



COMIDAS E FRUTAS AFRODISÍACAS

Para apimentar sua
vida sexual

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE E CONDIÇÕES DE USO.

O autor e o editor não fazem declarações, nem oferecem qualquer garantia da exatidão, aplicabilidade, conformidade ou exaustividade do conteúdo deste Programa. As informações contidas neste Programa são fornecidas estritamente para fins educacionais. Consequentemente, se você deseja aplicar as idéias contidas neste Programa, você assume total responsabilidade por seu ato.

O autor e o editor recusam qualquer garantia (expressa ou implícita), comercialização ou adequação para qualquer propósito específico.

O autor e o editor não podem, em caso algum, ser responsabilizados por quaisquer danos diretos, indiretos, punitivos, especiais ou incidentais, ou quaisquer outros danos consecutivos resultantes direta ou indiretamente de qualquer uso destes documentos, que são fornecidos "como estão" e sem garantia.

O autor e editor não garantem o desempenho, eficácia, ou a aplicabilidade de qualquer site identificado ou vinculado a este programa. Todos os links são meramente informativos e não são garantias de conteúdo, exatidão ou qualquer outro fim implícito ou explícito.

O QUE SÃO COMIDAS AFRODISÍACAS?

A sexualidade é um dos principais constituintes da vida dos seres humanos. Numerosos estudos têm mostrado que os órgãos sexuais são responsáveis por reduzir o estresse e produzir os hormônios da felicidade, dos quais pequenas quantidades podem ser encontradas no chocolate.

É por isso que os seres humanos, homens ou mulheres, anseiam por manter seu prazer sexual e torná-lo mais duradouro. Mas para isso, eles precisam se manter em boas condições físicas.

No entanto, fazer isso nem sempre é fácil, uma vez que fatores como fadiga, estresse ou disfunções eréteis podem entrar em jogo. O estresse torna difícil para os homens terem ereções e para as mulheres sentirem verdadeiro prazer sexual.

Para relaxar e chegar ao clímax, é necessário estar um pouco relaxado. E para conseguir isso sem consumir substâncias tóxicas para a saúde, é necessário estar familiarizado com os nutrientes naturais que vêm das plantas e que você pode comer quando quiser.

Vários itens fazem parte dessa categoria, de ervas a subprodutos animais como ovos. Todos esses alimentos têm uma coisa em comum: todos aumentam a testosterona produzida pelo órgão masculino e ajudam a direcionar ativamente o sangue para os órgãos sexuais.

As consequências são o aumento da libido, levando a ereções duradouras. Ou seja, tanto faz a idade que você tem, você pode experimentar uma poderosa sensação de excitação que levará você e sua parceira (ou parceiro) a um verdadeiro apetite sexual incrível.

OSTRAS COMO ALIMENTO AFRODISÍACO

Os homens e, em menor grau, as mulheres, precisam de testosterona para ganhar vitalidade suficiente para sustentar seu impulso sexual. A testosterona pode ser descrita como um composto com propriedades anabólicas:

OS BENEFÍCIOS DAS OSTRAS NA SEXUALIDADE

Quando você come uma ostra, isso tem um impacto direto na produção de testosterona em seu corpo, e é por isso que esse tipo de alimento é um poderoso afrodisíaco. Graças às ostras, a sua força muscular recupera mais rapidamente, o que permite as relações sexuais mais longas.

Para os homens com mais de trinta anos, a falta de testosterona pode ser compensada pela ingestão de ostras e isso pode levar a melhores ereções. Dessa forma, você pode recuperar sua energia sexual, independentemente da sua idade, comendo ostras.

COMO COMER OSTRAS CORRETAMENTE?

Você pode comer ostras de diferentes formas, seja crua ou em refogados. A ostra é um molusco rico em minerais e nutrientes e que também é particularmente delicioso.

SOBRE A QUANTIDADE DE ZINCO NAS OSTRAS

As ostras também podem ajudar a melhorar a quantidade de zinco em seu corpo. Isso ajuda a prevenir dermatites, doenças de pele e outros tipos de doenças de pele. Para os homens, as ostras também ajudam a melhorar a qualidade dos testículos e dos espermatozoides. O zinco nas ostras também estimula a produção de testosterona. É por isso que as ostras têm um grande impacto na saúde sexual.

É importante saber que a disfunção erétil pode ser causada por níveis insuficientes de zinco. É por isso que ao comer ostras, ambos melhoram as suas ereções e, ao mesmo tempo, proporcionam prazer ao seu paladar. Quando se trata de saúde imunológica, as ostras também podem ajudar a melhorar o sistema imunológico e a lutar contra uma série de doenças.

GINSENG, GENGIBRE E ALHO

O estresse é um fator importante quando se trata de disfunções sexuais, tanto para homens quanto para mulheres. Veremos os benefícios do ginseng, gengibre e alho em relação a esse problema:

GINSENG

O ginseng é um tipo de alimento milagroso quando se trata de diminuir um fator inibidor, como o estresse, que é a razão pela qual ele melhora drasticamente o desempenho sexual. Além do mais, tem impacto direto na produção de testosterona e aumenta a quantidade desse hormônio específico no fluxo sanguíneo. Assim, a energia sexual é multiplicada.

Existem muitas variantes diferentes de ginseng, mas existem quatro que você deve procurar em particular:

- *Panax japonicum* ou bambu ginseng.
- *Panax ginseng*, mais conhecido como ginseng asiático ou coreano, que, como o nome indica, vem da Coreia e da China.
- *Panax quinquefolium* ou gineng americano.
- *Eleutherococcus senticosus*, ou ginsengou siberiano, mais comumente referido como arbusto do diabo.

O ginseng contém saponina que possui propriedades que ajudam na ereção. O ginseng também é popular em culturas interessadas em aproveitar seus benefícios.

O seu aspecto é o de uma raiz castanha, de cheiro forte e pele algo dura. Para usá-lo, você pode descascar a pele ou moê-la em um pequeno pilão. Seja qual for o método que você escolher, o amargor do ginseng é uma de suas principais características e você deve estar preparado se pretende comê-lo cru.

AS VIRTUDES DO GENGIBRE

O gengibre também é um afrodisíaco cuja eficácia deve ser observada. Ao usar as raízes, você encontrará gengibres com propriedades altamente afrodisíacas. Na verdade, o gengibre aumenta a produção e a velocidade dos espermatozoides. É isso que torna o gengibre duplamente eficaz.

Além disso, você pode ingerir o gengibre diretamente como está ou misturá-lo com outros ingredientes para aumentar seus benefícios, assim como na receita a seguir:

Ingredientes: meio ovo cozido, meia colher de gengibre, 4 gotas de suco de limão, uma colher de mel.

Preparação: Basta misturar todos esses ingredientes e comer um pouco todos os dias durante um mês. O prazo ideal é comer uma hora antes de dormir. Sua esposa ficará satisfeita com os resultados.

ALHO E SEUS BENEFÍCIOS

Já o alho contém alicina. Essa molécula pode ajudar a aumentar o fluxo sanguíneo ao redor da área genital de ambos os sexos. Para aproveitar ao máximo seus benefícios, o alho deve ser mastigado cru. É melhor comê-lo com o estômago vazio ou antes de uma refeição. Cozinhar o alho não é recomendado se você pretende aproveitar seus benefícios naturais.

Se você fizer isso, o processo de cozimento resultará na perda de todas as propriedades afrodisíacas. Esse, então, é o motivo pelo qual você não deve cozinhar o alho. Além disso, o sabor do alho pode ser difícil de engolir para algumas pessoas, pois é um sabor muito forte e peculiar. Para minimizá-lo, você pode mastigar os grãos de café ao mesmo tempo que o alho. Isso deve neutralizar seu sabor forte.

COGUMELoS

Os cogumelos estão cheios de aminoácidos, vitaminas e minerais. Eles desempenham um papel importante na atenuação da astenia sexual. Em particular, 6 tipos de cogumelos têm demonstrado ajudar na astenia sexual, entre os quais estão o boletus aerus, o sparassis crispa, o boletus edulis, o cordyceps sinensis, o tricholoma matsutake e a morchella rotunda.

A trufa é um afrodisíaco muito conhecido entre os grandes chefs. Ele contém androsterona. Este hormônio vegetal é semelhante ao hormônio masculino. Quando ingerido, esse hormônio passa pelos feromônios ao transpirar e as mulheres são especialmente sensíveis ao resultado final desse processo.

É por isso que os homens podem estimular o impulso sexual das mulheres simplesmente comendo cogumelos. A menor transpiração ajudará a difundir o feromônio diretamente para os sensores femininos. Consequentemente, os níveis aumentados de estimulação podem melhorar muito o desejo e o desempenho sexual.

CACAU, CHOCOLATE, LEITE, MEL E GELEIA REAL

Esses 4 ingredientes desempenham um papel importante na excitação sexual:

TUDO O QUE HÁ PARA SABER SOBRE AS PROPRIEDADES AFRODISÍACAS DO CACAU E DO CHOCOLATE

O cacau é um poderoso estimulante graças à sua alta concentração de fenetilamina e teobromina. O cacau também contém cafeína. Todos esses elementos influenciam nosso humor, e é por isso que o cacau pode ser usado até certo ponto como antidepressivo.

Seu efeito estimulante também não é desprezível, especialmente porque agora sabemos que o estresse inibe o impulso sexual. Em suma, as propriedades psicoestimulantes do cacau o tornam um tipo afrodisíaco de Comida.

Entre todos os tipos de chocolate disponíveis, o mais interessante é o chocolate preto. Ele contém grandes quantidades de aminoácido fenilalanina, que é um poderoso afrodisíaco. Quão poderoso? Quantidades significativas desse aminoácido podem ser encontradas na corrente sanguínea de pessoas que se apaixonaram à primeira vista.

É por isso que o chocolate desempenha um papel importante na exibição do desejo sexual e tem um efeito nas funções eréteis dos homens e na lubrificação das mulheres.

Além disso, o chocolate escuro também contém grandes quantidades de fósforo. Ele desempenha um papel fundamental nas ereções dos homens. O chocolate ao leite, por outro lado, não é realmente recomendado se o objetivo for aumentar o desejo sexual. O leite realmente dilui os antioxidantes que podem ser encontrados no chocolate puro e, portanto, prejudica significativamente os efeitos erógenos ou lubrificantes desejados.

EM RELAÇÃO AO LEITE

Ao discutir estimulantes sexuais, poucas pessoas falam sobre leite. E, no entanto, a memória da amamentação pode ser categorizada como um dos primeiros impulsos sexuais da vida. No que diz respeito aos benefícios do leite, ele desempenha um papel na revitalização sexual. Para melhorar esses benefícios, considere misturá-lo com grandes quantidades de mel.

O PAPEL DO MEL

Quando se trata de mel, o açúcar do qual ele é feito ajuda na produção de fluido seminal. O mel também fornece energia ao corpo, uma vez que é uma das principais propriedades do açúcar. Em busca de resultados rápidos para aumentar seu desempenho sexual, você deve considerar o consumo de mel.

GELÉIA REAL

Ao lado do mel, a geléia real é um tipo de alimento que desempenha exatamente o mesmo papel do mel. Pode ser útil em casos de impotência, frigidez e esterilidade. Para as mulheres que chegaram à menopausa, contribui para o rejuvenescimento.

PÓLEN DE ABELHA

O pólen de abelha contém substâncias que apoiam a produção de esperma. São açúcares pré-digeridos. Depois de transformados em glucagon, eles aumentam a produção de esperma. O pólen de abelha também contém ácido aspártico.

O ácido aspártico desempenha um papel muito importante na revitalização das glândulas sexuais. Graças a este tipo de alimento, o desejo sexual é melhorado devido ao impacto dos hormônios naturais que contém.

Para que alguém alcance o orgasmo, os numerosos movimentos da pelve para frente e para trás devem ser realizados com certa velocidade, mas também por um certo período de tempo. O pólen de abelha ajuda aqueles que o ingerem a ter energia suficiente para realizar este exercício e alcançar e ajudar seu parceiro a atingir o clímax.

Para se beneficiar o máximo possível do impacto positivo que o pólen de abelha tem sobre a virilidade, você deve comê-lo com um pouco de leite, alguns sucos de frutas ou iogurtes. Você também pode incorporar um pouco disso em deliciosos smoothies, em saladas ou cereais.

CASCA DE YOHIMBE E FRUTAS DE TRIBULUS

Essas duas árvores são muito importantes:

YOHIMBE

Existe na África Ocidental uma árvore chamada Yohimbe, da qual pode ser extraída uma casca chamada Yohimbina. Sua casca tem o mesmo efeito do sildenafil, o composto base do Viagra. Produz ereções muito fortes.

No caso da casca de yohimbe, é importante comer apenas a casca cujo teor de ioimbina é controlado. O valor deve estar entre 1 e 4 por cento, no máximo. Algumas precauções também devem ser tomadas ao ingerir esta casca:

- Você deve reduzir o consumo de cafeína quando decidir usar a casca de Yohimbe, o mesmo vale para o consumo de fedrina.
- Você não deve tomar ioimbina se estiver grávida.
- Esta casca não é recomendada para indivíduos com tendência a doenças cardíacas, ou com pressão alta ou hipotensão.
- O mesmo vale para pessoas que sofrem de prostatite, hipersensibilidade, ansiedade ou problemas renais. Eles também devem evitar o uso dessa casca.
- Finalmente, aqueles que sofrem de depressão ou esquizofrenia ou outras doenças mentais também não devem consumi-lo.

TRIBULUS

Em relação ao tribulus, ele permanece efetivo por 3 dias. Durante este período de tempo a produção de testosterona aumenta significativamente e as ereções tornam-se mais fortes. Para os fãs de musculação, também pode ter um impacto real.

Originais da Ásia, as frutas tribulus são usadas na medicina tradicional chinesa e coreana. Seus efeitos sobre os distúrbios sexuais e a infertilidade garantiram a ela um lugar na lista das ervas afrodisíacas mais conhecidas do mundo. Uma vez ingeridas, as frutas do tribulus aumentam a produção de estrogênio, testosterona e DHE.

OVOS

Os ovos podem ser muito importantes para o impulso sexual por causa das vitaminas que contêm. Eles incluem vitamina B5 e vitamina B6, que ajudam a regular os hormônios. Além disso, quando você come muitos ovos, seu fígado fica livre das toxinas. Os ovos também contêm ácido pantotênico, que gera excitação.

Também está incluído o fósforo, cujos efeitos foram mencionados anteriormente, assim como a lecitina. Todos esses elementos aumentam o quanto seu corpo pode ficar excitado. Portanto, quando você come grandes quantidades de ovos, seu corpo só pode agradecer por isso.

Para melhores resultados, os ovos devem ser consumidos pela manhã com o estômago vazio. 2 ou 3 ovos todas as manhãs. Você também pode comer 2 ou 3 durante o dia para atingir um consumo máximo de 6 ovos por dia, com um mínimo de 2 ovos por dia.

Se estiver comendo ovos por suas propriedades afrodisíacas, você deve furar o ovo e comer seu conteúdo com um pouco de sal. Se você tem preferência por condimentos ou especiarias, pode usá-los. Você também pode usar caviar. Um ritual como esse também beneficia o coração, pois a lecitina é importante para regular o colesterol.

ESPARGOS, ALCACHOFRAS E BATATA DOCE

Os espargos têm propriedades diuréticas. As alcachofras são feitas de cálcio e vitamina B, que aumentam o desejo sexual. Alcachofras também contêm fósforo.

A quantidade de potássio na batata-doce ajuda a prevenir disfunções eréteis. Da mesma forma, eles também contêm vitamina A, que em muitos casos pode fazer uma diferença significativa quando se trata de infertilidade.

PERNAS DE PEIXE E RÃ

Os peixes também são afrodisíacos muito bons. De particular interesse são os atuns, carpas e salmões. Aqui está a receita que deve satisfazer você e seu parceiro em sua busca por prazer e orgasmos:

Ingredientes: Você precisará de quatro filés de atum ou salmão. No máximo duas colheres de sopa de suco de limão e molho de soja, pimenta espanhola, duas pitadas de gengibre em pó e, no máximo, duas cebolas picadas.

Preparação: Você precisa marinar o peixe por 3 horas e 15 minutos. Para fazer isso, mergulhe o peixe na mistura de todos os ingredientes que já mencionamos e deixe descansar. 3 horas depois, empane o peixe na farinha. Em seguida, frite em uma frigideira com um pouco de azeite. Frite cada lado do peixe por 2 minutos no máximo. Em seguida, sirva com um pouco de arroz e bom apetite.

BANANAS

Aqui está uma receita afrodisíaca em que você provavelmente não sabia, banana com amêndoas: Você vai precisar de 50 gramas de manteiga, a mesma quantidade de açúcar mascavo. Adicione quatro bananas descascadas e divida ao meio. Você também precisará de 50 gramas de casca de laranja picada.

Derreta a manteiga em uma panela e acrescente até ferver tudo. Adicione também as bananas até que comecem a mudar de cor. Despeje o açúcar sobre a mistura e polvilhe as raspas de laranja. Sirva com um bom sorvete depois de polvilhar as amêndoas na mistura.

ABACATES E AMÊNDOAS

Para apimentar sua vida sexual, você deve preferir alimentos com propriedades vasodilatadoras. Isso terá um impacto muito positivo em sua espermatogênese e, como resultado, seu prazer sexual deverá aumentar fortemente. Além disso, os hormônios do prazer também se multiplicam. Entre esses alimentos, abacates e amêndoas estão no topo da lista.

Para abacates, a quantidade de vitamina E antioxidante que eles contêm não é desprezível. Esta vitamina desempenha um papel na espermatogênese, ou produção de esperma.

Os abacates também são ricos em potássio. O potássio desperta a sensualidade feminina e a produção de testosterona para os órgãos masculinos. Eles também contêm vitamina B6. Ajuda a melhorar o prazer sexual, pois aumenta a produção de dopamina, um tipo muito importante de neuro-hormônio. Os abacates também contêm o tipo de gordura que é realmente benéfica tanto para o corpo humano quanto para o coração.

EM RELAÇÃO ÀS AMÊNDOAS:

O zinco e vários outros minerais podem ser encontrados em sua composição. Também estão presentes selênio, vitaminas e especialmente vitamina E.

Para aqueles que lutam contra a infertilidade, as terapias com selênio são especialmente recomendadas.

O fato de as amêndoas serem tão ricas em ômega 3 as torna benéficas para o fluxo sanguíneo, assim como os ácidos graxos. Graças a eles, as veias do pênis dilatam-se facilmente, o que garante algumas ereções muito fortes.

Os componentes acima mencionados também são benéfico para o coração, o que significa que os homens que os ingerem têm mais resistência durante o sexo. O zinco nas amêndoas aumenta a quantidade de hormônios sexuais no corpo masculino e, às vezes, até o impulso sexual feminino.

AIPO

O hormônio vegetal androsterona está presente no aipo. Esse hormônio afeta os músculos ao redor da região perineal, o que ajuda a aumentar o desejo sexual.

O aipo também contém alcalóides, razão pela qual esta planta é um afrodisíaco perfeito. Alguns pesquisadores recomendam tomar óleo de aipo, especialmente em casos de impotência.

BRÓCOLIS

O brócolis também estimula o desejo sexual. É feito de indóis, que limitam a quantidade de estrogênio no corpo de um homem para aumentar a quantidade de testosterona. Quanto mais testosterona um homem tiver, mais fortes serão suas ereções.

A MELHOR RECEITA PARA LIBERAR AS PROPRIEDADES DO BRÓCOLIS É:

Ingredientes: 3 batatas, creme de leite, meia couve-flor, manteiga, brócolis, alho, 2 ovos.

Preparação: Cozinhe as batatas em água por 20 minutos. Quando estiverem prontos, ferva também a couve-flor e os brócolis em um banho de água quente. Os vegetais devem permanecer meio crus, por isso é recomendável cozinhar no vapor. Numa frigideira, coloque o alho, a manteiga, o caldo, o sal e a pimenta e aqueça em fogo brando. Enquanto esta mistura ferve, bata os brócolis, a couve-flor e as batatas na batedeira até obter uma pasta homogênea. Adicione metade do creme para tornar a pasta mais fluida.

Coloque esta pasta na panela com a manteiga e o alho e acrescente o que sobrou do creme de leite fresco, bem como a manteiga e os dois ovos. Quando tudo estiver misturado, adicione pimenta e aqueça um pouco antes de servir. Como um lembrete, cozinhar o brócolis diminui suas propriedades afrodisíacas, e é por isso que os vegetais devem ser mantidos ligeiramente macios, mas o mais crus possível.

GUARANÁ

Você pode encontrar guaraná na América do Sul. O guaraná é uma planta com frutas que parecem frutas vermelhas. A polpa dessas frutas é totalmente branca. O guaraná possui alta concentração de cafeína.

Além da cafeína, o guaraná contém muitas substâncias que têm um impacto muito positivo no desejo sexual:

- Xantina, la teofilina, guanina, mucilagens, taninos, magnésio, selênio, ácidos essenciais, pectina, fósforo, vitaminas E, A, B1 e B3, teobromina, cafeína, adenina, aminoácidos, oligoelementos, potássio, germânio.

Além dessa mistura explosiva, o guaraná também contém cafeína, em quantidade 5 vezes maior do que a encontrada no próprio café. Isso significa que quando seu corpo estiver cansado, o guaraná com certeza o despertará e com ele sua masculinidade sonolenta.

Você pode pensar que uma xícara maior de café teria o mesmo efeito que o guaraná. Esse não é o caso. As outras substâncias que esta planta contém têm um impacto nos centros nervosos do cérebro. Daí a intensa excitação que ele induz.

Muitas pessoas, quando estão muito cansadas, acabam adormecendo durante a relação sexual. Com o guaraná, isso se torna impossível. Você perderá todo o desejo de descansar e, em vez disso, desejará que todos os seus sentidos experimentem um prazer intenso.

O poder de processamento do seu cérebro aumentará, seu foco, sua memorização, suas capacidades intelectuais serão aprimoradas. Como uma pequena cereja nesse bolo já enorme, o guaraná também tem propriedades antidiarreicas, analgésicas e diuréticas

CATUABA

Entre todas as plantas afrodisíacas, também existe a catuaba. A Catuaba é uma planta nativa do Brasil, principalmente da região Norte. Seu nome latino é *Erythroxylum catuaba*. Para se beneficiar de suas propriedades afrodisíacas, a casca deve ser aproveitada.

O papel da catuaba é dilatar mais os vasos sanguíneos. O resultado é que mais sangue é enviado para o pênis. Catubua também contém alcalóides, incluindo catuanine A, catuanine C e catuanine B. Esses alcalóides têm um impacto direto no sistema nervoso central, o que aumenta o desejo sexual.

DAMANIA

A Damania pode ser encontrada na América Central, nas Índias Ocidentais e também nas florestas amazônicas. Tem grandes propriedades relaxantes e afrodisíacas. A árvore que produz esta planta é a *Turnera opifera*. Você pode reconhecê-lo graças às suas lindas flores brancas. No entanto, ao fazer produtos afrodisíacos, é principalmente as folhas que você vai usar bem.

A melhor maneira de obter os benefícios da damania é preparar as folhas dessa árvore como um chá de ervas. O principal efeito da damania é permitir que o coração bombeie sangue e faça o pênis crescer. Damania, portanto, desempenha um papel no fluxo sanguíneo e no órgão masculino.

Por outro lado, a damania também reduz o estresse. Suas poderosas propriedades de relaxamento combinadas com a dilatação dos vasos sanguíneos permitem que os homens tenham ereções fenomenais.

NOZ-MOSCADA E SUAS PROPRIEDADES AFRODISÍACAS

Se as especiarias são conhecidas por serem afrodisíacos de primeira linha, a noz-moscada também merece um lugar entre elas. As nozes-moscadas parecem amêndoas e vêm da árvore da noz-moscada, também chamada de *myristica fragans*.

A árvore da noz-moscada é uma árvore exótica que nunca cresce acima de 15 metros de altitude e que pode ser encontrada principalmente na Indonésia. Na maioria dos casos, adaptou-se a climas tropicais.

Para usar esta noz, é necessário ralá-la, o que preserva as propriedades organolépticas desta erva. A noz-moscada causa uma reação semelhante à do Viagra três horas após a sua ingestão. Para utilizá-lo, é importante misturá-lo com pratos com molho como a sopa de abóbora.

Também pode incorporá-lo em gratinados ou quiches, principalmente aqueles com legumes e bechamel ou mesmo alho-poró. Da mesma forma, combina perfeitamente com espinafre em sopas de creme e cebola. Para preservar seus atributos, a noz-moscada deve ser incorporada no final do processo de cozimento.

ÓLEOS ESSENCIAIS DE NOZ-MOSCADA

Assim como qualquer outro óleo essencial, o óleo essencial de noz-moscada não deve ser ingerido. No entanto, você pode inalá-lo ou despejá-lo na banheira. Você também pode usá-lo como óleo de massagem.

O óleo essencial de noz-moscada também pode ser misturado com coentro, alecrim ou qualquer outro óleo vegetal.

Não se deve misturar mais de 3 óleos essenciais de uma vez e diluir tudo em algumas gotas de óleo vegetal. A mistura que você obterá deve ser usada em massagens circulares na região lombar e na coluna para despertar o desejo sexual dos homens.

Como precaução, é importante observar que mulheres grávidas não devem usar este óleo essencial. Como regra geral, nenhum óleo essencial deve ser usado por mulheres grávidas ou amamentando.

CRAVOS-DA-ÍNDIA COMO AFRODISÍACOS

Como um tipo de tempero, o cravo é um afrodisíaco maravilhoso. A árvore de onde vêm é chamada de cravo-da-índia e o próprio cravo é seu botão de flor. Presente na Indonésia e principalmente nas Ilhas Molucas; foi exportado para o Sri Lanka e África oriental, onde atualmente é cultivado.

Para extrair o cravo, os botões das flores são cortados e secos. Do ponto de vista sexual, o cravo-da-índia ajuda a reduzir o período de desaquecimento entre uma relação sexual e outra e, portanto, permite ereções mais próximas uma da outra. Impacta o comportamento sexual, aumentando a frequência das relações sexuais. Além de tudo isso, estimula a produção de testosterona.

Para usá-lo adequadamente, você pode incorporá-lo às suas refeições. Você também pode beber misturado com um pouco de chai, um chá concentrado que contém especiarias da Índia. Aqui está um exemplo de uma mistura perfeita de chá afrodisíaco com cravinho ou chá chai:

Tome 4 colheres de chá preto Assam com doze vagens de cardamomo levemente esmagadas. Adicione também uma colher de chá de gengibre bem fresco, 6 cravos, 4 sementes de anis e 2 paus de canela. Ferva toda a mistura em água por 4 minutos antes de adicionar açúcar e leite.

O cravo também é excelente em molhos e com arroz. Para preservar completamente suas propriedades, você pode usar uma gota de óleo essencial de cravo na sua cozinha ao final da refeição.

Para combater a fadiga, o óleo essencial de cravo também é recomendado. Tudo o que você precisa fazer é massagear a coluna com algumas gotas misturadas com um pouco de óleo vegetal e com certeza recuperará as energias.

Do ponto de vista puramente sexual, você deve ficar de olho nas doses de cravo que consome. Quando a dose não é muito forte, uma grande quantidade de testosterona é produzida. Mas quando é muito forte, a produção de testosterona é inibida. Conseqüentemente, você deve usá-lo como se fosse um óleo essencial, ou seja, em doses homeopáticas.

GINSENG DA MALÁSIA

Também chamado de tongkat ali, o ginseng da Malásia é outra erva capaz de aumentar a sexualidade masculina. Ajuda os músculos a relaxarem mais facilmente, inclusive perto das artérias. Além disso, aumenta a quantidade de testosterona no organismo.

Para resultados mais eficazes, você deve comer entre 20 e 30 gramas (0,7 a 1 onça) ou raízes. Você deve favorecer as raízes secas. A dose acima mencionada é a dose diária. Em casos de andropausa severa, você pode combinar tongkat ali diretamente com testosterona para obter resultados espetaculares.

ALGUMAS RECEITAS AFRODISÍACAS

POÇÃO MÁGICA AFRODISÍACA

Ingredientes:

1 Copo de suco de maracujá

Gengibre ralado

Leite condensado

Conhaque

Gelo

Modo de preparo: O modo de preparo desta bebida é muito simples. Basta colocar essa mistura a gosto e usar o leite condensado para adoçar a bebida. Caso você seja diabético, sugerimos que substitua o leite condensado por um adoçante como stevia.

FRANGO COM GENGIBRE E CAPIM-LIMÃO

Essa receita é uma excelente opção afrodisíaca. Além de manter a saúde sexual em dia, é um prato muito bem temperado e excelente de se comer. Sem contar que os ingredientes são super fáceis de achar em qualquer supermercado.

Ingredientes:

300 gramas de peito de frango
1 dente de alho
1cm de gengibre
1 talo de capim limão
2 colher de shoyu
coentro a gosto
azeite
100 gramas de talharim de arroz

Modo de preparo: Corte o frango em pedaços. Junte o dente de alho amassado e o gengibre descascado e esmagado.

Junte em seguida o capim limão cortados em finas rodela. Acrescente também o molho de soja (shoyu). Misture bem e deixe na geladeira por uma hora.

Coloque o talharim de arroz numa tigela e cubra com a água fervente. Em uma panela, esquente um pouco do azeite/óleo e coloque o frango (que estava reservado na geladeira) com todo seu molho.

Quando o frango estiver cozido, junte o coentro picado, misture e tire do fogo. Peneire o talharim (para separá-lo da água). Monte o prato (talharim embaixo e frango por cima)

Seu frango temperado com gengibre e capim de limão está pronto

MARINADA DE OSTRAS

Para este prato afrodisíaco, você precisará de meio alho, doze ostras, 1/4 de uma garrafa de vinagre de champanhe e um pouco de sal e pimenta.

Para prepará-lo, você precisará macerar o alho por uma hora em vinagre de champanhe com sal e pimenta. Em seguida, despeje a marinada sobre as doze ostras abertas e deixe na geladeira por pelo menos 30 minutos. Por fim, coloque as ostras na grelha e deixe cozinhar até que a marinada evapore completamente. Para comê-la, basta usar um pouco de cerveja para deglaciá-la a ostra.

CALDA DE LAGOSTA COM DOIS TEMPEROS

Neste prato encontrará açafrão que revive as zonas erógenas do corpo humano. Isto é devido aos fitoesteróis contidos neste tipo de alimento.

No que diz respeito aos ingredientes, você precisará de 4 caudas de lagosta cortadas no sentido do comprimento. Você também precisará de açafrão, 10 gramas de páprica doce e 60 mL de manteiga de cacau, sal e pimenta moída.

Para o cuscuz, você vai precisar de chouriço, tomate com caroço, alho amassado, sal e cuscuz argelino

Para a preparação em si, você precisará misturar o açafrão e a páprica em uma tigela com a manteiga de cacau. Em seguida, coloque o sal e a pimenta nas caudas da lagosta. Em seguida, regue com a polpa da lagosta e reserve os temperos restantes para o cuscuz.

Ponha uma planta no fogão e grelhe a lagosta diretamente, sem adicionar gordura. Para garantir que sejam cozidas da forma mais perfeita possível, cozinhe as lagostas um pouco mais do lado da carne do que da casca na frigideira. Em seguida, termine de cozinhá-las em um forno pré-aquecido a 200 graus.

Grelhe o chouriço numa frigideira sem gordura e, quando estiver bem dourado, retire a gordura com papel toalha. Em seguida, cozinhe o cuscuz na água de cozimento com o restante temperado. Adicione os tomates e o chouriço neste cuscuz e sirva depois de polvilhar um pouco de sal e pimenta.

YAKISSOBA PICANTE

Para esta preparação, os ingredientes de que você precisa são 100 gramas de amêndoas, 300 gramas de espaguete de trigo integral, brócolis fatiados, 200 gramas de ervilhas, uma pimenta vermelha fatiada, 250mL de manteiga de amêndoa não salgada, 120 mL de molho de soja com baixo teor de sódio, 100mL de suco de limão fresco, 2 colheres de chá de açúcar mascavo, 1 colher de chá de molho de pimenta, uma cebola.

Para preparar este prato, você precisará ferver uma grande quantidade de água. Em seguida, coloque as amêndoas em uma frigideira até ficarem bem douradas. Depois de cozinhar o macarrão al dente, coloque os brócolis na panela e depois as ervilhas e a pimenta.

Enquanto o macarrão cozinha, misture a manteiga de amêndoa, o açúcar mascavo, o molho de soja, o molho de pimenta, o suco de limão e 3 colheres de sopa de água fervente. Depois que todos esses ingredientes estiverem misturados, mexa até ficar homogêneo. Retire o excesso de água da massa e dos legumes. Polvilhe as amêndoas torradas e as cebolas antes de servir.

Do ponto de vista afrodisíaco, a ingestão de potássio é alta, cerca de 10 gramas por pessoa. Da mesma forma, a ingestão de vitamina E é de 2 gramas por pessoa. A ingestão de magnésio é de 5,8 gramas, enquanto a ingestão de cálcio é de 4,3 gramas. Com base em tudo o que você leu até agora, deve ficar claro que com todos esses nutrientes, o homem que comer tal prato deverá sentir um impacto bastante favorável em sua sexualidade.

CARRIL DE CARNE À INDIANA

As especiarias estão entre os melhores afrodisíacos. Aqui está uma receita que permite que você se beneficie de suas inúmeras propriedades positivas:

Para os ingredientes, você vai precisar de 3 colheres de sopa de óleo de gergelim, a mesma quantidade de alho, 2 cebolas grandes. 2 colheres de chá de gengibre esmagado, 2 colheres de chá de curry em pó, uma colher de sopa de cominho e a mesma quantidade de açafrão moído, uma colher de sopa de sementes de cardamomo. Você também precisará de meia xícara de coentro picado e duas pimentas picadas. Escolha de preferência pimentas fortes. Você também precisará de 2 colheres de chá de coco ralado. 2 quilos de carne bovina, 2 xícaras de caldo de legumes, leite de coco e um pouco de sal.

Para o preparo, coloque o óleo em uma panela e aqueça antes de adicionar o alho e a cebola que você vai dourar. Você também pode adicionar os temperos, pimentas, metade do seu coentro, o coco e mexer bem devagar durante 2 minutos. Em seguida, acrescente a carne, o caldo e o leite de coco e deixe cozinhar em fogo baixo por uma hora e meia. Depois de feito, verifique o tempero e, se necessário, melhore com as folhas de coentro.

BOLINHO DE ARROZ ESPECIAL

Quando você adiciona sálvia em um bolinho de arroz, as propriedades estrogênicas dessa erva podem despertar o desejo de uma mulher. Combinado com algumas castanhas e alguma sálvia, este prato irá certamente apimentar as suas noites íntimas.

Para os ingredientes, você precisará de 250 gramas de arroz integral com grãos longos. Você também precisará de 2 colheres de sopa de azeite e 4 galhos de aipo fatiados, 2 cebolas picadas, 1 alho-poró grande, 200 gramas de castanhas que você cozinhou e cortou ao meio antes, 1 colher de sopa de sálvia picada, 75 gramas de queijo cheddar ralado. Por fim, você vai precisar de um ovo ligeiramente batido, um pouco de pimenta, algumas gotas de molho Tabasco e um pouco de sal.

Para o preparo, você precisará preparar o arroz e escorrer. Em um forno pré-aquecido a 180 graus, você colocará uma forma com as bordas levemente untadas. Para o óleo restante, você vai fritar a cebola, o alho-poró, o aipo, a sálvia e as castanhas. Mexa lentamente durante 15 minutos em fogo médio. Depois pode adicionar o arroz, o queijo, o tabasco, o conteúdo da sua mistura anterior e adicionar o ovo batido.

Em seguida, incorpore tudo em uma forma e leve ao forno por 25 minutos. Assim que os bolinhos de arroz estiverem prontos, retire-os da forma e sirva com algumas folhas de sálvia como decoração

Em relação ao valor nutricional deste prato, o potássio tem um lugar privilegiado, pois gira em torno de 720 miligramas por pessoa. Para falar apenas deste elemento, você pode ver facilmente que este prato só pode melhorar a libido e dilatar os vasos sanguíneos encarregados de fazer o pênis ficar ereto.

RESUMO :

Para resumir, os melhores tipos de alimentos e plantas afrodisíacos são aqueles com efeitos positivos na produção de testosterona. Eles são abundantes, como foi demonstrado no restante deste livro, e o mais importante a se ter em mente é que, em alguns casos, você deve ter cuidado com as doses excessivas para aproveitar plenamente os benefícios dessas ervas.

O mesmo se aplica aos óleos essenciais extraídos de algumas dessas ervas. Você deve usá-los com moderação, pois na maioria dos casos, pequenas doses são suficientes para atingir o efeito desejado. Você pode apreciá-los crus ou cozidos, mas se preferir cozidos, é necessário minimizar o tempo de cozimento ou adicioná-los no final do processo de cozimento. Você também pode usá-los para fazer chás de ervas, decocções ou secá-los para transformá-los em pó.

Como um lembrete, do ponto de vista do valor nutricional, as decocções são melhores do que os chás de ervas. Vale a pena repetir que algumas dessas ervas podem ser bastante raras, mas se você quiser adquirir a maioria delas, pode sempre recorrer a uma loja especializada. Eles têm um grande número de plantas disponíveis a venda.

Em suma, fraqueza sexual, cansaço físico, estresse, são todos elementos que contribuem para o enfraquecimento do desejo sexual de homens e mulheres, mas todos podem ser combatidos naturalmente. Tudo o que você precisa fazer é tornar o consumo dessas ervas e alimentos parte de sua rotina antes da relação sexual. Então você verá como você é bom em ajudar seu parceiro a ficar um pouco mais perto do paraíso.