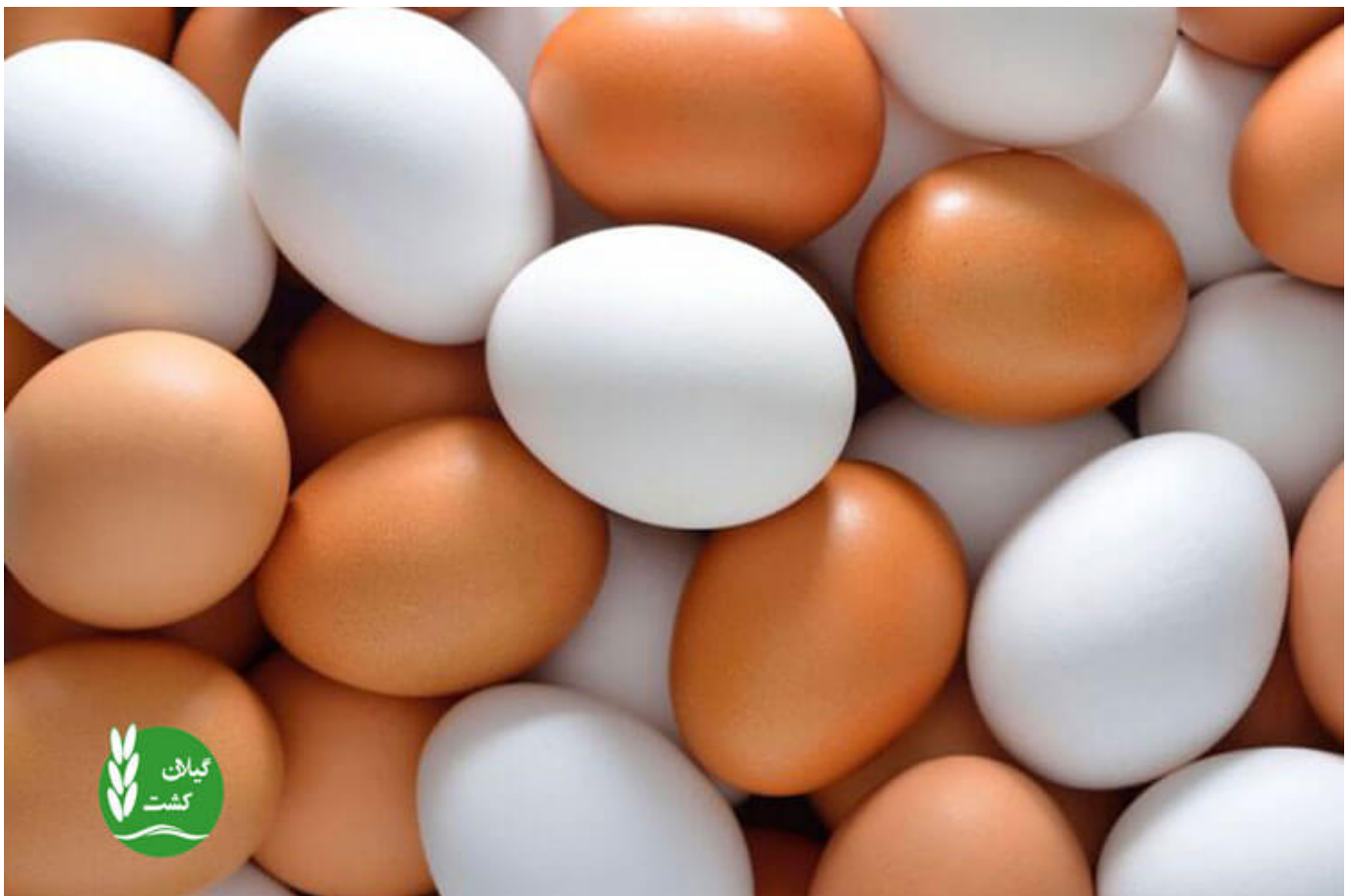


۱۰ خوراکی برای افزایش میل جنسی

افزایش میل جنسی یکی از موضوعاتی است که بشر همواره در طول دوره‌های تاریخی متعدد به آن توجه داشته است و برای تأمین آن از روش‌های مختلف استفاده کرده است. برای میل جنسی تعریف‌های مختلفی ارائه شده است. ساده‌ترین تعریفی که می‌توان برای این حالت ارائه داد این است که میل جنسی حالتی انگیزشی برای انجام فعالیت‌های جنسی به شمار می‌رود و افرادی که از این میل به اندازه کافی برخوردار نیستند، در زمره افراد ناتوان در حوزه فعالیت‌های جنسی به شمار می‌روند. بی‌میلی جنسی معمولاً هیچ ربطی به ظاهر افراد و اندام جنسی آن‌ها ندارد و در پس این بیماری مشکلات متعددی وجود دارند. در حالت کلی ناتوانی جنسی به دلایل مختلفی در بدن افراد بروز می‌کند که مشکلات روحی و روانی، بیماری‌های زمینه‌ای و خاص، مصرف برخی داروها، تغذیه نامناسب و همچنین مصرف مواد مخدر و روان‌گردان از جمله آن‌ها می‌باشند. به همین دلیل امروزه افراد زیادی در جامعه با این مشکل دست در گریبان هستند و همواره سعی می‌کنند با روش‌های مختلف به صورت دائمی و یا حداقل موقت این مشکل را حل کنند تا بتوانند یک زندگی زناشویی موفق و پایدار داشته باشند. برای درمان ناتوانی جنسی و بی‌میلی جنسی داروهای شیمیایی مختلفی معرفی شده‌اند که همگی آن‌ها دارای عوارض هستند و در بسیاری از موارد نیاز به مصرف آن‌ها نیست. به همین دلیل ما در ادامه این متن قصد داریم ۱۰ خوراکی برای افزایش میل جنسی را به شما معرفی کنیم.



افزایش میل جنسی با مصرف تخم‌مرغ

افزایش میل جنسی با مصرف تخم‌مرغ یکی از مواردی است که در طب سنتی به آن تأکید فراوانی شده است و امروزه

نیز علم نوین به خواص تخم‌مرغ پی برده و از این محصول برای افزایش میل جنسی استفاده می‌شود. تخم‌مرغ در اصل یک محصول با طبع گرم به شمار می‌رود و به همین دلیل خوراکی‌های طبع گرم تأثیر مستقیمی برافزایش میل جنسی در خانم‌ها و آقایان دارند. بیشترین تأثیر تخم‌مرغ برای افزایش توان جنسی در زرده آن قرار دارد. زرده تخم‌مرغ سرشار از ویتامین‌های گروه B، از جمله ویتامین‌های B₅ و B₆ است. این ویتامین‌ها به تعادل هورمونی در بدن خانم‌ها و آقایان کمک می‌کنند و در نتیجه می‌توان با مصرف آن‌ها عوامل کاهش توان جنسی را در بدن سرکوب کرد. برای مثال با مصرف تخم‌مرغ استرس و التهاب‌های عصبی که از مهم‌ترین عوامل بی‌میلی‌های جنسی به شمار می‌روند سرکوب شده و افراد گرایش‌های جنسی تقویت شده کسب می‌کنند. در نتیجه افرادی که از بی‌میلی جنسی رنج می‌برند می‌توانند با اضافه کردن تخم‌مرغ به سبد غذایی و مصرف مداوم آن، میل جنسی خود را افزایش دهند.



شکلات تلخ یک محصول مناسب برای افزایش میل جنسی

افزایش میل جنسی با مصرف شکلات تلخ رابطه مستقیم و فوری دارد. این شکلات حاوی مقادیر قابل توجهی تئوبرومین (به انگلیسی Theobromine) است. تئوبرومین در واقع یک نوع آلکالوئید است که از لحاظ ساختار و بازدهی شباهت زیادی به کافئین دارد. کافئین محصولی است که پس از مصرف و به صورت تقریباً فوری یک حس نشاط در افراد ایجاد می‌کند. به همین دلیل کسانی که این شکلات را مصرف می‌کنند می‌توانند به صورت فوری و پس از مصرف، توان جنسی خود را افزایش دهند. همچنین در شکلات تلخ مقدار قابل توجهی فنیل اتیل‌آمین (به انگلیسی Phenylethylamine) و آنتی‌اکسیدان وجود دارد که این مواد پس از مصرف در بدن، حس خوشایند کاذب ایجاد می‌کنند و در نتیجه از این حس خوشایند یک توان جنسی بالقوه در افراد ایجاد می‌شود که با کمک آن می‌توانند بی‌میلی‌های جنسی خود را رفع کنند. البته باید در مصرف این محصول اعتدال رعایت شود و در مواقع ضروری آن را مصرف کرد؛ زیرا مصرف بیش از حد شکلات

تلخ می‌تواند باعث بروز و تشدید برخی بیماری‌ها در بدن شود.



فلفل تند یک ادویه برای افزایش میل جنسی

افزایش میل جنسی با کمک فلفل تند یکی از بهترین و مناسب‌ترین شیوه‌ها گیاهی به شمار می‌رود. فلفل تند یکی از ادویه‌های خیلی گرم به شمار می‌رود که مصرف آن تحولات متعددی را در بدن باعث می‌شود. برای مثال با مصرف فلفل تند اولین اثر با سوختن دهان و زبان بروز می‌کند. در پی این اتفاق ضربان قلب به صورت قابل توجه و البته بی‌خطری افزایش پیدا می‌کند و این موضوع به افزایش گردش خون و مخصوصاً گردش خون در اندام‌های جنسی کمک می‌کند. گردش خون اضافی در اندام‌های جنسی خانم‌ها و آقایان برانگیختگی آن‌ها و افزایش تمایلات جنسی را به همراه دارد و افراد می‌توانند با مصرف مقدار کمی فلفل تند به راحتی و در مدت کوتاهی صاحب توان جنسی کافی شوند. همچنین تحقیقات نشان داده که افراد می‌توانند با مصرف منظم و طولانی‌مدت فلفل تند، بی‌میلی‌های جنسی خود را به صورت دائمی درمان کنند. خوشبختانه برای مصرف فلفل تند راه‌های مختلفی وجود دارد و می‌توان آن را به انواع غذاها اضافه کرد و میل نمود.



افزایش میل جنسی با مصرف انجیر تازه و خشک

افزایش میل جنسی با مصرف انواع انجیر امکان‌پذیر است. انجیر یکی از میوه‌هایی است که به صورت تازه امکان مصرف آن وجود دارد و پس از اتمام فصل برداشت نیز، خشک‌شده آن به عنوان یک خشکبار و آجیل به بازار عرضه می‌شود. انجیر به عنوان یکی از میوه‌های بومی ایران به شمار می‌رود و در اکثر استان‌های کشور تولید می‌شود و به همین دلیل می‌توان آن را به صورت تازه در فصل برداشت و یا خشک‌شده آن را در سایر فصول و به راحتی از بازار تهیه کرد. انجیر یکی از خوراکی‌های محرکی است که در طب سنتی استفاده از آن برای افزایش توان و تمایلات جنسی توصیه شده است. از لحاظ علمی نیز انجیر حاوی دو ترکیب مهم برای افزایش تمایلات جنسی است. ترکیب اول منیزیم است. منیزیم نقش قابل توجهی در افزایش میل جنسی دارد و به تولید هورمون‌های جنسی در بدن کمک می‌کند. ترکیب دوم آمینو اسید است که به باز شدن رگ‌های خونی و افزایش خون‌رسانی به بدن و مخصوصاً اندام‌های جنسی کمک می‌کند. در نتیجه این موضوع میل جنسی افراد پس از مصرف انجیر افزایش می‌یابد. همچنین در طب سنتی توصیه شده افراد برای کسب اثر سریع و بهتر به همراه انجیر مقداری عسل نیز مصرف کنند.



مصرف برنج یکراه فوق‌العاده برای افزایش میل جنسی

افزایش میل جنسی با روش‌های مختلفی امکان‌پذیر است و می‌توان از خوراکی‌های مختلفی برای این کار بهره برد. یکی از بهترین مواد غذایی که با مصرف آن می‌توان قوای جنسی را افزایش داد برنج است. معمولاً در باور عموم این عقیده نادرست استوار گشته که غذاهای دارای طبع سرد بر میل جنسی تأثیرات منفی دارند. امروزه تحقیقات بر روی این مواد غذایی نشان داده که برخی از آن‌ها علاوه بر اینکه هیچ تأثیر منفی ندارند بلکه در برخی موارد می‌توانند تأثیرات مطلوبی برافزایش میل و تمایلات جنسی به همراه داشته باشند. برنج یکی از این مواد غذایی است. همواره در طب سنتی در مورد سرد و یا گرم بودن طبع برنج اختلاف‌نظرهایی وجود داشته، اما موردی که همیشه بر روی آن اتفاق‌نظر وجود دارد، خشک بودن طبع برنج است. این طبع خشک می‌تواند تا مقدار قابل‌توجهی برافزایش میل جنسی تأثیر داشته باشد. به عبارت ساده‌تر برنج در صورتی برافزایش میل و تمایلات جنسی تأثیر مثبت و فوق‌العاده دارد که به‌صورت اصولی پخت شود. عموماً برنج را به‌صورت جوشانده و دم‌کرده تهیه می‌کند. در این حالت به دلیل جوشاندن برنج و صاف کردن آب آن، ویتامین‌ها و مواد گوناگون آن از دست می‌روند و این باعث می‌شود که نشاسته باقی‌مانده تأثیرات منفی بر میل جنسی داشته باشد. در طرف مقابل اگر برنج به‌صورت سنتی و یا همان کته تهیه شود، ویتامین‌ها و مواد خود را حفظ می‌کند و می‌توان با مصرف آن، به افزایش میل و توان جنسی کمک کرد. برای اینکه بتوان از خواص فوق‌العاده برنج در افزایش میل جنسی بهره‌برداری کرد، توصیه می‌شود برای این کار حتماً از برنج‌های ایرانی استفاده کنید. برای تهیه برنج ایرانی نیز از برندهای معتبر خرید خود را انجام دهید.



انار یک میوه فصلی و مناسب برای افزایش میل جنسی

افزایش میل جنسی با مصرف برخی از میوه‌های فصلی امکان‌پذیر است. یکی از این میوه‌ها انار است. خوشبختانه به دلیل شرایط آب و هوایی خاص ایران می‌توان انار تازه را در فصل برداشت به راحتی تهیه کرد. همچنین علاوه بر مصرف این محصول می‌توان در دیگر ایام سال از آب آن استفاده کرد. آب انار اگر به صورت اصولی گرفته و نگهداری شده باشد می‌تواند تأثیرات مطلوبی در افزایش میل و تمایلات جنسی در خانم‌ها و آقایان به همراه داشته باشد. بر طبق تحقیقات علمی مصرف انار و یا نوشیدن آب آن می‌تواند تولید هورمون تستوسترون را در بدن افزایش دهد. افزایش این هورمون در بدن می‌تواند به صورت مستقیم افزایش تمایلات جنسی در خانم‌ها و آقایان را به همراه داشته باشد. همچنین مصرف این محصول می‌تواند به افزایش گردش خون در بدن کمک کند؛ و در نتیجه برانگیختگی در اندام‌های جنسی را به همراه داشته باشد. به همین دلیل آقایانی که با مشکل نعوظ کامل مواجه هستند می‌توانند از انار برای افزایش میل و تمایلات جنسی و همچنین نعوظ کامل بهره‌برداری کنند.



افزایش میل جنسی با مصرف توت‌فرنگی

افزایش میل جنسی با مصرف میوه‌های خاص از جمله توت‌فرنگی نیز امکان‌پذیر است. خانم و آقایان می‌توانند برای داشتن یک رابطه جنسی طولانی و مداوم از توت‌فرنگی استفاده کنند. توت‌فرنگی حاوی مقادیر قابل‌توجهی ویتامین ب، ث و همچنین فولات می‌باشد. این مواد باعث تولید هورمون‌های جنسی در بدن شده و افزایش گردش خون را به همراه دارند. در نتیجه می‌توان با مصرف این میوه لذیذ به صورت مستقیم و یا استفاده از آن در خوراکی‌های مختلف، از توان جنسی کامل برخوردار شد. همچنین توت‌فرنگی یکی از میوه‌هایی است که به تقویت اسپرم‌های مردانه و تخمک‌گذاری خانم‌ها کمک می‌کند و به همین دلیل می‌توان با مصرف این میوه در طول رابطه جنسی از تولد نوزادان ناقص جلوگیری کرد. توت‌فرنگی به عنوان یک میوه کاملاً مقوی به شل کردن رگ‌های خونی کمک می‌کند و گردش خون را در رگ‌ها افزایش می‌دهد. در نتیجه اندام‌های جنسی را تحت تأثیر قرار داده و با کاهش استرس به افزایش میل جنسی در بدن کمک می‌کند.



بادام یک تنقلات عالی برای افزایش میل جنسی

افزایش میل جنسی با مصرف برخی از مغزها و دانه‌های گیاهی نیز امکان‌پذیر است. یکی از مغزها و دانه‌های گیاهی که با استفاده از آن می‌توان میل جنسی در خانم و آقایان را افزایش داد، بادام است. بی‌میلی‌های جنسی معمولاً به دلیل کاهش تولید هورمون‌های جنسی و یا عواملی مثل استرس‌های پنهان در بدن بروز می‌کنند. بادام یک‌دانه گیاهی است که مصرف آن به دلیل داشتن منیزیم به تولید هورمون‌های جنسی در بدن مخصوصاً بدن آقایان کمک می‌کند و همچنین استرس‌های پنهان را کم کرده و یک احساس آرامش در بدن ایجاد می‌کند. همچنین آنتی‌اکسیدان‌های فراوان در این دانه گیاهی به افزایش گردش خون و برانگیختگی‌های جنسی و درنهایت افزایش میل جنسی در بدن کمک می‌کنند. برای مصرف بادام جهت افزایش تمایلات جنسی راه‌های مختلفی وجود دارد. برای اینکه بتوان بهترین بازدهی را از مصرف بادام برای افزایش میل جنسی داشت، توصیه می‌شود آن را به‌صورت خام مصرف کنید. اضافه شدن نمک و بو دادن مغز بادام می‌تواند تأثیرات این محصول را برای افزایش تمایلات جنسی کاهش دهد.



افزایش میل جنسی با مصرف موز

افزایش میل جنسی با مصرف بعضی از میوه‌هایی که دارای طبع گرم هستند امکان‌پذیر است. یکی از این میوه‌ها موز است. موزه علاوه بر طبع گرم در ساختار خود مواد و ویتامین‌های مختلفی دارد که با مصرف آن‌ها می‌توان میل جنسی را افزایش داد. برای مثال موز حاوی آنزیم بروملین (به انگلیسی Bromelain) است. این آنزیم بدن را وادار به تولید هورمون‌های جنسی می‌کند. در نتیجه می‌توان با مصرف موز علاوه بر افزایش میل جنسی، ناتوانی‌های دیگر از جمله مشکلات نعوظ را برطرف کرد. موز در ساختار خود میزان قابل توجهی پتاسیم و ویتامین B دارد. این مواد علاوه بر ساخت و ساز هورمون‌های جنسی، خون‌رسانی را در بدن افزایش می‌دهند. در نتیجه کسانی که دارای بی‌میلی‌های جنسی هستند می‌توانند با مصرف موز، این مشکل خود را رفع نمایند. برای کسب نتیجه بهتر توصیه می‌شود این میوه به همراه موادی مثل عسل میل شود تا بتوان میل جنسی را با سرعت و کیفیت بالاتری افزایش داد.



مصرف منظم عسل راهی برای افزایش میل جنسی به صورت موقت و دائم

افزایش میل جنسی با مصرف عسل یکی از راه‌های قدیمی و البته مؤثری است که در طب‌های سنتی اسلامی، چینی و غیره به آن اشاره شده است و علم نوین نیز از خواص و تأثیرات این محصولات بهره‌برداری کرده است. البته امروزه عسل با کیفیت‌های مختلفی در بازار وجود دارد و برای اینکه بتوان بهترین بهره‌برداری را از مصرف عسل برای افزایش میل جنسی داشت، توصیه می‌شود، نوع طبیعی و تأیید شده آن را مصرف کنید. برای مصرف عسل نیز وعده‌های غذایی مختلفی وجود دارند و می‌توان آن را در صبحانه، میان وعده‌ها و یا در مخلوط با دیگر خوراکی‌ها استفاده کرد. عسل علاوه بر افزایش هورمون سازی جنسی در خانم‌ها و آقایان، باعث تقویت اسپرم در آقایان شده و قوای ازدست‌رفته به خاطر رابطه جنسی را در بدن تأمین می‌کند. برای تأثیر بهتر عسل در رفع ناتوانی‌های جنسی توصیه می‌شود آن را به همراه مواد مغذی دیگر از جمله گردو، زنجبیل و غیره مصرف کنید.

برای دریافت مشاوره رایگان در مورد برنج با شماره زیر تماس بگیرید

[gilankesht-phone-number num=۰۹۹۰۶۶۴۴۵۰۰]