



Продукти-афродизіаки для жінок

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Про існування особливих продуктів харчування, які здатні зробити сексуальне життя представників обох статей яскравішими і насиченішими, знали ще з незапам'ятних часів. Ці знання дбайливо зберігали і передавали із покоління до покоління. Незважаючи на те, що раніше вони були доступні лише одиницям – знаті та жерцям, у наш час ознайомитись із їхнім списком може практично кожен. Що для цього потрібно? Бажання та... 10 хвилин вільного часу.

Ключові слова: їжа жіночий афродизіак, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Афродизіаки: від витоків до сьогодення

Афродизіаки - це речовини, які здатні підвищити сексуальний потяг. Сам термін походить від грецького « *aphrodisios* » - «що відноситься до Афродіти» - грецької богині кохання та краси.

У різні часи та в різних країнах продуктам із їх змістом давали різні імена. Найпоширеніші – « *еліксир кохання* » та « *приворотне зілля* ». Причому особливою популярністю вони користувалися в давнину, коли від кількості дітей безпосередньо залежало не тільки благополуччя однієї окремо взятої сім'ї, а й цілого роду. З того часу їхня роль дещо змінилася. Їх більше не використовують з метою підвищення дітонародження. Проте, до них звертаються у тому випадку, якщо хочуть випробувати нові відчуття, повернути чуттєвість у стосунки чи просто розпалити пристрасть.

Вплив афродизіаків на організм жінки

Ефект від вживання продуктів-афродизіаків, як, втім, і будь-яких інших, часто ставлять під сумнів скептики. Не вірять вони, що з'їдена устриця може закрутити голову їхньому сексуальному партнеру. Та ще й підтверджують свої висновки особистим досвідом. А даремно.

Вченими було доведено, що вживання подібної їжі посилює кровообіг, покращує обмін речовин, прискорює серцебиття та підвищує сприйнятливість ерогенних зон. Крім цього, такі

продукти багаті на антиоксиданти, вітаміни і фітонутрієнти, які не просто підтримують імунітет жінки, але й допомагають її організму боротися з першими ознаками старіння .

А високий вміст вітамінів В, С і К ще й сприяє втраті зайвої ваги. Як результат, покращується самопочуття, нормалізується гормональний фон та підвищується рівень тестостерону. Адже саме від цього гормону залежить і рівень лібідо.

Живлення та сексуальний потяг жінки

Жінкам з низьким лібідо медики рекомендують насамперед додати до раціону горіхи , злакові та нежирні сорти м'яса. Справа в тому, що ці продукти містять цинк та магній. Перший незамінний для нормальної роботи нервової системи. До того ж він покращує настрій та сприяє виробленню статевих гормонів. Другий допомагає боротися зі стресами та підвищує імунітет.

Не можна забувати і про достатню кількість свіжих овочів та фруктів. Адже це не тільки криниця вітамінів, а й джерело клітковини [1]. А вона покращує травлення та м'яко очищає організм. У результаті покращується самопочуття жінки і, знову ж таки, нормалізується гормональне тло.

Крім того, жінкам з низьким лібідо важливо стежити за тим, щоб у їхній організм надходила достатня кількість вітаміну В [2]. Він є в жирній рибі, молочних продуктах, картоплі та бобових. А його нестача призводить до виникнення депресії та зниження імунітету.

Топ 10 продуктів-афродизіаків для жінок

1. Чилі . Йдеться про приправу, приготовлену з будь-якого сорту цього перцю. У ній є спеціальні речовини, які посилюють чутливість еrogenних зон.
2. Мускатний горіх . Він суттєво підвищує статевий потяг жінок.
3. Авокадо . [3] У ньому є незамінні жирні кислоти, вітамін Е [4] та калій [5]. Вступаючи в організм, вони покращують кровообіг і вироблення статевих гормонів. Про його чудодійний ефект знали ще за часів ацтеків, які й вживали його для підвищення своєї сексуальної майстерності. Проте, вчені стверджують, що він сильніше впливає саме на жінок.
4. Селера . Він містить чоловічий статевий гормон андростерон, який діє збуджуюче на жінок. А все тому, що він виділяється чоловіками з потом при збудженні, тим самим залучаючи представниць прекрасної статі.
5. Кавун . [6] У ньому є цитрулін – амінокислота, яка сприяє виробленню ферментів, внаслідок чого покращується кровообіг малого тазу, який і призводить до збудження.
6. Корінь імбиру [7] та часник [8] . Вони мають аналогічну дію.
7. Мед . [9] Він багатий на вітаміни групи В, тому підвищує рівень естрогену і тестостерону в крові. Причому він ефективний при вживанні чоловіками, і при вживанні жінками.
8. Чорний шоколад. Він не тільки сприяє підвищенню лібідо, але й виробленню гормонів щастя, що, безумовно, сприяє інтимній близькості.
9. Мигдаль . Його запах діє на жінок збуджуюче. Більше того, в ньому є жирні кислоти омега-3 [10], які значно підвищують рівень тестостерону в організмі чоловіка. Тому цей горіх відмінно підходить представникам обох статей.
10. Морські водорості . У них міститься практично вся таблиця Менделєєва, а також цілий ряд вітамінів, у тому числі і групи В. Включивши їх до свого раціону, жінка зможе відновити свої сили та покращити самопочуття.

Чинники, які сприяють зниженню лібідо у жінок

- **Стреси та нестача сну** – вони виснажують нервову систему, викликають хронічну втому та притуплюють бажання.
- **Куріння** - воно згубно впливає на будь-який організм, але на додаток веде до втрати вітамінів С, Е та А, які необхідні для нормального функціонування статевої системи.
- **Кофеїн** . Останні дослідження показали, що він знижує рівень тестостерону, вбиваючи тим самим лібідо. До того ж, у багатьох жінок він викликає порушення менструального циклу та виникнення низки гінекологічних захворювань, які є наслідком цього.
- **Алкоголь** . Його дія аналогічна дії кофеїну.
- **Надмірно жирна та солоні їжа** , а також солодке та смажене. Після такого обіду або вечері будь-які афродизіаки будуть просто безсилі.

Що ще потрібно знати про продукти-афродизіаки

Для того щоб максимально відчувати їхній ефект, необхідно правильно їх підбирати. Адже одні з них впливають лише на жінок, інші – тільки на чоловіків, а треті – і на чоловіків, і жінок.

Думка про те, що в усьому потрібно знати міру, особливо актуальна щодо афродизіаків. Приміром, невелика кількість вина збуджує. Але перевищена доза, навпаки, притуплює бажання.

Всі гриби вважаються афродизіаками, проте при їх вживанні перевагу найкраще віддавати трюфелям та зморшкам.

Кулінари стверджують, що страву-афродизіак можуть приготувати усі охочі. Головне зробити це з любов'ю. І... додати невелику кількість спецій, що мають збуджуючий ефект, а саме: корицю [11], ваніль, мускат або імбир.

Література

1. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
2. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi.8.45
3. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi.10.58
4. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). DOI: 10.59316/.vi.6.33
5. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Калій (К, *potassium*) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi.13.84
6. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Кавун (лат. *Citrúllus lanátus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi.9.50
7. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. *Zingiber*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi.7.36
8. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi.7.35

9. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
10. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
11. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Кориця: науково обґрунтована користь здоров'ю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

DASH diet - history, scientific evidence, proven health benefits, advantages and disadvantages, dietary advice

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Отримано 27.06.2020

Abstract: The existence of special foods that can make the sexual life of both sexes brighter and more intense has been known since time immemorial. This knowledge was carefully kept and passed on from generation to generation. Despite the fact that in the past they were available only to a few - nobles and priests, nowadays almost everyone can familiarize themselves with their list. What is needed for this? Desire and... 10 minutes of free time.