

LA TÉCNICA DE AFRODITA



PARA MEJORR TU
VIDA SEXUAL

RENUNCIAS Y TÉRMINOS DE USO

El autor y el editor no hacen declaraciones ni ofrecen garantías en cuanto a la exactitud, aplicabilidad, conformidad o integridad de los contenidos de este Programa. La información contenida en este Programa se proporciona estrictamente con fines educativos. En consecuencia, si desea aplicar las ideas contenidas en este Programa, asume total responsabilidad por sus actos.

El autor y el editor renuncian a cualquier garantía (expresa o implícita), comerciabilidad o idoneidad para cualquier propósito en particular.

El autor y el editor no pueden, en ningún caso, ser considerados responsables de ningún daño directo, indirecto, punitivo, especial o incidental, ni de ningún otro daño consecuente que resulte directa o indirectamente del uso de estos documentos, que se proporcionan "tal cual" y sin garantía.

El autor y el editor no garantizan el rendimiento, la eficacia o la aplicabilidad de ningún sitio identificado o vinculado a este programa. Todos los enlaces tienen únicamente fines informativos y no garantizan el contenido, la precisión o cualquier otro propósito implícito o explícito.

¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS AFRODISÍACOS?

La sexualidad es uno de los principales constituyentes de la vida humana. Numerosos estudios han demostrado que los órganos sexuales son los encargados de reducir el estrés y producir las hormonas de la felicidad, de las cuales se pueden encontrar pequeñas cantidades en el chocolate.

Es por eso que los seres humanos, hombres o mujeres, anhelan mantener su placer sexual y hacerlo más duradero. Pero para eso, necesitan mantenerse en buenas condiciones físicas.

Sin embargo, hacer esto no siempre es fácil, ya que pueden entrar en juego factores como la fatiga, el estrés o la disfunción eréctil.

El estrés dificulta que los hombres tengan erecciones y que las mujeres experimenten un verdadero placer sexual.

Para relajarse y llegar al clímax, es necesario estar un poco relajado.

Y para conseguirlo sin consumir sustancias tóxicas para la salud, es necesario conocer los nutrientes naturales que provienen de las plantas y que puedes comer cuando quieras.

Varios artículos entran en esta categoría, desde hierbas hasta subproductos animales como los huevos.

Todos estos alimentos tienen una cosa en común: todos aumentan la testosterona producida por el órgano masculino y ayudan a dirigir activamente la sangre a los órganos sexuales.

Las consecuencias son un aumento de la libido, lo que conduce a erecciones duraderas.

Es decir, tengas la edad que tengas, podrás experimentar una poderosa sensación de excitación que te llevará a ti y a tu pareja a un apetito sexual realmente increíble.

LAS OSTRAS COMO ALIMENTO AFRODISÍACO

Los hombres y, en menor medida, las mujeres, necesitan testosterona para ganar suficiente vitalidad para mantener su impulso sexual. La testosterona se puede describir como un compuesto con propiedades anabólicas:

LOS BENEFICIOS DE LAS OSTRAS EN LA SEXUALIDAD

Cuando comes una ostra, esto tiene un impacto directo en la producción de testosterona en tu cuerpo, es por eso que este tipo de alimento es un afrodisíaco poderoso.

Gracias a las ostras, tu fuerza muscular se recupera más rápido, lo que permite tener relaciones sexuales más largas.

Para los hombres mayores de treinta años, la falta de testosterona se puede compensar comiendo ostras y esto puede conducir a mejores erecciones.

De esa manera, puedes recuperar tu energía sexual, independientemente de tu edad.

¿CÓMO COMER OSTRAS CORRECTAMENTE?

Las ostras se pueden comer de diferentes maneras, ya sea crudas o salteadas. La ostra es un molusco rico en minerales y nutrientes y además es especialmente delicioso.

ACERCA DE LA CANTIDAD DE ZINC EN LAS OSTRAS

Las ostras también pueden ayudar a mejorar la cantidad de zinc en su cuerpo. Esto ayuda a prevenir dermatitis, afecciones de la piel y otros tipos de afecciones de la piel.

Para los hombres, las ostras también ayudan a mejorar la calidad de los testículos y el esperma. El zinc de las ostras también estimula la producción de testosterona. Es por eso que las ostras tienen un impacto tan grande en la salud sexual.

Es importante saber que la disfunción eréctil puede ser causada por niveles insuficientes de zinc. Es por eso que comer ostras mejora sus erecciones y al mismo tiempo le da placer a su paladar. Cuando se trata de la salud inmunológica, las ostras también pueden ayudar a mejorar el sistema inmunológico y combatir una serie de dolencias.

GINSENG, JENGIBRE Y AJO

El estrés es un factor importante cuando se trata de disfunción sexual, tanto para hombres como para mujeres.

Veremos los beneficios del ginseng, el jengibre y el ajo en relación con este problema:

GINSENG

El ginseng es una especie de alimento milagroso cuando se trata de disminuir un factor inhibidor como el estrés, razón por la cual mejora drásticamente el rendimiento sexual.

Además, tiene un impacto directo en la producción de testosterona y aumenta la cantidad de esta hormona específica en el torrente sanguíneo. Así, la energía sexual se multiplica.

Hay muchas variantes diferentes de ginseng, pero hay cuatro que debes tener en cuenta en particular:

- *Panax japonicum* o ginseng de bambú.
- *Panax ginseng*, más conocido como ginseng asiático o coreano, que como su nombre indica, procede de Corea y China.
- *Panax quinquefolium* o gineng americano.
- *Eleutherococcus senticocus*, o ginseng siberiano, más comúnmente conocido como arbusto del diablo.

El ginseng contiene saponina que tiene propiedades que ayudan con la erección.

El ginseng también es popular en culturas interesadas en aprovechar sus beneficios.

Su aspecto es el de una raíz marrón, de fuerte olor y piel algo dura.

Para usarlo, puedes pelar la piel o molerla en un mazo pequeño.

Cualquiera que sea el método que elijas, el amargor del ginseng es una de sus principales características y debe estar preparado si tiene la intención de comerlo crudo.

LAS VIRTUDES DEL JENGIBRE

El jengibre es también un afrodisíaco cuya eficacia cabe destacar.

Al utilizar las raíces, encontrarás jengibres con propiedades altamente afrodisíacas.

De hecho, el jengibre aumenta la producción y la velocidad de los espermatozoides. Esto es lo que hace que el jengibre sea doblemente efectivo.

Además, puedes tomar el jengibre directamente tal cual o mezclarlo con otros ingredientes para aumentar sus beneficios, como en la siguiente receta:

Ingredientes: medio huevo cocido, media cucharada de jengibre, 4 gotas de jugo de limón, y una cucharada de miel .

Preparación: Basta con mezclar todos estos ingredientes y comer un poco todos los días durante un mes. El período ideal es comer una hora antes de acostarse.

Su esposa estará complacida con los resultados.

EL AJO Y SUS BENEFICIOS:

El ajo ya contiene alicina. Esta molécula puede ayudar a aumentar el flujo sanguíneo alrededor del área genital para ambos sexos.

Para aprovechar al máximo sus beneficios, el ajo debe masticarse crudo.

Lo mejor es comerlo con el estómago vacío o antes de una comida.

No se recomienda cocinar ajo si pretende disfrutar de sus beneficios naturales.

Si lo hace, el proceso de cocción resultará en la pérdida de todas las propiedades afrodisíacas.

Esta es, entonces, la razón por la que no debes cocinar ajo.

Además, el sabor del ajo puede ser difícil de tragarse para algunas personas, ya que es un sabor muy fuerte y peculiar.

Para minimizarlo, puedes masticar los granos de café al mismo tiempo que el ajo.

Esto debería neutralizar su fuerte sabor.

SETAS

Las setas están llenas de aminoácidos, vitaminas y minerales. Desempeñan un papel importante en el alivio de la astenia sexual.

En particular, se ha demostrado que 6 tipos de hongos ayudan con la astenia sexual, entre los que se encuentran *boletus aerus*, *sparassis crispa*, *boletus edulis*, *cordyceps sinensis*, *tricholoma matsutake* y *morchella rotunda*.

La trufa es un afrodisíaco muy conocido entre los grandes chefs. Contiene androsterona. Esta hormona vegetal es similar a la hormona masculina.

Cuando se ingiere, esta hormona pasa a través de las feromonas al transpirar, y las mujeres son especialmente sensibles al resultado final de este proceso.

La trufa es un afrodisíaco muy conocido entre los grandes chefs. Contiene androsterona. Esta hormona vegetal es similar a la hormona masculina.

Cuando se ingiere, esta hormona pasa a través de las feromonas al transpirar, y las mujeres son especialmente sensibles al resultado final de este proceso.

Es por eso que los hombres pueden estimular el deseo sexual de las mujeres simplemente comiendo hongos.

Menos transpiración ayudará a difundir la feromona directamente a los sensores femeninos.

En consecuencia, el aumento de los niveles de estimulación puede mejorar en gran medida el deseo y el rendimiento sexual.

CACAO, CHOCOLATE, LECHE, MIEL Y JALEA REAL

Estos 4 ingredientes juegan un papel importante en la excitación sexual:

TODO LO QUE DEBE SABER SOBRE LAS PROPIEDADES AFRODISÍACAS DEL CACAO Y EL CHOCOLATE

El cacao es un poderoso estimulante gracias a su alta concentración de fenetilamina y teobromina.

El cacao también contiene cafeína. Todos estos elementos influyen en nuestro estado de ánimo, por lo que el cacao puede utilizarse en cierta medida como antidepresivo.

Su efecto estimulante tampoco es despreciable, sobre todo porque ahora sabemos que el estrés inhibe el deseo sexual.

En definitiva, las propiedades psicoestimulantes del cacao lo convierten en un tipo de alimento afrodisíaco.

Entre todos los tipos de chocolate disponibles, el más interesante es el chocolate negro.

Contiene grandes cantidades del aminoácido fenilalanina, que es un poderoso afrodisíaco.

¿Qué tan poderoso? Se pueden encontrar cantidades significativas de este aminoácido en el torrente sanguíneo de las personas que se han enamorado a primera vista.

Es por eso que el chocolate juega un papel importante en la manifestación del deseo sexual y tiene un efecto sobre las funciones eréctiles de los hombres y la lubricación de las mujeres.

Además, el chocolate negro también contiene altas cantidades de fósforo. Desempeña un papel clave en las erecciones de los hombres.

El chocolate con leche, por otro lado, no se recomienda realmente si el objetivo es aumentar el deseo sexual.

La leche en realidad diluye los antioxidantes que se pueden encontrar en el chocolate puro y, por lo tanto, afecta significativamente los efectos erógenos o lubricantes deseados.

SOBRE LA LECHE

Al discutir sobre los estimulantes sexuales, pocas personas hablan de la leche.

Y, sin embargo, el recuerdo de amamantar puede clasificarse como uno de los primeros impulsos sexuales de la vida. En cuanto a los beneficios de la leche, juega un papel en la revitalización sexual.

Para potenciar estos beneficios, considere mezclarlo con grandes cantidades de miel.

EL PAPEL DE LA MIEL

Cuando se trata de miel, el azúcar del que está hecha, ayuda en la producción de líquido seminal.

La miel también aporta energía al organismo ya que es una de las principales propiedades del azúcar.

En busca de resultados rápidos para potenciar tu rendimiento sexual, debes considerar consumir miel.

JALEA REAL

Junto a la miel, la jalea real es un tipo de alimento que cumple exactamente la misma función que la miel.

Puede ser útil en casos de impotencia, frigidez y esterilidad.

Para las mujeres que han llegado a la menopausia, contribuye al rejuvenecimiento.

POLEN DE ABEJA

El polen de abeja contiene sustancias que favorecen la producción de esperma. Son azúcares predigeridos. Después de convertirse en glucagón, aumentan la producción de esperma.

El polen de abeja también contiene ácido aspártico.

El ácido aspártico juega un papel muy importante en la revitalización de las glándulas sexuales.

Gracias a este tipo de alimentos se mejora el deseo sexual por el impacto de las hormonas naturales que contiene.

Para que alguien alcance el orgasmo, los numerosos movimientos de la pelvis hacia adelante y hacia atrás deben realizarse con cierta velocidad, pero también durante un cierto período de tiempo.

El polen de abeja ayuda a quienes lo ingieren a tener la energía suficiente para realizar este ejercicio y alcanzar y ayudar a su pareja a alcanzar el clímax.

Para beneficiarte al máximo del impacto positivo que tiene el polen de abeja sobre la virilidad, debes comerlo con un poco de leche, algunos jugos de frutas o yogures.

También puedes incorporar algo de esto en deliciosos batidos, ensaladas o cereales.

CORTEZA DE YOHIMBE Y FRUTOS DEL TRIBULUS

Estos dos árboles son muy importantes:

YOHIMBE

Existe en África Occidental un árbol llamado Yohimbe, del cual se puede extraer una corteza llamada Yohimbina.

Su corteza tiene el mismo efecto que el sildenafil, el compuesto base de Viagra. Produce erecciones muy fuertes.

CORTEZA DE YOHIMBE Y FRUTOS DEL TRIBULUS

Estos dos árboles son muy importantes:

En el caso de la corteza de yohimbe, es importante comer solo la corteza cuyo contenido de yohimbina esté controlado.

El valor debe estar entre 1 y 4 por ciento como máximo. También se deben tomar algunas precauciones al ingerir esta corteza:

Existe en África Occidental un árbol llamado Yohimbe, del cual se puede extraer una corteza llamada Yohimbina.

Su corteza tiene el mismo efecto que el sildenafil, el compuesto base de Viagra. Produce erecciones muy fuertes.

- Debes reducir tu consumo de cafeína cuando decidas usar corteza de Yohimbe, lo mismo ocurre con el consumo de fedrina.
- No debe tomar yohimbina si está embarazada.
- Esta corteza no se recomienda para personas con tendencia a las enfermedades del corazón, o con presión arterial alta o hipotensión.
- Lo mismo ocurre con las personas que padecen prostatitis, hipersensibilidad, ansiedad o problemas renales. También deben evitar el uso de esta corteza.
- Por último, quienes sufren depresión o esquizofrenia u otras enfermedades mentales tampoco deben consumirlo.

TRIBULUS

En cuanto al tribulus, permanece efectivo durante 3 días.

Durante este período de tiempo, la producción de testosterona aumenta significativamente y las erecciones se vuelven más fuertes.

Para los fanáticos del fisiculturismo, también puede tener un impacto real.

Originarios de Asia, los frutos del tribulus se utilizan en la medicina tradicional china y coreana.

Sus efectos sobre los trastornos sexuales y la infertilidad le han valido un lugar en la lista de las hierbas afrodisíacas más conocidas del mundo.

Una vez ingeridos, los frutos de tribulus aumentan la producción de estrógeno, testosterona y DHE.

TRIBULUS

Los huevos pueden ser muy importantes para el impulso sexual debido a las vitaminas que contienen.

Incluyen vitamina B5 y vitamina B6, que ayudan a regular las hormonas. Además, cuando comes muchos huevos, tu hígado está libre de toxinas.

Los huevos también contienen ácido pantoténico, que genera excitación.

También se incluye el fósforo, cuyos efectos se mencionaron anteriormente, así como la lecitina.

Todos estos elementos aumentan lo excitado que puede estar tu cuerpo. Entonces, cuando comes grandes cantidades de huevos, tu cuerpo solo puede agradecértelo.

Para obtener los mejores resultados, los huevos deben consumirse por la mañana con el estómago vacío. 2 o 3 huevos cada mañana.

También puedes comer 2 o 3 durante el día para llegar a un consumo máximo de 6 huevos al día, con un mínimo de 2 huevos al día.

Si estás comiendo huevos por sus propiedades afrodisíacas, debes perforar el huevo y comer su contenido con un poco de sal.

Si tiene preferencia por los condimentos o las especias, puede usarlos. También puedes usar caviar.

Un ritual como este también beneficia al corazón, ya que la lecitina es importante para regular el colesterol.

ESPÁRRAGOS, ALCACHOFAS Y BATATAS

Los espárragos tienen propiedades diuréticas. Las alcachofas están hechas de calcio y vitamina B, que aumentan el deseo sexual.

Las alcachofas también contienen fósforo.

La cantidad de potasio en las batatas ayuda a prevenir la disfunción eréctil.

Asimismo, también contienen vitamina A, que en muchos casos puede marcar una diferencia significativa cuando se trata de infertilidad.

PESCADO Y ANCAS DE RANA

Los pescados también son muy buenos afrodisíacos. De particular interés son el atún, la carpa y el salmón. Aquí está la receta que debería satisfacerte a ti ya tu pareja en su búsqueda de placer y orgasmos:

Ingredientes: Necesitarás cuatro filetes de atún o salmón. No más de dos cucharadas de jugo de limón y salsa de soya, pimienta española, dos pizcas de jengibre en polvo y no más de dos cebollas picadas.

Preparación: Tienes que marinar el pescado durante 3 horas y 15 minutos. Para ello, sumerge el pescado en la mezcla de todos los ingredientes que ya te hemos comentado y déjalo reposar. 3 horas más tarde, cubre el pescado con harina. Luego freír en una sartén con un poco de aceite. Freír cada lado del pescado durante 2 minutos como máximo. Luego sirve con un poco de arroz y disfruta.

PLÁTANOS

Aquí tienes una receta afrodisíaca que probablemente no conocías, plátano con almendras: Necesitarás 50 gramos de mantequilla, la misma cantidad de azúcar moreno. Agregue cuatro plátanos pelados y divídaluos por la mitad.

También necesitarás 50 gramos de piel de naranja picada.

Derretir la mantequilla en una sartén y agregar hasta que hierva. Añade también los plátanos hasta que empiecen a cambiar de color.

Vierta el azúcar sobre la mezcla y espolvoree la ralladura de naranja. Servir con un buen helado después de espolvorear las almendras en la mezcla.

AGUACATE Y ALMENDRAS

Para darle vida a tu vida sexual, debes preferir alimentos con propiedades vasodilatadoras.

Esto tendrá un impacto muy positivo en tu espermatogénesis y, como resultado, tu placer sexual debería aumentar considerablemente.

Además, las hormonas del placer también se multiplican. Entre estos alimentos, los aguacates y las almendras encabezan la lista.

En el caso de los aguacates, la cantidad de vitamina E antioxidante que contienen no es despreciable.

Esta vitamina juega un papel en la espermatogénesis o producción de esperma.

Los aguacates también son ricos en potasio.

El potasio despierta la sensualidad femenina y la producción de testosterona para los órganos masculinos.

También contienen vitamina B6. Ayuda a mejorar el placer sexual ya que aumenta la producción de dopamina, un tipo de neurohormona muy importante.

Los aguacates también contienen el tipo de grasa que es realmente beneficiosa tanto para el cuerpo humano como para el corazón.

SOBRE LAS ALMENDRAS:

En su composición se encuentran zinc y varios otros minerales.

También están presentes el selenio, las vitaminas y especialmente la vitamina E.

Para aquellos que luchan contra la infertilidad, se recomiendan especialmente las terapias con selenio.

El hecho de que las almendras sean tan ricas en omega-3 las hace beneficiosas para el flujo sanguíneo, al igual que los ácidos grasos.

Gracias a ellos, las venas del pene se dilatan fácilmente, lo que garantiza unas erecciones muy fuertes.

Los componentes antes mencionados también son beneficiosos para el corazón, lo que significa que los hombres que los ingieren tienen más resistencia durante las relaciones sexuales.

El zinc en las almendras aumenta la cantidad de hormonas sexuales en el cuerpo masculino y, a veces, incluso el deseo sexual femenino.

APIO

La hormona vegetal androsterona está presente en el apio.

Esta hormona afecta los músculos alrededor de la región perineal, lo que ayuda a aumentar el deseo sexual.

El apio también contiene alcaloides, por lo que esta planta es un perfecto afrodisíaco.

Algunos investigadores recomiendan tomar aceite de apio, especialmente en casos de impotencia.

BRÓCOLI

El brócoli también estimula el deseo sexual.

Contiene indóis, que limitan la cantidad de estrógeno en el cuerpo de un hombre para aumentar la cantidad de testosterona.

Cuanta más testosterona tenga un hombre, más fuertes serán sus erecciones.

LA MEJOR RECETA PARA LIBERAR LAS PROPIEDADES DEL BRÓCOLI ES:

Ingredientes: 3 patatas, nata, media coliflor, mantequilla, brócoli, ajo, 2 huevos.

Preparación: Hervir las patatas en agua durante 20 minutos. Cuando estén listos, ponemos a hervir también la coliflor y el brócoli al baño maría.

Las verduras deben permanecer medio crudas, por lo que se recomienda cocinarlas al vapor.

En una sartén, coloque el ajo, la mantequilla, el caldo, la sal y la pimienta y caliente a fuego lento.

Mientras esta mezcla hierva, bata el brócoli en la batidora, la coliflor y las papas hasta obtener una pasta homogénea. Añada la mitad de la nata para que la pasta quede más fluida.

Ponga esta pasta en la sartén con la mantequilla y el ajo y añada la nata sobrante, así como la mantequilla y los dos huevos.

Cuando todo esté mezclado, agregue pimienta y caliente justo antes de servir.

Como recordatorio, cocinar el brócoli disminuye sus propiedades afrodisíacas, por lo que las verduras deben mantenerse ligeramente blandas pero lo más crudas posible.

GUARANÁ

Puedes encontrar guaraná en América del Sur.

El guaraná es una planta con frutos que parecen bayas rojas. La pulpa de estos frutos es completamente blanca.

El guaraná tiene una alta concentración de cafeína.

Además de la cafeína, el guaraná contiene muchas sustancias que inciden muy positivamente en el deseo sexual:

- xantina, teofilina, guanina, mucílagos, taninos, magnesio, selenio, ácidos esenciales, pectina, fósforo, vitaminas E, A, B1 y B3, teobromina, , cafeína, adenina, aminoácidos, oligoelementos, potasio, germanio.

Además de esta mezcla explosiva, el guaraná también contiene cafeína, en una cantidad 5 veces superior a la que se encuentra en el propio café.

Esto significa que cuando su cuerpo está cansado, el guaraná seguramente lo despertará y con él su virilidad soñolienta.

Podrías pensar que una taza de café más grande tendría el mismo efecto que el guaraná. Este no es el caso.

Las otras sustancias que contiene esta planta tienen un impacto en los centros nerviosos del cerebro. De ahí la intensa excitación que induce.

Muchas personas, cuando están muy cansadas, acaban quedándose dormidas durante las relaciones sexuales. Con guaraná, esto se vuelve imposible.

Perderás todo deseo de descansar y en su lugar querrás que todos tus sentidos experimenten un placer intenso.

El poder de procesamiento de su cerebro aumentará, su enfoque, su memorización, sus capacidades intelectuales mejorarán.

Y como una pequeña cereza a este ya enorme pastel, el guaraná también tiene propiedades antidiarreicas, analgésicas y diuréticas

CATUABA

Entre todas las plantas afrodisíacas, también está la catuaba. Catuaba es una planta originaria de Brasil, principalmente de la región Norte.

Su nombre en latín es *Erythroxylum catuaba*. Para beneficiarse de sus propiedades afrodisíacas, se debe utilizar la corteza.

El papel de la catuaba es dilatar más los vasos sanguíneos. El resultado es que se envía más sangre al pene.

La Catabua también contiene alcaloides que incluyen catuanina A, catuanina C y catuanina B.

Estos alcaloides tienen un impacto directo en el sistema nervioso central, lo que aumenta el deseo sexual.

DAMANIA

La Damania se puede encontrar en América Central, las Indias Occidentales y también en los bosques amazónicos. Tiene grandes propiedades relajantes y afrodisíacas.

El árbol que produce esta planta es Turnera opifera. Puedes reconocerlo gracias a sus hermosas flores blancas. Sin embargo, al hacer productos afrodisíacos, se usarán principalmente sus hojas.

La mejor manera de obtener los beneficios de la damania es preparar las hojas de este árbol como un té de hierbas.

El efecto principal de la damanía es permitir que el corazón bombee sangre y haga crecer el pene. Por lo tanto, La Damania juega un papel en el flujo sanguíneo y el órgano masculino.

Por otro lado, la damania también reduce el estrés. Sus poderosas propiedades relajantes combinadas con la dilatación de los vasos sanguíneos permiten a los hombres tener erecciones fenomenales.

LA NUEZ MOSCADA Y SUS PROPIEDADES AFRODISÍACAS

Si se sabe que las especias son los mejores afrodisíacos, la nuez moscada también merece un lugar entre ellas.

La nuez moscada se parece a las almendras y provienen del árbol de la nuez moscada, también llamado myristica fragans.

El árbol de la nuez moscada es un árbol exótico que nunca supera los 15 metros de altura y se puede encontrar principalmente en Indonesia. En la mayoría de los casos, se ha adaptado a climas tropicales.

Para utilizar esta nuez es necesario rallarla, lo que conserva las propiedades organolépticas de esta hierba. La nuez moscada provoca una reacción similar a la Viagra tres horas después de tomarla.

Para usarlo, es importante mezclarlo con platos con salsa como la sopa de calabaza.

También puedes incorporarlo a gratinados o quiches, especialmente aquellos con verduras y bechamel o incluso puerros. Asimismo, marida perfectamente con espinacas en cremas y sopas de cebolla.

Para conservar sus atributos, la nuez moscada debe incorporarse al final del proceso de cocción.

ACEITES ESENCIALES DE NUEZ MOSCADA

Como cualquier otro aceite esencial, el aceite esencial de nuez moscada no debe ingerirse. Sin embargo, puede inhalarlo o verterlo en la bañera.

También puedes usarlo como aceite de masaje. El aceite esencial de nuez moscada también se puede mezclar con cilantro, romero o cualquier otro aceite vegetal.

No mezcle más de 3 aceites esenciales a la vez y diluya todo en unas gotas de aceite vegetal.

La mezcla que obtendrás deberá ser utilizada en masajes circulares en la zona lumbar y columna vertebral para despertar el deseo sexual de los hombres.

Como medida de precaución, es importante señalar que las mujeres embarazadas no deben usar este aceite esencial.

Como regla general, las mujeres embarazadas o lactantes no deben usar ningún aceite esencial.

CLAVOS COMO AFRODISÍACOS

Como un tipo de especia, el clavo es un maravilloso afrodisíaco. El árbol del que provienen se llama clavo y el clavo mismo es su botón floral.

Presente en Indonesia y principalmente en las Islas Molucas; se exportó a Sri Lanka y África Oriental, donde se cultiva actualmente.

Para extraer el clavo, se cortan y secan los botones florales. Desde un punto de vista sexual, los clavos ayudan a reducir el período de enfriamiento entre las relaciones sexuales y, por lo tanto, permiten que las erecciones estén más juntas.

Afecta el comportamiento sexual al aumentar la frecuencia de las relaciones sexuales. Además de todo esto, estimula la producción de testosterona.

Para usarlo adecuadamente, puedes incorporarlo a tus comidas. También puedes beberlo mezclado con un poco de chai, un té concentrado que contiene especias de la India.

He aquí un ejemplo de una mezcla perfecta de té afrodisíaco con clavo o té chai:

Toma 4 cucharaditas de té negro Assam con doce vainas de cardamomo ligeramente trituradas.

Añade también una cucharadita de jengibre fresco, 6 clavos, 4 semillas de anís y 2 palitos de canela.

Hierve toda la mezcla en agua durante 4 minutos antes de agregar el azúcar y la leche.

Los clavos también son excelentes en salsas y con arroz. Para conservar al máximo sus propiedades, puedes utilizar una gota de aceite esencial de clavo en tu cocina al final de la comida.

Para combatir la fatiga, también se recomienda el aceite esencial de clavo.

Solo tienes que masajear tu columna vertebral con unas gotas mezcladas con un poco de aceite vegetal y seguro que recuperas las energías.

Desde un punto de vista puramente sexual, debes estar atento a las dosis de clavo que consumes.

Cuando la dosis no es demasiado fuerte, se produce mucha testosterona. Pero cuando es demasiado fuerte, se inhibe la producción de testosterona.

En consecuencia, debes usarlo como si fuera un aceite esencial, es decir, en dosis homeopáticas.

GINSENG DE MALASIA

También llamado tongkat ali, el ginseng de Malasia es otra hierba capaz de mejorar la sexualidad masculina.

Ayuda a que los músculos se relajen más fácilmente, incluso cerca de las arterias. Además, aumenta la cantidad de testosterona en el cuerpo.

Para obtener resultados más efectivos, debes comer entre 20 y 30 gramos (0,7 a 1 oz) o raíces. Debes preferir las raíces secas.

La dosis mencionada anteriormente es la dosis diaria.

En casos de andropausia severa, puedes combinar tongkat ali directamente con testosterona para obtener resultados espectaculares.

ALGUNAS RECETAS AFRODISÍACAS

POCIÓN MÁGICA AFRODISIACA

Ingredientes:

1 Vaso de jugo de maracuyá

Jengibre rallado

Leche condensada

Coñac

Hielo

Método de preparación:

El método de preparación de esta bebida es muy sencillo. Solo pon esta mezcla al gusto y usa leche condensada para endulzar la bebida. Si eres diabético, te sugerimos que reemplaces la leche condensada por un edulcorante como la stevia.

POLLO CON JENGIBRE Y HIERBA DE LIMÓN

Esta receta es una excelente opción afrodisíaca.

Además de mantener al día la salud sexual, es un plato muy bien condimentado y excelente para comer.

Sin mencionar que los ingredientes son súper fáciles de encontrar en cualquier supermercado.

Ingredientes:

300 gramos de pechuga de pollo

1 diente de ajo

1 cm de jengibre

1 tallo de hierba limón

2 cucharadas de salsa de soja cilantro al gusto aceite de oliva

100 gramos de fideos de arroz

Preparación: Cortar el pollo en trozos. Añadir el diente de ajo machacado y el jengibre pelado y machacado.

Luego agregue la hierba de limón cortada en rodajas finas.

Añada también la salsa de soja (shoyu). Mezcle bien y deje en la nevera durante una hora.

Coloque los fideos de arroz en un bol y cubra con agua hirviendo.

En una sartén caliente un poco de aceite y coloque el pollo (que estaba reservado en la heladera) con toda su salsa.

Cuando el pollo esté cocido, agregue el cilantro picado, mezcle y retire del fuego.

Colar los fideos (para separarlos del agua). Montar el plato (fideos por debajo y pollo por encima)

Ya está listo tu pollo sazonado con jengibre y hierba de limón

MARINADA DE OSTRA

Para este plato afrodisíaco necesitarás medio ajo, doce ostras, 1/4 de botella de vinagre de champán y un poco de sal y pimienta.

Para prepararlo, deberás macerar el ajo durante una hora en vinagre de champán con sal y pimienta.

Luego verter la marinada sobre las doce ostras abiertas y dejar en el frigorífico durante al menos 30 minutos.

Finalmente, coloca las ostras en la parrilla y cocina hasta que la marinada se evapore por completo. Para comerlo basta con utilizar un poco de cerveza para desglasar la ostra.

SUPLEMENTO DE LANGOSTA CON DOS SAZONES

En este plato encontrarás azafrán que revitaliza las zonas erógenas del cuerpo humano.

Esto se debe a los fitoesteroles contenidos en este tipo de alimentos.

En cuanto a los ingredientes, necesitarás 4 colas de langosta cortadas a lo largo.

También necesitarás cúrcuma, 10 gramos de pimentón dulce y 60 ml de manteca de cacao, sal y pimienta molida.

Para el cuscús necesitarás chorizo, tomate sin semillas, ajo machacado, sal y cuscús argelino.

Para la preparación en sí, deberás mezclar en un bol el azafrán y el pimentón con la manteca de cacao.

Luego pon la sal y la pimienta en las colas de langosta. Luego rociar con la pulpa de langosta y reservar los condimentos restantes para el cuscús.

Pon una planta al fuego y asa la langosta directamente, sin añadir grasa. Para asegurarse de que se cocinen de la mejor manera posible, cocine las langostas un poco más del lado de la carne que del caparazón en la sartén.

Luego termine de cocinarlos en un horno precalentado a 200 grados.

Asa el chorizo en una sartén sin grasa y, cuando esté dorado, retira la grasa con papel toalla. Luego, cuece el cuscús en el agua de cocción con el resto de la sazón.

Añade los tomates y el chorizo a este cuscús y sirve después de espolvorear un poco de sal y pimienta.

YAKISSOBA PICANTE

Para esta preparación, los ingredientes que necesitarás son 100 gramos de almendras, 300 gramos de espaguetis integrales, brócoli en rodajas, 200 gramos de guisantes, un pimiento rojo en rodajas, 250 ml de mantequilla de almendras sin sal, 120 ml de salsa de soya baja en sodio, 100 ml de jugo de limón fresco, 2 cucharaditas de azúcar moreno, 1 cucharadita de salsa picante, una cebolla.

Para preparar este plato, necesitarás hervir una gran cantidad de agua. Luego poner las almendras en una sartén hasta que estén doradas.

Después de cocinar la pasta al dente, coloque el brócoli en la sartén y luego los guisantes y la pimienta.

Mientras se cocina la pasta, agregue la mantequilla de almendras, el azúcar moreno, la salsa de soya, la salsa de chile, el jugo de limón y 3 cucharadas de agua hirviendo.

Una vez que todos estos ingredientes estén mezclados, revuelva hasta que quede suave. Retire el exceso de agua de la pasta y las verduras. Espolvorea con almendras tostadas y cebollas antes de servir.

Desde un punto de vista afrodisíaco, la ingesta de potasio es alta, alrededor de 10 gramos por persona. Asimismo, la ingesta de vitamina E es de 2 gramos por persona. La ingesta de magnesio es de 5,8 gramos, mientras que la ingesta de calcio es de 4,3 gramos.

Con base en todo lo que has leído hasta ahora, debe quedar claro que con todos estos nutrientes, el hombre que come un plato así debe sentir un impacto muy favorable en su sexualidad.

CARRIL DE CARNE A LA INDIANA

Las especias se encuentran entre los mejores afrodisíacos. He aquí una receta que te permite beneficiarte de sus numerosas propiedades positivas:

Para los ingredientes, necesitarás 3 cucharadas de aceite de sésamo, la misma cantidad de ajo, 2 cebollas grandes. 2 cucharaditas de jengibre molido, 2 cucharaditas de curry en polvo, una cucharada de comino y la misma cantidad de cúrcuma molida, una cucharada de semillas de cardamomo.

También necesitarás media taza de cilantro picado y dos pimientos picados. Preferiblemente elija pimientos fuertes. También necesitarás 2 cucharaditas de coco rallado. 2 kilos de carne de res, 2 tazas de caldo de verduras, leche de coco y un poco de sal.

Para prepararlo, pon el aceite en una sartén y caliéntalo antes de añadir el ajo y la cebolla que vas a dorar.

También puedes agregar las especias, los pimientos, la mitad de tu cilantro, el coco y revolver muy lentamente por 2 minutos.

Luego agrega la carne, el caldo y la leche de coco y deja cocinar a fuego lento durante una hora y media.

Una vez hecho esto, comprobar el sazón y, si es necesario, mejorar con hojas de cilantro.

PASTEL DE ARROZ ESPECIAL

Cuando agrega salvia a una bola de arroz, las propiedades estrogénicas de esta hierba pueden despertar el deseo de una mujer.

Combinado con unas castañas y un poco de salvia, este plato seguro que animará tus noches íntimas.

Para los ingredientes, necesitarás 250 gramos de arroz integral de grano largo.

También necesitarás 2 cucharadas de aceite de oliva y 4 palitos de apio en rodajas, 2 cebollas picadas, 1 puerro grande, 200 gramos de castañas que cocinaste y cortaste por la mitad antes, 1 cucharada de salvia picada, 75 gramos de queso cheddar rallado. Por último, necesitarás un huevo ligeramente batido, un poco de pimienta, unas gotas de salsa tabasco y un poco de sal.

Para la preparación, necesitarás preparar el arroz y escurrir. En un horno precalentado a 180 grados, colocarás una forma con los bordes ligeramente engrasados.

Para el resto del aceite, sofría la cebolla, el puerro, el apio, la salvia y las castañas. Revuelva lentamente durante 15 minutos a fuego medio.

Luego puedes agregar el arroz, el queso, el tabasco, el contenido de tu mezcla anterior y agregar el huevo batido.

Luego, incorpora todo en una forma y lleva al horno por 25 minutos. Una vez listas las bolas de arroz, retíralas del molde y sírvelas con unas hojas de salvia como decoración.

En cuanto al valor nutricional de este plato, el potasio tiene un lugar privilegiado, pues ronda los 720 miligramos por persona.

Para hablar solo de este elemento, puede ver fácilmente que este plato mejora la libido y dilata los vasos sanguíneos responsables de la erección del pene.

RESUMEN:

Para resumir, los mejores tipos de alimentos y plantas afrodisíacos son aquellos con efectos positivos en producción de testosterona.

Estos son abundantes, como se ha demostrado en este libro, y lo más importante a tener en cuenta es que, en algunos casos, debe tener cuidado con las dosis excesivas para aprovechar al máximo los beneficios de estas hierbas.

Lo mismo se aplica a los aceites esenciales extraídos de algunas de estas hierbas. Debe usarlos con moderación, ya que en la mayoría de los casos, las dosis pequeñas son suficientes para lograr el efecto deseado.

Puede disfrutarlos crudos o cocidos, pero si los prefiere cocidos, debe minimizar el tiempo de cocción o agregarlos hacia el final del proceso de cocción. También puede usarlos para hacer tés de hierbas, decoccciones o secarlos en polvo.

Como recordatorio, desde el punto de vista del valor nutricional, las decociones son mejores que los tés de hierbas.

Vale la pena repetir que algunas de estas hierbas pueden ser bastante raras, pero si desea adquirir la mayoría, siempre puede acudir a una tienda especializada.

Tienen una gran cantidad de plantas disponibles para la venta. En definitiva, la debilidad sexual, el cansancio físico, el estrés, son todos elementos que contribuyen al debilitamiento del deseo sexual de hombres y mujeres, pero todos pueden combatirse de forma natural.

Todo lo que necesita es hacer que el consumo de estas hierbas y alimentos forme parte de su rutina antes del coito. Entonces verá lo bueno que usted puede ser ayudando a su pareja a acercarse un poco más al paraíso.