedoch eine massive Anstrengung.

Die meisten Menschen schaffen es nicht einmal ihren Verstand auch nur für ein paar Sekunden auszuschalten. Vielmehr denken sie die ganze Zeit über viele unterschiedliche Dinge nach. Eine Pause ist jedoch auch für den Verstand von größter Bedeutung. Wenn wir zu sehr damit beschäftigt sind uns mit allem möglichen Dingen zu beschäftigen, dann haben wir nicht die Möglichkeit, an die wahren Schätze unseres Verstandes, wie z. B. die Kreativität, heranzukommen.

Die östliche Welt praktiziert seit Jahrhunderten Meditation oder Tai-Chi und sorgt so für eine bessere natürliche Gesundheit. Heutzutage beginnt auch die westliche Welt diese Weisheit umzusetzen. Wir beginnen immer mehr diese Entspannungsmethoden auszuprobieren und in unsere Leben zu integrieren.

Wenn Sie auch nur 5 bis 10 Minuten am Tag meditieren, werden Sie feststellen, dass sich Ihr Bluthochdruck verringert und dass Ihr Verstand viel effektiver arbeitet. Das hilft Ihnen wiederum dabei den Alterungsprozess Ihres Körpers und Verstandes zu verlangsamen.

Sind all diese Vorzüge 5 Minuten Ihrer Zeit am Tag wert? Sie würden diese Frage doch zu 100 % mit „ja“ beantworten, nicht wahr?

Es existieren so viele Varianten von Meditation, sodass eine große Vielfalt gewahrt ist. Die Meditation kann z. B. unter Verwendung von

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Musikinstrumenten, Gesängen, Bewegung oder Musik erfolgen.

Die einfachste Form der Meditation ist die, bei welcher Sie sich nur einen privaten und ruhigen Ort suchen und 5 bis 15 Minuten entspannen. Sie machen während dieser Zeit gar nichts!

Konzentrieren Sie sich in dieser Zeit nur auf das Atmen. Ein- und Ausatmen. Auch wenn in dieser Zeit Ihr Verstand wieder beginnt zu arbeiten, lassen Sie diese Gedanken zu, beachten Sie sie und lassen Sie sie wieder gehen. Kommen Sie schlussendlich wieder darauf zurück, sich ausschließlich auf Ihre Atmung zu konzentrieren. Sie werden sich mit jedem Atemzug immer mehr entspannen.

Dann ist es an der Zeit die Atmung sich verselbstständigen zu lassen. Das könnte bei dem ersten Versuch etwas schwierig sein. Aber machen Sie sich keine Sorgen, tun Sie es einfach. Beobachten Sie Ihren Körper wie er Ein- und Ausatmet. Einfach nur beobachten und den Atmungsvorgang nicht bewusst steuern. Ihre Entspannung wird sich dadurch vertiefen. Das passive Beobachten des Körpers wird eine Entspannung bei Ihnen bewirken.

Diese Entspannungsübung absolvieren Sie bitte 5 bis 10 Minuten. Auch eine längere Zeit ist natürlich möglich. Entscheiden Sie selbst! Genießen Sie einfach die Stille und Ruhe und tun Sie sich damit etwas Gutes.

Einige Menschen werden diese Art der Meditation als sehr einfach empfinden. Andere werden jedoch einige Versuche und etwas Übung benötigen, um sie durchführen zu können. Das ist vollkommen in Ordnung. Überstürzen Sie nichts. Manchmal braucht es einfach etwas Zeit. Aber Sie werden feststellen, es wird sich lohnen!

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Es kann auch passieren, dass Sie während der Meditation einschlafen. In diesem Fall hat sich Ihr Körper die Ruhe geholt, welche er normalerweise nicht bekommt. Sehen Sie diese Zeit der Meditation dann als erforderlichen Ausgleich an.

Absolvieren Sie die zuvor beschriebene Übung, wenn möglich, jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen für 5 bis 10 Minuten. Wiederholen Sie sie dann noch einmal, bevor Sie zu Bett gehen.

Die Ergebnisse einer regelmäßigen Meditation werden Sie bereits nach wenigen Wochen überraschen.

Antioxidantien

Antioxidantien helfen dabei freie Radikale in Ihrem Körper zu deaktivieren. Freie Radikale sind gefährlich, da sie die Zellen angreifen und den Alterungsprozess verstärken und diverse Krankheiten begünstigen.

Darüber hinaus tragen Antioxidantien zum Schutz und Funktionserhalt der sogenannten Telomere bei. Telomere sind die Enden unserer Erbgutfäden. Sie schützen unsere Chromosomen. Telomere sind vergleichbar mit den versiegelten Enden eines Schnürsenkels: Sie verhindern, dass der Schnürsenkel „ausfranst“. Durch die ständige Zellteilung im Laufe unseres Lebens nimmt die Länge der Telomere zunehmend ab. Hierdurch verlieren sie ihre Schutzfunktion. Die verheerende Folge ist: Die Zellen können sich nicht mehr teilen!

Eine Studie der University of Utah kam zu dem Ergebnis, dass Probanden, die täglich Vitaminpräparate oder eine Kombination aus mehreren

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Antioxidantien einnahmen, über längere Telomere verfügten als Probanden der Kontrollgruppe. Außerdem zeigte sich, dass die Einnahme von Vitamin B12 einen positiven Einfluss auf die Länge der Telomere hat!

Forscher haben neulich entdeckt, dass es 9 bestimmte Antioxidantien, Vitaminen und Superfoods gibt, die imstande sind, Ihren Alterungsprozess zu verlangsamen, altersbedingte Krankheiten wie z. B. Alzheimer vorzubeugen und Sie sogar um etwa 10 jünger wirken zu lassen. Viele Prominente kennen dieses Geheimnis und haben es zu ihrem Nutzen gemacht. Jetzt haben auch Sie die Chance dieses Geheimnis zu erfahren... Folgen Sie einfach dem Link:

[>> Die 9 Power-Stoffe der Natur, die Sie um 10 Jahre jünger aussehen lassen <<](#)

Okay, da wir uns jetzt ein solides Grundwissen verschafft haben, kommen wir endlich zu den wichtigsten Informationen.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Sexfoods und Aphrodisiaka

Manche Lebensmittel verstärken die Lust auf Sex, da sie Ihrem Körper die Nährstoffe zuführen welche er benötigt, um optimal funktionieren zu können. Diese Lebensmittel verfügen somit nicht über außergewöhnliche Zusatzstoffe. Es ist vielmehr ganz einfach. Wenn Sie Ihrem Körper alle wichtigen Nährstoffe und Nahrungsmittel geben, wird er optimal funktionieren und Ihre sexuelle Gesundheit wird gesteigert.

Die nachfolgenden Lebensmittel sind am effektivsten um die sexuelle Gesundheit zu verbessern. Ich teile Ihnen zudem auch mit, warum diese Lebensmittel funktionieren und welcher Nährstoff für die Steigerung Ihrer Potenz verantwortlich ist.

Zuerst die besten Lebensmittel für den zuvor beschriebenen Zweck:

Sellerie

Sellerie ist eine gute Quelle für Riboflavin, Vitamin B6, Pantothenensäure und Phosphor. Zudem ist er eine sehr gute Quelle für Vitamin A, Vitamin C, Magnesium, Kalium und Ballaststoffe.

Avocado

Avocado weist nur sehr wenig Cholesterin und Natrium auf. Er ist ein sehr guter Lieferant für Vitamin B-Komplexe, Vitamin C, Vitamin K, Ballaststoffe und viele Mineralien. Zudem ist er eine fantastische Quelle für Proteine.

Mandeln

Mandeln beinhalten nur sehr wenig Cholesterin. Sie sind zudem eine sehr

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

gute Quelle für Magnesium, Vitamin E, Proteine, Phosphor und Kalium. Die meisten Nussorten sind fantastisch für die sexuelle Gesundheit. Zudem weisen Nüsse oft Zink auf.

Sonnenblumenkerne

Dieses Lebensmittel ist ein guter Lieferant für Phosphor, Copper, Magnesium, Selen und Vitamin E. Darüber hinaus haben Sonnenblumenkerne nur wenig Cholesterin.

Tomaten

Tomaten liefern Vitamin E, Thiamin, Niacin, Vitamin B6, Ballaststoffe, Magnesium, Phosphor und Copper. Zudem ist es eine sehr gute Quelle für die Vitamine A, C und K, Kalium und Magnesium.

Dinkelvollkorn

Dinkelvollkorn ist reich an Thiamin, Ballaststoffen, Selenium und Magnesium.

Bananen

Sie sind ein guter Lieferant für Vitamin C, Kalium und Magnesium. Zudem sind sie eine sehr gute Quelle für Vitamin B Komplexe und steigern zudem die sexuelle Energie.

Austern

Diese verfügen über Zink und Phosphor. Das sind zwei der besten Sexualität steigernden Mineralien überhaupt. Aus diesem Grund sind Austern die Gewinner. Außerdem verfügen sie über Vitamin C, Riboflavin, Niacin, Protein, Vitamin B12, Iron, Magnesium und Selen.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Lammleber oder Leber allgemein

Leber ist ebenfalls sehr potenzfördernd. Sie beinhaltet u. a. auch Vitamin B.

Honig

Dieses Lebensmittel spendet Ihrem Körper am schnellsten sexuelle Energie. Es kann sehr schnell vom Körper aufgenommen werden. Aufgrund des gesteigerten Energieschubes schwören viele Athleten auf den Verzehr von Honig. Ein paar Teelöffel Honig in ein Glas Milch und dazu eine Handvoll Nüsse und Sie erleben eine wahre Energieexplosion.

Bitte verdeutlichen Sie sich nochmals die Übereinstimmung der zuvor beschriebenen Lebensmittel hinsichtlich der darin enthaltenen Nährstoffe.

Chili-Pfeffer, Zwiebeln, Ingwer und Spargel sind genauso fantastische Lebensmittel. Sie enthalten auch Phosphor, Vitamin B oder Sulfat.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Die weniger bekannten Sexfoods und Aphrodisiaka

Hier finden Sie noch ein paar mehr potenzsteigernde Lebensmittel. Diesen Effekt würde man Ihnen allerdings gar nicht zutrauen.

Blütenpollen

Sie sind die besten Proteinlieferanten überhaupt! Die in ihnen enthaltenen natürlichen Enzyme, Aminosäuren, Hormone, Vitamine und Mineralien sorgen für eine Verbesserung der sexuellen Ausdauer und der neurogenitalen Reflexe.

Brauhefe

Brauhefe gehört zu den sogenannten vollendeten Lebensmitteln. Ihr Geschmack und Geruch ist sehr gut. Sie enthält zudem eine Menge Nährstoffe. Brauhefe enthält Amino Acids, Proteine, Vitamin B – Komplexe, Chrom, Zink, Phosphor und Selenium. Sie ist somit ein wahres Energiebündel.

Torulahefe

Dieser Hefetyp wird ebenfalls ähnlich verwendet wie Brauhefe.

Kaviar

Kaviar enthält die richtigen Nährstoffe, um die sexuellen Möglichkeiten zu optimieren. Zudem enthält er auch Zink und ist einer der besten Phosphorquellen. Er enthält ferner Nährstoffe, welche die Muskelkontraktionen intensivieren und demnach zu intensiveren Orgasmen beitragen. Viele andere Meeresfrüchte enthalten ebenfalls die richtigen Nährstoffe zur Optimierung der Sexualität.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Eigelb

Eigelb verfügt über sehr wenig Cholesterin und Natrium. Es weist vielmehr sehr viel Vitamin K und Phosphor auf. Eigelb verbessert den Blutfluss im Körper und hilft bei der Intensivierung sexueller Freude. Dies ist für die sexuelle Erregung und somit auch für intensivere Orgasmen wichtig.

Gelée Royale

Dieses Lebensmittel ist ein toller Lieferant für Proteine, Vitamine und Pantothensäure. Diese Nährstoffe sind vom Körper einfach aufzunehmen und liefern sehr viel Energie. Zudem verringern sie den Stress..... Das ist eine fantastische Kombination!

Weizenkeime

Sie verfügen über nur wenig Cholesterin und Natrium. Sie sind eine gute Quelle für Proteine, Vitamin B 6, Ballaststoffe, Magnesium und Kupfer und eine sehr gute Quelle für Thiamin, Phosphor, Zink, Mangan und Selenium. Es handelt sich bei Weizenkeimen um ein wahres „Powerhouse“, welches Sie des Öfteren zu sich nehmen sollten.

Weizenkeim-Öl und Weizenkleie sind ebenfalls für Ihren Körper gut. Auch Seetang und die Acerola-Frucht sind sehr reich an Nährstoffen, welche die sexuelle Gesundheit fördern.

Die meisten der zuvor genannten Lebensmittel können Sie in Bio-Lebensmittelgeschäften kaufen.

Falls Sie eine höhere Dosis an Nährstoffen benötigen, als die genannten Lebensmittel aufweisen, können Sie auch Zusatzpräparate wie z. B. Zink, Phosphor, Vitamin E und Vitamin B-Komplex zu sich nehmen. Eine

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Steigerung des Konsums dieser Nährstoffe sorgt nicht selten für bessere Ergebnisse.

Jedoch sollten Sie vor dem Konsum dieser Zusätze Ihren Arzt konsultieren. So können Sie auch erfahren, ob Sie auf eines dieser Lebensmittel oder Inhaltsstoffe allergisch reagieren.

Und jetzt sehr.....

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Seltene Sexfoods und Aphrodisiaka

Muiru Puama Extrakt

Muiru Puama ist lange Zeit nur bei einigen Ureinwohnern als Wunder der Regenwälder bekannt gewesen. Es wird in Ländern wie Brasilien dafür angepriesen, erektionsfördernde und die Libido positiv beeinflussende Eigenschaften aufzuweisen. Es wird zudem auch bei der Bekämpfung von Impotenz eingesetzt.

Abgesehen von seiner Eigenschaft als sexuelle Stimulanz hilft es auch bei vielen anderen Problemen wie z. B. Depressionen, Problemen des zentralen Nervensystems, Gastritis, Verdauungsstörungen, Herzproblemen, menstrual bedingten Krämpfen, der Menopause, Nervenproblemen, Stress, seelischem Schock und Muskelschwäche.

Aloe Vera

Ja, Aloe Vera ist nicht nur für die Bekämpfung von Sonnenbrand gut geeignet. Es weist auch starke gesundheitliche Vorzüge für die sexuelle Gesundheit auf. Es hat aufgrund seiner Inhaltsstoffe sexuell stimulierende Qualitäten. Um die maximal positive Wirkung zu erlangen, müssen Sie sie in reiner Form zu sich nehmen.

Spirulina

Genauso wie Bienenpollen ist sie eines der weltbesten Lebensmittel. Sie beinhaltet das Beste von dem, was Sie für Ihren Körper brauchen. Und nichts von dem, was Sie nicht gebrauchen können wie z. B. Kalorien oder Cholesterin, die nicht in ihr anzutreffen sind. Spirulina ist zudem fantastisch dafür geeignet, die sexuelle Kraft zu verbessern.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Grüner Hafer

Grüner Hafer, das schon lange medizinisch angewandt wird, preisen manche Experten als ein Mittel, welches die sexuelle Kraft steigert. Andere finden ihn eher als milde und sanfte Erweiterung der Sexualität. Er wirkt zudem besser, wenn er mit anderen stark Sexualität fördernden Kräutern wie z. B. indischem Ginseng, chinesischem Engelwurz, asiatischem Sumpfpfennigkraut, echtem Johanniskraut, peruanischem Ginseng, Passionsblumen, Rosenwurz, Burzeldorn und Yohimbin verzehrt wird.

Und natürlich, eines der bekanntesten Lebensmittel in dieser Kategorie ist der chinesische Ginseng.

Die genannten Lebensmittel und Substanzen, stellen keine vollständige Aufstellung dar. Wenn ich alle Lebensmittel und Substanzen, welche die Sexualität verbessern auflisten wollte, dann würde ich vermutlich eine ganze Menge zusätzlicher Seiten benötigen.

Aber wie ich Ihnen bereits am Anfang des E-Books mitteilte, stelle ich nur die Bestandteile dar, welche die Stärksten Ihrer Sorte sind und zudem einfach genutzt werden können. Ich bin mir sicher, Sie werden dies zu schätzen wissen.

Sie müssen zustimmen, dass die Liste ziemlich umfangreich ist und bemerkenswerte Ergebnisse schaffen kann.

Es ist wichtig, dass Sie vor dem Konsum der zuvor genannten Lebensmittel einen Arzt oder anderen Spezialisten konsultieren um etwaige Allergien auszuschließen.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIAKA

Lebensmittel, welche Sie äußerlich anwenden können

Viele der asiatischen, indischen, ägyptischen und östlichen Kulturen sind dafür bekannt, dass sie spezielle Lebensmittel als Stimulatoren für die Libido nutzen. Diese Substanzen werden Oral angewandt oder direkt an den Geschlechtsorganen.

Zum Beispiel waschen in einigen dieser Kulturen Männer eine Stunde vor einer sexuellen Aktivität, ihren Penis mit warmen Wasser und Milch.

Andere trocknen nach dem vorgenannten Schritt (das Waschen mit Milch) ihren Penis ab und verwenden sodann Moschus-Öl. Diese Vorgehensweise soll zu einer stärkeren Erektion führen.

Manche Männer bevorzugen statt des Moschus-Öls vielmehr Ambra oder eine Kombination von beidem.

Moschus-Öl und Ambra können auch von Frauen angewendet werden. Dazu wird die Substanz auf die Klitoris aufgetragen und sorgt für eine ähnliche Stimulation wie bei dem Mann.

Bitte bedenken Sie auch hier, dass Sie vorher einen Arzt konsultieren müssen, bevor Sie diese Substanzen testen. Dies ist im Fall von Allergien oder anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen besonders erforderlich. Schließlich könnten diese Substanzen zu einer dahingehend schädlichen Nebenwirkung führen.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIAKA

Natürliche Mittel gegen Impotenz

Wo wir gerade bei diesem Thema sind, können wir auch gleich über ein paar Mittel gegen Impotenz reden. Nachfolgend finden Sie eine kurze Liste mit Lebensmitteln und Substanzen, die auf diesem Gebiet helfen können:

Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer, dunkle Schokolade, Nüsse und Rosinen.

Kräuter wie Lavendel, Passionsblume, Baldrian und Flughäfer haben eine Entspannung des Körpers zur Folge und können dadurch auch bei Impotenz helfen.

Andere Gewürze wie Ginseng, Muira Puama, Damiana, Herzgespann, Schisandra, Eleuthero und Turmeric helfen ebenfalls auf diesem Gebiet.

Jedoch helfen auch ein regelmäßiges Training, eine ausgewogene Ernährung, frische Luft, die Vermeidung von Zigaretten und ein gutes Stressmanagement bei Impotenz.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Mächtige Lebensmittel für eine optimale Gesundheit

Kraftspendende Lebensmittel versorgen Ihren Körper mit wichtigen Nährstoffen. Diese Nährstoffe verbessern Ihre Vitalität und helfen Ihrem Körper sich zu regenerieren und Krankheiten zu bekämpfen. Sie verbessern zudem das Immunsystem und verlangsamen den Alterungsprozess.

Ihnen sind vielleicht die gängigsten kraftspendenden Lebensmittel wie Brokkoli, Spinat, Tomaten und Karotten bekannt.

Ich möchte Ihnen jedoch noch mehr dieser kraftspendenden Lebensmittel vorstellen. Diese Lebensmittel sollten in jeden Ernährungsplan integriert werden. Eine einfache Möglichkeit diese hilfreichen Lebensmittel zu erkennen, ist ihre Farbe. Sie weisen eine rote, gelbe, grüne, orange, violette oder blaue Farbe auf. Hier nun die besten Exemplare:

Blaubeeren

Nur eine Handvoll Blaubeeren kann krebsbekämpfende Nährstoffe zu Ihrem Ernährungsplan hinzufügen. Auch wenn Beeren an sich bereits viele Nährstoffe aufweisen, so ist die Blaubeere die Königin der Beeren. Essen Sie sie als Snack oder als Bestandteil eines Smoothies oder in Cerealien oder mit Joghurt. Sie können Sie auch gefroren kaufen und je nach Belieben zu Ihren Speisen hinzufügen. Sie haben auch die Möglichkeit Blaubeerensaft trinken. Aber bitte seien Sie vorsichtig mit gekauften Säften. Diese Säfte enthalten nicht selten Zucker und Kalorien. Sie können jedoch auch eine Schale mit Blaubeeren als Dessert essen.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Granatapfel

Er ist genauso wie Blaubeeren sehr nährstoffhaltig. Er ist jedoch nur schwer zuzubereiten. Eine einfache Alternative ist Granatapfelsaft. Diesen gibt es in reiner Form oder als Mixgetränk z. B. mit Blaubeeren zu kaufen.

Zuckerrüben

Zuckerrüben sind nach Ansicht der meisten Menschen schwierig in den Speiseplan zu integrieren, da sie einen sehr eigenen und durchdringenden Geschmack aufweisen.

Eine tolle Art sie zu essen, ist als Bestandteil Ihres Lieblingsсалates. Sie werden überrascht sein, wie sich beides fantastisch ergänzt!

Eine weitere tolle Möglichkeit ist es eine Zuckerrübe in Stücke zu schneiden und mit gewürfelten roten Kartoffeln, etwas Olivenöl und Balsamicoessig zu versehen. Dann noch etwas Salz und Pfeffer darüber geben und das Ganze im Ofen backen. Dieses Gericht kann man zu den meisten Fleisch- und Fischarten oder als gemischtem Salat essen. Sie können Zuckerrüben jedoch auch pur als Snack essen.

Kürbis

Genauso wie Karotten beinhaltet Kürbis Betacarotin. Diese helfen bei der Neutralisierung von freien Radikalen. Kürbissamen sind zudem reich an Nährstoffen.

Süßkartoffeln beinhalten ebenfalls viele Nährstoffe wie z. B. Vitamin A und Carotinoide. Diese Nährstoffe sind wichtig für gesunde Augen, eine gesunde Haut und eine gesunde Lunge.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Grünes Blattgemüse

Dieses meist dunkelgrüne Gemüse ist ebenfalls ein hervorragender Lieferant für krebsbekämpfende Nährstoffe wie z. B. Vitamine und Mineralien. Zu ihm zählen Spinat, grüne Bohnen, Mangold, Grünkohl und Kohl. Auch wenn Sie immer frisches Gemüse bevorzugen sollten, so kann man auch beruhigt auf die tiefgefrorene Variante zurückgreifen. Es ist nur wichtig, dass das Gemüse nicht zu stark verarbeitet wurde.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Kraftspendende Lebensmittel, die Sie immer essen können.

Knoblauch

Wie ich bereits erwähnt habe, hilft der regelmäßige Konsum von Knoblauch dabei die Blutzirkulation anzuregen und den Cholesterinspiegel zu senken. Andere Studien haben sogar noch weit bessere Vorteile aufgezeigt. Diese Vorteile treten auf, wenn man täglich eine Portion Knoblauch verzehrt. Knoblauch kann man vielfältig verwenden. Er kann z. B. zerdrückt zu einem Dressing, auf eine Pizza, in Olivenöl oder zu einer Suppe hinzugegeben werden.

Eine gute Möglichkeit der Zubereitung ist es, ihn im Ofen zu backen. So bekommt er eine gewisse süße Note und verliert seine Festigkeit. Nehmen Sie dazu den Knoblauch, schneiden Sie ihn in der Mitte durch, packen ihn auf das Fleisch, beträufeln das Fleisch und den Knoblauch mit etwas Olivenöl und schieben das Ganze in den Ofen. Wenn das Gericht fertig ist, müssen Sie es etwas abkühlen lassen. Nehmen Sie sodann das nicht geschnittene Ende des Knoblauchs und drücken ihn über dem Fleisch aus.

Natives Olivenöl

Sie können keinen Salat ohne Öl essen? Dann nutzen Sie natives Olivenöl als Basis für das Dressing. Werfen Sie noch ein paar Zutaten wie z. B. gepressten Knoblauch und etwas Salz mit hinein. So bereichern Sie ihr Essen mit ein paar tollen Nährstoffen und verleihen dem Gericht ein tolles Aroma. Für noch mehr Aroma können Sie auch etwas Balsamico hinzufügen.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Avocado

Ich hatte es bereits erwähnt. Sie können sehr viele Nährstoffe zu Ihrem Essensplan zufügen, wenn Sie Avocado essen. Sie enthält Proteine, Vitamin B und viele Mineralien. Mischen und mixen Sie eine Avocado mit etwas Zitronensaft und frischer Salsa und Sie erhalten eine Guacamole. Sie können die Avocado jedoch auch schneiden und zu einem Salat geben oder sehr dünn geschnitten Ihr Sandwich damit belegen.

Mandeln

Mandeln und auch andere Nüsse wie Pistazien, Walnüsse oder Erdnüsse sind gut für das Herz. Essen Sie eine Handvoll Nüsse als Snack oder über den Tag verteilt. Eine andere Alternative ist es, Mandeln als Mandelbutter zu essen. Beachten Sie jedoch, dass Nüsse sehr viele Kalorien beinhalten können, sodass Sie bitte auch nicht zu viele davon essen sollten.

Erdnussbutter ist ebenfalls fantastisch. Diese können Sie immer als richtigen Butterersatz für z. B. auf Ihrem Sandwich verwenden. Wenn Sie einmal einen schnellen Schub an Energie z. B. vor einem Lauf oder sportlichen Aktivitäten benötigen, essen Sie ein oder zwei Teelöffel Erdnussbutter.

Lachs

Fisch, vor allem Lachs, ist um ein vielfaches gesünder als Hühnchen oder Fleisch. Zudem beinhaltet er auch Omega-3-Fettsäuren. Diese Säuren kommen in Fleisch nicht vor. Fisch ist zudem gut für Ihr Gehirn.

Um eine ganze Woche vorzubereiten, kaufen Sie sich ein großes Stück Fisch. Schneiden Sie ihn in einzelne Portionen und marinieren Sie diese

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIAKA

Fleischportionen in Zitronensaft, Olivenöl und gepresstem Knoblauch. Fügen Sie dem Ganzen etwas Salz und Pfeffer hinzu und backen Sie alles auf hoher Stufe für ca. 15 Minuten im Ofen. Essen Sie sodann ein Stück davon zum Abendessen zusammen mit Ihrem Lieblingsgemüse. Sie können auch einige Stücke des gebackenen Lachs direkt in Ihren Salat bröckeln oder sich mit dem Lachs ein Sandwich oder Omelett zum Frühstück zubereiten.

Haferflocken

Der regelmäßige Verzehr von Haferflocken kann Ihren Cholesterinspiegel und hohen Blutdruck absenken. Zudem führt er Ihrem Körper die richtige Art von Zucker zu und liefert Ihnen auf diese Weise Energie. Zudem liefert er Ihnen Ballaststoffe, welche sehr gut für den Körper sind.

Einige Frühstücksmüslisorten sind fantastische Varianten. Manche dieser Sorten können Sie sogar als Snack trocken essen. Natürlich können Sie Haferflocken auch nachmittags als Energielieferant essen. Dagegen spricht absolut nichts. Es ist sogar zu empfehlen.

Joghurt

Joghurt liefert Ihrem Körper Kalzium, welches für den Knochenaufbau sehr wichtig ist. Zudem ist es auch eine Quelle für Proteine, welche gut für die Muskeln sind, und Kohlenhydrate, welche dem Körper Energie spenden. Am besten nehmen Sie die fettarme oder fettlose Variante. Wenn Sie ein paar Früchte zu dem Produkt geben, haben Sie einen großartigen Snack.

Eine Tasse fettarmer Joghurt mit einer Handvoll Blaubeeren ist wahrscheinlich eines der besten Energie spendenden

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIAKA

Lebensmittelkombinationen die existieren. Es ist ein fantastischer Weg um den Tag zu beginnen. Fügen Sie dem Joghurt auch noch ein paar Nüsse hinzu und Sie haben einen wichtigen Schritt in Richtung längeres Leben, einer besseren Gesundheit und einem viel stärkeren Körper gemacht.

Soja

Soja bietet viele Vorteile. Es ist sehr beliebt in Asien. Machen Sie Sojaprodukte wie z. B. Tofu, Sojamilch oder essbare Sojabohnen zu einem regulären Bestandteil Ihres Essensplanes. Sojamilch können Sie sowohl kalt, als Ersatz für Milch, oder zum Kochen verwenden. Dieses Produkt hat zudem den Vorteil, dass es der Speise oder dem Getränk ein wundervolles Aroma verleiht. Tofu können Sie geschnitten oder gewürfelt in so ziemlich alles verwenden. Es eignet sich für Salate, Suppen oder als frittierte Speise. Sojabohnen können z. B. in Wasser gekocht und dann verzehrt werden.

All diese Produkte finden Sie in einem gut sortieren Supermarkt oder einem Asia Geschäft.

Sie können Tofu auch zu Hamburger Fleisch oder Hackbraten reichen und so den Nährstoffgehalt der Mahlzeit erhöhen.

Hinweis: Ich rate Ihnen dringend Bioprodukte zu kaufen. Diese Produkte sind unbehandelt und weisen eine bessere Qualität auf. Denn Sie sollten bedenken, dass Sie all diese Lebensmittel Ihrem Körper zuführen. Und Sie haben schließlich nur einen Körper. Auch wenn diese Lebensmittel etwas teurer sind, lohnt sich jeder Cent.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Super Lebensmittel

Hier finden Sie nun ein paar weniger bekannte energiespendende super Lebensmittel, die Ihrem Körper sehr guttun.

Sonnenblumensamen

Diese Samen spenden Ihrem Körper sehr viel Energie. Sie können Sie als Snack oder in einem Salat oder zu anderen Gerichten essen. Sie können sie auch in Soßen, Dressings oder Suppen verwenden. Andere Samen, wie z. B. Kürbissamen, verfügen ebenfalls über sehr viele Nährstoffe.

Leinsamen

Diese sind ebenfalls fantastisch. Sie liefern Ihrem Speiseplan Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren. Falls Sie keinen Fisch essen, sind Leinsamen eine fantastische Alternative.

Petersilie

Petersilie ist das grün, welches in Restaurants als Garnitur auf Ihrem Gericht verteilt wird. Und keiner isst es. Auch eine geringe Menge davon kann Ihnen sehr viele Nährstoffe wie z. B. Vitamin C, Kalzium und Ballaststoffe liefern. Zudem fördert es die Verdauung und beruhigt die Nebennierendrüsen.

Schwangere Frauen oder Frauen die stillen, sollten jedoch nur einmal am Tag Petersilie essen.

Grüner Tee

Schwarzer Tee kann auch ein paar Nährstoffe liefern, jedoch ist grüner Tee zu bevorzugen. Schließlich beinhaltet grüner Tee Antioxidantien und

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Ballaststoffe und kann das Krebsrisiko verringern. Zudem scheint es auch die Gehirnaktivität positiv zu beeinflussen. Außerdem können Sie grünen Tee jeden Tag trinken, ohne sich der Gefahr von Nebenwirkungen wie z. B. bei dem regelmäßigen Konsum von Kaffee, auszusetzen.

Schokolade

Ja, Schokolade ist auch gut für Sie. Aber nur, wenn Sie die Richtige wählen. Anstatt Vollmilchschokolade sollten Sie dunkle Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil essen. Alles mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 % ist fantastisch. Es kann Ihnen kraftspendende Antioxidantien und Flavonoide liefern. Aber seien Sie bitte vorsichtig, denn auch davon kann zu hoher Konsum zu viele Kalorien aufweisen. Ein Stück dunkler Schokolade am Tag ist ideal.

Rotwein

Alkohol in geringen maßen kann gut für Ihr Herz sein, denn es liefert Ihrem Körper Cholesterol. Die beste Wahl von Alkohol ist Rotwein, da er zudem Antioxidantien enthält. Aber nutzen Sie das bitte nicht als Entschuldigung dafür mehr zu trinken oder mit dem Trinken zu beginnen, wenn Sie bisher auf Alkohol verzichtet haben. Eine tolle Alternative ist Granatapfelsaft. Vor allem wenn er mit Blaubeersaft versetzt ist.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Pflanzliche Arzneimittel

Auch wenn diese Arzneimittel nicht ganz so effektiv sind wie die zuvor genannten Produkte und Aphrodisiaka, so haben Pflanzen bereits seit tausenden von Jahren Krankheiten, Schmerzen und viele Arten von Leiden geheilt. Auch Sie können viele Dinge mit pflanzlichen Mitteln kurieren. Diese pflanzlichen Arzneimittel finden Sie ggf. in Ihrem Garten, in Bio-Lebensmittelgeschäften oder online. Nachfolgend finden Sie eine Liste mit bekannten pflanzlichen Arzneimitteln, welche alles vom Sonnenbrand bis hin zu Kopfschmerzen lindern können.

Aloe Vera

Aloe Vera ist dafür bekannt, dass sie sehr gut Sonnenbrand heilt. Schließlich regt sie die Neubildung der Haut an. Weniger bekannt ist jedoch, dass sie auch verdauungsfördernd wirkt und dem Körper hilft sein Energieniveau zu halten. Es wird zudem als Vitamin oder mineralischer Zusatzstoff genommen, da es viele fantastische Vitamine beinhaltet. Aloe Vera wird normalerweise in Gel-Form verkauft, sodass es gut bei Sonnenbrand auf der Haut angewandt werden kann. Allerdings wird es auch zur Nahrungsergänzung in flüssiger Form verkauft.

Weißdornbeere

Diese Beeren haben bekanntermaßen einen positiven Effekt auf das Kreislaufsystem des Menschen und auf dessen Herz. Sie umfassen viel Vitamin C, Vitamin B und werden oft über einen langen Zeitraum konsumiert. Die meisten Biogeschäfte bieten sie in flüssiger Form oder als Kapseln an. Auf diese Weise ist es, für den Körper einfacher die

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Nährstoffe aufzunehmen.

Mariendistel

Mariendisteln sind ein kraftvolles Antioxidans, das sehr gut für die Leber ist. Mehrere Studien haben gezeigt, dass sie dabei helfen alle möglichen Leberprobleme, auch alkoholbedingte Leberzirrhose, zu verbessern. Das Silymarin in der Mariendistel ist nur sehr schwer vom Körper aufzunehmen. Es ist am effektivsten, wenn es in der konzentriertesten Form aufgenommen wird.

Suma

Sie ist ebenfalls als brasilianischer Ginsengs bekannt und wird vielfältig genutzt. Sie unterstützt das Immunsystem und hilft Stress abzubauen. Meistens wird sie als Tee getrunken. Sie kann jedoch auch in Tablettenform konsumiert werden.

Ingwer

Ingwer hilft fantastisch bei einem verstimmtten Magen und wurde lange Zeit bei schwangeren Frauen eingesetzt, wenn diese über morgendliche Übelkeit klagten. Es hilft darüber hinaus auch bei Entzündungen und Arthritis. Es wird zudem weltweit auch als Ballaststoff genutzt.

Traubensilberkerze

Mehrere Studien belegen, dass dieses Kraut Frauen während der Menopause hilft die Symptome, vor allem auch die Hitzewallungen, zu verringern. Es handelt sich um ein gesundes Arzneimittel, welches dabei hilft, die Hormone zu regulieren um die Intensität der Symptome der Menopause zu vermindern. Normalerweise wird Traubensilberkerze in

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Tablettenform konsumiert. Es ist in den meisten Bioläden erhältlich.

Ginkgo Biloba Extrakt

Dieses Mittel ist am besten für seine gedächtnissteigernde Wirkung bekannt. Es wird hauptsächlich in Tablettenform verkauft. Die Originalpflanze stammt ursprünglich aus China und kann eine lange Geschichte in der Medizin vorweisen. Es bewirkt zudem eine Steigerung der Libido. Ferner behandelt es Alzheimer und ist als fantastisches Antioxidans bekannt.

Sonnenhut

Sonnenhut wird meistens zur Stärkung des Immunsystems und als Antibiotika verwandt. Normalerweise wird es nur in Tablettenform verkauft. Man kann es jedoch auch als Tee kaufen. Diesen Tee können Sie leicht online oder im Supermarkt käuflich erwerben.

Johanniskraut

Es wird genutzt, um Depressionen, Angststörungen oder andere psychische Probleme zu behandeln. Über die Jahre wurde es auch zu anderen Zwecken verwendet. Jedoch immer vorrangig, um psychische Leiden zu behandeln. Auch wenn Studien zeigten, dass Johanniskraut bei diesen Krankheiten nicht ganz so wirkungsvoll ist wie zunächst gedacht, so hat es dennoch viele Vorzüge, vor allem im medizinischen Bereich.

Wie Sie sehen können, existiert eine große Bandbreite an pflanzlichen Arzneimitteln, die Ihnen helfen können. Diese Auflistung stellt nur einen Ausschnitt dar und es gibt darüber hinaus noch viele andere pflanzliche Arzneimittel wie z. B. Cranberry, Heidelbeere, Weihrauch, Mariendistel und Augentrost, die Ihnen helfen können.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Die 10 besten Lebensmittel und Vitaminlieferanten

Vitamine können sie sehr einfach finden. Sie müssen nur wissen, wo Sie suchen müssen. Fisch, Fleisch, Getreide, Obst und Gemüse sind fantastische Quellen für natürliche Vitamine. Als kleinen Bonus wird Ihr Körper diese Vitamine einfacher aufnehmen, als z. B. die Vitamine aus Vitaminpräparaten. Dieses Kapitel wird sich mit den 10 besten Lebensmitteln befassen, welche Ihrem Körper wichtige Vitamine liefern.

Orange

Sie weist nicht nur eine enorme Menge an Vitamin C auf, sondern auch Kalium, Vitamin B6 und Vitamin B 12. Es ist hinlänglich bekannt, dass Vitamin C einerseits die Entstehung einer Erkältung als auch Herzkrankheiten vorbeugen kann. Vitamin B 6 ist eine starke Unterstützung für Ihren Stoffwechsel und die vitalen Funktionen des Körpers.

Lachs

Lachs und anderer öliger Fisch, wie z. B. Sardine und Forelle, sind reich an Vitamin A, D und zwei wichtigen Vitamin B Komplexen. Vitamin A ist sehr wichtig für Ihr Immunsystem und die Reproduktion Ihres Körpers.

Karotten

Sie beinhalten sehr viel Vitamin A und Kalzium und Vitamin C. Jedoch ist es wichtig diese nicht zu lange zu kochen, da sonst alle wichtigen Vitamine und Mineralien herausgekocht werden. Wenn Sie eine Karotte roh verzehren, ist das ein fantastischer Weg all diese wichtigen Vitamine aufzunehmen.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIAKA

Bio-Spinat

Bio-Spinat enthält sehr viel Folsäure und Vitamin B 9. Folsäure ist z. B. für schwangere Frauen sehr wichtig, da es das Risiko von Fehlbildungen bei dem Fötus verringern kann. Bio-Spinat enthält jedoch auch weitere wichtige Nährstoffe wie z. B. Vitamin A, C und E. Um die volle Wirkung dieser Nährstoffe zu entfalten, sollte der Spinat unverarbeitet gegessen werden.

Blaubeeren

Diese sind vor allem für Ihre positiven Wirkungen auf das Gedächtnis bekannt. Studien zeigten, dass das in ihnen enthaltene Vitamin B hilft das Gedächtnis zu verbessern und das Risiko von Alzheimer und Demenz zu verringern. Sie sind zudem eine fantastische Quelle an Vitamin C.

Mandeln

Mandeln sind voll an Vitamin E und Kalzium. Vitamin E hilft einige Formen von Krebs und Herzkrankheiten zu verhindern. Kalzium unterstützt die Stabilität Ihrer Knochen.

Brokkoli

Es enthält Vitamin A, K und C, zudem auch Kalzium und Ballaststoffe. Das Verzehren von Brokkoli einmal die Woche kann dazu beitragen Krebs zu verhindern und die Knochen zu stärken.

Blumenkohl

Er ist der beste Lieferant für Vitamin K. Vitamin K hilft dabei Blutgerinnsel zu vermeiden. Er ist zudem eine gute Quelle für Vitamin C, Ballaststoffe und andere Nährstoffe, welche dazu beitragen, die Entstehung von

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIAKA

Prostata- und Brustkrebs zu verhindern.

Bohnen

Bohnen sind eine fantastische Quelle für Folsäure. Folsäure unterstützt die Bildung von neuen Zellen. Eisen ist ebenfalls in Bohnen enthalten und gilt als Energielieferant. Andere wichtige Nährstoffe in Bohnen können die Entstehung von Krebs und das Risiko von Diabetes vermindern. Zudem unterstützen Bohnen auch den Stoffkreislauf des Körpers und helfen das eigene Gewicht zu kontrollieren.

Äpfel

Ein Apfel am Tag kann dafür sorgen, dass Sie nie krank werden. Äpfel sind eine fantastische Quelle für Vitamin C. Dieses Vitamin stärkt Ihr Immunsystem. Ferner haben Studien auch gezeigt, dass Äpfel das Immunsystem in einer Weise stärken, dass Vitamin C alleine nie schaffen könnte.

Ich möchte Sie nochmals bitten einen Arzt zu konsultieren, bevor Sie irgendeins dieser Lebensmittel zu sich nehmen. Diesen Hinweis sollten Sie vor allem dann beachten, wenn Sie ein Nahrungsmittel nicht kennen oder Allergiker sind.

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIACA

Die Umsetzung

Okay.... Das sind eine Menge an Lebensmitteln und Informationen, die ich in diesem E-Book erläutert habe. Wie soll eine Person aus diesen ganzen Informationen etwas Brauchbares zusammenstellen?

Wenn Sie schnelle Resultate erzielen wollen, konzentrieren Sie sich auf das Kapitel Sexfoods und Aphrodisiaka und die beiden darauffolgenden Kapitel.

Anschließend konzentrieren Sie sich auf die Lebensmittel, die Ihre körperliche und geistige Gesundheit fördern.

Beginnen Sie diese Ihrem Speiseplan nach und nach hinzuzufügen. Für die meisten Menschen ist eine derartige Veränderung des Lebens schwierig. Ein weiterer toller Tipp ist, mehrere der Lebensmittel und Zutaten zu kombinieren und daraus ein eigenes Gericht zuzubereiten.

Sie können z. B. Shakes, Salate, Suppen, Omeletts zubereiten, welche aus den oben beschriebenen Zutaten bestehen. Ein Omelett kann z. B. Spinat, Pilze und Tomaten enthalten und vielleicht sogar ein wenig Brauhefe oder Weizenkeime. Ein morgendlicher Shake kann z. B. Orangensaft, Joghurt, Erdnussbutter, Bananen, Beeren, Blütenpollen, Weizenkeime, Hefe und vieles andere enthalten. Ihr Salat kann Gemüse enthalten, welches Sie am meisten mögen. Zusätzlich können Sie Eier, Nüsse Samen, Avocado, Lachsstücke oder etwas Hefe hinzugeben. Das gleiche können Sie mit Suppen machen. Und auch bei Fruchtsalaten. Es gibt da nicht wirkliche Regeln. Sie entscheiden was Sie auswählen und was Sie mögen. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen mit diesen Lebensmitteln, genießen

DIE MÄCHTIGSTEN SEXFOODS UND APHRODISIAKA

Sie es und probieren Sie möglichst viel aus.

Aber bitte konsultieren Sie vorher einen Arzt, sodass keine Allergien oder Wechselwirkungen mit Medikamenten auftreten können.

Dieser Weg hilft Ihnen zu einem stärkeren, längeren, intensiveren und lebhaften Sexualleben.

Werden Sie fit mit Leidenschaft!

Ihr

Wesley Virgin