



LA TECHNIQUE AFRODITE

POUR AMÉLIORER VOTRE VIE SEXUELLE

Conditions d'utilisation

L'auteur et l'éditeur ne font aucune déclaration et ne donnent aucune garantie. aucune déclaration ou garantie quant à la quant à l'exactitude, l'applicabilité, la conformité ou l'exhaustivité l'exactitude, l'applicabilité, la conformité ou l'exhaustivité ou l'exhaustivité du contenu de ce programme.

Les informations contenues dans ce programme sont fournies strictement à des fins éducatives. Par conséquent, si vous souhaitez appliquer les idées contenues dans ce programme, vous assumez l'entière responsabilité de vos de vos actions.

L'auteur et l'éditeur déclinent toute garantie (expresse ou implicite) implicite), de qualité marchande ou d'adéquation à à un usage particulier. L'auteur et l'éditeur ne peuvent, en en aucun cas être tenus pour responsables de tout dommage direct, indirect, punitif ou spécial. responsable de tout dommage direct, indirect, punitif, spécial ou accidentel.

indirect, punitif, spécial ou accessoire ou accessoire, ou tout autre dommage consécutif dommages consécutifs résultant directement ou indirectement indirectement de l'utilisation de ces documents, qui sont fournis en l'état et sans garantie. en l'état » et sans garantie.

L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas la performance, l'efficacité ou l'applicabilité applicabilité de tout site identifié ou liés à ce programme. Tous les liens liens sont fournis à titre d'information uniquement et ne garantissent pas le contenu, l'exactitude l'exactitude ou toute autre finalité implicite ou explicite.

QU'EST-CE QU'UN ALIMENT APHRODISIAQUE ?

La sexualité est l'un des principaux principaux constituants de la vie humaine. La sexualité est l'une des principales composantes de la vie humaine.

De nombreuses études ont ont montré que les organes sexuels organes sexuels sont responsables de réduire le stress et de produire les hormones du bonheur, dont de petites quantités dont de petites quantités se trouvent dans le chocolat. dans le chocolat.

C'est pourquoi l'être humain, hommes ou femmes, aspirent à C'est pourquoi l'être humain, homme ou femme, aspire à prolonger son plaisir sexuel et à le faire durer. Il a besoin de plaisir sexuel et de le faire durer plus longtemps. Mais pour cela, Mais pour cela, il faut se maintenir en bonne condition physique.

Mais ce n'est pas toujours facile, car des facteurs tels que la fatigue, le stress ou le manque d'énergie fatigue, le stress ou les troubles de l'érection peuvent entrer en ligne de compte. des facteurs tels que la fatigue, le stress ou la dysfonction érectile peuvent entrer en ligne de compte. les troubles de l'érection.

Le stress rend difficile l'érection chez l'homme et chez la femme. érections et les femmes d'éprouver plaisir sexuel. Pour se détendre et atteindre l'orgasme, il est nécessaire d'être un peu détendu. il faut être un peu détendu. Et pour y parvenir sans utiliser de substances substances, il est nécessaire de connaître les connaître les nutriments naturels qui des plantes que l'on peut consommer à volonté. manger à volonté.

Plusieurs éléments entrent dans cette catégorie, des herbes aux sous-produits animaux les sous-produits animaux tels que les œufs. Tous ces aliments ont un point commun commun: ils augmentent tous la testostérone produite par l'organe masculin et aident activement le sang vers les organes sexuels.

Le sang est dirigé vers les organes sexuels. Les conséquences sont une augmentation de la libido, ce qui entraîne des érections de longue durée. des érections. En d'autres termes, quel que soit votre âge, vous pouvez ressentir une puissante sensation d'excitation qui vous conduira, vous et votre partenaire, à une et votre partenaire à un appétit sexuel appétit sexuel.

LES HUÎTRES, UN ALIMENT APHRODISIAQUE

Les hommes et, dans une moindre mesure, les femmes, ont besoin de testostérone pour acquérir suffisamment de vitalité pour maintenir leur libido. La testostérone peut être décrite comme un composé ayant des propriétés anabolisantes.

LES BIENFAITS DES HUÎTRES POUR LA SEXUALITÉ

La consommation d'une huître a un impact direct sur la production de testostérone par votre corps. C'est pourquoi ce type d'aliment est un puissant aphrodisiaque.

Grâce aux huîtres, votre force musculaire récupère plus rapidement, ce qui vous permet de récupérer plus vite, ce qui vous permet d'avoir des relations sexuelles plus longues.

Pour les hommes de plus de trente ans, un manque de testostérone peut être compensé par la consommation d'huîtres et cela peut leur permettre d'obtenir de meilleures érections. Ainsi, vous pouvez retrouver votre énergie sexuelle, quel que soit votre âge.

COMMENT BIEN MANGER DES HUÎTRES?

Les huîtres peuvent être consommées de différentes manières. Les huîtres peuvent être consommées de différentes manières, soit crues, soit sautées. L'huître est un mollusque riche en minéraux et en nutriments. Elle est particulièrement délicieuse.

Les huîtres peuvent également contribuer à améliorer la quantité de zinc dans votre corps. Cela permet de prévenir les dermatites, les affections cutanées et d'autres types d'affections cutanées.

Pour les hommes, les huîtres améliorent la qualité des testicules et du sperme. Les huîtres améliorent la qualité des testicules et du sperme.

Le zinc contenu dans les huîtres stimule également la production de testostérone. C'est pourquoi les huîtres ont un tel impact sur la santé sexuelle.

LA QUANTITÉ DE ZINC CONTENUE DANS LES HUÎTRES

LE GINSENG, LE GINGEMBRE ET L'AIL

Le stress est un facteur majeur de dysfonctionnement sexuel, tant pour les hommes que pour les femmes. Le stress est un facteur important de dysfonctionnement sexuel, tant pour les hommes que pour les femmes.

Le stress est un facteur important de dysfonctionnement sexuel, tant pour les hommes que pour les femmes. Nous examinerons les bienfaits du ginseng, du gingembre et de l'ail par rapport au stress. du ginseng, du gingembre et de l'ail par rapport à ce problème.

Problème:

LE GINSENG

Le ginseng est une sorte d'aliment miracle miracle lorsqu'il s'agit de réduire un facteur inhibiteur tel que le stress. inhibiteur tel que le stress, c'est pourquoi il c'est pourquoi il améliore radicalement les performances sexuelles.

De plus, il a un impact direct sur la la production de testostérone et augmente la quantité de cette hormone spécifique dans le sang. augmente la quantité de cette hormone spécifique dans la circulation sanguine. dans le sang. Ainsi, l'énergie sexuelle est multipliée. Il existe de nombreuses variantes de ginseng, mais il en existe quatre qu'il convient de connaître particulièrement en particulier :

- Le *Panax japonicum* ou ginseng bambou.
- Le *Panax ginseng*, plus connu sous le nom de ginseng asiatique ou coréen, qui, comme son nom l'indique, vient de Corée et de l'Inde.
- son nom, provient de Corée et de Chine.
- *Panax quinquefolium* ou ginseng américain.
- *Eleutherococcus senticosus*, ou ginseng sibérien
Ginseng de Sibérie, plus connu sous le nom de plus connu sous le nom d'arbuste du diable.

Le ginseng contient de la saponine qui a propriétés qui favorisent l'érection. Le ginseng est également populaire dans les cultures qui s'intéressent à ses bienfaits.

Il a l'aspect d'une racine brune, à l'odeur forte et à la peau un peu dure. odeur forte et une peau un peu coriace. Pour l'utiliser, vous pouvez soit éplucher la peau, soit la broyer dans un petit pilon. dans un petit pilon.

Quelle que soit la méthode choisie, l'amertume du ginseng est la suivante L'amertume du ginseng est l'une de ses caractéristiques. L'amertume du ginseng est l'une de ses caractéristiques et doit être préparée si vous avez l'intention de le consommer. préparé si vous avez l'intention de le consommer cru. cru.

LES VERTUS DU GINGEMBRE

Le gingembre est également un aphrodisiaque dont l'efficacité est à souligner. Son efficacité mérite d'être soulignée. En utilisant les racines, vous trouverez des gingembres aux propriétés hautement aphrodisiaques.

En effet, le gingembre augmente la production et la vitesse des spermatozoïdes. C'est ce qui rend le gingembre doublement efficace. De plus, vous pouvez prendre le gingembre tel quel ou le mélanger à d'autres ingrédients. directement tel quel ou le mélanger à d'autres ingrédients pour augmenter ses bienfaits comme dans la recette suivante.

Ingrédients : un demi-œuf dur, une demi-cuillère de gingembre, 4 gouttes de jus de citron et un verre d'eau. cuillère de gingembre, 4 gouttes de jus de citron et une cuillère de miel. de citron et une cuillère de miel.

Préparation: Il suffit de mélanger tous ces ingrédients mélangez tous ces ingrédients et mangez-en un peu tous les jours pendant un mois. La période idéale est de manger une heure avant d'aller se coucher. Votre femme sera ravie des résultats

L'AIL ET SES BIENFAITS

L'ail contient déjà de l'allicine. Cette molécule peut contribuer à augmenter le flux sanguin autour de la zone génitale pour les deux sexes.

les deux sexes. Pour profiter pleinement de ses bienfaits, l'ail doit être mâché cru. Il est préférable de le consommer à jeun ou avant un repas.

La cuisson de l'ail n'est pas recommandée si vous souhaitez profiter de ses bienfaits naturels. Si vous le faites, le processus de cuisson entraînera la perte de toutes les propriétés aphrodisiaques de l'ail. perte de toutes les propriétés aphrodisiaques. C'est donc la raison pour laquelle il ne faut pas cuire l'ail.

De plus, le goût de l'ail peut être difficile à avaler pour certaines personnes, car c'est un aliment qui a un effet aphrodisiaque. pour certaines personnes, car il s'agit d'un goût très fort et particulier. et particulier. Pour minimiser ce phénomène, vous pouvez mâcher les grains de café en même temps que l'ail. en même temps que l'ail. Cela devrait neutraliser le goût fort

CHAMPIGNONS

Les champignons sont pleins d'acides aminés, de vitamines et de minéraux, vitamines et minéraux. Ils jouent un rôle Ils jouent un rôle important dans le soulagement de l'asthénie sexuelle. l'asthénie sexuelle.

En particulier, 6 types de champignons se sont révélés utiles dans l'asthénie sexuelle. l'asthénie sexuelle, notamment boletus aerus, sparassis crispa, boletus edulis, cordyceps sinensis, trichophycete edulis, cordyceps sinensis, tricholome matsutake et morchella rotunda.

La truffe est un aphrodisiaque bien connu parmi les grands chefs cuisiniers. Elle contient de l'androstérone. Cette hormone végétale est similaire à l'hormone mâle. Lorsqu'elle est ingérée, cette hormone traverse les phéromones comme on traverse les phéromones en transpirant.

Les femmes sont particulièrement sensibles au résultat de ce processus. Les femmes sont particulièrement sensibles au résultat final de ce processus. Le résultat final de ce processus.

ASPERGES, ARTICHAUTS ET PATATES DOUCES

L'asperge a des propriétés diurétiques les asperges ont des propriétés diurétiques. Les artichauts sont composés de calcium et de vitamine B, qui augmentent le désir le désir sexuel.

Les artichauts contiennent également du phosphore. La quantité de potassium contenue dans les patates douces aide à prévenir les troubles de l'érection. prévenir les troubles de l'érection.

Elles contiennent également de la vitamine A, qui, dans de nombreux cas, peut faire une différence significative lorsqu'il s'agit d'infertilité. l'infertilité.

POISSONS ET CUISSES DE GRENOUILLE

Les poissons sont également de très bons aphrodisiaques. aphrodisiaques. Le thon, la carpe et le saumon sont particulièrement intéressants. le thon, la carpe et le saumon. Voici la recette qui devrait vous satisfaire, vous et votre partenaire dans votre quête du plaisir et de l'orgasme et de l'orgasme:

Ingrédients: Vous aurez besoin de quatre filets de thon ou de saumon. Pas plus de deux cuillères à soupe de jus de citron et de sauce soja, du poivre espagnol, deux pincées de gingembre de gingembre, deux pincées de gingembre en poudre et pas plus de deux oignons hachés. pas plus de deux oignons hachés.

Préparation: Il faut faire mariner le poisson pour poisson pendant 3 heures et 15 minutes. Pour le poisson dans le mélange de tous les ingrédients que nous avons déjà mélange de tous les ingrédients que nous avons déjà et laisser reposer. 3 heures plus tard, enduire le poisson Après 3 heures, enduire le poisson de farine. Ensuite dans une poêle avec un peu d'huile. Faites frire chaque côté du poisson pendant 2 minutes maximum. Servez ensuite avec un peu de riz et de de riz et dégustez.

PLANTANOS

Voici une recette aphrodisiaque que vous ne connaissiez probablement pas. que vous ne connaissiez probablement pas, la banane aux amandes. Amandes : Vous aurez besoin de 50 grammes de beurre, la même quantité de sucre brun. beurre, la même quantité de sucre roux. sucre roux.

Ajoutez quatre bananes pelées et divisez-les en deux. et divisez-les en deux. Vous aurez également besoin de 50 grammes d'écorce d'orange hachée. écorce d'orange.

Faire fondre le beurre dans une poêle et porter à ébullition. Ajouter jusqu'à ébullition. Ajouter les bananes Ajouter les bananes jusqu'à ce qu'elles commencent à changer de couleur. commencer à changer de couleur.

Verser le sucre sur le mélange et saupoudrer de zeste d'orange. Servir avec une bonne crème glacée après saupoudrer les amandes dans le mélange.

AVOCAT ET AMANDES

Pour pimenter votre vie sexuelle, vous devriez préférer les aliments aux propriétés vasodilatatrices. L'avocat et les amandes sont des aliments aux propriétés vasodilatatrices. Cela aura un impact très positif sur votre spermatogenèse et, par conséquent, votre plaisir sexuel devrait augmenter, votre plaisir sexuel devrait augmenter considérablement. En outre, vos hormones de plaisir se multiplient.

Parmi ces aliments, les avocats et les amandes sont en tête de liste. avocats et les amandes sont en tête de liste. La liste est longue. Dans le cas des avocats, la quantité de vitamine antioxydante E qu'ils contiennent est très élevée. de vitamine e antioxydante qu'ils contiennent n'est pas négligeable. Cette vitamine joue un rôle dans la la spermatogenèse ou la production de spermatozoïdes.

Le sperme. Les avocats sont également riches en potassium. Le potassium éveille la sensualité féminine et la production de testostérone pour les organes masculins. Ils contiennent également de la vitamine B6.

Elle contribue à le plaisir sexuel en augmentant la production de dopamine, un type important de neurohormone. Les avocats contiennent également le type de graisse qui est en fait bénéfique pour le corps humain et le cœur.

À PROPOS DES AMANDES

Elles contiennent du zinc et plusieurs autres minéraux. Elles contiennent du zinc et plusieurs autres minéraux. Du sélénium, des vitamines et notamment de la vitamine E.

Pour ceux qui luttent contre l'infertilité, les thérapies au sélénium sont recommandées. Le fait que les amandes soient si riches en oméga-3 les rend bénéfiques.

La richesse des amandes en oméga-3 les rend bénéfiques pour la circulation sanguine, ainsi que les acides gras. Grâce à eux, les veines du pénis se dilatent facilement, ce qui assure une très bonne circulation sanguine. se dilatent facilement, ce qui assure des érections très fortes.

Érections très fortes. Les composants mentionnés ci-dessus sont également bénéfiques pour le cœur, ce qui signifie que les hommes qui les ingèrent ont plus d'endurance pendant les rapports sexuels.

Le zinc contenu dans les amandes augmente la quantité d'hormones sexuelles dans le corps de l'homme. d'hormones sexuelles dans le corps masculin corps masculin et parfois même la libido féminine. le désir sexuel féminin.

CÉLERIE

L'hormone végétale androstérone est présente dans le céleri. Cette hormone agit sur les muscles de la région périnéale, ce qui contribue à augmenter contribue à augmenter le désir sexuel.

Le céleri contient également des alcaloïdes, ce qui fait de cette plante un parfait aphrodisiaque. ce qui fait de cette plante un parfait aphrodisiaque. aphrodisiaque. Certains chercheurs recommandent l'huile de céleri, notamment en cas d'impuissance. cas d'impuissance.

BROCOLI

Le brocoli stimule également le désir sexuel. Le brocoli stimule le désir sexuel. Il contient de l'indole, qui limite la quantité d'œstrogènes dans le corps de l'homme. de l'œstrogène dans le corps de l'homme d'augmenter la quantité de testostérone. Plus l'homme a de testostérone, plus ses érections sont fortes. plus l'homme a de testostérone, plus ses érections seront fortes.

LA MEILLEURE RECETTE POUR LIBÉRER LES PROPRIÉTÉS DU BROCOLI

Ingrédients: 3 pommes de terre, de la crème, un demi-fleur, du beurre, du brocoli, de l'huile d'olive, de l'huile d'olive. chou-fleur, beurre, brocoli, ail, 2 œufs. Préparation : Faire bouillir les pommes de terre dans de l'eau pendant 20 minutes. pendant 20 minutes. Quand elles sont prêtes, faire bouillir le chou-fleur et le brocoli au bain-marie.

Les légumes doivent rester à moitié Les légumes doivent rester à moitié crus, il est donc recommandé de les cuire à la vapeur. Il est recommandé de les cuire à la vapeur. Dans une poêle, mettre l'ail, le beurre, le bouillon, le sel et le poivre. beurre, le bouillon, le sel et le poivre et chauffer à feu doux.

Faire chauffer à feu doux. Pendant que ce mélange mijote, fouettez le brocoli dans un mixeur. le brocoli dans un mixeur, le chou-fleur et les pommes de terre en une pâte lisse. pommes de terre en une pâte homogène. pâte homogène. Ajouter la moitié de la crème pour fluidifier la pâte.

Mettre cette pâte dans la poêle avec le beurre et l'ail. Ajouter le beurre et l'ail et ajouter le reste de la crème, le beurre et l'ail. crème, le beurre et les deux œufs. deux œufs.

Lorsque le tout est bien mélangé, ajouter poivre et faites chauffer au moment de servir. Pour rappel, la cuisson du brocoli diminue ses propriétés aphrodisiaques, il faut donc garder les légumes légèrement moelleux mais le plus cru possible. Le brocoli doit donc être gardé légèrement mou, mais le plus cru possible.

CATUABA

Parmi toutes les plantes aphrodisiaques, il y a aussi le catuaba. Le catuaba est une plante originaire du Brésil, principalement dans la région nord du pays. Son nom latin est *Erythroxylum catuaba*. Pour bénéficier de ses propriétés aphrodisiaques, il faut utiliser l'écorce. bénéficier de ses propriétés aphrodisiaques, il faut utiliser l'écorce. Pour bénéficier de ses propriétés aphrodisiaques, il faut utiliser l'écorce.

Le rôle du catuaba est de dilater davantage les vaisseaux sanguins. Les vaisseaux sanguins sont dilatés. Le résultat est que plus de sang est envoyé vers le pénis. Le catabua contient également des alcaloïdes, dont la cathuanine A, la cathuanine C et la cathuanine B. notamment la cathuanine A, la cathuanine C et la cathuanine B.

Ces alcaloïdes ont un impact direct sur le système nerveux central, ce qui augmente le désir sexuel. système nerveux central, ce qui augmente le désir sexuel. Le désir sexuel. La damanie se trouve en Amérique centrale Amérique centrale, dans les Antilles et également dans les forêts amazoniennes. Il a des propriétés relaxantes et aphrodisiaques. des propriétés relaxantes et aphrodisiaques. propriétés aphrodisiaques.

L'arbre qui produit cette plante est *Turnera opifera*. On le reconnaît à ses belles fleurs blanches. Cependant, pour produits aphrodisiaques, vous utiliserez surtout les feuilles de la plante. principalement ses feuilles. La meilleure façon d'obtenir les bienfaits de la damanie est d'infuser les feuilles de cette plante. de la damanie est d'infuser les feuilles de cet arbre en tisane. de cet arbre sous forme de tisane. Le principal effet du damania est de permettre Le principal effet du damania est de permettre au cœur de pomper le sang et de faire grossir le pénis. le pénis.

Le damania joue donc un rôle dans la circulation sanguine et l'organe masculin. l'organe mâle. D'autre part, la damanie réduit également le stress. stress. Ses puissantes propriétés relaxantes combinées à la dilatation des vaisseaux sanguins permettent aux hommes d'avoir des érections phénoménales. des érections phénoménales.

DAMANIA

Si les épices sont connues pour être les meilleurs aphrodisiaques les meilleurs aphrodisiaques, la noix de muscade mérite aussi une place parmi elles. mérite également une place parmi elles. La noix de muscade ressemble aux amandes et aux amandes et provient du muscadier, appelé aussi muscadier. muscadier, également appelé myristica fragans.

Le muscadier est un arbre exotique qui ne dépasse jamais 15 mètres. Le muscadier est un arbre exotique qui ne dépasse jamais 15 mètres. et se trouve principalement en Indonésie. principalement en Indonésie. Dans la plupart des cas, il s'est adapté aux climats tropicaux. Dans la plupart des cas, il s'est adapté aux climats tropicaux. tropicaux.

Pour utiliser cette noix, il est nécessaire de la râper, ce qui préserve ses propriétés organoleptiques. d'être râpée, ce qui préserve ses propriétés organoleptiques. propriétés organoleptiques de cette plante. La noix de muscade La noix de muscade provoque une réaction similaire au Viagra Viagra trois heures après sa prise. Pour l'utiliser, il est important de la mélanger à des plats en sauce comme la soupe de potiron. la soupe de potiron.

LA NOIX DE MUSCADE ET SES PROPRIÉTÉS

PROPRIÉTÉS APHRODISIAQUES

Vous pouvez également l'incorporer dans gratins ou quiches, notamment ceux avec celles avec des légumes et de la béchamel ou ou même des poireaux. Il se marie également très bien avec les épinards Il se marie parfaitement avec les épinards dans les crèmes et les soupes d'oignons. et les soupes à l'oignon. Pour préserver ses attributs, il faut ajouter la muscade à la fin de la cuisson. La muscade doit être ajoutée en fin de cuisson. de la cuisson.

LES HUILES ESSENTIELLES DE MUSCADE

Comme toute huile essentielle, l'huile essentielle de muscade L'huile essentielle de muscade ne doit pas être ne doit pas être ingérée. Toutefois, vous pouvez l'inhaler ou la verser dans le bain. l'inhaler ou la verser dans le bain. Vous pouvez également l'utiliser comme huile de massage. huile de massage.

Huile essentielle de noix de muscade L'huile essentielle de noix de muscade peut également être mélangée à de la coriandre, du romarin ou toute autre huile végétale. à la coriandre, au romarin ou à toute autre huile végétale. huile végétale. Ne pas mélanger plus de 3 huiles essentielles et diluez-les toutes dans quelques gouttes d'huile végétale. huile végétale.

Le mélange obtenu doit être utilisé en massages circulaires sur la zone lombaire lombaire et la colonne vertébrale pour éveiller le désir sexuel chez l'homme. hommes. Par mesure de précaution, il est important de noter que les femmes enceintes les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cette huile essentielle. huile essentielle. En règle générale, les femmes enceintes ou qui allaitent ne doivent pas utiliser aucune huile essentielle.

LE CLOU DE GIROFLE COMME APHRODISIAQUE

En tant qu'épice, le clou de girofle est un excellent aphrodisiaque. Le clou de girofle est un merveilleux aphrodisiaque. L'arbre dont il provient s'appelle le giroflier.

Le clou de girofle s'appelle le giroflier et le clou de girofle lui-même est son bouton floral. le clou de girofle est son bouton floral. On le trouve en Indonésie, principalement dans les Moluques. dans les îles Moluques ; il a été exporté au Sri Lanka et en Afrique de l'Est, où il est aujourd'hui cultivé. Sri Lanka et en Afrique de l'Est, où il est aujourd'hui cultivé.

Il y est cultivé aujourd'hui. Pour extraire les clous de girofle, les boutons floraux sont coupés et séchés. Les boutons floraux sont coupés et séchés. D'un point de vue sexuel D'un point de vue sexuel, le clou de girofle permet de réduire la période de refroidissement entre les rapports sexuels et donc permettre aux érections d'être plus rapprochées. ensemble.

Affecte le comportement sexuel en augmentant la fréquence des rapports sexuels. Les rapports sexuels sont plus fréquents. En outre, il stimule la production de la production de testostérone.

Pour bien l'utiliser, vous pouvez l'incorporer dans vos repas. Vous pouvez également vous pouvez également le boire mélangé à un peu de chai, un thé concentré à base d'épices indiennes. Épices indiennes. Voici un exemple de mélange parfait mélange parfait de thé aphrodisiaque aux clous de girofle ou de thé chai thé chai:

Prendre 4 cuillères à café de thé noir Assam avec douze gousses de cardamome gousses de cardamome légèrement écrasées. Ajouter également une cuillère à café de gingembre frais, 6 clous de girofle, 4 graines gingembre, 6 clous de girofle, 4 graines d'anis et 2 bâtons de cannelle. graines d'anis et 2 bâtons de cannelle.

Faire bouillir le tout dans de l'eau pendant 4 minutes avant d'ajouter le sucre et le lait. lait. Les clous de girofle sont également excellents dans les sauces et avec le riz. Les clous de girofle sont également excellents dans les sauces et avec le riz.

Pour préserver les leurs propriétés, vous pouvez utiliser une goutte d'huile essentielle de clou de girofle une goutte d'huile essentielle de clou de girofle dans votre cuisine à la fin d'un repas. Pour lutter contre la fatigue, l'huile essentielle de clou de girofle est également recommandée pour combattre la fatigue.

L'huile essentielle de girofle est également recommandée pour lutter contre la fatigue. Il suffit de masser la colonne vertébrale avec quelques gouttes colonne vertébrale avec quelques gouttes mélangées à quelques gouttes mélangées à un peu d'huile végétale et vous vous retrouverez votre énergie.

D'un point de vue purement sexuel sexuel, vous devez faire attention aux doses de clou de girofle que vous consommez. girofle que vous consommez. Lorsque la dose n'est pas trop forte, beaucoup de testostérone est produite. Mais Mais lorsqu'elle est trop forte, la production de testostérone est inhibée.

La production de testostérone est inhibée. Par conséquent, vous devez l'utiliser comme s'il s'agissait d'une huile essentielle, c'est-à-dire à la maison. huile essentielle, c'est-à-dire à doses homéopathiques. doses homéopathiques.

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 AFRODISÍACASA

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.

POCIÓN MÁGICA AFRODISIACA 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.

POLLO CON JENGIBRE Y HIERBA DE LIMÓN

Ingrédients: 300 grammes de blanc de poulet 1 gousse d'ail
1 cm de gingembre 1 tige de citronnelle 2 cuillères à soupe
de sauce soja coriandre au goût huile d'olive au goût 100 g
de nouilles de riz

Préparation: Couper le poulet en morceaux. Ajouter la
gousse d'ail écrasée et le gingembre pelé et écrasé.
gingembre pelé et écrasé. Ajouter ensuite la citronnelle
coupée en fines tranches. en fines tranches. Ajouter
également la sauce soja (shoyu). Mélangez bien et laissez
reposer au réfrigérateur pendant une heure. heure. Placer
les nouilles de riz dans un bol et les recouvrir d'eau
bouillante.

Couvrir d'eau bouillante. Dans une poêle, faire chauffer un
peu d'huile et y déposer le poulet (réservé dans la poêle).
Placer le poulet (qui a été réservé au réfrigérateur) avec
toute la sauce. réfrigérateur) avec toute sa sauce. Lorsque
le poulet est cuit, ajouter la coriandre hachée. Ajouter la
coriandre hachée, remuer et retirer du feu. Egoutter les
nouilles (pour les séparer de l'eau). Monter le plat (nouilles
en dessous et poulet sur le dessus). sur le dessus) Votre
poulet assaisonné au gingembre et à la citronnelle est
maintenant prêt. et citronnelle

MARINADE D'HUÎTRES

Pour ce plat aphrodisiaque, vous aurez besoin de d'un demi-ail, de douze huîtres, d'un quart de bouteille de vinaigre de champagne et d'un peu de sel et de poivre. vinaigre de champagne et un peu de sel et de poivre. poivre.

Pour le préparer, il faut faire macérer l'ail pendant une heure dans du vinaigre de champagne avec du sel et du poivre. Versez ensuite la marinade sur les douze huîtres. huîtres ouvertes et laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

Enfin, placez les huîtres sur le gril et faites-les cuire jusqu'à ce que la marinade s'évapore complètement. cuire jusqu'à ce que la marinade s'évapore complètement. s'évapore complètement. Pour les déguster, il suffit utiliser un peu de bière pour déglacer l'huître. huître.

SUPPLÉMENT HOMARD AVEC DEUX

SAFFRON

Dans ce plat, vous trouverez du safran qui revitalise les zones érogènes du corps humain. corps. Ceci est dû aux phytostérols contenus dans ce type d'aliment. Le safran est une substance qui revitalise les zones érogènes de l'organisme humain. En ce qui concerne les ingrédients, vous aurez besoin de 4 queues de homard coupées dans le sens de la longueur.

Vous aurez également besoin de curcuma, de 10 grammes de paprika doux et de 60 ml de paprika doux. de paprika doux et 60 ml de beurre de cacao, sel et poivre. beurre de cacao, sel et poivre du moulin.

Pour le couscous, il faut du chorizo, des tomates épépinées, de l'ail écrasé, de la tomate, de l'ail écrasé, du sel et du poivre. tomate, ail écrasé, sel et couscous algérien. Couscous algérien.

Pour la préparation proprement dite, il faut mélanger le safran et le paprika avec le beurre de cacao. le safran et le paprika dans un bol avec le beurre de cacao. beurre de cacao.

Ajouter ensuite le sel et le poivre aux queues de homard. queues de homard. Saupoudrer ensuite avec la pulpe de homard et réservez le reste de l'assaisonnement pour le couscous. Le reste de l'assaisonnement pour le couscous. Mettez une plante sur le feu et faites rôtir le homard directement, sans ajouter de matière grasse.

Pour Pour que la cuisson soit optimale, faites cuire les homards un peu plus sur la chair. les homards un peu plus du côté de la viande que du côté du couscous. un peu plus du côté de la chair que du côté de la carapace côté carapace des homards dans la poêle. Puis terminez la cuisson dans un four préchauffé à 200 degrés. préchauffé à 200 degrés.

Faire rôtir le chorizo dans une poêle sans matière grasse et, lorsqu'il est doré, enlevez la graisse à l'aide d'une serviette en papier. papier absorbant. Cuire ensuite le couscous dans l'eau de cuisson avec le reste du couscous. Le couscous est cuit dans l'eau de cuisson avec le reste de l'assaisonnement. Ajoutez les tomates et le chorizo au couscous. et servir après avoir saupoudré d'un peu de sel et de poivre. sel et de poivre.

YAKISSOBA ÉPICÉE

Pour cette préparation, les ingrédients dont vous aurez besoin sont les suivants 100 grammes d'amandes, 300 grammes de spaghettis complets, brocolis en tranches, 200 grammes de petits pois, un pois rouge, un poivron rouge en tranches pois, un poivron rouge en tranches, 250 ml de beurre d'amande ml de beurre d'amande non salé, 120 ml de sauce soja pauvre en sodium, 100 ml de jus de citron frais, 2 cuillères à soupe. jus de citron frais, 2 cuillères à café de sucre brun, 1 cuillère à café de sauce piquante sucre brun, 1 cuillère à café de sauce piquante, 1 oignon. sauce piquante, 1 oignon. Pour préparer ce plat, il faut faire bouillir une grande quantité d'eau. une grande quantité d'eau.

Ensuite, mettez les amandes dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées. jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Après avoir fait cuire les pâtes al dente, mettre le brocoli dans la poêle, puis les petits pois et le poivre. Les petits pois et le poivre.

Pendant la cuisson des pâtes, ajouter le beurre d'amande, sucre brun, sauce soja le sucre brun, la sauce soja, la sauce chili, le jus de citron et 3 cuillères à soupe d'eau bouillante. jus de citron et 3 cuillères à soupe d'eau bouillante. d'eau bouillante.

Une fois que tous ces ingrédients sont mélangés, remuer. Une fois tous ces ingrédients mélangés, remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Retirer l'excédent d'eau des pâtes et des légumes. légumes. Saupoudrer d'amandes grillées et d'oignons avant de servir.

D'un point de vue aphrodisiaque, l'apport en potassium est élevé, environ 10 grammes par personne. L'apport en potassium est élevé, environ 10 grammes par personne. grammes par personne. De même, l'apport en vitamine E est de 2 grammes par personne. L'apport en vitamine E est de 2 grammes par personne. L'apport en magnésium est de 5,8 grammes, tandis que l'apport en calcium est de 4,3 grammes. grammes.

D'après tout ce que vous avez lu jusqu'à présent, il devrait être clair que l'apport en calcium est de 4,3 grammes. Il devrait être clair qu'avec tous ces nutriments, l'homme qui consomme ces nutriments, l'homme qui mange tel ou tel plat devrait se sentir tel plat devrait ressentir un impact très favorable sur sa sexualité. sur sa sexualité.

PAIN DE VIANDE À L'INDIENNE

Les épices font partie des meilleurs aphrodisiaques. meilleurs aphrodisiaques. Voici une recette qui vous permettra de bénéficier de leurs nombreuses propriétés positives.

Pour les ingrédients, vous aurez besoin de 3 cuillères à soupe d'huile de sésame, la même quantité d'ail, 2 gros oignons. quantité d'ail, 2 gros oignons. 2 cuillères à café de gingembre moulu, 2 cuillères à café de curry en poudre, une cuillère à café de cumin et la même quantité de curcuma moulu de curcuma moulu, 1 cuillère à soupe de graines de cardamome. de graines de cardamome.

Vous aurez également besoin d'une demi-tasse de coriandre hachée hachée et deux poivrons hachés. Choisissez de préférence des poivrons forts. Vous aurez également besoin de 2 cuillères à café de noix de coco râpée. de noix de coco râpée.

2 kilos de viande de bœuf, 2 tasses de bouillon de légumes, de lait de coco et de lait de coco et de bouillon de légumes, de lait de coco et de bouillon de légumes. de bouillon de légumes, de lait de coco et de sel. sel.

Pour la préparation, mettre l'huile dans une poêle à frire et la faire chauffer et faites-la chauffer avant d'ajouter l'ail et l'oignon que vous allez faire revenir. l'oignon que vous allez faire revenir.

Vous pouvez également ajouter les épices, les poivrons, la moitié de votre poivrons, la moitié de la coriandre, la noix de coco et remuez très lentement pendant 2 minutes. remuez très lentement pendant 2 minutes.

Ajoutez ensuite la viande, le bouillon et le lait de coco et laissez mijoter pendant 2 minutes. lait de coco et laissez mijoter pendant une heure et demie. Une fois la cuisson terminée, vérifier l'assaisonnement et, si nécessaire, rehausser avec des feuilles de coriandre. Si nécessaire, rehausser avec des feuilles de coriandre.

GÂTEAU DE RIZ SPÉCIAL

Quand vous ajoutez de la sauge à une boulette de riz, les propriétés œstrogéniques de cette plante Ils peuvent éveiller le désir d'une femme. Combiné avec quelques châtaignes et un peu sauge, ce plat égayera à coup sûr votre nuits intimes Pour les ingrédients, il vous en faudra 250 grammes de riz brun à grains longs.

Vous aurez également besoin de 2 cuillères à soupe d'huile olive et 4 bâtonnets de céleri tranchés, 2 oignons émincés, 1 gros poireau, 200 grammes de châtaignes que vous avez cuisinées et vous avez coupé en deux avant, 1 cuillère à soupe sauge hachée, 75 grammes de cheddarrâpé.

Enfin, vous aurez besoin d'un œuf légèrement battu, un peu de poivre, quelques gouttes de sauce Tabasco et un peu sel. Pour la préparation, vous devrez préparer le riz et égoutter.

Dans un four préchauffé 180 degrés, vous placerez une forme avec le bords légèrement huilés. Pour le reste de l'huile, faire revenir l'oignon, poireau, céleri, sauge et châtaignes. Remuer lentement pendant 15 minutes à feu moyen. Ensuite, vous pouvez ajouter le riz, le fromage, tabasco, le contenu de votre mélange précédent et ajoutez l'œuf battu.

Ensuite, incorporez le tout dans un formulaire et emportez Cuit au four pendant 25 minutes. Une fois prêt boulettes de riz, démoulez-les et servez-les avec quelques feuilles de sauge en décoration. Concernant la valeur nutritionnelle de ce plat, Le potassium occupe une place privilégiée, puisque environ 720 milligrammes par personne. Pour parler uniquement de cet élément, vous pouvez on voit facilement que ce plat améliore la la libido et dilate les vaisseaux sanguins responsable de l'érection du pénis.

RÉSUMÉ

Pour résumer, les meilleurs types d'aliments et les plantes aphrodisiaques sont celles qui ont effets positifs sur la production testostérone. Ceux-ci sont abondants, comme cela a été le cas démontré dans ce livre, et la plupart ce qu'il est important de garder à l'esprit est que, dans Dans certains cas, il faut faire attention des doses excessives pour tirer le meilleur parti de les bienfaits de ces herbes.

Il en va de même pour les huiles essentielles. extrait de certaines de ces herbes. Doit utilisez-les avec modération, car dans le Dans la plupart des cas, de petites doses sont suffisant pour obtenir l'effet désiré. Vous pouvez les déguster crus ou cuits, mais si vous les préférez cuits, vous devez minimiser temps de cuisson ou ajoutez-les au fin du processus de cuisson. Vous pouvez également. utilisez-les pour faire des tisanes, décoctions ou séchez-les en poudre.

Pour rappel, du point de vue de valeur nutritionnelle, les décoctions sont mieux que les tisanes. Il convient de répéter que certains d'entre eux les herbes sont peut-être assez rares, mais oui voulez acquérir la majorité, vous pouvez toujours allez dans un magasin spécialisé.

Ils ont un grand nombre de plantes disponible à la vente. faiblesse sexuelle, fatigue physique, le stress, sont autant d'éléments qui contribuer à l'affaiblissement du désir sexuelle des hommes et des femmes, mais tous Ils peuvent être combattus naturellement. Tout ce dont vous avez besoin est de faire le consommation de ces herbes et aliments Faites partie de votre routine pré-coïtale. Alors tu verras à quel point tu peux être bon aider votre partenaire à se rapprocher un peu plus au paradis.