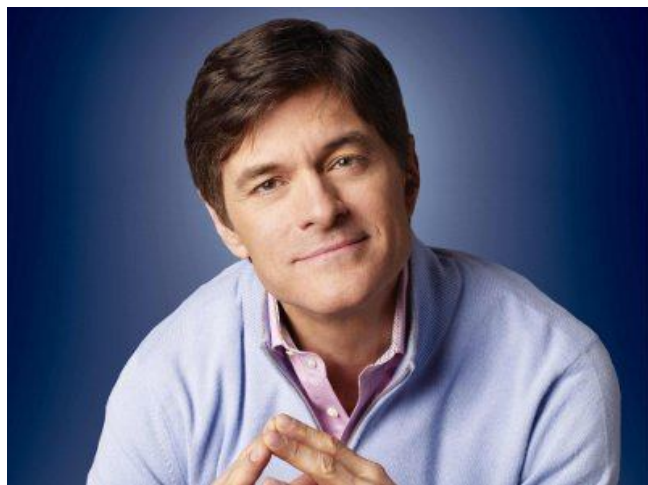


Ususret Valentinovu! Dr. Oz otkriva što budi ljubav i spaja partnere!



Zdrava prehrana

● **Jela zdrava za srce:** Budući da se na Valentinovo slavi ljubav, zašto ne biste slavili i središte sveg onog što s ljubavlju ima veze: srce? Uživajte u receptima koji potiču zdravlje srca, a usto gode i nepcu!

o Losos

- Bogat omega 3 masnim kiselinama – stajalište NIH-a (Nacionalnog instituta za zdravlje) jest da one smanjuju opasnost od srčanog udara i opasnog srčanog ritma u ljudi s kardiovaskularnim bolestima
- Riblje ulje sadržava dokozaheksaensku (DHA) i eikozapentaensku (EPA) kiselinu. Većina dokaza govori u prilog tomu da one smanjuju opasnost od srčanih bolesti.
- (WebMD: A Heart Healthy Diet- Wining and Dining the Heart)

o **Ostale namirnice zdrave za srce:** svježe začinsko biljke, mlada zrna soje, ekstra djevičansko maslinovo ulje

● **Zajednički obrok** – usto što je romantično jesti zajedno, odlično je i za kontrolu porcija!

● **Afrodizijaci** – Ima li išta bolje za Valentinovo od zdravog obroka koji će u vama probuditi romantika?

o Kapsaicin za buđenje strasti

- Kapsaicin potiče aktivnost simpatičkog sustava (ubrzava rad srca, disanje, znojenje i krvotok). Drugim riječima, izaziva reakciju sličnu spolnom uzbuđenju.

o Čaj od ginsenga za libido

- Stoljećima se koristi kao afrodizijak u tradicionalnoj kineskoj medicini.
- Jedna novija američka studija otkrila je da može potaknuti spolno uzbuđenje u žena i riješiti problem erektilne disfunkcije u muškaraca.
- Jedna korejska studija otkrila je kako ekstrakt korejskog crvenog ginsenga može poboljšati libido u žena u postmenopauzi (uzima ga se u obliku kapsula)
(epizoda 2-126 B, Seg 5 Surprising ways to revamp your sex life)

o Ostali afrodizijaci prema Receptima za buđenje požude

- Ananas
- Avokado
- Banane
- Bosiljak
- Češnjak – sadržava alicin koji povećava dotok krvi u spolne organe
- Đumbir
- Jaja
- Kamenice
- Komorač
- Luk
- Mrkva
- Pinjoli
- Rikola
- Šmokve
- Šparoge
- Vanilija
- Vino

Razmazite se (na zdrav način) – namjeravate li sebi (ili osobi koju volite) priuštiti nešto posebno na Valentinovo, učinite to, ali tako da nema štetnih posljedica. Evo nekoliko savjeta kako si možete priuštiti užitek koji je u isti mah koristan za tijelo.

- **Čokolada** – ne možete slaviti Valentinovo bez čokolade. Srećom, i ne morate! Štoviše, tamna čokolada je vrlo zdrava. Samo nemojte pojesti čitavu kutiju.
- Flavonoidi iz čokolade, kojih ima najviše u gore spomenutoj tamnoj čokoladi, djeluju antioksidacijski i kardioprotektivno, inhibiraju aktivaciju trombocita i potiču nitrit oksid sintazu u stanicama endotela, što rezultira opuštanjem krvnih žila.
- **Tamna čokolada** snižava i razinu LDL kolesterola, i pritom ni na koji način ne djeluje na HDL kolesterol i trigliceride.
- Može smanjiti inzulinsku rezistenciju.
- Tražite čokoladu koja sadržava 60 ili više posto kaka (što je tamnija, to bolje) i pripazite da sjemenke kakaovca ili kakao liker budu navedeni kao prvi sastojak na deklaraciji

- Kušajte nešto novo, poput tamne čokolade bez brašna – tako je zasitna da je nećete moći mnogo pojesti
- Jagode ili trešnje namočene u čokoladu

• Užici koji nisu vezani za hranu

o Masaža stopala

- Poboljšava krvotok, opušta bolne mišiće

o Darujte nešto trajnije

- Čokolada i slatkiši jednostavno su rješenje. Zašto ne biste potražili nešto što traje dulje i pokazuje da ste se doista potrudili oko dara?

o Otiđite u šetnju!

- Jednostavna romantična gesta kojom ćete ubrzati rad srca i provesti ugodno vrijeme s voljenom osobom

Kokteli/Napici

- Izbjegavajte zašećerene napitke, napitke sa sladom ili one na bazi vrhnja

- Ne pijte previše – pretjera li se s količinom, alkohol prestaje djelovati kao stimulans i počinje se ponašati kao sedativ, a sigurno ne želite rano zaspati
- Dodajte napicima sokove od crvenog voća kako bi bili zanimljiviji

o Sok od šipka (mogranja)

- Bogat je izvor antioksidansa
- MOGUĆE JE da djeluje antiaterogeno (sprječava nakupljanje plaka u arterijama)
- MOGUĆE JE da usporava rast raka prostate
- (obje gore navedene informacije nađene su na webmd)

o Sok od brusnica

- Bogat je izvor antioksidansa
- Bogat je izvor fitokemikalija (flavonoida, fenolnih kiselina) koje suzbijaju rast kancerogenih stanica
- Flavonoidi mogu smanjiti opasnost od ateroskleroze (otvrdnuća arterija)

o Dodajte cimet u piće i probudite strasti

Crno vino

- Umjereno konzumiranje alkohola pridonosi snižavanju krvnog tlaka i zdravo je za srce.
- Nedavni sustavni pregled i metaanaliza objavljeni u BMJ (British Medical Journal) pokazali su kako je opasnost od problema sa srcem 14-25% manja u osoba koje popiju jednu standardnu čašu alkohola na dan nego u osoba koje uopće ne piju

o Pod jednom standardnom čašom alkohola podrazumijeva se

- 3.5 dl piva
- 1.5 dl vina
- 0.45 dl žestokog pića koje sadrži 40% alkohola

o Veće konzumiranje alkohola dovodi se u vezu s moždanim udarom i bolešću jetre.

- Umjerene količine alkohola korisne su i zato što:
 - o Povećavaju razinu HDL kolesterola
 - o Djeluju antitrombogeno
 - o Ublažavaju štetu uzrokovanu LDL-kolesterolom
- Polifenoli, a osobito rezveratrol, štite srce.