

Υγεία / Διατροφή

Στυτική δυσλειτουργία: Οι τροφές που πρέπει να αποφεύγετε

Οι άνθρωποι αναζητούν διαρκώς τρόπους να βελτιώσουν τις σεξουαλικές τους επιδόσεις. Ένας από αυτούς είναι συγκεκριμένα τρόφιμα που, κάθε ένα ξεχωριστά, βελτιώνει διάφορους τομείς του σεξ.

Τα περισσότερα αφροδισιακά, όπως τα οστρακοειδή, η σοκολάτα και το κρασί, είναι ήδη γνωστά.

Υπάρχουν όμως τροφές που ρίχνουν την ερωτική διάθεση και τις σεξουαλικές επιδόσεις. Δείτε ποιες είναι:

Αλάτι: Η αυξημένη κατανάλωση αλατιού οδηγεί στην υπέρταση. Μελέτες έχουν δείξει ότι η υψηλή αρτηριακή πίεση συμβάλλει στη στυτική δυσλειτουργία και δεν αντιμετωπίζεται με φαρμακευτική αγωγή κατά της ΣΔ.

Σόγια: Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ διαπίστωσαν ότι μια διατροφή πλούσια σε σόγια μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στύσης στον άνδρα. Αυτό συμβαίνει επειδή ο συγκεκριμένος καρπός ρίχνει τα επίπεδα της τεστοστερόνης.

Κονσέρβες: Οι περισσότερες κονσέρβες περιέχουν ένα χημικό συστατικό που ονομάζεται ΒΡΑ. Η χρόνια έκθεση στη βλαβερή ουσία έχει αποδειχθεί πως αυξάνει κατά τέσσερις φορές τις πιθανότητες αδυναμίας επίτευξης στύσης.

Τρανς λιπαρά: Συμβάλλουν σημαντικά στην καρδιοπάθεια. Βρίσκονται σε αρκετές επεξεργασμένες τροφές. Η καλή κυκλοφορία του αίματος και η δυνατή καρδιά είναι βασικές προϋποθέσεις για τις ανεβασμένες σεξουαλικές επιδόσεις των ανδρών.

Ζάχαρη: Μελέτες δείχνουν ότι τα επίπεδα τεστοστερόνης μειώνονται έως και κατά 25% όταν αυξάνονται απότομα τα επίπεδα ινσουλίνης στο αίμα.

Οι λύσεις της εβδομάδας

Table with 12 columns and 12 rows of numbers for a word search puzzle.

Table with 12 columns and 12 rows of numbers for a word search puzzle.

Ευκολογία Ψυχογολία

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε ουσιαστικά με θέματα καριέρας.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας ωθήσει να δείτε με ιδιαίτερη προσοχή τις φιλικές και κοινωνικές σας σχέσεις, από την άλλη πλευρά η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Ποσειδώνα από τους Ιχθύς θα σας ωθήσει να κάνετε όνειρα για το προσωπικό και οικογενειακό σας μέλλον.

Ενώ την Κυριακή Η όψη αντίθεσης του Ερμή με τον ανάδρομο Πλούτωνα θα σας κάνει ιδιαίτερα επιφυλακτικούς με ορισμένους συνεργάτες σας.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω θα σας βοηθήσει να τακτοποιήσετε τις γραφειοκρατικές σας υποθέσεις.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας ωθήσει να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στην εικόνα σας, από την άλλη πλευρά η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Ποσειδώνα από τους Ιχθύς θα σας ωθήσει να μοιραστείτε τα όνειρα σας με φιλικά σας πρόσωπα.

Ενώ την Κυριακή Η όψη αντίθεσης του Ερμή με τον ανάδρομο Πλούτωνα είναι πιθανό να σας παρασύρει σε υπονομευτικές ενέργειες.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με τους φόβους και τις ανασφάλειες σας.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου θα σας ωθήσει να ξαναδείτε τα μελλοντικά προσωπικά και επαγγελματικά σας σχέδια, από την άλλη πλευρά η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Ερμής από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Ποσειδώνα από τους Ιχθύς θα σας βοηθήσει να βάλετε τους νέους επαγγελματικούς σας στόχους.

Ενώ την Κυριακή Η όψη αντίθεσης του κυβερνήτη του ζωδίου σας Ερμή με τον ανάδρομο Πλούτωνα είναι πιθανό να σας παρασύρει σε αρνητικές σκέψεις γύρω από το μέλλον μια οικονομικής συνεργασίας.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Αιγόκερω θα στρέψει την προσοχή σας στην σχέση σας με τον σύντροφο σας.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας ωθήσει να δείτε κατάματα τους φόβους και τις ανασφάλειες σας, από την άλλη πλευρά η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο σας με τον ανάδρομο Ποσειδώνα από τους Ιχθύς θα σας βοηθήσει να δείτε με αισιοδοξία το προσωπικό και επαγγελματικό σας μέλλον.

Ενώ την Κυριακή Η όψη αντίθεσης του Ερμή με τον ανάδρομο Πλούτωνα θα σας κάνει ιδιαίτερα επιφυλακτικούς και καχύποπτους τόσο με τον σύντροφο όσο και με τους συνεργάτες σας.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα βοηθήσει να δώσετε άμεσες και αποτελεσματικές λύσεις στην δουλειά σας.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας ωθήσει να δείτε με προσοχή τις σχέσεις σας με τους άλλους, από την άλλη πλευρά η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Ποσειδώνα από τους Ιχθύς θα βγάλει στην επιφάνεια την πιο ρομαντική σας πλευρά.

Ενώ την Κυριακή Η όψη αντίθεσης του Ερμή με τον ανάδρομο Πλούτωνα θα σας βοηθήσει να ανακαλύψετε το παρασκήνιο που υπάρχει την δουλειά σας.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας γεμίζουν χαρά.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο του Υδροχόου θα στρέψει την προσοχή σας στο χώρο της εργασίας και στις σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας, από την άλλη πλευρά η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Ερμής από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Ποσειδώνα από τους Ιχθύς θα σας ωθήσει να δείτε με ρομαντισμό τις προσωπικές και τις φιλικές σας σχέσεις.

Ενώ την Κυριακή Η όψη αντίθεσης του Ερμή με τον ανάδρομο Πλούτωνα είναι πιθανό να δημιουργήσει εντάσεις στις φιλικές και ερωτικές σας σχέσεις.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω είναι πιθανό να ανεβάσει τους τόνους στις οικογενειακές σας σχέσεις.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου θα σας ωθήσει να ξαναδείτε την ερωτική σας ζωή, από την άλλη πλευρά η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Ποσειδώνα από τους Ιχθύς θα σας βοηθήσει να βρείτε εμπνευσμένες λύσεις στα ζητήματα που θα προκύψουν στην δουλειά σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη αντίθεσης του Ερμή με τον ανάδρομο Πλούτωνα είναι πιθανό να σας παρασύρει σε αρνητικά σενάρια γύρω από το επαγγελματικό σας μέλλον.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα ενισχύσει τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας δημιουργήσει αρκετά συναισθηματικά σκαμπαμβάσματα, από την άλλη πλευρά η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Ποσειδώνα από τους Ιχθύς θα ενισχύσει τις δημιουργικές σας ικανότητες.

Ενώ την Κυριακή Η όψη αντίθεσης του Ερμή με τον ανάδρομο Πλούτωνα θα ενισχύσει την επιθυμία σας να χειραγωγήσετε τις αποφάσεις των συνομιλητών σας.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα βοηθήσει να προστατεύσετε τα κερπήματα σας.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο του Υδροχόου είναι πιθανό να ανεβάσει τους τόνους κατά τη διάρκεια των φιλικών και επαγγελματικών συζητήσεων, από την άλλη πλευρά η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Ποσειδώνα από τους Ιχθύς θα σας βοηθήσει να ξαναβρείτε την αισιοδοξία και την αυτοπεποίθησή σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη αντίθεσης του Ερμή με τον ανάδρομο Πλούτωνα θα ενισχύσει τους φόβους και τις ανασφάλειες σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο σας θα σας βοηθήσει να τακτοποιήσετε τις εκκρεμότητες των προηγούμενων ημερών.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας ωθήσει να ξαναδείτε ποια πράγματα είναι σημαντικά για εσάς, από την άλλη πλευρά η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Ποσειδώνα από τους Ιχθύς θα σας ωθήσει να κάνετε ότι περνάει από το χέρι σας για να εμψυχώσετε τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Ενώ την Κυριακή Η όψη αντίθεσης του Ερμή με τον ανάδρομο Πλούτωνα θα σας ωθήσει να πείτε πράγματα που πληγώνουν.

Υδροχός (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας ωθήσει να προχωρήσετε στο σχεδιασμό των επόμενων σας κινήσεων.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο σας θα σας ωθήσει να ξαναδείτε τα θέλω σας, από την άλλη πλευρά η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Ποσειδώνα από τους Ιχθύς θα βοηθήσει να εδραιώσετε την παρουσία σας στο χώρο της δουλειά σας με την ευφυΐα και την αποτελεσματικότητά σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη αντίθεσης του Ερμή με τον ανάδρομο Πλούτωνα θα σας παρασύρει σε παρασκηνιακές ενέργειες.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας βοηθήσει να έρθετε κοντά με ισχυρά πρόσωπα του φιλικού σας κύκλου.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο του Υδροχόου θα ενισχύσει το άγχος σας, από την άλλη πλευρά η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Ποσειδώνα από το ζώδιο σας θα σας ωθήσει να βγάλετε στην επιφάνεια την πιο ρομαντική σας πλευρά.

Ενώ την Κυριακή Η όψη αντίθεσης του Ερμή με τον ανάδρομο Πλούτωνα είναι πιθανό να σας κάνει θύματα συκοφαντικών σχολίων.