



ארוחת חשה

בין המטבח למיטה. כל המזונות שיעוררו בכם תשוקה

ט ובלים מירידה בחשק המיני? רצוי תחילה לשלול תוסר איזון הורמונלי וכן מחסור בוויטמיני B, אבץ, ברזל או מגנזיום. יש לזכור שדיכאון או מערכת יחסים לא תקינה מחבלים גם הם בחשק המיני. רוצים להגביר את החשק המיני? לפניכם מספר מזונות שעשויים לעודד תשוקה. המלצה שלנו: לאכול בשמחה, לארגן ארוחה אינטימית ורומנטית יחד עם הפריטנר, ובל השאר כבר יגיע.

המזון	ערכים תזונתיים	קלוריות ל-100 גרם	מתכון שעושה חשק	חומרים מעוררים
תאנים 	מכילות סידן, ברזל, אשלגן וויטמיני B. רצוי לקנות תאנים טריות או מיובשות ללא סוכר.	טריות 74 מיובשות 255	כדורי אנרגיה: משרים חמש תאנים במים לשתיים, קוצצים במעבד מזון עם שלושה תמרים וחצי כוס אגוזי מלך. יוצרים כדורים קטנים, מקררים ומגישים	הן עשירות במגנזיום, המסייע לאיזון המערכת ההורמונלית וכן בניאצין, המסייע לזרימת דם תקינה. גם הרמב"ם ייחס לתאנים תכונות של עוררות מינית.
ג'ובי בריס 	פרי קטן ובשרני שהוגדר כ"מזון על" בשל עוצמתו הרפואית. מכיל רכיבי תזונה רבים וחינויים שתורמים לבריאותנו. להשיג בכל תנויות הטבע ובחנויות התבלינים.	340	חליטה מתקתקה: שמונה גרגרי ג'ובי בריס בכוס מים רותחים עם מקל קינמון.	פירות יער סיניים נחשבים באסיה למעוררי תשוקה זה אלפי שנים. הם מרוממים את מצב הרוח ומגבירים את ייצור הטסטוסטרון.

המצון	ערכים תזונתיים	קלוריות ל-100 גרם	מתכון שעושה חשק	חומרים מעוררים
אבטיח 	אבטיח מכיל ויטמיני B רבים ובטא קרוטין. יש בו גם ליקופן (נוגד חמצון חשוב) וויטמין C.	31	אבטיח שיכור: משרים קוביות אבטיח במרינדה הכוללת רבע כוס וודקה, כפית תמצית וניל טבעית וחצי לימון סחוט.	בזכות חומצת אמינו ציטרולין, המרפה את כלי הדם - החשק המיני גובר.
בזיליקום 	מקור טוב לוויטמין K, ברזל, סידן, ויטמין A, מנגן מגנזיום, אשלגן וויטמין C. מכיל הרבה נוגדי חמצון.	23		בזיליקום מגרה את החשק המיני, מגביר את הפוריות ומעלה את מצב הרוח. הוא מזוהה עם אלת האהבה ההאיטית, ארוז'לי.
שומר 	שומר הוא ירק מזין מאוד, אך אינו פופולרי בשל טעמו האניסי הייחודי. מכיל שילוב ייחודי של נוגדי חמצון שמפחיתים את הסיכון לחלות בסוגים שונים של סרטן, החשוב ביניהם הוא האתנול. מקור טוב לחומצה פולית, לאשלגן, מנגן וניאצין.	25	סלט בריאות: שומר, בזיליקום וזרעי רימונים. פורסים שני ראשי שומר לרצועות דקות, מוסיפים חופן עלי בזיליקום חתוכים לרצועות, חצי כוס של נרג'רי רימון. מתבלים ברוטב המורכב מחצי לימון סחוט, כפית מיפל טבעי, חצי כפית מלח ים אטלנטי, חצי כפית פלפל שחור, חצי כפית שמן קוקוס או שמן זית.	השומר מכיל כימיקלים מגבירי תשוקה. המצרים הקדמונים השתמשו בו להגברת החשק המיני אצל נשים.
רימון 	הרימון עשיר בברזל, בוויטמין C ובנוגדי חמצון, מצוין לחיזוק הלב.	283		המסורת מייחסת לרימון סגולות של עוררות מינית ועידוד הפוריות, לא בכדי נאמר "ירבה זרעך כרימון". מחקר עדכני הוכיח כי שתיית כוס מיץ רימונים הגבירה את התשוקה של גברים ונשים כאחד, כתוצאה מינוק ברמות הטסטוסטרון ואף יוחס לרימון "אפקט ויאגרה".
אבוקדו 	עשיר בוויטמין C, בוויטמין K ובאשלגן.	160	מוס מפתיע: מערבלים במעבד המזון אבוקדו רך עם רבע כוס קקאו ורבע כוס סילאן, לקבלת מוס מתוק.	מכיל כמות גדולה של ויטמין E שמגביר את זרימת הדם לאיברי המין של גברים ונשים כאחד, ומוכר כמחזק און גברי. הידעתם שבשפה האצטקית המילים "אבוקדו" ו"אשכים" הן זהות?
צמח המאקה 	גדל בהרי האנדים וזה 2,000 שנה מוכר בזכות סגולותיו הרפואיות: עשיר בוויטמיני E ו-C, מכיל סידן, ברזל, מגנזיום ואבץ.	90	שייק תאוה: מערבבים כפית אבקה טחונה של צמח המאקה בשייק ירוק של פירות וירקות: חצי בננה, שני תמרים, חופן עלי ארוגולה, חופן עלי תרד טרי, תפוח ירוק.	צמח שמגביר את האנרגיה, מחזק את הגוף ומאזן הורמונולית. יש המייחסים לו יכולת לטפל בקשיים לחוות אורגזמה.
ארוגולה 	מקור טוב לחלבון, אבץ ונחושת, סידן, ברזל ומגנזיום.	25		מחקרים עדכניים מוכיחים כי המינרלים ונוגדי החמצון בירקות העליים הכהים חיוניים לבריאות המינית שלנו, כי הם מניבים עלינו מפני מזהמים סביבתיים, המשפיעים לרעה על החשק המיני.

צילומים: Shutterstock

פאולה רוזנברג, מומחית לנטרופתיה, מרצה ומנחת סדנאות, www.paulanatural.co.il, ששתתף בכנס "אוכלים בריא" ב-30-31 במאי, בתיאטרון גבעתיים, www.eatwell.co.il