

Ερωτας με την πρώτη... μπουκιά!

Οι αφροδισιακές τροφές πήραν το όνομά τους από τη θεά του έρωτα, την Αφροδίτη, γιατί από την αρχαιότητα ήταν γνωστό ότι είχαν ιδιαίτερη συμβολή στην αύξηση της σεξουαλικής όρεξης και των επιδόσεων. Οι σύγχρονοι διατροφολόγοι επιβεβαιώνουν ότι -τουλάχιστον- οι δέκα παρακάτω τροφές είναι αφροδισιακές και παίζουν ρόλο φυσικού Viagra.



ματος. Περιέχει επίσης θρομβομίνη και φαινυλαμίνη, ορμόνες που ο οργανισμός μας παράγει στη διάρκεια της φάσης του έρωτα.

Μπακαλιάρος:

Βελτιώνει τις σεξουαλικές επιδόσεις του άνδρα χάρη στη μεγάλη περιεκτικότητά του στην αργινίνη, ένα αμινοξύ που είναι υπεύθυνο για την ανδρική στύση. Η φυσική αυτή ουσία περιέχεται σε αναλογία 1,8 γραμμαρίων για κάθε 100 γραμμάρια μπακαλιάρου.

Σοκολάτα:

Η σοκολάτα είναι πλούσια σε πολυφαινόλες ουσίες με αντιγηραντική δράση, επειδή βελτιώνουν τη ροή του αί-

ματος του αίματος και είναι και αγγειοδιασταλτικό.

Μπαχαρικά:

Το γαρίφαλο είναι ένα από τα πιο ισχυρά αφροδισιακά. Ο κόλιανδρος φέρνει αισθήματα ευφορίας στις γυναίκες και το μοσχοκάρυδο στους άνδρες. Η κόκκινη πιπεριά, όπως και η πιπερόριζα, έχουν διεγερτική δράση.

Καρπούζι:

Το καρπούζι οφείλει τις ευεργετικές του ιδιότητες στο αμινοξύ κιτρουλίνη, το οποίο μόλις το καταναλώσουμε μεταλλάσσεται με τα ένζυμα του σώματος και μετατρέπεται σε αργινίνη, η οποία έχει ευεργετική δράση στο κυκλοφορικό και το ανοσοποιητικό σύστημα.

Βανίλια:

Η βανίλια καταπολεμεί τη σεξουαλική ανεπάρκεια, επενεργώντας στο κεντρικό νευρικό σύστημα, χάρη στο άρωμά της.

Κρασί:

Ερευνα του Πανεπιστημίου της Φλωρεντίας έδειξε ότι ένα-δύο ποτηράκια κόκκινο κρασί αυξάνουν την ερωτική επιθυμία.

Τρούφα:

Το πανάκριβο αυτό μανιτάρι περιέχει την ορμόνη ανδροστενδιόνη που βρίσκεται και στον ιδρώτα των ανδρών.

Γαύρος:

Η αφροδισιακή δράση του οφείλεται στα ωμέγα 3 που αυξάνουν τη ροή του αίματος και στο ιώδιο που διεγείρει τον θυρεοειδή, συμβάλλοντας στην παραγωγή ορμονών.

Στρείδια:

Τα στρείδια είναι πλούσια σε ψευδάργυρο, μεταλλικά άλατα που βελτιώνουν την παραγωγή του σπερματικού υγρού και τη λειτουργικότητα της τεστοστερόνης στους άνδρες, ενώ ευνοούν την ωορρηξία στις γυναίκες.

Ελαιόλαδο:

Το παρθένο ελαιόλαδο έχει αφροδισιακή δράση που συνδέεται με τη βιταμίνη Ε, η οποία ευνοεί την κυκλοφο-

Έχετε αϋπνίες; Κάντε σεξ!

Το σεξ πριν από τον ύπνο και τα χωριστά κρεβάτια, είναι ο καλύτερος τρόπος για να κοιμηθείτε σαν πουλάκια. Αυτό τουλάχιστον προκύπτει από μία νέα έρευνα στην οποία συμμετείχα 400 Βρετανοί επιστήμονες.

Ένας στους έξι γιατρούς, που ερωτήθηκαν, υποστήριξαν την εκδοχή του σεξ πριν τον ύπνο, με το 38% να προτείνει «το χωρισμό» στη συνέχεια.

Οι γιατροί άνω των 55 ετών, ήταν οι πιο ένθερμοι οπαδοί της σεξουαλικής επαφής πριν να κοιμηθούν.

«Ο ύπνος είναι βασικό κομμάτι για την κατάσταση της υγείας μας που μας επηρεάζει με πάρα πολλούς τρόπους, όπως στα επίπεδα της ενέργειάς μας, στη συγκέντρωση και τη διάθεσή μας», λέει η γιατρός Patricia McNair.

«Προτείνω οι άνθρωποι να κάνουν κινήσεις ώστε να έχουν καλύτερη ποιότητα ύπνου και να μιλούν σε ειδικούς όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα», πρόσθεσε.

Η έρευνα διεξήχθη από την εταιρεία Cramprex, που ασχολείται με τη θεραπεία μυϊκών προβλημάτων.



Αξιοπιοστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεση σας για 24ώρες σε όλο το Σύννευ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύννευ



- **Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία**
- **Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.**
- **Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές**
- **Ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



- **Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.**
- **Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.**
- **Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.**



14334

- **Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια**

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150



ACROPOLIS
FUNERAL SERVICES



ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ ΣΤΟ ΣΥΔΝΕΥ

EARLWOOD - HEAD OFFICE

212 Homer Str. NSW 2206 **9558 1770**

KOGARAH

18/5 Belgrave Str. NSW 2217
απέναντι από την εκκλησία Αναστάσεως του Χριστού
9587 6188

KINGSFORD

120-122 Gardeners Rd. NSW 2032
100 μέτρα από τον ιερό ναό του Αγίου Σπυριδωνα
9697 3199

BANKSTOWN

21 CROSS STR. NSW 2200
κοντά στον ιερό ναό της Αγίας Ευφημίας
9791 0121 14536



ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ

**ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ
ΝΑ ΞΕΠΛΗΡΩΣΕΤΕ
ΤΑ ΕΞΟΔΑ
ΤΗΣ ΚΗΛΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΤΟΥ ΤΑΦΟΥ
ΤΟΥ ΠΡΟΣΦΙΛΟΥΣ
ΣΑΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΜΕ
ΜΗΝΙΑΙΕΣ ΛΟΣΕΙΣ
ΓΙΑ 2 ΧΡΟΝΙΑ**

**Είμαστε στη
διάθεσή σας
όλο το 24ωρο**

