

Хорошо знаешь – расскажи людям. Не знаешь – не бойся спросить



Предисловие

Существует общеизвестный принцип: «Ваше счастье в ваших руках». И хотя это воистину так, следовать ему на практике оказывается не так–то просто. Проблема в простых на первый взгляд привычках, укоренившейся в характере непоследовательности, в силу которых даже самые ценные советы и рекомендации врача могут игнорироваться. Но в этой книге даны столь обширные характеристики пищевым продуктам, способствующим не только разжиганию желания заниматься любовью, но еще и умножающим физические силы для секса. Даже частичное использование рекомендаций произведет существенный эффект.

Эта книга для тех, кто желает испытывать потрясающие ощущения от интимной близости, быть на вершине волны, состоящей из желания и способности, реализовав которые человек испытывает ни с чем несравнимое умиротворение, так осязаемо напоминающее восхождение к небесам.

Весь вопрос в том, что следует, есть, что добавлять в пищу. Ведь существуют такие продукты – источники любовной энергии – которые следует использовать в самом малом, крошечном количестве…

Брать только щепотку, только на кончике ножа… И они, как ни удивительно, дают колоссальный эффект. Они выдержали испытание временем, их секреты на протяжении многих столетий передавались по наследству, от лекаря–отца – лекарю–сыну, от знахаря – знахарям, целителям. А сейчас ими занимаются и весьма солидные, крупные ученые.

В данной книге собран воедино большой исторический опыт любовной кухни, эротической кулинарии, секс–располагающей и секс–стимулирующей пищи.

Вы не верите? Вы не раз, и не два съедали что–то из приведенных в книге продуктов, причем внушительными кусками? И ничего существенного не произошло?

Дело в том, что очень важно соблюдать правила… Регулярность приема… Подбор дозы… (самая распространенная ошибка – прием 1–2 раза, дозы в 5–10 раз превышающей норму. Результат – отсутствие эффекта или отрицательный эффект). Разнообразие принимаемых средств и, конечно же, рецепт, рецепт и еще раз рецепт. Он не сложный, но ему надо следовать строго, и быть последовательным собственному желанию достичь счастья от занятия любовью.

«Из всех вещей, дарующих человеку благоденствие,
ни одна не сравнится с интимной близостью».
(древнекитайский трактат «Фан Чжун» посвященный искусству любви).

Невоздержанность – чума для наслаждения, а воздержанность отнюдь не бич его, а наоборот, украшение.
Мишель Монтен.





Сексуальную близость можно сравнить только с музыкой и молитвой.
Хавлок Эллис

Умеренно вкушайте наслажденья, Где крайности - там наслажденья нет!
Пьер Жан Беранже

За одни удовольствия приходится платить, за другие – расплачиваться.
Нестор Бегемотов.



Без секса нет жизни

Благополучие в сексуальной жизни, и как следствие активный секс – важный составной элемент здоровья в целом. Они не только служат продолжению человеческого рода, но и являются источником удовольствия, благотворно сказываются на здоровье человека, придают ему жизненные силы, развивают активное, творческое отношение к жизни и к окружающему миру, способствуют душевному комфорту. Нормальные сексуальные отношения являются залогом прочных и надежных партнерских, супружеских, семейных отношений, наполненных нежностью и любовью.

Их можно назвать и причиной, увеличивающей продолжительность жизни мужчин и женщин. В Королевском университете Белфаста, при проведении анализа данных о смертности среди 1000 немолодых мужчин, выяснилось, что «среди мужчин, которые имели больше всего оргазмов, показатели смертности были наполовину ниже, чем у тех, кто вообще не занимался сексом».

Доказано благотворное влияние полового сношения на организм в целом. Сегодня очень популярным является выражение «качество жизни». Большинство людей стремится достичь высокого качества жизни во всех ее аспектах, а ее сексуальная сфера является одной из самых важных.

Регулярные занятия сексом ведут не только к снижению веса, улучшению эмоционального состояния, способствуют укреплению иммунитета, но и делают людей добрее, отзывчивее и успешнее в самых различных видах деятельности.

Очень часто именно удовлетворенность сексуальными отношениями является тем фундаментом, на котором держится уверенность в себе. И наоборот, неблагополучие в интимной жизни может серьезно влиять на уверенность человека в себе, заставлять испытывать неполноценность, и даже ущербность, при этом обесценивая радости от других сторон жизни. В сексуальных отношениях происходит раскрытие любви, более глубокое ее проявление и понимание. В сексе творится радость. И это очень значимо. Потому как для тела оргазм – самая большая радость, когда каждая клеточка звучит и отзывается любовью и блаженством. С помощью гармоничного сексуального взаимодействия мужчины и женщины можно исцелять болезни, омолаживать и оздоравливать организм.

Человек всем должен управлять

Предаваясь любовным утехам, мы испытываем как восторги, так и неудачи. С древнейших времен люди бились над поисками средств, дабы усилить, улучшить, продлить интимные наслаждения. Ухудшение сексуальных способностей может быть вызвано плохим питанием. То, что мы едим или не едим, имеет непосредственное воздействие на нашу сексуальную жизнь. В результате многовекового интереса к сексуальной сфере накопилось множество наблюдений о возбуждающих свойствах отдельных продуктов. Причем у каждого народа они свои. В наши дни, когда проблемы мужской потенции, женской аноргазмии, супружеской, партнерской дисгармонии наваливаются как снежный ком, вполне объясним все растущий интерес к нетрадиционным способам их решения.

В мифах, легендах и сказаниях упоминалась живая и мертвая вода, различные чудодейственные средства, растения, снадобья способные превратить глубокого старца в красивого юношу, почувствовать себя вновь молодым, здоровым, полным сил, активной потенции и способности к сексу. Предки испокон веков верили в волшебство порошка из рога носорога, корня мандрагоры, блюд из яичек животных и др.

Механизм секс–стимуляции до конца не изучен

Природа не поскупилась, подарив нам, великое множество продуктов, трав, запахов, которые обладают способностью влиять на гипофиз, вызывая тем самым образование эндорфинов, на гормональный баланс, мобилизуя внутренние резервы и самые различные механизмы, увеличивающие возможности человека.

Эндорфины обостряют сексуальные желания, способствуют возникновению эротических фантазий, делают человека более свободным и раскрепощенным, вызывают приподнятость чувств и эйфорию. Эндорфины, кроме того, обладают обезболивающим действием, положительно влияют на нервную систему, оказываются эффективны при фригидности и импотенции, восполняют жизненную энергию.

Достаточно известно стимулирующее действие шоколада. Не зря ведь влюбленные так любят полакомиться им, особенно когда используют его, чтобы сделать поцелуй сладким и головокружительным. Дело в том, что шоколад содержит вещество «фенилаланин» – аминокислота, способствующая естественной выработке эндорфинов.

Шоколад также стимулирует выделение серотонина – гормона удовольствия и расслабления (особенно темный, с содержанием какао–бобов 70%).

По мнению канадского исследователя А. Хоффера, одной из главных причин сексуальных расстройств является гипогликемия – резкое снижение содержания сахара в крови. Причем, как это ни парадоксально, оно происходит при перенасыщении организма углеводами: чем больше человек съедает сладкого и мучного, тем больше организм вырабатывает инсулина и тем быстрее снижается уровень сахара в крови. Гипогликемия может стать причиной не только отсутствия полового влечения, но и депрессии, раздражительности, эмоциональной истощенности.

Многие продукты, используемые нами повседневно в пищу содержат вещества стимулирующие сексуальность. Натуральные стимуляторы вызывают прилив крови к половым органам, повышают их чувствительность, воздействуют на кору головного мозга, на психику и поведение человека, способствуют возникновению эротических фантазий, делают человека более свободным и раскрепощенным, вызывают приподнятость чувств и эйфорию. Не напрасно у Боккаччо в «Декамероне» во многих рассказах описанию стола и яств уделено внимания не меньше, чем описанию любовных утех, подчеркивая значение хорошо подобранного меню во время любовных встреч. Действие их не ограничивается лишь возбуждающим эффектом, они очень хорошо регулируют нервную и эндокринную системы, оказываясь эффективными при фригидности и импотенции, восполняя жизненную энергию. Однако использовать дары природы нужно с умом "предварительно ознакомившись с инструкцией".

Опыт сексуальной стимуляции очень древен

В легендах и поверьях всех народов мира мы сталкиваемся с разнообразными приворотными зельями, созданными человеком для поддержания очага любви и взаимопонимания. Их называли афродизиаками, от имени богини любви Афродиты, которую греки называли Венерой. Афродизиак это вещество, стимулирующее половое влечение. Хотя свое название афродизиаки получили у вездесущих греков, сами они и их воздействие на человеческий организм были известны задолго до рождения легенды о златокудрой Афродите. Согласно легендам, Афродита всегда окружала себя зеленью, цветами, которые современные ученые с полным правом относят к афродизиакам – мирт, маки, розы. Розовыми лепестками впоследствии усыпали ложа новобрачных, а обитательницы гаремов умащивали тело



Заботься о теле! Душа все равно бессмертна.



Травяной сбор



Лепестки роз





Испытав наши объятия, женщины порой находят, что мы недостойны быть их избранниками. Мужское бессилие и недостаточность служат законными поводами к разводу.



Луковица тюльпана



Кактус Пейот



розовым маслом, чтобы привлечь внимание своего возлюбленного султана.

Археологи подтверждают, что еще первобытные люди знали и умели пользоваться силой растений. Первые письменные свидетельства использования афродизиаков были обнаружены в шумерских клинописных текстах, древнеегипетских папирусах и надписях на гадальных костях. В описании ритуалов Месопотамии имеются упоминания об эффективном «опьяняющем напитке», используемом как афродизиак. Древнеегипетский папирус (ок. XVIIв. до.н.э.) написанный иероглифами, содержит самый древний из известных рецептов афродизиаков: «Чтобы охладить сосуды, чтобы придать мягкому твердость: листьев держи–дерева одну меру; листьев колючей акации одну меру; меда одну меру; положить листья в мед, и держать в нем четыре дня».

Мед, играющий важную роль в этом рецепте, до сих пор используется во многих частях мира как афродизиак. Все античные источники перечисляют, описывают и прославляют афродизиаки. Овидий в своей «Науке любви» (I в. н.э.) рассуждает о преимуществах и недостатках нескольких хорошо известных афродизиаков. Шумеры, жители Древнего Египта и Месопотамии тщательно берегли искусство извлекать из самого сердца растений ту потаенную природную мощь, что придает человеку сексуальную силу.

Нередко природные стимуляторы использовались во время таинственных ритуалов, в ходе которых жрецы и жрицы принимали снадобья, многократно обострявшие их чувственность и попутно вызывающие галлюцинации, следствием чего становились легенды о любви смертных и посвященных в тайну.

Еще 2000 лет назад азиатская медицина приписывала оленьим рогам возбуждающие свойства. В качестве стимулятора половой активности использовалась нежная, бархатистая кожица (панты), покрывающая оленьи рога, ее измельчали и добавляли в пищу и напитки. Современная медицина доказала, что пантокрин, содержащийся в рогах и в самом деле является стимулятором организма.

В Японии афродизиаком считается угорь «унаги», напоминающий по внешнему виду эрегированный фаллос, подают его как в сыром виде (суши) а также в качестве компонента других блюд. В «унаги» много витамина А. Также японские гейши в целях стимулирования сексуальной активности готовили салат из луковиц тюльпана и орхидей. В Европе и Азии популярностью пользовался батат или «сладкий картофель», известный с XIV в. как стимулятор сексуального влечения.

После принятия христианства, слово «афродизиак» стало синонимом слова «грех», как относящееся к плотской стороне жизни. Замеченных в приготовлении приворотных зелий считали колдунами и преследовали по всей Европе. То, что считалось естественным у жителей античного мира, в средние века стало мерзостью, идущей от прихоти самого дьявола. Но, несмотря на запреты, использование афродизиаков не прекратилось, просто со временем их стали применять тайно. А в мусульманском мире напротив, исламизация никак не запретила использование проверенных афродизиаков, стимулирующих специй, конопли, дурмана и других.

В средние века был написан ряд книг на тему любви, прославляющих достоинства афродизиаков. В трактате, посвященном половому акту, Моисей Маймонид раскрывает секрет своего рецепта успеха: «меру морковного сока возьми и меру масла редиса, четверть меры горчичного масла, все перемешай и добавь полмеры живых муравьев шафранно–желтого цвета. Масло это на четыре–семь дней на солнце поставь. А когда оно будет готово, то, массируя пенис, втирай в него масло за четыре часа или два до совокупления. Затем помой его теплой водой, и эрекция будет тогда возникать даже после эякуляции».

Кактус пейот, содержащий мескалин, считается священным у многих коренных



жителей Северной Америки. В зависимости от дозы и цели употребления это вещество может действовать как стимулирующее средство, афродизиак и наркотик с психоделическим эффектом. На Востоке многие рецепты так называемых «восточных пилюль радости» – сохранились до настоящего времени.

Дурман и другие пасленовые пользуются славой афродизиаков и любовных зелий. Дурман растет во всех частях земного шара, и его эротическое воздействие было замечено многими знатоками трав. В Древней Америке дурман использовался в ритуалах и применялся в любовных целях. В Северной Америке семена дурмана обнаружены в могиле, которой было десять тысяч лет.

Жители древней Мексики использовали многие растения с психоделическим действием в качестве афродизиаков во время религиозных церемоний. Их сегодняшние потомки также верят в тайные силы священных растений, таких как пейот, теонанакатль, ололиукви, вьюнок и дурман.

В Южной Америке растительным афродизиаком, получившим мировое признание, стало в первую очередь священное растение кола. Многие письменные источники колониального периода содержат рассказы о стимулирующих свойствах многих растений, произрастающих в Америке. Некоторые из них – дамиана, муира–пуама и ваниль, используются во всем мире в производстве таблеток–афродизиаков. Пожалуй, самый известный из всех растительных афродизиаков – кора дерева йохимбе. В Западной Африке из нее, в соответствии с древней традицией, делают напитки для повышения потенции. Первые европейцы, открывшие кору йохимбе, с большим энтузиазмом разнесли новость по всему миру. Спрос на волшебную кору вырос настолько, что для того, чтобы обеспечить достаточный урожай, пришлось развести целые плантации дерева йохимбе.



Плод Дурмана



Жук–скарабей

Жук–скарабей у древних египтян считался символом вечной жизни. Соответственно настои из этого священного насекомого принимали как мистический любовный коктейль. Сегодня в Египте туристы покупают статуэтки насекомого как талисманы любви и удачи. Но если поспрашивать на базарах поподробнее, вы можете стать счастливым обладателем порошка из сушеных жучков.

Растения–афродизиаки используются во всем мире. Однако для разных культур характерно разное отношение к этой практике. Страны, попавшие под влияние христианства, часто выступают против афродизиаков или даже налагают запреты на их использование. В азиатских же странах, напротив, афродизиаки пользуются огромной популярностью.

У большинства первобытных народов – очень простые, ничем не отягощенные, отношения с природой, с самими собой и с растениями, увеличивающими удовольствие. В их глазах человек, обожествляющий тело, не «грешен», но напротив – способен подняться выше.

Стимулировать похоть небезопасно



К примеру, шпанская мушка (насекомое жук) распространена в некоторых южных областях Европы. Высушенная и истолченная в порошок шпанская мушка использовалась со времен Гиппократа. Содержащееся в крови и половых железах насекомого кантаридин вызывает раздражение мочеполовой системы и прилив крови к половым органам человека, что приводит к оживлению полового члена, сексуальному возбуждению, улучшению адекватных и спонтанных эрекций, к длительной эрекции. Благодаря этим свойствам, она приобрела большую популярность в прошлом и использовалась не только как медицинское средство, но и как орудие политических интриг. Толченую шпанскую мушку добавляли в пищу на разных торжественных ужинах и балах царственным особам, другим членам им–



перского семейства, чтобы стимулировать их в совершении сексуальных неосторожностей, которые могли позже использоваться против них. Шпанскую мушку следует рассматривать как лечебный препарат, при злоупотреблении которым могут наблюдаться различные побочные действия: приапизм – пролонгированная или постоянная эрекция пениса, избыточное кровоснабжение влагалищных мышц и клитора, раздражение мочевого пузыря и уретры, воспалительные процессы. Немало людей пострадало после использования этого препарата от воспалительных заболеваний мочеполовой системы, вплоть до недержания мочи. При приапизме же, результатом оказывается свертывание крови в сосудах полового члена, приводящее к эректильной неспособности и полной импотенции.

Как было сказано выше, в Древние времена, коренные жители Америки в различных ритуалах и обрядах использовали дурман, пейот, растение коку (из ее листьев производят кокаин). Помимо воздействия на психику, эти растения вызывают целый ряд нейрофизиологических и гормональных изменений в организме. Однако, передозировка такими стимуляторами чревата печальными последствиями – нередко «Бог забирал к себе» особо отличившихся в «любовных сражениях». Неудивительно, что обряды, в ходе которых использовались сильнодействующие афродизиаки, впоследствии оказались поставлены в один ряд с ритуалом жертвоприношения и осуждены.



Шпанская мушка

Пресны наслаждения тех, кто не умеет сдабривать их фантазией и придавать им пряность.

Мишель де Монтень

Изучение, поиск, применение природных стимуляторов продолжается

В наше время как–то не принято верить в сказки и окутывать мифами деревья и травы. Однако большинство возбудителей из царств флоры и фауны, известных еще сотни лет назад, действительно эффективны. И в этом нет ничего сказочного или мистического. Просто химический состав афродизиаков оказывает на человека такое влияние. Многие стимуляторы природного происхождения изучены учеными, врачами, тем более что теперь за подобные знания не станут обвинять в колдовстве или шаманизме и сжигать на костре. Ошибочно полагать, что найти растение, оказывающее эффект афродизиака очень трудно. Вам не придется ехать на Юкатан или к дельте Нила! В действительности, многие растительные продукты и продукты животного происхождения, которые мы привыкли употреблять в пищу, в нужном количестве и правильном сочетании способны возбуждать и тонизировать.

Недавно российские ученые из Тихоокеанского научно–исследовательского рыбохозяйственного центра запатентовали икру морских ежей как половой стимулятор. Эффективность средства проверяли на крысах. Способности самцов, которых кормили снадобьем, повышались в 1,5—2,5 раза.

На Дальнем востоке масса, выделяемая особыми железами уникальных клыкастых оленей, считается сильным возбудителем и давно применяется в виде мазей, пилюль и порошков. Препарат этот недешев: 1 кг мускуса кабарги стоит до 60 тыс. долларов. В арабских странах афродизиаком считается верблюжье молоко.

Таким образом, многие эликсиры любви от наших древних предков дошедшие до нас, и сегодня пользуются популярностью у влюбленных в их интимных отношениях.



Что же в них волшебного содержится?

Любовные свойства природных стимуляторов объясняются несколькими факторами. Прежде всего, большинство из них, употребляемых внутрь, имеют высокую пищевую ценность, содержат богатый набор витаминов и микроэлементов, что способствует правильному обмену веществ, быстрому восстановлению сил и сексуаль–

ных возможностей. Некоторые же имеют ферменты, схожие с половыми гормонами человека, или содержат вещества, которые способствуют выработке этих гормонов самим организмом, другие повышают чувствительность рецепторов. Часть стимуляторов непосредственно воздействуют на центры эрекции и эякуляции в спинном и головном мозге.



Существуют разнообразные продукты способные усилить влечение, половое возбуждение, увеличить сексуальную выносливость. Например, продукты, содержащие фосфор. Фосфор – один из наиболее распространенных минеральных веществ, содержащихся в человеческом организме, признан влияющим на либидо (сексуальное желание). Он издревле используется в китайской эротической кухне. Один из примеров – приготовление праздничного супа «птичье гнездо». Для его приготовления используется гнездо морской ласточки (саланганы). Оно построено из съедобных морских водорослей, соединенных с помощью рыбьей икры, которая чрезвычайно богата фосфором. Этот суп увеличивает либидо, а также усиливает способность достигать и сохранять эрекцию.

Подземные грибы, известные под названием трюфели, также содержат фосфор. В средние века в Европе очень почитали грибы–трюфели, способствующие «воспламенению потухшего огня». Именно поэтому они были непременным компонентом диет секс–легенд – Казановы и Людовика XIV.



Гриб–трюфель

Кстати, наши «домашние» грибочки (сморчки, маслята, подберезовики, шампиньоны) вполне конкурентоспособны. Употребляемые в пищу в любом виде – маринованными, жареными или тушеными, они активизируют сперматогенез и улучшают сексуальные функции мужчины. Дело в том, что в них масса микроэлементов и, главное, много цинка, положительно влияющего на репродуктивную способность мужчины. Клубника и малина, повышают влечение и фертильность (плодовитость), и все потому, что содержат в себе так же цинк, необходимый для выработки активного фермента мужского гормона тестостерона. Основная часть цинка сосредоточена в семенниках. Если цинка будет недостаточно, то у молодого человека снижаются сексуальные позывы, способность удерживать эрекцию и вырабатывать семя. «Цинковая недостаточность» может доставлять мужчинам серьезные проблемы, включая импотенцию, значительное сокращение количества спермы и простатит (воспаление предстательной железы).



Белые грибы

Очень важен для сексуальной активности витамин Е (токоферол), которым богаты ростки пшеницы, икра, куриные и перепелиные яйца. Доказано, что длительное отсутствие токоферола в рационе может привести к бесплодию (как у мужчин, так и у женщин).



Цитрусовые

Комплекс витаминов группы В оказывает важнейшее влияние на синтез мужского полового гормона тестостерона. Кроме того, эти витамины способствуют созреванию сперматозоидов, а также участвуют в процессах полового созревания.

Витамин В1 (тиамин) помогает расщеплению пищи, особенно углеводов. Если его в рационе недостаточно – вы чувствуете постоянную усталость и раздражение. Когда вы добираетесь до постели вам не до секса – очень хочется спать. Те же негативные последствия возникают и в условиях отсутствия или недостатка витамина В6 (пиридоксина), В9 (фолиевой кислоты) и В12 (цианокоболамина). Витамины В3, РР (никотиновая кислота) способны стимулировать возбуждение, так как обладают способностью расширять сосуды, но принимать их в больших дозах не рекомендуется. Среди общедоступных продуктов богатых витаминами группы В – баранина, говядина, говяжья печень, телятина, скумбрия, шиповник, ржаной хлеб, немало его и в крупах (гречневая крупа, рис).



Витамин С также оказывает влияние на сексуальное поведение, повышает же–



лание половой близости, дает возможность наслаждаться ею гораздо чаще и испытывать существенно более интенсивные оргазмы. При недостатке витамина С в принимаемой пище, половые железы начинают извлекать его из других тканей, тем самым понижая их способность к сопротивлению болезням. Если же ткани организма не содержат достаточного количества витамина С, то половые железы сводят свою деятельность к минимуму а то и вовсе прекращают функционировать, следовательно и либидо уменьшается.

Витамин А способствует образованию в эякуляте большого количества семенной жидкости, а также является необходимым ингредиентом для синтеза всех половых гормонов, причем как у мужчин, так и у женщин. Именно поэтому сексологи утверждают, что ежедневная доза витамина А необходима для улучшения сексуальной функции, в свете чего рекомендуют своим пациентам страдающим от импотенции или фригидности съедать два–три яйца в день. Наибольшее количество витамина А содержится в говяжьей печени и осетровой икре.

Фосфолипид лецитин способствует секреции различных гормонов, в том числе половых. Некоторые европейские врачи используют лецитин для лечения сексуальной слабости, при пониженной активности желез и нервных расстройствах. Мужское семя очень нуждается в лецитине, поэтому если в организме человека ощущается недостаток этой субстанции, то его мужские способности резко понижаются. Лецитин содержится в печени, яичном желтке и сырых овощах.

Кальций также влияет на способность мужчин продолжать свой род (конечно, не психологически, а физически).

- Дорогая!!! Какой вкусный торт!
- Я его в магазине купила.
- А сама такой же испечешь?
- Из чего? У нас нет ни глютамата натрия, ни Е517, ни Е1452!..

Ищем по всему миру

Поиск природных стимуляторов – рецептов, средств и продуктов, повышающих половые способности – пищи любви продолжается. История многих природных возбудителей похоти, тонизирующей и оздоравливающей пищи начинается в том числе на Востоке. Традиции поддерживающие потенцию, плодовитость, укрепляющие дух и тело, создающие гармонию между мужчиной и женщиной заложены в основу восточных духовных практик, философии и медицины. Национальные кухни Индии, Китая специфичны, стимуляторы сексуальной активности достаточно экзотичны и в некотором роде непривычны и не совсем применимы для европейцев.

Во многих литературных источниках упоминается Древний Египет, вместе с Древней Грецией, Римом, где традиция стимуляции, поддержания и восстановления интимных возможностей человека уходит в глубокую древность.

Вместе с тем, арабы славятся высокой потенцией и сексуальными способностями. Исламская религия, разрешая иметь мусульманину 4 жены, строго требует равноправия каждой из них. Отвечая требованиям своей религии, мужчина должен следить за своим здоровьем и конечно питанием. Ведь жена в исламе, может требовать развод по причине сексуальной неудовлетворенности и получить его.



Египтяне подвержены традиции, в большинстве своем высоко чтят историю и опыт предков, гордятся тем, что являются потомками фараонов, в чем убеждаешься разговаривая с торговцами пряностей и специй, лекарями специализирующимися в использовании традиционных рецептов поддержания и стимуляции сексуальной активности, и в разговорах тут и там упоминают:

«Фараоны делали так, поступали так…»

В одной из самых богатых в мире библиотек, Александрийской (г. Александрия, Египет) собраны сотни источников о традициях и нравах, врачевании и здоровье, религии и философии, как на арабском, английском, французском, так и на других языках мира.

Нами заказан поиск природных средств стимулирующих физическую работоспособность и сексуальную активность. Некоторые из вопросов интересующих нас – чем питались фараоны Древнего Египта, какими средствами царствующая знать поддерживала сексуальную активность, как это делалось в других странах в другие времена. О результатах заказанного нами поиска, мы будем информировать вас в следующих книгах.



Широко применяем и у нас

Многие природные секс–стимуляторы, особенно стимуляторы растительного происхождения и продукты пчеловодства широко применяются у нас, в Клинике, Семейной консультации как отдельно, так и в комбинации с фармпрепаратами при лечении бесплодия, сексуальных проблем, простатита, общей слабости и других заболеваний и состояний мужчин и женщин.

Мы просвещаем наших пациентов относительно продуктов обладающих возбуждающими свойствами, способов приготовления пищи из них, а также относительно здорового питания в целом. Пища, повышающая сексуальную предприимчивость, работоспособность и выносливость организма, располагающая к волшебной интимной близости чаще постная с различными добавками, специями и приправами, но порой энергоемка и калорийна.

У нас в Клинике широко используются различные масла, получаемые с заводов, аптек, так и изготавливаемые по рецептам народных целителей. Наибольшее применение нашли:

1. Арбузное, Абрикосовое, Вишневое, Гвоздичное, Дынное, Имбирное, Кабачковое, Лавровое, Розмариновое, Эвкалиптовое, Яблочное, Смородиновое, Морковное, Огуречное, Томатное, Тминовое, Тыквенное, Свекольное, масла Укропа, Петрушки, Сельдерея, Баклажана, Перца душистого, Острого красного, Тимьяна и др.

2. Эфирные масла – Абрикоса, Авокадо, Аира, Акации, Аниса, Апельсина, Бадьяна, Базилика, Бергамота, Березы, Бессмертника, Валерианы, Ванили, Вербены, Винограда, Гвоздики, Герани, Гиацинта, Горчицы черной, Грейпфрута, Девясила, Донника, Дубового мха, Дягиля, Ели, Жасмина, Женьшеня, Жожоба, Зверобоя, Иланг–иланга, Имбиря, Иссопа, Камфоры, Кардамона, Касатика, Кедра, Кервеля, Кипариса, Кориандра, Корицы, Календулы, Кокоса, Кунжута, Куркумы, Лаванды, Ладана, Левзея, Лимона, Лимонника, Липы, Лука репчатого, Любисток, Майорана, Миндаля, Мандарина, Мелиссы, Мимозы, Мирры, Мирты, Можжевельника, Моркови, Мускатного ореха, Мяты японской, Нарцисса, Окопника, Пачули, Первоцвета, Перца душистого, Перца черного, Петрушки, Пихты, Полыни обыкновенной, Пшеницы, Розмарина, Ромашки голубой, Розы, Розового дерева, Руты душистой, Сандала, Сельдерея, Сосны, Тимьяна, Тмина, Туи, Тысячелистника, Тыквы, Укропа, Чабреца, Чайного дерева, Чеснока, Шалфея, Шиповника, шишек Ели, Эвкалипта, Эстрагона, Эхинацеи.

Масла, изготавливаются по специальной технологии из сырья собираемого в экологически чистых районах Северного Кавказа, в частности Дагестана.

Растительные масла добавляют в готовые блюда перед употреблением, принимают внутрь перед едой, как в чистом виде, так и вместе с другими маслами, на них готовятся овощные салаты. Они у нас также используются для массажа и втирания в различные части тела, растирания, в том числе половые органы и эрогенные зоны.

Приходит мужик к врачу:
- Чего мне делать – жена изменяет, а рога не растут!?
- Да, ну, бросьте, что вы в самом деле, это ведь шутка такая...
- Фу, слава Богу, а я то думал – кальция в организме не хватает



А разве можно есть все подряд?

Не все полезное съедобно, как и не все съедобное полезно. У представителей разных традиций и верований совершенно отличаются взгляды на одни и те же



продукты. Многое из японской, китайской кухни неприемлемо и несъедобно для европейцев, хотя в последние годы достаточную популярность у европейского гурмана приобретает восточно–азиатская кухня. Все больше в России появляются китайские и японские рестораны.

Религия не позволяет мусульманину есть все попадающееся на глаза. Однако по рекомендации врача единоверца в лечебных целях и в случае отсутствия других альтернативных способов, многие запреты снимаются. Ответственность переходит на врача, который порекомендовал то или иное средство. Также существует исламская норма, по которой мусульманину в безвыходной ситуации, если например, он умирает от голода, разрешается употреблять все, но лишь в количестве, необходимом для поддержания жизни.

В данной книге речь идет о профилактике, предупреждении тех или иных проблем в интимной жизни. Книга в большей степени рассчитана на то, что человек, прочитавший ее, самостоятельно выберет тот или иной афродизиак. Все–таки, верующему в Единого Бога, придерживающемуся шариатских норм, надо иметь в виду какие продукты животного происхождения мусульманин может, есть, а какие нет.

Согласно достоверным исламским источникам по мазхабу Шафии (согласовано с алимом Мухаммад–хаджи Гаджиевым) мусульманину можно есть мясо животных, которые обитают в море (воде), дозволены к употреблению (кит, акула, дельфин и т.д.). К дозволенным относятся: овца, козел, корова, верблюд, курица, лошадь, соболь, гиена, дикий осел, лиса, газель, горный козел, заяц, кролик, ящерица, белка, еж, дикобраз, саранча, страус, утка, гусь, журавль, пеликан, голубь, соловей, галка, воробей.

Мясо сухопутных животных, имеющих клыки или когти, нужные при охоте, запрещено есть: домашний осел, лев, тигр, волк, медведь, слон, обезьяна, сокол, ястреб, орел, сова, шакал, кошка (как дикая, так и домашняя), змея, ворона, скорпион, коршун, мышь, стервятник, попугай, павлин, летучая мышь, моллюски, а также все насекомые кроме саранчи. Также мясо земноводных (крокодил, черепаха, лягушка, рак и т.д.) есть запрещено. Те животные, которые родились от дозволенных и недозволенных животных также запрещены (мул). Разрешается, есть яйца любого животного и птицы, даже из числа запретных (яйца орла, вороны и т.д.). Употреблять мясо животного, которого убили не по шариату, запрещено, за исключением рыбы, саранчи и зародыша, которого обнаружили в утробе заколотого животного.

Новый русский, пресытившийся жизнью, все видевший и все имеющий, загорает на пляже и вдруг видит в воде золотую рыбку, цап ее и говорит: - А ну-ка, придумай мне три желания!



Морепродукты

МОРЕПРОДУКТЫ

Благодаря изумительному вкусу и полезным свойствам морепродукты стали самым распространенным и признанным деликатесом во всем мире. Еще в античности они высоко ценились греками и римлянами.

Неслучайно первая в истории кулинарная книга, составленная древним греком Архестратом в IV в. до н.э., на три четверти посвящена блюдам из даров моря – устриц, кальмаров, мидий, морских гребешков. Уже тогда они считались лучшим лакомством. В пристрастии греков к морепродуктам кроется еще один секрет – секрет стройности и красоты. Ведь морепродукты обладают сбалансированным составом, не повышают уровень сахара в крови и не способствуют ожирению. Поэтому, несмотря на обильные возлияния пищи и вина, грекам удавалось сохранять крепкое здоровье и статную фигуру.



Изысканные блюда из морепродуктов ценились во все времена, во всех странах мира и не только гурманами. Всем известно о долголетии и крепком здоровье японцев, питающихся преимущественно дарами моря. В Китае морепродукты – крабы, креветки, морские гребешки высоко ценились в качестве афродизиаков. Францу–

зы, испанцы, греки и другие жители Средиземноморья, а также жители большинства стран Азии с незапамятных времен считают морских моллюсков, ракообразных и головоногих жителей морей самыми изысканными деликатесами. А в суровых странах Скандинавии морепродукты всегда были прекрасной, вкусной, сытной и полезной альтернативой рыбе. В чем же кроется секрет морепродуктов? Известно, что они обладают уникальными питательными свойствами, намного превосходящими ценность мяса наземных животных и речных рыб. В них много белка, незаменимых аминокислот, витаминов, минеральных веществ и более тридцати восьми микроэлементов. При этом они содержат минимум калорий и холестерина, легко усваиваются и благотворно влияют на весь организм. К тому же морепродукты – экологически чистая пища. Они не бывают «второй свежести», так как не поддаются повторному замораживанию и требуют очень строгих условий хранения. Все эти качества как нельзя лучше отвечают требованиям здорового питания.

Рыба и морепродукты славятся также своим благотворным влиянием на сексуальную активность мужчин. Вариантов усилить потенцию рыбными блюдами множество – отварная скумбрия, раковый бульон, отваренные или запеченные морепродукты с пикантным соусом (обжарьте лук, приправьте его измельченным сельдереем и петрушкой, полейте несколькими каплями сока лимона, добавьте немного помидор и все потушите).

Несомненно, самым известным афродизиаком всех времен и народов являются устрицы. По легенде знаменитый Казанова съедал по утрам по 50 штук. Однако не стоит забывать или недооценивать другие морепродукты – они тоже весьма полезны и заслуживают внимания. Широко известны гурманам не только улитки и устрицы, но и мидии. Они получили почетное звание афродизиака благодаря содержанию в них большого количества железа и цинка, которые борются с усталостью, тонизируют и возбуждают. Французы называют мидий «устрицами бедняков» – по эротическому воздействию они не уступают устрицам, а стоят все–таки подешевле. В Японии суп из мидий подают на свадьбах. Икра рыб также хорошо стимулируют сексуальную предприимчивость, но эти продукты эротического питания должны быть как можно более свежими, ибо засаливание и термическая обработка существенно снижают их эффективность.

Греки считали, что богиня любви Афродита родилась из морской пены («афрос» по–гречески и значит пена), поэтому считается, что любой из морепродуктов является афродизиаком. И это правда – и рыба, и морепродукты действуют как афродизиаки. Удивительного в этом ничего нет, ведь они – главный источник фосфора, роль которого в интимной сфере не обсуждается. Рыба, особенно морская, содержит много витамина Е. Тунец, креветки и камбала снабжают нас дефицитным и нужным для тонуса селеном, в устрицах уйма цинка, да и вообще в морепродуктах микроэлементов сколько угодно. Богаты микроэлементами и осетровые. Не только осетровые рыбы, но и эротически прославленная осетровая икра рекомендованы мужчинам и женщинам, как при бесплодии, так и при сексуальном истощении.

Еще более дороги, почитаемые на родине Дао акульи плавники. Они и раньше были очень дороги, и сейчас также. Вот мидии, креветки и кальмары не в пример дешевле, а пользы от них, в общем, не меньше – и легкоусваиваемый белок, и микроэлементов просто немерено, мы их в своем рационе используем явно недостаточно, не привыкли еще. К афродизиакам относят и морских раков, будь то лангуст или омар, и морских гребешков, и морских ежей, чья оранжевая икра дороже любой черной.

В начале христианской эры церковные авторитеты вообще рекомендовали ве–



Заходит рыбак в магазин и покупает карпа. Расплачивается и просит продавца:
- Знаете что, вы мне эту рыбу оттуда, из-за прилавка, бросьте!
Продавец удивленно: - А зачем?
Рыбак:
- После этого я всем честно могу говорить, что я ее сам поймал!





рующим не употреблять в пищу морепродукты, чтоб не подталкивать их к греху. В Китае в XVII веке мужей находящихся в разлуке с женами предупреждали не употреблять креветки, иначе их любовная тоска могла стать слишком сильной и толкнуть их на необдуманные поступки. Древние римлянки потчевали своих возлюбленных устрицами.

Акулий хрящ. Акулий плавник, считавшийся деликатесом в азиатских странах, потребляется в пищу в связи с его способностью замедлять старение и предотвращать возникновение заболеваний. Акулий хрящ берется у акул, пойманных исключительно для приготовления пищи.

Икра. Что добавляет изысканности любому столу? Какой продукт необходим ребенку для правильного развития? Что укрепляет здоровье будущей матери и помогает восстановить силы выздоравливающему? На эти вопросы каждый без колебаний ответит: «Конечно, икра!».



Икра лососевая



Икра летучей рыбы



Ежовая икра



Икра черная

Древние персы полагали, что икра обладает силой восстановления и способствует долголетию. История этого деликатеса началась еще за 2 тысячи лет до нашей эры. Осетр – одна из древнейших рыб, ее икру научились обрабатывать и засаливать финикийцы и египтяне. Древние полюбили икру за изысканный вкус и питательность, другие полезные свойства этого продукта открылись человеку позднее. На Руси научились обрабатывать и засаливать икринки рыб различных пород еще в двенадцатом веке, европейцы же обнаружили прелесть рыбьих яиц только через пять столетий. Икра получила статус деликатеса в период царствования Ивана Грозного, но это совсем не сказалось на ее цене. Плодородная Русь была богата лососевыми и осетровыми породами рыб, и любой простолюдин мог выставить перед гостем бочонок красной или черной икры. По-настоящему же дорогим лакомством в те времена считалась икра щуки. На Масленицу паюсная черная и красная икра была основной «незатейливой» начинкой для блинов. Во время поста пекли икряные блины, для приготовления которых икру замешивали прямо в тесто. В XIX веке Русская черная икра благодаря отменным вкусовым качествам приобрела статус лучшей в мире, по сей день считается одним из символов России.

Трудно переоценить полезные свойства национального деликатеса. Икра – лучший источник полноценного белка, какого нет ни в одном другом продукте, она превосходит по калорийности даже мясо. Икра богата лецитином, витаминами группы В А, Е, D, фосфором, цинком, фолиевой кислотой, железом и другими минеральными веществами и органическими соединениями, необходимыми для полноценного развития организма, нормализации кровяного давления и повышения гемоглобина. Красная икра не содержит углеводов и вредных жиров. Черную рекомендуют есть при нехватке железа в организме. Содержащиеся в икре питательные вещества интенсивно действуют на кожу, восстанавливают пораженные участки и предотвращают процесс старения. В связи с этим косметологи рекомендуют женщинам, стремящимся уберечь молодость, применять икорные маски. Более того, икра является и стимулятором сексуальной активности. На Дальнем Востоке, богатом породами лососевых рыб, давно знали об этом свойстве рыбьих яиц и потчевали молодоженов перед первой ночью красной икрой.

Лососевая икра очень питательна, но при этом легко усваивается и практически не имеет противопоказаний. Поэтому ее иногда относят к классической возбуждающей пище.

Черная икра – настоящий афродизиак. Недаром еще в древности ей приписывали особые свойства усиливать любовное влечение и продлевать «ночи любви». По приказу Царицы Хатшепсут, правившей Египтом во времена 18 династии, для усиления чувственности к ее столу ежедневно подавалось особое блюдо – черная икра,



которую запрещалось под страхом смерти даже пробовать простым смертным.

Осетровая икра была в специальном меню императоров древнего Китая, как средство для продления долголетия и усиления «мужской силы». Древние Персы прямо называли ее «блюдом силы», а в средневековье у них был популярен рецепт из икры под названием: «Средство, встряхивающее кровь» или «Хлеб для любви».

В книге, изданной в 1808 году в Москве, которая называлась «Словарь продуктов – источник здоровья» автора П. Сумарокова, был описан эффект известный под названием «горячительное свойство икры», которое означало, что «икра возбуждает кровь». А писатель Ансельм Бриллат–Саварен так описывал воздействие черной икры в своей работе под названием «Физиология вкуса»: «Все наблюдения позволили прийти к однозначному выводу – черная икра оказывает сильное влияние на сохранность генетики и пробуждает в обоих полах инстинкт к воспроизводству. Черная икра делает женщин более любезными, а мужчин более влюбчивыми».

Начиная со средневековья и до наших дней, сильные мира сего считали и считают икру самым лучшим лакомством в постели, которое кроме неповторимого вкуса позволяет улучшить свою сексуальную жизнь, сделав ее более яркой и приятной.

Сегодня, обладая знаниями о биохимических процессах, происходящих в человеческом организме, наука так объясняет возбуждающее действие икры: «Кроме высокой пищевой ценности, в ней содержится большое количество полезных витаминов, минералов и микроэлементов, которые способствуют правильному обмену веществ, быстрому восстановлению сил и повышению сексуальных возможностей, а, кроме того, некоторые из этих элементов, действуя избирательно, усиливают различные функции нашего организма. Железо резко увеличивает выработку гемоглобина и сексуальной энергии. Цинк в комбинации с фосфором увеличивает «мужскую силу». Фосфор, йод и магний, а также витамины В2 и В6 поднимают уровень серотонина – гормона удовольствия и стимулируют выработку мужского полового гормона – тестостерона. Лецитин снимает усталость, помогает раскрепоститься и воплотить в жизнь эротические фантазии».

Икра – самый сложный по своему действию афродизиак. Ее воздействие на организм не ограничивается только запуском простых химических процессов – она, через вкусовые рецепторы воздействует на кору головного мозга, на психику и поведение человека, способствует возникновению эротических фантазий, благодаря чему сильнее проявляется чувственность, сексуальное влечение, увеличивается эрогенная восприимчивость. Ее влияние на гипофиз вызывает образование эндорфинов – гормонов счастья, которые в свою очередь, обостряют сексуальные желания, реализация которых тут же вызывает образование еще большего количества эндорфинов!

Креветки, крабы, морские моллюски, кальмары богаты белком и минеральными солями, которые являются неотъемлемыми составляющими половых гормонов, легко перевариваются и усваиваются. Изысканными и очень полезными можно назвать креветки. При их малокалорийности, они богаты кальцием и протеином. В них содержится много повышающего либидо цинка, его считают главным «мужским микроэлементом».

Врачи советуют обязательно включать в свой рацион морепродукты, так как в них содержится просто неимоверное количество полезных веществ. Эта пища лучше усваивается нашим организмом, потому что имеет мало соединительной ткани.

Ламинария (морская капуста) известна как мощное возбуждающее любов–



- Я смотрю, вы во время кризиса жируете! Икра на столе!
- Так ведь БАКЛАЖАННАЯ!
- Так ведь ведро!



Креветки



Кальмар







Ламинария
(Морская капуста)

Хороша закуска - квашена капустка! И подать не стыдно, и сожрут - не жалко.

ное средство. Она способна не только предупредить сексуальные расстройства, но также лечить женские воспаления и импотенцию у мужчин. Ламинария содержит необходимые питательные вещества, насыщенность минеральными солями позволяет ей превращать обыкновенные или ослабленные железы в маленькие испускатели гормонов и нормализовать гормональный фон.

Морская капуста как лекарственное средство была известна еще в XIII веке в Китае. В XIII веке китайский император издал указ, обязывающий население систематически употреблять ее в пищу как диетическое и профилактическое средство и доставлять ее для этих целей в населенные пункты за счет государства.

В состав морской капусты входят витамины и минеральные элементы, абсолютно необходимые для обеспечения рационального питания. Содержащаяся в ней альгиновая кислота позволяет выводить токсичные металлы и радионуклиды из организма. Уже доказана польза морской капусты при нарушении функций иммунной системы. Ламинария подавляет размножение болезнетворных бактерий, являясь мощным бактерицидным средством (не только в желудочно-кишечном тракте).

В слоевище растения содержатся полисахариды: высокомолекулярный ламинарин, манит, фруктоза, йодиды, витамины (B1, B2, B12, A, C, D, E, каротиноиды), соли калия, натрия, магния, брома, кобальта, железо, марганец, соединения серы и фосфора, азотосодержащие вещества, белки, углеводы, жиры. Ламинария содержит 23 аминокислоты (основной состав — аспарагиновая, глютаминовая, фолиевая, пантотеновая и аланин).

Лечебное действие морской капусты обусловлено в первую очередь наличием в ней органических соединений йода. Йод улучшает ассимиляцию белка, усвоение фосфора, кальция и железа, активирует ряд ферментов. Под влиянием йода уменьшается вязкость крови, понижаются тонус сосудов и артериальное давление (от поступления крови, кровоснабжения полностью зависит потенция у мужчин). Йод морской капусты оказывает регулирующее влияние на менструальный цикл, яичники и щитовидную железу, уменьшает патологические проявления преклимакса (старческого увядания у мужчин и женщин). С дефицитом йода в организме могут быть связаны нарушения в концентрации внимания, повышенная утомленность, замедленные рефлексы, чувство холода в конечностях, сухость кожи, запоры, малокровие, увеличение веса тела. Ламинария благотворно воздействует на нервную систему, эффективно помогая бороться со стрессами. У женщин недостаток йода может быть также причиной появления буйного разрастания опухоли груди, зоба, нарушения менструального цикла, проблем с зачатием, причиной бесплодия.

Ламинария способствует уменьшению содержания холестерина в плазме крови. Фитогормоны и витамины, содержащиеся в морской капусте, стимулируют репарацию слизистых оболочек носа, ротовой полости, кишечника, женских половых органов и т. д.



Порошок морской капусты, применяемый при лечении хронических воспалительных заболеваний матки и ее придатков, способствует получению эффективных результатов. В народной медицине порошок морской капусты употребляют при малокровии, желудочных заболеваниях и при зобе. Массу из порошка ламинарии можно использовать для согревающих компрессов. Морскую капусту на протяжении многих столетий считают не только лечебным, но и диетическим средством, поддерживающим здоровье людей. Ее употребляют в пищу в Китае, Японии, Индонезии и у нас на Дальнем Востоке.

В кулинарии ее употребляют отварной с мясом, рыбой в качестве гарнира. Порошок добавляют в супы, соусы, рис. В Индонезии водоросли едят сырыми после промывания пресной водой. Некоторые из дальневосточных видов ламинарии исполь-

зуют и в нашей стране для приготовления консервов, конфет, супов и овощных пюре. В Японии из водорослей с толстым слоевищем изготавливают разнообразные продукты. Вымоченные в любом винном уксусе листовые пластинки становятся мягкими и приобретают аромат. После сушки их строгают острым ножом и получают так называемую комбу, из которой при добавлении сахара готовят лепешки и сладости.

Минога речная европейская (Lampetra fluviatilis) – ценный пищевой продукт с высокими питательными и вкусовыми качествами. Они издревле считались афродизиаками самого высокого класса. Еще им приписывалось свойство увеличивать количество спермы. Когда изобрели микроскоп и воочию увидели сперматозоид, ахнули: так это же миноги, только помельче! Выбирая продукты для приготовления блюд, повышающих потенцию, древние возлагали большие надежды на их форму, имитирующую половые органы человека. По представлениям предков они возбуждали желание. Говорят, что король Генрих I умер, переев миног, в погоне за мужской силой.

Минога похожа на угря или огромного червяка, хотя ни к тому, ни к другому никакого отношения не имеет. У нее спина и бока темно-серые, слегка отливающие металлическим блеском, брюхо светло-желтое или матово-белое. Тело покрыто слизью, вот почему ее принимают за червя. На самом деле это примитивное позвоночное. Она распространена в Западной Европе – от Италии до Англии и Северной Норвегии. В нашей стране промысел миног ведется на Неве, других реках, впадающих в Балтийское море, а также на Волге. Промысел миноги каспийской в Дагестане запрещен, она внесена в Красную книгу. В России минога считается изысканным деликатесом. Но во многих странах, например в США, миног не едят.

Отсутствие желчи, костной ткани и остатков пищи в кишечнике позволяет употреблять ее в пищу целиком, без каких бы то ни было отходов. Миног жарят на противнях в особых печах, предварительно тщательно очищая их соленой водой от слизи. Жареную миногу иногда маринуют. Этот продукт пользуется особенно большим спросом в Прибалтике.

Морской огурец (Microthele nobilis) является животным, обнаруженным в морях по всему миру. Он также известен как трепанг. Существуют более 1100 видов морского огурца, размеры которых от менее дюйма до более 6,5 футов в длину, длина большинства из них колеблется от 8 до 10 дюймов. Он похож на бородавчатый, маринованный с укропом огурец. Питается морскими водорослями, которых он отделяет от грязи и песка перед тем, как проглотить.

В древнекитайской медицине этот моллюск занимал особое, аристократическое место благодаря своей фаллической форме. Морской огурец считался «императором» среди других лекарственных средств и лекарством императоров. В эпоху Тан его называли «морской силой», а спустя несколько столетий он получил наименование, под которым известен до сих пор, – «морской женьшень». Долгое время вкушать этот деликатес имели право лишь верховные правители. Изредка император мог предложить кусочек какому-нибудь министру или генералу, желая заручиться его преданностью в политической интриге или военном конфликте. И сегодня морской огурец – весьма популярное блюдо в Китае, считается деликатесом и входит в меню многих китайских ресторанов. Это что-то промежуточное между креветкой и рыбой и встречается во множестве видов – сушеном, вяленом, соленом, жареном в панировке.

Сейчас продукт из морского огурца зарегистрирован для безрецептурной продажи в качестве средства от артрита и воспаления в Австралии и Новой Зеландии. Его использование считается дополнительной терапией, не заменяющей нестеро-





Минога речная

Каждой ночи необходимо свое меню.

Оноре де Бальзак



Морской огурец





идные медикаменты или другие средства терапии. Используется для лечения артрита китайской традиционной медициной на протяжении, по крайней мере, сотен лет, а его применение в народной медицине началось тысячи лет назад.

В состав морского огурца было идентифицировано более 20 протеинов, также составными частями являются липиды и углеводы. Как самостоятельно, так и в рецептах с другими морепродуктами используется для стимуляции сексуальной активности.

Рыба

Главная ценность рыбы в высоком содержании фосфора и йода – необходимых компонентов для повышения и поддержания сексуальной активности человека. Рыба богата незаменимыми аминокислотами и фосфором, благодаря чему способна придавать активность в сексуальном плане, возбуждать любовный аппетит, продлевать сексуальную жизнь. У народов питающихся рыбой, мужчины сохраняют сексуальную активность долгие годы.



Омар

Рак, омар, лобстер – продукты питания, которые по праву можно отнести к изысканным. Большое распространение они нашли в национальных кухнях испанцев, французов, итальянцев. Но и в России они имеют свое место. Мясо ракообразных отличается низким содержанием белка и жира, оно богато железом, кальцием, магнием, фосфором и йодом, а потому приготовленные из него блюда могут стать прекрасным началом для романтического вечера и ночи страсти.

Раки речные особенно богаты следующими витаминами и минералами: витамином РР, фосфором, фосфорной кислотой участвующей в построении многочисленных ферментов (фосфатаз) – главных двигателей химических реакций клеток, хромом. Речные раки полезны также для здоровья кожи и слизистых оболочек, нервной и пищеварительных систем, регулируют сахар в крови, содержат антиоксиданты.



Мидии

Раковины, гребешки, мидии. Дары моря способны возбудить не только аппетит. Морепродукты вместе с цинком содержат много различных микроэлементов, которые играют важную роль в сексуальности мужчины и женщины.

Мидии – двустворчатые морские моллюски являющиеся классической пищей любви имеют множество сексуальных аспектов. Главная ценность раковин в высоком содержании фосфора, йода и цинка. Биологические исследования показывают, что наличие достаточного количества цинка в организме мужчины имеет важное влияние на вырабатывание спермы и продукцию тестостерона, а также секрецию вагинальных смазочных материалов у женщин. Гребешки – малокалорийная пища, содержащая много микроэлементов и белка: фосфор, магний, железо, йод. Они являются идеальным источником кальция.



Спирулина

Спирулина (spirulina) является высокопитательной зелено–голубой водорослью, содержащей витамины, минералы, хлорофилл и протеин. Одно из древнейших растений на земном шаре, ее возраст насчитывает 3 миллиарда лет. Она пользовалась популярностью у ацтеков, которые смешивали ее с маисом.

До сегодняшнего дня спирулина остается главным продуктом питания африканского племени каненбу, живущего в окрестностях озера Чад – одного из самых экологически чистых озер мира.



В спирулине был обнаружен неидентифицированный фактор названный «фактором контроля роста», который управляет нормальным ростом и развитием клеток. Спирулина также является богатым источником каротиноидов, ксантофилла и фикоцианина, которые являются важными антиканцерогенными компонентами в диете. К другим питательным веществам, обнаруженным в спирулине, относятся органическое железо, витамин Е, антиоксиданты, хлорофилл, ГЛК и многие важные минералы и витамины.

Спирулина употребляется в пищу множеством людей, желающим ощутить прилив энергии, сексуальной мощи и ясности разума. Японские исследователи обнаружили, что в человеческом организме спирулина активизирует производство гормонов, особенно адреналина и инсулина, а также повышает эффективность нервной системы и обеспечивает мышцы запасом гликогена.

Спирулина является богатейшим источником натурального белка – в ней обнаружено от 60 до 71% протеина, из которого 37% (немного меньше, чем в яичном порошке, пивных дрожжах или соевой муке) годны к употреблению.

ООН провела специальное исследование этой водоросли и сделала вывод, что она включает полный набор протеинов, витаминов и микроэлементов, и в то же время не содержит целлюлозу, а потому намного легче усваивается организмом, чем какой–либо другой продукт питания.

Кроме того, спирулина содержит 8% жира, в котором имеется Y–линоленовая кислота, которая до этого была найдена только в женском молоке и масле вечерней пимулы. Спирулина представляет большую ценность при лечении целого комплекса заболеваний: импотенции, фригидности, отсутствия либидо и преждевременной эякуляции. Она является возбудителем естественного происхождения.

Спирулина применяется и в диетических целях. Содержащийся в ней протеиновая субстанция помогает постепенно и безопасно сбросить вес, не прилагая при этом никаких чрезмерных усилий. Она безвредна. Если принимать спирулину за час до еды, то она обволакивает желудок и создает впечатление наполненности. Поэтому, даже если вы были голодны, то не сможете съесть, слишком много.

Устрицы и улитки принято считать мощными сексуальными стимуляторами. Отчасти это так, потому что они богаты белками и микроэлементами, полезными для здоровья мужчин. Несколько двустворчатых в день – и любимый обеспечен суточной нормой цинка, которая улучшит качество сперматозоидов и поможет предотвратить рак простаты. Содержащиеся цинк, фосфор, железо и минеральные соли просто необходимы для поддержания сексуальной активности. Фосфор очень важен для полноценной работы мозга и нервов. А мозг и нервы отвечают за сексуальность, его качество у человека. Также устрицы содержат допамин – гормон, стимулирующий либидо. Белка в мясе улиток на треть больше, чем в мясе курином, а жира и холестерина нет совсем.

Многие врачи поддерживают и даже одобряют употребление устриц как возбуждающей пищи. О них с восторгом говорили Казанова, Наполеон, Людовик XIV, король Генрих IV, Рабле, Вольтер и многие другие знаменитости. Высокое содержание фосфора и цинка укрепляет их репутацию, делая их полезными в сексуальном отношении, как для мужчин, так и для женщин. Так, Наполеон перед любовными утехами съедал большое количество гигантских устриц, привезенных с берегов Японии. Благодаря цинку, который содержится в этих морепродуктах, улучшается качество сперматозоидов.

Устрицы богаты никотиновой кислотой и в больших количествах содержат витамин B12. Считается, что потребление устриц обеспечивает поступление повседневной потребности в йоде, кальции, фосфоре, железе и меди. Также устрицы содержат магические жирные кислоты омега3 и омега6, которые снижают уровень вредного холестерина в крови и предотвращают рак.

Устрицы некоторым по виду напоминают женские половые органы, они также обеспечивают выносливость, способствуют выработке у женщин гормона прогестерона. Как мужчинам, так и женщинам очень полезны улитки. Причем, улитки можно готовить в сочетании с грибами, что усилит свойства первых.





Спирулина ирландская



Устрицы

Достоприме чательность нашего ресторана, - говорит официант, - крупные улитки.
- Знаю. В прошлый раз одна такая меня и обслуживала.





ГРИБЫ

Установлено, что существует 100000 различных видов грибов, из которых 700 употребляют в пищу. Около 50 видов обладают теми или иными лечебными свойствами – каждый со своим собственным уникальным химическим составом.

Грибы являются богатым источником минералов, витамина D, тиамина (B1), рибофлавина (B2) и ниацина (B3), а также ценнейших аминокислот, при этом они содержат так мало жиров и калорий.

Как показывают исследования, в грибах содержится большое количество невитаминных факторов, которые защищают от болезней. Многие из этих веществ, называемых фитонутриентами, оказались способными замедлять и останавливать некоторые патологические процессы, связанные с развитием рака. Их свойства столь обнадеживающи, что Национальный институт рака (США) выделил миллионы долларов для обнаружения, выделения и изучения подобных фитонутриентов.



Белые грибы

Все грибы – съедобны, но некоторые только раз в жизни.

Маитаке (Grifola frondoza) это гриб, высоко ценимый в Японии благодаря его медицинским и кулинарным свойствам. В японском травнике его советуют принимать для укрепления организма и улучшения здоровья. Маитаке – гигантский гриб, он может достигать 20 дюймов в диаметре у основания, и только одна гроздь может весить 100 фунтов. Он является существенным подспорьем для пожилых людей испытывающих проблемы в сексуальной жизни, часто страдающих сахарным диабетом, гипертонической болезнью, атеросклерозом,

Исследования показали, что экстракт маитаке защищает от гепатита, подавляет опухоли и эффективно регулирует артериальное давление, сахар в крови и холестерин. Противораковое действие маитаке оказалось удивительно сильным, более сильным, чем применяемые на сегодняшний день противораковые препараты, изготовленные из других грибов.



Рейши

Рейши (Ganoderma Lusidum) в США и Канаде также известен как ганодерма. Его называют линг–ши или “гриб бессмертия” в Китае, рейши или мэннентаке (“10000–летний гриб”) в Японии. Рейши относится к базидальным или многоспоровым (со спорами на внутренней стороне шляпки вместо пластинок) грибам, которые произрастают на стволах деревьев или пнях.

В традиционной китайской медицине рейши относится к высоко оцениваемой категории растений (“высшей”) с точки зрения широты действия и отсутствия побочных эффектов.

Протеины в рейши содержат все незаменимые и наиболее распространенные заменимые аминокислоты и амиды. Жиры содержат в основном ненасыщенные жирные кислоты. Грибы богаты витаминами (главным образом B3, B5, C и D) и минералами (в частности, кальцием, фосфором и железом). Рейши содержит наиболее активные полисахариды среди лекарственных растений. Только этот вид грибов служит источником группы тритерпеноидов, известных как ганодеровые кислоты, которые имеют молекулярное строение, схожее со стероидными гормонами.



Рейши считается одновременно тонизирующим и адаптогенным препаратом. Как тонизирующее средство он укрепляет силы организма, а в качестве адаптогена помогает приспособиться к стрессу, что делает его ценным при разных формах импотенции, особенно психологической, когда причиной сексуальных проблем выступают стрессы, различные нервные срывы, приводящие к неврозам ожидания и страху неудачи.

Установлено, что рейши и подобные ему грибы, такие как шиитаке и маитаке, могут существенно снижать уровень холестерина в крови и регулировать вязкость крови, уменьшая плотность тромбоцитов подобно аспирину. А это существенный мо–

мент в сосудистой форме импотенции, когда атеросклерозные изменения (сужения) сосудов, вязкость крови приводят к резкому ухудшению поступления крови в половые органы. А предупреждение возможных патологий кровеносной системы позволит избежать проблем в интимной сфере. Рейши существенно уменьшает симптомы кислородной недостаточности (головные боли, тошноту, рвоту, сердцебиение и чрезмерную слабость).

В терапевтических целях при тяжелых заболеваниях следует принимать от 3 до 9 г экстракта в три приема ежедневно в течение нескольких месяцев, затем снизить дозу до 1–6 г в день.

Тибетский молочный гриб (гриб индийских йогов) представляет собой тело белого цвета диаметром от 5–6 мм в начальном периоде развития и до 40–50 мм. Взрослый грибок вполне может достичь размера детского кулачка.

Индийский грибок был выведен народностями Тибета и долгое время оставался тайной их медицины, культуре этого гриба уже многие сотни лет. Привезен в Европу из Индии польским профессором, который в течение 5 лет жил и лечился в Индии. В России тибетский молочный гриб появился в начале – середине XIX века.

Тибетским грибком можно сквашивать как коровье, так и козье, овечье и конское молоко. Использовать можно абсолютно любое молоко, руководствуясь собственным вкусом, а также тем, какое заболевание планируется лечить при помощи тибетского кефира.

Кефирный грибок считался подарком от Аллаха среди мусульман Северного Кавказа и передавался в их семьях от поколения к поколению. Они считали кефирный грибок источником семейного благополучия и богатства, так что процесс приготовления кефира хранился в строгом секрете.

Лауреат Нобелевской премии Илья Мечников считал, что молочнокислые бактерии подавляют нежелательный гнилостный процесс, происходящий в кишечнике, и этим обратил внимание исследователей на одно из важнейших свойств кисломолочных продуктов.

Грибной кефир облегчает течение гипертонии, доброкачественных опухолей и вылечивает сердечно–сосудистые, аллергические заболевания. Кефир великолепно выводит шлаки, солевые отложения, преобразует вредные вещества путем химических реакций в полезные аминокислоты и благодаря этому прекрасно справляется с атеросклерозом и старческим склерозом. Настой тибетского гриба применяется при ожирении. Для лечения опухолей (фибром, миом, полипов, аденомы простаты и т.д.) рекомендуется приготовление ферментативного настоя молочного гриба по специальной методике.

Грибной кефир защищает кишечную флору от гибели полезных бактерий. Для этого необходимо пить по 0,5 л (детям – 0,2 л) кефира ежедневно. Грибной кефир повышает тонус и внутренние резервы организма. Настой способствует омоложению и очищению организма.

Трюфели (Tuber P. Micheli ex F. H. Wigg) – чрезвычайно ценные и дорогие съедобные грибы, излюбленное блюдо свиней и гурманов. Стимулирующие свойства трюфелей были хорошо известны еще древним римлянам, к их помощи в «делах любовных», по некоторым данным, прибегал великий Наполеон. Эти грибы собирают при помощи специальных свиней, обученных разыскивать трюфели по запаху и выкапывать их из земли.

Шиитаке (Lentinus edodes)

"Таке" – по–японски "гриб", а "шии" означает вид коры дерева, на котором обычно этот гриб растет. Шиитаке является одним из основных экспортных сельскохозяйственных продуктов Японии и на сегодняшний день представляет собой





Тибетский молочный гриб



Трюфели







Шиитаке

Мальчик в лесу собирает грибы. Лесник с улыбкой за ним наблюдает, а потом подходит и говорит: - И в таком возрасте ты уже знаешь какие грибы съедобные, а какие ядовитые? - Да, вот смотрите: в этой корзине для еды, а в этой для продажи.



наиболее широко культивируемый экзотический гриб в мире. В Китае история ши–итаке уходит вглубь веков к династии Минга (1368–1644гг. н.э.). Уже тогда гриб ис–пользовался не только как продукт питания, но и как лечебное средство при сексу–альной слабости, для повышения работоспособности и выносливости, при переутом–лении и слабости. Применялся также при заболеваниях верхних дыхательных путей, печени, нарушениях кровообращения, а также для стимулирования ши (жизненной энергии). Считалось, что он препятствует преждевременному старению.

Чайный гриб он же – чайная медуза, морской гриб, японский гриб, маньчжур–ский гриб, японская губка, японская матка, чайный квас, фанго, кам–бу–ха – хорошо известен в России. Научное название чайного гриба – медузомицет – обусловлено сходством с медузой. Сегодня чайный гриб культивируется как в Азии, так и в Евро–пе. Биологически чайный гриб – это сообщество нескольких микроорганизмов – ук–суснокислых бактерий и дрожжевых грибков. Именно они обеспечивают высокие пи–тательные и целебные свойства чайного гриба, позволяя не только предотвращать, но и лечить самые разные заболевания.

Родиной его является Цейлон, именно оттуда культура распространилась в Ин–дию, позже в Китай, где гриб рассматривали как верное средство для продления жизни, затем в Маньчжурию и Восточную Сибирь.

В наших краях гриб появился в начале XIX века. Он был завезен как трофей участниками русско–японской войны (во всяком случае, такова основная версия его появления в России), и уже из нашей страны в начале XX века распространился по всей Европе. Прежде он попал в Поволжье, затем в Белоруссию, Прибалтику, на Украину и в Закавказье.

Настой чайного гриба – одно из лучших средств для восстановления сил ор–ганизма после перенесенных стрессов и болезней, укрепляет и балансирует дей–ствие центральной нервной системы. Он замедляет и облегчает течение туберкуле–за. Используется как средство для лечения и облегчения общего состояния при ожо–гах. Эффективен при борьбе с запорами. Понижает артериальное давление у боль–ных гипертонией. Кроме того, настой гриба активно восстанавливает природную ми–крофлору желудка после болезни и приема больших доз антибиотиков и других ме–дицинских химических препаратов. Настой чайного гриба обладает антибактериаль–ными свойствами, и выгодно отличается от большинства антибиотиков тем, что об–ладает широким спектром действия, который не теряется при хранении в условиях комнатной температуры и при кипячении.

Органические кислоты: уксусная, глюкуроновая, щавелевая, лимонная, яблоч–ная, молочная, пировиноградная, койевая, фосфорная, Спирт этиловый; Витами–ны: аскорбиновая кислота, тиамин; Сахара: моносахариды, дисахариды; Фермен–ты: каталаза, липаза, протеаза, зимаза, сахараза, карбогидраза, амилаза, триптиче–ские ферменты; Пигменты: хлорофилл, ксантофилл; Липиды: стерины, фосфатиды, жирные кислоты; Пуриновые основания из чайного листа.

Глюкуроновая кислота, обладает дезинтоксикационным действием. Кроме того, гриб вырабатывает такие благотворные полисахариды, как гиалуроновая кислота, которая является основной субстанцией соединительной ткани, хондроитинсульфат – основная субстанция хряща, мукоитинсульфат – составляющая слизистой оболоч–ки желудка.

Правила употребления настоя чайного гриба: ежедневно рано утром натощак от 1 до 1,5 чашки или ежедневно от двух до трех раз в день, а именно – после завтрака, обеда и ужина. Желательно пить чайный гриб в течение двух месяцев, а через месяц сделать перерыв, чтобы не допустить раздражения желудка.

СПЕЦИИ, ПРИПРАВЫ, ПРЯНОСТИ.



Еще целители Древней Греции рекомендовали, чтобы «эротический» стол был украшен мускатным орехом, кардамоном, перцем, корицей, гвоздикой. При регулярном употреблении в пищу, все эти пряности в большой степени укрепляют мужскую потенцию, усиливает сексуальную предприимчивость женщины, что отмечал еще Авиценна в своем знаменитом «Каноне врачебной науки».

Различные пряности и специи являются, пожалуй, наиболее важными среди всех известных пищевых стимуляторов сексуальной активности. Их легко приобрести, их просто использовать, а их эффект наиболее ощутим. Применение специй делает пищу более аппетитной, стимулирует секрецию желудочных соков, повышает прилив крови к половым органам и придает новый вкус любви.

Одни только ароматы пряностей и специй способны вызвать эмоциональную мгновенную реакцию и оказывать на организм непосредственное психологическое и физиологическое воздействие. В середине XX века физиологами было установлено, что раздражение обонятельного центра человека различными запахами, способно изменять его кровяное давление, температуру тела, ритмы сердца, половое поведение. Попадая в нос, ароматы афродизиаков взаимодействуют с обонятельными рецепторами и вызывают нервный импульс, который по обонятельному нерву поступает в центральную нервную систему и далее анализируется центром памяти. Именно в этот момент у нас возникает эмоциональная реакция, в результате которой афродизиаки уменьшают психо–эмоциональное напряжение, снимают состояние дискомфорта, неуверенности, пробуждают сексуальное влечение и, кроме того, активизируют кровообращение. Использованием приправ и специй достигается ароматизация приготовляемых блюд. Также в эротической кулинарии широко используются пряности. Пряности это продукты растительного происхождения, применяемые при приготовлении пищи в малых дозах, по вкусу.



Специи



Лавка специй и пряностей

- А ты какую рыбу хочешь поймать?
- Кабачок.
- Нет такой рыбы!
- Как это нет? Икра есть, а рыбы нет?

Свойства пряностей разнообразны. Они не только улучшают вкус пищи, но и являются лечебными средствами. Они обладают бактерицидным свойством – подавляют бактерии гниения и способствуют длительному хранению пищи. Активизируют вывод шлаков из организма. Большинство пряностей используются в медицинских целях, в составе тех или иных рецептов.

Обычно в домашней кухне используют, как правило, не более десятка пряностей, а их на самом деле насчитывается около полутора сотен. Экспериментируя при помощи вкуса и обоняния, вы можете сами составлять оптимальное соотношение приправ. Подобная, правильно ароматизированная с помощью пряностей пища снижает выработку репеллентов (отталкивающих запахов) и способствует производству половых аттрактантов (запахов, вызывающих подсознательное притяжение, симпатию и сближение).

Анис (Anisum vulgare, Pimpinella Anisum L)

Пахучие сладко–пряные семена аниса широко применяются в народной медицине для приготовления многих напитков любви, предназначенных для возбуждения чувств и плоти. Анис (семейство сельдерейные) обладает приторным, очень сильным и стойким запахом. Анис выращивают и ради свежих листьев – для салатов и гарниров, и ради семян которые используют в хлебопечении и кондитерском деле, а также при засолке огурцов и квашении капусты.

Народные целители рекомендуют применять настой из корня аниса при нарушении половых функций у мужчин. Анис относится к афродизиакам, стимуляторам сексуальной активности. Анис с этой целью употребляют с глубокой древ–





ности. О том, что в древности о нем знали, свидетельствуют семена, обнаруженные в свайных постройках каменного века. Упоминали о нем как об афродизиаке древние египтяне, древнегреческие врачи — Гиппократ, Теофраст и Диоскорид. Овидий (римский поэт) предлагал такой рецепт: «Три месяца вымачивать в спирте по 10 граммов зеленого аниса, дягиля, кориандра, укропа и сельдерея. Отфильтровать и наслаждаться!».

Анис чаще употребляется в виде настойки. Среди популярных напитков пиршеских столов XV–XVII вв. анисовая водка занимала, пожалуй, лидирующие позиции. Она издревле считается превосходным средством разжигающим страсть. Наверное, самым большим почитателем анисовки был известный многоженец царь Иван Грозный. Правда в качестве афродизиака ее рекомендуется принимать не более чем по 30 мл, иначе эффект может быть прямо противоположным. Анисовку любил Петр I, ее пили многие литературные герои А.С.Пушкина и А.Н.Островского.

Для хороших сновидений и улучшения воздуха растением украшали спальные комнаты.



Цветы аниса обыкновенного

В средние века анис, как и многие пряности, стоил больших денег. К примеру, в XIV веке на деньги, собранные с налогов на анис, был отремонтирован Темзенский мост в Великобритании.

Химический состав аниса уникален и интересен. Плоды аниса содержат жирное масло, эфирное масло, в состав которого входят анетол, метилхавикол, анисовый альдегид, ацетальдегид, анисовый кетон, анисовый спирт и анисовая кислота. Содержание анисового масла в плодах зависит от места, где растет анис. Чем южнее, тем больше процента масла. В плодах аниса содержатся кумарины, витамины группы С, сахар, рутин, микроэлементы, фурфурол, хлорогеновая, кофейная и полезные жирные кислоты.



Семена аниса обыкновенного

Анисовое масло и плоды растения входят в состав многих лечебных комплексных препаратов. Наиболее высокая терапевтическая эффективность препаратов из плодов аниса наблюдается при заболеваниях органов дыхания, осложненных различной бактериальной флорой. Препараты аниса назначают при ларингитах, трахеитах, бронхитах, бронхопневмониях, бронхоэктатической болезни и при коклюше у детей. Препараты аниса обыкновенного улучшают отхаркивание мокроты и ее разжижение, эвакуацию ее и продуктов воспаления слизистой оболочки из дыхательных путей, оказывают бактерицидное действие.

Водные настои аниса широко используют при желудочно–кишечных заболеваниях, сопровождающихся нарушением пищеварения, спазмами желудка и кишечника, ухудшением желудочной, печеночной и панкреатической секреции. В результате лечения препаратами аниса у больных улучшается пищеварение, нормализуется секреторная и моторная функция желудка и кишечника, исчезает метеоризм.

Анис ценен именно своими семенами и плодами. Это из них делают лечебные настойки, отвары и настои, обладающие жаропонижающим, спазмолитическим, мочегонным и потогонным свойствами.



Исходя из полезных свойств аниса, показано применять его при повышенной возбудимости сердечно–сосудистой системы, головокружении, мигрени, метеоризме, детских коликах, недостатке молока, фригидности, половом бессилии, уменьшении мочевыделения.

Базилик (Ocimum Basilicum)

Родовое название базилика (ocimum) происходит от греческого osme – запах, а видовое название базилика basilicum – от греческого basilikos – царский. Арабы эту специю называют raihan, и в России базилик нередко носит имя «райхон» (ароматный). В Индии его называют тулси. Здесь он является священным растением после

лотоса. По Восточной традиции базилик раскрывает сердце и ум, наделяет энергией любви и преданности. Это растение посвящено Вишну, оно усиливает сочувствие и ясность ума. Стебли тулси носят в виде четок. Базилик дает божественную защиту, очищая ауру и укрепляя иммунную систему.

Базилик – трава любви. Еще в античные времена его считали растением, усиливающим половое влечение. Итальянцы любят эту приправу в силу ее пикантного действия. Эта однолетняя пряная трава с незапамятных времен использовалась в ритуалах любовной магии в Европе, Африке и на Гаити. Базилик, лучший природный афродизиак для женщин. Один из видных травников, ботаник, Николас Калпепер, отметил в своем знаменитом фундаментальном труде, «Сборник трав» (опубликован в 1653), что базилик является один из самых мощных природных афродизиаков, который оказывает большое воздействие на женщин. Итальянские девушки используют базилик как приворотное зелье.

Базилик с древних времен считался магическим благодаря своим лечебным свойствам. В пирамидах Египта были найдены венки из базилика. Древние римляне применяли его в первую очередь как лекарственное растение и украшение стола. Базилик стимулирует кровообращение в области живота, поэтому помогает также при спазмах и вздутии живота. Он улучшает всасывание питательных веществ, укрепляет нервную ткань, улучшает память. Эфирное масло из базилика можно использовать в ароматерапии для успокоения, снятия напряжения, нервозности, мигрени и других негативных последствий стрессов. Помогает сосредоточиться и сконцентрироваться. Базилик отваривают и пьют при хронических заболеваниях желудка, мочевого пузыря.

В XVIII веке, благодаря французским поварам, базилик занял свое место в кулинарных книгах. Его ценят везде, а особенно в Италии, Испании, Греции, Грузии и Франции. Знаменитый врач средневековья Авиценна рекомендовал базилик и для пищи, и для лекарственных нужд. В Россию базилик завезли в начале XVII столетия. Его свежие листья ели с солью и использовали как приправу к жаркому. Базилик поднимает общий тонус, стимулирует пищеварение, возбуждает аппетит.

Его всегда рекомендовали использовать в ограниченных количествах, так как аромат его довольно интенсивный. Сильный приятный запах обусловлен наличием в надземной части его эфирного масла сложного состава, содержание которого в различных видах колеблется от 0,2% до 1,5%. Оно включает компоненты: метилхавинол, цинеол, линалоол, камфору, оцимен, дубильные вещества, кислый сапонин, сахара, каротин, фитонциды, витамин С, В2, РР, рутин. Эфирное масло базилика обладает бактерицидным действием.

С точки зрения традиционного подхода, аюрведической медицины, базилик может быть использован для лечения импотенции и бесплодия. Сухую и свежую траву его, используют также для ароматических ванн, вместо нюхательного табака, для полосканий.

Бадьян (Ilecium verum Hook fil.), «звездчатый анис» – плоды тропического дерева из семейства магнолиевых, обладает анисоподобным запахом, сладковато горьким, острым и вяжущим вкусом. Бадьян, растительный стимулятор, оказывающий как возбуждающее действие на организм в целом, так и на половую систему мужчины и женщины. Но применять его надо очень осторожно, так как это сильнодействующее средство, способное вызвать перевозбуждение нервной системы.

В Индокитае с давних времен крестьяне занимались производством эфирного масла из бадьяна. Английские мореплаватели привезли масло бадьяна в Европу в XVI веке, и уже вскоре оно приобрело большую популярность. Во Франции, Германии и Италии его стали добавлять в ликеры. Китайцы охотно включали его в со-





Листья
базилика сушеные



Листья
базилика свежие



Тулси
(священный базилик)





состав своих лекарственных снадобий. Приготовленный с добавлением масла напиток служил хорошим аперитивом, а молотое семя иногда добавляли в чай и кофе, чтобы придать свежесть дыханию. В кулинарии бадьян добавляют в варенья и тесто. Очень хорош звездчатый анис в жареной баранине и птице, а в рыбных блюдах – не рекомендуется.

В состав семян бадьяна входят эфирные и жирные масла, белки и другие вещества. Замечено также, что благодаря этим маслам бадьян стимулирует выработку эстрогена, способствует снятию предменструального напряжения, болей при месячных, нормализует менструальный цикл, оказывает на сознание общее возбуждающее воздействие. Бадьян применяется в народной медицине как отхаркивающее, мочегонное, потогонное, ветрогонное, противовоспалительное средство. Также широко используется при хроническом бронхите, астме, нарушении функции желудочно–кишечного тракта, ожогах и болезнях кожи. Мочегонные свойства масла бадьяна используют при лечении заболеваний мочевого пузыря, в частности цистита и олигурии. Согревающий эффект при простуде указывает на благотворное влияние масла на дыхательную систему. Считается прекрасным средством лечения ангины и легочных инфекций. Неоценима польза масла при люмбаго и ревматических состояниях, ставших следствием простуды в холодную и сырую погоду.



Плоды бадьяна

Ваниль (Vanilla) — род многолетних лиан семейства Орхидные, плоды (стручки) которые также называются ваниль и используются как пряность. Ваниль прочно вошла в список средств, усиливающих половое влечение. Уже само название этого растения является намеком на сексуальность. Ваниль является стимулятором, который главным образом действует через свой запах. Содержащиеся в этой специи летучие ферменты воздействуют на центральную нервную систему человека, вызывая эйфорию и рождая эротические фантазии. Эфирное масло ванили на психическом уровне дает энергию, нормализует процессы пищеварения, менструальный цикл. Оно обладает выраженным успокаивающим и уравновешивающим действием, является общепризнанным афродизиаком, при этом вовсе не обладает сильными тонизирующими свойствами. Механизм повышения сексуальной предприимчивости, усиления сексуальных способностей прост. Человек в сексе часто не может раскрыться полностью, так как его преследуют разные страхи (оказаться не на высоте, потерять себя, не понравиться партнеру, что угодно). Легкий запах эфирного масла ванили, напоминая запах грудного молока, на бессознательном уровне проецирует чувство безопасности. Этот необычный аромат прогоняет сомнения и тревоги, располагает к доверительному общению. Если вы хотите расслабиться и отдохнуть, добавьте эфирное масло ванили в ароматическую лампу.



Цветы ванили



Стручки ванили

Особенно эффективны ванны с маслом ванили – 2–5 капель на полную ванну. Можно провести массаж с использованием этого масла: 3–5 капель на 15г основного масла. С ванилью тоже следует быть осторожным – ее запах способен вызвать сильнейшую головную боль. Своим неповторимым ароматом ваниль обязана особому веществу – глюкозиду глюкованилина. Больше всего глюкованилина в недозрелых плодах.

Сейчас ваниль активно применяется в кулинарии и виноделии. Она входит в состав многих ликеров и настоек. Эта пряность используется для приготовления сладостей, печенья, фруктовых компотов, молочных блюд, кремов для тортов и конфет. Ваниль, которая употребляется исключительно в сладких блюдах это не что иное, как специально обработанные стручки тропической орхидеи. Ваниль растирают с сахаром и полученную пудру добавляют в готовые блюда. Не нужно смешивать и путать ваниль с ванилином. Последний порошкообразный синтетический заменитель натуральной ванили.





Гвоздика (Cariophyllus aromaticus Eugenia caryophyllata) – сушеные цветочные почки гвоздичного дерева. Дерево относится к семейству миртовых, произрастает на экзотических Молуккских островах, цветет дважды в год.

Использовалась гвоздика как одно из древних «похотливых» средств. На Востоке, особенно в Индии, Китае гвоздика очень часто включалась в состав любовных зелий. В странах, где существовали гаремы и от рождения сына зависело благополучие матери, существовал культ применения гвоздики, ее добавляли почти во все блюда. Считалось, что применение гвоздики способствовало быстрому зачатию, и рождался, как правило, мальчик. Кроме того, молодая женщина каждый день в часы сумерек делала косметическую маску для лица, в состав которой входила гвоздика, поскольку она считалась одним из лучших тонизирующих и стимулирующих кожу компонентов.



Гвоздика сушеная

Целебные свойства гвоздики высоко ценились греками, римлянами и китайцами. Последние жевали засушенные бутоны, когда нужно было избавиться от зубной боли и придать свежесть дыханию. И сегодня аромат гвоздики очень часто присутствует в сухих духах и зубной пасте. Корабли португальцев и французов доставляли пряность в Европу. Популярным ароматическим средством против насекомых и по сей день остается утыканный бутонами гвоздики апельсин. Способность гвоздики улучшать пищеварение знали в Индии. Издавна известны антисептические качества гвоздики, а также ее способность защищать от инфекционных заболеваний, в частности от чумы. Этот эффект оказался очевидным, когда голландцы начали вырубать гвоздичные деревья на Молуккских островах. Лишившись защиты, местные жители стали чаще болеть различными инфекционными заболеваниями.



Цветочные почки гвоздичного дерева

Лечебным свойством обладает гвоздика первого цветения. Определить ее качество можно следующим образом: бросить с силой в стакан с водой комнатной температуры. Гвоздика хорошего качества должна тонуть, в крайнем случае, плавать вертикально, шляпкой кверху, но, ни в коем случае не горизонтально. Наиболее тонкий аромат в шляпке, жгучий – в черешках и бутоне. В XIII–XVII вв. в Европе гвоздика ценилась выше золота.

В настоящее время она относительно недорогая и широко распространенная в мире пряность. Гвоздика используется для приготовления глинтвейнов и ликеров, в качестве добавок к кондитерским изделиям и винам. Широкое фармацевтическое применение обусловлено присущими ей антисептическими и бактерицидными свойствами



Семена горчицы

Горчица (Sinapis alba) – своего рода королева пряностей. В Европе культивируют желтый сорт горчицы, на Востоке – черный. Семена горчицы придают овощным и крупяным блюдам остроту и ореховый привкус. Черная горчица оказывает нормализующее действие на гормональную деятельность при полноценном питании, включающем в себя обилие витаминов, микроэлементов, а желтая горчица великолепный антисептик, она – лучший из лекарей в сезон острых респираторных и вирусных заболеваний.



Душистый перец или пимента (Pimenta officinalis L) имеет другие названия: ямайский перец, английский перец, пимента, пимент, ормум, гвоздичный перец. Представляет собой шероховатые горошины бурого цвета, они в 2–2,5 раза больше горошин черного перца. Родина душистого перца – Ямайка.

Репутация перца как афродизиака происходит из Древнего Египта, Греции и Рима. Индийские источники рекомендуют ежедневное потребление стакана молока с шестью горошинами перца в качестве нервного тоника и возбуждающего средства. В арабском мире перец не только добавлялся к пище, но и использовал–



ся в качестве внешнего возбудителя. Один из старинных рецептов, предназначенных для увеличения сексуальных возможностей мужчины, таков: «изготовьте порошок из перца, имбиря и мускуса, смешайте эти специи с медом и полученным снадобьем смажьте член вашего мужчины».

Наделен душистый перец потрясающим запахом: в нем сочетаются ароматы гвоздики, корицы и мускатного ореха. В Европу этот перец завез Колумб, где в конце XVII века он стал очень популярной пряностью благодаря новому и необычному аромату. Душистый перец добавляют в маринады и мясные блюда, в молотом виде – в пряники, коврижки, кексы.

Душистый перец стимулирует половую активность. Ацтеки употребляли его как афродизиак в сочетании с какао. Более известными в народной медицине его свойствами являются – тонизирующее, болеутоляющее, ветрогонное, повышает функциональную активность желудка, облегчает зубную боль, оказывает местнораздражающее действие. Он антидепрессант, успокаивает, поднимает настроение в минуты одиночества и уныния. Сваренные, а затем измельченные зерна душистого перца используют при лечении ревматизма. Он также является компонентом мазей, предназначенных для лечения защемленных нервов в позвоночнике.



Перец душистый

Перец душистый содержит эфирное масло, острое жирное масло, дубильные вещества, смолы и др. В составе эфирного масла обнаружены эвгенол, цинеол, кариофиллен и фелландрон. Эфирное масло этого растения обладает энергетическим, антисептическим, регулирующем пищеварение, предотвращающим запоры, вздутие и боли в животе и другими лекарственными свойствами.



Корень имбиря

Имбирь (Zingiber officinalis) – светло–коричневый, с душновато–пряным запахом корень, родиной, которого считаются Китай и Индия, известен как мощнейший стимулятор и используется уже много столетий как внутренне, так и наружно. По сей день считается «помощником мужчины». Ему приписывают способности «поддерживать жизненные органы» и «способствовать выделению семени». Имбирь вызывает расширение сосудов в области малого таза. В свежем или консервированном виде он более эффективен, чем в молото–сушеном. Употреблять имбирь следует осторожно: он обладает сильным раздражающим действием.



Корень имбиря в разрезе

Используется он и в кондитерском деле, и для придачи пикантности тушеному мясу, добавляют его и в квас. Имбирь делает пищу легкой и легко усваиваемой и придает ей слегка островатый пряный вкус.

В состав имбиря входят следующие активные компоненты: эфирные масла, камфин, феландрин, цинеол, борнеол, цитрал, гингерол. Имбирь богат витаминами С, В1, В2 и А, солями магния, фосфора, кальция, железом, натрием, калием и цинком. Пряный, терпкий его аромат обусловлен содержащимся в нем эфирным маслом, а его жгучий вкус зависит от наличия фенолоподобного вещества гингерола. Кроме этого, имбирь содержит все незаменимые аминокислоты, включая триптофан, треонин, лейзин, метионин, фениланин и др. Сухие имбирные хлопья и молотый имбирь слегка острее свежего имбиря и обладают более проникающим действием.



Имбирь употребляется в виде настоя, отвара, порошка в лечебных целях. По терапевтическому действию является потогонным, болеутоляющим, отхаркивающим, противорвотным средством. Имбирь применяют также при параличе, желтухе, глистных заболеваниях. Его принимают для прекращения поноса, для устранения вредного действия животных ядов.

Все эти чудодейственные свойства имбиря обусловлены тем, что он содержит большое количество биологического «огня», управляющего обменом веществ. Регулярное применение имбиря в пищу в небольших количествах увеличивает внутреннее тепло, пробуждая аппетит и стимулируя пищеварение, согревая желудок и

кровь. Особенно полезен он в холодную погоду и в холодном климате. Имбирный чай пьют при простуде. Он лечит воспаление горла, кашель, насморк, закупорку легких и бронхов. Поскольку эта пряность обладает жгучестью, которая усиливается при нагревании, перед употреблением имбирь рекомендуют вымачивать. Рекомендуется он при несварении, рвоте, отрыжке, болях в животе. Он снижает уровень холестерина в крови. В восточной медицине считается, что имбирь укрепляет память, открывает закупорки в печени, смягчает организм, выводит густые и сырые материи из мозга и гортани. Пить его следует небольшими глотками в перерывах между приемами пищи. При чувствительной к раздражению гортани, имбирь употребляют вместе с медом и миндальным маслом.



Кардамон (Elattaria cardamomum) может быть использован не только как средство против полового бессилия, но и как препарат для устранения преждевременного семяизвержения. Кардамон относится к семейству имбирных.

В Древнем Египте кофе мололи вместе с кардамоном и получали эффективный сексуальный стимулятор. Обычай этот укоренился столь прочно, что и ныне арабские страны потребляют 60% всего кардамона в мире – в основном с кофе, а так же с выпечкой и мясными блюдами.



Зелень кардамона

В традиционной восточной медицине кардамон используется в течение более чем 3000 лет и упоминается уже в трудах по ведической медицине. Через Ближний Восток кардамон везли в Древний Египет, Грецию и Рим. Египтяне использовали его в качестве пряности и парфюмерного средства. Кардамон упоминается в трудах Гиппократа и Диоскорида. Последний считал кардамон хорошим средством для лечения ишиаса, кашля, спазмов, кишечных болей и при задержке мочи. В Индии кардамон используется как средство, способствующее пищеварению, и в форме специи, добавляемой к пище, и в форме лекарства. В соответствии с рекомендациями Диоскорида его также применяют при лечении кашля и в качестве мочегонного средства. Но наиболее широко кардамон используется в Индии как растительный стимулятор сексуальной активности. Обладая тонизирующими и стимулирующими свойствами, способствует улучшению общего состояния пациента.



Плоды кардамона

В Индии кардамон издавна служил в качестве пищевой приправы, а также как лекарственное средство, которому приписывались свойства благотворно влиять на пищеварительную систему, приносить облегчение при геморрое, лечить желтуху и нарушения мочевой системы. Египтяне предпочитали включать его в состав духов и курений, а также жевали семена для придания белизны зубам. Римляне успокаивали кардамоном желудок после обильных трапез. Арабы также считали его действенным средством при лечении нарушений пищеварения. И те и другие почитали кардамон за его качества афродизиака. В восточноевропейской кухне кардамон часто использовался для нейтрализации запаха чеснока.



Кардамон

Эфирное масло кардамона содержит белок, терпенилацетат и до 50% цинеола, еще небольшой процент лимонена, сабинена, пинена, зингиберина, линалола и линалилацетата. В нем содержатся витамины B1, B2, B3, фосфор, кальций, магний, железо и природный цинк, которого больше, чем в некоторых других пряностях..



Препараты из кардамона хороши при респираторных заболеваниях, так как кардамон нормализует температуру тела. Он также обладает хорошими глистогонными свойствами, способствует выведению из организма различных ядов и токсинов, оказывает положительное действие на работу сердечнососудистой системы, кровоснабжение головного мозга. Он стимулирует работу костного мозга, помимо нервной системы, и плазмы крови. Благодаря антисептическому и обезболивающему свойству кардамон – хорошее средство для очищения полости рта и облегчения зубной боли, Поэтому его используют при лечении кашля, астмы и бронхита.



Египтяне и сегодня считают, что кардамон возвращает силы, снимает усталость, поднимает настроение, бодрит, пробуждает надежды и придает уверенность в себе. Кардамон достигает этого эффекта через стимулирование работы мозга, благотворное воздействие на нервную систему, являясь хорошим тонизирующим средством.

В течение долгого времени он используется при импотенции и при предменструальном синдроме. Кардамон можно использовать как освежающее, тонизирующее и бодрящее масло для ванн – лучше в смеси с другими маслами. Тонизирующие и стимулирующие свойства эфирного масла кардамона могут помочь, улучшая общее состояние партнеров.

Как и все масла из группы пряных, используется в небольших количествах. В его применении нет ничего сложного, просто добавьте чуть–чуть кардамона (на кончик ножа) в еду или кофе примерно за час–полтора до предполагаемого акта, и вы удивите свою партнершу небывалым приливом сил. Только помните, его нужно совсем немного, передозировка повлечет за собой полное расслабление, и вместо всплеска энергии вы просто уснете.

Кервель (cere folium)



Свежая зелень кервеля



Салат из листьев кервеля

Видовое название cere folium, скорее всего, происходит от греческого названия растения chairephyllon (chaire – «привет тебе, здравствуй» + phyllon – «лист»), что связано с приятным ароматом его листьев. Так же называли его и римляне. Отсюда и современное название на большинстве европейских языков: русском – кервель, английском – chervil, французском – cerfeuil, немецком – Kerbel и т.д. Темно–зеленые листья кервеля по форме и вкусу немного напоминают листья петрушки, чем объясняется его второе английское название French parsley (французская петрушка).

Древние греки говорили, что кервель помогает похотливой природе. Высушенные листья кервеля используются в любовной кулинарии, как для завоевания женщины, так и для обольщения мужчины.

Кервель наделен природой острым, но летучим ароматом с ноткой аниса, эстрагона и петрушки. Его молодые листочки применяют в кулинарии как пряную приправу, которая обладает удивительной способностью усиливать аромат других трав в блюде. Особенно широко кервель распространен во французской кухне – его включают в состав классической смеси душистых трав фин–эрб, а свежие листья часто добавляют в букет гарни. Сильный аромат этого растения часто используют, чтобы придать «изюминку» безликим диетическим блюдам.

Кервель стимулирует обмен веществ в организме. Его сок помогает при кровоизлияниях, ушибах, при расстройстве желудка; он способен рассасывать легкие опухоли. Кервель рекомендуют в качестве диетического питания, при заболеваниях печени и почек, а также дыхательных путей и пищеварительной системы.

Свежая зелень содержит большое количество ароматного эфирного масла, гликозиды, каротин, витамин С, минеральные вещества и магний.



Кориандр, Кинза (Coriandrum sativum)

– ценное пряно–ароматическое однолетнее растение семейства сельдерейных. В кулинарии используется свежая или сушеная зелень (ее как раз и называют кинзой) и сушеные семена, целые или молотые (их называют кориандром). Запах у кинзы или кориандра посевного специфический, вызывает самые разные ассоциации.

В старину кориандр использовался в качестве средства, усиливающего половое чувство. Он известен с глубокой древности и выращивается в странах Среднего Востока, в Индии, Китае и Средиземноморье уже около 3000 лет. Первое упоминание о семенах кориандра (Мата) встречается в древних санскритских рукописях.

«В Древнем Египте кориандр медицинское средство, достойное уважения» – писал Гиппократ. Египтяне помещали семена кориандра в гробницы фараонов, веря,

что кориандр входит в число вещей первой необходимости в загробной жизни. Китайцы считали, что кориандр вызывает возбуждение, и готовили любовные снадобья на его основе. А еще в Китае считали, что кориандр делает человека бессмертным. Кориандр известен был и древним грекам, они называли его «клоповник», и не без основания – свежие размятые листья его пахнут клопами. Греческие и римские врачи изготавливали из него лекарство. В Ветхом Завете кориандр упоминается подобным манне, которую бог пролил на израильтян. Он упоминается как афродизиак в арабских сказках «Тысячи и одной ночи».

Римляне возбуждали кориандром аппетит и брали его с собой в дорогу, а также смесью кориандра, кумина и уксуса натирали мясо, чтобы предохранить его от порчи. Именно они сделали эту пряность популярной в Западной Европе, Англии. Потом он попал в колонизованную Америку. Примерно в это же время кориандр попал в восточную и центральную Европу. Считается, что в Россию кориандр был завезен из Испании в 1830 году, хотя этот факт не доказывает, что специя не была известна на Руси ранее. Когда-то кориандр широко использовался в магических ритуалах и входил в состав приворотных зелий.

У молодых листьев кинзы вкус горьковатый, аромат резко-пряный, у сушеных – анисовый. Индийская и арабская традиционная медицина считает ее афродизиаком и рекомендует мужчинам добавлять в еду больше зелени. Этот совет родился не на пустом месте: кинза положительно влияет на потенцию и на здоровье в целом, возможно, поэтому ее зелень там едят пучками. Зеленая кинза – прекрасный компонент для салатов, закусок и приправа ко вторым блюдам, в азиатских странах (особенно в Китае). На Кавказе очень любят эту пахучую травку и приправляют ею многие блюда. Известно благоприятное действие кинзы на пищеварение, очень хорошо сочетается с тяжелой мясной пищей, а богатые витаминами и микроэлементами листья дарят здоровье и украшают вкус блюд.

Кориандр – великолепная пряность и мощный афродизиак, а потому широко используется в кулинарии, народной медицине и парфюмерии. Сушеное семя кориандра может вызвать эйфорический эффект, особенно когда оно применяется для обольщения женщины. Фитотерапевты рекомендуют настойку плодов кориандра на красном вине при депрессии, угнетенной психике. Плоды кориандра можно купить не только в магазинах семян или специй, но и в аптеках – растение включено в Государственную фармакопею. Лекарственные свойства его многочисленны. Семена кориандра содержат витамины А и С, жирные масла, дубильные и азотистые вещества, крахмал, сахар и многое другое. Из-за наличия всех этих веществ его используют в фармацевтической промышленности для приготовления галеновых препаратов, которые улучшают пищеварение, применяются при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Отвары семян и зеленых листьев употребляют в качестве отхаркивающего средства при бронхитах и воспалении легких.

Эфирное масло кориандра обладает антибактериальным действием, а так же используется в фармакологии, парфюмерии и при изготовлении алкогольных напитков. Кориандр полезен тем, кто часто летает самолетом, а так же тем, кого укачивает в транспорте, поскольку он содержит флавоноиды, улучшающие кровообращение. Кориандровое масло добавляют в мази и применяют при ревматических болях. Основное действие кориандр оказывает на пищеварительную и мочевыделительную системы. Свежий сок растения хорошо принимать внутрь по одной чайной ложке три раза в день при аллергических реакциях, сенной лихорадке и кожных высыпаниях, а также наружно – при зуде и воспалениях кожи.

Оказывает кориандр и детоксицирующее действие, то есть, способен очищать организм от накопленных шлаков. Благодаря этому его свойству его следует при-





Свежая зелень кинзы



Семена и молодые листья кинзы



Семена кориандра



Кориандр и кинза





менять в программах очищения организма. Кориандр усиливает работу печени при вялости и застойных явлениях в ней, и улучшает аппетит. С этой целью его можно применять не только как приправу, но и как чай для питья до или после еды. Наряду с куркумой, кориандр может применяться для лечения острого гепатита. Кинза и кориандр в силу своего мягкого мочегонного действия могут применяться при лечении отеков. Семена кориандра жуют, чтобы избавится от неприятного запаха во рту.

Известно также, что добавленные к крепким спиртным напиткам, они уменьшают их одурманивающее действие. В Эфиопии и Индии кориандр часто используют против боли в животе. Для этого семена кипятят в воде или заваривают молотый кориандр кипятком и пьют этот чай на пустой желудок. В Индии отвар кориандра является самым дешевым и распространенным средством от избытка желчи. Кориандр как специя в еде, а также в напитке оказывает на тело охлаждающее действие. Также он является антиконвульсантом, антигистаминным и успокаивающим средством. Кориандр естественный афродизиак и ранее использовался как в чистом виде, так и в сочетании с другими травами для усиления либидо. В тибетской медицине кориандр и кинза – одно из важнейших лекарственных растений.

Корица (Cinnamomum verum) – любимая пряность хозяек. Получают эту пряность из внутренних слоев коры вечнозеленого дерева семейства Лавровых, произрастающего в Западной Индии и Китае.



Корица



Корица известна с далекой древности. Она высоко ценилась среди древних народов, и поэтому ее часто преподносили в дар только монархам и другим властителям. Корица импортировалась в Египет из Китая до 2–го тысячелетия до н. э. и упомянута в Исх 30:23, когда Моисею сказано использовать сладкую корицу и кассию, и в Прит 7:17–18, где говорится о том, как женщина «спальню мою надушила, алоем и корицею». О корице также пишет Геродот и другие античные авторы. Корицу часто использовали на погребальных кострах в Древнем Риме, а Император Нерон по некоторым свидетельствам сжег годовой запас корицы на похоронах своей жены Поппеи Сабины, в 65 н. э. Издавна корица считалась даром богов, во многих религиозных описаниях рая фигурируют кусты циннамона.

Древнеегипетские фараоны ценили корицу дороже золота, ее использовали в кулинарных целях, а также в религиозных ритуалах и обрядах погребения. В Древнем Риме приобрести несколько граммов корицы могли только очень состоятельные граждане. Первооткрыватели Америки, а также другие любители путешествий на дальние расстояния брали в путь корицу, чтобы ее аромат устранял морскую болезнь и недомогания, тонизировал организм.

Корицу ценят за лечебные свойства – она укрепляет сердце и останавливает воспалительные процессы в мочеполовых путях. Лечебные свойства корицы известны с библейских времен, она стимулирует обмен веществ, препятствует образованию лишнего веса и усиливает мужскую сексуальность. Эта специя помогает мужчине покорять прекрасные сердца, вызывать в них чувство и желание. Она также используется в качестве женского стимулятора. Корица – замечательное эротическое масло, во много раз повышает запас энергии, согревает, вносит в отношения фантазию, дает прочувствовать магию прикосновений, также повышает потенцию.



Корицу сегодня добавляют в пудинги, печенья, компоты, варенья. Но она хороша и с рисом и яблоками, а также помогает исправить вкус жирного мяса. В маринадах и соусах корицу используют вместе с гвоздикой и красным перцем. Кофе с корицей – это, пожалуй, один из самых вкусных и популярных любовных напитков – афродизиаков. Выпивать время от времени чашечку такого кофе не только полезно, но и приятно.

Аромат корицы обусловлен содержанием эссенциального масла. Интересно от–

метить, что именно кора циннамона (а не листья или зеленые побеги, как у других растений) богата эссенцией. Показано, что эссенциальное масло составляет до 4% от общей массы коры. Композиция ингредиентов, составляющих масло корицы, до сих пор не полностью расшифрована. Однако показано, что в его состав входят терпены и эвгенол – вещества, достаточно распространенные и в других эссенциях. Из эссенциального масла корицы был выделен особый полифенол, который способствует снижению уровня сахара в крови человека.

Следует отметить, что корица – достаточно сильный стимулятор, поэтому при гипертонической болезни, перевозбуждениях, а также повышенной чувствительности кожи корицу следует применять с осторожностью. В медицине и ароматерапии применение корицы связано, прежде всего, с действием комплекса ее летучих ароматных веществ (ЛАВ), часть из которых можно выделить в виде товарного продукта – эфирного масла. Экстракты и эфирное масло корицы заслужили репутацию ценного компонента лекарств от простуды.

Куркума (Curcuma Longa L) – корень растения из семейства имбирных. Многолетнее травянистое тропическое растение высотой до одного метра с мясистым корнем (оранжевый внутри), ланцетовидными прикорневыми листьями и желтыми цветами. Происходит из Южной Азии, широко культивируется в Индии, Китае, Индонезии, Ямайке и на Гаити. Масло производят в Индии, Китае и Японии, а также в США и Европе (из экспортируемого сырья). В сушеном и молотом виде представляет собой ярко-желтый порошок, которым окрашивают рис. Свежая куркума придает пикантность и остроту супам, салатам и тушеным овощам. В измельченном виде ее можно добавлять к косметическим маскам – корень куркумы обладает антибактериальным и очищающим действием. Восточные лекари считают, что куркума очищает кровь, залечивает язву желудка и стимулирует иммунитет.

Куркума стимулирует психо-эмоциональную сферу деятельности человека, является афродизиаком. Рекомендуется при стрессе, беспокойствии, усталости, помогает при депрессии, является компонентом духов, особенно восточного и фантазийного направлений. Оказывает обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, противоспазматическое, рассасывающее, бактерицидное, желчегонное, заживляющее действие. В домашних условиях может использоваться при артрите, мышечных болях, ревматизме. Хорошо влияет на пищеварительную систему. Широко применяется в народной медицине. В Китае ее используют для лечения синяков, язв, дерматомикоза, при зубной боли и нарушениях менструального цикла. Эфирное масло куркумы добавляют в крем от морщин, так как куркумен, содержащийся в этом эфирном масле, обладает способностью подавлять эластазу – фермент, разрушающий эластин в коже, для предупреждения дряблости и появления возрастных морщин.

Куркума содержит много минеральных веществ и витаминов, особенно витамина С, а также тумерон, атлантоны, цинеол, борнеол, сабинен, фелландрен и др. Куркума богата эфирными маслами. Душистая часть масла содержит турмерон и аг-турмерон, цингиберен, альфа-куркумен, бета-куркумен, куминовый спирт, борнеол, камфору, сесквитерпеновый спирт и другие моно- и сесквитерпеновые соединения.

Лавровый лист (Laurus nobilis) – пряность универсальная, хороша и к мясным, и к рыбным блюдам, и к картошке, без нее непредставимы супы и маринады. В народной медицине с давних времен используют плоды и листья лавра. Заготавливают ее с декабря по июнь, так как именно в это время в благородном лавре накапливается максимальное количество душистых веществ.

Масло, извлеченное из прессованных жирных плодов лавра, обладает лечеб-



В солдатской столовой:
- Кто дежурный?
- Я, товарищ полковник!
- Почему лавровый лист в суп не кладете?
- Не жрут, товарищ полковник!..



Лавровый лист





ными свойствами благодаря наличию в нем эфиров, богатых терпенами, органи–ческими кислотами, спиртами. Его используют как растирание при артритических и ревматических болях. Ванны с отваром листьев лавра помогают при болезнях моче–вого пузыря и матки. Отвар лаврового листа полезен при остеохондрозе, при нару–шении обмена веществ. Для снятия «весенней усталости» также полезно принимать отвар лавра.

Издавна в народе существует поверье, что если женщина бесплодна и в тече–ние долгого времени не может родить, то после приема 20 г измельченного корня она рожает в скором времени. Измельченная кора лавра является абортивным сред–ством, с этой целью используют порошок корня, при применении, которого плод по–гибает и изгоняется из матки.

Авиценна писал о лавре благородном: лавр, а также лавровое масло рассасы–вают головную боль и помогают от холодных болей в ухе. Лавр полезен для слуха (т.е. восстанавливает слух) и помогает от звона в ушах и от катара. Масло лавра вы–зывает тошноту и рвоту, а также гонит мочу и месячные. Отвар его листьев, если си–деть в нем, полезен от заболевания мочевого пузыря и матки. Его кора и костянки дробят камни.



Свежая зелень майорана



Семена майорана



Майоран

Майоран (Origanum majorana) – один из наиболее мощных естественных сти–муляторов. Майоран – растение, букетик из которого древние египтяне дарили в знак восхищения. На Ближнем Востоке майоран известен как заатар (иврит). На латыни название специи майоран – Amaracum, возможно, поэтому древние римляне при–сваивали майорану огромную любовную силу (от amor–любовь). У майорана устой–чивый пряный аромат и слегка жгучий вкус. Иногда его сравнивают со вкусом ти–мьяна или орегано (и не случайно, ведь эти травы – близкие родственники). Прав–да, каждая из специй имеет свои оттенки и особенности, и они дополняют, но не за–меняют друг друга.

Бенедиктинцы уже с XI века производили ликер с добавлением майорана по специальному рецепту. Еще майоран использовали в пивоварении (до того, как узна–ли о существовании хмеля). В XVI веке его использовали в качестве табака – майоран пальцами растирали, и, подносив к носу, начинали чихать. Он «очищал дыхательные пути, просветлял разум, оживлял память». Действительно, это очень хорошее сред–ство от насморка. В настоящее время почему–то забыли о лекарственных свойствах майорана, но среди приправ его называют фаворитом. В древние времена его также использовали в качестве мази для лечения ревматизма.

В кулинарной практике засушенные листочки этого растения обычно исполь–зуются в качестве приправы к мясным блюдам. В Древнем Египте майоран служил символом восторга – букетик из майорана дарился тому, кем восхищались. Также древние греки считали, что майоран придает мужество и приносит радость. Счита–лось, что оно обладает магическими свойствами. Его помещали в жертовник (место, предназначенное для проведения обрядов жертвоприношения) и поджигали. Греки добавляли майоран в вино, что гарантировало необычайную силу любви. В настоя–щее время люди не очень часто задумываются о любви, подавая на стол блюда, при–правленные майораном и тмином. Действительно, майоран нельзя сравнить с дру–гими приправами ни из–за его аромата, ни из–за лекарственных свойств.



Майоран и сегодня ценят в кухне любой страны. В Египте его рекомендуют до–бавлять в тяжело перевариваемые блюда, в состав которых входят горох или белая фасоль, традиционно занимающие важное место в кухне мисрийцев а также в мяс–ные блюда. Печеный гусь и жареный теленок становятся очень вкусными, после того, как добавляют майоран. Но этим возможности использования майорана не ограни–чиваются. В народе говорят: «Жирное блюдо и майоран – два неразлучных друга».

Им приправляют соусы, тушеное мясо, супы, мясные фарши, паштеты, ветчину. В измельченном виде он может стать украшением холодных закусок. Его применение настолько безгранично, что проще было бы перечислить блюда, в которые его не следует добавлять. Это растение заменяет соль при бессолевой диете.

Этой приправой нельзя злоупотреблять. В древние времена в домах знати майораном ароматизировали воду для мытья рук. Майоран очень хорошо сочетается с тимьяном.

Майоран широко используется в народной медицине. Он обладает обезболивающим, антиоксидантным, антисептическим, антиспазматическим, рассасывающим, бактерицидным, ветрогонным, потогонным, отхаркивающим, заживляющим действиями. Его применяют при судорогах, мигрени, головных болях, лечат им легкие, кашель, а также болезни на нервной почве. Майоран регулирует менструальный цикл, усиливает чувствительность эрогенных зон. Делает мужчину чувственным и тактичным любовником.

Благодаря органическим кислотам, входящим в состав майорана, он действует как антисептик. Его используют как мочегонное средство и как средство от ревматизма. Он помогает при болях в желудке и кишечнике, действует успокоительно. Майоран используют при заболеваниях дыхательных и пищеварительных органов, в стоматологии. В народной медицине его употребляют при бессоннице. В Индии растение применяют при желудочных коликах и как отхаркивающее средство. Известный немецкий доктор Ланицерус занимался исследованием особенностей майорана, и рекомендовал его при насморке и для лечения камней в почках.

Плоды майорана очень богаты эфирным маслом (1– 3,5%), которое обладает сильным ароматом (носитель его до сих пор неизвестен), напоминающим запах ромашки, аромат перца, мяты и кардамона, вместе взятых. Основные компоненты масла – терпены. Найдены в траве майорана каротин (провитамин А), витамин С, фитонциды, флавоноиды, минеральные и дубильные вещества, горечи.

Молодые побеги растения содержат рутин, витамин С, каротин, а также дубильные вещества, пентозаны и пектин. Масло, полученное из майорана, представляет собой бесцветную или светло–желтую жидкость с приятным сильным и стойким пряноцветочным запахом, легко растворяется в спирте. В состав масла входят терпинен, пинен, сабинен, терпинеол, борнеол, фенолы.

Мускат (Myristica Gronow) представляет собой плотный маслянистый орех, размером с воробьиное яйцо. Название мускатного ореха происходит от арабского “mesk”, обозначающего “мускусный”, “имеющий запах мускуса”. На старофранцузском языке “mug” обозначал “мускус”, откуда произошло французское название для мускатного ореха “noix muguette”, которое затем трансформировалось в английское “nutmeg”. Возможно, что и mace (мацис) имеет похожее происхождение.

Эта душистая специя ценилась как афродизиак древними арабами, греками, индусами и римлянами. Мускат может стать прекрасным началом для эротических желаний мужчин, но все, же его главная сила в том, что он способен разбудить женщину. Следует помнить, что мускат нужно применять только в небольших дозах – в натуральном виде пол ореха будет вполне достаточно. Самый простой рецепт: смешайте истертый орех с медом и добавьте их к яйцу, которое перед этим держите меньше минуты в кипящей воде. Предложите это снадобье своему любимому за час до любовной постели.

В древности мускатный орех настолько высоко ценился, что прибыли арабских купцов, занимавшихся перепродажей и получавших эту пряность от жителей Индии и Явы, доходили до тысячи процентов. В 1191 году, в день коронации Ген–





Майоран в цвету



Мускатный орех





риха IV, все помещения дворца и тронный зал были окурены мускатным орехом. С конца XII века эта пряность приобрела огромную популярность во всей Европе. Постепенно ее использование стало своего рода привилегией самых состоятельных и знатных. В те времена считалось, что мускатный орех якобы наделяет его обладателя чудодейственной приворотной силой – достаточно было спрятать орех подмышкой – и таким образом привлечь поклонников.

Мускатные орехи часто использовали как амулеты, защищающие от большого количества опасностей и несчастий, от нарывов и ревматизма до переломов и других болезней. Французские модники и модницы носили мускатные ожерелья и терки из серебра, слоновой кости или дерева, часто с отделением для орехов, чтобы приправлять изысканные блюда по своему вкусу. Уличные торговцы продавали деревянные имитации мускатного ореха для простаков.

На протяжении веков и мускатный орех, и мускатный цвет считали любовными приправами, а само ореховое дерево – растением Афродиты. Мускатный орех афродизиак, любимый женской половиной человечества с древних времен. Он с успехом используется в возбуждающей кулинарии. В небольшом количестве мускатный орех кладут в драчены, яичный ликер, пудинги, тыквенное пюре, блюда из фруктов и молочные соусы, хорошо сочетается с шоколадом. На мужской организм орех действует так же возбуждающе, но только в небольшом количестве или в первые 3–6 часы при больших дозах. В дальнейшем “душевный подъем” ослабевает. Впрочем, еще через несколько часов все приходит в норму.



Свежий мускатный орех



Молотый мускатный орех



Сушенный мускатный орех

В кулинарии употребляется в измельченном виде: его натирают на терке непосредственно перед употреблением. Традиционная сфера применения мускатного ореха – кондитерская. Но он придает изысканный вкус и мясу – телятине, облагораживает грибные блюда. Мускатный орех жуют, чтобы избавиться от запаха табака и алкоголя. С его помощью можно лечить насморк (растереть меж пальцами мускатную стружку и вдохнуть глубоко ее эфирные пары через нос).

В плодах муската находятся эфирное мускатное масло, крахмал, белок, а также до 40% жирного мускатного масла, содержащего психотропные алкалоиды муската. Это масло мускатного ореха содержит в основном тримиристин и органические кислоты.

В мускатных орехах содержится кальций, магний, фосфор, железо, витамины А, В1, В2, В3. Мускатный орех обладает тонизирующим, стимулирующим и возбуждающим действием на организм. В малых дозах – успокаивает. Народные целители широко применяли мускат при самых разных состояниях. Считалось, что мускат укрепляет память, нервную систему, волосы, лечит сердечные болезни, некоторые доброкачественные опухоли. Мускатный орех укрепляет иммунитет, помогает при лечении простудных заболеваний. Улучшает пищеварение и укрепляет кровеносную систему.



Индийская Аюрведа считает орехи муската одной из лучших специй для активизации всасывания пищи, особенно в тонком кишечнике. Мускатный орех сочетает в себе противоположные качества: тонизирует и успокаивает одновременно. Успокаивает голову и боли в желудке и, одновременно, тонизирует тело и мышцы. Мускат используется для лечения заболеваний пищеварительного тракта, бессонницы, от импотенции и преждевременного семяизвержения. Мускатные орехи полезны как успокоительное средство для детей, когда у них режутся зубки. У ореха острый, вяжущий вкус, что ценно при лечении диареи. Он способен стимулировать кровообращение, повышать рецепторную чувствительность, возбудимость. Возникает что–то типа эмпатии, нежности, удовольствия от общения с дружелюбным собеседником. Открывает счастье одновременного наслаждения абсолютной эйфорией. Мускат –

аромат быстроты и скорости, делает оргазм ярким и запоминающимся.

Нужно быть осторожным при использовании мускатного ореха – его эфирное масло может раздражать чувствительную кожу. Не рекомендуется беременным и легко возбудимым людям.

Мускатный орех начинает действовать очень нескоро, обычно через 2–4 часа после приема. Долгий промежуток между употреблением и началом эффектов создает определенные неудобства. После начала действие алкалоидов мускатного ореха постепенно усиливается, полностью достигая, пика к 8 часам. В состав мускатного ореха входят миристицин, элемицин и сафрол. Уже небольшая доза может вызвать учащенное сердцебиение, а слишком большое количество – эйфорию, галлюцинацию, тошноту, жуткое похмелье и даже смерть. Действие муската похоже на действие марихуаны: подгоны, мысленные заморочки, волны эйфории и спокойствия (могут чередоваться, могут накладываться друг на друга). При приеме больших доз мускатового орешка ощущение выходит за пределы приятного. Подгоны не дают опомниться, возможны галлюцинации и бред. При этом, ни мускатный орех, ни мускатное масло не являются наркотиками и легальны на территории России.



Кроме наркотического эффекта, мускат имеет и другие побочные действия. При всех своих плюсах (легален, доступен и недорог) мускатные орехи имеют очень серьезный недостаток: они вредно действуют на организм человека. После нескольких регулярных ореховых передозировок начинает болеть печень, а у некоторых – и желудок. Люди, использующие мускат для галлюцинаций, для изменения сознания предостерегают: лучше есть его не часто и знать свою дозу, то есть, не принимать в первый раз сразу несколько пакетиков или горсть целых мускатов. Еще из побочных явлений нужно отметить возможную головную боль при больших дозировках мускатного ореха. Помните, что применять мускат можно только в небольших дозах — в натуральном виде это пол–ореха, не чаще 1–2 раз в неделю.

- Что у нас сегодня на обед?
- Перчик!
- Фаршированный?
- Молотый.

Перец красный (Capsicum frutescens) не менее популярен, относится к семейству пасленовых, и в отличие от черного, жгуч, как огонь. Перец однолетний (Capsicum annuum L.) – наиболее распространенный представитель этого семейства. Многочисленные сорта перца однолетнего делятся на две основные группы: овощные и пряные (стручковые). Плоды овощной группы, называемые овощным или сладким перцем, – популярный пищевой продукт (во многих местах России известный как болгарский перец). Другую группу – острый, или стручковый, перец – выращивают как пряное растение. Родиной красного перца считают Мексику. Он был открыт для европейцев Христофором Колумбом во время одного из путешествий. Туземцы называли эту пряность «agi». Европейцы назвали его «паприка» (от слова «piper»), так как нашли, что он очень похож по свойствам на черный перец, и быстро научились сами выращивать его из привозных семян в специальных оранжереях и теплицах. Распространенный у нас красный перец в порошке представляет собой размолотые сухие плоды перца однолетнего.



Перец красный

В состав перца красного кроме капсаицина, входят жирные кислоты, каротиноиды, капсорубин, капсатин, каротин. В нем присутствуют красящие вещества, витамины А, Р, В1, В2, В6, РР, С, а также сахара. Используют этот перец и в виде сырых или сушеных стручков. Применение самое широкое: овощные, мясные блюда, рис, соусы, супы, блюда из риса, изделия из курицы, кисломолочные и овощные кушанья и т.д. Красный жгучий перец обладает бактерицидным действием – из него готовят спиртовые настойки. Эти сорта перца усиливают приток крови к желудку, способствуют пищеварению, «разгоняют» кровь и бодрят.



Петрушка (Petroselium) бесспорно, является самой распространенной пряной травой в мире. Одинаково часто используется и в европейской, и в американской, и



в африканской, и в восточной кухнях и, конечно, является незаменимым ингредиентом и эффектным элементом украшения множества исконно славянских блюд.

Практичные египтяне считали петрушку эффективным средством лечения заболеваний мочеполовой системы, тогда как греки сделали ее символом славы и радости. Победителей панэллинских игр часто украшали венками из петрушки. Петрушка также включалась в погребальные букеты.

В легендах упоминается о колдовской силе петрушки. Тем не менее, с XVI века петрушка приобрела широкую популярность в Европе. Люди убеждались в том, что петрушка очень полезна. Действительно, растение богато витаминами и минералами, в частности железом и витамином С.

Петрушку завезли в Россию еще в XVII веке из стран Средиземноморья. Латинское название растения «петроселинум» и русское «петрушка» имеют один грамматический корень, что означает «камень». По преданию греки и нашли это растение среди камней и дали ему название «каменный сельдерей». Русское название этого растение пришло к нам из Польши. По–английски петрушка называется «parsley», «common parsley», «garden parsley», «rock parsley» и др.

Благодаря своим многочисленным целебным свойствам и прекрасному косметическому эффекту, она быстро получила широкое распространение в стране и в настоящее время пользуется большой популярностью не только среди приверженцев здорового питания.



Петрушка обыкновенная



Зелень петрушки

Ее лечебные и полезные свойства неограничны. Петрушка часто применяется в народной и традиционной медицине, и помогает избавиться от многих недугов. Петрушка чрезвычайно богата полезными веществами и минералами. По содержанию аскорбиновой кислоты (витамина С) она превосходит многие фрукты и овощи. В 100 г молодых зеленых побегов петрушки содержится примерно две суточные нормы витамина С. Это почти в 4 раза больше, чем в лимонах. Петрушка содержит большое количество каротина, и по этому показателю не уступает моркови. Немаловажно, что в 100 г петрушки содержится две суточные нормы провитамина А. Петрушка богата витаминами B1, B2, фолиевой кислотой, а также солями калия, магния, железа, ферментными веществами. Петрушка содержит также инулин, который регулирует обмен глюкозы в крови.

Полезные свойства петрушки — способность сгонять отеки при водянке, оказывать потогонное и желчегонное действие, облегчать состояние при почечнокаменной болезни, цистите, гипертонии, полиартрите и других заболеваниях. Петрушка полезна при мочекаменной болезни, но при острых заболеваниях почек ее надо из рациона исключить. Ее лечебные свойства объясняются наличием комплекса витаминов и минеральных солей, находящихся в оптимальном соотношении.

Петрушка полезна для женского здоровья. При нарушениях менструального цикла и болезненных менструациях используются измельченные семена петрушки. Кроме того, настой из травы и отвар из корнеплодов улучшают лактацию у кормящих матерей. Петрушку используют в лечебно–оздоровительных целях и в качестве профилактического средства при различных заболеваниях, в том числе для улучшения пищеварения, при вздутии живота, болезнях печени и кишечных колитах, для борьбы с отеками как почечного, так и сердечного происхождения. Благодаря высокому содержанию железа она способствует повышению уровня гемоглобина в крови, а также снимает усталость.



Настой из листьев петрушки, свежий сок, а также отвары из корнеплодов способствуют укреплению иммунитета, поскольку содержат огромное количество витамина С. Помимо витамина С, свежая зелень петрушки богата бета–каротином и является эффективным средством для лечения и профилактики авитаминозов, цинги и

куриной слепоты, обладает жаропонижающими свойствами. Сок петрушки — один из самых сильнодействующих, поэтому, никогда не следует пить более 30—60 мл сока в чистом виде. Лучше это количество смешать с морковным, салатным, шпинатным или сельдерейным соками.

Сок петрушки обладает полезными свойствами, необходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной функции мозга, надпочечных и щитовидных желез. Микроэлементы сока петрушки способствуют укреплению кровеносных сосудов, особенно капилляров и артерий. Сок петрушки — хорошее средство при заболеваниях мочеполовой системы. Улучшая кровоснабжение, укрепляя сосуды, сохраняя их в тонусе, петрушка, как растительный стимулятор, как афродизиак предупреждает сексуальные проблемы мужчин и женщин, так и укрепляет половую систему. Количество сока петрушки на прием должно быть не больше одной столовой ложки.

Корнеплоды, листья и семена петрушки используются в косметических целях: для удаления веснушек, угрей и пигментных пятен на лице. Она предохраняет кожу от морщин, освежает и тонизирует ее, а также является отличным средством для ухода за нежной кожей вокруг глаз. Сок из свежих листьев петрушки способен уменьшить отек и боль от укусов насекомых (пчел, ос, комаров). Петрушка особенно хороша в сочетании со свежими и тушеными овощами, рыбой и мясом. Стоит отметить, что петрушка – одна из очень немногих ароматных трав, которая не теряет своих качеств при длительной тепловой обработке, а вкус ее при этом только усиливается.

Кроме того, компрессы из измельченных семян петрушки способствуют росту волос и применяются при облысении. Сок петрушки улучшает дыхание, сердечную деятельность. Он также эффективен при заболеваниях глаз и системы зрительного нерва, изъязвлении роговой оболочки глаза, катаракте, конъюнктивите, офтальмии.

Препараты петрушки противопоказаны при воспалениях почек. Также петрушка опасна для женщин, которые склонны к частым выкидышам. Беременным она вообще противопоказана, так как петрушка стимулирует гладкие мускулы матки и может привести к началу преждевременных родов.

Розмарин (Rosmarinus offisinalis) – лист кустарника, с камфорным или хвойным запахом. В Древней Греции, Риме, Египте и позже в Европе розмарин символизировал смерть. В Древней Греции венок из цветов розмарина клали на могилу, родственникам покойного дарили розмариновые ветви. Египтяне вкладывали в руку покойника ветвь розмарина, считалось, что ее аромат скрасит путешествие в страну мертвых. Изображение розмариновой ветви часто используется на надгробиях.

Согласно библейским преданиям, во время путешествия Святого семейства в Египет Дева Мария положила младенца Иисуса на камни под небольшой кустарник с белыми цветочками. Это оказался розмарин, цветки которого превратились из белых в голубые. С тех пор люди связывают голубой цвет с символом божественности, правды и мудрости.

Древние римляне, приписывавшие растению волшебную силу, считали, что столь привлекательный синий цвет розмарин сохраняет благодаря тому, что растет вдоль берега моря, и морская пена омывает его (отсюда и другое название кустарника — «морская роса»). В Элладе розмарин посвящали Афродите, а в Средние века веточки растения дарили жениху и невесте во время бракосочетания и украшали ими жилище в праздники.

Розмарин относится к классу тонизирующих ароматов и является афродизи-



- Официант, можно мне тарелочку фасолевого супа?!
- Я Вам что, врач?! Откуда я знаю, можно Вам фасолевый суп или нельзя?



Розмарин обыкновенный





аком. Оказывает целебное действие при состояниях общего истощения и половой слабости. В странах Востока, розмарин – растение, которое дарит радость и любовь. Розмарин используют для укрепления мужской потенции. Он тонизирует, усиливает восприимчивость, притягивает и способствует повторению эротических контактов. У розмарина слегка горьковатый, пряный, травяной возбуждающий и освежающий аромат. Широко применяется в ароматерапии, в приготовлении ароматических ванн, ванна с маслом розмарина просто сказочное наслаждение.

Кроме настоя, ванн, розмарин добавляют в еду в качестве пряности. Для этого используют молодые побеги, которые держать до цветения. Подходит для приготовления дичи и птицы, а вот рыбу розмарин портит. Кстати, розмарин и лавровый лист – пряности взаимоисключающие. Розмарин помогает преодолеть умственную усталость и вялость. Розмарин оказывает обезболивающее, стимулирующее, тонизирующее, вяжущее, мочегонное, желчегонное, потогонное действие. Устраняет частые головные боли, выводит из обморочного состояния, устраняет гипотонические головокружения, повышает давление, улучшает пищеварение, стимулирует менструации.



Ветка розмарина

Наиболее важной является эффективность воздействия его на нервную систему. Розмарин известен своей способностью, стимулировать деятельность центральной нервной системы. Также оказывает стимулирующее действие на работу головного мозга, используется при неспособности сконцентрироваться и нервном переутомлении.



Розмарин в цвету

Одним из выраженных свойств эфирного масла розмарина является то, что он прекрасно стимулирует именно те клетки мозга, которые ответственны за память. Придает ясность уму, приводит мысли в порядок. Повышает внимательность и концентрацию. Положительно влияет на память, помогает запоминать иностранные слова, имена и числа. Помогает справиться с депрессией, злостью, агрессией, улучшает настроение. Устраняет стеснительность, неуклюжесть, мнительность, неуверенность в своих силах. Позволяет легко преодолевать психологические барьеры. Вдохновляет, пробуждает интуицию, возвращает интерес к жизни. Именно поэтому веточка этого кустарника считается символом воспоминаний. Аромат розмарина в нетрадиционной медицине применяется даже при амнезии. Раньше студенты Греции перед экзаменами делали венки из розмариновых веток и носили их в период сдачи экзаменов для активизации памяти, усиления концентрации внимания и улучшения умственной активности.

Аромат розмарина считается «ароматом сердца». Он регулирует работу системы кровообращения и сердечной мышцы, а также нормализует артериальное давление. Розмарин имеет разностороннее действие, эффективно воздействуя при вегетососудистой дистонии. Улучшает мозговое кровообращение. Эфирное масло розмарина применяют при проблемах с дыхательными путями, оно действует смягчающе и избавляет от кашля.



Известна способность розмарина снижать уровень «плохого» холестерина в крови и оказывать антисклеротическое действие. Укрепляет стенки вен, снимает воспаление при варикозном расширении вен, геморрое, флебитах.

Исследования показали наличие у розмарина антимикробной активности. Эфирное масло розмарина цинеольного хемотипа хорошее антибактериальное средство против стафилококковых и стрептококковых бактерий. Он также оказывает расслабляющее действие на мышечные спазмы. Особенно противоспазматическая активность выражена у камфорно–борнеольного хемотипа.

Разносторонне действие розмарина и на пищеварительную систему – оптимизирует работу органов пищеварения, тонизирует печень и желчный пузырь, обладает желчегонным действием, нормализует работу кишечника. Компрессы с эфирным

маслом розмарина рекомендуют для лечения инфекций желчного пузыря. Стимулирует аппетит, улучшает пищеварение.

Аромат розмарина снижает болевой синдром, действуя, как натуральный анальгетик. Его рекомендуется втирать в области лба, висков и шеи, для того чтобы облегчить головную боль, связанную со стрессовой ситуацией. А аромат розмарина будет незаменим в составе средства для массажа, в аромалампе или ароматической ванне, для расслабления организма, при вялости и мышечной усталости. Освежая и бодря, он восстанавливает защитные силы организма и повышает его выносливость.

Для избавления от тошноты беременным женщинам можно применять это масло, по утрам, использовать не более 5 капель сразу.



Сельдерей (Apium graveolens) – двулетнее травянистое растение, было хорошо известно еще в Древнем Риме и Древней Греции как в качестве приправы к пище, так и в лечебном плане.



Листья сельдерея

Сельдерей имеет длинную историю использования в качестве магического афродизиака. Салат из сельдерея – любимое блюдо, которое обычно заказывала на романтических ужинах маркиза Де Помпадур – знатная ценительница любовных радостей. Он получил наибольшую популярность благодаря рецепту мадам Помпадур. Его широко использовали при дворе французского короля Людовика. Кроме повышения полового влечения, он также повышает работоспособность и физическую выносливость всего организма в целом, улучшает кровоснабжение половых органов, что также немаловажно в делах амурных. Еще в Средние века считалось, что сельдерей помогает женщине зачать мальчика, а сок этого растения превращает самых вялых мужчин в героев–любовников.



Стебли сельдерея

В России сельдерей появился в начале XVIII века. Все части растения добавляют в первые и вторые блюда, салаты, напитки, соусы, приправы. Наиболее ценные части сельдерея – упругие хрустящие стебли и мясистый корень.

Семена и плоды сельдерея содержат эфирное масло с характерным запахом, которое широко используется в парфюмерии и фармацевтике. Наибольшее его количество отмечается в плодах — до 6%. Листья растения богаты аминокислотами, гликозидами, витаминами, минеральными веществами. В корнях растения, кроме эфирного масла и витаминов, присутствуют аспарагин, холин, уксусная и масляная кислоты, фурокумарины, обладающие также противораковой активностью. В салатных и черешковых сортах сельдерея витамина С в 4 раза больше, а каротина в 40 раз больше, чем в корнеплодных. Семена сельдерея также применяются в кулинарии в качестве приправы. Сельдерейная соль – богатый источник органического натрия, повышающего усвояемость организмом питательных веществ. Получают его из корней сельдерея. Наряду с питательной, сельдерей обладает и лекарственной ценностью, поскольку является превосходным источником витамина А, Е, К, С и бета–каротина, диетической клетчатки, рибофлавина и хлорофилла. Содержит фолат калия, флавониды, витамин В6, много важных минеральных веществ, таких как калий, цинк, кальций, железо, фосфор, магний, витамины группы В, РР, Е, провитамин А. сельдерей содержит также андростерон – гормон, который выделяется с мужским потом и возбуждает женщин.



Семена сельдерея

Это растение пригодно в пищу от листьев до корня. Но все, же главная ценность сельдерея в его стебле, который должен употребляться в сыром виде. Он полезен при болезнях желудка, при ревматизме, ожирении, заболеваниях мочевого пузыря. Салаты и соки из сельдерея являются отличным средством для поддержания хорошего самочувствия (очищают организм от токсинов).



Используйте сельдерей широко, добавляя в пищу, в горячие и холодные



блюда. Для того чтобы приобрести эротическую ценность, корень сельдерея должен пройти обработку. Существуют различные способы. Один из рецептов народной медицины: вареные корни сельдерея обретут еще большие вкусовые и сексуальные качества, если будут обсыпаны изюмом или лесными орехами. Истолченное семя сельдерея и приготовленное из него масло используются как добавка к салатам или морепродуктам.

Сельдерей и другие растительные стимуляторы применяются в Клинике доктора Азизова как отдельно, так и в комбинации с другими народными методами лечения, фармпрепаратами при лечении бесплодия, сексуальных проблем, простатита, общей слабости и других различных заболеваний и состояний мужчин и женщин.

Не трудно приготовить в домашних условиях сок, который принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день. Наиболее простой доступный способ – широкое использование сельдерея в виде самых различных салатов на растительном масле. Лучше на оливковом масле, можно и на других растительных маслах. Витамины, микроэлементы, другие целебные ингредиенты, входящие в состав сельдерея очень хорошо растворяются в маслах и таким образом, лучше всасываются, и усваивается организмом.



Сельдерей

В Клинике доктора Азизова широко используются специальные масла, получаемые с завода изготовителя. И среди них достойное место занимает масло сельдерея, изготавливаемое по специальной технологии. Масло сельдерея, добавляют в готовые блюда перед употреблением, принимают внутрь перед едой, как в чистом виде, так и вместе с другими маслами.



Корень сельдерея

Отвар корней сельдерея пахучего успешно используется для лечения импотенции и повышения кровоснабжения половых органов – 2 столовые ложки измельченного сырья заливают 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивают в течение 2 часов, затем процеживают и пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

При простатите показан прием отвара травы сельдерея пахучего: 20 г сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, кипятят в течение 15 минут, процеживают, доводят объем жидкости до первоначального кипяченой водой и принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Свежий сок корней пьют при этом заболевании по 1—2 чайные ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Авиценна отмечал, что сельдерей лучше других растений влияет на желудок. Он хорош и для толстого кишечника, и для почек, и для мочевого пузыря. В наше время зелень и корнеплоды сельдерея используют в лечебно–диетических целях при гастритах, язвенной болезни и хронических колитах. Он усиливает диурез и выводит шлаки, полезен при быстрой утомляемости и чрезмерном возбуждении.

Нельзя применять препараты на основе сельдерея пахучего после шестого месяца беременности. Растение относительно безопасное при использовании в соответствующих объемах в течение коротких промежутков времени.



Тимьян обыкновенный (Thymus vulgaris) имеет свойства нервного тоника с эффектами афродизиака. Произрастает повсеместно в странах с тропическим и умеренным климатом. Род тимьян включает множество видов с различным химическим составом и эфирные масла, получаемые из них, обладают различными терапевтическими свойствами. Испанское масло тимьяна (виды vulgaris, zygis и oreganum) богато тимолом и эффективно при дрожжевых, вирусных и бактериальных инфекциях. Но из–за высокого содержания фенола оно может раздражать кожу. Иногда свежее эфирное масло тимьяна продается под торговым названием «белый тимьян», а выдержанное – «красный тимьян». Лимонный тимьян (вид hiemalis) богат альдегидом цитралем и хорошо подходит для ухода за кожей. Гераниевый тимьян благода–

ря высокому содержанию спиртов эффективен во всех отношениях и не так сильно раздражает кожу. Его применяют при женских заболеваниях, при болезнях мочевыделительной системы и органов дыхания, при кожных инфекциях. Вид Thymus mastichina оказывает особо благотворное действие на легкие, так как содержащийся в нем цинеол придает ему отхаркивающие свойства, укрепляет иммунную систему, повышает уровень энергии, помогает при хронических инфекционных заболеваниях.

Тимьян оказывает спазмолитическое, ветрогонное, антибиотическое, антисептическое, стимулирующее, тонизирующее, обезболивающее, дезинфицирующее, антивирусное действие, а также является антидепрессантом. Применяется при физической и психической слабости, неврастении, стафилококковой инфекции, простуде, бронхите, гриппе, коклюше, синусите, задержке менструаций, микозе, нарушении обмена веществ, при ожогах, ранах, анемии, дерматите, бессоннице, целлюлите, ревматизме и т.д.

Тимьян широко используют в народной медицине в виде компресса, массажного масла, ингаляции. Используется как приправа к пище, распылитель для ароматизации воздуха, а также в качестве мази. Все виды тимьяна оказывают согревающее действие, а лимонный и гераниевый меньше всего раздражают кожу. Аромат тимьяна крепкий, сильный, сладкий, теплый, травянистый, несколько пряный, отчетливо душистый.

В высокой концентрации раздражает кожу, так как содержит борнеол–карвакрол, фенолы. Чтобы избежать раздражения, наносите по несколько капель тимьянового масла на грубую кожу подошв или добавляйте его к массажному маслу в минимальной концентрации (1% или меньше). Не употреблять при эпилепсии, гипертиреозе, повышенном артериальном давлении и в период беременности. Тимьян – сильнодействующее средство и злоупотреблять им не следует.

Тмин (Carum carvi) – один из растительных стимуляторов, используемый для укрепления способностей мужчин и женщин. Представляет собой плоды двулетнего или многолетнего зонтичного растения из того же семейства сельдерейных. Семена имеют ароматный запах и пряный вкус. Для приготовления многих любовных зелий используются плоды тмина, собранные во время утренней росы или поздно ночью вместе с зонтиками. Миллионы людей во всем мире, особенно в Африке, Азии и на Ближнем Востоке широко используют это растение в виде семян (порошка) и масла.

Тмин активно используется не только в медицине, но и в кулинарии. В салаты добавляют молодую зелень тмина. Но главным образом используют семена: при засолке и квашений, для ароматизации хлеба. На Кавказе тмин широко используют в кулинарии, добавляют его в самые разные блюда, ни одно консервирование, соление не обходится без его использования. Тмин добавляют в сыры, простоквашу и творог, особенно в кухнях народов Прибалтики. А вот в Индии используют белый тмин – кумин, у которого совсем иной вкус и аромат, им сдабривают рис и овощные блюда. На рынках продается собрат кумина – темные семена, называемые зирой. Зиру выращивают в Средней Азии. Если вы решили приготовить настоящий узбекский плов или манты, то без зиры вам не обойтись.

Масло черного тмина (Nigeria sativa) (Black seed oil). История целительных свойств масла черного тмина уходит своими корнями в глубину веков. Так, масло тмина было обнаружено в захоронении фараона Тутанхамона, что свидетельствует о его важности в тот период времени. Древние египтяне знали черный тмин, но никто не может сказать точно, как они его использовали в повседневной жизни.

В Ветхом Завете в писании “Иушуа” указывается на важность черного тмина,





Тимьян



Семена тимьяна



Куст тмина



Семена тмина





также подробно описываются способы добычи этого масла. Что касается исламского наследия, то мы имеем достоверные хадисы, один из которых гласит: “в черном тмине имеется исцеление от всех болезней, кроме смерти” (передал Бурда в Маснад Ахмад).

В знаменитой книге Авиценны “Закон в медицине” указывается способность черного тмина активизировать энергию, тем самым помогать перебороть утомление и усталость. Черный тмин недаром используется в народной медицине, и посей день, как изумительное средство способствующее восстановлению силы и энергии, здоровья и иммунной системы, а также при аномальных менструациях, заболеваниях нервной системы и т.д. Употребление тмина рекомендуется при родах, однако противопоказано во время беременности, так как может спровоцировать преждевременные роды. Масло черного тмина превосходным образом увеличивает количество молока у кормящих матерей. Оно улучшает рост волос и предотвращает преждевременное поседение.

Кто заражен страхом болезни, тот уже заражен болезнью страха.

Мишель Монтень

Употребление масла черного тмина стимулирует выработку костного мозга, является идеальным средством при лечении и для предотвращения развития раковых опухолей, этот факт официально подтвердили ученые–исследователи Раково–Имунно–Биологической лаборатории Южной Калифорнии (США). При регулярном применении препарата, снижается содержание сахара в крови, что является необходимым условием в лечении сахарного диабета. Столь разностороннее воздействие черного тмина на организм объясняется содержанием большого количества витаминов, минералов, растительного протеина и веществ, необходимых для контроля уровня крови, выработки гормонов и др. Одним их основных компонентов черного тмина является кристаллическое вещество под названием “Nigellone”, которое впервые было выведено в 1929 году и используется до наших дней. Это один из антиоксидантов, содержащих такие витамины как А и В.



Укроп

Масло черного тмина применяют при женских заболеваниях, однако во время беременности и в период кормления ребенка прием внутрь запрещен, только протирание больного места (рубцы в области живота и груди).

При половой слабости, простатите маслом тмина протирают основание спины (нижнюю часть), паховую область и массажируют. Размешать в стакане теплой воды одну ложку черного тмина и чайную ложку ромашки и принимать внутрь.

Укроп (Anethum graveolens) называют русским народным средством от импотенции. На Руси был распространен рецепт: смешать стакан сметаны и стакан пива, добавить мелко порезанный укроп. А в Средние века укроп считался колдовской травой, использовался в создании приворотных зелий.

Хорошо знали укроп, использовали для лечения и добавляли в пищу египтяне. Более широкое применение укроп нашел в древнегреческой, древнеримской и средневековой медицине. В Древней Греции укроп пользовался популярностью как декоративное растение для украшения букетов, из него даже плели венки и дарили их доблестным воинам. В Италии любимым дарили веточки укропа, что служило объяснением в любви без слов. А античные поэты воспевали укроп в своих стихах.



Укроп ароматизирует пищу, придает ей приятный вкус, обогащает витаминами и минеральными веществами (витамины С, В, В2, РР, соли кальция, магния, железа, фосфора). Одним из основных веществ, входящих в состав укропа, является эфирное масло. В плодах укропа его содержится до 4%, в траве – 1 ,5%. В семенах укропа 20% жирного масла. В листьях укропа обнаружена аскорбиновая кислота, такого большого количества витамина С нет ни в одном из овощей. Укроп содержит также каротин, железо, это прекрасный поставщик калия для организма человека. Он очень

полезен как для детского, так и взрослого организма.

Подобно другим растениям семейства зонтичных, укроп – хорошее ветрогонное средство и быстро помогает при тошноте, метеоризме, расстройстве кишечника, коликах и икоте. Лучший способ использовать его для таких проблем – в форме отвара. Он оказывает тонизирующий эффект на гладкую мускулатуру кишечника, и это свойство особенно ценно при колитах и запоре, так как усиливает перистальтику кишок.

Укроп обладает успокаивающим свойством, снимает остроту психологических потрясений, шок, эмоциональное напряжение. Позволяет прийти в себя, спокойнее смотреть на вещи, отвлечься от проблем и забот. Укроп некогда использовался для родовспоможения, поэтому его, скорее всего, не следует употреблять во время беременности.

Укроп – одно из растений, известное с давних времен как средство, оказывающее положительное воздействие на женскую репродуктивную систему. Сейчас установлено, что такой эффект возможен благодаря растительному гормону – фито эстрогену, – входящему в его состав. Он помогает упорядочить менструальный цикл, особенно в тех случаях, когда менструации скудные и болезненные. Было обнаружено, что укроп помогает снять предменструальном напряжение, а также задержку жидкости, которую многие женщины испытывают за несколько дней до начала месячных. Укроп полезен при менопаузе. В этот период он уменьшает неприятные ощущения, вызываемые резкими колебаниями уровня гормонов, и стимулирует выработку эстрогена надпочечниками после того, как яичники перестают функционировать. Эстроген необходим всем, и мужчинам, и женщинам, для поддержания тонуса мышц, эластичности кожи и соединительных тканей, нормального кровообращения, а также для того, чтобы кости были крепкими. Поэтому поддержание нормального уровня эстрогена может отсрочить некоторые эффекты старения организма. Другой гормональный эффект укропа заключается в том, что он увеличивает лактацию у кормящих матерей.

Фенхель (Foeniculum vulgare) называют «сладким тмином», «сладким укропом», и считают сексуальным стимулятором. Его светло–зеленые семена действительно похожи на семена тмина, только крупнее. Название «фенхель» происходит от латинского слова «сено», потому что это растение часто использовали как корм для скота. Оно принадлежит к семейству зонтичных, является родственником таких растений, как анис, тмин и кориандр, и имеет приятный анисовый аромат.

Его семена схожи с семена тмина и кумина, но больше их по размеру и отличаются по цвету. По вкусу они напоминают анис и используются в приправах. Однако масло из анисовых семян довольно ядовито, а фенхель безопасен, поэтому представляет большую практическую ценность. Эфирное масло получают из измельченных семян. Оно содержит анетол (50—60%), фелландрен, фенхон, эстрагол, камфен.

Фенхель выращивают главным образом из–за его «витаминизированости»: в нем масса аскорбиновой кислоты, казотина, витаминов Е, К, группы В и пантотеновой кислоты. Эфирное фенхелевое масло высоко ценится в кулинарии, парфюмерии и медицине (им лечат печень и почки, глазные и простудные заболевания, он хорош при желудочных и спазмах и как средство от кашля). Фенхель – сладкий укроп, известен со времен Древнего Египта, Греки и индусы считали фенхель сильнейшим сексуальным возбудителем. В период торжеств во славу Диониса листья фенхеля вплетались в праздничные венки. Индийская формула для сексуальной бодрости: добавьте в молоко сок фенхеля и солодки и соедините этот со–





Семена укропа

На международной фондовой бирже паника:
- Молдова взвинтила цены на укроп



Куст фенхеля





став с топленым маслом и медом.

Фенхель улучшает пищеварение, стимулирует приток грудного молока у кормящих матерей и очень полезен при гастритах, язвах желудка и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Фенхель улучшает зрение при близорукости, хорошо снижает повышенное артериальное давление. Он обладает хорошим отхаркивающим действием. Во многих старинных книгах по траволечению говорится, что фенхель является противоядием широкого спектра действия — от укуса змеи до отравления ядовитыми растениями и грибами. И действительно, масло фенхеля обладает антитоксическим действием. На этом свойстве укропа основана, его способность лечить алкогольные отравления, оно используется в лечении и реабилитации алкоголиков. Оно также помогает при подагре и артрите, предотвращая образование в организме токсичных веществ, предшествующее воспалению.

Другое ценное свойство сладкого укропа, связанное с пищеварением, — это его способность уменьшать аппетит. В Древнем Риме семена фенхеля давали солдатам на длинных переходах, чтобы они жевали их, когда не было времени остановиться и приготовить еду. Набожные христиане также жевали семена в постные дни. Возможно, именно это свойство фенхеля имели в виду Калпепер и другие травники, когда рекомендовали использовать сладкий укроп как средство от ожирения.



Семена фенхеля

Фенхель — хороший диуретик и может помочь тучным людям при отеках. Однако не следует использовать его без предварительной консультации с врачом или в течение долгого времени, так как злоупотребление этим средством чревато развитием болезней почек. Также важно помнить, что отеки могут быть признаком более серьезной болезни, и должны быть проведены соответствующие исследования.



Листья хрена

В прошлом фенхель широко использовался как мочегонное средство и при инфекционных заболеваниях мочевыводящих путей. Его можно применять также в качестве профилактического средства против образования камней в почках. Отвар фенхеля следует принимать три раза в день, кроме того, в этом случае следует перейти на здоровое питание и проводить массажные процедуры на проблемных областях тела.

Некоторые из свойств, приписываемых сладкому укропу в прошлом, скорее основаны на суеверии. Считалось, фенхель защищает от колдовства, и пучки фенхеля вешали над дверями дома, чтобы избежать сглаза. Считалось также, что змеи трутся о стебли фенхеля, чтобы улучшить зрение; полагали, что он помогает улучшать зрение и у людей.

Хрен (Armorбcia) – небольшой род многолетних травянистых растений семейства Капустные (Brassicaceae). Является отличной приправой к холодцу или заливной рыбе. Об этом помнят все. При этом мало кто задумывается над тем, что хрен является одним из самых сильных афродизиаков.



А ведь для того, чтобы понять, что хрен – это самый настоящий природный заменитель виагры, достаточно вспомнить английское название этого овоща – horseradish (лошадиный корень). И заметьте, под лошадиным корнем в данном случае, согласно мнению лингвистов, имеется в виду не столько форма корня хрена, сколько его способность вызывать эрекцию. Чудо-корень стимулирует кровообращение и возбуждает нервную систему. Чтобы хрен мог продемонстрировать свою чудодейственную возбуждающую силу, его советуют употреблять в виде бутерброда или салата. Мужчинам, отправляющимся на любовное свидание, андрологии рекомендуют съесть бутерброд из черного хлеба и натертого хрена.

Женщинам, настраивающим романтический ужин, приготовить специальный салатик. Возбуждающий сексуальное желание салат должен состоять из кусочков яблока, тертого хрена и лимонного сока в виде заправки. Издавна применяется как

природный стимулятор. Включая его в различные рецепты блюд эротической кухни, повышает сексуальную предприимчивость, как мужчин, так и женщин. Содержит много биологически – активных веществ и витаминов, укрепляющих организм.



Листья хрена обыкновенного содержат аскорбиновую кислоту, эфирное горчичное масло, фитонциды и алкалоиды, семена — жирное масло и алкалоиды. Эфирное масло, которое стимулирует секрецию желудка, способствует правильному пищеварению и воздействует на чувствительность кожных рецепторов, повышая их восприимчивость. Хрен в составе различных рецептов применяется и наружно.

Чабер (Satureja hortensis) называют травой счастья. Умеренное использование этой специи продлевает продолжительность эротических наслаждений, а передозировка может стать причиной излишней мужской агрессивности. Как написал в XVI веке в трактате «Гербарий» итальянский ботаник Пьетро Маттиоли, чабер «понукает тело к буйности». Он и впрямь издавна считался одним из мощных афродизиаков и являлся непременным компонентом любовных зелий. Многие любители вкусно поесть сильно бы удивились, узнав об этом. Удивились, а потом слегка увеличили бы привычную дозу пряности.

В народной медицине признают за эфирным маслом чабера бактерицидное, антисептическое, фунгицидное, спазмолитическое, рассасывающее, отхаркивающее, противокашлевое, противоэпидемическое действия. Эффективен он и при бактериальных дерматитах, фурункулезе. Однако о свойстве чабера нормализовать менструальный цикл, повышать потенцию знают немногие. Эфирное масло чабера тонизирует, дает прилив сил и энергии, повышает концентрацию внимания, решительность, уверенность в своих действиях. Устраняет алкогольную и наркотическую зависимость.



Куст чабера

Эфирное масло чабера широко применяется при кишечных инфекциях, в пульмонологии в сопроводительной терапии бронхитов с трудно отделяемой мокротой, пневмониях. В старину применялся для обеззараживания воды, пищи, жилища. Знахари и целители продолжают применять чабер для устранения преждевременного семяизвержения. В древности использовалось для лечения бесплодия. С античных времен применяется в кулинарии и как средство для консервирования и сохранения свежести продуктов.



Перец черный

В эфирном масле чабера горного содержатся углеводы, спирты, сложные эфиры и фенолы. Основную часть масла составляют тимол и карвокрол до 40 %. Углеводы в отдельных образцах представляют половину всех компонентов масла. Наличие алифатических спиртов достигает до 10%, терпенола до 15%, изоборнелацета до 6%.

Черный перец (Piper nigrum L) это тропическая древовидная лиана. К семейству перечных кроме этой лианы относятся все виды перцев со словом “piper” в латинском названии, а насчитывается их более полутора тысяч. Родиной растения считается юго–западное побережье Индии, носившее ранее название Малихабар.

Самые древние упоминания о нем встречаются в индийской литературе, написанной на санскрите более 3000 лет назад. Первым европейцем, который достиг Северной Индии и увидел перец своими глазами, был Александр Македонский. В европейской средневековой торговле различные виды перца чрезвычайно ценились. Попав в страны Средиземноморья, он стал цениться так же дорого, как золото. Черный перец, пожалуй, самая знаменитая и распространенная пряность. Он прекрасно сочетается со всеми блюдами, его добавляют даже в пряники. За ним закрепилась слава хорошего антисептика, а в Индии его используют как средство для укрепления памяти, повышения либидо. В индийской кухне это – незаменимая





пряность, которая считается сильным афродизиаком, способным усилить чувства и просто поднять настроение и работоспособность.

В качестве пряности используют сушеные плоды целыми (горошком) и размолотыми в порошок. Случается, среди черных горошин попадаются белые. Это означает, что перец собрали недозрелым, и только – ничего страшного в этом нет. Черный перец на вкус острый и душистый. Он считается среднежгучим. Черный перец с древних пор использовался и в составе лечебных мазей, и для приготовления пищи. Перец обладает способностью уничтожать бактерии, вредные вещества в организме, возбуждать аппетит, улучшать пищеварение. Черный перец содержит пиперин (4,5–7,5 процентов), пиперидин, эфирное масло, крахмал, белок, витамины.



Перец черный

Шафран (Crocus Salivus) это высушенные рыльца пестиков пурпурного крокуса (Crocus sativus), который массово цветет только 10–15 дней в году, а продолжительность цветения каждого цветка только 2–3 дня. Для сбора цветов и обработки пестиков крокуса используется только ручной труд. Шафран – одна из наиболее дорогих специй. Его дороговизна связана с трудностью сбора и производства конечного продукта, ибо для этого используются только рыльца цветов, которых необходимо собрать огромное количество для получения всего нескольких граммов специи.

Не только трудоемкость его производства, но и прекрасный аромат, вкус и лечебные свойства не имеют равных среди пряностей. Поэтому шафран, издавна считается королем специй.



Цветок шафрана

Шафран известен человечеству как пряность более 4000 лет, хотя краски на основе шафрана использовались еще в наскальной живописи эпохи неолита. Первые следы его использования в пищу найдены в Месопотамии, а первые письменные упоминания относятся к шумерской цивилизации. Персы в 10 в. до. н.э. вплетали шафранные нити в ткани для жертвоприношений и делали на основе шафрана духи и ароматические масла, используемые как сильные афродизиаки. В армии Александра Македонского применяли шафран для лечения ран. В Ветхом Завете шафран упоминается как элемент для жертвоприношений, краситель и благовоние. В древних китайских источниках шафран упоминается как лекарство. На Востоке цвет шафрана стал цветом одежды буддийских монахов, а в Европе – признаком богатства и высокого положения в обществе. Римская знать использовала шафран как лекарство, краситель для ткани и кожи и как ароматическую приправу



Сушеные рыльца шафрана

С древних времен известно, что шафран обладает уникальными свойствами. За 4000 лет использования шафрана была обнаружена его эффективность при 90 заболеваниях. Он способен избавлять от боли, депрессии и меланхолии, так как способствует выработке серотонина – гормона радости. Таким образом, шафран – легкое психотропное вещество, не вызывающее привыкания. Индийская Аюверда приписывает шафрану способность улучшать пищеварение, укреплять органы чувств и органы дыхания, очищать лимфу, почки и печень, снимать судороги, удалять застои крови в сосудах, улучшать цвет лица и повышать потенцию. В древности знатные женщины пили настойку шафрана перед родами, чтобы облегчить боль. Клеопатра принимала шафранные ванны для сохранения молодости кожи.



Настой из рылец крокуса содержит каротин, тиамин, рибофламин, флавоноиды, кальций, фосфор и витамины. Главная же ценность шафрана в том, что он содержит вещество, схожее с половым гормоном человека, который ответствен за повышение чувствительности эрогенных зон женщины. Кроме того, препараты шафрана могут использоваться для улучшения физического и духовного состояния женщины в период менопаузы, при нерегулярных и болезненных менструациях, для лечения фригидности и повышения внешней и внутренней сексуальности. Чрезмерная доза шафрана может привести к сильному возбуждению и напряжению органов

чувств. Избыток шафрана может не только испортить блюдо, но и привести к отравлению. Несколько граммов свежего, качественного шафрана – летальная доза! Такое сильнотонизирующее средство как шафран противопоказано беременным.



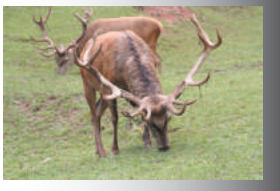
ОРГАНОТЕРАПИЯ

Органотерапия – применение препаратов животного происхождения – одно из древнейших средств медицины. Данная терапия базируется на убеждении, что потребление здорового органа животного может вылечить болезни в соответствующем органе человека. Таким образом, все типы гениталий животных – пенис, яички, матка и яичники – могут быть использованы для восстановления сил и повышения потенции. Олень, петух, свинья, обезьяна, бык и тигр – животные, гениталии которых наиболее часто применяются в органотерапии. Кроме того, в качестве возбуждающих средств могут использоваться и другие части тела животных, которые обычно не применяются в пищу, – рога, кости, жир, а также кровь, вытяжки из секретов. Также к препаратам животных относятся лекарственные средства, изготовляемые на основе пресмыкающихся и насекомых – муравьев, мух, тараканов, змей, ящериц и жаб. Согласно средневековому рецепту, высушенных черных муравьев нужно смешать с оливковым маслом и этим снадобьем лечить тех, кто потерял свои юношеские силы. Шпанская мушка – самый известный афродизиак. Ящерицы очень ценились как стимулятор в арабских и скандинавских странах. Обычно порошок, приготовленный из высушенных ящериц, добавляли в белое вино. Мясо кобры – самое изысканное и дорогое блюдо любовной кухни в странах Юго–Восточной Азии.



Китайский шелкопряд

Нити китайского шелкопряда – традиционный препарат, активно используемый в китайской медицине на протяжении столетий. Они представляют собой плесневое образование Cordyseps sinensis, образовывающееся в теле мертвой гусеницы бабочки Hepilus fabricius. Споры Cordyseps sinensis развиваются в теле гусеницы, заполняя ее волокнами (Hyphae). Некоторые ученые полагают, что эффект воздействия этих нитей аналогично действию другого ценного китайского тоника Женьшеня. В настоящее время нити китайского шелкопряда используются в основном как тонизирующее средство для повышения силы или восстановления после тяжелых заболеваний. Хорошо зарекомендовал себя при лечении бесплодия (у мужчин повышает подвижность, оплодотворяющую активность сперматозоидов).



Олень северный

Оленьи панты (Cornu Cervi Pantocrichum; Cervus Nippon Temmick) конкурируют с самыми ценными и редкими видами женьшеня в качестве «эликсира любви». Оленьи панты широко известны во всем мире. Вырабатывается средство не из слоя, покрывающего рога, и не из затвердевшего рога, а из ткани еще не отвердевших рогов — пантов.

Оленьи панты имеют очень широкую сферу применения, как целебного средства, но наибольшую популярность приобрели как стимулятор. Мужчины применяют этот препарат не только для усиления сексуальных способностей, при бесплодии, но и для повышения физической работоспособности, выносливости. Женщины пользуются им при менструальных болях и бесплодии. Натуральный препарат из оленьих пантов применяется, как тонизирующее средство при умственной и физической усталости, астенических состояниях, неврозах, артериальной гипотонии, туберкулезе, при лечении хронического холецистита. Эффективен при малокровии, заболеваниях сердечно сосудистой системы, нарушении обмена веществ. Благотворно воздействует на желудочно–кишечный тракт, усиливая тонус и эвакуаторную способность желудка. В тибетской медицине экстракт оленьих пантов





применяется как средство для придания силы, продления жизни, сохранения красоты, отдаления старости.

Из известных природных 22 аминокислот, в оленьих пантах содержится 18 из них. Преобладающими аминокислотными компонентами в пантах являются глицин, аланин, пролин, лейцин, триптофан, цистин, лизин, гистидин, треонин. Превалирует липоидная фракция, составными частями которой являются фосфатиды, сульфатиды, цереброзиды, стерины и их производные. В липоидной фракции имеются стероиды и, прежде всего холестерин, который является основным природным веществом, из которого в организме возникают такие биологически активные вещества, как желчные кислоты, витамины и гормоны: эстрогены (эстрадиол, эстрол и эстриол) и андрогены (тестостерон, андростерон). Таким образом, оленьи панты содержат в себе разнообразные фармакологически активные вещества, мужские и женские половые гормоны, электролиты, активные белковые и азотистые фракции. Оленьи панты, обладая ярко выраженным влиянием на основные физиологические системы, производит в организме необходимые функциональные перестройки, этим и объясняется его благоприятное терапевтическое действие на различные заболевания.

Благодаря своим уникальным качествам оленьи панты широко используются в качестве тонизирующих и стимулирующих средств, источника биологически активных веществ.



Расплод пчелиный

Пчелиный расплод – совокупность личинок, предкуколок и куколок рабочих пчел и трутней пчел рода апис (медоносная, малая, средняя и гигантская индийская пчелы).

Животные разоряющие пчелиные семьи, – осоед, медведь, барсук, некоторые приматы и другие виды в первую очередь выедают соты с расплодом. По археологическим данным известно, что в центральной Африке 1,6 млн. лет назад человек прямоходящий уже употреблял расплод пчел в большом количестве. Насекомые и медоносные пчелы составляют определенную часть рациона в странах Африки и юго–восточной Азии и в наши дни. Кондитерские изделия с расплодом пчел продаются в США и странах ЕС.

Основными компонентами расплода пчел являются вода, зола, протеины, липиды, гликоген, хитин и витамин Е. Набор незаменимых кислот расплода пчел, по исследованиям разных авторов составляет от 111 до 1655 “идеального белка” ФАО/ВОЗ. Причем значительная часть аминокислот находится в свободном виде и в составе транспортных олигопептидов.

Содержание липидов в трутневом расплоде в полтора–два раза больше, чем в расплоде рабочих пчел. Трутневый расплод богат фосфором, натрием и кальцием, также содержит цинк, марганец, железо, магний, медь и калий. Как трутневый расплод, так и маточное молочко повышают физическую выносливость организма, такой эффект объясняется высоким содержанием стероидных гормонов в них. Известно, что в народной медицине Китая, Японии и других стран трутневый расплод применяют как стимулятор развивающегося организма детей, а также при лечении заболеваний органов пищеварения и психических расстройствах. В целом трутневый расплод можно охарактеризовать как ценный пищевой продукт, обладающий полезными свойствами, что дает возможность его применения в диетологии, апитерапии и фармокологии.



Шпанская мушка (“Lytta vesicatoria”) это изумрудно–зеленый жучок, который распространен в некоторых южных областях Европы. Высушенная и истолченная в порошок шпанская мушка (особенно ее крылья) использовалась со времен Гиппократа в медицинских целях как нарывное и мочегонное средство. Стимулирующее же воздействие этого препарата заключается в том, что содержащееся в крови и половых железах насекомого активное вещество кантаридин вызывает раздраже–

ние мочеполовой системы и прилив крови к половым органам человека. Благодаря своей известности и достаточно высокой эффективности в прошлом этот препарат использовался не только как медицинское средство, но и как орудие политических интриг. История доносит до нас тот факт, что жившая в начале века римская императрица Ливия добавляла порошок шпанской мушки в пищу другим членам имперского семейства, чтобы стимулировать их в совершении сексуальных неосторожностей, которые могли позже использоваться против них. Шпанскую мушку следует рассматривать как лечебный препарат, при злоупотреблении которым могут наблюдаться различные побочные действия: приапизм – пролонгированная или постоянная эрекция пениса, (приводящая, как осложнение к хирургическому вмешательству и в последующем, к потере эректильной способности), избыточное кровоснабжение влагалищных мышц и клитора, раздражение мочевого пузыря и уретры, воспалительные процессы.



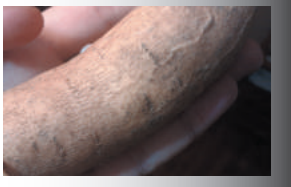


Шпанская мушка

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ПОЛОВЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ

О том, что большинство приправ, мед, орехи и морепродукты способны стимулировать половую активность, знают многие. Но существуют и более экзотические стимуляторы.

Батат. Этот «сладкий картофель» был завезен в Европу и Азию испанскими колонизаторами из американских земель. Отчасти популярность батата объясняется его способностью повышать либидо, о чем еще в 1595 году поведал миру Томас Маффет в медицинском трактате «Об улучшении здоровья».



Батат печеный

Гнезда ласточек. Китайцы, знающие толк в поедании несъедобных вещей и изобретении целебных средств, используют для лечения отчаявшихся мужчин суп из гнезд ласточек особой породы. Главный целебный компонент — слюна птиц, которой они смачивали раствор.



Гнездо ласточки

Птичьи гнезда морских ласточек съедобны и считаются в Китае сильным афродизиаком. Из этих птичьих гнезд китайцы готовят пряный суп. Птичьи гнезда – большая редкость, собирать их трудно и опасно в силу того, что они находятся в глубоких и темных пещерах (преимущественно в малазийской части острова Борнео), в жарких, темных и сырых местах, попросту кишащих ядовитыми змеями. Гнездами высшего сорта считают те, в которых ласточки еще не высиживали своих птенцов.

Ежовая икра. Российские ученые из Тихоокеанского научно–исследовательского рыбохозяйственного центра недавно запатентовали икру морских ежей как половой стимулятор. Эффективность средства проверяли на крысах. Способности самцов, которых кормили снадобьем, повышались в 1,5—2,5 раза.



Жук–скарабей

Жук–скарабей. Жук–навозник считался у древних египтян символом вечной жизни. Соответственно настои из этого священного насекомого принимали как мистический любовный напиток. Сегодня в Египте туристы покупают статуэтки насекомого как талисманы любви и удачи.

Змеиная кровь

Во многих странах Восточной Азии кровь змеи используется для повышения сексуальных возможностей мужчин. При этом считается, что только свежая змеиная кровь обладает необходимыми качествами. Наиболее ценна кровь кобры, которая может использоваться в натуральном виде или добавляться в спиртные напитки.



Мускус

Слово «мускус» происходит от латинского «muscus», а в латынь это слово пришло из санскрита, где оно означало «мошонка» или «яичко». Что же такое му–



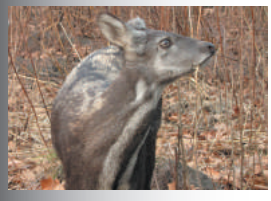
скус? Это пахучий продукт, он может иметь как животное, так растительное или синтетическое происхождение. Мускус применяется в парфюмерии для создания ароматных композиций.

Мускус животного происхождения – это продукт, который выделяется из мускусных желез некоторых млекопитающих животных, причем речь идет исключительно о самцах. Мускус выделяют такие животные как олень, кабарга, овцебык, выхухоль и др. В природных условиях мускус играет роль химического сигнала, который животные используют для того, чтобы пометить территорию, для привлечения особей противоположного пола. Выглядит мускус как вязкая зернистая масса буровато-коричневого цвета с характерным запахом.

Изначально мускус получали из мускусных желез кабарги – небольшого оленя, обитающего в горных лесах Гималаев, Тибета, Восточной Сибири, Кореи и Сахалина. Чтобы добыть мускус, животных приходилось убивать. Для получения одного килограмма мускуса убивали 30–50 оленей. Такой способ получения мускуса использовался до 1979 года, пока кабарги (или мускусные олени) не были защищены Конвенцией по международной торговле исчезающими видами фауны и флоры (CITES). Кроме того, кабарга внесена в Международную Красную книгу и Красную книгу России. В XIX веке мускус в России был статьей экспорта: его брали у выхухоли, когда шкурки зверьков отправляли во Францию, на парфюмерные нужды.

Реклама: Конопляное масло «Злато»: на холестерин бедно, зато на чудеса богато.

Мускус содержит корень анжелики, семена амбретты, корень аптечного дягиля, семена гибискуса, части растения гальбанума и некоторые другие растения. Еще более простой способ получения мускуса – синтетический. Запахом мускуса обладают многие синтетические вещества различного строения. Некоторые виды синтетических мускусов запрещены к применению из-за их токсичности. Кроме того, они привлекли внимание экологов из-за плохой способности к биологическому разложению. Мускус входит в состав почти всех современных ароматов. Мускус может быть очень разным: отталкивающим и привлекательным, теплым и сладким, острым и обволакивающим, маслянистым и шоколадным, резким и кожным, смоляным и пряным, сухим, пикантным и древесным.



Кабарга
(Клыкастый олень)

Мускус для создания парфюмерных композиций, обрабатывают по особой технологии. В ходе обработки мускус теряет все быстро испаряющиеся вещества и приобретает более благородный запах. Аромат духов зависит от происхождения мускуса: животное, растительное или синтетическое. Раньше предпочтение отдавалось животному мускусу. В настоящее время мускус животного происхождения – ингредиент редкий и дорогостоящий, его применяют для создания дорогих духов известные парфюмерные марки.

Мускус кабарги – масса, выделяемая особыми железами этих уникальных клыкастых оленей, считается в народной медицине ряда стран Азии и Востока сильным возбудителем и давно применяется и у нас на Дальнем Востоке в виде мазей, пилюль и порошков.



У самцов кабарги на брюхе имеется мускусная железа, достигающая 6 см в длину и 4 см в ширину. Она расположена под кожей и представляет собой мешочек, состоящий из двух оболочек – плотной соединительнотканной, облегающей железу снаружи, и внутренней, выстилающей ее полость. Железа имеет выходной проток диаметром 3–5 мм, открывающийся наружу рядом с мочеполовым отверстием. Полость железы заполнена коричнево-бурой массой с мускусным запахом и перемешанной с кусочками отмершей эпителиальной ткани. Нередко там встречаются и инородные примеси – волосы и хвоя пихты или ели, попадающие в железу через отверстие выводного протока.

В одной железе взрослого самца кабарги содержится 10–20 г натурального му-

скуса – самого дорогого продукта животного происхождения.

Химический состав мускуса весьма сложен. В нем содержатся жирные кислоты, воска, ароматические и стероидные соединения, сложные эфиры холестерина. Основной носитель мускусного запаха – макроциклический кетон мускон. Запах мускуса ощущается в концентрации 1:100000000000. Летучие компоненты мускусной железы принимают участие в химической коммуникации кабарги – они несут информацию о возрасте и состоянии самца.

Эффективность мускуса как лечебного средства отмечалась и тибетской медициной. Мускус на Востоке добавляли в лекарства от меланхолии, а также носили в мешочках на груди для предотвращения сглаза или порчи. Запах мускуса, как полагали, противостоит влиянию злых духов. Арабы с этой целью применяли мускус при строительстве мечетей, добавляя его в цементный раствор. Мускус также широко использовался арабскими и тибетскими народными целителями как стимулятор мужского интереса – причем подобный эффект действительно имеет место и объясняется, в частности, наличием в составе секрета мускусной железы производных половых гормонов.



Широко используется мускус в восточной медицине и в настоящее время. В Китае он входит в состав более 200 прописей лекарственных средств. Эксперименты, проведенные в Индии, показали, что мускус оказывает общестимулирующее действие на сердце и центральную нервную систему, а также эффективен как антивоспалительное средство. Его используют в препаратах, облегчающих приступы астмы, эпилепсии, истерии и ряда других нервных заболеваний.

В Европе мускус как медицинский препарат особым успехом не пользовался, но здесь ему нашли другое применение – стали добавлять в духи. Кроме собственного аромата мускус является хорошим фиксатором запахов, так что стойкость духов, содержащих это вещество, значительно возрастала.



Рог носорога

Рог носорога с незапамятных времен используется в качестве стимулятора половой активности. Современные исследования еще не смогли выделить содержащиеся в роге носорога вещества способные играть роль возбуждающего средства. Хотя по сей день в народной медицине разных стран Востока применяются препараты, приготовляемые из рога, имеющие лишь магическое и ритуальное значение.



Тигр

Серая амбра

К афродизиакам животного происхождения относится серая амбра – воскоподобное вещество, которое вырабатывается в кишечнике китов и которое обыкновенно собирают на морском побережье и на дне тропических морей. Амбра – один из самых распространенных ингредиентов при приготовлении возбуждающих духов. Знаменитые французские духи (такие как «Шанель 5» и другие) изготовляются с применением китовой амбры. Во многих странах Востока серую амбру добавляют в кофе. Это вещество не только пробуждает желание, но и обладает целебными свойствами.

Тигр

В Китае некоторые части тела тигра (кости, печень, жир и пенис) считаются мощнейшими стимуляторами. В Индонезии в качестве стимулятора особенно ценятся тигровые усы.

Унаги. Поданный в сыром виде (суши) или в качестве компонента любого блюда, морской угорь «унаги» считается отменным стимулятором в Японии. В его составе изобилие витамина А. Несмотря на высокую популярность морского угря в среде любителей суши, далеко не всем известны его волшебные свойства.







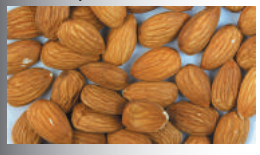
Орехи



Орех грецкий



Орех кокосовый



Миндаль



Семена пальмы Арека (Орех бабеля)



ОРЕХИ

Орехи это всем известный афродизиак, благотворно влияющий на сперматогенез, особенно грецкий орех, кедровые орешки и кокос. Они содержат большое количество белка, необходимого для выработки спермы и повышения уровня сексуальных гормонов в организме. Миндаль, кроме этого, содержит еще витамин Е и кальций. Наиболее ярко он проявляет себя в сочетании с медом.

Грецкий орех использовался римлянами во время соблюдения обрядов плодородия, для пробуждения романтического настроения. Но не стоит забывать про фисташки, миндаль, кедровые орехи и фундук – все они также прекрасно справляются со своей задачей.

В грецком орехе содержится много белков, витамины групп А, Е, В, Р, С, в том числе В1 и В2, отвечающие за общую энергию и сексуальный подъем и минеральные вещества : калий, кальций, железо, натрий, магний, фосфор, йод.

Кокосовые орехи

Считается, что кокосовое молоко повышает сексуальный аппетит, увеличивает количество спермы и способствует очищению мочевого пузыря. Кокосовое молоко с медом утоляет жажду, улучшает пищеварение, устраняет повышенную утомляемость, вызванную хроническими заболеваниями. Омолаживающий и освежающий напиток из ананасового сока, свежей папайи и натертого свежего кокоса пополняет запас ферментов и возбуждает сексуальный интерес. Мякоть ореха, вязкую, богатую маслом, в тропиках едят вместо мяса. Восточные врачи рекомендуют его как ценную пищу при повышенной утомляемости, вызванной хроническими заболеваниями.

Кедровые орехи содержат жиры, белки, крахмал, сахар и витамины. В их состав входят олеиновая, линолевая и линоленовая кислоты. Белок богат аминокислотами аргинином, лизином, метионином, триптофаном. Большое содержание токоферолов, витаминов: А, В, С, Д, Е, Р, а также калия, кальция, магния, фосфора и других минеральных элементов. За счет большого содержания белка, отвечающего за уровень гормонов в организме, кедровые орешки называют «ядрышками любви».

Миндаль. Этот орех давно считается отличным средством повышения потенции и фертильности. Он богат такими минералами, как цинк и селен, а также витамином Е, играющим важную роль в формировании полового влечения. Прибавьте к этому полезные жиры, улучшающие состояние кровеносной системы, и омега–3 кислоты, укрепляющие и тонизирующие нервную систему. И к тому же, он просто вкусный!

Добавить миндаль можно почти куда угодно – покрошить в салат и горячее, использовать как закуску к вину или украсить им десерт. Считается особо возбуждающим средством, сохраняет мужскую потенцию. Для повышения сексуального аппетита широко используется во всевозможных десертах. Миндаль и другие орехи – богатый источник жирных кислот, которые стимулируют выработку мужских гормонов, а запах миндаля возбуждающе действует на женщин.

Орех бетеля – ягода тропического дерева, растуще¬го по островам Тихого океана, используется аборигенами как афродизиак.

Сосновые шишки издревле использовались в качестве афродизиака жителями Средиземноморья и Востока.

Семена – наиболее предпочтительны семена кунжута, также полезны семена подсолнуха, тыквы, арбуза. Они очень питательны и богаты полезными жирами и магнием, но их полезные свойства действуют на организм только при употреблении в сыром виде.

Лесные орехи, арахис и грецкий орех в сочетании с вином и медом явля–

ются прекрасными восстанавливающими и возбуждающими средствами.

Кунжут (Sesamum indicum) является одной из старейших приправ, которая упоминается во многих древних текстах и исторических документах. Семена кунжута являлись символом удачи и бессмертия в ранних легендах индуизма. Семена появляются в египетской настенной живописи в гробницах около 4000 лет до н.э. В этой же эпохе из семян кунжута начинают производить растительное масло.

Название – кунжут по воле французского ученого Антуана Галлана, переводившего сказку «Али–баба и сорок разбойников» из цикла «Тысяча и одна ночь», стало паролем, знаменитым во всем мире. В тексте сказки не было заклинания «Симсим, откройся!» («Сезам, откройся!»). Французское sesame и арабское simsim, означающее «кунжут», появилось здесь, потому что переводчик решил сравнить ускользающее богатство с капризной пряностью. И действительно, спелый кунжут – недотрога: стручки трескаются и роняют ценные семена на землю. Чтобы урожай не пропал, плоды кунжута собирают слегка недозрелыми.

Самое древнее упоминание кунжута содержится в ассирийском мифе о сотворении мира, в котором боги выпили вино из кунжута накануне дня творения мира. В Китае использовали кунжутное масло для светильников, делали сажу для туши. Африканские рабы принесли семена кунжута в Америку, где он стал популярным компонентом в кухне южных штатов. До сих пор кунжутное масло самое популярное на Ближнем и Дальнем Востоке. Жители Вавилона готовили кунжутные пироги, вино и бренди, также использовали масло для приготовления пищи и туалетных принадлежностей. Женщины в древнем Вавилоне готовили халву из семян кунжута для повышения своей сексуальной привлекательности и для восстановления половой силы своих мужчин. Некоторые натуропаты сегодня прописывают кунжутную халву для преодоления «синдрома домохозяйки» – хронической усталости, бессонницы и вялости. У древних римлян существовала традиция выдавать воинам сухой паек в виде пирожных, приготовленных из кунжутных семян и меда.

Кунжут использовался египтянами как лекарство уже в 1500 г до н.э. Основное назначение кунжута – это получение кунжутного масла. Ведь кунжут является одной из главнейших масличных культур, и одной из старейших. И само использование кунжутного масла уходит корнями в древнейшую историю. За тысячелетие были выявлены уникальные свойства, как семян этого растения, так и масла из него. Кунжут является источником кальция, магния, меди и селена. Семена богаты белком, клетчаткой и витаминами, особенно ниацином (полезно для кожи и волос) и фолиевой кислотой (антиоксидант). Семечки сезам рекомендуется употреблять в пищу беременным и кормящим женщинам из–за богатства полезных ингредиентов в нем. Его высокое содержание цинка укрепляет иммунную систему и обмен веществ.

В кунжутном семени содержатся все так необходимые для любовных действий элементы – фосфор, цинк, аргинин, витамин Е. Семена кунжута богаты витаминами (особенно витамином Е) и минеральными веществами (особенно цинком), необходимыми для нормального функционирования любого человеческого организма, особенно его половой системы. Используется для укрепления сексуальной способности. Кунжут издревле считается афродизиаком – он повышает сексуальное либидо, особенно в сочетании с медом. В маленьких кунжутных семечках скрыт любовный эликсир. В семенах кунжута содержится вещество лигнин, которое, попав в организм, демонстрирует свойства антиоксиданта, повышает сопротивляемость организма инфекции, препятствует развитию рака. Лигнин также способствует понижению уровня холестерина в крови; поэтому масло кунжута, равно как и семечки кунжута, могут быть использованы в качестве профилактики атеросклероза, гипертонической болезни, желчнокаменной болезни, ожирения и т.д.





Кунжут

Читая состав конфеты типа «Чупа-чупс», понимаешь, что полезнее съесть палочку, на которой она стоит.





Кунжутное масло обладает обезболивающим, противовоспалительным действием, используется в медицинской промышленности для изготовления лекарственных препаратов. Семена кунжута, а главным образом получаемое из них масло, широко применяются в лечении дерматита, расстройств желудка (диареи, запора), гастрита, язвенного колита, кишечных колик, геморроя, невралгии. Если в масло добавить немного камфары, кардамона и корицы, то его можно прикладывать к голове при мигренях или головокружениях. Кунжутное масло восстанавливает естественные защитные функции кожи, защищая от вредных воздействий окружающей среды, позволяет предотвратить появление признаков преждевременного старения кожи. Кунжутное масло чрезвычайно богато полиненасыщенными жирными кислотами, легкое по структуре. Кунжутное масло применяется внутрь, повышает число тромбоцитов и ускоряет свертываемость крови. В Египте кунжутное масло с небольшим количеством розового масла втирают в голову и в лоб при головной боли. Кунжутное масло в смеси с равным количеством лимонной воды можно использовать наружно, накладывая на ожоги, фурункулы и язвы.

Кунжут обладает рассасывающим свойством, хорошо рассасывает синяки и кровоподтеки от ударов. Кунжутное масло способно оказывать болеутоляющее действие. Для уменьшения или устранения зубной боли масло втирают в десны, прилегающие к кариозному зубу. Также кунжут помогает при отите, простуде, мастите (воспалении молочной железы), обладает способностью очищать организм человека от токсинов, ускоряет свертываемость крови, способствует восстановлению сил при истощении.



Семена кунжута

Наружно (в виде пасты) можно также употреблять порошок из семян. В традиционной медицине Индии и Китая кунжут считается пряностью, продлевающей жизнь, укрепляющей дух и тело.



Королевское желе

ПЧЕЛОПРОДУКТЫ

Королевское желе ROYAL JELLY (BP) — богатый источник питательных веществ для поддержания энергии и здоровья. Это важный источник аминокислот, витаминов A,C, D, E и комплекса витаминов B, минералов, таких как кальций, медь, железо, калий, фосфор, кремний, сульфур. Кроме того, это натуральный источник жировых кислот, сахара, стерина, ацетилхолина. Королевское желе содержит и натуральные антиоксиданты, благодаря чему препятствует старению.

Биогенный стимулятор. Обладает общетонизирующим действием, стимулирует клеточный метаболизм и регенеративные процессы, улучшает трофику тканей.

Применяется внутрь при: гипотрофии и анорексии, хронических расстройствах пищеварения различной этиологии у грудных детей и детей до 3 лет, нарушении лактации и кровопотери в послеродовом периоде; артериальной гипотензии различного генеза, период реконвалесценции, климактерический период у женщин, снижении потенции у мужчин, связанное с переутомлением, неврозом, мужским климаксом.



Маточное молочко, или, как его еще называют, «Королевское желе», является секретом желез рабочих пчел–кормилиц. Это вещество укрепляет, стимулирует и способствует омоложению сексуальных желез человека. Из маточного молочка изготавливается препарат апилак, который используется в медицине и парфюмерии.

Мед довольно часто называют “пищей богов”, во все времена, он считался мощным афродизиаком и одним из самых сильных возбуждающих средств, позволяющих замедлить процесс старения, укреплять силы организма, повышать выносливость, возбуждать сексуальный интерес Мед широко используется в приготовлении возбуждающих блюд вместе с орехами, фруктами, яйцами, мясом. Аромат меда

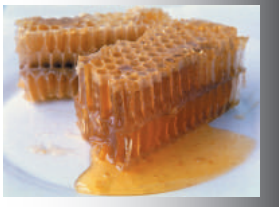
неповторим и зависит от цветов, с которых был собран нектар. Говорят, что мед помогает даже протрезветь пьяным, а уж о его лечебном действии можно написать целый трактат.

Мед идеальный восстановитель сексуальной энергии. Входит во все рецепты возбуждающих блюд вместе с орехами, фруктами, яйцами, мясом. Этот сладкий тягучий эликсир даст организму всю необходимую энергию, он поможет вам даже в том случае, если вы перебрали шампанского, а впереди важная и ответственная ночь. Ешьте только натуральный мед (не гретый и не фильтрованный), сохраняющий свой природный вкус.



Выражение «медовый месяц» происходит от старинного обычая, который обязывал новобрачных в течение первого месяца совместной жизни пить мед – медовое вино. Другой свадебный обычай заключается в том, что жених и невеста окунали ладони в мед, а затем слизывали его друг у друга, что гарантировало им сладкую супружескую жизнь. Химическая ценность этого продукта заключается в большом содержании микроэлементов и витаминов, а также биологически активных веществ, благоприятно действующих на все внутренние функции организма.

Мед (пчелиный) – продукт питания, представляющий собой частично переваренный в зобе медоносной пчелы нектар. Мед содержит 13–20% воды, 75–80% углеводов (глюкоза, фруктоза, сахароза), витамины B1, B2, B6, E, K, C, провитамины, А–каротин, фолиевая кислота. Особый вкус и аромат меда, наряду с его полезностью, заставляет многих людей предпочитать именно мед всем другим подсластителям.



Мёд в сотах

Молочко трутневое.

Несмотря на то, что опытные пчеловоды хорошо знают уникальные свойства трутневого расплода, широкому потребителю данный продукт совершенно неизвестен. Ценнейшим компонентом этого продукта является трутнево–пчелинный гомогенат, который уже давно по достоинству оценен во многих странах мира, а особенно почитаем в Японии, Китае, Кении, Румынии. Во многом это объясняется тем, что он на 50% состоит из тех же компонентов, что и королевское желе – маточное молочко. Но остальные 50% природных веществ обладают свойствами, которые придают продукту неповторимые качества.



Молочко трутневая

Биологическая активность и пищевая ценность трутнево–пчелинного гомогената по многим показателям выше, чем у маточного молочка.

Продукт способствует правильному обмену веществ, питанию тканей и органов мужчин, регулирует тонус кровеносных сосудов и уровень кровообращения, а также снижает холестерин в крови. “Молочко трутневое” повышает половое влечение и физическую работоспособность, является прекрасным дополнением в питательном рационе мужчин, которые всегда хотят быть в форме. Регулярное употребление предотвратит развитие следующих заболеваний: простатита, аденомы предстательной железы, и как следствие, снижение половых функций.

Пчелиная обножка (цветочная пыльца)

Пчелы собирают цветочную пыльцу с растений пыльценосов для кормления личинок и ежедневного собственного употребления. Молодая, вышедшая из куколки пчела лишь после трехдневного употребления в пищу пыльцы начинает крепнуть и вырабатывать яд.

В состав пчелиной обножки входят незаменимые аминокислоты, которые не вырабатываются в человеческом организме. За счет восполнения таких аминокислот человек получает извне своеобразный эликсир молодости. Пчелиная обножка выделена в отдельную группу продуктов пчеловодства, в связи с тем, что тяжелая клейкая пыльца насекомоопыляемых культур дополнительно обогащается





ферментами пчел и не является аллергеном в отличие от цветочной пыльцы ветроопыляемых растений.

Пчелиная пыльца, так же, как и мед, считается мощным афродизиаком и одним из самых сильных возбуждающих средств. Пчелиная пыльца – это «сверхпища», она содержит практически все известные питательные вещества – богата аминокислотами, витаминами, минеральными солями, РНК, ДНК и супероксиддисмутазой, препятствующей старению, укрепляет силы организма, повышает выносливость, возбуждает сексуальный интерес. Пчелиная пыльца используется атлетами всего мира для укрепления сил и повышения выносливости. С точки зрения возбуждения сексуального интереса пчелиная пыльца – один из самых эффективных афродизиаков.

Пчелиная пыльца – ценнейший продукт пчеловодства. Она богата РНК, ДНК и супероксиддисмутазой – ферментом, который препятствует старению. Пчелиная пыльца – один из самых эффективных продуктов в приворотной кухне.



Сбор пыльцы

Пчелиная обножка сравнительно недавно освоена человеком продукт, поэтому многие люди с ним практически не знакомы. В цветочной пыльце (обножке) обнаружено около 50 биологически активных веществ, благоприятно воздействующих на организм человека при различных нарушениях его функций. В ней содержится еще 240 веществ, необходимых для нормального протекания биохимических процессов в организме, 27 микроэлементов. Пыльца представляет собой концентрат незаменимых аминокислот, которые не образуются самостоятельно в организме человека, однако необходимы для образования клеток ферментов. Она уникально удовлетворяет формуле сбалансированного питания. Это эликсир молодости. Ее применения – естественный путь к здоровью и активному долголетию.



Пчелиная обножка

Пчелиная обножка содержит: протеины (белки), по составу близкие к белкам сыворотки крови, все незаменимые аминокислоты, липиды (жиры и жироподобные вещества), калий, фосфор, кальций, железо, магний, марганец, хром, цинк, йод, витамины: каротиноиды (провитамин А), С, D, Е, группы В, Р, РР, К, фитогормоны и флавониды.

Пчелиная обножка регулирующее обмен веществ, оказывает противовоспалительное, тонизирующее, общеукрепляющее, омолаживающее, противовирусное, антиоксидантное (противодействует окислению внутриклеточных жиров, что важно в профилактике опухолей и для долголетия) действие.

Пчелиная обножка восстанавливает и увеличивает вес тела, повышает умственную и физическую работоспособность, способствует восстановлению сил при утомлении, повышает устойчивость к стрессам, повышает мужскую потенцию, вызывает уменьшение признаков гипертрофии предстательной железы, стимулирует рост органов и тканей, восстанавливает функцию печеночной ткани, понижает свертываемость крови, улучшает вегетососудистую регуляцию, нормализует уровень артериального давления, снижает уровень сахара в крови, а также стимулирует иммунную систему, улучшает аппетит, улучшает состояние кожи; омолаживает ее, способствует долголетию.



Пчелиная обножка рекомендуется при анемии, аденоме простаты, импотенции, нарушениях обмена веществ, отставании в росте, беременности, физическом и умственном утомлении, астении, неврастении, депрессии, атеросклерозе, гипертонии, гипотонии, абсцессе легкого и других проблемах легких.

Прополис.

Почки листьев растений защищают зародыши побегов от различных неблагоприятных факторов и болезнетворных организмов, выделяя смолистые вещества, содержащие большое количество фитонцидов, эфирных масел, бальзамоподобных

веществ, спиртов и т. д. Все эти вещества использует пчела при сборе и вырабатывании ценнейшего продукта прополиса. Прополис (уза, пчелиный клей, смола) представляет собой смолистое клейкое вещество темно–зеленого цвета или желто–коричневого цвета, горьковатого вкуса, легко скатывающееся в комочки и обладающее приятным специфическим запахом, напоминающим запах березы, тополевых почек, меда, воска и ванили. Лечебные свойства прополиса были известны с давних времен. Сведения о его использовании в качестве лечебного средства можно встретить в разных источниках Древнего Египта, в сочинениях Галена, Абуали Ибн–Сина (Авиценна), в грузинских лечебных книгах XII–XV столетий.



Пчелы вырабатывают две условные формы прополиса: твердый для строительных целей, с повышенным содержанием воска и вязкий для защиты гнезд от инфекций. Добавляя в смолу почек растений секрет своих желез, пчелы усложняют химический состав прополиса, делая его уникальным.

Растения, с которых собираются смолистые вещества прополиса, имеют бактерицидные свойства. Основные составляющие прополиса обладают мощной антиоксидантной активностью и оказывают выраженный противоопухолевый эффект. Прополис высокого качества содержит до 70 % смолистых веществ и секрета желез пчел.



Прополис

К основным составляющим прополиса относятся растительные смолы, воск – сложная смесь высших карбоновых кислот и высших спиртов, эфирные масла, полисахариды, аминокислоты, фенолы растительного происхождения, макро– и микро элементы (Ca, Mg, P, K, Mn, Co, Zn, Cu), витамины (A, B1, B2, B6, C, E, PP, пантотеновая кислота), гликозиды, дубильные вещества.

Прополис оказывает противобактериальное, обезболивающее, ранозаживляющее, противовоспалительное, вяжущее, антитоксическое действие. Успокаивает нервную систему, улучшает сон, стимулирует обмен веществ, повышает выносливость и работоспособность организма, улучшает состояние желез внутренней секреции.



Чай

Прополис рекомендуется при трещинах прямой кишки, геморрое, маститах, эрозиях шейки матки, трихомонадных, грибковых и бактерийных воспалениях влагалища, хронических нарушениях семенных пузырьков и предстательной железы, аденоме простаты, доброкачественных и злокачественных опухолях, нарушения обмена веществ, астенических состояниях, снижении иммунитета, гиперфункции щитовидной железы, вирусных инфекциях, желчекаменной болезни и хронических гепатитах.

КОФЕ, ЧАЙ

Чай и кофе относятся к напиткам, поддерживающим и возбуждающим организм в целом и тем самым действующих благотворно на сексуальную жизнь. Многим очень помогает чашечка кофе или крепкого чая. Умело приготовленный чай или кофе являются прекрасным дополнением к любому столу. Конечно, и здесь нельзя допустить перегиба — все хорошо в меру. Нельзя допустить, чтобы ваша ночь любви превратилась в постоянное посещение туалета. Ведь чай, особенно зеленый, является, кроме всего прочего, еще и хорошим мочегонным средством. Кроме того, эти продукты, точно так же как пряности, вызывают прилив крови к половым органам.



Зеленый чай является отличным средством против образования камней в мочевом пузыре, камней в почках и желчном пузыре. Он содержит в себе витамины B2, P и K, придающие коже эластичность и свежесть, укрепляет волосяной покров, благоприятно действует на кровообращение. Неферментированный зеленый



Природа не храм, а мастерская, и человек в ней работник

Иван Тургенев



Шоколад

чай и содержащиеся в нем дубильные вещества препятствует возникновению раковых опухолей. Лечит дизентерию и ряд других кишечных заболеваний. Содержит витамин С в больших количествах. Что касается витамина В, то ни одно растение не может конкурировать с зеленым чаем. Он делает эластичными стенки кровеносных сосудов, предотвращает кровоизлияние в мозг и инфаркт, уменьшает артериальное давление.

Кофе – общеизвестный стимулятор желания, благодаря кофеину воздействует на центральную нервную систему и повышает тонус. Кофеин, содержащийся в кофе, оказывает стимулирующее возбуждающее действие. Кофеин – алкалоид, вызывающий привыкание и оказывающий сильное возбуждающее действие.

Черный чай содержит в себе самую высокую концентрацию молочной и глюкуроновой кислот. Содержит большое количество пуринов, способствующих нормализации обмена веществ. Эфирные масла и фенол – составные части чая, имеющие бактерицидные свойства (т.е. убивающие бактерии). Черный чай выводит из крови и из тела холестерин и другие жировые отложения и т.д.

Шоколад содержит свыше 400 химических соединений, главное из которых – фенилэтиламин. Современные исследования показывают, что это вещество вырабатывается в организме человека, когда он влюблен. Кроме того, запах шоколада представляет собой самостоятельный возбудитель, который действует на центр чувств и способствует увеличению сексуального аппетита.

Шоколад заставляет мозг выделять тот самый мистический гормон, который рождает чувство влюбленности. Шоколад содержит вещества, заставляющие мозг выделять гормон серотонин, отвечающий за ощущения расслабленности, удовольствия и влюбленности. Более эффективен шоколад с большим содержанием какао (более70%) – горький темный шоколад – в нем больше антиоксидантов, даже чем в красном вине. Известно, что теобромин, содержащийся в нем, обладает тем же возбуждающим эффектом, что и кофеин. К тому же шоколад способствует выделению эндорфинов.

Кроме того, необходимо употреблять 15 граммов темного шоколада в день. Он способствует выработке допамина (нейромедиатора, позволяющего женщине испытывать более сильное сексуальное влечение).

ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Витамины играют важнейшую роль и в обеспечении половой функции. Не менее важна для сексуальной жизни пища, обогащенная железом, белком, калием и витаминами А, В1, Е.

Комплекс витаминов В оказывает важнейшее влияние на синтез мужского полового гормона – тестостерона. Кроме того, витамины группы В способствуют созреванию сперматозоидов, а также участвуют в процессах полового созревания.



Витамин Е часто называют витамином размножения, витамином «секса», поскольку он играет важную роль в качестве антиоксиданта. Антиоксиданты оберегают организм от различных вредных субстанций, образующихся в результате окисления.

Витамин Е (альфа–токоферол) помогает кровяным тельцам транспортировать кислород быстро и эффективно, избегая при этом процесса окисления. Он оказывает особое влияние на передние доли гипофиза, который контролирует работу половых органов. Полное отсутствие этого витамина в рационе мужчины может привести к необратимой дегенерации эпителиальных или зародышевых клеток яичников. Отсутствие его в рационе беременной женщины может повлечь смерть зародыша.



В большом количестве витамин Е содержат следующие продукты: масло из проращенной пшеницы, семечки подсолнуха, подсолнечное масло, миндаль, кунжутное масло, арахисовое масло, арахис, оливковое масло, шпинат, овсянка, пшеничные отруби, лосось, неочищенный рис, зерна ржи, ржаной хлеб, морковь, хлеб из цельных зерен, грецкие орехи, бананы, яйца, помидоры, баранина.

Витамин С оказывает огромное влияние на сексуальное удовольствие. Замечено, что принимавшие большие дозы этого витамина начинали испытывать повышенное желание половой близости, могли наслаждаться ею гораздо чаще и испытывать существенно более интенсивные оргазмы. При недостатке витамина С в принимаемой пище половые железы начинают извлекать его из других тканей, тем самым понижая их способность к сопротивлению болезням. Если же ткани организма не содержат достаточного количества витамина С, то половые железы сводят свою деятельность к минимуму, а то и вовсе прекращают функционировать. Следовательно, и либидо уменьшается или даже полностью исчезает.

Витамин А способствует образованию в эякуляте большого количества семенной жидкости, а также является необходимым ингредиентом для синтеза всех половых гормонов, причем как у мужчин, так и у женщин. Именно поэтому сексологи утверждают, что ежедневная доза витамина А необходима для улучшения сексуальной функции, в свете чего рекомендуют своим пациентам, страдающим от импотенции или фригидности, съедать два–три яйца в день.



Продуктовая корзина

Йод содержащийся в таких продуктах, как яйца и морепродукты, способствует улучшению функционирования половой системы.

Кальций влияет на способность мужчин продолжать свой род. Семечки подсолнуха поставляют организму необходимые ему калий и цинк. Кроме цинка следует добавлять в пищу кальций и магний.

Лецитин

Фосфолипид лецитин способствует секреции различных гормонов, в том числе половых. Кроме того, лецитин помогает проникновению различных веществ сквозь клеточную мембрану, укрепляет нервы и способствует умственной активности, транспортирует жиры и жирные кислоты, предотвращает накопление в крови слишком большого количества кислот и щелочей. Некоторые европейские врачи используют лецитин для лечения сексуальной слабости, пониженной активности желез и нервных расстройств. Мужское семя очень нуждается в лецитине, поэтому если в организме человека ощущается недостаток этой субстанции, то его мужские способности резко понижаются.

Лецитин содержится в печени, яичном желтке и сырых овощах. Его выпускают в виде таблеток, гранул, раствора или порошка.

Фосфор является одним из наиболее распространенных минеральных веществ, содержащихся в организме человека. Фосфор важен для полноценной работы мозга, а также он отвечает за сексуальность. Несмотря на то, что существуют разнообразные продукты, которые могут увеличить сексуальную выносливость, возглавляют список те из них, что содержат фосфор. В качестве превосходного источника фосфора используются омары и крабы.



Фосфор усиливает сексуальное притяжение и сексуальную предприимчивость, через укрепление эрекции и последующего оргазма. Участвуя в нервной регуляции организма, он обеспечивает высокий тонус потенции.

Фосфор функционирует в соединении с кальцием, причем определенное соотношение обоих элементов является составной частью общего метаболизма. Кроме того, что он вступает в соединение с кальцием и магнием, составляя основу скелета, фосфор участвует в большинстве метаболических реакций, включая та–



кие, как образование нуклеопротеинов, которые отвечают за деление клеток и воспроизводство.

Фосфор вступает в соединения с азотом, жирными кислотами и глицерином, образуя при этом фосфолипид лецитин, который способствует секреции различных гормонов, в том числе половых. О воздействии фосфолипида лецитина мы уже сказали выше. Рекомендуется принимать витамин В6, поскольку лецитин может производиться организмом только в присутствии витаминов группы В, особенно В6.

В порядке убывания количества фосфора основные продукты располагаются следующим образом: пивные дрожжи, отруби пшеницы, тыквенные семечки, семечки кабачка, семечки подсолнуха, миндаль, арахис, сушеные пятнистые бобы, сыр «чеддер», пшеница, грецкие орехи, просо, цыплята, неочищенный рис, яйца, чеснок, крабы, прессованный творог, говядина, баранина, грибы, свежий зеленый горох, сладкая кукуруза, изюм, цельное молоко, йогурт, брюссельская капуста, сушеный чернослив, брокколи, картофель с кожурой, петрушка, шпинат, тыква, зеленая фасоль, авокадо, морковь, лук, красная капуста, сельдерей, бананы, хурма, баклажаны, малина, виноград, апельсины, оливки, яблоки, ананасы.

- Я тут девушку встретил: глаза – вишенки, грудь – персик, фигурка – яблочко... Скажите, это любовь?
- Нет, это авитаминоз, фрукты жрать надо!!!

Цинк необходим человеческому организму для синтеза дигидрокситестостерона (ДГТ) – активного компонента тестостерона. Организм двадцатилетнего мужчины среднего веса обычно содержит 2,2 г цинка, причем основная часть сосредоточена в яичках. Если цинка будет недостаточно, то молодой человек не будет испытывать сексуальных позывов, не сможет удерживать эрекцию и вырабатывать семя.

С годами организм отчасти утрачивает способность усваивать цинк, содержащийся в пище. Кроме того, такие агрессоры, как курение, алкоголь, кофе, различные инфекции и медикаменты, уменьшают запасы цинка, которые были накоплены в организме. «Цинковая недостаточность» может доставлять мужчинам серьезные проблемы, включая импотенцию, значительное сокращение количества спермы и простатит (воспаление предстательной железы) – очень распространенную болезнь среди пожилых людей. Если его вовремя не выявить, простатит может привести к раку простаты. Если же цинка не хватает мальчику, еще не достигшему возраста половой зрелости, то результатом этого может оказаться недостаточное развитие пениса и яичек.

Цинк необходим и женщинам, чтобы способствовать выработке вагинальным каналом достаточного количества смазки, — и именно это делает половой акт не болезненным, а приятным. Установлено, что большое количество цинка содержится в гипофизе (шишковидной железе) и в гиппокампусе, которые расположены в мозге, а также в сетчатой оболочке глаз. Шишковидная железа имеет самое непосредственное отношение к либидо, в то время как гиппокампус контролирует эмоции. Это открытие позволило предположить, что поддержание нормального уровня цинка необходимо для здоровой сексуальной активности, как мужчин, так и женщин.



Самым богатым источником цинка являются устрицы, и, может быть, именно благодаря этому их поедатели считаются могучими любовниками. Овес, рожь, пшеница, сырые яйца, горох, чечевица и печень также содержат много цинка.

Цинк содержится в таких продуктах как: свежие устрицы, имбирный корень, бифштекс, баранья отбивная, арахис, соевый лецитин, миндаль, грецкие орехи, сардины, свежий зеленый горох, креветки, репа, петрушка, картофель, чеснок, морковь, хлеб из цельных зерен пшеницы, свиная отбивная, кукуруза, виноградный сок, оливковое масло, цветная капуста, шпинат, цыплята, гречиха, лесные орехи, морские водоросли, хамса, тунец. Черный перец, паприка, горчица, чабрец, корица также богаты цинком.

Библиотека клиники Азизова
Серия: “Ваш путь к здоровью”.

Книга профессора А.П.Азизова “ПИЩА ЛЮБВИ” из серии: «Ваш путь к здоровью» рассчитана на широкий круг читателей и учит поддерживать и развивать высокую сексуальную активность доступными средствами.

Ахмед Азизов

Пища любви

Верстка и дизайн осуществлены на компьютерной базе
Издательского Дома «Лицо Кавказа».
тел: 69 60 01; моб: 8 928 572 17 47

Подписано в печать _____ Формат _____ Усл. печ. листов _____
Тираж **999** экз. Заказ _____.
Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного оригинал-макета
в типографии _____

Махачкала 2011

