

# МАГИЯ АФРОДИЗИАКОВ

The background of the cover is a dark, dense forest with green foliage. In the center, a large, stylized flower with orange and yellow petals and a green, vine-like stem with red berries grows upwards. Several small, hooded figures in red and brown robes are scattered around the base of the flower, some looking up at it. The overall mood is mysterious and magical.

Практические советы  
для раскрытия чувств и обретения силы

Власенко Олег, Дроздов Иван, Рогозинников Артем

• 2020 •

16+

Олег Власенко

**Магия афродизиаков:  
практические советы  
для раскрытия чувств  
и обретения силы**

«Автор»

2021

**Власенко О.**

Магия афродизиаков: практические советы для раскрытия чувств и обретения силы / О. Власенко — «Автор», 2021

ISBN 978-5-532-94878-5

Первая из запланированной авторами серии книг — «Магия афродизиаков», содержит в себе набор известных и распространенных пищевых продуктов, а также рецептов для приготовления снадобий, оказывающих стимулирующее воздействие на тонус человека и способных пробудить интерес к противоположному полу. Настоящая книга развеивает распространенные предубеждения относительно целей использования и принципов действия различных натуральных афродизиаков и может быть полезна тем, кто заинтересован в создании здоровых отношений и здорового потомства. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-94878-5

© Власенко О., 2021

© Автор, 2021

## Содержание

Введение	5
Витамины и микроэлементы	8
Алкогольные и безалкогольные напитки	13
Вино	14
Кофе	16
Какао	18
Шоколад	19
Специи и пряности	21
Анис, бедренец анисовый	21
Анис звездчатый (бадьян)	22
Асафетида (ферула вонючая)	23
Ваниль	25
Гвоздика	26
Горчица	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Олег Власенко, Иван Дроздов, Артем Рогозинников Магия афродизиakov: практические советы для раскрытия чувств и обретения силы**

## **Введение**

За многие тысячелетия своего существования человечество накопило опыт в разных сферах жизни, в том числе и в том, как всевозможные пищевые ингредиенты влияют на природу человеческих чувств и инстинктов. Тысячи лет люди изучали свойства различных пряностей, минералов, растений и не могли не заметить благотворного влияния некоторых из них на сексуальную силу человека. Чувства любви и страсти давно уже правят миром: кого-то они вознесли до небес, кого-то сделали несчастным и отверженным. Ради любви и страсти многие шли на подвиги и свершения, иные развязывали кровавые, безжалостные войны. Так есть, было и будет в явном мире, который есть ничто иное как площадка для совершенствования человеческих Душ, устремленных в Божественный мир.

Употребляя в пищу продукты-афродизиак, порой мы даже и не задумываемся о том, какие чувства или инстинкты они способны разжечь в нас. Холодного, слабо темпераментного человека они сделают более чутким, нежным и внимательным, пробудят в нем силу и желание, а вот и без того страстного и «горячего» человека афродизиаки могут сделать даже одержимым, вселив в него бурю всевозможных страстей и чувств.

Собранный материал по этой теме будет изложен в серии книг.

Книга первая называется «Магия афродизиakov», в настоящей книге описаны сами афродизиаки (специи, пряности, фрукты и овощи) – те, что у большинства из нас находятся под рукой. Каждый вид и продукт описан и дополнен рецептом практического применения. В конце книги также представлены эфирные масла, хорошо зарекомендовавшие себя в качестве возбудителей чувств.

Книга вторая будет называться «Магия растений любви», в ней будут представлены растения, которые издревле применялись как у нас, так и у других народов для лечения от разных заболеваний половой сферы, для укрепления ее функций, а также растения, вызывающие эффект возбуждения и страсти. Кроме того, во второй книге будут описаны растения дальних регионов, других стран и культур.

Книга третья – «Магия настоек, эликсиров и напитков любви», будет содержать в себе всевозможные рецепты напитков и эликсиров, влияющих на сферу не только физиологии, но и более тонких планов человека.

Так что же такое афродизиаки? Прежде всего, это продукты, содержащие вещества, которые оказывают положительное влияние на наше здоровье, и не только сексуальное. Это средства, повышающие жизненные силы организма вообще, в том числе и усиливающие половую способность.

Употребляя в пищу продукты-афродизиаки, мы, кроме всего прочего, психологически настраиваемся на особый лад. Большинство афродизиakov имеют высокую пищевую ценность, содержат богатый набор витаминов и микроэлементов, что способствует правильному обмену веществ, быстрому восстановлению сил и сексуальных возможностей человека. Некоторые



афродизиаки имеют схожие с половыми гормонами человека ферменты или содержат вещества, которые способствуют выработке таких гормонов. Существуют вещества, способствующие приливу крови к половым органам, повышающие их чувствительность, а также вещества, которые воздействуют на кору головного мозга, а значит, на психику и поведение человека, делают человека более свободным и раскрепощенным, вызывают приподнятость чувств и эйфорию.

Все афродизиаки имеют растительное, животное или экстрагированное происхождение. При этом, афродизиаки могут использоваться как внутренне, так и внешне: применяться как питье, пища, также их можно наносить на кожу или вдыхать. В частности, ароматические афродизиаки по характеру своего воздействия подразделяют на физиологические и психотропные.

Физиологические афродизиаки вообще оптимизируют кровообращение, повышают потенцию, стимулируют работу желез внутренней секреции, устраняют фригидность, предотвращают преждевременное семяизвержение, увеличивают длительность полового акта.

Психотропные афродизиаки повышают чувственность, ощущение страсти, усиливают сексуальное влечение и эрогенную восприимчивость, раскрепощают и придают утонченность эмоциям.

Перечисленные в настоящей книге афродизиаки вы можете встречать в повседневной жизни, даже не подозревая этого.

Ошибочно думать, что действие натуральных афродизиаков ограничивается лишь возбуждающим эффектом, и очень жаль, что большинство современных людей, не разобравшись и не изучив этот вопрос как следует, воспринимает афродизиаки только как половые возбудители. Это исходит от невежества ума и неумения управлять своей «проснувшейся» энергией – ведь кроме возбуждающей функции афродизиаки способны качественно регулировать нервную и эндокринную системы, оказываются эффективными при фригидности и импотенции, восполняют жизненную энергию и способствуют выведению токсинов. Кроме этого, под влиянием натуральных афродизиаков происходит разгрузка подсознания, психика освобождается от страхов и комплексов, нормализуется работа сердечно-сосудистой системы, а эфирные и ароматические масла помогают привести в гармонию тело, ум и дух, чтобы создать ощущение благополучия, расслабленности, доверия и восприимчивости.

Стоит также отметить, что при попадании в организм афродизиаки стимулируют половую силу, сосредоточенную в половой чакре. Половая же сила, по мере своего накопления, является источником для других энергетических центров человека. Поэтому человек, принимающий в пищу продукты-афродизиаки, но не умеющий контролировать свои эмоции и половую силу, в лучшем случае будет всегда активен для своего партнера, а в худшем, невежественном, будет терять эту силу или, при неумении ее использовать – страдать от психических атак. Но! Важно отметить, что все это может произойти лишь при сознательном накоплении такой силы посредством регулярного употребления в пищу продуктов-афродизиаков и при воздержании от половых актов.

Для людей же знакомых с методами накопления и использования энергии настоящая книга станет особенно ценной, так как в ней изложены не только всевозможные виды афродизиаков, но и рецепты, позволяющие сочетать и использовать их наилучшим образом.

Информация, полученная из этой книги, может стать для вас источником духовного роста, новых открытий и путем к позитивному преображению наравне с духовными практиками.

В руках темных и невежественных людей эта информация может стать источником истощения организма, болезней, деградации и вырождения Рода. А вот в руках разумных людей знания, собранные в наших книгах, помогут укрепить и оздоровить половую функцию, зачать и родить здоровое потомство, разнообразить гамму чувств и набраться Силы.

Так что пусть каждый решит для себя, на какой он стороне и что хочет получить от этого знания.

## Витамины и микроэлементы

Здоровье человека во многом зависит от качества потребляемой пищи. Помимо белков, жиров и углеводов организму жизненно необходимы минеральные вещества, роль которых многие люди недооценивают. Понимая важность компонентов пищи как основного пластического и энергетического материала, зная их необходимость для поддержания своего здоровья, многие, тем не менее, имеют весьма смутное представление о назначении различных макро и микроэлементов и об их влиянии на сексуальное здоровье.

Микроэлементы – это вещества, содержание которых в организме составляет один и меньше одного миллиграмма на килограмм массы тела, их суточная потребность составляет около 10–20 миллиграмм. Микроэлементы входят в состав гемоглобина, витамина В<sub>12</sub>, гормонов и ферментов. Для человека самыми важными являются следующие 14 микроэлементов: железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молибден, ванадий, никель, олово, кремний и селен.

Макроэлементы содержатся в организме в больших количествах, суточная потребность в них колеблется от 0,4 до 5–7 грамм. Макроэлементы входят в состав тканей, мышц, костей и крови, обеспечивают солевой и ионный баланс жидкостей организма. К ним относятся кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор и сера. Но именно для полноценной интимной жизни человеку необходимы такие элементы как хром, селен, фосфор и цинк, витамины А, Е, С, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>.

Важно отметить, что мужчинам мало этого списка, для них на первом месте стоит белок, и если белка недостаточно, то необходимый для мужчины лецитин половые органы отнимут у головного мозга. Ну и, конечно, секс – это большая потеря энергии, поэтому если в вашем организме недостаточно топлива (жиров и углеводов), то вам от любовных забав гарантирована лишь усталость. Поэтому, соблюдая баланс необходимых элементов, не забывайте учитывать соотношение вашей нормы БЖУ (белки, жиры, углеводы).

**Важно!** При улучшении рациона обязательно узнайте свою норму необходимых Вам микро и макроэлементов, а также личный баланс БЖУ у квалифицированных специалистов!

А для того, чтобы усилить сексуальное влечение и наполнить ночь страстью, стоит заранее позаботиться о романтическом ужине и включить в меню продукты-афродизиаки. Продукты, повышающие половую активность, должны содержать следующие витамины и микроэлементы.

**Витамин А (бета-каротин).** Способствует образованию секрета половых органов. Предупреждает рак простаты, способствует образованию семенной жидкости, а также является обязательным ингредиентом для синтеза всех половых гормонов, причем как у мужчин, так и у женщин. Необходим для нормального эмбрионального развития, питания зародыша и уменьшения риска осложнений беременности.

Растительные источники: батат (сладкий картофель), запеченный в мундире картофель, шпинат, морковь, тыква, дыня, красный сладкий перец, манго, сушеный абрикос, капуста брокколи, зеленый лук.

Источники животного происхождения: рыбий жир, икра, печень говяжья, печень трески, сельдь атлантическая, яйца вкрутую, лосось, тунец, куриная грудка.

**Витамин В<sub>1</sub> (тиамин).** Влияет на уровень выделения гормонов, отвечает за передачу нервных импульсов и выработку энергии, его нехватка негативно сказывается на эрекции. Стимулирует проводимость нервных импульсов, повышая сексуальную активность. При нехватке В<sub>1</sub> в организме человек начинает чувствовать себя истощенным настолько, что это ведет к ослаблению сексуальной функции.



Растительные источники: орехи (макадамии), пшеничный хлеб, семена подсолнуха, зеленый горошек, тыква, спаржа, фасоль, соевые бобы.

Источники животного происхождения: нежирная свинина, козье молоко, голландский сыр.

**Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин).** Принимает активное участие в протекании внутренних энергетических процессов, помогая организму расщеплять сахар. Витамин В<sub>2</sub> в соединении с белками, фосфорной кислотой, при наличии макроэлементов, в частности, магния, продуцирует выработку ферментов, необходимых для обмена веществ, участвует в метаболизме белков, жиров и углеводов, а также в образовании эритроцитов.

Недостаток рибофлавина приводит к накоплению продуктов перекисного окисления липидов в крови, что ослабляет половую функцию.

Растительные источники: миндаль, белые грибы, семена кунжута, шпинат.

Источники животного происхождения: говядина, баранина, скумбрия, кальмар, яйца.

**Витамин В<sub>4</sub> (холин).** Участвует в образовании ацетилхолина, отвечающего за скорость передачи нервных импульсов и за сексуальное возбуждение. Замедляет процессы старения организма, а также участвует в процессах обезвреживания токсинов.

Недостаток ацетилхолина может проявляться в постоянном желании съесть что-нибудь пожирнее. В рационе беременных женщин и маленьких детей до 5 лет витамин В<sub>4</sub> должен присутствовать постоянно.

Растительные источники: пивные дрожжи, пророщенные зерна пшеницы, тыквенные семечки, жаренный арахис, курага, изюм, грецкий орех.

Источники животного происхождения: яичный желток, телячья печень, свиная печень, индейка, палтус.

**Витамин В<sub>6</sub> (пиридоксин).** Это сильный природный элемент, необходимый для поддержания метаболических процессов в человеческом организме. Он предназначен для корректной работы нервной системы, полноценной выработки телец крови и гемоглобина, а также для правильного усвоения аминокислот, поставки глюкозы к клеткам. При достаточном количестве этого витамина человек испытывает яркий оргазм и чаще желает заниматься сексом.

Растительные источники: семена подсолнечника, фисташки, чернослив, банан, авокадо, шпинат.

Источники животного происхождения: тунец, индейка, курица, нежирная свинина, говядина.

**Витамин В<sub>9</sub> (фолиевая кислота).** Участвует в выработке серотонина – гормона удовольственности. В высоких дозах фолиевая кислота обладает эстрогеноподобным действием, может замедлить наступление менопаузы и ослабить ее симптомы, у девушек-подростков В<sub>9</sub> может корректировать задержку полового развития.

Кроме того, фолиевая кислота предотвращает преждевременные роды, рождение недоношенных детей и преждевременный прорыв околоплодной оболочки. Незаменима для снятия послеродовой депрессии, так что ее по праву можно назвать самым главным женским витамином.

Растительные источники: фасоль, чечевица, шпинат, спаржа, листья салата, авокадо, брокколи, манго, апельсины, пшеничный хлеб.

Источники животного происхождения: печень телячья, печень свиная, курица, баранина, лосось, тунец, яичный желток, коровье молоко.

Фолиевую кислоту лучше принимать вместе с витаминами С и В<sub>12</sub>.

**Внимание!** Чрезмерное употребление витамина В<sub>9</sub> может привести к нехватке витамина В<sub>12</sub>.

**Витамин В<sub>12</sub> (цианокобаламин).** Единственный витамин из биологически активных веществ, который содержит необходимый для организма микроэлемент – кобальт. Является одним из необходимых для здоровья репродуктивных органов мужчин витаминов, так как способен поддерживать в норме содержание сперматозоидов в семенной жидкости. При нехватке В<sub>12</sub> снижается количество гемоглобина, от чего человеческий организм быстро истощается и становится слабым. Следствие этому – снижение и полового влечения, развитие нервных и сексуальные расстройств. В организме человека этот витамин не синтезируется, получить его можно только из продуктов питания, в основном, животного происхождения.

Растительные источники: соя, хмель, репа, шпинат.

Источники животного происхождения: говяжья печень, мясо кролика, морские моллюски, скумбрия, крабы, раки.

**Витамин С (аскорбиновая кислота).** Принимает участие в синтезе половых гормонов: андрогенов, эстрогенов и прогестерона, тем самым влияя и на либидо, и на способность к воспроизведению потомства. Очень востребованный организмом витамин – он выполняет защитную функцию иммунной системы.

Быстро расходуется организмом на различные нужды, поэтому необходимо восполнять его запасы ежедневно – иначе половые железы начинают забирать его из других тканей. Если же запас витамина С в организме иссякает, половые железы сводят свою деятельность к минимуму, а то и вовсе прекращают функционировать.

Растительные источники: шиповник, черная смородина, болгарский перец, киви, брокколи, клубника, апельсины, томатная паста, томатный сок, хрен.

Источники животного происхождения: кобылье молоко (кумыс), икра трески, говяжья печень.

**Внимание!** Витамин С повышает эффективность воздействия на организм человека витаминов А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>9</sub> и витамина Е.

**Витамин Е (альфа-токоферол).** Поможет продлить сексуальные утехы и избавит от усталости. Витамин Е улучшает кровообращение, в том числе и в малом тазу, укрепляет стенки сосудов, замедляет процесс старения клеток, способствует увеличению количества сперматозоидов и укрепляет мембраны их клеток. Кроме того, он нормализует гормональный фон и повышает либидо.

Это мощный антиоксидант, который, ко всему прочему, отвечает и за синтез гормонов. Полное отсутствие витамина Е в мужской диете может привести к необратимой дегенерации зародышевого эпителия яичек. В комплексе с гормонами щитовидной железы витамин Е оказывает положительное воздействие на сексуальные потребности.

Растительные источники: шпинат, миндаль, семена подсолнечника, авокадо, тыква, оливковое масло.

Источники животного происхождения: креветки, радужная форель.

**Внимание!** Суточная норма потребления витамина Е составляет 10–12 мг, а отдельные исследования показывают, что скопленный в организме запас витамина Е способен превращаться в яд.

**Магний (Mg).** Благодаря магнию организм синтезирует половые гормоны – андрогены у мужчин и эстроген у женщин. Более того, магний способствует выработке дофамина – гормона радости, который позволяет настроиться на нужный лад. При недостатке магния человек быстро устает и раздражается, его мучает покалывание в пальцах рук и ног, развивается необъяснимое внутреннее беспокойство. Нарушается ритм сердца, возникают ночные судороги мышц, в особенности, икроножных, нехватка магния в организме приводит к нарушению обмена рибонуклеиновых кислот, что приводит к нарушению синтеза белка. Магний оказывает положительное действие на состояние репродуктивной системы: предотвращает выкидыши и преждевременные роды, способствует развитию плода.

Растительные источники: шпинат, тыквенные семечки, фасоль, чечевица, соевые бобы, коричневый рис, авокадо, банан, инжир, абрикосы чернослив, черный шоколад.

Источники животного происхождения: скумбрия, молоко, сыр.

**Внимание!** Усвоению магния в организме помогают витамины В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, С, D, Е, кальций, фосфор. Усвоению магния мешают антибиотики, алкоголь, кофе.

**Селен (Se).** Влияет на наступление эрекции и подвижность сперматозоидов. Отвечает за нормальное функционирование гормональной системы как мужчин, так и женщин. Активирует витамин Е, препятствует старению организма и развитию опухолей. Помогает снизить неприятные ощущения от токсикоза. Способствует повышению уровня эстрогена и тестостерона. Важно отметить, что после 35 лет выработка тестостерона снижается примерно на 1–2 % в год. Повысить содержание тестостерона помогут продукты, содержащие селен.

Растительные источники: орехи кешью, грецкий орех, бразильский орех, цельнозерновой хлеб, семена кунжута, семена льна, тыквенные семечки, семена подсолнечника, зерна ржи, коричневый рис, перловая крупа, овес, лебеда, белые грибы.

Источники животного происхождения: устрицы, мидии, осьминоги, треска, креветки, тунец, морской окунь, палтус, скумбрия, нежирная свинина, говядина, баранина, мясо курицы, мясо индейки.

**Цинк (Zn).** Участвует в выработке тестостерона. Нехватка цинка проявляется в снижении полового возбуждения, а существенная нехватка его влечет к простатиту, импотенции и сокращении количества спермы. Человеческому организму цинк нужен для синтеза дигидротестостерона – активного компонента тестостерона.

Растительные источники: устрицы, крабы, омары, говядина, баранина, нежирная свинина, мясо курицы, угорь, лосось.

Источники животного происхождения: мак, кунжут, пророщенная пшеница, тыквенные семечки, семена подсолнечника, орехи, грибы, какао, шоколад.

**Внимание!** Кальций в больших количествах, а также медь, железо, фолиевая кислота, марганец препятствуют усвоению цинка из кишечника. Желательно отказаться от кофе, крепкого чая и алкоголя – эти напитки выводят цинк из организма. Витамин В<sub>2</sub> улучшает усвоение цинка. Цинк, витамины А, С, Е взаимно усиливают эффект друг друга.

**Фосфор (Р).** Незаменимый для полноценного функционирования организма микроэлемент. Играет основополагающую роль в формировании костной ткани, нормализации кислотно-щелочного равновесия и помогает поддерживать энергетический баланс. В организме фосфор соединяется с азотом, жирными кислотами и глицерином, образуя при этом различные фосфолипиды, самым распространенным из которых является лецитин, способствующий секреции половых гормонов. Для нормального синтеза семенной жидкости мужской организм нуждается в лецитине, в связи с чем необходимо регулярно употреблять содержащие фосфор продукты.

Растительные источники: тыквенные семечки, семена подсолнечника, кунжут, арбузные семечки, бразильский орех, кедровый орех, миндаль, кешью, фисташки, бобы, чечевица, черная фасоль, белая фасоль, пророщенная пшеница.

Источники животного происхождения: треска, карп, тунец, скумбрия, камбала, морские гребешки, креветки, мидии, крабы, нежирная свинина, говядина, коровье молоко.

**Внимание!** Усвоение фосфора ухудшается при приеме большого количества магния, алюминия и железа, а также витаминов А, D, F. Усвоение фосфора происходит эффективнее при его приеме вместе с кальцием в соотношении 1,5:1 (Р: Са). При высоких физических нагрузках потребность в фосфоре увеличивается в 1,5–2 раза.

**Хром (Cr).** Способствует правильной работе гормональной системы, регулирует синтез железа, отвечает за физическую активность и бодрость. Его недостаток сказывается на настроении, постоянно тянет на сладкое. Однако, чем больше сладкого съедается, тем сильнее, в дей-

ствительности, снижается содержание хрома в организме. Хром поддерживает работу сердечной мышцы, помогает организму выводить радионуклиды, соли тяжелых металлов, токсины.

Растительные источники: брокколи, базилик, картофель, зеленые бобы, чеснок, цельнозерновой хлеб, виноград, красное вино, яблоки, бананы.

Источники животного происхождения: говядина, индейка, филе тунца, лосось, скумбрия, горбуша.

**Железо (Fe).** Без железа невозможно образование здоровых кровяных клеток, осуществляющих транспорт кислорода. Железо играет важную роль во многих биохимических реакциях, входит в состав более чем 70 ферментов, в том числе обеспечивающих процессы дыхания в клетках и тканях, а также в состав ферментов, участвующих в обезвреживании чужеродных веществ; участвует в синтезе гормонов щитовидной железы, в защите организма от бактерий. Железо, не оказывая непосредственного влияния на работу половой системы, тем не менее, играет важную роль в ее функции, так как богатая железом кровь является основой энергонасыщенности организма, а значит и его сексуальной «заряженности».

Растительные источники: тыквенные семечки, семечки подсолнечника, кунжут, лен, кешью, фундук, арахис, миндаль, кедровые орехи, фисташки, бобы, соя, фасоль, чечевица, горох, овсяная крупа, перловая крупа, пшенная крупа, рис, шпинат, оливки, листья свеклы, петрушка, какао, темный шоколад, курага, изюм.

Источники животного происхождения: моллюски, мидии, устрицы, осьминоги, морские ушки, морские гребешки, говядина, баранина, нежирная свинина, говяжья печень, печень курицы, печень индейки, печень баранины.

**Внимание!** Усвоение железа (Fe) улучшают витамин С, марганец, медь и кобальт. Кофе, чай и молоко подавляют усвоение железа. Кальций конкурирует с железом и мешает его абсорбции. Во время усвоения в желудочно-кишечном тракте железо конкурирует с цинком и медью. Высокие концентрации фосфора и витамина Е, щавелевой кислоты ухудшают усвоение железа.

**Медь (Cu).** Медь участвует в большинстве самых важных процессов организма, в том числе, в процессе кроветворения, роста и развития клеток и тканей, построения белков.

Основная задача меди наряду с железом заключается в синтезе пигмента для эритроцитов, который и придает последним красный цвет. Кроме того, медь находится в основной массе антител и поэтому оказывает влияние на защитную силу организма. Без нее невозможно не только нормальное функционирование человека, но и его здоровый внешний вид. Особенно важна медь для выработки женских половых гормонов и для равновесия гормональной системы женщины в целом.

Растительные источники: тыквенные семечки, семена подсолнечника, кунжут, арбузные семечки, семена льна, грецкий орех, кешью, фисташки, миндаль, нут. Смородина, авокадо, соевые бобы, сушеный инжир, чернослив, курага, сушеные персики, изюм, белые грибы, овес.

Источники животного происхождения: устрицы, кальмары, крабы, осьминог, печень трески, козий сыр.

**Внимание!** Медь ухудшает усвоение витамина А, цинка и кобальта, но улучшает усвоение железа. При этом, медь и цинк усиливают взаимное положительное влияние на организм человека.

## **Алкогольные и безалкогольные напитки**

Алкоголь можно считать «универсальным солдатом» на службе любви. Он раскрепощает, раскрывает чувства, дает волю самым смелым фантазиям и желаниям. Мужчина и женщина независимо от возраста и опыта перед первой близостью обыкновенно напряжены и от непривычки испытывают определенную степень волнения. При первом сексуальном контакте каждый человек скован и напряжен: женщины немного стесняются и боятся боли, а мужчины боятся возможной неудачи. Со временем это даже может перерасти в комплексы, которые доставляют неприятности и разочарование на протяжении всей жизни.

Некоторые мужчины считают, что после принятия алкоголя женщина становится более сексуальной, но это, конечно, миф. В состоянии алкогольного опьянения женщина раскрепощается, становится более доступной. Из-за употребления алкоголя у женщины повышается либидо, исчезает стыдливость, она желает быть сексуально удовлетворенной. Алкоголь делает ее гораздо активнее в постели. Но с каждым разом становится все труднее и труднее достичь удовлетворения. Имейте это в виду, когда пьете алкогольные напитки. Чтобы расслабиться, снять напряженность, можно употребить алкоголь, но весьма в ограниченном количестве (50–100 г коньяка или 200 г вина). Превышать эти значения не следует, поскольку большое количество алкоголя не усиливает, а наоборот, притупляет сладострастные ощущения. Замечательный вариант для первой встречи – шампанское или хорошее вино. В вине содержится небольшое количество алкоголя, поэтому вы не сильно опьянеете. К тому же вино богато полезными экстрактами-флавоноидами, которые благоприятно проявляют себя во время полового акта. Безусловно, можно в небольшом количестве пить высококачественные натуральные вина (мускат, херес, мадера), которые добавляют определенной остроты сексуальным ощущениям, усиливают сексуальную потенцию у мужчин, помогут преодолеть страх и напряженность в отношениях между партнерами. Но необходима умеренность и еще раз умеренность, чтобы употребление алкоголя не стало вредной привычкой. В дальнейшем желательно научиться обходиться без алкоголя вообще.

Изготовленные на основе растений-афродизиаков алкогольные напитки помогут расслабиться, отдохнуть после сложной недели, избавят от страхов близости, с ними вы приобретете уверенность в своих действиях. При первой встрече с партнером противоположного пола, если желание не возникло вначале, после употребления напитка-афродизиака оно появится даже если человек был до этого неприятен – удивительно, не правда ли? А все потому, что алкоголь притупляет рецепторы обоняния, что может способствовать появлению сильного желания сексуальной близости.

Спиртные напитки различают по их действию на организм: одни – чтобы расслабиться, другие – чтобы повеселиться, третьи – чтобы заняться любовью, они вызывают ярко выраженное желание секса. Такой известный напиток-афродизиак как абсент, настойка на горькой полыни, в своем содержании имеет вещество «туйон», которое и способствует возникновению сильного возбуждения при его употреблении. Анисовая настойка, шоколадная, яичный ликер также позволят почувствовать влюбленность.

Самым действенным и известным напитком-афродизиаком считается глинтвейн. Это прекрасная смесь подогретого ароматного красного вина, корицы, гвоздики, муската, кардамона и имбиря – этот яркий, освежающий коктейль может стать напитком обольщения. Нельзя, конечно, не отметить прекрасного и действия разжигающих страсть настоев на некоторых травах.

Напитками из афродизиаков не следует злоупотреблять: в меньшем количестве они тонизируют, пробуждают желание к сексу, немного расслабляют, а если выпить слишком много этого «чудодейственного средства», то вы просто заснете.

## Вино



*Гуна: тамас. Тип: универсальный (мужской и женский).*

Веками вино непременно входило в состав любовных напитков. К числу таких вин относятся зеленый ликер «Шартрез», в состав которого входят травы-стимуляторы, а также игристые вина, шампанское, вермут (в нем есть туевое эфирное масло, способное пробудить жела-



ние), легкое белое вино «Шабли». Любое качественное виноградное вино является отличным афродизиаком. Если к красному вину будут добавлены дополнительные компоненты, например, имбирь, корица, гвоздика, тмин, ваниль, оно способно превратиться в настоящее «колдовское зелье». Наиболее ценен в качестве любовного напитка белый портвейн, который должен быть выпит вместе с дикой земляникой. Очень хорошо подходят красные десертные вина, например, кагор.

Вино обладает приятным вкусом, содержит массу полезных веществ и витаминов и при умеренном употреблении способно обеспечить приятный вечер, перетекающий в не менее приятную ночь. Флавоноиды, содержащиеся в вине, улучшают эндотелиальную функцию, которая способствует расширению сосудов и тем самым положительно влияет на половой акт. Однако следует сказать, что греки разбавляли вино водой, чтобы опьянение не было слишком сильным. Предельно допустимый объем выпитого за раз здоровым человеком – 200 мл красного или 300 мл белого вина. Средневековый персидский ученый и врачеватель Ибн Сина рекомендовал мужчинам для восстановления сил после половых актов пить подогретый желток с вином и мускусом.

#### **Рецепты напитков на основе вина:**

##### **Напиток № 1**

Ингредиенты: 1 стакан красного вина, полстакана молочной сыворотки, 1 столовая ложка липового меда, 1 чайная ложка тертого корня сельдерея, 1 чайная ложка мятного драголюбя.

Приготовление: сельдерей смешать с драголюбом, залить молочной сывороткой. Нагреть до кипения, настаивать 20–30 мин. Процедить, смешать с вином. Перед употреблением добавить мед.

##### **Напиток № 2**

Ингредиенты: 1 чайная ложка молотого кофе, 1 чайная ложка натертой моркови, 1 чайная ложка натертого пастернака, 1 столовая ложка липового или подсолнечного меда, 1 стакан яблочного сока, 1 стакан белого вина.

Приготовление: в подогретое вино добавить кофе, быстро довести до кипения. В горячий яблочный сок добавить морковь и пастернак, довести до кипения, настоять 10–15 мин. Оба напитка отфильтровать, смешать. Пить горячим.

##### **Напиток № 3**

Ингредиенты: 0,5 л сухого белого вина, 1 апельсин, 2–3 столовые ложки меда, молотая корица, имбирь, молотый мускат.

Приготовление: В пол-литра сухого белого вина добавить сок одного апельсина, две-три столовые ложки меда, по щепотке корицы, имбиря и муската. Настаивать две недели в холодном месте. Принимать не более 2 рюмок в день.

##### **Напиток № 4 (только для мужчин)**

Ингредиенты: 200 грамм красного сухого вина, 100 грамм сахара, 2 банана, молотая корица.

Приготовление: все компоненты смешать, приготовить густой сироп. Затем в течение четверти часа охладить сироп. Настаивать в течении недели. Употреблять не чаще раза в сутки, по половине стакана.

## Кофе



*Гуна: раджас, переходящий в тамас. Тип: женский.*

Считается, что кофе открыл эфиопский пастух по имени Кадди в 850 году. Он искал своих коз и увидел, что те лакомятся неизвестными ему красными ягодами. Попробовав эти

ягоды, пастух ощутил прилив сил. Вскоре люди научились готовить из кофе бодрящий напиток «кахва».

Кофе действительно бодрит, это происходит благодаря содержащемуся в нем кофеину. Попадая в организм, кофеин препятствует накоплению аденозина в клетках, происходит стимулирование центральной нервной системы. Кофе является возбуждающим напитком, стимулирующим центральную нервную систему, снижает усталость и сонливость. Благодаря его воздействию повышается либидо. Он заметно добавляет сил, что очень важно для любовных утех. Но его регулярное применение (более 3–4 чашек в день) приводит к накоплению в организме мужчины женских гормонов, что отрицательно сказывается на мужском либидо.

У кофе имеются и противопоказания: повышенное артериальное давление, органические заболевания сердечно-сосудистой системы (в том числе атеросклероз), повышенная возбудимость, глаукома, нарушения сна. Побочные действия: беспокойство, возбуждение, бессонница, тахикардия, аритмия, тошнота, рвота.

Кофе прекрасно сочетается с такими афродизиакami как ваниль, кардамон и корица, о речь о которых пойдет в следующих главах. Их совместное применение окажет взаимно усиленное воздействие и разожжет настоящий пожар страстей.

#### **Рецепт кофе:**

Ингредиенты: 2 чайные ложки молотого кофе, молотый кардамон, молотая гвоздика, молотая корица, 1 чайная ложка сахара.

Приготовление: налить в турку 150 мл воды, поставить на огонь. Как только на стенках появятся пузырьки, уменьшить огонь, всыпать кофе и размешать его. Добавить кардамон к кофе вместе с корицей, гвоздикой и сахаром (все перечисленные ингредиенты по вкусу). Подождать пока поднимется пленка и, не давая закипеть, снять с огня. Настоять две минуты.

## Какао



*Гуна: умеренный раджас. Тип: женский.*

Свойства какао как афродизиака первыми заметили ацтеки, которые использовали этот напиток в брачной церемонии. Какао зерна богаты белком, клетчаткой, витаминами, фолиевой кислотой, минералами, а вот по содержанию железа и цинка его вообще можно назвать рекордсменом среди всех продуктов. Хотите обеспечить организм цинком? Тогда необходимо выпивать несколько чашек горячего какао в неделю и съедать несколько долек шоколада каждый день. И, наконец, какао богато пуринами, которые являются составной частью нуклеиновых кислот и обеспечивают хранение и передачу генетической информации, а также участвуют в биосинтезе белков.

### **Рецепт кофе-какао:**

Ингредиенты: 1 столовая ложка молотого какао, 3 стакана молока, 3 столовые ложки сахара, 3 чайные ложки молотого кофе, 1 стакан воды, 1 столовая ложка ванили.

Приготовление: смешать кофе, сахар и какао-порошок. Влить воду и сварить из полученной смеси обыкновенный кофе. Вновь поставить на средний огонь, тонкой струйкой влить молоко, постоянно помешивая сладкий напиток. В итоге он должен приобрести однородную консистенцию. Приправить ванилью. Разлить по порционным чашкам и подавать к столу, предварительно украсив кофе с какао взбитыми сливками (по желанию).



## Шоколад



*Гуна: раджас, переходящий в тамас. Тип: универсальный (мужской и женский).*

Настоящий шоколад – это производный продукт на основе какао бобов. В греческом языке есть термин theobroma сасао, что в переводе означает «пища небожителей». Говорят, что Монтесума II, знаменитый правитель ацтеков (1480–1520 гг. н. э.) выпивал не менее 50 чашек шоколада в день, благодаря чему ему хватало сил на 600 жен. Как выяснилось, в шоколаде содержится особое растительное образование фенилэтиламин – оно высвобождает определенные химические вещества в мозге, которые дают человеку ощущение удовольствия и эйфории.

Нейротрансмиттеры адреналин и норадреналин придают нам энергию, а допамин упорядочивает сексуальное возбуждение. Шоколад – самый женский афродизиак и самое распространенное лакомство в мире. Известно, что фаворитка Людовика XV мадам де Помпадур каждый вечер пила горячий шоколад с серой амброй и сельдереем.

Регулярное употребление шоколада приводит к тому, что кровь становится более жидкой и текучей. Соответственно, сердцу легче проталкивать ее по сосудам, и нагрузка на сердце снижается. Кроме того, более текучая кровь легко наполняет половые органы, вызывая, например, уверенную эрекцию. Кроме того, шоколад содержит много цинка и фолиевую кислоту, необходимую для выработки сперматозоидов.

Если ваша цель – обеспечить зачатие, то регулярно ешьте горький шоколад.

Цинк обеспечит выработку большого количества сперматозоидов, а благодаря фолиевой кислоте сперматозоиды будут здоровые и подвижные. Фенилэтиламин в Природе встречается только в горьком шоколаде. Он активизирует выработку эндорфинов – «гормонов удовольствия». Именно горький шоколад содержит наибольшее количество какао-бобов – от этого он имеет более темный цвет и называется "темным шоколадом". Но горький шоколад – лакомство на любителя.

Взрослому человеку безопасно съедать в среднем чуть больше десяти грамм в сутки. Передозировка может вызвать повышение артериального давления, особенно, если сочетать шоколад с кофе.

Кроме того, злоупотребление шоколада может вызвать жировые отложения. Те, кто ведет активный образ жизни или занимается спортом, могут съедать в сутки больше десяти грамм. Предел здравого смысла – 50 грамм шоколада в сутки.

#### **Рецепт напитков на основе шоколада:**

##### **Напиток № 1**

Ингредиенты: 100 грамм шоколада, 15 грамм сахара, 4 яйца.

Приготовление: растопить шоколад с сахаром в большой миске. Снять с огня и взбить с четырьмя яичными желтками, добавляя их по одному. Взбить белки в густую пену и перемешать с шоколадом. Разложить полученную массу по бокалам и охлаждать около получаса.

##### **Напиток № 2**

Ингредиенты: 200 грамм шоколада, 200 грамм коньяка, 2 лимона.

Приготовление: коньяк довести до кипения, крошить в него шоколад. В полученную смесь выжать сок двух лимонов.

**Внимание!** Употреблять напиток нужно в меру, так как он может излишне нагрузить сердечно-сосудистую систему. 100 грамм этого напитка дают организму около 2,5 тысячи килокалорий. То есть, даже если желудок пуст, калорий будет достаточно для длительной ночи.



## Специи и пряности

### Анис, бедренец анисовый



*Гуна: умеренная саттва. Тип: женский.*

Пахучие сладко-пряные семена аниса применяются для приготовления многих напитков любви, предназначенных для возбуждения чувств.

Анис усиливает выделение мочи, очищает матку от жидких белых истечений, побуждает к сближению, манит мужчину к женщине. Масло употребляется внутрь с едой; добавляют его, вероятно, по вкусу. Количество аниса для разового приема без добавления других лекарств и подобных снадобий составляет 1,5 грамма толченых семян. Курс употребления анисового масла или измельченных семян аниса составляет 1 грамм три раза в день и длится от двух до трех недель.

В семенах аниса находится большое количество веществ, стимулирующих выработку эстрогена. Как известно, этот гормон оказывает сильное феминизирующее влияние на организм. Кроме усиления полового влечения он снимает боли при менструации и ослабляет пост-менструальный синдром, также, эфирное масло из аниса помогает при родах, усиливает лактацию (выработку грудного молока).

#### **Рецепт анисового соуса:**

Ингредиенты: 3–4 зубчика чеснока, 20 грамм аниса, 20 грамм укропа, 10 грамм фенхеля, 50 грамм сметаны.

Приготовление: перетереть семена аниса с чесноком, смешать с зеленью укропа и фенхеля, добавить сметану. Подавать с молодым картофелем или пареной репой.

## Анис звездчатый (бадьян)



*Гуна: умеренный тамас. Тип: универсальный.*

Бадьян – это мощный афродизиак, о котором знали древние китайцы. Они использовали звездчатый анис для повышения либидо у женщин и потенции у мужчин, ведь содержащийся в нем анетол стимулирует в организме выработку эстрогена. Кстати, если вы решите использовать бадьян не только как приправу к любимым блюдам, но и с целью исцеления, то не поленитесь предварительно узнать о противопоказаниях – эта пряность имеет небольшие ограничения в употреблении, ее нельзя принимать беременным и кормящим женщинам, людям, страдающим эпилепсией, а также детям до 6 лет.

Чай и отвары из бадьяна, да и сам он в малых дозах производит успокоительное действие на организм. Древнейшие ветки медицины, как китайская, так и аюрведическая, рекомендуют принимать бадьян для хорошего спокойного сна – с этой целью можно капнуть одну каплю масла бадьяна на столовую ложку меда и съесть эту смесь перед сном. Легкий чай с бадьяном успокоит вашу нервную систему, и на протяжении всего напряженного рабочего дня вас будет переполнять чувство спокойствия. Тем не менее, необходимо помнить, что бадьян в слишком больших дозах вызывает сильное возбуждение.

## Асафетида (ферула вонючая)



*Гуна: тамас. Тип: универсальный.*

Эта пряность оказывает сильное тонизирующее и даже омолаживающее действие на организм человека. В асафетиде содержатся биоактивные вещества, которые восстанавливают гормональные функции половых желез.

Специя применяется с давних времен в качестве сексуального стимулятора. Она увеличивает гормональную активность, повышает энергию и приток крови. Гормон прогестерон, который является важным элементом для женского репродуктивного здоровья, вырабаты-

ется лучше с асафетидой. Порошок используют для устранения симптома импотенции у мужчин и бесплодия у женщин.

**Рецепт снадобья с асафетидой:**

Ингредиенты: 1.4 чайной ложки асафетиды, 15 грамм масла гхи, 1.2 чайной ложки сока бадьянового дерева, 1 столовая ложка меда.

Приготовление: взять асафетиду и поджарить на сковороде в небольшом количестве топленого масла (гхи). Снять с огня, добавить свежего млечного сока бадьянового дерева и немного меда. Принимать эту смесь раз в день, рано утром, в течение 40 дней.

**Внимание!** Если пряность используется в течение длительного времени, у женщин может нарушиться менструальный цикл. Ее нельзя принимать внутрь при беременности, так как она может привести к выкидышу.



## Ваниль



*Гуна: раджас, переходящий в саттву. Тип: женский.*

Ваниль – это незрелый плод одного из видов орхидей. А точнее, эту специю получают из незрелых плодов нескольких видов растения рода Ваниль (*Vanilla*), прежде всего из ванили плосколистной (*Vanilla planifolia*). Она является мощнейшим афродизиаком, который главным образом действует через обоняние. Содержащиеся в этой специи летучие ферменты воздействуют на центральную нервную систему человека, вызывают эйфорию и рожают эротические фантазии. Ароматная специя содержит марганец и цинк, необходимые для выработки половых гормонов. Сладкий запах ванили оказывает возбуждающее действие на мужчину – не напрасно большая часть женских духов содержит экстракт ванили.

### **Рецепт кофейного напитка с ванилью:**

Ингредиенты: 50 грамм горького шоколада, 2–3 стручка ванили, 1 столовая ложка меда, 2 чайные ложки молотого кофе.

Приготовление: подогреть на слабом огне чашку горького шоколада, добавив к нему стручки ванили и мед, затем смешать эту смесь с чашкой сваренного кофе.

## Гвоздика



*Гуна: раджас. Тип: мужской.*

Гвоздика – это ароматные и жгучие на вкус засушенные цветочные бутоны гвоздичного дерева. По форме они похожи на саму гвоздику, но намного меньшего размера, длиной в 1–1,5 см. Хорошая гвоздика должна быть маслянистой наощупь и иметь красно-коричневый цвет. Старая, гвоздика высыхает и утрачивает аромат.

Гвоздика используется в умеренных дозах из-за специфического аромата, который она придает пище. Лучше, чтобы гвоздика составляла одну пятую или одну седьмую от общего количества всех приправ в блюде.



При повышенных температурах, особенно при кипячении, гвоздика лишается аромата, а вкус блюда становится горьким. В связи с этим закладывают ее как можно позже: в маринады – в процессе их приготовления вместе с другими компонентами, в мясные блюда – за 10–15 минут до готовности, в бульоны, супы, компоты – за 3–5 минут до готовности. Молотую гвоздику следует покупать в минимальных количествах – она быстро портится и приобретает неприятный запах.

**Рецепт снадобья с гвоздикой:**

Ингредиенты: 1.4 чайной ложки молотой гвоздики, 1 чайная ложка меда, 1 стакан молока.

Приготовление: подогреть на слабом все ингредиенты и использовать полученное средство для ежедневного восстановления сил вашего любимого. Снадобье стимулирует половое влечение и повышает потенцию.

## Горчица



*Гуна: раджас. Тип: мужской.*

В горчице содержится много белка, фосфор, калий, магний, в небольших количествах – железо, цинк и натрий, витамины В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>. Приправа, приготовленная из семян горчицы, стимулирует действие половых желез. Старинные трактаты предлагают наружное применение этого растения: горчичное масло смешивается с розмарином и медом, будучи нанесенным на нужное место, этот состав способствует расширению кровяных сосудов и притоку крови к органу.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.