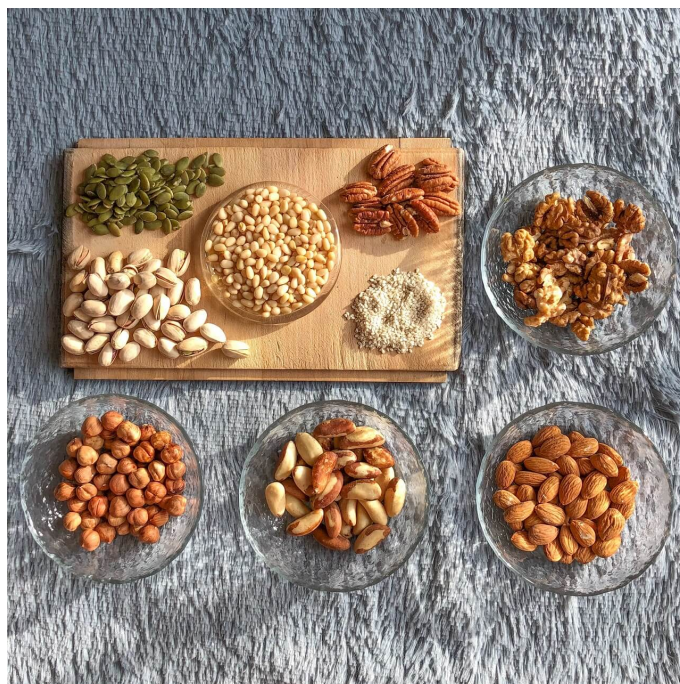


Siła z natury, czyli jak orzechy wpływają na męską potencję



Czy orzechy mogą zwiększyć pożądanie seksualne, wpłynąć na męskie libido i dodać pewności siebie w łóżku? Już od dawnych czasów przypisywano im właściwości poprawiające miłosną kondycję, a niemalże każda odmiana orzechów ma swoją własną, unikalną historię jako afrodyzjak. W starożytnej Grecji nowożeńców obsypywano migdałami, by zapewnić im szczęśliwe pożycie i udany miesiąc miodowy. Dla rdzennych Amerykanów to orzeszki piniowe były naturalną viagrą, a w Indiach za symbol płodności uchodził kokos. Natomiast mieszkańcy Madagaskaru niezwykłą moc przypisywali orzechom coli.

Orzechy są bogatym źródłem pełnowartościowych składników, które mają pozytywny wpływ na Twój organizm. Badania dowodzą, że wystarczy codziennie spożywać garść orzechów, by poprawiać Twoje samopoczucie i ogólną kondycję zdrowia. A jeśli Twój organizm będzie cieszył się dobrą formą, to pewnością przełoży się to na jakość życia seksualnego. Jakie to proste! [caption

id="attachment_1925" align="aligncenter" width="800"]



Regularne spożywanie orzechów poprawia samopoczucie i ogólną kondycję zdrowia. [/caption]

Dlaczego orzechy są tak ważne dla zdrowia seksualnego?

Po pierwsze, orzechy zawierają bardzo dużo zdrowych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, które są niezbędne dla zdrowego serca, a to właśnie ten narząd odpowiedzialny jest za pompowanie bogatej w tlen krwi do wszystkich narządów ciała, w tym do... No właśnie! Dodatkowo tłuszcze te nie mają destrukcyjnego wpływu na tętnice i naczynia krwionośne, nie powodują zatorów, które zmniejszają przepływ krwi. Pamiętaj więc, zdrowe serce to klucz do dobrego seksu!

A skoro przy tłuszczach jesteśmy, nie można pominąć faktu, że niektóre kwasy tłuszczowe, dokładniej kwas linolowy oraz linolenowy, służą do budowy hormonów płciowych. Z kolei dostarczane wraz z orzechami witaminy B1, B2, B6 oraz E umożliwiają prawidłowe funkcjonowanie tych hormonów, pomagając osiągnąć pełną aktywność seksualną i wzmacniając pożądanie. I wszystko łączy się w logiczną całość, prawda?

- **Sprawdź nasz przepis! [Granola na cydrze z orzechami!](#)**



Po drugie, wróćmy na chwilę do witamin. Oprócz witamin z grupy B i E, niektóre orzechy są źródłem cynku i selenu, które wpływają na zwiększenie męskiego libido i poprawiają ogólną sprawność seksualną u mężczyzn. Cynk dodatkowo zwiększa produkcję testosteronu, a selen wspomaga ruchliwość plemników. Po trzecie, orzechy to jedno z najważniejszych źródeł białka, które nie tylko korzystnie wpływa na pracę serca, ale wspomaga produkcję neuroprzekaźników w mózgu. Mowa tu o dopaminie i noradrenalinie. Dopamina odpowiada za koordynację oraz napięcie mięśni oraz pełni funkcję „przekaźnika przyjemności”, noradrenalina natomiast przyspiesza rytm serca, zwiększa ciśnienie krwi i poprawia jej krążenie. Jeśli mielibyśmy opisać to jednym zdaniem, brzmiałoby: dopamina i noradrenalina zwiększają wrażliwość podczas seksu.

Do tej mieszanki matka natura wrzuciła jeszcze l-argininę - aminokwas, który pomaga rozluźnić naczynia krwionośne, ułatwia przepływ krwi i uważany jest za potencjalną pomoc w zaburzeniach erekcji, jest też niezbędny do produkcji plemników. [caption id="attachment_1927" align="aligncenter" width="600"]



Orzechy

wspomagają produkcję dopaminy, zwanej inaczej neuroprzebieżnikiem przyjemności (fot. Raspopova Marina/Unsplash).[/caption] Więcej dowodów już chyba nie potrzebujesz. Orzech to zdecydowanie najlepszy przyjaciel mężczyzny, oczywiście nie ten solony. Warto więc zadbać o swoją kondycję i codziennie zapewnić sobie małą garść zdrowia. Wdzięczne będzie Ci nie tylko Twoje serce, ale i druga połowa. Bądź w formie! Zuza Milewska

Link do przepisu:

<https://kuchniadladoroslych.pl/sila-z-natury-czyli-jak-orzechy-wplywaja-na-meska-potencje/>