

# SPRÁVNĚ JĀDLO VE SPRÁVNĚ CHVĀLI

Ášter 1/2, 02 duben 2019

MĀjete pĀ™ed sebou rande? Rande "se vĀj-m vĀjudy"? A jestlipak vĀ-te, co byste pĀ™edtĀ-m rozhodnĀ, nemĀ-li jĀ-st? / je velmi vhodnĀ? PojĀme si shrnout ĀĀinky nĀ, kterĀch potravin a jejich propojenĀ- se sexuĀlnĀ-m libidem, aby vĀj; aby ve neskonĀ-il fiaskem. JistĀ, vĀ-te alespoĀ trochu, co radĀ, ji ne, ale dnes vĀj-m povĀ-m o mnohĀch variantĀch - co ano, co urĀne.

Mezi potraviny, pĀ™i jejich 3/4 z vĀj-enĀ konzumaci mĀ-Āe dojĀ-t ke snĀ-ĀenĀ- chutĀ, na sex, patĀ™- potraviny s vysokĀm glykemickĀm indexem. JednĀ se tĀ™eba o kukuĀ™iĀnĀ lupĀ-nky, bĀ-lĀ peĀivo Āi sladkĀ limonĀjdy. ObecnĀ, mĀ-Āeme Ā™Ā-ci, Āe jakoukoli vĀj;eĀ-zkazĀ- pĀ™ejĀ-dĀjnĀ-, dopĀ™ĀjvĀjnĀ- si tĀ, ĀkĀch pokrmĀ a jĀ-del bohatĀch na sacharidy. Ty vaĀje tĀlo znaĀnĀ zatĀ-ĀĀ- a veĀkerĀj chuĀ na milostnĀ chvĀ-le zmizĀ-. JestliĀe se ĀmyslnĀ nechcete "zobourat", tak si dopĀ™ejte lehce stravitelnou veĀeĀ™i.

Existuje celĀ Ā™ada potravin, kterĀ ovlivĀujĀ- tĀlesnĀ pĀchy a jejich obtĀujĀ-cĀ-odĀr se mĀ-Āe uvolĀovat i nĀkolik dnĀ-. Potraviny jako cibule a Āesnek po konzumaci majĀ- nepĀ™Ā-jemnĀ dopad na vĀni dechu. A nejen to. PĀ™i rozklĀdĀjnĀ-vyluĀujĀ- sĀ-ru, stejnĀ, jako brukvovitĀ zelenina, kam spadĀj napĀ™Ā-klad brokolice, kvĀtĀk, zelĀ- Āi kapusta. Tento chemickĀ proces se projevĀ- ve zmĀnĀ, pachu moĀi, ale i potu. KromĀ toho brukvovitĀ zelenina obsahuje tzv. rafinĀzu. Trisacharid je rozklĀdĀjn bakteriemi v tlustĀm stĀ™evĀ, coĀ mĀj za nĀsledek nadĀmĀjnĀ- a z vĀj-enĀ riziko plynatosti. Od tĀchto potravin se drĀte dĀle, jinak riskujete trapas a opadnutĀ- touhy.

Jak je znĀjmo, tak zĀkladnĀ-m pĀ™edpokladem pro sexuĀlnĀ- vĀkon, je u muĀ- potĀ™ebnĀ dostatek testosteronu, kterĀ 1/2 u ĀenĀ jeĀitĀ doplĀuje estrogen. ZĀsah do hormonĀlnĀ-rovnovĀhy se mĀ-Āe projevit niĀĀj- vzruĀivostĀ-, chabou vĀdrĀ- a nespokojivĀm proĀitkem. ZrĀdnĀ je tĀ™eba tofu a rĀ-znĀ sĀjovĀ produkty. Ty obsahujĀ- tzv. fytoestrogeny "rostlinnĀ estrogeny, kterĀ sniĀujĀ- hladinu testosteronu, coĀ je pro muĀe a jejich sexuĀlnĀ- vĀkon neĀj; doucĀ-. Z pohledu hladiny hormonĀ, kterĀ majĀ- vliv na sexuĀlnĀ- aktivitu, jsou rizikovĀj i rajĀata, lĀkoĀ™ice, Āi vysokĀj a pravidelnĀj konzumace alkoholu. Jedna aĀ dvĀ skleniĀky sektu Āi vĀ-na naopak mĀ-Āe napomoci uvolnĀnĀ- a dĀjt prostor vaĀj- fantazii.

O koĀ™enĀ- je obecnĀ, znĀjmo, Āe funguje jako afrodiziakum a povzbuzuje naĀje smysly k aktivitĀ. Za proslulĀ ĀivotabudĀ je povaĀovĀjn napĀ™Ā-klad zĀjzvor, kterĀ 1/2 podporuje chuĀ na sex a zvyĀjuje schopnost erekce. PozitivnĀ, pĀ™-sobĀ- na prokrvenĀ-pohlavnĀ-ch orgĀjnĀ, dĀ-ky ĀemuĀ mĀ-Āete s partnerem jednoduĀjeji dosĀjhnout vytouĀenĀho orgasmu. PĀ™ipravte si doma zĀjzvorovou limonĀjdu nebo vyzkouĀjejte recept inspirovanĀ asijskou kuchynĀ-, kde je zĀjzvor Āastou ingrediencĀ-.

FilmovĀj inspirace "jahody, ĀjampaĀskĀ a ĀokolĀjda. Tyto atributy se dost Āasto objevujĀ- ve ĀhavĀch filmovĀch scĀnĀch. Jen si vzpomeĀte na DevĀt a pĀt tĀdne nebo Pretty Woman. NenĀ- divu. SemĀnka na jahodĀch obsahujĀ- zinek, kterĀ 1/2 zvyĀjuje hladinu testosteronu. ObsaĀenĀ flavonoidy napomĀhajĀ- sprĀvnĀmu prokrvenĀ-. OstatnĀ flavonoidy najdete i v kvalitnĀ- raw ĀokolĀjĀ, kterĀj se pĀ™ipravuje z nepřĀenĀho kakaa. ĀEokolĀjda navĀ-c

uvolňuje i hormony štěstí, které sexuálního požitku umocní. Mějte-li vajíčkový partner slabost pro zkusky, připravte mu dezert s jahodami a borůvkami. Borůvky zvyšují cirkulaci krve a dopamin stimuluje centra rozkože v mozku. Pokud se rozhodnete přidat vanilku (z vanilkového lusku), neprohloupíte. Vanilka nejen skvěle chutná a voní, ale patří také mezi posilovače nylady a její v historii byla používána k léčbě impotence a ztrátě libida.

Vanilkový koláč z ricotty s lesním ovocem

Ingredience:

500 g sýra ricotta

100 g mouky

175 g bílků

15 g kypřicího prášku

50 g citronové šťávy

1 g vanilky (lusk)

200 g medu

50 g tavinového cukru

250 g jablečných vloček

30 g arašídového másla

300 g lesního ovoce

500 g taveného jogurtu Milko

Postup a  
servírování:

Do mísky dáme ricottu, jogurt, mouku, vanilku, med, citronovou šťávu a arašídové máslo. Vše dobře promícháme a nakonec přidáme vločky rozmixované na mouku s práškem do pečiva. Opatrně vmícháme připravenou směs z bílků a nalijeme do koláčové formy. Ozdobíme lesním ovocem, které jsme posypali tavinovým cukrem. Pečeme na 170 stupňů asi 40-50 minut. Zchladíme koláč a servírujeme s sýrovým ovocem, jako jsou maliny, borůvky a

YVETA