

Natürliche Aphrodisiaka

„Der Lust auf die Sprünge helfen“

Natürliche Mittel, um die Hormone zu unterstützen:

Für das Östrogen:

Leinsamenöl, Nachtkerzenöl, Granatapfelkernöl, Mandelöl (innerlich und äußerlich als Massageöl), Omega 3 Fettsäuren, Beinwell, Eier, Vit D, Angelikawurzel, Rotklee, Cimicifugaprodukte

Für das Testosteron:

Brennnesselsamen, Macapulver, roter koreanischer Ginseng, Erdburzeldorn (Tribulis terrestris), L-Arginin, Bockshornklee

Prolaktinsenker:

Mutterkraut, Mönchspfeffer

Aphrodisierender Kräutertee: (nach Margaret Majdejski)

Damiana 30g
Frauenmantelkraut 30 g
Gänsefingerkraut 20 g
Muskatellersalbei 30 g
Rosenblüten 20 g
Rosmarinblätter 20 g

2-3 Tassen tgl. 2 Tl pro Tasse, 10 Minuten ziehen lassen

Potenzsteigernd und bei Libidoschwäche:

Viragil Tropfen (Fa. Steierl) 3-12xtgl. 5-10 Tr.

Bei Erschöpfung zusätzlich:

Phyto NN Tropfen (3x30 Tr.)

Weißer Ginseng Kapseln

Eine gute ausgewogene, vitaminreiche Ernährung, ausreichend Schlaf- und Ruhepausen.

Aphrodisierende ätherische Öle:

Für die Aromalampe, für das Badeöl oder als Beimischung ins Massageöl.

Rosenöl, Muskattellersalbei, Ylang Ylang, Jasmin, Sandelholz

Mischung eines erotischen Massageöls (Beispiel):

30 ml Mandelöl oder Jojobaöl plus 5 Tropfen Ylang Ylang, 5 Tropfen Muskattellersalbei, 4 Tropfen Jasmin, 10 Tropfen Orange, 4 Tropfen Jasmin

Ätherische Öle können reizend und allergieauslösend wirken, deshalb prüfe zuvor, ob du sie verträgst.

Mischung für die Aromalampe: 2 Tropfen Ylang Ylang, 3 Tropfen Muskattellersalbei, 3 Tropfen Sandelholz, 5 Tropfen Orange

Lavendelöl kann sowohl aphrodisierend als auch libidohemmend wirken. Bei innerer Anspannung wirkt es eher aphrodisierend.

Mönchspfeffer wirkt in der Regel libidohemmend.

Hinweis: Bei gesundheitlichen Problemen wende dich bitte an deinen Arzt oder Heilpraktiker. Alle Mittel können Nebenwirkungen haben, das gilt auch für Naturheilmittel. Für Schäden, die durch die Anwendung der hier genannten Mittel entstehen kann keine Haftung übernommen werden.