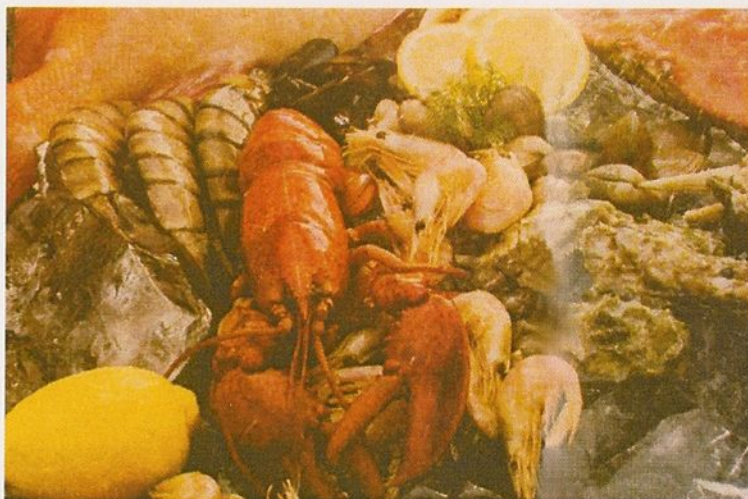


Dr. Wafik Al-Wattar - sexòleg

ALIMENTS QUE DESPERTEN ELS SENTITS

De vegades, no cal arribar fins a l'extrem de prendre una Viagra per gaudir d'una vida sexual plena. Una dieta que inclogui determinats aliments "afrodisíacs" pot ajudar a estimular el desig, tant en homes com en dones, sense haver de recórrer a la química.



Amor, paraules i vitamines

Però abans de començar a parlar de desvetllar els secrets de la dieta que desperta els sentits, cal deixar clar que els aliments només milloraran la vida sexual si, a banda, hi ha unes condicions emocionals i de comunicació satisfactòries amb la parella. Si hi ha sentiments i paraules, les vitamines A, B, C, D i E poden ajudar a fer la resta al dormitori. Aquestes substàncies són indispensables per augmentar la resistència del cos a l'oxidació i desgast físic que implica l'activitat sexual, reduir el cansament i afavorir una ràpida recuperació postcoital.

La vitamina A, present en el rovell dels ous i els espinacs, és un antioxidant molt potent que retarda l'aparició del cansament. També és important la vitamina B1 o tiamina, ja que és la responsable de transformar els glúcids en energia, de manera que es potencia i revitalitza l'activitat del sistema nerviós i del cervell. Les vitamines B3 i B5 estimulen el funcionament del sistema nerviós central i ajuden a suportar l'estrès físic i emocional que produeix

tot augment de l'activitat hormonal. L'última vitamina del grup, la B12 o cobalamina, augmenta la vitalitat i també estimula el sistema nerviós central. Essencial per evitar la fatiga i els cruiximents a les articulacions és la vitamina C, un antioxidant

Els 10 més afrodisíacs

- ARENGADA:** un bon reconstituent
- CARGOLS DE MAR:** com més petits, més afrodisíacs
- CAVALLA:** té un efecte molt ràpid
- CANYELLA:** espècia de gran valor estimulant, antisèptic i astringent
- CAVIAR:** té moltes proteïnes i desperta el desig molt ràpid
- GAMBES:** cruës són més excitants
- ENCIAM:** barat i molt estimulant
- OSTRES:** l'afrodisíac per excel·lència
- PRÉSSEC:** aquesta fruita s'associa amb l'augment del desig
- SAFRÀ:** estimula la circulació i l'úter

natural. La mateixa funció compleix la vitamina E, present als fruits secs. Per últim, la vitamina D aporta vigor i resistència als ossos i relaxa el cos després de l'activitat sexual.

Text: Dr. Wafik Al-Wattar. Especialista en urologia i sexologia des de 1982

MILLORA LA TEVA VIDA SEXUAL

Amb els últims avenços en **IMPOTÈNCIA**

- EJACULACIÓ PRECOÇ
- FALTA DE DESIG SEXUAL
- TOTES LES EDATS
- TEST INTERNACIONAL DE LA IMPOTÈNCIA



Dr. Wafik Al-Wattar
Col. 12.470

Erecció potent i duradora des de la primera visita

Sol·liciteu visita al tel. **93 697 42 52**

MÒBIL 607 667 856



Consultes a:
Barcelona • Rubí • Sabadell • Terrassa • Mataró
A/e: walwattar@vodafone.es
www.drwafikalwattar.com