



# COMO DESBLOQUEAR SUA MELHOR VERSÃO





# SUMÁRIO



**01.** 5 PASSOS PARA 'REDEFINIR' SUA PELE SE ESTIVER IRRITADA, VERMELHA OU ESTRESSADA

P. 3



**02.** ALIMENTOS ANTI-DEPRESSIVOS

P. 9



**03.** COMO REDUZIR O AÇÚCAR NO SANGUE DURANTE A MANHÃ E SEM MEDICAÇÃO

P. 18



**04.** COMO AUMENTAR A SACIEDADE

P.28



**05.** ALIMENTOS PARA COMER PARA UM SEXO MELHOR

P. 36

CIRCULAÇÃO E RESISTÊNCIA

P. 37

AUMENTO DE LIBIDO

P. 39

MANTER UMA EREÇÃO POR MAIS TEMPO

P. 41

RESUMO

P. 43



## 5 PASSOS

### PARA 'REDEFINIR' SUA PELE SE ESTIVER IRRITADA, VERMELHA OU ESTRESSADA

Sua pele está sem brilho e agindo como um adolescente mal-humorado?

Veja como você pode recuperar o brilho.

Se você costuma cair na armadilha dos produtos mais legais e novos do seu feed do Facebook ou Instagram e adicioná-los à sua rotina, pode estar deixando sua pele vermelha, ardendo e propensa a acne.



A desvantagem de toda a variedade agora disponível em cuidados com a pele é lidar com as consequências de se esforçar demais, muito rápido, com seu novo carregamento.

Se você precisar redefinir sua pele para as configurações de fábrica, é importante ir devagar e deixar

Veja como você pode levar sua pele irritada e sem brilho de volta ao seu estado brilhante.



## 1. PRIMEIRO, FAÇA UMA PAUSA NA SUA ROTINA



"Pare tudo o que você começou", diz a Dra. Niketa Sonavane.

"Concentre-se apenas na hidratação e no reparo da barreira", diz ela.

Escolha um limpador básico que não tire a umidade da pele, e seu hidratante deve ter ingredientes hidratantes e calmantes como ceramidas e ácido hialurônico.

Você pode adorar adicionar AHAs e retinol em sua rotina, mas por uma ou duas semanas, reduza-o ao básico.

Fique longe do sol e pule produtos que tenham ingredientes ativos como ácidos, antioxidantes e clareadores agentes.

“As pessoas costumam buscar remédios caseiros ou loções para ajudar a acalmar a pele, mas alguns deles podem causar irritação e hidratantes espessos podem realmente obstruir os poros e impedir a regeneração da pele. Em vez disso, volte ao básico”, diz Batul Patel, diretor médico e dermatologista da Bombay Skin Clinic.





## 2. EM SEGUIDA, ESCOLHA O BÁSICO CERTO

Depois de uma semana, você saberá com quais problemas de cuidados com a pele realmente está lidando.

Neste ponto, pode ser melhor consultar um dermatologista para descobrir quais ingredientes ativos estão funcionando para você e quais você deve arquivar.

Se você realmente deseja redefinir sua pele e sua rotina, os profissionais sugerem trocar alguns produtos por um determinado período de tempo para que você possa reconstruir sua rotina para ajudá-lo a descobrir o que realmente precisa.

Assim, ativos como Vitamina C, niacinamida e ácido glicólico, por exemplo, podem ser pausados para ver se isso faz diferença.

Patel sugere escolher um produto de limpeza sem SLS e o mais suave possível, com agentes hidratantes como a glicerina, que não descamarão a pele.

Ele diz a seus clientes para escolherem um hidratante leve, não comedogênico, sem fragrância, que se concentre no reparo, com ingredientes de construção de barreira, como ácido hialurônico, peptídeos e ceramidas.

O protetor solar físico é outro item obrigatório e, se você estiver procurando um ingrediente ativo como o retinol, Patel sugere escolher um de baixa resistência e lipossômico para não irritar a pele. É melhor procurar produtos que não contenham fragrâncias, corantes e óleos essenciais, pois podem ser muito sensibilizantes.





### 3. PROTEJA SUA PELE (E DEPOIS **PROTEJA-A UM POUCO MAIS**)

Quando sua pele está reativa, o protetor solar é importante, dizem os dois médicos.

“Muitas vezes, recomendo um protetor solar físico em vez de um químico, pois pode causar reações na pele”, diz Patel.

Ainda assim, qualquer protetor solar é melhor do que nenhum, então o melhor protetor solar é aquele que você usará (e depois reaplicará duas vezes ao dia).





## 4. AJUDE O PROCESSO DE **REGENERAÇÃO**

Em uma semana, uma vez que a pele se acalmou, adicione um soro antioxidante calmante para ajudar na reparação da pele e evitar mais danos.

Ele serve como uma camada adicional de proteção da pele contra a poluição e os danos causados pelo sol, tornando-o indispensável se você estiver tentando reparar.

Patel sugere não usar esfoliantes agressivos e diz que os retinóides podem não funcionar bem com ingredientes como peróxido de benzoíla, AHAs, BHAs e vitamina C.





## 5. RENOVAÇÃO DA PELE



“O processo de renovação da pele leva de quatro a seis semanas”, diz o Dr. Patel, por isso é importante seguir seu plano.

Depois que sua pele estiver cheia, flexível e uniforme, você pode adicionar ingredientes ativos que funcionarão para seu tipo de pele e necessidades, mas vá devagar.

Ela sugere fazer um teste de remendo em seu pulso primeiro e observar o que acontece por 24 horas.

Sua pele está formigando ou vermelha? Pode não funcionar bem para você.

Se o produto parecer seguro em sua pele, você pode tentar usá-lo em dias alternados ou para contato curto basta lavá-lo após algumas horas, em vez de deixar um produto à base de ácido ou retinol durante todo o dia ou noite.



# ALIMENTOS ANTI-DEPRESSIVOS

Alimentação e bom humor são dois assuntos muito próximos. Por exemplo, você já sentiu que estar com fome te deixa mais irritado ou rabugento?

Tem explicação: o cérebro associa a escassez de nutrientes ao perigo e à luta pela sobrevivência.

O órgão consome entre 20 a 25% da taxa metabólica corporal total, por isso o consumo de alimentos para um estado nutricional adequado é muito importante para seu funcionamento e a saúde mental.

Além disso, os neurotransmissores do cérebro (substâncias que atuam na interconexão entre os neurônios e atuam em nossas emoções), precisam dos nutrientes certos para serem produzidos.

Por isso mesmo, o que colocamos no nosso prato tem uma relação direta com os nossos sentimentos e podem até influenciar em quadros como depressão e ansiedade.

O UOL VivaBem separou os alimentos que você deve consumir ou não para melhorar seu humor. Lembrando que eles devem ser associados a uma alimentação balanceada e não substituem nenhum tratamento médico para doenças emocionais mais sérias.

A lista foi elaborada com ajuda da psiquiatra Ana Paula Carvalho, coordenadora da Liga da Depressão da USP (Universidade de São Paulo); e da nutróloga Maria Del Rosário, diretora da Abran (Associação Brasileira de Nutrologia).

Coloque no prato:







## BANANA

A fruta é uma fonte de triptofano, um aminoácido essencial para a produção da serotonina, neurotransmissor encarregado pela regulação do sono e do humor.

A deficiência em triptofano desencadeia o humor deprimido, a irritabilidade e agressividade, enquanto uma alimentação rica neste aminoácido ajuda a combater e prevenir estados de ansiedade, depressão, estresse, insônia e compulsão alimentar.





## PEIXES

Os peixes gordurosos, como salmão, truta, sardinha, atum, arenque e cabala, aportam gorduras essenciais, como o ômega 3, que o corpo não consegue produzir sozinho e protegem a estrutura da membrana celular e os neurônios.

Também fornecem proteínas, triptofano, tirosina, ferro, zinco, vitaminas B6 e B12, todos nutrientes favoráveis ao cérebro.





## VERDURAS VERDE ESCURAS

Prefira especialmente brócolis e espinafre, devido ao alto conteúdo de folato e betacaroteno que, junto à vitamina C, potássio, esteróis, luteína, zeaxantina, cálcio e ferro, agem de forma sinérgica para o bom funcionamento do cérebro.





## ABACATE

A fruta é rica em gorduras boas, que ajudam a reforçar a estrutura da membrana celular dos neurônios.

Além disso, a vitamina E, magnésio e folato são todos nutrientes com propriedades interessantes para os neurotransmissores do cérebro.





## OLEAGINOSAS (CASTANHAS E NOZES)

Priorize principalmente as castanhas e nozes, que são ricas em selênio, importante mineral para prevenção e tratamento de depressão e na redução do estresse, além de vitamina E, ácido alfa-linolênico e ácido elágico.





## LEGUMINOSAS

Feijão, lentilha, grão-de-bico e ervilha são fontes importantes de vitaminas do complexo B, fundamentais para o cérebro e a síntese de acetilcolina, neurotransmissor importante para funções de memorização.





## CHOCOLATE AMARGO COM 70% DE CACAU

Por meio do triptofano e da feniletilamina, este tipo de chocolate estimula a liberação de serotonina, endorfina, anandamida e teobromina, substâncias que aumentam a sensação de bem-estar e melhoram a disposição e o humor.





## ÁGUA

Líquido essencial para nossas vidas, pois transporta os nutrientes e executa a eliminação de substâncias tóxicas do organismo.

A desidratação pode levar a déficit cognitivo e quadros de confusão mental.





# COMO REDUZIR O AÇÚCAR NO SANGUE DURANTE A MANHÃ E SEM MEDICAÇÃO

Diabetes provoca níveis elevados de açúcar no sangue (hiperglicemia). Mesmo que você tenha um bom controle de seus níveis na maioria das vezes, o açúcar no sangue matinal pode ser um problema.

Mas você tem opções para diminuir os níveis de glicose (açúcar) no sangue matinal. E eles não envolvem mais medicamentos ou insulina.

## O FENÔMENO DO AMANHECER

A glicose alta no sangue matinal é comum. É chamado de fenômeno do amanhecer ou efeito do amanhecer.

Isso acontece porque:





# 1 - SEU CORPO LIBERA UMA ONDA DE HORMÔNIOS ENQUANTO SE PREPARA PARA ACORDAR.

Esses hormônios podem combater os efeitos da insulina .

A insulina regula os açúcares no sangue, então isso pode aumentar os níveis.

Em pessoas sem diabetes, o corpo naturalmente libera mais insulina para manter as coisas.

Quando você tem diabetes, seu corpo pode não ser capaz de compensar dessa maneira.

Você pode melhorar suas leituras matinais apesar disso. Leva apenas algum trabalho e premeditação.

## Quando se exercitar

O exercício reduz o açúcar no sangue aumentando a sensibilidade à insulina.

Isso significa que seu corpo usa insulina e glicose de forma mais eficaz.

Estudos sugerem que o exercício pode levar à regulação ideal da insulina.





## **2 - EXERCÍCIOS À TARDE OU APÓS O JANTAR PREPARAM VOCÊ PARA NÍVEIS ESTÁVEIS NA MANHÃ SEGUINTE.**

Você pode ter ouvido que se exercitar no final do dia pode atrapalhar o sono.

Pesquisas mais recentes mostram que está tudo bem. Apenas termine pelo menos uma hora antes de dormir.

## **3 - SE OS NÍVEIS MATINAIS AINDA ESTIVEREM ALTOS, TENHA ADICIONAR EXERCÍCIOS AERÓBICOS DE INTENSIDADE MODERADA ANTES DO CAFÉ DA MANHÃ.**

Pesquisas sugerem que isso pode ajudar a combater o fenômeno do amanhecer.

O exercício matinal também pode melhorar o controle da glicose ao longo do dia.





## 4 - ALGUNS BONS EXERCÍCIOS PARA EVITAR PICOS MATINAIS DE AÇÚCAR NO SANGUE INCLUEM:

- Andando,
- Ioga,
- Natação e
- Reiki

Sempre converse com seu médico antes de iniciar uma rotina de exercícios.

Eles podem ajudá-lo a elaborar um regime seguro e eficaz.

## POR QUE O EXERCÍCIO AJUDA COM DIABETES?

### RECAPITULAR

O exercício à tarde ou à noite pode reduzir o açúcar no sangue pela manhã. Se você ainda tem uma leitura matinal alta, tente se exercitar antes do café da manhã.

## VINAGRE DE MAÇÃ

Uma maneira barata e fácil de evitar picos de açúcar no sangue é o vinagre. O vinagre de maçã é frequentemente recomendado. O ingrediente ativo é o ácido acético.

Pesquisas sugerem que o vinagre:

- 1 - Muda a forma como seu corpo processa o açúcar.
- 2 - Reduz a digestão do amido.
- 3 - Faz seu estômago esvaziar mais lentamente (gastroparesia).
- 4 - Melhora HbA1c e triglicerídeos em ratos com diabetes.





Estudos sugerem que entre 10 mililitros (mL) e 30 mL é eficaz.

Isso é entre duas e seis colheres de sopa. Você pode tomá-lo sozinho ou adicioná-lo a alimentos ou bebidas.

## **O QUE É UMA HBA1C?**

Um HbA1c é um teste que mede sua glicemia média nos últimos três meses. Ele faz isso observando quanto açúcar está ligado à hemoglobina nas células do sangue.

É usado para monitorar seu controle de açúcar no sangue.

## **LIMITE DE CARBOIDRATOS À NOITE**

A dieta desempenha um papel importante no controle do diabetes e na manutenção de níveis saudáveis de açúcar no sangue.

Os carboidratos são uma parte crítica de qualquer dieta. Mas você deve comê-los com moderação, especialmente se tiver diabetes.

Seu corpo converte 100% dos carboidratos que você come em glicose. 7 Pessoas com diabetes são encorajadas a contar carboidratos .

Limitar a ingestão de carboidratos à noite é uma maneira de evitar os altos níveis de glicose pela manhã. Esteja ciente de quantos você recebe no jantar ou lanches noturnos.





As recomendações de carboidratos variam de acordo com o seu:

- Peso
- Nível de atividade
- Medicação para diabetes
- Objetivos para os níveis de açúcar no sangue

A recomendação geral da American Diabetes Association é de 45 a 60 gramas (g) por refeição e 15 a 20 g por lanche.

## **LANCHES PARA DORMIR**

Um lanche rico em fibras e com baixo teor de gordura antes de dormir pode satisfazer a fome e minimizar o efeito do amanhecer.

Algumas boas escolhas incluem:

- Frutas e vegetais
- Iogurte sem gordura ou com baixo teor de gordura
- Pipoca sem gordura
- Granola com baixo teor de gordura
- Ovo cozido
- Picolé sem açúcar
- Maçã pequena e queijo magro
- Meio sanduíche de peru





## CORTAR O JANTAR COM MUITA GORDURA

As gorduras saudáveis são uma parte essencial de uma dieta saudável. Mas eles podem aumentar seus níveis de açúcar no sangue.

Jantares com alto teor de gordura podem atrasar o aumento normal pós-refeição até a manhã seguinte.

Isso porque a gordura retarda a digestão.

Alimentos gordurosos também podem contribuir para a obesidade .

Esse é um dos principais fatores de risco para diabetes. Portanto, comer menos gordura e mais proteína é uma boa abordagem para uma dieta diabética.

É melhor comer gorduras "boas" (gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas) do que gorduras "ruins" (gorduras saturadas ou trans). Isso é de acordo com a American Diabetes Association (ADA).





## GORDURAS "BOAS"

- Abacates
- Óleo de Canola
- Nozes (amêndoas, castanhas de caju, nozes, amendoim, nozes)
- Azeite e oliva (procure produtos com baixo ou baixo teor de sódio)
- Manteiga de amendoim e óleo de amendoim
- Peixes oleosos (salmão, sardinha, arenque, cavala, atum)
- Linhaça e óleo de linhaça
- Sementes de chia

## GORDURAS "RUINS"

- Banha
- Carne de porco salgada
- Carnes com alto teor de gordura (carne moída normal, mortadela, cachorro-quente, salsicha, bacon)
- Laticínios com alto teor de gordura (queijo integral, creme, sorvete, leite integral ou 2%, creme de leite)
- Manteiga, margarina, gordura
- molhos de creme
- Molho feito com pingos de carne
- Pele de aves
- Comidas fritas
- Produtos de panificação (muffins, biscoitos, bolos)
- Salgadinhos processados (bolachas, batatas fritas)

Uma dose de vinagre, carboidratos noturnos limitados e um jantar com baixo teor de gordura podem ajudar com o efeito do amanhecer.

Evite gorduras saturadas e trans. Se precisar de mais ajuda, adicione um lanche de hora de dormir com alto teor de fibras e baixo teor de gordura.





## PREVENIR A HIPOGLICEMIA NOTURNA

Hipoglicemia significa baixo nível de açúcar no sangue. É o oposto da hiperglicemia.

A hipoglicemia noturna pode causar um rebote nos níveis de açúcar no sangue pela manhã. Isso é chamado de Efeito Somogyi .

Quando você está hipoglicêmico durante o sono:

Seu corpo libera hormônios para neutralizar essa queda. Isso aumenta o açúcar no sangue.

Pode levar a picos matinais acima do normal.

Portanto, é importante comer o suficiente antes de dormir por meio de uma refeição ou lanche balanceado para evitar o fenômeno do amanhecer.

Os sintomas comuns de hipoglicemia incluem:

- Tremer
- Dor de cabeça
- Sudorese
- Fome
- Ansiedade ou pânico
- Sensação de formigamento na boca
- Batimento cardíaco acelerado

Monitore seu açúcar no sangue com frequência e tenha lanches à mão para combater qualquer baixa.

Ligue para o seu médico imediatamente se tiver sintomas de hipoglicemia.





## RESUMO

O exercício à tarde ou à noite pode reduzir o açúcar no sangue pela manhã.

Se você ainda tem uma leitura matinal alta, tente se exercitar antes do café da manhã.

Uma dose de vinagre, carboidratos noturnos limitados e um jantar com baixo teor de gordura podem ajudar com o efeito do amanhecer.

Evite gorduras saturadas e trans. Se precisar de mais ajuda, adicione um lanche de hora de dormir com alto teor de fibras e baixo teor de gordura.

Evite a hipoglicemia noturna com opções de jantar ou lanche. Fale com seu médico sobre maneiras de superar o fenômeno do amanhecer.

Você pode precisar ajustar seus medicamentos.





# COMO AUMENTAR A SACIEDADE

Para aumentar a saciedade após uma refeição e manter a fome longe por mais tempo, algumas das estratégias são: adicionar um ovo na refeição, usar aveia ao invés de farinha e comer alimentos ricos em fibras, por exemplo.

Também é importante evitar refeições baseadas principalmente em carboidratos simples, como pão francês ou tapioca com manteiga, que são rapidamente digeridos e aumentam a sensação de fome mais rapidamente.

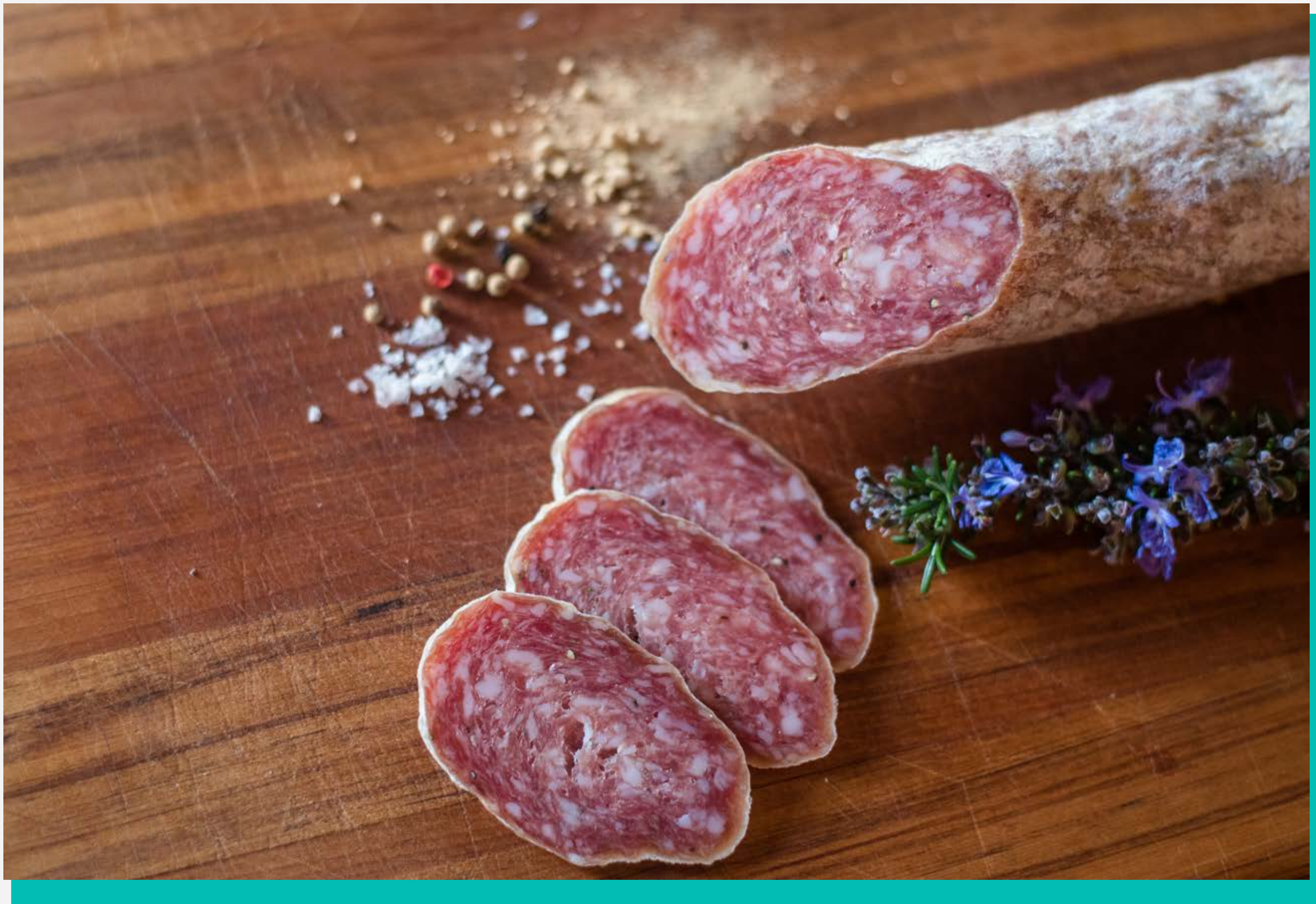
Além disso, alimentos muito doces como cocada, bolachas recheadas ou brigadeiro devem sempre ser evitados porque são na maioria das vezes difíceis de parar de comer, mesmo quando a fome já passou por proporcionarem prazer.

Por isso, veja a seguir 7 truques para comer bem e obter mais saciedade:





# 1. ADICIONAR UMA FONTE DE **PROTEÍNA** NAS REFEIÇÕES



A proteína é o nutriente que mais traz saciedade ao organismo, e pode ser encontrada em alimentos como ovos, carnes, frango, queijos e iogurte.

Além disso, as proteínas gastam mais calorias durante a sua digestão e são importantes para o aumento da massa muscular no corpo, ajudando no processo de emagrecimento.

Assim, para afastar a fome por mais tempo, deve-se adicionar à refeição pelo menos 1 ovo, 1 fatia de queijo ou 1 filé de frango pequeno, ou preferir consumir uma omelete feita com dois ovos e recheada com queijo ou legumes no café da manhã ou jantar, por exemplo.



## 2. COMER SALADA NO ALMOÇO E NO JANTAR



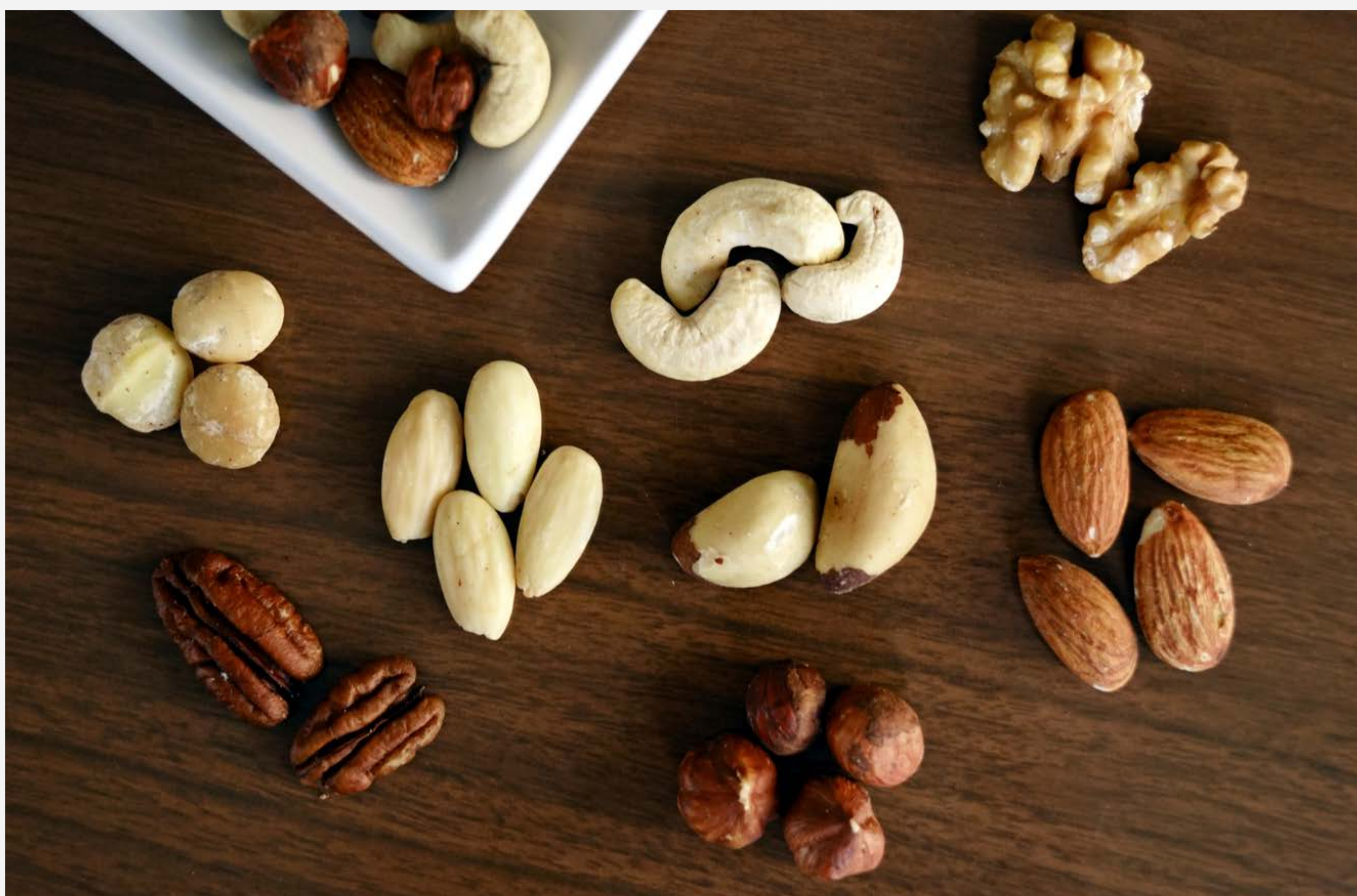
Os legumes e as verduras são ricos em fibras e pobre em calorias, o que aumenta a sensação de saciedade e mantém a dieta com poucas calorias.

Assim, consumir salada no almoço e no jantar ajuda a reduzir o consumo de arroz, macarrão, farofa e outras fontes de carboidratos que estimulam o ganho de peso.

Além disso, os vegetais são ricos em vitaminas e minerais, importantes para ativar o metabolismo e estimular a perda de peso.



### 3. ADICIONAR **SEMENTES** NOS LANCHES



Por serem ricas em fibras, as sementes como chia, linhaça e gergelim são ótimas opções para incluir nos lanches, devendo-se adicionar de 1 a 2 colheres de chá de sementes no iogurte, no recheio do sanduíche, na salada de frutas ou no suco.

Assim, o lanche fica mais nutritivo e dará saciedade por mais tempo.

Além das sementes, também pode-se usar Farelo de Trigo, que é rico em fibras e quase não tem calorias, podendo ser facilmente adicionado nos lanches por não ter sabor e não modificar o paladar da refeição.



## 4. COMER GORDURAS BOAS



As gorduras boas também trazem uma maior saciedade por levarem mais tempo para serem digeridas, além de ajudarem a reduzir a inflamação no organismo e melhorar os níveis de colesterol.

Assim, algumas opções que podem ser utilizadas são consumir de 5 a 10 unidades de castanha de caju nos lanches, comer abacate ou coco, pois são frutos gordurosos, e consumir peixes como atum, sardinha e salmão pelo menos 3x/semana.



## 5. TROCAR A FARINHA DE TRIGO POR FARELO DE AVEIA



O farelo de aveia é uma fonte saudável de carboidratos, além de ser rico em fibras.

Ao contrário da farinha de trigo branca, ele tem um baixo índice glicêmico e não estimula a produção de gordura no organismo.

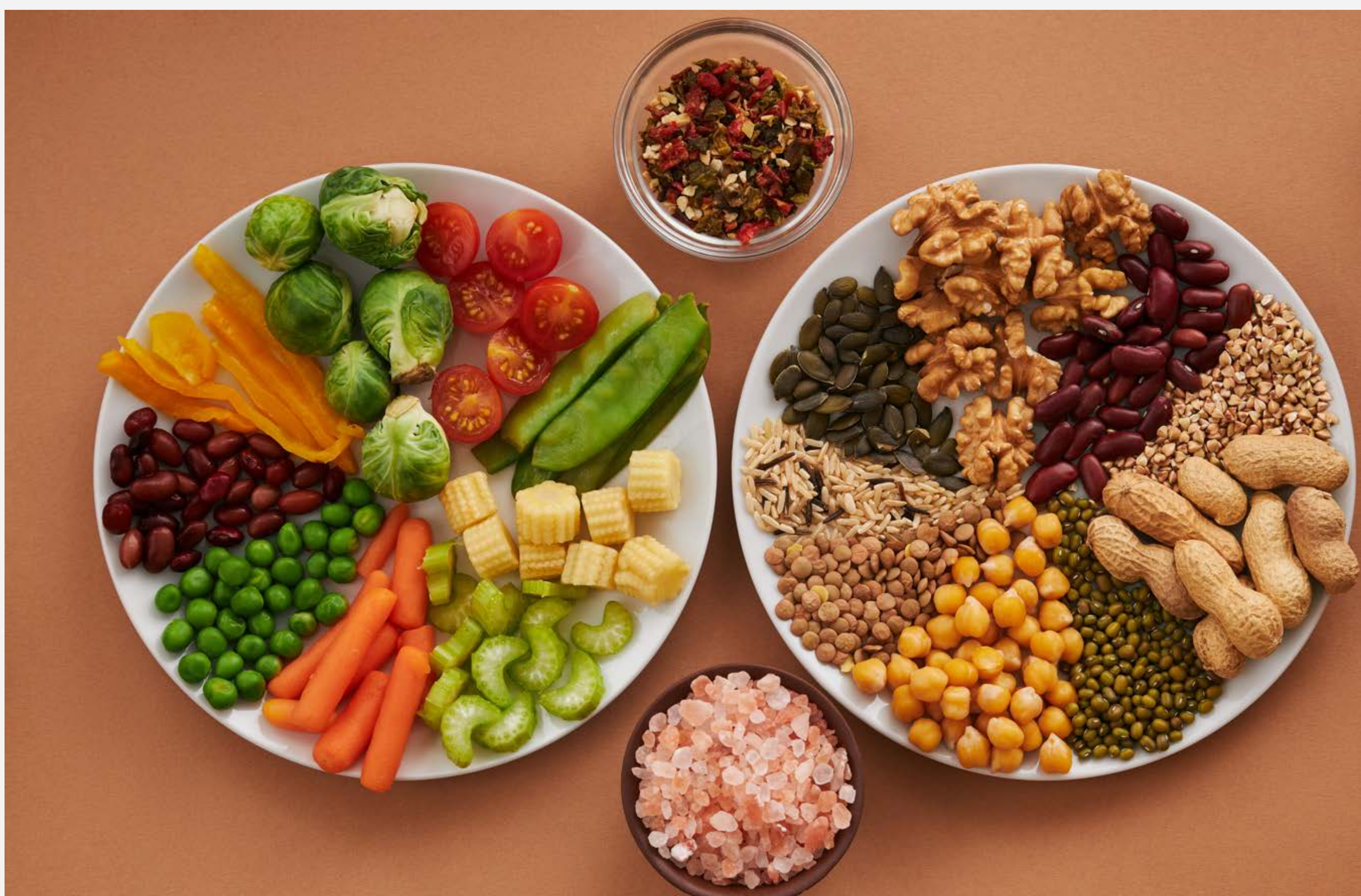
Além disso, a aveia melhora a flora intestinal e combate a prisão de ventre, reduzindo a produção de gases e combatendo a má digestão.

Além do farelo de aveia, outras farinhas saudáveis são a farinha de aveia, farinha de amêndoas, farinha de coco, farinha de arroz integral e farinha de trigo integral.

Saiba como usar a aveia para emagrecer.



## 6. PALITINHOS DE LEGUMES NA HORA DA FOME



No meio do dia, quando a fome surgir, uma boa escolha é comer palitinhos de legumes como cenoura, talos de salsão, palmito, pepino tipo japonês, ramos de aipo, pimentão vermelho e amarelo.

Para fazer os palitinhos, basta cortar os legumes no formato de batata frita e guardá-los na geladeira, podendo utilizar como lanches quando a fome bater ou se surgir o desejo de mastigar alguma coisa para passar a ansiedade.



## 7. COMER PIPOCA PARA COMBATER A ANSIEDADE



A pipoca é uma ótima opção para consumir na hora que bater a ansiedade, pois é rica em fibras e possui menos calorias que alimentos como chocolate ou batata frita, e ainda permite mastigar bastante, o que ajuda a reduzir o estresse.

Para obter o máximo de vantagens, prefira fazer a pipoca no micro-ondas, sem adicionar gordura, e temperá-la com ervas como orégano e salsinha, adicionando apenas um pouco sal para dar sabor.



# ALIMENTOS PARA COMER PARA UM SEXO MELHOR



Os humanos procuram maneiras de melhorar sua experiência sexual há milhares de anos, inclusive tentando descobrir os melhores alimentos para o sexo.

Os cientistas associaram uma variedade de alimentos com sexo melhor.

Vamos te ensinar sobre quais alimentos comer para aumentar a libido, melhorar a resistência e melhorar sua vida sexual



## ALIMENTOS PARA CIRCULAÇÃO E RESISTÊNCIA

Manter o sistema circulatório em boas condições de funcionamento é essencial para a saúde sexual.

Uma melhor circulação pode levar a uma melhor resposta sexual em homens e mulheres. Isto é especialmente verdadeiro para a resposta erétil.

A saúde cardíaca também é vital para a resistência.

Em outras palavras, se é bom para o coração, é bom para a vida sexual de uma pessoa.

Associação Americana do Coração recomenda uma dieta que inclua:

- Uma grande variedade de frutas e legumes
- Grãos integrais e muita fibra
- Óleos saudáveis, como azeite e óleo de girassol
- Frutos do mar, nozes e legumes

Pesquisas sugerem que seguir essa dieta saudável para o coração pode melhorar certos aspectos da saúde sexual.





Pesquisadores que estudam a dieta mediterrânea, que seguem linhas semelhantes às da American Heart Association, descobriu que pessoas com síndrome metabólica que seguiram a dieta tiveram menos problemas com disfunção erétil, também conhecida como DE.

Além disso, muitos dos alimentos apresentados em uma dieta saudável para o coração, como abacates, aspargos, nozes, frutos do mar e frutas, têm associações com sexo melhor tanto na medicina tradicional quanto na pesquisa científica.

Por exemplo, em náuatle, a língua usada pelos astecas, o termo para abacates era o mesmo que para testículos.

Pesquisadores descobriram que as pessoas que comiam abacate tinham um risco reduzido de síndrome metabólica, que é um fator de risco para DE.

Homens com síndrome metabólica são quase duas vezes mais provável como homens sem ela para experimentar DE, então adicionar gorduras saudáveis, como as do abacate, a uma dieta variada pode ajudar.





## ALIMENTOS PARA AUMENTAR A LIBIDO

Alimentos que podem ajudar as pessoas a melhorar sua libido são comumente chamados de afrodisíacos, em homenagem a Afrodite, a antiga deusa grega do amor.

As ostras estão entre os afrodisíacos mais famosos da história. Seus efeitos podem ser devidos ao seu teor de zinco.

O zinco é um mineral que o corpo precisa todos os dias para muitas funções vitais, como metabolismo celular, resistência e regulando os níveis de testosterona.

A testosterona é o hormônio sexual masculino mais importante.

Um estudo mais antigo descobriu que o zinco pode ser útil no tratamento da disfunção erétil em pessoas com doença renal crônica .

As ostras têm mais zinco do que qualquer outro alimento por porção.

Alguns exemplos de outros alimentos ricos em zinco são:

- caranguejo
- lagosta
- carne vermelha
- cereal matinal fortificado
- pinhões





No entanto, o desejo sexual é complexo e tem a ver com muitos outros fatores do que apenas nutrição , incluindo relacionamentos de um indivíduo, níveis de estresse e preferências pessoais.

É natural que as pessoas experimentem altos e baixos em seu interesse pelo sexo.

Muitos profissionais de saúde alternativos afirmam que a dieta pode ajudar.

Embora sejam necessárias mais pesquisas científicas, os seguintes alimentos são possíveis impulsionadores da libido:

- Ginseng asiático e americano
- Maçã





## ALIMENTOS PARA AJUDAR A MANTER **UMA EREÇÃO**

Quando uma pessoa tem dificuldade em obter e manter uma ereção, os médicos se referem a isso como DE.

De acordo com a Urology Care Foundation, a disfunção erétil afeta até 30 milhões de homens nos Estados Unidos.

Compreender os fatores físicos, mentais e emocionais que contribuem para a disfunção erétil pode ajudar as pessoas a escolher uma dieta que promova um sexo melhor.

Os fatores que contribuem para a DE incluem:

- Problemas com o sangue fluindo e permanecendo no pênis
- Danos aos centros nervosos no pênis
- Efeitos colaterais de medicamentos, radiação e outros tratamentos médicos
- Depressão , ansiedade e estresse

Combater a causa subjacente é a melhor maneira de tratar a DE. Mas outra coisa que as pessoas podem fazer é comer mais frutas.





Em um estudo, pesquisadores associaram uma maior ingestão de frutas a um por cento redução do risco de DE.

O conteúdo de flavonóides de muitas frutas pode ser responsável por essa melhora.

Alimentos ricos em flavonóides incluem:

- Frutas cítricas
- Uvas
- Maças
- Pimentas quentes
- Produtos de cacau
- Vinho tinto
- Chá (verde, branco e preto)

A pesquisa em um modelo animal também mostrou que a melancia pode ser eficaz contra a disfunção erétil.

O teor de aminoácidos do melão L-citrulina pode explicar essa ação positiva.

Além disso, o óxido nítrico pode ser benéfico para prevenir a disfunção erétil, aumentando o fluxo sanguíneo e a vasodilatação.

A beterraba também contém nitratos, que se convertem em óxido nítrico e podem ser benéficos para o fluxo sanguíneo.





## EM RESUMO:

Muitas pessoas olham para sua dieta para aumentar seu desejo sexual, melhorar sua capacidade de fazer sexo e aumentar o prazer que obtêm com o sexo.

Embora a pesquisa indique possíveis ligações entre alimentos específicos e sexo melhor, aqueles que procuram a melhor comida para o sexo devem garantir que estejam comendo uma dieta equilibrada e saudável para o coração.

