**Afrodyzjaki ukryte w owocach i warzywach. Pokochasz wytwarzane z nich soki**

**Dawniej afrodyzjaki utożsamiano z magicznymi eliksirami, które przygotowywały czarownice. Dzisiejsze badania wykazują, że „miłosne” działanie niektórych substancji nie jest efektem czarów, a po prostu natury. Pożądanie skutecznie stymulują niektóre owoce i warzywa. O ich niezwykłych właściwościach można przekonać się, pijąc wytwarzane z nich soki, np. marki Witmar.**

**Granat**

Owoce granatu służyły do przygotowywania miłosnych napojów już w starożytności. W medycynie chińskiej były natomiast gwarantem witalności i długowieczności. Naukowcy z Uniwersytetu Królowej Małgorzaty w Edynburgu udowodnili, że granat przyspiesza produkcję testosteronu nawet o 30%! Ponadto zawiera szereg substancji wykazujących działanie upiększające, np. potas, selen, miedź, cynk oraz beta-karoten. Taka mieszanka korzystnie wpływa na urodę, co oczywiście ma znaczenie dla miłosnych uniesień. Granat wzmacnia też nasz najważniejszy narząd, który nieodzownie kojarzy się z uczuciami – serce. To także cenne źródło witaminy C. W 100 ml soku jabłkowo-granatowego marki Witmar znajduje się aż 35% referencyjnej wartości jej spożycia.

**Jabłko**

Nie bez przyczyny jabłko uznaje się za symbol płodności. Zawarte w nim polifenole i antyoksydanty poprawiają krążenie krwi, dzięki czemu sprawniej pracuje serce, a organizm jest odpowiednio dotleniony. W skórce znaleźć można również fitoestrogeny, czyli organiczne związki występujące w roślinach, których działanie zbliżone jest do żeńskich hormonów płciowych - estrogenów. Oprócz tego jabłko jest cennym źródłem witaminy C (100 ml soku Witmar wytwarzanego z tego owocu dostarcza 20% zalecanego dziennego spożycia tej substancji), E, K, kwasu foliowego, wapnia, żelaza oraz potasu.

**Pomarańcza**

Pomarańcze od dawna stanowią podstawę perfum i kosmetyków. Zarówno kwiaty, jak

i owoce, wykazują działanie odmładzające oraz orzeźwiające. Z tych pierwszych pozyskuje się m.in. aromatyczny olejek neroli, który uznaje się za afrodyzjak. Owoce natomiast to prawdziwa bomba witamin i minerałów. Wśród nich przoduje witamina C, która nie tylko odpowiada za pracę układu odpornościowego, ale też gwarantuje przypływ pozytywnej energii. Pomarańczowy sok marki Witmar zawiera w 100 ml aż *49 µg* tej substancji, co stanowi 62% referencyjnej wartość jej spożycia. Ponadto pomarańcze dostarczają organizmowi potasu, który reguluje pracę serca i wpływa na ogólne samopoczucie.

**Marchew**

Mało kto wie, że „miłosne właściwości” wykazuje również marchew. To jeden z najstarszych znanych afrodyzjaków, z którego korzystali starożytni Grecy i ludy Dalekiego Wschodu. Warzywo to pobudza organizm i zwiększa libido, prawdopodobnie za sprawą wysokiego stężenia witamin A, C, E, beta-karotenu oraz selenu. Marchew świetnie działa także na skórę, nadając jej atrakcyjnego koloru. To również cenne źródło błonnika, który odpowiada za pracę układu pokarmowego. Warto spożywać ją w dowolnej postaci, np. jako świeży sok.