POTENTES
ALIMENTOS Y
ESTIMULANTES
SEXUALES

Mejora tu salud sexual

sin efectos secundarios
perjudiciales ni costos
exorbitantes

Copyright © About-Secrets.com
Todos los derechos
reservados.

Una
Publicación de
About-Secrets

Potentes alimentos y estimulantes sexuales

Este no es un libro gratuito y no puedes venderlo ni regalarlo, a menos que seas un vendedor y distribuidor autorizado.

Copyright © 2007 por About-Secrets.com - Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción no autorizada o la distribución de este material en cualquier forma. Los infractores serán enjuiciados con todo el peso de la ley.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación ni transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro sin el permiso previo por escrito del autor.

El autor, editor y distribuidor de este producto no asumen responsabilidad alguna por el uso o mal uso de este producto, o por cualquier lesión, daño o pérdida financiera a personas o propiedad como resultado de este informe. Si bien se ha hecho el mayor esfuerzo para asegurar la fiabilidad de la información contenida en este libro, la responsabilidad, negligencia, de cualquier uso, mal uso o abuso de los métodos, estrategias, instrucciones o ideas contenidos en el material adjunto es responsabilidad exclusiva del lector.

Se sugiere al lector buscar consejo médico competente y profesional antes de usar cualquiera de las sugerencias y estrategias compartidas en esta publicación.

Potentes alimentos y estimulantes sexuales

Contenido

**Regresemos a lo
básico**

Sobre la salud física y mental

**Alimentos y estimulantes
sexuales**

**Los alimentos y estimulantes sexuales menos
conocidos**

**Raros y poco conocidos alimentos y
estimulantes sexuales**

Alimentos de uso externo

**Remedios para la
impotencia**

**Potentes alimentos para una salud
óptima**

**Otros alimentos potentes para comer
regularmente**

Súper alimentos

Remedios herbales

**Las 10 fuentes naturales principales de nutrientes
importantes**

Plan de acción

Estimado amigo,

Este valioso informe puede ayudarte a despertar la bestia sexual adolescente dentro de ti. (Ahora sería un buen momento para avisarle a tu cónyuge o pareja). Sin embargo, los beneficios que disfrutarás no se limitan al obvio. ¡Los

alimentos y estimulantes que enumero aquí son buenos para tu salud en general!

Además... ¡el sexo regular es realmente bueno para ti! Es bueno para el corazón, el sistema inmune, y reduce el estrés.

Además, el sexo parece desencadenar potentes sustancias químicas que incluso pueden prolongar la vida de los hombres. Algunos estudios han demostrado que las relaciones sexuales alivian el dolor de espalda, calambres menstruales, y hasta la artritis y las migrañas.

Otros estudios también han demostrado que las relaciones sexuales ayudan con el insomnio y la depresión. Por supuesto, también proporcionan ejercicio cardiovascular... Y permiten que después tu cuerpo se relaje y desestrese – ambas cosas son importantes para una vida sana.

La mayoría de nosotros sigue una dieta que carece de ciertos nutrientes vitales que el cuerpo necesita para mantener sus funciones normales, incluyendo los procesos de recuperación... y sí, sobre todo los procesos que afectan la libido y la resistencia.

Cuanto antes empieces a cuidar mejor tu cuerpo y tu mente, antes podrás detener (o al menos retrasar) los problemas.

A medida que envejecemos, también tendemos a reducir la actividad física. Hacemos menos ejercicio, y nos estresamos más por todo. Esa es una combinación letal.

¡El estrés realmente es un gran problema! Cuanto más estrés haya en tu vida, peor estarán tu cuerpo y tu mente. Y todo ello afectará la función óptima de ambos, incluyendo una enorme disminución de la libido, la resistencia y la vitalidad.

Para convertirte en una estrella en la cama, tendrás que empezar a manejar y reducir el estrés de tu vida, entrar en una rutina de ejercicio regular (aunque lo único que hagas sea caminar durante 30 minutos por día, o por lo menos día por medio) y por supuesto, empezar a consumir más alimentos que se consideran estimulantes y potenciadores sexuales.

Te sorprenderás de los espectaculares beneficios que experimentarás.

Mi principal objetivo con este informe es ayudarte a mejorar tu salud sexual (y general) mediante el uso de alimentos y suplementos que son:

- 1) fáciles de encontrar, y
- 2) no te cuesta una fortuna adquirirlos.

Sin embargo, para hacer un paquete completo, también enumeraré algunos de los alimentos y estimulantes sexuales raros y poco conocidos, por si también quieres conocer sus propiedades.

Antes de empezar a enumerar y hablar de esas cosas que la mayoría de la gente nunca ha escuchado, en primer lugar...

Regresemos a lo básico

Primero, repasemos algunas de las cosas que ya deberías estar haciendo para tener una salud óptima. Quizás ya estés familiarizado con estas cosas, especialmente si leíste uno o dos libros sobre salud, o viste un show o dos acerca de la vida sana.

Es de esperar que empieces a usar parte de esta información si es que no lo estás haciendo. Piensa en toda esta información como un bono.

Comenzaremos con los requerimientos nutricionales básicos que ya debes estar cumpliendo...

Agua

El agua es simplemente una sustancia asombrosa. Uno de las maneras más rápidas y sencillas de verte y sentirte más saludable - y más joven - mientras alargas tu vida y sientes cada vez más energía, es comenzar a beber más agua y consumir más alimentos ricos en agua (frutas y verduras que tienen un alto contenido de agua.)

El cuerpo humano es más del 70 por ciento del agua, de todos modos. La mayoría de los procesos vitales de nuestro cuerpo necesita agua. Es importante mantenerlo así. Si tomas agua o jugo solo cuando tienes sed, suele ser demasiado tarde.

Mantente hidratado regularmente. Y aumenta tu ingesta de líquidos en los días calurosos, o cuando estés más activo de lo normal.

Que sea un hábito empezar el día llenando un vaso (o botella) de agua. Llévalo contigo y bebe cada 30 minutos o menos. Rellénalo cuando termines. (No quieres sentirte hinchado, siempre y cuando estés bebiendo lo suficiente. La mayoría de nosotros no lo hacemos.)

Si el agua no es lo más fácil para ti para beberla sola, hay un montón de alternativas. Agrégale un gajo de limón o haz limonada. También hay productos como Gatorade, Vitamin Water, o ciertos jugos y mezclas de jugos. (Si te decides por el jugo, ten cuidado con el contenido de azúcar y las calorías... algunos son ridículamente altos).

También puedes comer como snacks frutas y verduras ricas en agua durante todo el día. La mayoría de las frutas cítricas (naranjas, mandarinas, etc.), melón (melón cantalupo, rocío de miel, etc.) son excelentes para esto.

Además, tienen el beneficio adicional de proporcionarte algunos potentes nutrientes.

Vitaminas

Si no sigues nada más de este informe acerca de la nutrición, bebe más agua y toma tus vitaminas.

Tomar vitaminas no es sólo un beneficio adicional; es indispensable. No es algo 'bueno para hacer'. Es un requisito. Tu cuerpo no fabrica la mayoría de las vitaminas, razón por la cual consumimos alimentos en primer lugar... lo necesitamos para sobrevivir.

El desafío, para la mayoría de nosotros, es que nuestra dieta no proporciona suficientes vitaminas que el cuerpo necesita para funcionar normalmente. La razón por la que muchas personas se sienten mejor después de tomar vitaminas regularmente es porque la idea de la "salud normal" de la mayoría está deformada. La mayoría de nosotros no tiene idea de qué es lo "normal" porque nunca le hemos dado suficiente nutrición a nuestros cuerpos para que funcionen normalmente.

Excepto en este caso, lo que no sabemos puede dañarnos y lo hará.

Fibra

Ya lo escuchaste antes. ¡Consume más fibra!

La fibra es muy importante y tiene varias ventajas importantes. La mayoría de nosotros no llega ni de cerca a los requerimientos diarios, unos 30 a 40 gramos por día. Eso puede parecer mucho, pero es bastante fácil de hacer si se aumenta la ingesta de hidratos de carbono complejos: cereales, frutos secos, frutas y verduras.

Si tu dieta no te proporciona suficiente fibra, también hay maneras de complementarla. He estado tomando cáscara de psyllium (que es pura

fibra,) mezclada con agua, desde principios de los 90 (sí, después de que empecé a investigar la pérdida de peso y nutrición) y ha sido un salvavidas para mí. Ha habido ocasiones en el pasado cuando vivía de comida chatarra, comida rápida y en general opciones de alto contenido de grasa poco saludables. Si no hubiera sido por la inusualmente alta cantidad de fibra en mi dieta (comparado con la persona promedio), ahora tendría algunos serios problemas de salud.

Si tu dieta se compone de una gran cantidad de alimentos grasos, y no puedes eliminarlos inmediatamente, o con la suficiente rapidez, por lo menos debes aumentar tu ingesta de fibra mientras trabajas en reducir la de grasas. Será una de las mejores decisiones que podrás tomar para tu salud.

La fibra también tiene la ventaja de absorber algunas de las moléculas de grasa y colesterol de la comida para que el cuerpo no las absorba todas.

Carbohidratos

A los hidratos de carbono se les ha dado una mala reputación últimamente, especialmente con las últimas modas de "alto valor proteico, bajo en carbohidratos" y campañas promocionales.

Es importante señalar que existen dos clases de carbohidratos: simples y complejos. Los carbohidratos simples vienen de los alimentos procesados y los que tienen alto contenido de azúcar (donas, pasteles o cualquier otro producto hecho de harina blanca y azúcar procesada). Los carbohidratos complejos provienen de fuentes naturales (cereales enteros, verduras, la mayoría de las frutas) o alimentos que han sido mínimamente procesados (pan de trigo y otros productos de trigo, café, arroz integral, etc.).

El hecho es que tu cuerpo necesita carbohidratos para producir energía. Lamentablemente, la mayoría de nosotros lo llenamos de carbohidratos malos, que es combustible inferior. Y los resultados son bastante obvios.

Cuanto menos procesados sean los carbohidratos, serán mejores para ti. El marrón es mucho mejor que el blanco. Las alternativas marrones/sin procesar también suelen tener alto contenido de fibra - una ventaja añadida.

Si la mayoría de tus carbohidratos provienen de frutas y verduras, granos integrales, cereales y nueces, realmente le estás haciendo un enorme favor a tu cuerpo.

Todos esos alimentos tienen el beneficio añadido de proporcionarle a tu cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar de forma óptima.

Si la mayoría de tus carbohidratos proviene de alimentos procesados (productos de harina blanca, pasteles y otros alimentos con alto contenido de azúcar, refrescos, ciertos jugos, etc.), a menudo se convertirán fácilmente en grasa, especialmente si los comes en exceso. También te llenan (en lo que se refiere al "hambre") sin proporcionar ninguno de los nutrientes que tu cuerpo necesita.

Esto es muy similar a llenar el tanque de tu auto con gasolina barata, inferior... obviamente el rendimiento va a sufrir, y el motor se dañará con el tiempo.

Si realmente te apetece comer una dona o un pastel hoy, come un poco y luego compénsalo comiendo más alimentos ricos en nutrientes durante el resto del día.

Muchas veces, comemos ciertos alimentos por hábito, no porque nuestro cuerpo los necesite. Sólo tenemos que re entrenarnos para tomar mejores decisiones, sin sacrificar el sabor o el gusto. (Sí, es posible hacerlo, con un poco de entrenamiento).

Proteína

La proteína también es vital para tu cuerpo. Hazte el propósito de comer algo de proteína con cada comida, especialmente el desayuno. Es fácil de hacer, y

descubrirás cómo hacerlo en otra sección. Las mejores fuentes son las claras de huevo, leche de soya o leche baja en grasa, pescado, pollo o cualquier otra carne. Elige los cortes más magros posibles.

Grasa

Créase o no, tu cuerpo también requiere grasa. Sin embargo, necesita muy poca. Y... a diferencia de la proteína y los carbohidratos saludables, no tenemos que buscarla. De hecho, la grasa parece encontrarnos la mayor parte del tiempo. Si estás comiendo sano, incluso si eres vegetariano, probablemente ya obtienes suficiente grasa.

La realidad es que la mayoría de nosotros necesita reducir drásticamente las grasas saturadas (de fuentes animales) de nuestra dieta. (¡La obesidad es la segunda causa de cáncer! El tabaco es la primera).

En lo que debemos concentrarnos es en ciertos ácidos grasos que muchos de nosotros no consumimos en absoluto (o lo suficiente). Dos buenas fuentes son el pescado y las semillas de lino. También puedes tomar cápsulas de aceite de pescado como alternativa.

Al leer este informe, te darás cuenta de que algunos de los alimentos (como pescado, nueces, semillas, etc.) se mencionan más de una vez - es porque ofrecen numerosos beneficios para la salud y por lo tanto se discuten en varias secciones. Esto realmente es bueno porque nos permite comer un puñado de alimentos y casi todos nutrientes que nuestro cuerpo necesita. Si tuviera que enumerar 100 alimentos diferentes para que consumas regularmente, sería muy difícil mantener una dieta que proporcione todos.

La sección anterior sobre nutrición es sólo lo básico que debes hacer. Seguiremos hablando de esto en capítulos posteriores.

Sobre la salud física y mental

Puedes haber oído antes que tu mente es el órgano más importante del cuerpo en lo que se refiere al sexo y la excitación.

Es cierto. El sexo empieza en la mente.

Podrías estar en la mejor forma física y aun así tener problemas sexuales, si tu mente está estresada, desordenada, y especialmente si está desnutrida. Por eso trabajaremos tanto en la salud física como la mental.

Fuerza y flexibilidad

Nuestros músculos pierden fuerza y masa simplemente por falta de uso. Cuando somos más jóvenes, tendemos a ser más activos y a hacer ejercicio regularmente. A menudo lo hacemos para ser atractivos para nuestras posibles parejas. A medida que envejecemos, encontramos parejas estables, nos casamos, etc., dejamos de preocuparnos tanto por nuestro atractivo. Lamentablemente, esto resulta en menos actividad física y ejercicio. Ojalá alguien pudiera habernos grabado la importancia del ejercicio regular y el hecho de que su falta disminuye drásticamente todos los otros procesos de nuestro cuerpo que nos mantienen saludables, activos y enérgicos.

Pero, como se mencionó anteriormente, este momento es tan bueno como cualquier otro para comenzar. No podemos cambiar o reparar el pasado. Pero podemos arreglar las cosas a partir de aquí. Por lo menos podemos retardar el proceso de envejecimiento de aquí en adelante.

El ejercicio es importante. Y necesitamos tanto el cardiovascular (aeróbico), como el entrenamiento de fuerza para que el ejercicio nos de algún beneficio real. Uno sin el otro es incompleto y no es equilibrado.

El entrenamiento de fuerza regular, como el levantamiento de pesas, también ayuda a mantener la masa ósea y la fuerza. (Sí, la debilidad ósea, una vez

más, no es parte del proceso de envejecimiento "normal" como muchos creen que es y realmente se puede prevenir).

También es importante tener en cuenta que nuestro cuerpo es capaz de manejar el estrés mucho mejor cuando es más fuerte... que es un beneficio adicional del ejercicio regular.

Y, por supuesto, si tienes sobrepeso u obesidad, interfieren significativamente con la salud y el rendimiento sexual.

Aptitud mental

Como sucede con nuestro cuerpo físico, la disminución de la aptitud de nuestro cerebro (y mente) tampoco es un resultado del envejecimiento. Se debe a la falta de uso y de ejercicio. Cuando somos más jóvenes, tendemos a usar más nuestra mente, la mantenemos activa y ocupada. A medida que envejecemos, tendemos a utilizar menos nuestra mente y cerebro.

La mente controla el cuerpo; una mente (y cerebro) más lentos casi siempre hacen que el cuerpo sea más lento.

A menudo se les dice a las personas que quieren aumentar su deseo e interés sexual que coman ciertos alimentos o tomen suplementos que mejoran el rendimiento del cerebro.

A medida que envejecemos, también nos volvemos más vulnerables al estrés excesivo (físico, mental y emocional). Entonces, tenemos aún más razones para manejar y eliminar el estrés de nuestras vidas lo más posible. Tomar descansos más frecuentes y no dejar que el estrés se acumule es absolutamente vital.

Muchas personas mayores tienden a hacer jardinería, meditación, tai chi, incluso yoga u otras actividades anti-estrés, especialmente después de que su médico les dice cuánto daño les está causando el estrés. De nuevo, es

importante tener en cuenta que tenemos que desestresarnos todos los días, sea como sea. No tenemos que esperar a que nuestro médico nos lo diga. La presión arterial alta, la ansiedad y muchos otros problemas pueden eliminarse si uno se relaja regularmente.

Remedios naturales para la presión arterial alta

Dependiendo de la gravedad de tu problema de presión arterial, puedes tratarla exitosamente con remedios caseros. Sin embargo, si fumas, tienes exceso de peso, altos niveles de estrés o no haces ejercicio, puede que necesites corregir uno de estos problemas para curar tu hipertensión. Aunque reducir el estrés o bajar de peso puede ser la clave de tu problema de presión arterial alta, puede haber otros enfoques menos drásticos para remediar tu hipertensión.

- Puedes necesitar más calcio, magnesio o potasio en tu dieta para ayudar a bajar tu presión arterial. La leche y los productos lácteos son excelentes fuentes de calcio, y muchas frutas y verduras también tienen muy alto contenido de potasio. Puedes encontrar magnesio en el fletán, las nueces y espinacas.
- Puedes remediar tu hipertensión arterial evitando algunas cosas simples. El regaliz, el romero, el ginseng y la efedra son conocidos por elevar la presión arterial y deben consumirse con cuidado.

Remedios naturales para la ansiedad

La ansiedad típicamente es el resultado de demasiado estrés físico o emocional. Si dejas que la ansiedad aumente, puede causar desequilibrios químicos en el cerebro que, a su vez, provoca reacciones exageradas. Afortunadamente, la ansiedad es una condición que se trata fácilmente sin el uso de medicamentos ni intervención.

- Ante los primeros signos de estrés y ansiedad, es importante tomarse el tiempo para relajarse. Respirar profundamente y tratar de relajarse a pesar de cualquier situación estresante que estés enfrentando en ese momento. Trata de apartar por lo menos 10 minutos cada hora, especialmente durante el trabajo, para relajarte. Así podrás trabajar más productivamente y evitar que el estrés y la ansiedad se acumulen.
- Limita tu consumo de cafeína a no más de 2 o 3 bebidas por semana. Las cantidades mayores pueden entorpecer las funciones normales del cuerpo y aumentar el estrés.
- El ejercicio frecuente también puede ayudar a reducir la ansiedad. El ejercicio ayuda a reducir la sensación nerviosa y a mantenerte sintiéndote fresco y motivado, listo para enfrentar el reto en lugar de dejar que te cause preocupación o ansiedad.

Meditar

La meditación no es un proceso espiritual, metafísico que promete la iluminación. Bueno, lo es... pero no es todo lo que es. :-)

Verás, cuanto más desorden tenemos en nuestras vidas, más estrés experimentamos. Esto es cierto en cuanto al desorden de la casa, garaje, oficina y sí, hasta una mente desordenada. Imagínate tratando de moverte libremente en una habitación demasiado abarrotada. Es imposible.

Aprender a relajarse es una habilidad vital que la mayoría de nosotros nunca aprende, porque nadie nos dice lo *importante* que es realmente. Cuanto más relajado estés, más libremente y eficientemente funcionará tu mente y cuerpo. (Otra vez, es como tratar de moverse en un cuarto vacío donde puedes hacerlo fácilmente y sin esfuerzo en vez de en uno atestado donde incluso los movimientos más simples requieren más fuerza y esfuerzo.) Cuanto más desorden hay, más lentos son los procesos y acciones.

Para la mayoría de las personas, es casi imposible aquietar la mente siquiera unos pocos segundos. Hay tantos pensamientos saturando constantemente nuestra mente que nunca puede tomarse un descanso (y ya sabemos lo importante que es descansar). De hecho, nuestras mentes están tan atestadas que nunca llega a explotar nuestro verdadero poder y genio creativos ocultos dentro de nosotros porque siempre están demasiado ocupadas con todo lo demás.

En el mundo oriental saben lo que están haciendo en cuanto a la salud y la longevidad natural. Y una de las razones es que han estado usando los poderes de la meditación durante siglos. En estos días, cada vez más en el mundo occidental se está adoptando la sabiduría antigua de la meditación, yoga, tai chi y demás... las prácticas que se usan desde hace tiempo en la cultura oriental.

Meditar sólo 5 a 15 minutos por día puede ayudar a disminuir el estrés, bajar la presión arterial, a tener una mente más aguda / más alerta y mucho más. Todo esto ayuda a ralentizar el proceso de envejecimiento de nuestro cuerpo y mente.

¿Todo eso vale 15 minutos de tu tiempo? Tendrías que estar totalmente loco para pensar que no, ¿verdad?

Hay muchas formas de meditación, entre otras, algunas que incorporan sonidos de campanas, instrumentos musicales, cantos e incluso algunas que implican movimiento o alucinógenos.

Quizás la forma más simple de meditación es la más poderosa y no requiere nada más que quietud. Simplemente encuentra un lugar tranquilo, privado y relájate durante 5 a 15 minutos.

Deja que todos los demás pensamientos se vayan y simplemente concéntrate en tu respiración. Inhala y exhala. Si vienen otros pensamientos, no los resistas, simplemente obsérvalos, dejarlos pasar y

vuelve a concentrarte en tu respiración. Siéntete cada vez más y más relajado con cada respiración.

Ahora, deja que la respiración tome su propio ritmo. Esto puede ser un poco complicado al principio. No te preocupes demasiado, hazlo de todos modos. Observa a tu cuerpo mientras inhalas y exhalas. No ayudes ni dificultes la respiración. Simplemente observa. Observa cómo tu pecho se expande con cada inhalación y baja con cada exhalación.

A medida que lo hagas, notarás tu cuerpo cada vez más y más relajado. De hecho, la primera respiración que puedas observar sin ninguna participación activa envía una onda de relajación a través de tu cuerpo.

Permanece en este estado durante unos 5 a 15 minutos (o más si puedes) y disfruta de la quietud.

A algunas personas les resulta muy fácil hacerlo. Otros pueden requerir varias sesiones de práctica antes de ver cualquier resultado medible. Está bien. No lo apresures.

También es posible que te quedes dormido durante esta meditación. Si esto ocurre, significa que no estás descansando suficiente.

Haz el ejercicio anterior de relajación de 5 a 15 minutos por las mañanas, preferiblemente apenas te despiertes. Y hazlo de nuevo antes de ir a la cama en la noche.

Te sorprenderás de los resultados dentro de las primeras semanas de meditar regularmente.

Antioxidantes

Los antioxidantes ayudan a desactivar los radicales libres, que son moléculas altamente reactivas y perjudiciales que atacan nuestras células y causan el

envejecimiento. Muchos multivitamínicos hoy en día también incluyen una cantidad suficiente de antioxidantes. (Revisa las etiquetas para asegurarte). Es muy recomendable que tomes un multivitamínico.

Bien, ahora que hemos establecido una base firme, ¡pasemos a las cosas buenas...!

Alimentos y estimulantes sexuales

La principal razón por la que ciertos alimentos aumentan el impulso sexual es que contienen nutrientes específicos necesarios para que el cerebro y el cuerpo funcionen de forma óptima, no porque contengan algún ingrediente mágico que tu cuerpo nunca ha encontrado.

Es tan simple como eso. Cuando tu cuerpo y cerebro están obteniendo todos estos nutrientes en abundancia, el resultado natural es una salud sexual vigorosa.

La siguiente es una lista de algunos de los alimentos más sexys, junto con las explicaciones de *por qué* funcionan tan bien, es decir, cuáles son los nutrientes que los hacen tan potentes y apropiados para el sexo...

En primer lugar, estos son los principales alimentos habituales que también pueden aumentar la libido:

Apio: Este alimento es una buena fuente de riboflavina, vitamina B6, ácido pantoténico, fósforo y una muy buena fuente de fibra dietética, vitamina A, vitamina C, vitamina K, ácido fólico, *potasio* y manganeso.

Aguacate: Aparte de ser muy bajo en colesterol y sodio, este alimento es una buena fuente de fibra dietética, *complejo B*, vitamina C, vitamina K, ácido fólico, un montón de minerales y aminoácidos... y es una gran fuente de proteína.

Almendras: Bajas en colesterol y una buena fuente de magnesio. También son una muy buena fuente de vitamina E, *potasio*, proteína y *fósforo*. (La mayoría de los frutos secos son excelentes fuentes de nutrientes que promueven la salud sexual y a menudo contienen también fósforo y cinc).

Semillas de girasol: este alimento es una buena fuente de ácido pantoténico, *fósforo*, cobre, manganeso y selenio y vitamina E. También son bajas en colesterol.

Tomates: Este alimento es una buena fuente de vitamina E, tiamina, niacina, vitamina B6, ácido fólico, magnesio, *fósforo* y cobre... y una muy buena fuente de fibra dietética, vitamina A, vitamina C, vitamina K, *potasio* y manganeso.

Cereales integrales: Este alimento es una buena fuente de tiamina, ácido fólico, selenio y manganeso.

Plátano: Este alimento es una buena fuente de fibra dietética, vitamina C, *potasio* y manganeso y una muy buena fuente de *complejo B*. ¡Los plátanos son excelentes para aumentar la energía sexual!

Ostras: *Zinc* y *fósforo* (dos de los minerales más sexys que hay) son los que hacen de este alimento un ganador. También es una buena fuente de vitamina C, riboflavina, *niacina* y una muy buena fuente de proteína, *vitamina B12*, hierro, cobre, manganeso y selenio.

El hígado de cordero e hígado de res también son alimentos muy potentes que contienen algunos de los sospechosos habituales (incluyendo el complejo de vitaminas B).

Miel: Este alimento es uno de los más rápidos para proporcionar energía sexual al cuerpo, porque se digiere muy fácilmente. Por eso los atletas son fanáticos de la miel, justo antes de una actividad física intensa. Combina

unas cucharadas de miel con un vaso de leche y un puñado de frutos secos, y obtendrás un montón de energía explosiva.

Observa que los alimentos anteriores tienen algunos nutrientes comunes que los convierten en excelentes estimuladores sexuales. (Presta *especial* atención a los alimentos en cursiva en los párrafos anteriores, así como los enumerados a continuación).

Los chiles, ajo, cebolla, jengibre, espárragos y otros alimentos picantes también son ideales, principalmente porque contienen azufre y fósforo (una potente combinación) entre otros nutrientes para el sexo, como las vitaminas del grupo B.

Los alimentos y estimulantes sexuales menos conocidos

Además de los alimentos comúnmente conocidos mencionados antes, estos son otros súper potentes no tan comúnmente utilizados o conocidos:

Polen de abeja: Es difícil de creer pero esta es una de las proteínas de mejor calidad que existen. Se ha dicho que ofrece mayor resistencia sexual y nutre el reflejo neuro-genital ya que está repleto de enzimas naturales, hormonas, aminoácidos, vitaminas y minerales.

Levadura de cerveza: la levadura de cerveza es otra de las sustancias que se denominan "alimentos completos". Si bien tiene un sabor y aroma muy potente, está llena de un montón de nutrientes 'sexy': contiene todos los aminoácidos esenciales, una gran fuente de proteínas y vitaminas del complejo B, así como cromo, Zinc, hierro, fósforo y selenio. En definitiva, es fenomenal.

La levadura torula también se utiliza de manera similar.

Caviar: Este es otro alimento abundante en nutrientes necesarios para un funcionamiento sexual óptimo, incluyendo el zinc. También es una de las mejores fuentes de fósforo. Este alimento también provee nutrientes que ayudan con la contracción del músculo, es decir, orgasmos más frecuentes e intensos. (La mayoría de los mariscos también son grandes fuentes de nutrientes sexuales).

Lecitina: Aparte de ser muy baja en colesterol y sodio, este alimento es una muy buena fuente de vitamina K y sí, *fósforo*. Ayuda con la excitación sexual y el flujo de sangre adecuado, que es importante para la excitación sexual y fuertes orgasmos.

Jalea real: Este alimento es una gran fuente de proteínas, vitaminas y ácido pantoténico que facilita la absorción, que a su vez brinda mucha energía, así como alivio del estrés... una excelente combinación.

Germen de trigo: Este alimento es muy bajo en colesterol y sodio, es una buena fuente de fibra dietética, proteínas, *vitamina B6*, ácido fólico, magnesio y cobre y una muy buena fuente de tiamina, *fósforo*, *zinc*, manganeso y selenio. (Otra potencia que debes utilizar a menudo.)

El aceite de germen de trigo y el salvado de trigo también son buenos.

Por último, alimentos como las algas, fruta de acerola y algas marinas también son altos en nutrientes que promueven la salud sexual.

Todos los alimentos anteriores están disponibles en la mayoría de las tiendas de alimentos saludables.

Por supuesto, si necesitas dosis más fuertes de los nutrientes que se encuentran en los alimentos de arriba (que a menudo producen mejores resultados), siempre puedes tomar suplementos que contengan zinc, fósforo, vitamina E, vitaminas del complejo B (biotina, colina, niacina, riboflavina, B-12, etc.) y demás. (Ver arriba los otros nutrientes enumerados.)

Sin embargo, asegúrate de consultar con tu médico antes de tomar suplementos individuales. También es conveniente averiguar si eres alérgico a alguno de estos alimentos y nutrientes antes de consumirlos.

Y ahora los muy...

Raros y poco conocidos alimentos y estimulantes sexuales

Extracto de Muira Puama: El extracto de Muira puama es conocido desde hace tiempo por unos pocos selectos como el milagro de las selvas tropicales. Los países como Brasil lo alaban por sus propiedades de aumento de la función eréctil y la libido. También se utiliza para combatir la impotencia.

Aparte de ser un estimulante sexual, también es conocido por ayudar con una gran cantidad de otros problemas, incluyendo trastornos del sistema nervioso central, depresión, problemas digestivos, trastornos gastrointestinales, problemas cardíacos, calambres menstruales, menopausia, problemas nerviosos, problemas neuromusculares, agotamiento nervioso, incluso reumatismo, estrés, trauma y debilidad muscular.

Aloe Vera: Sí, el aloe vera, que se utiliza para el tratamiento de la piel también es conocido por sus muchos beneficios para la salud. Uno de ellos es la salud sexual. Esta planta está llena de nutrientes que tienen cualidades estimulantes de la función sexual. Sin embargo, para obtener máximos beneficios sexuales, tiene que consumirse en forma pura, especialmente el gel claro de la parte central de la hoja.

Espirulina: Igual que el polen de abeja, la espirulina es uno de los alimentos más perfectos del mundo. Contiene todo lo mejor de lo que tu cuerpo necesita y nada de lo que no (es decir, colesterol o calorías adicionales). Y al igual que el polen de abeja, la espirulina es ideal para aumentar el vigor sexual.

Avena Sativa: avena sativa es el nombre científico de la hierba conocida como avena (avena verde.). Si bien se ha utilizado medicinalmente durante mucho tiempo, algunos expertos la elogian también como un estimulante sexual. Sin embargo, otros consideran que es un potenciador sexual suave y moderado, que parece que funciona mucho mejor cuando se usa en combinación con otras hierbas más fuertes.

Esta es una lista de algunas de estas otras hierbas sexuales, en orden alfabético: Ashwagandha (también conocida como ginseng indio,) Catuaba, Dong Quai, Gotu Kola, Horny Goat Weed (epimedium), maca, flor de la pasión, rhodiola rosea (Roseroot), Tongkat Ali, Tribulus Terrestris y Yohimbe.

Y por supuesto, uno de los más conocido para agregar a esta lista sería el Ginseng (chino).

Los alimentos, hierbas y estimulantes mencionados no constituyen toda la lista. De hecho, si tuviera que cubrir toda la lista de sustancias que se considera que tienen beneficios sexuales, probablemente tomaría unas cuantas docenas más de páginas.

Pero... como ya mencioné al principio de este informe, sólo estoy listando los que se consideran más poderosos, y también fáciles de conseguir. Estoy seguro de que lo agradecerás.

Estarás de acuerdo en que la lista anterior es bastante extensa y más que suficiente para producir excelentes resultados.

Importante: Como siempre, consulta con tu médico (y tal vez hasta con un herbalista calificado) antes de tomar cualquiera de estas hierbas.

Alimentos usados externamente

Muchas de las culturas de Asia, India, Egipto y Medio Oriente han utilizado ciertos alimentos externamente como estimulantes y potenciadores sexuales, es decir, estos alimentos se aplican por vía oral, directamente en los órganos sexuales.

Por ejemplo... aproximadamente una hora antes de las orgías sexuales, el hombre lava el pene con agua tibia y leche.

Otros siguen el paso anterior secando el pene (después del lavado con leche) y se aplican aceite de almizcle. Se dice que estos pasos ayudan a mantener el pene erecto y fuerte durante la sesión sexual.

Algunos hombres prefieren utilizar el ámbar gris en vez de (o junto con) el aceite de almizcle. El aceite de almizcle y el ámbar gris también pueden usarlos las mujeres (en el clítoris) para obtener resultados similares.

(De nuevo, recuerda consultar con un profesional médico antes de usarlos, en caso de que tengas alguna alergia o condición que puedan causar complicaciones).

Remedios para la impotencia

Ya que estamos, por qué no hablar de algunos remedios para la impotencia. Esta es una lista rápida de algunos alimentos y sustancias que pueden ayudar en esta área:

Ajo (y cebolla), jengibre, chocolate negro, nueces, dátiles y pasas de uva. También se cree que las hierbas que relajan ayudan a los hombres que sufren de impotencia. Las hierbas relajantes como la valeriana, avena, lavanda, pasiflora y amapola de California pueden ayudar.

Otras hierbas como el ginseng, la muira puama y damiana, agrimalpa, corteza de fresno espinoso, schisandra, eleuthero y la cúrcuma también son conocidas por ayudar en esta área.

Y por supuesto, el ejercicio regular, una dieta bien balanceada, aire fresco, evitar los cigarrillos, el alcohol y el control del estrés (como comentamos antes) también ayudan considerablemente.

Alimentos potentes para la salud óptima

Los alimentos potentes proporcionan al cuerpo los nutrientes vitales que necesita para funcionar de manera óptima, sanan el cuerpo y combaten la enfermedad, estimulan el sistema inmunológico y ayudan a ralentizar el proceso de envejecimiento.

Probablemente ya conoces los alimentos potentes más comunes: brócoli, espinacas, coles de Bruselas, tomates, zanahorias y demás.

Me gustaría compartir más alimentos energéticos que deben ser parte de la dieta de todos. Como mencioné anteriormente, una manera fácil de detectar los alimentos energéticos es buscar colores brillantes y vibrantes: rojos, verdes, amarillos, naranjas, morados y azules. Estos son los mejores...

Arándanos azules

Apenas un puñado de arándanos puede agregar a tu dieta poder anti-cáncer. (Las bayas en general son muy nutritivas, pero el arándano azul es el rey de las bayas). Cómelos como snack, agrégalos a un batido, mézclalos con cereales y yogur (una combinación perfecta) y así sucesivamente. Incluso puedes conseguir un paquete de arándanos azules congelados y añadirlos a tu dieta diaria como desees. (También puedes comprar jugo de arándanos, pero ten cuidado al comprar jugos. Elige los que sean 100% jugo con poco o nada de azúcar y calorías). Incluso puede sustituir un postre con unos arándanos.

Granadas

Las granadas también proporcionan potentes nutrientes igual que los arándanos. Sin embargo, son difíciles de comer. Una manera fácil de añadirlas a tu dieta es en forma de jugo. Te recomiendo la marca POM. (Ahora también puedes encontrarla con sabores combinados. «Granada y arándano» es mi favorito.)

Remolachas

Según la mayoría de la gente, la remolacha sola puede ser bastante difícil de comer. Tienen un sabor muy singular y potente.

Una buena manera de comerlas es agregar rebanadas delgadas a tu ensalada favorita. Te sorprenderá el sabor que le da.

Otra manera es cortarlas en cuatro, añadir unas papas rojas (también cortadas en cuartos) rociar con aceite de oliva y vinagre balsámico, espolvorear un poco de sal y pimienta y cocinarlas en el horno. Combinan bien con la mayoría de las carnes y pescados o mezcladas con una ensalada... o solas como snack.

Calabaza

Como las zanahorias, la calabaza está llena de beta-caroteno, que contiene carotenoides, que ayudan a neutralizar los radicales libres. Las semillas de calabaza también son ricas en nutrientes.

Los camotes también están repletos de nutrientes como la vitamina A y los carotenoides, que son necesarios para la salud de los ojos, piel y pulmones.

Verduras de hoja verde

Por supuesto, la mayoría de los alimentos verdes y frondosos también son excelentes fuentes de nutrientes anti-cáncer y de un montón de otras vitaminas y minerales. Estos incluyen la espinaca, col rizada, acelga, col y ejotes (aunque no son exactamente "frondosos".)

Aunque las frutas y verduras frescas son siempre la opción preferida, las enlatadas o congeladas también sirven, siempre y cuando no estén demasiado procesadas.

Otros alimentos energéticos para comer regularmente

Ajo

Como se mencionó anteriormente, los estudios han demostrado que el ajo, cuando se consume regularmente, puede ser muy útil para aumentar la circulación de la sangre (piensa en el sexo) y reducir el colesterol. Otros estudios han demostrado que otros beneficios de comer un diente de ajo todos los días. Agrega ajo picado a los aderezos, aceite de oliva, sopas, o incluso a la pizza.

Una buena forma de incorporarlo a tu dieta es asarlos en el horno (que le suaviza el sabor y añade también un poco de dulzor). Agarra un ajo entero, corta una sección transversal en la parte superior para exponer la pulpa, rocía un poco de aceite de oliva y ásallo en el horno. Cuando esté hecho, deja que se enfríe un poco, luego sujeta el extremo sin cortar y exprime la pulpa (casi toda la piel se quedará en la mano).

Aceite de oliva extra virgen

¿No puedes comer una ensalada sin aderezo? Usa aceite de oliva extra virgen como base para tu aderezo. Agrega algunas hierbas, ajo machacado (ponlo en el microondas por varios segundos para dejar que los sabores impregnen el aceite) y tal vez sólo una pizca de sal. Así le agregas algunos

nutrientes potentes a tu comida y un gran sabor al mismo tiempo. Incluso puedes agregar una cucharadita o dos de vinagre balsámico. Aún más sabor.

Aguacates

Ya mencionados anteriormente, puedes agregar fácilmente un montón de valor nutricional (proteínas, vitaminas del grupo B, además de un montón de minerales y aminoácidos) a tu dieta incluyendo aguacates: hazlos puré y mezcla con jugo de limón y tendrás un guacamole instantáneo, añade cubitos picados en ensaladas o sopas, o simplemente córtalos en rebanadas finas y añade a los sándwiches.

Almendras

También mencionadas anteriormente... Las almendras (y otros frutos secos: nueces, cacahuates, pistachos, nueces de Brasil) son buenas para tu corazón. También proporcionan fibra y otros nutrientes. Come un puñado como snack o a lo largo del día. Otras alternativas, como la mantequilla de almendras, también son buenas. Los frutos secos pueden ser altos en calorías, así que no exageres.

La mantequilla de cacahuate también es excelente. Siempre que sea posible, úsala en vez de la mantequilla común (en las tostadas, etc.). Si necesitas una rápida explosión de energía antes de correr o un deporte activo, come una cucharadita o dos de mantequilla de cacahuate.

Salmón

El pescado, especialmente el salmón, es una alternativa mucho más saludable que el pollo o la ternera y también ofrece algunos nutrientes (Omega-3) que no tiene la carne. El pescado también es un alimento ideal para el cerebro.

Para preparar una cantidad para toda la semana, compra un pedazo grande, córtalo en porciones individuales y macéralo en jugo de limón (o de otros cítricos), aceite de oliva y ajo machacado. Añade sal y pimienta si lo deseas y cocínalo en el horno a fuego fuerte, durante unos 15 minutos. Come una porción para la cena con algunas de tus verduras favoritas. Incluso puedes desmenuzarlo en una ensalada, hacer un sándwich o agregar un poco a tu omelette en la mañana.

Avena

Comer avena regularmente puede reducir el colesterol y bajar la presión arterial. También le proporciona a tu cuerpo azúcar que da energía de la manera correcta. Además, aumenta tu ingesta de fibra, que siempre es bueno.

Algunos cereales para el desayuno, como el salvado con pasas de uva, o los cheerios, también son buenos sustitutos. Y algunos también se pueden comer secos, como snack. Por supuesto, si quieres comer cereales (o avena) como merienda, para darte una cuota extra de energía, no hay leyes contra eso. De hecho, se recomienda.

Yogur

El yogur (como otros productos lácteos) proporciona calcio para los huesos, proteína para los músculos y carbohidratos para la energía. La variedad cultivada también puede proporcionar bacterias beneficiosas. Los mejores son los bajos en grasa o sin grasa. Sólo añade algo de fruta y tendrás un buen snack.

Una taza de yogur sin grasa, con un puñado de arándanos azules probablemente sea una de las mejores combinaciones de alimentos energéticos que existen. Es una excelente manera de empezar el día. ¡Agrega algunas nueces o semillas y realmente estarás en camino a una vida más larga, más saludable y más fuerte!

Soya

La soya tiene muchos beneficios y es de uso frecuente en la cocina asiática por ese motivo.

Incluye regularmente productos de soya - leche de soya, tofu y edamame (alubias de soya comestible) - en tu dieta. La leche de soya se puede tomar como una bebida refrescante, fría, con el café (en lugar de leche) para mejorar el sabor o incluso usarse en la cocina (para espesar salsas, etc.). El tofu firme puede cortarse en cubitos o rebanadas y usarse en salteados, sopas y prácticamente cualquier otra cosa. El edamame se puede hervir en agua (agrega sal si lo deseas) y consumirse como snack o aperitivo. También puedes comprar edamame hervido, listo para comer, en paquetes. Puedes encontrar todo esto en las tiendas de comestibles de tu barrio o en el mercado asiático más cercano.

También puedes agregar tofu a la carne para hamburguesa o pan de carne para aumentar el valor nutricional de las comidas.

[Nota: recomiendo comprar alimentos orgánicos siempre que sea posible. Después de todo, estás poniendo toda esta comida en tu cuerpo. Y sólo tienes un cuerpo. Definitivamente vale la pena invertir unos centavos más para tu salud y longevidad.](#)

Súper alimentos

Estos son algunos alimentos más potentes, llenos de energía que no se usan comúnmente (o se conocen) como los mencionados anteriormente.

Semillas de girasol

Mencionadas anteriormente, las semillas de girasol son vainas de energía concentrada. Cómelas como snack, espolvoréalas sobre ensaladas u otras comidas, mézclalas en aderezos, salsas o hasta en sopas. Otras semillas, como las de calabaza, también tienen muchos nutrientes potentes.

Semillas de linaza

Las semillas de linaza también son excelentes. Pueden agregar fibra a su dieta, así como Omega-3. (Si no comes pescado, la linaza es una buena alternativa).

Perejil

Sí, es esa ramita verde que los restaurantes añaden a la cena como guarnición. Y nadie las come. Sin embargo, sólo un poquito de perejil (con alimentos, mezclado en jugos frescos, o incluso en sopas, ensaladas u otras comidas) puede proporcionarte algunos poderosos nutrientes, incluyendo un montón de vitamina C, además de calcio y fibra. También mejora la digestión y alivia las glándulas suprarrenales.

(Las mujeres embarazadas o lactantes deben limitar su ingesta de perejil a un ramita al día).

Té verde

El té negro normal (y aún una taza ocasional de café) tienen algunos beneficios para la salud cuando se toma de vez en cuando. El té verde es la opción preferida, por supuesto. Está lleno de antioxidantes y flavonoides y puede reducir el riesgo de cáncer. También parece ser útil para el cerebro. Puedes tomarlo todos los días sin los efectos secundarios que pueden tener el café u otras bebidas con cafeína.

Chocolate

Sí, el chocolate es realmente bueno para ti, si eliges el adecuado. En lugar de chocolate con leche, opta por el chocolate oscuro con alto contenido de cacao. Más del 70% es excelente. Puede proporcionar potentes antioxidantes y flavonoides, y bueno, ¡sabe a chocolate! :-) Pero ten cuidado, comer demasiado también puede agregar calorías rápidamente. Es ideal comer un pequeño trozo de chocolate negro cada día.

Vino tinto

El consumo de alcohol, con moderación, puede mejorar los niveles de HDL (colesterol bueno). La mejor opción, por supuesto, es el vino tinto que también contiene antioxidantes. Por favor, no uses esto como una excusa para beber más alcohol o comenzar a beber si no lo haces. Una gran alternativa que personalmente uso ya que rara vez consumo alcohol, es el jugo de granada (especialmente el que está mezclado con jugo de arándano, mencionado anteriormente.)

Remedios herbales

Si bien éstas no son tan efectivas como los estimulantes sexuales mencionados anteriormente, las hierbas se han usado durante decenas de miles de años para curar todo tipo de dolores, molestias y malestares. Tal como se hacía hace mucho tiempo, con seguridad puedes tratar una amplia variedad de cosas con hierbas o extractos de hierbas que puedes encontrar en tu patio trasero, en tiendas naturistas o en línea. Esta es una lista de hierbas comunes usadas para remediar todo, desde quemaduras hasta dolores de cabeza.

Aloe vera

El aloe vera quizás es mejor conocido como un tratamiento excelente para las quemaduras de la piel con magníficas propiedades revitalizantes. Algunos de sus usos menos conocidos incluyen ayudar al sistema digestivo y el mantenimiento de los niveles de energía. También se toma comúnmente como suplemento de vitaminas y minerales ya que está lleno de vitaminas que necesitas. El aloe se vende en forma de gel para uso en la piel y las quemaduras solares y en forma potable para usar como suplemento dietético.

Bayas de espino

La baya de espino es conocida por los efectos positivos que tiene sobre el sistema circulatorio y el corazón. Esta baya está llena de vitamina C y vitamina B y por lo general se toma durante un largo periodo para cosechar todos los beneficios que tiene para ofrecer. La mayoría de las tiendas naturistas la ofrecen en forma líquida y en cápsulas aunque el cuerpo absorbe mucho más fácilmente la forma líquida.

Cardo mariano

El cardo mariano es un poderoso antioxidante que ayuda al hígado y muchos estudios han demostrado que ayuda con todos los problemas de hígado incluyendo la enfermedad hepática por alcoholismo. El importante compuesto del cardo mariano, la silimarina, puede ser de difícil absorción y es más eficaz cuando se toma en la forma más fuerte disponible.

Suma

La suma también se conoce como una forma de ginseng de Brasil y se ha utilizado tradicionalmente por varias razones como combatir la fatiga, apoyar el sistema inmunológico y ayudar a permanecer libre de estrés. La suma se consume frecuentemente como té, pero también está disponible como píldora.

Jengibre

El jengibre es un remedio excelente para las molestias de estómago y ha sido utilizado como un remedio para las mujeres embarazadas que tienen

náuseas. Se utiliza también comúnmente para tratar el dolor de la inflamación y la artritis. El jengibre se consume a menudo como un té u otra bebida para tratar las náuseas. Sin embargo, se ha utilizado en las cocinas del mundo como saborizante.

Black cohosh (cimicifuga racemosa)

La cimicifuga racemosa ha sido objeto de muchos estudios exitosos demostrando que ayuda a las mujeres menopáusicas a reducir la intensidad de sus síntomas, incluyendo los bochornos. Sus sustancias químicas saludables ayudan a regular y equilibrar las hormonas de la mujer para que no sienta la intensidad normal de los síntomas menopáusicos. Normalmente, la cimicifuga se toma como una pastilla que está disponible en la mayoría de las tiendas de alimentos saludables.

Extracto de Ginkgo biloba

EL ginkgo es conocido como un agente de mejora de la memoria y se encuentra más comúnmente en forma de píldora. La planta es originaria de China y tiene una larga historia de usos médicos. También se cree que es un estimulante sexual suave, remedio para la enfermedad Alzheimer y un gran antioxidante.

Equinácea

La equinácea es ampliamente utilizada para ayudar al sistema inmune, como un antibiótico y para purificar la sangre. Se vende típicamente en forma de píldora, pero también es un té herbal excepcional. Hay muchos fabricantes que tienen té de equinácea, así que es muy fácil de encontrar en tu supermercado local o en línea.

Hierba de San Juan

La hierba de San Juan se utiliza para combatir la depresión, la ansiedad y otros trastornos mentales. A lo largo de los años, se ha utilizado para otras cosas, pero principalmente para los trastornos mentales. Estudios recientes han demostrado que puede no ser tan poderosa como una vez se pensó en la lucha contra estas enfermedades, sin embargo, la hierba de San Juan tiene muchos seguidores, incluyendo a profesionales médicos que la recetan.

Como se puede ver, hay una gran variedad de usos y beneficios de los extractos. La mejor noticia es que esta es sólo una lista muy parcial de los suplementos disponibles. Otros potentes extractos son: arándano, Boswellia, saúco, Eufrasia, Hidrastis, uva, cardo, aceite de árbol de té y muchos, muchos más.

Las diez fuentes principales de importantes vitaminas y minerales

Las vitaminas son muy fáciles de encontrar si sabes dónde buscar. Las carnes, cereales, frutas y verduras son excelentes fuentes naturales de vitaminas. Como beneficio adicional, tu cuerpo normalmente absorbe las vitaminas que se encuentran en los alimentos más fácilmente que las de los suplementos. Esta sección discutirá los diez principales alimentos naturales que contienen importantes vitaminas que el cuerpo necesita.

Naranjas

Las naranjas no sólo están repletas de vitamina C, sino que también contienen potasio, vitamina B6 y vitamina B12. Se sabe que la vitamina C ayuda a prevenir y curar el resfrío común y ayuda a la absorción de hierro, pero también se la ha relacionado con la prevención de enfermedades del corazón. La vitamina B6 es una poderosa herramienta que ayuda a tu metabolismo, así como otras funciones corporales vitales.

Salmón

El salmón y otros pescados grasos como la trucha o las sardinas son todos ricos en vitamina A, D y dos importantes vitaminas del grupo B. La vitamina A es esencial para los sistemas inmune y reproductivo.

Zanahorias

Las zanahorias contienen grandes cantidades de vitamina A y también tienen una buena cantidad de calcio y vitamina C. Sin embargo, es importante no sobrecocinarlas para que no pierdan todas las vitaminas y minerales. Llevar

una zanahoria fresca en tu bolsa de almuerzo es una gran manera de mantener todas esas vitaminas justo donde deben estar – en la zanahoria.

Espinaca

El ácido fólico o B9 se encuentra abundantemente en la espinaca. El ácido fólico es vital para las mujeres embarazadas porque puede ayudar a reducir el riesgo de defectos congénitos en los recién nacidos. La espinaca también tiene algunos otros nutrientes importantes como la vitamina A, C y E y debe consumirse cruda para obtener el mayor beneficio de los nutrientes que contiene.

Arándanos azules

Los arándanos azules son mejor conocidos por sus efectos sobre la memoria. Los estudios han demostrado que los compuestos de vitamina B que contienen los arándanos ayudan a mejorar la memoria y reducir el riesgo de enfermedad de Alzheimer y demencia. También son una excelente fuente de vitamina C.

Almendras

Las almendras están repletas de calcio y vitamina E. Se cree que la vitamina E previene ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. También es una gran fuente de calcio que ayuda a construir huesos fuertes.

Brócoli

La vitamina K, A y C, calcio y fibra son todos muy abundantes en el brócoli y una buena dosis de brócoli una vez a la semana ayuda a prevenir el cáncer y a construir huesos fuertes.

Coliflor

El coliflor es sin duda la mejor fuente de vitamina K, que es vital para la coagulación de la sangre. También es una buena fuente de vitamina C, fibra y algunos nutrientes que se cree ayudan a prevenir ciertos tipos de cáncer como el cáncer de mama y próstata.

Frijoles

Los frijoles son una gran fuente de ácido fólico que es ideal para la formación de la célula. También contienen hierro que ayuda a mantener tu energía. Otras sustancias importantes en los frijoles pueden ayudar a prevenir el cáncer, reducir el riesgo de diabetes, ayudar a tu sistema circulatorio y ayudar a controlar tu peso.

Manzanas

Una manzana al día puede mantener lejos al médico. Las manzanas son una gran fuente de vitamina C que ayuda a estimular el sistema inmunológico. Sin embargo, algunos estudios han demostrado que las manzanas también contienen otras propiedades vitales que ayudan a estimular el sistema inmunológico de manera diferente que la vitamina C.

Como te aconsejé antes, consulta a tu médico antes de tomar cualquier nutriente, suplemento o remedios herbales con los que no estés familiarizado.

Plan de acción

Bueno... ¡mencionamos un montón de cosas! ¿Cómo diablos se puede encontrar el sentido de todo esto?

En primer lugar, si quieres ver resultados más rápidos, concéntrate en la sección "Alimentos y estimulantes sexuales" y las dos secciones correspondientes que aparecen justo después de esa.

Luego, concéntrate en otros alimentos y suplementos que promueven la salud general (tanto física como mental) y la aptitud física.

Empieza a incorporarlos a tu dieta y tu estilo de vida poco a poco. Cualquier cambio puede ser difícil para muchas personas. Por lo tanto, sólo concéntrate en comer y vivir sanamente hoy. Y deja que mañana se resuelva por su cuenta.

Otro buen consejo es combinar varios de los alimentos en una comida. Por ejemplo, puedes consumir batidos, ensaladas, sopas, tortillas, salteados, etc., que pueden contener varios de los alimentos potentes mencionados en este informe.

Puedes hacer omelettes con espinacas, champiñones, salmón, tomates y tal vez incluso una pizca de levadura de cerveza y germen de trigo, etc..

Puedes tomar un batido energético para el desayuno con jugo de naranja, yogur, mantequilla de cacahuete, plátanos, bayas, polen de abeja, germen de trigo, levadura de cerveza y cualquier otra cosa que desees agregarle.

Tus ensaladas pueden tener todas las verduras que quieras, más un huevo en rodajas, nueces y semillas, aguacates, trozos de salmón o atún, una pizca de germen de trigo, ya te das una idea. Puedes hacer lo mismo con las sopas. Y ensaladas de frutas también.

En realidad no hay reglas. Tú tienes el control. Diviértete con esto y disfruta del proceso. (Por supuesto, asegúrate de consultar con tu médico antes de consumir alimentos que no has comido antes. Algunas personas pueden ser alérgicas a ciertos productos de trigo, levaduras, etc.).

¡Brindo por una vida sexual más fuerte, más prolongada, más frecuente y más vigorosa!

----- x ----- x -----

Copyright © About-Secrets.- Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción no autorizada o la distribución de este material en cualquier forma. Los infractores serán enjuiciados con todo el peso de la ley.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación ni transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro sin el permiso previo por escrito del autor.