

nota bene!

Подарок Афродиты



Пробудить уснувшую сексуальность помогут афродизиаки. Эти вещества природного происхождения, которые стимулируют половое влечение и повышают сексуальную активность, названы в честь древнегреческой богини красоты, любви и вечной весны Афродиты



КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ?

Афродизиаки повышают потенцию, избавляют от фригидности, предотвращают преждевременное семяизвержение, увеличивают длительность полового акта. Все эти удивительные свойства обусловлены несколькими факторами. Прежде всего, большинство афродизиаков имеют высокую пищевую ценность, содержат целый набор витаминов и микроэлементов, благодаря чему улучшают обмен веществ, быстро восстанавливают силы и сексуальные возможности.

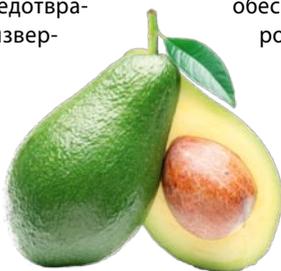
Некоторые афродизиаки содержат ферменты, стимулирующие выработку половых гормонов. Есть и такие, которые вызывают прилив крови к половым органам и повышают их чувствительность.

Известно, что натуральные афродизиаки способны влиять на гипотиз и вырабатывать эндорфины. Именно они обостряют сексуальное влечение, вызывают эротические фантазии, делают человека более свободным и раскрепощенным, способствуют хорошему настроению и эйфории.

Наиболее эффективно на либидо действуют продукты с содержанием цинка и селена, необходимых для выработки тестостерона, витаминов А, В₁, С, Е, а также легкоусвояемых белков и жирных кислот, служащих источником энергии.

ПРОДУКТЫ ИЗ «ТЫСЯЧИ И ОДНОЙ НОЧИ»

Классическим афродизиак по праву считаются устрицы. По преданию, известный ловелас Джакомо Казанова соблазнил юную девицу, передав



ей устрицу поцелуем. Этот афродизиак богат цинком и железом. Железо обеспечивает поступление кислорода в сосуды, а цинк является основным элементом, стимулирующим метаболизм и выработку тестостерона. Также устрицы содержат допамин — гормон, повышающий либидо.

Свежие устрицы изысканно выглядят на блюде из льда и хорошо сочетаются с белым вином и лимоном. Кроме того, их можно использовать в качестве закуски под имбирным соусом, а также с шафраном, омлетом или икрой. Надо сказать, что яйца и икра очень полезны для регулирования гормонального уровня благодаря содержанию витаминов А, В₅ и В₆.

В свою очередь, различные пряности и специи являются, пожалуй, наиболее важными из всех известных афродизиаков. Они делают пищу более аппетитной, стимулируют секрецию желудочного сока, повышают прилив крови к половым органам. К примеру, имбирь по-китайски — «мужественный», он стимулирует циркуляцию крови и повышает потенцию. Но это не только «мужской» афродизиак, он улучшает кровообращение в органах малого таза у женщин, усиливая влечение. Во многих странах средневековой Европы имбирь использовался в магии любви — молодые девушки пекли имбирные лепешки, напоминавшие по форме мужской силуэт, и ели их, полагая, что это должно привлечь к ним новых поклонников.

С устрицами хорошо сочетается такой сильный афродизиак, как авокадо. Ацтеки считали этот фрукт главным источником сексуальной энергии. Авокадо содержит большое количество фолиевой кислоты, которая способствует усвоению белков и выработке энергии. Кроме того, калий в составе этого афродизиака стимулирует производство гормона удовольствия серотонина, а витамины группы В повышают выносливость организма.

Витамины группы В и калий также присутствуют в бананах, которые могут стать завершающим аккордом романтического ужина. Кстати, еще более богаты калием финики, в которых содержатся также цинк, селен, магний, железо, фосфор, фтор, витамины А и С, группы В. В странах Востока издавна считали, что они способны вселить силы даже в дряхлых старцев. Недаром легендарная Шахрезада угощала персидского царя Шахрияра финиками, рассказывая ему увлекательные сказки по ночам!

Подготовила Александра Демецкая

