

Sex patří k životu a podle starodávných spisů Véd jsou jednou ze čtyř základních součástí lidského života a jedním z nejsilnějších pudů. Není divu, že církev má mezi sebou tolik zločinců-pedofilů s nepřírozeně potlačeným sexuálním pudem v nuceném celibátu. Večeře může navodit tu správnou atmosféru a předehtu před sexem. Nesprávně zvolené jídlo ale může vše změnit...

Podívejme se, jaké potraviny *byste neměli jíst*, pokud si chcete užít skvělý čas se svým partnerem, či partnerkou.

### **1 nejhorší - FAZOLE**

Plynatost se někdy může přirozeně vyskytovat, bohužel u sexu to není žádoucí. Fazole jsou zdrojem bílkovin a minerálů, ale jejich nesprávná příprava způsobuje plynatost a nadýmání. Poruchy trávení vznikají následkem rozpustné vlákniny a cukru rafinosy, stejně tak působí čočka. Podle mých zkušeností přidání kurkumy a římského kmínu během vaření luštěnin a lehce stravitelné druhy luštěnin jako tempeh, miso a červená či žlutá čočka často nezpůsobují trávicí obtíže. Zdravým zdrojem bílkovin jsou i vejce či kvalitní maso.

### **2 NEJHORŠÍ: CHILLI, PÁLIVÉ PAPRIČKY**

Statisíce lidí trpí reflexem, kdy se žaludeční šťávy dostávají do jícnu a způsobují tlak či pálení na hrudi či hořkost v ústech. Příznaky se projevují negativně při vodorovné poloze. Překyselení žaludku kromě chilli papriček způsobují také káva, citrusy, rajčata, čokoláda, máta, česnek, cibule a smažená jídla. Veďte si deník a zapisujte jídla během dne a ty, které vám opakovaně způsobují obtíže, nejezte zejména před sexuálním stykem a večer před spaním.

### **3 NEJHORŠÍ: ČESNEK**

Česnek není vhodnou potravinou před sexem. Česnek vyvolává po mnohé nepříjemné pocení a zápach těla, zvýrazněný u pocení. Stejně tak působí i cibule. Na druhé straně podle studie publikované v časopise *Appetite* z roku 2016, muži konzumující česnek byla považováni ženami za atraktivnější. Pokud si nejste jistí, jezte před sexem méně pálivou zeleninu a pokrmy s méně aromatickým kořením. Namísto česneku použijte k okoření oregáno a bazalku a celer namísto cibule.

### **4 NEJHORŠÍ: SLANINA**

Slanina a vepřové maso je nejen těžce stravitelné, ale vyvolává i zápach těla. Ve studii publikované v roce 2006 v časopise *Chemical* jedli účastníci studie vegetariánské jídlo anebo masitou stravu po dobu 2 týdnů. Na základě vzorků pachů byli lépe vnímáni vegetariáni. Těžce stravitelná jídla jako smažené pokrmy, hamburgery anebo slanina či uzeniny vyvolávají horší vůni, zánět vedoucí k horšímu prokrvení a zvyšují riziko refluxu a překyselení žaludku.

### **5 NEJHORŠÍ: STEAK A BRAMBORY**

Namísto velké večeře raději jezte velký oběd. Těžší jídlo jako steak v nesprávné kombinaci s brambory zatěžují trávení a způsobují únavu a ospalost. Na večeři je vhodnější buď lehčí maso se zeleninou, nebo jen salát či polévku. Studie uveřejněná v časopise *Appetite* z roku 2012 ukazuje, že salát s jídlem (pokud si dáte maso, tak jen se zeleninou) snižuje kalorický příjem. Teplé nápoje jako bylinný čaj též snižují pocit hladu.

### **6 NEJHORŠÍ: SLAZENÉ NÁPOJE**

Slazené sycené nápoje svým obsahem kysličníku uhličitého vyvolává plynatost, zejména pokud pijete před sexem. Nejen kola, ale také energetické nápoje, tonik a sekt může způsobovat plynatost. Výzkumy ukazují, že látka nazývaná se chinin v toniku snižuje hladinu testosteronu. Nejvhodnější k pití je voda, čaj, zeleninová šťáva případně s trochou ovoce, červené víno.

[Příště: Potraviny ideální před sexem](#)

df