

• Aumenta la energía del cuerpo

# COMER FRUTAS Y VERDURAS MEJORA LA VIDA SEXUAL

• Estudios científicos revelan que una buena alimentación ayuda a tener mejores relaciones sexuales

ERÉN LÓPEZ MADRIGAL  
elopez@prensaltire.co.cr

**T**odas las personas en el mundo buscan la solución al máximo placer sexual, pero lo que no saben es que está dentro de la misma casa o en los alimentos que se ingieren todos los días.

Nuestro país es uno de los más privilegiados en productos naturales que ayudarían a mejorar la vida sexual, si se acostumbra a consumir frutas y verduras. Muchos conocen las propiedades de los mariscos como afrodisíaco, pero no saben que con frutas tropicales se tendrá el mismo efecto que con un ceviche de mariscos.

Ya desde la antigüedad se sabe que una dieta rica en frutas y verduras afrodisíacas es más que suficiente para mantener una vida sexual saludable y muy activa.

La mayor prueba fueron los 170 hijos que fecundó Ramsés II, el faraón más importante de todos los que gobernaron Egipto.

En la actualidad, quienes defienden la dieta del sexo dicen que los mejores afrodisíacos naturales vienen de tierras tropicales. Se les pueden conocer de muchas formas, pero el efecto que producen es el

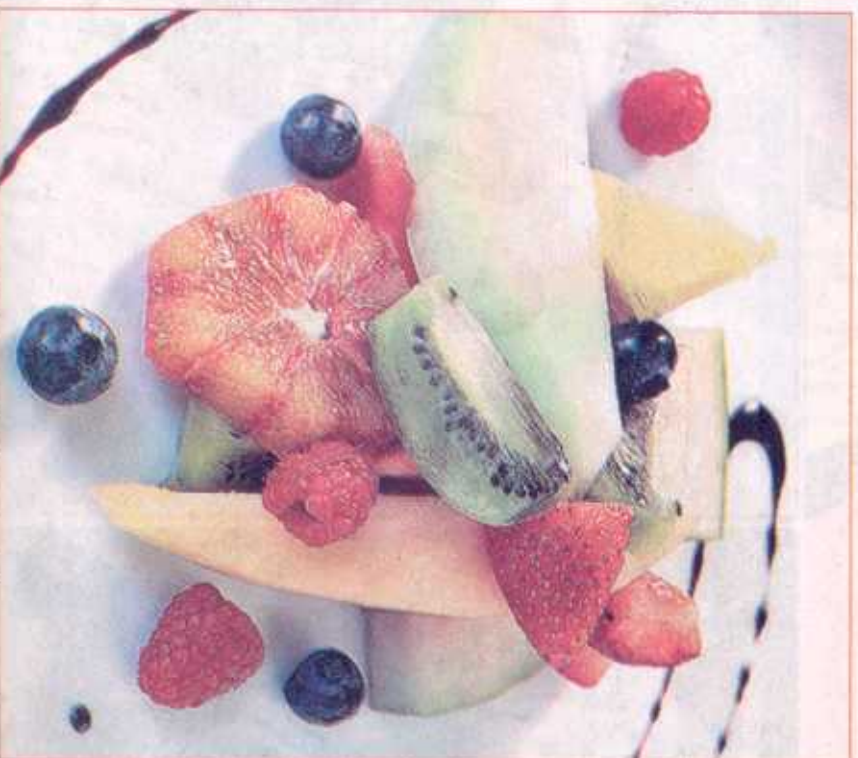
elevado nivel de andrógeno masculino cuya función principal es estimular el desarrollo de los caracteres sexuales y esto despierta el apetito sexual femenino.

## FRUTAS TROPICALES PARA EL SEXO

En todos estos beneficios no se quedan atrás el banano ni el aguacate, cuyo nombre viene de la palabra azteca ahucatl, que significa testículo.

Aunque se habla mucho de las propiedades afrodisíacas de varias frutas y verduras, no hay estudios científicos que lo comprueben, afirma el nutricionista de las clínicas Vida Optima, Mario Carballo.

Carballo fue claro en que el beneficio de consumir frutas tropicales está en las vitaminas y minerales que estas tienen como la vitamina C y el complejo B1 Y B2, muy comunes en la piña, papaya, melón y sandía, que además de hidratar a la persona son excelentes para el sistema circulatorio, por lo que habrá más irrigación de sangre. Estas frutas antes mencionadas son ricas en potasio, sodio y magnesio, muy importantes para la energía que se necesita para una



Los ticos tienen la oportunidad de encontrar frutas tropicales a un precio muy

barato, lo que aumenta las ganas de tener sexo. Los más populares son el polen, el guaraná y el ginseng, que también se pueden consumir ya preparados en macrobióticas si carece de deseo sexual.

## UN AFRODISIACO QUE NUNCA SE DEJA DE CONSUMIR

Gracias al chocolate volvemos a un estado de inocencia e ingenuidad que nos relaja y desinhibe. El chocolate es una deliciosa opción para regalar, ya que además de ser muy apreciado, pocas cosas sustituyen la sensación de placer y de bienestar que brinda el "regalo de los dioses", según la civilización mexicana de los olmecas.

## AUMENTE LA POTENCIA COMIENDO SANO

Los alimentos tienen cualidades energéticas en función de sus componentes y de la forma en que fueron preparados. Los que más aumentan la potencia y la excitación son los de origen animal, mientras que los de origen vegetal favorecen la relajación y el disfrute.

ción al máximo. No, un caso de éstos es el pepino. No todas las frutas y verduras que se les atribuyen estas propiedades eróticas son extrañas o difíciles de encontrar.

Los espárragos y las alcachofas son dos de estos vegetales a los que se les atribuyen gran cantidad de componentes químicos que despiertan el apetito sexual. También las zanahorias fueron muy usadas en Europa para las artes de conquista durante la edad media.

En el caso del apio, este tiene

relación sexual.

Los especialistas de la salud insisten en que el secreto está en mejorar la calidad de vida y cambiar los hábitos alimenticios para tener más energía y salud.

### LA DURACIÓN DEPENDE DE CÓMO COCINAMOS

La forma de preparar y cocinar los alimentos también influye directamente en la duración de una relación sexual.

Cuando se va al supermercado se debe incluir carne, pescado, huevos, queso, pasta, arroz, semillas, lácteos y muchas frutas y verduras.

Lo que sí recomiendan los nutricionistas es no saltarse comidas, ya que el hambre es muy mala compañera del deseo sexual. Además, haciendo el amor se queman muchas calorías, por lo que no se va a engordar si se practica el sexo con regularidad.

Tampoco hay que olvidar que se debe estar bien hidratado, pues el tener una botella de agua cerca durante el acto sexual ayudará a recuperar las sales minerales que se pierden en el acto.

Por otra parte, existen plantas a las que se le atribuye un fuerte poder afrodisíaco y aportan micronutrientes que mejoran el estado energético de nuestro organismo.

Además, suelen tener un gran poder estimulante del sistema ner-

Expertos coinciden en que lo ideal es que exista un buen equilibrio alimenticio, una dieta rica en carne y el consumir solamente embutidos es poco motivante para el sexo, como una dieta exclusivamente vegetariana.

Si se alimenta solo con carne puede producir demasiada tensión, consumir solo azúcar o alcohol aumenta negativamente el efecto de relajación en el cuerpo, por ejemplo: consumir drogas es lo peor para mantener buenas relaciones sexuales.