

LA MÉTHODE **MINCEUR** Okinawa **AVANCÉE**

Nutriments Et Plantes Pour
Stimuler **La Libido**



Michel Bannier

AVERTISSEMENT

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris par l'impression, le scannage, la photocopie, ou autre, sans l'autorisation écrite préalable du titulaire des droits d'auteur.

L'auteur a tenté de présenter des informations qui soient aussi précises et concrètes que possible. L'auteur n'est pas un docteur en médecine et n'écrit pas en capacité de professionnel de la santé. Toute décision médicale devrait être prise avec les conseils et les soins de votre médecin. L'auteur ne sera pas tenu responsable de toute blessure ou perte encourue par le lecteur au travers de la mise en pratique de toute information contenue dans ce livre.

L'auteur ne fait pas mention du fait que de nouvelles études soient constamment effectuées, les informations figurant dans ce livre étaient aussi précises que possible au moment de son écriture, mais étant donné la nature changeante du sujet, l'auteur espère que le lecteur sera en mesure d'apprécier les bases qui ont été abordées dans ce livre.

Malgré tous les efforts déployés pour vérifier chaque élément d'information fourni dans cette publication, l'auteur n'assume aucune responsabilité pour toute erreur, omission, ou interprétation erronée du sujet figurant dans ce livre.

Encore une fois, veuillez noter que l'aide ou les conseils qui vous sont apportés ici ne remplacent pas un conseil médical. Vous acceptez d'utiliser une partie ou toutes les informations qui sont données dans ce livre à vos propres risques. L'auteur ne sera pas responsable de toute blessure pouvant résulter de la mise en pratique d'un conseil donné dans ce livre.

Si vous êtes sous traitement médical ou si vous avez le moindre doute concernant les conseils donnés ici, veuillez consulter votre médecin traitant dès que possible.

LES MEILLEURES HERBES ET ALIMENTS APHRODISIAQUES -----	3
La présentation de l’huitre comme aliment aphrodisiaque -----	4
Le point sur le ginseng, le gingembre et l’ail -----	5
Les champignons -----	7
Le cacao, le chocolat, le lait, le miel et la gelée royale -----	8
Le pollen d’abeilles -----	9
L’écorce de Yohimbe et les fruits du Tribulus -----	10
Les œufs -----	11
L’asperge, les artichauts et les patates douces -----	11
Le poisson et les cuisses de grenouilles -----	12
Les bananes -----	13
Les avocats et les amandes -----	13
Le celeri -----	15
Le brocoli -----	15
Le maca -----	16
Le Muira Puama -----	16
Le guarana -----	18
La catuaba -----	19
La damania -----	19
La cola -----	20
Le Gingko Biloba -----	20
La noix de muscade et son coté aphrodisiaque -----	21
Le cas du clou de girofle comme aphrodisiaque -----	22
Les autres plantes qui boostent la testostérone -----	23
Le cas du ginseng malaisien -----	24
Quelques recettes aphrodisiaques -----	24
1. Les moules au pastis -----	24
2. La marinade aux huitres -----	25
3. Queue de homard aux deux épices -----	25
4. Nouilles d’Asie à la sauce d’amandes épicées -----	26
5. Curry de bœuf à la mode indienne -----	27
6. Le Gâteau de riz spécial libido -----	27
RECAPITULATIF : -----	29

LES MEILLEURES HERBES ET ALIMENTS APHRODISIAQUES



La sexualité occupe une partie capitale de la vie des êtres humains. De nombreuses études ont démontré que les orgasmes permettent de réduire le stress et produisent les hormones du bonheur contenu en faible quantité dans le chocolat. De la sorte, les individus qu'il s'agisse des hommes ou des femmes ont à cœur de conserver l'intensité de leur plaisir sexuel et de faire durer le plus longtemps l'acte

sexuel. Pour y arriver, il faut donc garder la forme physique au quotidien.

Or, cela n'est pas évident, puisque certains facteurs comme la fatigue, le stress ou alors, les difficultés érectiles entrent en jeu. Le stress empêche aux hommes de bander et aux femmes de ressentir le désir sexuel. Donc, pour jouir et déstresser, il faut être détendu un minimum. Pour y parvenir sans ingurgiter des substances nocives pour la santé, il est donc nécessaire de connaître quels sont les nutriments naturels, tirés des végétaux que vous pouvez consommer à volonté. De nombreux éléments entrent dans cette catégorie, qu'il s'agisse d'herbes, ou alors de dérivés d'animaux comme les œufs.

Tous ces aliments ont un point commun, ils décuplent la production de testostérone dans l'organisme masculin et contribuent à vasculariser à outrance les organes sexuels. Conséquence, des érections superbes et de longue durée. En somme, en consommant ces aliments, que vous ayez moins ou plus de 30 ans, vous obtiendrez une excitation majeure et tiendrez longtemps au lit de manière à donner l'orgasme automatiquement à votre chérie. Elle aura donc tout intérêt à acheter tout ce qu'il faut pour vous préparer les quelques recettes faciles qui seront glissées çà et là dans cet ebook. A vos marques, prêts ? Jouissez !

La présentation de l'huitre comme aliment aphrodisiaque



Les hommes ont besoin de testostérone afin d'avoir un regain de vitalité en ce qui concerne la libido. On décrit cette testostérone comme un composé ayant des propriétés anabolisantes :

Les apports de l'huitre sur la sexualité

Lorsque vous consommez de l'huitre, elle agit directement sur la production de testostérone dans votre organisme, ce qui fait que cet aliment est un puissant aphrodisiaque. Avec les huitres, vous récupérez plus rapidement votre puissance musculaire ce qui fait que les rapports sexuels sont prolongés le plus longtemps possible. Dans le cas des hommes qui ont déjà dépassé la trentaine, la faiblesse de la testostérone est jugulée par les huitres et l'érection est améliorée. De la sorte, vous pouvez retrouver votre tonus sexuel à tout âge en consommant des huitres.

Comment consommer votre huitre ?

Vous pouvez consommer l'huitre sous diverses formes, simplement en chair, ou alors en comprimé. Lorsqu'elle se présente en chair, l'huitre est un mollusque essentiellement composé de minéraux et de nutriments et particulièrement délicieux à la bouche. Lorsqu'elle se présente sous la forme des comprimés, il s'agit de l'extrait d'huitre ou encore de la viande faite à base d'huitre séchée et moulue. Lorsqu'elle est écrasée, cette viande séchée se transforme en poudre qu'on enferme dans des comprimés ou encore dans des capsules.

Le point sur la contenance en zinc de l'huitre

Les huitres interviennent également pour améliorer la contenance en zinc de l'organisme. Tout cela permet de lutter contre les dermatites, les affections cutanées et autres maladies de la peau. En ce qui concerne les hommes précisément, l'huitre intervient au niveau des testicules et au niveau du sperme dont elle améliore la qualité. Le zinc contenu dans l'huitre participe à la formation de la testostérone. La vitamine D également se trouve dans les huitres et contribue aussi à la fabrication de la testostérone. Ce qui fait que l'huitre est densément impliquée dans l'amélioration de la santé sexuelle.

Il est important de savoir que la fonction érectile est faible plus souvent en cas de carence en zinc. Par conséquent, en même temps que vous augmentez votre érection en mangeant les huitres, vous faites plaisir à votre palais. S'agissant de la santé immunitaire, les huitres interviennent également pour densifier le système immunitaire et lutter contre les maladies diverses.

Le point sur le ginseng, le gingembre et l'ail

Le stress intervient pour beaucoup dans les troubles sexuels ressentis tant par les hommes que par les femmes. Le ginseng, le gingembre et l'ail vont être analysés tour à tour :

Le cas du ginseng



Le ginseng est un aliment miraculeux dans la réduction de ce facteur désinhibant qu'est le stress, ce qui fait qu'il améliore considérablement les performances sexuelles. De plus, il a un impact direct sur la production de testostérone et il favorise la libération de cette hormone dans le sang. Ainsi, l'énergie sexuelle est décuplée et le pénis gonfle de manière naturelle.

De nombreuses espèces de ginseng existent mais vous pouvez en privilégier quatre en particulier :

- Le panax japonicum dont le nom en français est bambou ginseng.
- Le panax ginseng qui est plus communément appelé ginseng coréen et qui, comme son nom l'indique provient de la Corée mais également de la Chine.
- Le panax quinquefolium ou encore appelé, ginseng américain.
- L'eleutherococcus senticosus ou encore ginseng de Sibérie, plus communément appelé buisson du diable.

Le ginseng contient de la saponine qui lui attribut un pouvoir erectogène. Le ginseng est de plus en plus plébiscité par les populations qui sont désireuses de bénéficier de ses bienfaits. Il se présente sous la forme d'une racine de couleur marron, à la forte odeur et à la surface relativement dure. Pour être utilisé, il est possible de l'éplucher afin d'en enlever la peau, ou alors, de concasser dans un petit mortier de travail. Dans l'un ou l'autre cas, l'amertume du ginseng est une de ses particularités et lorsque vous le consommer nature, il faudra être prêts à le supporter.

Les vertus du gingembre



Le gingembre quant à lui est également un aphrodisiaque dont la performance doit être signalée. Au niveau des racines, vous trouverez les gingerols avec leur haute vertu aphrodisiaque. Ainsi, le gingembre augmente les sécrétions au niveau des testicules. De même, il permet que les spermatozoïdes soient encore plus mobiles. Ce qui fait que le

gingembre a une double efficacité, il intervient contre l'impuissance mais il agit également contre les cas d'infertilités.

Vous pouvez consommer directement le gingembre, ou alors, l'associer à d'autres éléments qui vont décupler ses vertus, comme démontré dans la recette qui suit :

Ingrédients : la moitié d'un œuf dur, la moitié d'une cuillère de gingembre, 4 gouttes du jus d'un citron, une cuillère de miel.

Préparation : Il vous suffit de mélanger tous ces éléments et de les consommer tous les jours pendant un mois. La fréquence idéale est de le faire une heure avant d'aller dormir. Votre femme vous en dira des nouvelles.

L'ail et ses bienfaits



Pour ce qui est de l'ail, il contient de l'allicine. Cette molécule va provoquer des érections en rendant le sang beaucoup plus fluide.

Pour tirer profit de ses bienfaits, l'ail devra être mâché tel quel c'est-à-dire cru. Il est préférable de le consommer à jeun, ou alors, en début de repas. Il n'est pas conseillé de faire cuire l'ail lorsque vous comptez bénéficier de ses bienfaits naturels. Dans ces cas, la cuisson lui fera perdre toutes ses valeurs aphrodisiaques. Par conséquent, ne cuisez pas votre ail thérapeutique. De même, certaines personnes supportent peu l'odeur de l'ail. Elle est d'ailleurs très prononcée. Pour la réduire, vous pouvez mâcher Les grains de café en même temps que l'ail. Cela en neutralisera le parfum fort. De même, Il en est également possible de mâcher les grains d'anis si vous ne voulez pas opter pour le café. Associés immédiatement à votre ail, ces graines feront que vous n'en percevrez plus la forte odeur.

Les champignons

Les champignons regorgent d'acides aminés, de vitamines et d'éléments minéraux. Ils jouent un rôle très important dans la réduction de l'asthénie sexuelle. 6 espèces de champignons en priorité ont démontré leur efficacité sur l'asthénie sexuelle parmi lesquels, le boletus aerus, le sparassis crispa, le boletus edulis, le cordyceps sinensis, le tricholoma matsutake et le morchella rotunda.

La truffe est un aphrodisiaque très connu par les grands cuisiniers. Elle contient l'androstérone. Cette hormone végétale ressemble à l'hormone mâle. Lorsqu'elle est consommée, cette hormone passe dans les phéromones lors de la transpiration et les femmes sont particulièrement sensibles à tout ce mélange.

Du coup, juste en consommant les champignons, les hommes affolent la libido des femmes qui sont proches d'eux. Les moindres moments de transpiration distillent la phéromone directement dans les capteurs féminins et leur lubrification est immédiate. De même, votre érection est spontanée face à ce désir féminin.

Le cacao, le chocolat, le lait, le miel et la gelée royale

Ces 4 éléments ont un rôle important dans l'excitation sexuelle :

Tout sur le rôle aphrodisiaque du cacao et du chocolat



Le cacao est un puissant stimulant nerveux du fait de sa forte concentration en phényléthylamine et en théobromine. Le cacao contient également de la caféine. Tous ces éléments interviennent afin de réguler l'humeur, ce qui fait que le cacao peut intervenir comme antidépresseur dans une certaine mesure. Son côté également euphorisant est non négligeable, surtout lorsque l'on sait que le stress limite la libido.

En somme, les propriétés psychostimulantes du cacao en font un bel exemple d'aliment aphrodisiaque.

Dans la catégorie des chocolats, il est plus intéressant de privilégier le chocolat noir. Il contient en énormes quantités l'acide aminé phénylalanine qui est un important aphrodisiaque. Comment ? Chez les personnes qui ont un coup de foudre subit, cet acide se retrouve en importantes quantités dans le sang. De la sorte, elle intervient dans la manifestation du désir sexuel et partant, dans les fonctions érectiles chez les hommes ou alors, lubrifiantes chez les femmes.

En outre, dans le chocolat noir, le phosphore est également en grande quantité. Il joue un rôle incontournable dans l'érection. Par contre, le chocolat au lait n'est pas très indiqué lorsqu'il s'agit de booster la libido. Le lait contenu dans ce type de chocolat va diluer les anti oxydants présents dans le chocolat pur. Ce qui va réduire considérablement l'effet erectogène ou lubrificateur recherché.

Le cas du lait

Lorsqu'il s'agit d'aborder les stimulants sexuels, beaucoup de personnes ne pensent pas au lait. Pourtant, le souvenir de la tétée peut être rangé parmi les premières pulsions sexuelles. Pour en venir aux bienfaits du lait, il intervient dans la revitalisation sexuelle. Pour plus de bienfaits, pensez à l'associer avec une bonne quantité de miel.

L'apport du miel

Pour ce qui est précisément du miel, le sucre qui le constitue en grande partie contribue à la fabrication du liquide séminal. Il donne également de l'énergie au corps puisque telle est l'une des principales propriétés du sucre. Lorsque vous désirez multiplier l'acte sexuel en un court laps de temps, vous devez en consommer en grande quantité.

La gelée royale

A côté du miel, vous avez la gelée royale qui joue exactement le même rôle. Elle intervient dans les cas d'impuissance, de frigidité et de stérilité. Pour les femmes qui ont atteint l'âge de la ménopause, elle contribue au rajeunissement et dans des cas miraculeux, les chercheurs ont constaté des grossesses chez quelques unes de ces femmes après un traitement à la gelée royale.

Le pollen d'abeilles

Le pollen d'abeilles comporte des substances qui interviennent dans l'élaboration du sperme. Il s'agit des sucres prédigérés. Une fois transformés en glycogène, ils multiplient la production de sperme. Le pollen d'abeilles comporte également de l'acide aspartique. L'acide aspartique a une fonction très poussée dans la redynamisation des glandes sexuelles. Grâce à cet aliment, la vitalité sexuelle est densifiée au vu de l'impact des hormones naturelles qu'il comporte.

Pour qu'un individu atteigne l'orgasme, il faut que les multiples mouvements de va et vient du bassin soient exécutés avec rapidité mais également avec durabilité. Le pollen d'abeilles permet que les personnes qui le consomment aient suffisamment d'énergie pour résister à cet exercice et pour atteindre et procurer l'orgasme. Afin de bénéficier des fonctions virilisantes de cet aliment, vous devez le consommer en association avec du miel, des jus de fruits ou du yaourt. Vous pouvez également le mettre dans de délicieux smoothies verts très bénéfiques, ou encore, dans votre salade ou sur vos céréales.

L'écorce de Yohimbe et les fruits du Tribulus

Ces deux arbres sont d'une importance majeure :

Le Yohimbe

En Afrique Occidentale, il existe un arbre du nom de Yohimbe duquel peut être extrait une écorce appelée Yohimbine. Cette écorce a le même effet que le sidénafile qui est le composé de base du viagra. Il donne naissance à de très fortes érections. Dans le cas de l'écorce de Yohimbe, il est important de consommer essentiellement celle dont la teneur en yohimbine est contrôlée. La norme doit être de 1 à 4 pour cent au maximum.

Il convient également de prendre certaines précautions lorsque vous consommez cette écorce :

- Vous devez réduire votre consommation de caféine lorsque vous optez pour l'écorce de yohimbe, de même que votre consommation d'éphédrine.
- Vous ne devez pas prendre de Yohimbine si vous êtes enceintes.
- Cette écorce n'est pas conseillée pour les personnes qui sont atteintes de maladies cardiaques, d'hypertension artérielle ou alors d'hypotension.
- Il en est de même pour les personnes qui souffrent de prostatite, d'hypersensibilité, d'anxiété ou alors de troubles rénaux, cette catégorie de personnes doit également éviter cette écorce.
- Enfin, les personnes souffrant de dépression de schizophrénie ou alors de troubles mentaux divers ne doivent pas en consommer.

Le Tribulus

Pour ce qui est du tribulus, il a une efficacité qui dure pendant 3 jours durant. La testostérone est alors produite en grande quantité et l'érection est réelle. Pour les accrocs à la musculature, il est d'un réel effet également. D'origine asiatique, les fruits du tribulus sont utilisés dans la médecine ancestrale de la Chine et de la Corée. Ses effets sur les problèmes sexuels ou alors sur l'infertilité l'ont placé parmi les plantes aphrodisiaques par excellence. Lorsqu'ils sont consommés, les fruits du tribulus multiplient la testostérone, les œstrogènes et la DHEA .

Les œufs

Les œufs sont d'un apport très important sur la libido à raison de la présence des vitamines dans sa composition. Vous avez la Vitamine B5 et la vitamine B6 qui interviennent dans la régulation des hormones. De même, lorsque vous consommez beaucoup d'œufs, votre foie est libéré de ses toxines. Les œufs contiennent également de l'acide pantothénique qui provoque l'excitation. Il ya également le phosphore dont les effets ont été cités plus haut, ainsi que la lécithine. Vous devez la réaction de votre corps à l'excitation sexuelle à ces composés. Par conséquent, lorsqu'ils sont consommés en grandes quantités dans les œufs, votre corps ne peut que vous dire merci.

Pour plus d'efficacité, il est conseillé de consommer les œufs le matin à jeun. Deux œufs le matin ou alors 3 feront largement l'affaire. Par la suite, en cours de journée, vous pourrez en consommer 2 ou 3 également, afin d'atteindre une consommation de 6 œufs par jours maximum. Le minimum ici étant de 2 œufs par jour.

Pour consommer l'œuf dans un but aphrodisiaque, il faut percer la coquille et avaler le contenu avec un peu de sel. Si vous préférez les condiments, ou les épices, allez-y. Vous pouvez également consommer du caviar. Cette pratique est également bénéfique pour le cœur puisque la lécithine joue un rôle pour réguler le cholestérol.

L'asperge, les artichauts et les patates douces

L'asperge a des vertus diurétiques. Les artichauts sont composés de calcium et de Vitamine B qui boostent l'appétit sexuel. Le phosphore également est présent dans les artichauts.

La teneur en potassium des patates douces réduit les dysfonctionnements des organes érectiles. De même, elles comportent de la vitamine A qui, utilisée dans de nombreux cas est parvenu à réduire considérablement les problèmes liés à l'infertilité.

Le poisson et les cuisses de grenouilles

Le poisson est également un très bon aphrodisiaque. Ceux qui sont les plus concernés par cette vertu sont le thon, la carpe et le saumon. Voici une recette qui ne vous laissera pas indifférent vous et votre conjoint, dans votre quête du maximum de plaisir et des orgasmes décuplés :

Ingrédients :

Il vous faudra, 4 tranches de filets de thon. Le saumon également pourra faire l'affaire. Du jus de citron de la sauce soja maximum deux cuillères à soupe, du piment Espagnol, deux pincées de poudre de gingembre, de la ciboule hachée, au maximum deux tiges.

Préparation :

Il faudra faire mariner le poisson pendant 3 heures et 15 minutes. Pour ce faire, il faudra tremper le poisson dans tous les ingrédients qui vous ont été cités plus haut, et laisser reposer. Une fois les 3 heures passées, saupoudrez légèrement de farine les poissons égouttés au préalable. Puis, faites les frire dans une poêle où vous aurez versé un peu d'huile d'olive. Il faudra faire cuire rapidement les poissons sur chacune de leur face, en faisant la friture durer au maximum 2 minutes. Allez, accompagnez le tout de riz gluant et bon appétit, avant de passer à la phase de prouesses coquines.

Les cuisses de grenouilles sont également aphrodisiaques.



Comment ? La cantharidine qu'elles contiennent a un effet de densification des parties génitales. En d'autres termes, elle permet de gonfler le sexe et de garder longtemps les érections. Toutefois, il est important de contrôler la quantité de cantharidine consommée pour éviter de vous intoxiquer. Il ne faut donc absolument jamais atteindre les 10 milligrammes afin de profiter de cette substance en toute sérénité. Pour les plus curieux, la mouche cantharidine contient également ce composé.

Les bananes

Voici une recette aphrodisiaque à laquelle vous ne penserez pas forcément, la banane aux amandes :

Il vous faudra, 60 millilitres de beurre, la même quantité de cassonade, et la même quantité de curaçao également. Il vous faudra 60 millilitres d'amandes que vous aurez pris le temps d'émonder et d'émincer. Ajoutez à cela quatre bananes que vous aurez convenablement pelées, et découpées en deux morceaux en partant dans le sens du long. Il vous faudra en plus, 15millilitres de zeste d'orange que vous aurez finement râpée.

Dans une poêle, il faudra fondre le beurre et ajouter le sucre jusqu'à obtenir un mélange frémissant. Faites également revenir les bananes ans le mélange jusqu'à obtenir un changement de couleur. Verser la liqueur au dessus du mélange et faire un saupoudrage avec le zeste râpé. Servir le tout avec une bonne crème glacé après avoir couvrir le mélange d'amandes.

Les avocats et les amandes



Pour rendre votre vie sexuelle plus piquante, il faudra privilégier les aliments qui ont des propriétés vasodilatatrices. Ces derniers auront également des fonctions positives sur votre spermatogénèse, et vous le ressentirez dans la multiplication de votre plaisir sexuel. Plus encore, les hormones responsables du plaisir seront multipliées. Parmi ces aliments, les avocats et les amandes occupent une place de choix.

Dans le cas des avocats, la présence de vitamine E antioxydante est un bienfait à ne pas négliger. Cette vitamine intervient dans la spermatogenèse qui peut être traduite comme la production des spermatozoïdes. L'avocat est également riche en potassium. Le potassium éveille la sensualité de la femme et la production de testostérone dans les organismes masculins. La vitamine B6 également n'est pas en reste. Présente dans l'avocat, elle contribue à l'augmentation du plaisir puisqu'elle intervient dans la production de dopamine, une neurohormone très importante. L'avocat renferme aussi beaucoup de graisses qui contrairement aux autres sont bénéfiques pour le corps humain et pour le cœur.

En ce qui concerne les amandes :



Vous trouverez dans leur composition, le zinc et divers minéraux. Vous y trouverez également du sélénium, des vitamines et surtout de la vitamine E. Pour les personnes qui souffrent d'infertilité, les cures de sélénium sont particulièrement recommandées. La richesse en omega 3 des amandes favorise la circulation sanguine, de même que les nombreux acides gras. De la sorte, les vaisseaux sanguins du pénis se dilatent aisément et permettent des érections très fortes. De même, es éléments interviennent dans la santé du cœur, ce qui fait que les hommes qui en consomment sont plus résistants lors des rapports sexuels. Le zinc contenu dans les amandes accroît les hormones sexuelles du corps masculin, et parfois même, influence la libido de la femme.

Le céleri



L'androstérone, hormone végétale est présente dans le céleri. Cette hormone agit sur les muscles au niveau du périnée, ce qui contribue à décupler le désir sexuel. Les alcaloïdes sont aussi contenues dans le céleri, ce qui fait que cette plante est un aphrodisiaque parfait. Certains chercheurs

conseillent plus encore l'huile de céleri rave, surtout pour les cas d'impuissance.

Voici une recette pour mieux profiter du céleri :

La recette de Madame de Pompadour pour le Roi

Prenez deux pieds de céleris, découpez-les, blanchissez-les et essorez-les. Faites chauffer 30ml de beurre dans une grande poêle et y ajouter la même quantité de farine. Laissez ce bouillon mijoter. Incorporez deux jaunes d'œufs au mélange ainsi que 125 millilitres de crème. Terminez par de la muscade et des tranches de truffes. Résultat explosif dans le pantalon de monsieur.

Le brocoli

Le brocoli également stimule la libido. Il est composé d'indoles qui ont pour effet de limiter l'estrogène que l'homme a dans son corps afin d'accroître la quantité de testostérone. Plus l'homme a de testostérone, plus sa son érection sera forte.

La meilleure recette pour libérer es propriétés du brocoli est la suivante :

Ingrédients :

Pommes de terre au nombre de 3, crème fraîche, sel et poivre, la moitié d'un chou fleur, la moitié d'une fleur de brocoli, du beurre, du bouillon, de l'ail, deux œufs.

Préparation :

Préparer les pommes de terre dans de l'eau pendant 20 minutes. Une fois bien cuites, faire bouillir également le chou fleur et le brocoli dans un bain marine. Il faut conserver les légumes à demi crus, raison pour laquelle, la cuisson à la vapeur est recommandée. Prenez une poêle dans laquelle vous allez mettre l'ail, le beurre, le bouillon, sel et poivre et faire chauffer à feu doux.

Pendant que cette préparation mijote, écrasez le brocoli, le chou et les pommes de terre dans un mixeur jusqu'à obtenir une pâte homogène. Incorporez la moitié de la crème pour mieux fluidifier la pâte.

Déversez la pâte ainsi obtenue dans la poêle qui a le beurre et l'ail et ajoutez le reste de crème fraîche ainsi que le beurre et les deux œufs. Lorsque le mélange est parfait, ajoutez le poivre et chauffez juste un peu avant de servir. Pour mémoire, la cuisson réduit les propriétés aphrodisiaques du brocoli, donc ici il sera question de maintenir les morceaux de légumes légèrement tendres, mais le plus crus possible.

Le maca

L'Amérique du Sud est la terre qui permet la croissance du maca. Au niveau des hauts plateaux Andins, au Pérou, ce tubercule est très présent. Lorsqu'un homme la consomme, son degré d'endurance est multiplié durant l'acte sexuel. De même, son éjaculation est plus fréquente et plus importante. En outre, l'érection est plus vigoureuse. Il est particulièrement recommandé d'associer la maca avec la gelée royale. En effet, la gelée royale va permettre de retrouver l'énergie dépensée à chaque rapport sexuel, ce qui fera de vous un gladiateur du sexe.

À titre de connaissances complémentaires, il convient de souligner que la maca va soulager les douleurs des femmes pendant les règles, ainsi que les sensations désagréables pendant la ménopause. En somme, les bienfaits de cette plante sont autant pour les hommes que pour les femmes.

Le Muira Puama

Cette plante aphrodisiaque est retrouvée uniquement dans la forêt équatoriale du Brésil. Pour ses vertus stimulantes, ce sont les écorces qui en sont utilisées. Son nom commun est bois bandé ou encore bois de la puissance, ce qui résume tout en quelques mots. Il a une réaction puissante sur la libido, sur la lutte contre l'impuissance mais également sur les douleurs des rhumatismes et sur le rhume. Il est très efficace également pour apporter du tonus et pour éliminer la fatigue.

Pour profiter de ses avantages, voici les préparations que vous pourrez faire avec cette écorce :

- dans un récipient, associez le rhum des Antilles et les écorces de muira puama. Utilisez juste un litre de rhum et associez une gousse de vanille au tout. Faites macérer le mélange sous le soleil durant un bon mois au minimum. Boire alors avec modération.

- le cas de la décoction :
Il suffit simplement de laver vos écorces de muira puama et de les découper délicatement. Ensuite, dans une marmite d'eau, vous porterez le tout à ébullition. Une quinzaine de minutes suffisent amplement. Ensuite, laissez refroidir et filtrez. Vous pouvez alors consommer.

- L'infusion de muira puama
Laissez bouillir de l'eau pendant un bon moment. Puis éteignez le feu et jetez les morceaux d'écorces dans la marmite. Laissez poser 5 minutes et c'est prêt à consommer. Pour ceux qui veulent une efficacité plus marquée, il est conseillé de privilégier la décoction à l'infusion, ça permet de faire ressortir toutes les vertus des plantes.

Le guarana



Vous retrouverez le guarana en Amérique du Sud, plus précisément au Venezuela, au Brésil, à Bahia et en Amazonie. Le guarana se présente sous la forme d'une plante avec des fruits qui ressemblent à des baies de couleur rouge. La chair de ces baies par contre est totalement blanche. La guarana a une forte concentration en caféine.

En plus de la caféine la guarana comprend de nombreuses substances très bénéfiques pour la libido :

→ La xanthine, la théophylline, la guanine, les mucilages, les tanins, le magnésium, le sélénium, les acides essentiels, la pectine, le phosphore, les vitamines E, A, PP, B1 et B3, la théobromine, la caféine, l'adénine, les acides aminés, les oligo éléments, le potassium, le germanium.

Au delà de tout ce cocktail explosif, le guarana contient la caféine dont la dose est 5 fois supérieure à celle contenue dans le café lui-même. De la sorte, lorsque votre organisme est fatigué, le guarana va le réveiller de manière vigoureuse et partant, votre membre légèrement endormi.

Peut être que vous avez l'impression qu'une surdose de café pourrait avoir le même effet que la guarana ? Non, ce n'est pas le cas. Les autres substances contenues dans cette plante ont des effets sur les centres nerveux de l'encéphale. De là, vous obtenez une excitation sexuelle intense.

De nombreuses personnes lorsqu'elles sont très fatiguées se retrouvent à dormir pendant l'acte sexuel. Avec la Guarana, cela n'est pas possible. Vous n'aurez aucune envie de somnoler, mais plutôt de jouir de tous vos sens. Votre cerveau aura des facultés de réflexion décuplées, votre concentration, votre mémorisation, vos capacités intellectuelles seront boostées. Pour ajouter une petite cerise à ce gâteau déjà si énorme, la guarana a des vertus anti diarrhéique, analgésique et diurétique.

La catuaba

Parmi les herbes aphrodisiaques, vous pouvez également trouver la catuaba. La catuaba est originaire du Brésil où elle pousse dans les régions du Nord. Son appellation latine est *Erythroxylum catuaba*. Pour obtenir les propriétés aphrodisiaques, c'est l'écorce de ce petit arbre qui est utilisée. Le rôle du catuaba est de dilater les vaisseaux sanguins. Cela accroît la propulsion du sang dans la verge. La catuaba contient également des alcaloïdes parmi lesquels, la catuanine A, la catuanine C et la catuanine B.

Ces alcaloïdes ont une action directe sur le système nerveux central, ce qui augmente la libido. La catuaba est encore plus efficace lorsque vous l'associez à la muira puima. Il convient donc d'avoir tous ces composés en permanence dans votre boîte à pharmacie afin de faire grimper madame au rideau en permanence et pour longtemps.

La damania

La damania se retrouve en Amérique centrale, dans les Antilles et également dans les forêts amazoniennes. Elle a des propriétés relaxantes et aphrodisiaques par excellence. L'arbre qui produit cette plante est le *Turnera opifera*. Vous pouvez la reconnaître avec ses fleurs de couleur blanche très jolies à regarder. Toutefois, lors de la confection de produits aphrodisiaques, ce sont les feuilles que vous aurez à employer essentiellement.

La meilleure manière de tirer les bienfaits de la damania est d'infuser les feuilles de cet arbre. Le principal effet de la damania est de permettre au cœur de pomper le sang et de faire gonfler la verge. La damania intervient donc dans la circulation du sang dans l'organisme masculin. D'un autre côté, la damania intervient en ce qui concerne la réduction du stress. Son important pouvoir de relaxation combiné à la dilation des vaisseaux sanguins permet aux hommes d'atteindre des érections phénoménales. Votre conjointe vous dira merci, après une infusion de damania consommée juste avant le coucher.

La cola

La kola est originaire d'Afrique, mais par la suite, elle s'est développée en Amérique du Sud, au Sri Lanka, aux Caraïbes, en Amérique Centrale et en Malaisie. Du point de vue scientifique, elle est encore appelé cola Acuminata ou cola nitida. La partie qui est consommée sur le kولاتier est la cabosse qu'il produit. Chaque cabosse peut donner 5 graines de cola minimum ou alors 10. Les feuilles de cola peuvent également être consommées en infusion, avec leur agréable couleur verte.

Du point de vue aphrodisiaque, la noix de cola contient de nombreux principes intéressants parmi lesquels :

- la théobromine, qui a une action immédiate sur le système nerveux.
- la caféine en importante dose qui revitalise l'organisme en cas de fatigue de toute nature.
- l'amidon qui permet à la verge de conserver sa fixité durant l'acte sexuel.
- le kolanin, les glucides.
- les tanins qui permettent à l'organisme d'absorber plus lentement la caféine, ce qui en prolonge la durée d'efficacité dans l'organisme.

Tous ces éléments mis bout à bout vous donnent des érections du tonnerre et une résistance accrue.

Toutefois, la cola doit être utilisée avec précaution pour éviter une excitation nerveuse trop forte. De la sorte, il n'est pas conseillé de l'associer à d'autres substances. De même, les femmes enceintes ou alors celles qui allaitent ne doivent pas en consommer. Dans le cas des personnes qui ont des troubles cardiaques, il faut absolument éviter la cola, de même que pour celles qui ont des problèmes gastriques. Il convient également d'éviter de surdoser la noix de cola puisque les maux de tête, les insomnies, les crampes musculaires sont des effets secondaires de cas de surdosage.

Le Gingko Biloba

Le gingko biloba est une herbe qui permet de retenir les radicaux libres. Ses principes actifs sont notamment les terpènes et les flavonoïdes qu'on retrouve principalement dans ses feuilles.

Cette plante, originaire du Japon, permet de stopper les effets dégénératifs liés au vieillissement.

La noix de muscade et son coté aphrodisiaque



Si les épices sont réputées être des aphrodisiaques de premier ordre, la noix de muscade occupe une place de choix parmi ces derniers. La noix de muscade se présente sous la forme d'une amande issue du muscadier encore appelé *myristica fragans*. Le muscadier est un arbre exotique qui ne dépasse pas les 15 mètres de hauteur, et qu'on retrouve en Indonésie la plupart du temps. Dans la généralité, il est

adapté aux climats tropicaux, ce qui fait que les pays froids ne peuvent pas facilement le faire pousser.

Pour utiliser cette noix, il faut la râper, cela permet de conserver les vertus organoleptiques de la plante. La noix de muscade a des effets qui ressemblent à ceux du viagra lorsqu'elle a été ingérée trois heures plus tôt. Pour l'utiliser, il est important de l'associer à des plats en sauce comme les soupes à base de courge, ou de potimarrons. Vous pouvez également la mettre dans les gratins ou alors les quiches, surtout ceux aux légumes et à la béchamel, ou alors ceux aux poireaux. De même, il est parfait pour les épinards à la crème et pour les soupes à base d'oignon. Pour plus de vertus, la noix de muscade s'ajoute en fin de cuisson.

Le cas de l'huile essentielle de noix de muscade

Comme toutes les huiles essentielles, l'huile essentielle de noix de muscade ne doit pas être ingérée. Toutefois, vous pouvez l'inhaler ou alors la verser dans votre eau de bain. Vous pouvez également vous en servir comme huile pour faire des massages. L'huile essentielle de noix de muscade peut également être associée à celle de coriandre, de romarin ou toute autre huile végétale. Il ne faudra pas mélanger plus de 3 huiles essentielles à la fois et le tout devra être dilué dans quelques gouttes d'huile végétale. Le mélange obtenu sera appliqué en massages circulaires au niveau du bas du dos et de la colonne vertébrale pour stimuler la libido de l'homme.

Comme précaution, il est crucial d'éviter que les femmes enceintes n'utilisent cette huile essentielle. De manière générale, toutes les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées par des femmes dans cet état ou alors entrain d'allaiter.

Le cas du clou de girofle comme aphrodisiaque

En tant qu'épice, le clou de girofle est également un merveilleux aphrodisiaque. L'arbre dont il est issu s'appelle le giroflier et il en est le bouton de fleur. Présent en Indonésie et surtout dans l'archipel des Moluques, il a été exporté vers le Sri Lanka et l'Afrique de l'Est où il est également cultivé désormais. Pour obtenir le clou, les boutons de fleurs du giroflier sont coupés et séchés. Du point de vue sexuel, le clou de girofle raccourcit les périodes de pause entre deux rapports sexuels. Il permet donc des érections plus rapprochées les unes des autres. Il intervient dans l'attitude sexuelle, en décuplant la fréquence des rapports sexuels. En plus de tout cela, il impulse la production de testostérone.

Pour son utilisation, vous pouvez le mettre dans vos repas. Vous pouvez également le boire associé à du chai, un thé concentré en épices d'origine indienne. Voici une parfaite composition de votre thé aphrodisiaque à base de clou de girofle ou alors thé chai :

Prenez 4 cuillères à soupe de thé noir Assam, avec douze gousses de cardamome que vous aurez écrasé légèrement. Associez également une cuillère à café de gingembre totalement frais, ainsi que 6 clous de girofle, 4 graines d'anis étoilé et deux bâtons de cannelle. Le tout devra être bouilli dans de l'eau pendant 4 minutes avant d'y associer du sucre et du lait.

Le clou de girofle est aussi excellent dans les sauces et dans le riz. Pour conserver ses propriétés totalement concentrées, vous pouvez utiliser une goutte d'huile essentielle de clou de girofle dans votre cuisine, à mettre à la fin de vos repas.

Pour lutter contre la fatigue, l'huile essentielle de clou de girofle est également bien adaptée. Il suffit de masser la colonne vertébrale avec quelques gouttes mélangées à de l'huile végétale et le tonus est recouvré.

Du point de vue purement sexuel, il convient de contrôler les doses de clou de girofle que vous consommerez. Lorsque la dose n'est pas très élevée, la testostérone est produite en quantité. Mais lorsque cette dose est élevée, la production de testostérone est inhibée. Par conséquent, il est recommandé de vous en servir comme vous ferez avec une huile essentielle, c'est-à-dire à dose homéopathique.

Les autres plantes qui boostent la testostérone

L'ashwagandha

Elle est prise en médecine traditionnelle indienne. Il est une plante aux vertus anti stress importante. Lorsqu'elle est ingérée, cette plante peut accroître de 15 pour cent le taux de testostérone dans l'organisme masculin. Il contribue à donner un meilleur sperme aux hommes infertiles et à décupler la libido.

L'épimède

Encore appelé horny goat weed, ou alors herbe du bouc, cette plante est prise en médecine chinoise. Elle dispose en forte quantité de l'icariine, composé ayant un effet sur la testostérone. Les recherches scientifiques ont démontré que même sur les animaux qui ont été castrés par voie chimique, notamment les rats, cette plante avait un effet positif sur cette production de testostérone.

Coleus forskohlii

Cette plante est très intéressante puisqu'en plus des fonctions aphrodisiaques, les hommes parviennent à se débarrasser des surcharges pondérales en l'ingérant. Même les personnes souffrant d'obésité obtiennent des résultats positifs avec cette plante sur une période de 12 mois. De la sorte, cette plante est doublement bénéfique puisqu'elle intervient au niveau de la silhouette, mais également à l'intérieur de l'organisme.

Basella alba

Il s'agit d'une plante qu'on peut manger telle quelle ou alors transformer en poudre sans perdre les valeurs nutritives qu'elle renferme. Dans le cas de la consommation comme légume, il est très prisé en cuisine puisqu'on l'appelle également l'épinard indien. Il parvient à faire doubler la quantité de testostérone chez les individus.

Recommandation spéciale :

Il est important de ne pas consommer en même temps plusieurs de ces plantes, au risque de créer une overdose de principes actifs. De même, dans le cas des cures, il faut réaliser des pauses de 7 jours minimum entre deux périodes de cure. Les périodes de cure devront durer maximum 30 jours à chaque fois.

Le cas du ginseng malaisien

Encore appelé tongkat ali, le ginseng malaisien est également un élément qui stimule la sexualité masculine. Il facilite la relaxation de tous les muscles compris autour des artères. De même, il accroît la testostérone dans l'organisme.

Pour une meilleure efficacité, il faudra consommer au maximum, 20 ou alors 30 grammes de racines. Il faudra opter de préférence pour les racines séchées. La dose ainsi présentée est la dose journalière. Pour les cas d'andropause aigus, il sera possible d'associer le tongkat ali avec la testostérone directement et d'obtenir des résultats époustouflants.

Quelques recettes aphrodisiaques

1. Les moules au pastis

Les moules comme les huitres sont riches en calcium, en zinc et en fer. Elles joueront donc un rôle de choix dans votre libido. Pour les ingrédients pour 4 personnes, il vous faut, 25 grammes de beurre, 2 cuillères à soupe de persil que vous aurez finement ciselés, 2 kilogrammes de moules parfaitement lavés, du poivre dit du moulin, 2 poireaux que vous allez émincer finement, une grosse gousse d'ail, 125 millilitres de bouillon de légumes, une bulbe de fenouil émincée également, de la crème fraîche et 4 cuillères à soupe de pastis.

Pour la préparation, il faudra ramollir le beurre dans une marmite avant d'ajouter fenouil, ail et poireau. Le feu devra être baissé au maximum. Il faudra laisser le tout au feu pendant 5 minutes tout en continuant de remuer. Une fois le délai passé, rajoutez-y votre bouillon et laissez frémir pendant 10 minutes en maintenant la marmite couverte. Puis, ajoutez tout votre pastis, et laissez à nouveau frémir. Par la suite, disposez les moules dans la marmite et couvrez à nouveau pour 5 minutes mais cette fois à feu vif. Après ce temps, écumez les moules avec un saladier et chaque fois que vous trouverez des moules demeurées fermées, mettez les de côté. Reposez la marmite au feu et mettez-y le persil et la crème. Poivrez le mélange obtenu avec le liquide de cuisson et laissez encore bouillir. Puis remettez les moules dans la marmite. C'est prêt à être servi.

Les apports de ce repas en nutriments agissant directement sur la libido sont considérables. A cet effet, l'apport en potassium est de 765 milligrammes par personne. De même, l'apport en fibres est de 4 grammes. Enfin, l'apport en protéine est de 23 grammes.

2. La marinade aux huitres

Pour ce repas aphrodisiaque, vous avez besoin d'une demi-échalote, de douze huitres, d'un quart de bouteille de vinaigre de champagne, du poivre et également du sel.



Pour la préparation, il faudra faire votre moitié d'échalote macérer dans le vinaigre de champagne avec le sel et le poivre pendant une heure. Par la suite, il faudra asperger les douze huitres ouvertes avec la marinade et laisser au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes. Enfin, il faudra mettre les huitres sur le grill et laisser cuire le tout jusqu'à obtenir la disparition de la marinade. Pour consommer, vous n'aurez qu'à utiliser un peu de bière pour déglacer l'huitre.

3. Queue de homard aux deux épices

Dans ce plat, vous allez retrouver le safran qui réveille les zones érogènes du corps humain. Cela est dû à la présence de phytostérols dans cet aliment.

Comme ingrédients, vous aurez besoin de 4 queues de homards que vous aurez coupées dans les sens de la longueur. Vous aurez également besoin du pistil de safran, de 30 millilitres de paprika doux, de 60 millilitres de beurre de cacao, de poivre du moulin et de sel.

Pour ce qui est du couscous, il faudra des chorizos, des tomates épépinées, de l'ail écrasé, du sel et du couscous algérien.

Pour la préparation, il vous faudra mélanger le safran et le paprika dans un bol avec le beurre de cacao. Par la suite, vous devrez mettre le sel et le poivre sur les queues de homards. Puis, vous allez badigeonner la chair des homards avec le mélange et réserver l'excédent d'épices pour votre couscous.

Disposez une poêle au feu et faites griller directement les homards sans y ajouter du gras. Afin de parfaire la cuisson, faites les homards mettre un peu plus long du côté chair par rapport au côté carapace dans la poêle. Puis, terminez votre cuisson dans votre four préchauffé à 200 degrés.

Faites griller le chorizo dans une poêle sans gras, et lorsqu'il sera bien doré, enlever l'excédent de gras dans du papier absorbant. Puis, faire cuire le couscous avec l'eau de cuisson et le reste des épices. Incorporez dans ce couscous les tomates, les chorizos et servir après avoir mis un peu de sel et de poivre.

4. Nouilles d'Asie à la sauce d'amandes épicées



Pour cette préparation il vous faudra comme ingrédients, 50 millilitres d'amandes, 340 grammes de spaghetti de blé, des tiges et bouquets de brocoli que vous aurez tranché avec finesse, une demi-tête de brocoli, 500 millilitres de pois mange-tout, un poivron de couleur rouge découpé, 250 millilitres de beurre d'amande qui n'est pas salé, 120 millilitres de sauce soja dont la teneur en sodium sera faible, 45 millilitres de jus de lime frais, 2 cuillères à café de cassonade, 1 cuillère à café de sauce chili, un oignon totalement vert.

Pour la préparation, il faudra bouillir une grosse quantité d'eau. Par la suite, faites dorer les amandes dans une poêle à sec jusqu'à obtenir une jolie couleur bronzée. Après avoir fait cuire les pâtes al dente, incorporez le brocoli dans la marmite et ajouter les pois et le poivron. Durant la cuisson des pâtes, disposez le beurre d'amande, la cassonade, la sauce soja, la sauce chili, le jus de lime et 3 cuillères à soupe d'eau d'ébullition des pâtes. Une fois ce mélange effectué, remuez jusqu'à homogénéisation. Enlevez l'excédent d'eau dans les pâtes et dans les légumes. Dispersez les amandes grillées ainsi que vos oignons sur le tout avant de servir.

Du point de vue aphrodisiaque, l'apport en potassium est élevé et représente 646 milligrammes par personne. De même, l'apport en vitamine E est de 6,4 milligrammes par personne. L'apport en magnésium est de 181 milligrammes tandis que l'apport en calcium est de 135 milligrammes. De tout ce que vous avez vu en haut, il est clair qu'avec tous ces nutriments, l'impact sur la sexualité de l'homme qui consommera ce plat sera très appréciable.

5. Curry de bœuf à la mode indienne

Les épices sont parmi les meilleurs aphrodisiaques. Voici une recette qui en tire les nombreux bienfaits :

Comme ingrédients, vous avez besoin de 3 cuillères à soupe d'huile de sésame, de la même quantité de gousses d'ail, de 2 gros oignons que vous achèterez en même temps que l'ail. De 2 cuillères à café de gingembre écrasé, de 2 cuillères à café de poudre de cari, d'une cuillère à soupe de cumin et la même quantité de curcuma moulu, d'une cuillère à soupe de graines de cardamome. Vous aurez également besoin d'une demi-tasse de coriandre que vous aurez hachée ainsi que de deux piments également hachés. Optez de préférence pour des piments forts. Vous aurez également besoin de 2 cuillères à soupe de noix de coco que vous aurez râpé finement. Prenez également 2 kilogrammes de viande de bœuf, 2 tasses de bouillon et de lait de coco ainsi que du sel.

Pour la préparation, il faudra mettre l'huile dans une marmite et la chauffer au feu avant d'y ajouter l'ail et les oignons que vous ferez dorer. Vous pourrez également incorporer les épices, les piments, la moitié de votre coriandre, la noix de coco et remuer le tout très lentement pendant au moins 2 minutes. Mettez-y par la suite votre viande, le bouillon et le lait de coco et laissez le tout cuire à petit feu pendant 1 heure et 30 minutes. Une fois cuit, vérifiez l'assaisonnement et améliorez-le au besoin et servez avec les feuilles de coriandre.

6. Le Gâteau de riz spécial libido

Lorsque vous mettez de la sauge dans votre gâteau de riz, la fonction oestrogénique de cette plante réveille le désir chez la femme. Accompagné de châtaignes et de sauge, ce plat saura pimenter vos soirées coquines.

Pour les ingrédients, il vous faut 250 grammes de riz brun dont les grains sont longs. Il vous faut aussi 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 4 branches de céleri que vous aurez découpé. Il vous faudra également 2 oignons émincés, un gros poireau, 200 grammes de châtaignes que vous aurez fait cuire avant de les couper en deux, 1 cuillère à soupe de sauge que vous allez ciseler, 75 grammes de vieux cheddar totalement râpé. Il vous faudra enfin, un œuf battu avec légèreté, du poivre, des gouttes de Tabasco et du sel.

Pour la préparation, il faudra préparer le riz et l'égoutter. Dans un four que vous aurez préchauffé à 180 degrés, vous allez mettre un moule dont vous aurez huilé légèrement les bords. Pour le reste d'huile, il faudra faire revenir dans celle-ci les oignons, le poireau, le céleri, la sauge et

les châtaignes. Remuez doucement pendant une quinzaine de minutes en maintenant le feu moyen. Par la suite, vous pourrez ajouter le riz, le fromage, le Tabasco, le contenu de votre précédente préparation et laisser le tout se refroidir avant de mettre l'œuf battu. Puis, déversez le tout dans un moule et mettez dans le four pour 25 minutes. Une fois le gâteau de riz prêt, enlevez-le du moule et servez, avec des feuilles de sauge en décoration.

Pour ce qui est de la valeur nutritionnelle, le potassium occupe une place de choix puisqu'il est de 720 milligrammes par personne. Pour s'en limiter à cet élément, vous voyez bien que ce plat est améliorateur de libido et aura des propriétés de dilatation des vaisseaux sanguins responsables du gonflement de la verge.

RECAPITULATIF :

Pour résumer, les meilleurs aliments et plantes aphrodisiaques sont celles qui ont un impact sur la production de testostérone. Ils sont légion, comme il l'a été démontré plus haut. Et ce qu'il est primordial de savoir, est que dans certains cas, il faut éviter de réaliser des surdosages afin de profiter des bienfaits de ces plantes.

De la sorte, tout comme les huiles essentielles qui sont dégagées de certaines de ces plantes, il convient de les consommer avec parcimonie car dans la majorité des cas, de toutes petites doses suffisent à avoir l'effet escompté. Vous pouvez les aimer crus ou cuits, mais si vous les préférez cuits, il faudra en limiter le temps de cuisson ou alors, les mettre juste en fin de cuisson. Vous pouvez également en faire des infusions, des décoctions ou les faire sécher pour les transformer en poudre après les avoir écrasés.

Pour mémoire, la forme en décoction est préférable à celle en infusion au niveau des valeurs nutritives. Il convient également de rappeler que certaines plantes sont un peu rares, mais si vous les voulez, il vous suffit de vous tourner vers des magasins spécialisés en ligne. Ils regorgent d'un nombre incalculable de plantes que vous aurez cru disparu et certains ont même la mandragore. En somme, la faiblesse sexuelle, la fatigue physique, le stress, tous ces éléments qui réduisent à néant la libido des hommes et des femmes, peuvent être combattus naturellement. Il suffit juste pour cela de prendre l'habitude de consommer ces aliments et plantes aphrodisiaques quelques heures avant le rapport sexuel. Et là, vous verrez à quel point vous ferez votre partenaire grimper au rideau.

