

## Τρόφιμα και ερωτική διάθεση



Η ερωτική επιθυμία επηρεάζεται από ψυχολογικούς αλλά και από φυσιολογικούς παράγοντες. Μια τροφή μπορεί να περιέχει συστατικά και ουσίες που επηρεάζουν τη φυσιολογία του οργανισμού ώστε να αυξάνεται η ερωτική διάθεση.

Η ερωτική διάθεση και η σεξουαλική δραστηριότητα συνδέονται άμεσα με την εγκεφαλική δραστηριότητα. Οι νευροδιαβιβαστές (ουσίες που μεταφέρουν μηνύματα από και προς τον εγκέφαλο) είναι ιδιαίτερα σημαντικοί στην ενεργοποίηση της σεξουαλικής διάθεσης. Οι νευροδιαβιβαστές αποτελούνται κυρίως από αμινοξέα, οπότε οι πρωτεϊνούχες τροφές (π.χ. τυρί, κρέας, γάλα, αυγά) που μας δίνουν τα αμινοξέα είναι απαραίτητες για τη σύνθεση των νευροδιαβιβαστών.

Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β παίζουν βασικό ρόλο στην δράση των νευροδιαβιβαστών. Επίσης, η βιταμίνη C, το μαγνήσιο και το σελήνιο συμβάλλουν στην προστασία των νευροδιαβιβαστών από τις βλάβες. Η βιταμίνη Ε είναι η βιταμίνη η οποία συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων του αίματος ενώ έχει άμεση επίδραση στη σεξουαλική λειτουργία και τη γονιμότητα.

**Θαλασσινά:** Τα θαλασσινά και ιδιαίτερα τα στρείδια και τα μύδια είναι πλούσια σε αμινοξέα και σε ψευδάργυρο. Τα συστατικά αυτά είναι απαραίτητα για την παραγωγή διαφόρων ορμονών όπως τα ανδρογόνα και η τεστοστερόνη. Τα θαλασσινά επίσης είναι μια καλή πηγή νιασίνης (Β3), η οποία συμβάλλει στην καλύτερη αιμάτωση του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος.

**Καρπούζι:** Τελευταίες έρευνες έχουν δείξει ότι το καρπούζι ενισχύει την ερωτική διάθεση του αρσενικού φύλου. Το καρπούζι περιέχει την κιτροουλίνη μια ουσία που βοηθάει στην καλύτερη αιμάτωση των αιμοφόρων αγγείων, με παρόμοιο τρόπο όπως το βιάγκρα.

**Σοκολάτα:** Η σοκολάτα διαθέτει ψυχοδιεγερτικές ιδιότητες χάρη στην περιεκτικότητά της σε φαινυλαιθυλαμίνη. Κατά τη βρώση της απελευθερώνονται από τον εγκέφαλο οι ενδορφίνες ουσίες οι οποίες βοηθάνε στην εκδήλωση της ερωτικής επιθυμίας.

**Ξηροί καρποί:** Τα αμύγδαλα, τα καρύδια, το κουκουνάρι καθώς και άλλοι ξηροί καρποί περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες, φυτικές ίνες και ψευδάργυρο, ουσίες που συμβάλλουν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και κατ'επέκταση στην αύξηση της σεξουαλικής επιθυμίας.

**Μπανάνες:** Οι μπανάνες είναι πλούσιες σε κάλιο το οποίο βοηθάει στην καλή λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος. Επίπρόσθετα περιέχουν ένα ένζυμο τη 'bromalein', το οποίο είναι απαραίτητο για τη σεξουαλική υγεία των ανδρών. Οι μπανάνες είναι επίσης καλή πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β οι οποίες βοηθούν στη δράση των νευροδιαβιβαστών και ακόμη αυξάνουν τα ενεργειακά επίπεδα του σώματος.