

Verhoog je libido

met voeding
en kruiden



door Aedith Hagenaar



LIBIDO VERMINDERENDE VOEDINGSMIDDELEN EN KRUIDEN

Vermijd onderstaande voedingsmiddelen, of verminder drastisch, want ze voorkomen dat je zin krijgt in seks:

- Tarwe
- Melkproducten, met name kaas
- Rood vlees
- Drop (ja, drop!)
- Grapefruit (pompelmoes)
- Tonic (zoals bitter lemon)
- Gefrituurde producten, chips en andere producten met een hoog trans-vet gehalte
- Cornflakes (hier zit een gek verhaal achter: John Harvey Kellogg, de uitvinder van cornflakes, was tegen seks en stopte bewust libido-verlagende producten in zijn cornflakes!)
- Magnetron popcorn (kant-en-klare popcorn mag wel)
- Alle voeding met een hoog pesticide gehalte
- Suiker
- Alles dat in plastic is verpakt
- Koffie, gewone thee
- Soep in blik
- Koolhydraten
- Kunstmatige zoetstoffen
- Marihuana
- Tilapia vis
- Garnalen die niet biologisch zijn
- Proteïnepoeder gemaakt van soja
- Alcohol, met name bier
- Chocola
- Munt en pepermunt
- Zoethout
- Monnikspeper
- Hop
- Caranda
- Valeriaan
- Marjolein
- Arjuna
- Citroengras
- Dong Quai

Wat moet je niet eten in de 3 dagen voordat je wilt vrijen?

Alles wat hierboven staat (en let op de drop!) plus peulvruchten, knoflook, alle koolsoorten, asperges, broccoli, uien en chocola. Daarnaast uiteraard alles waar jouw lichaam minder goed op reageert.



WWW.SENSUALSOURCE.NL

100% BIOLOGISCH KOUDGEPERSTE OLIE MET YLANG YLANG, JASMIJN EN VANILLE



WWW.SENSUALSOURCE.NL

100% BIOLOGISCH KOUDGEPERSTE
OLIE MET YLANG YLANG, JASMIJN
EN VANILLE

LIBIDO OPWEKKENDE VOEDINGSMIDDELEN EN KRUIDEN

Eet deze voedingsmiddelen regelmatig, zo niet dagelijks, want ze zorgen ervoor dat je zin krijgt in seks:

- Water
Minimaal 35 ml per kilo lichaamsgewicht.
Weeg je 70 kilo dan is dat dus bijna 2,5 liter.
- Bananen
- Avocados
- Selderij
- Honing
- Pistachenoten
- Amandelen
- Venkel
- Oesters
- Pompoenzaad
- Watermeloen
- Paprika
- Spinazie
- Zoete aardappelen
- Aardbeien, maar alleen als ze biologisch zijn
- Asperges
- Dadels (maximaal 1 per dag)
- Zwarte framboos
- Broccoli
- Vijgen
- Ijsberg sla

Kruiden en specerijen:

- Maca poeder
- Vanille
- Nootmuskaat (de viagra voor vrouwen)
- Fenegriek
- Kruidnagel
- Kardemom
- (Rode) ginseng
- Venkelzaad
- Sesamzaad
- Kaneel
- Knoflook
- Ginkgo biloba
- Shatavari
- Ashok
- Safed Musli poeder
- Basilicum
- Gokshura (ook wel Tribulus Terrestris)
- Rode bieten (tenzij je een te laag testosteron gehalte hebt)

Een aantal van bovenstaande kruiden zijn ook als supplement (in pil- of poedervorm) verkrijgbaar.

Eet bovendien zoveel mogelijk biologisch en vers.

Wat moet je eten in de 3 dagen voordat je wilt vrijen of soloseks wilt bedrijven?

In elk geval ruimschoots Nootmuskaat en verder zoveel mogelijk van wat hierboven staat, verspreid over alle maaltijden plus de volgende kruiden:

- Peper
- Saffraan
- Gember
- Cayennepeper

Let op: pittige specerijen werken kun je beter niet elke dag gebruiken. Op de korte termijn werken ze snel lustopwekkend, maar bij langdurig gebruik drogen ze je lichaam uit - en dus ook je vaginawand.

Wat moet je doen in de 3 dagen voordat, en op de dag dat je wilt vrijen of soloseks wilt bedrijven?

Wrijf elke dag een druppel Sensual Source in op je polsen, en geef je yoni een zachte massage met Sensual Source (eventueel met een speciaal daarvoor bestemde yoni stick). Gebruik tijdens het vrijen enkele druppels Sensual Source (niet in combinatie met latex condooms of siliconen/rubber speeltjes).

Bestel nu op WWW.SENSUALSOURCE.NL

