

Алевтина Корзунова

Сексуальная кулинария с ЗОЛОТЫМ УСОМ



Annotation

«В народе говорят: секс – соль жизнь, но одной солью сыт не будешь. А это значит, что сексуальный аппетит тоже нужно подпитывать. В очередной раз золотой ус протянет руку помощи. Нынешняя книга посвящена сексуальной кулинарии. Если вы держите ее в руках, значит, эротическая кухня – это то, что вас интересует в данный момент. Я раскрываю еще одну возможность использования удивительного растения – каллисии душистой».

- [Алевтина Корзунова](#)
 - [Введение](#)
-

Алевтина Корзунова

Сексуальная кулинария с золотым усом

Введение

И снова я приветствую вас, мои дорогие читатели. Нам выпала возможность встретиться еще раз, чтобы поговорить об удивительном растении, которое ботаники нарекли каллисией душистой, а в народе называют золотым усом. Поселившись на подоконнике, он стал для нас домашним доктором – надежным стражем здоровья всей семьи. В своих книгах о золотом усе я рассказывала о том, как правильно и эффективно лечиться с помощью этого растения. Тема нашла свое продолжение и в этом издании, правда, подошла я к ней с несколько неожиданной стороны.

Восточная философия учит: «Только безумец проявляет непростительное легкомыслие и беспечность в отношении своего здоровья. Одним из самых надежных лекарств против болезни является правильно приготовленная пища, съеденная в подходящее время и в нужной пропорции». Действительно, лечат не только лекарства, но и еда. Здесь достаточно вспомнить известную сентенцию Гиппократова: «Пусть ваша пища будет лекарством...» В наше время доказано, что среди продуктов питания есть особые, способные стимулировать эротические фантазии, возбуждать и пробуждать чувственность. Это приняли на вооружение медики и повара, встав на защиту здоровья.

Еда, сон, любовь, секс – потребности одного ряда, неразрывно связанные. В интимных отношениях даже между любящими людьми в силу разных причин временами возможен разлад. Страсть, волнение, пыл характерны для первых месяцев любовного романа. С годами любовный жар слабеет, сила чувств утихает, заедает быт, утомляет работа, и тогда появляется неудовлетворение или сексуальное пресыщение. Где выход? Одни обращаются за помощью к специалистам, другие – к новомодным лекарственным средствам, обещающим вернуть утраченную сексуальную силу, третьи меняют рацион питания. И правильно делают, потому что интимные отношения тоже нужно подпитывать.

Для активной сексуальной жизни необходимо полноценное питание. Поскольку чаще стоять у плиты приходится женщине, то

именно она составляет меню, и от нее зависит «погода в доме» и, в частности, как закончится семейный ужин: очередным скандалом, безразличным засыпанием спина к спине или незабываемой ночью, полной нежной страсти. Большинство женщин знает, что через желудок пролегает путь не только сердцу, но и к другим, не менее важным органам мужчины. Однако им кажется, что если они будут кормить своих возлюбленных мясом, то в половом отношении те станут активнее. Оказывается это далеко не так – есть более мощные стимуляторы.

В народе говорят: секс – соль жизнь, но одной солью сыт не будешь. А это значит, что сексуальный аппетит тоже нужно подпитывать. В очередной раз золотой ус протянет руку помощи.

Нынешняя книга посвящена сексуальной кулинарии. Если вы держите ее в руках, значит, эротическая кухня – это то, что вас интересует в данный момент. Я раскрываю еще одну возможность использования удивительного растения – каллисии душистой.

Глава 1 Золотой ус: из истории изучения растения

Золотой ус – народное название одного из удивительнейших растений, и на сегодняшний день, пожалуй, самого популярного в семействе целебных комнатных цветов. В домашних условиях его выращивают уже более 100 лет, но в последнюю четверть прошлого века золотой ус получил столь огромную известность, что даже потеснил с наших подоконников такие авторитетнейшие по своим целебным качествам лекарственные растения, как алоэ, каланхоэ и герань душистая.

Что в имени тебе моем?..

Ботаники долго спорили, какое именно растение из 12 видов, входящих в семейство коммелиновых (Commelinaceae), в народе называют золотым усом. Претендовали на это дихоризандра, спиронема, ректантера, каллисия. Сегодня точно установлено, что золотой ус – это каллисия душистая (*Callisia Fragrance*). Иногда встречается иное написание – каллизия, калисия, но желательно следовать латинскому варианту, которого и постараемся придерживаться. В переводе с латыни *Callisia Fragrance*, по одному из вариантов, означает «красивая лилия». Однако растение с большой натяжкой можно отнести к числу декоративных и красивоцветущих, и уж, конечно, оно мало похоже на лилию. Поэтому более точными можно считать другие версии происхождения этого названия. Так, если название растения вести от слова *calleo*, что переводится с латинского как «мозолистый», то это больше соответствует внешнему виду каллисии, у которой на горизонтальных побегах явно просматриваются заметные утолщения. Вполне возможно, что название связано со словом *callis*, что означает «тропинка, дорожка». И если взглянуть на длинные, горизонтальные усы, отходящие от главного стебля в различные стороны, то ассоциативно можно их сравнить с многочисленными тропками, ответвляющимися от основной дороги. Однако наиболее точно соответствуют внешнему виду растения слова *callosus*, или *callum*, которые можно перевести как «кожистый, твердый». Действительно, удлиненно-овальные гладкие и

глянцевые листья – достаточно плотные и жестковатые – напоминают полоски кожи.

В изучении целебных качеств растения определенную путаницу вносил и тот факт, что в разных местностях нашей страны его называли по-разному – золотой волос, живой волос, венерин волос, китайский волос, домашний женьшень, дальневосточный и китайский ус, кукурузка.

Происхождение названий объясняется неисчерпаемой народной фантазией, соединенной с житейской мудростью. Думается, всем понятно происхождение наименования «домашний женьшень»: это растение, которое легко выращивается в домашних условиях, а по своим целебным качествам не уступает всемирно известному «корню жизни».

Особенность листа определило появление слова «волос». Если взять лист золотого уса в обе руки, с силой и очень быстро потянуть в горизонтальном направлении или переломить, то на месте разрыва появляются тончайшие нити – «волоски», на свету кажущиеся золотыми. По народным представлениям именно такие могли быть у богини любви – Венеры. И хотя золота в растении не больше, чем в других домашних цветах, однако появление определения «золотой» подчеркивает, насколько высоко ценилось то, что дарит каллисия, – здоровье, которое, как известно, бесценно, а потому нельзя купить ни за какие драгоценные металлы.

Проще всего расшифровать слово «ус», поскольку именно так называются многочисленные длинные отростки, которые заканчиваются чешуевидными листочками, собранными в узловатые розетки. Поскольку каллисия размножается подобно клубнике – вегетативно, то ее побеги с розетками на концах также стали называть усами.

Появлений географических уточнений – дальневосточный или китайский – не совсем точное. На Дальнем Востоке, в Китае и Японии встречаются некоторые растения семейства коммелиновых, прежде всего – коммелина обыкновенная. Однако следует помнить, что это семейство – одно из самых многообразных и включает около 40 родов и более 1000 видов растений, распространенных по всему миру. В последние два десятилетия прошлого века многие из россиян открыли для себя ранее неизвестные целебные культуры, которые широко

использовались на Востоке, прежде всего в китайской, алтайской и дальневосточной народной медицине. Так что именно родовое и видовое многообразие коммелиновых внесло определенную долю путаницы – настоящей родиной каллисии душистой являются тропики и субтропики Центральной и Южной Америки.

Оправдано и сравнение золотого уса с кукурузой. Масса длинных, ланцетовидных зеленых листьев поочередно насажены на основной стебель каллисии – прямостоячий и достаточно мощный. Внешне растение чем-то напоминает маисовую культуру, тем более что верхняя часть у обоих растений заканчивается метельчатым пучком листьев. А поскольку золотой ус уступает маису в высоте, то понятно и объяснимо появление уменьшительно-ласкательного названия для него – кукурузка.

Знать «в лицо» и не ошибаться

Любители целебных комнатных растений разведение золотого уса начинали с проб и ошибок, тем более что и первые исследователи не были едины в описании и однозначны оценке его целебных качеств. Самые первые сведения о появлении растения в Европе относятся к 1840 году. Названное *Spironema fragrance*, оно спустя столетие было переименовано в *Rectanthera fragrance*, а затем в *Callisia fragrance* – каллисию душистую и вошло в семейство однодольных растений с олиственным узловатым стеблем. Среди комнатных декоративных цветов, входящих в это семейство, наиболее известны традесканция, зебрина, спиронема, каллисия изящная и другие виды. У них много общего, однако у золотого уса есть существенные отличия.

Каллисия душистая, как и остальные представители семейства, – травянистый многолетник с мясистым узловатым стеблем. На своей родине при естественном произрастании она может достигать 1,5 м в высоту. В домашних условиях основной стебель поднимается в высоту до 60–70 см, а побеги могут вытягиваться в длину до 60 см. Стебель коричнево-фиолетовый, по мере роста покрывается сухими обертками, довольно хрупкий и легко ломается.

Листья простые, цельные, до 20 см в длину, продолговато-эллиптические, на концах оттянутые и заостренные, шириной 5–6 см. На главном побеге они расположены поочередно и по спирали, в основаниях образуют глубокие влагалища, которое как бы оборачивает

стебель. Поверхность листьев яркая, гладкая, глянцевая, края ровные, цвет с обеих сторон зеленый.

От основного стебля в нижней части растения формируются горизонтальные побеги, растущие суставчиками, на которых образуются мелкие листочки в форме обрезанных толстых чешуек. Каждый побег фиолетовый, с коричневатым оттенком, заканчивается плотной «метелкой» простых сидячих листьев. Побеги называют усами и используют для размножения.

В естественных условиях каллисия цветет регулярно, в домашних – только при хорошем уходе. Некрупные цветки голубовато-фиолетовые, иногда розоватые или белые, собраны в верхушечные соцветия в форме простых или двойных завитков. Аромат цветков тонкий, слегка напоминает запах ландыша или гиацинта. Именно за приятное, чуть сладковатое благоухание каллисия получила свое название – душистая. Именно этим она отличается от других видов каллисий.

Существует мнение, что коммелиновые ведут начало от лилиецветных и много общего имеют с бромелиевыми. Возможно, этим объясняется широта их распространения – от Восточной Азии и Австралия до Северной и Южной Америки. На юге Европе многие виды каллисий также выращивают в открытом грунте. Однако чаще их разводят в комнатных условиях, в оранжереях или зимних садах. Некоторые виды коммелиновых декоративные, поэтому их вводят в аранжировочные композиции.

С незапамятных времен для защиты от болезней – физических и душевных – человечество прибегает к помощи различных целебных растений, которые выращивают не только в открытом грунте, но и в домашних условиях. Многие из них используются как в народной, так и в официальной медицине. В их число входит и золотой ус.

Выращивание золотого уса в комнатных условиях

Сегодня многие выращивают на подоконниках золотой ус, однако в лекарственных целях следует использовать только абсолютно здоровое растение, а это требует определенного ухода за ним. При всей кажущейся легкости выращивания у каллисий есть и свои особенности ухода, которые необходимо учитывать.

Растения, выращиваемые в комнатах, требуют достаточного количества света, тепла и влаги. Все перечисленные факторы

находятся во взаимной зависимости друг от друга. Так, при снижении температуры замедляется жизнедеятельность растения. Из этого следует, что оно не нуждается в таком большом количестве влаги, которое используют в теплое время, когда усиленно функционирует. Есть и другие тонкости.

Освещение . Каллисия – теплолюбивый субтропический житель, а это значит, что ему в нашем климате не всегда уютно. Прежде всего растение, выращиваемое в комнате, должно получать необходимую норму света. Его недостаток снижает интенсивность фотосинтеза, а соответственно и накопление целебных свойств. При нехватке солнечных лучей следует организовать искусственное подсвечивание. Однако нужно помнить, что комнатным целителям необходим специальный спектр освещения – синий и красный, близкий к солнечному. Сегодня эту проблему решить достаточно просто, приобретя в крупных цветочных магазинах специальные лампы.

Температура и влажность воздуха — важные показатели нормальной жизнедеятельности растения. Нарушение температурного режима способствует уменьшению поступления воды и минеральных солей. Для нормального роста очень важно отсутствие резких перепадов между дневной и ночной температурой. Нельзя помещать золотой ус рядом с отопительными приборами, газовыми или электрическими плитами. Здесь резко повышается температура и снижается влажность воздуха. Для каллисии нежелательны сквозняки, поэтому не рекомендуется ставить ее вблизи входных дверей, вентиляционных отверстий. Но в то же время комнату, где стоит цветок, особенно в зимний период, необходимо как можно чаще проветривать. Оптимальные условия: летом температура должна равняться 20–25 °С, а зимой – 16–18 °С. Растение любит свет, однако в солнечные дни его следует притенять.

Не меньшее значение для нормальной жизни комнатного «женьшеня» имеет и относительная влажность воздуха, которая при оптимальном уходе должна держаться в пределах 60–70 %. Недостаточная влажность воздуха приводит к угнетению роста, в этих условиях каллисия никогда не зацветет.

Почва . При выращивании цветов в домашних условиях объем сосудов, в которых растут растения, как правило, ограничен, поэтому субстрат должен быть питательным, воздухо- и водопроницаемым.

Большинство цветоводов грунт приобретают в магазинах. Для каллисии необходима почвенная смесь, которая состоит из торфяной, вересковой, дерновой земли и песка (1:1:0,5:1). Можно добавить в нее измельченную яичную скорлупу.

Полив и подкормка растений . Каллисия весьма требовательна не только к влажности воздуха в помещении, но и к поливу. Чтобы уменьшить испарение воды и избежать появления на листьях ожогов, летом в жаркую погоду полив следует проводить вечером, а зимой – утром. При поливе золотого уса желательно, чтобы вода равномерно пропитывала почвенный ком и свободно выходила через донное отверстие цветочного горшка. Следует помнить, что излишек влаги при плохом дренаже вызывает закисание почвы, загнивание корней и в конечном счете может привести к гибели растения. Другими словами, полив необходим умеренный, однако ком земли не должен пересыхать.

Вода для полива должна быть теплой, чуть выше комнатной температуры. Водопроводную воду перед использованием желательно отстоять в течение суток. Полив холодной водой может провоцировать развитие грибковых заболеваний, что недопустимо при выращивании растений, которые используют в лекарственных целях. Для предотвращения образования корки в горшках почвенный субстрат нужно регулярно рыхлить. Этот прием улучшает доступ воздуха к корням и усиливает полезную деятельность микроорганизмов.

Проводить полив это лучше вечером. Можно поставить горшок с растением в большую емкость и пространство между стенками заполнить влажным мхом. Золотой ус почаще «купать», опрыскивать с помощью пульверизатора или протирать листья мокрой губкой. Такие процедуры особенно полезны в сухих помещениях и зимой, когда включено центральное отопление.

Подкормка . При неблагоприятных условиях, т. е. при недостатке света, дефиците питательных веществ, золотой ус может заболеть. Чтобы не допустить этого, каллисии необходимы регулярные подкормки. Для нормального роста и развития растение нуждается в азоте, фосфоре и калии. Кроме того, ему необходимы микроэлементы – железо, медь, марганец, молибден, цинк, а также в небольших количествах магний, который принимает участие в процессе фотосинтеза. Полные минеральные удобрения можно купить в магазинах, они полностью сбалансированные, что облегчает процесс

подкормки. При внесении удобрений следует придерживаться следующих общих правил:

- 1) удобрять растение только в период их роста и цветения;
- 2) во избежание ожогов корней перед подкормкой каллисию следует полить;
- 3) нельзя подкармливать больное растение;
- 4) при приготовлении питательного раствора лучше сделать его более слабой концентрации, чтобы избежать ожогов.

Вредители и болезни появляются чаще всего от недостаточного или неправильного ухода. Сквозняки, полив излишне холодной или неотстоенной водой, резкие перепады температуры, избыточное тепло и сухость воздуха, частая перестановка горшков – все это нередко приводит к заболеванию, а иногда и гибели растений.

Замечено, что растения-целители меньше страдают от вредителей и болезней, чем другие комнатные цветы. Объясняется это тем, что они обладают противомикробными, противопаразитными и противовирусными свойствами. Однако зеленых любимцев следует всегда держать в чистоте, постоянно о них заботиться. Иначе горшки, обросшие плесенью, будут способствовать размножению вредителей и появлению болезней.

У каллисии иногда становятся коричневыми и засыхают кончики листьев. Как правило, причина этого – излишняя сухость воздуха. Чтобы этого не произошло, золотой ус следует почаще опрыскивать из пульверизатора.

Из вредителей опасен для коммелиновых культур мучнистый червец. О его появлении свидетельствуют восковые выделения, похожие на крошечные комочки ваты. В борьбе с ним нужно использовать простое хозяйственное мыло. Для этого сильно концентрированным раствором нужно протереть листья. Если вы боретесь с вредителем с помощью химических инсектицидов (таких как «Актеллик», «Искра», «Децис» и др.), не имеет смысла использовать золотой ус для приготовления лекарственных препаратов. Поэтому для опрыскивания нужно использовать только инсектицидные растения – лук, чеснок, горький стручковый перец, цитрусовые и хвою.

Пересадку желательно проводить один раз в два года. Землю для пересадки комнатных цветов лучше заготавливать весной. Именно

этот период, а не осень, как привыкли думать многие, – лучшее время для того, чтобы ее набрать в лесном массиве. Это объясняется тем, что весной земля не так истощена, к тому же зимние морозы уничтожают накопившиеся болезнетворные бактерии. Почву можно набрать и на своем огороде или на лугу с хорошим травостоем. В естественных условиях культура размножается семенами, однако дома легче провести укоренение верхушечной части горизонтальных усов.

Размножение . Главным правилом успешного выращивания в домашних условиях каллисии душистой является применение здорового и сильного посадочного материала. Вегетативно размножается золотой ус достаточно просто, однако отросток желательно брать от горизонтальных побегов, на которых образовалось 12 суставчиков. Специалисты считают, что наиболее благоприятное время для вегетативного размножения весна, а точнее – март и апрель, хотя каллисия хорошо укореняется и во все остальные месяцы года.

Для того чтобы вырастить молодое растение, нужно от горизонтального побега растения-маточника срезать метелку листьев с двумя суставчиками, лучше посередине третьего, и поставить в воду, в которую добавлен гумат натрия. В этом случае укоренение происходит очень быстро. Когда корневая система будет достаточно сформирована, т. е. на ней появятся не менее 7-10 корешков длиной 4–6 см, отросток можно пересадить в горшок с хорошо увлажненной землей.

Допустимо пересаживать черенок в почву сразу, т. е. без корешков. В этом случае грунт должен быть питательным и влажным. Укоренение проводится подобно черенкованию роз: отросток закрывается стеклянной банкой или полиэтиленовым пакетом и ставится затененное место. Через неделю банка убирается, черенок выставляется на подоконник подальше от прямых солнечных лучей. Полив при этом должен быть обильным, однако устраивать болото в горшке не следует. Лучше почаще опрыскивать молодое растение из пульверизатора или специального опрыскивателя.

В летнее время можно выращивать золотой ус на даче. Для этого в открытый грунт высаживается комнатное растение или устраивается небольшой рассадник для укорененных отростков. Желательно, чтобы у главного стебля была опора, поскольку в природных условиях золотой ус быстро укореняется, образуя мощный ствол и крепкие

побеги-усы. Место для каллисии лучше выбрать под деревьями, поскольку прямые солнечные лучи ей противопоказаны. Растущему в естественных условиях золотому усу полезно не столько увлажнение почвенного покрова, сколько непосредственное опрыскивание самого растения. Именно поэтому полезен воздушно-капельный полив. Если этого не сделать, то на кончиках листьев появятся сухие коричневые пятна. Их появление может свидетельствовать также о нехватке минеральных удобрений, которые следует вносить вместе с поливом.

При появлении на листья и побегах темных пятен, свидетельствующих о заболеваниях растения, а также вредителей, необходимо предпринять экстренные меры. Поскольку применение химических препаратов все-таки нежелательно, то лучше воспользоваться старинными бабушкиными рецептами с инсектицидными растениями – бархатцами, ромашкой далматской, табаком, тысячелистником, лопухом, одуванчиком, конским щавелем, ботвой картофеля и томатов. Они измельчаются, заливаются водой (чаще всего в соотношении 1:4). Настаивается раствор 7 дней. Концентрированный состав снова разводится чистой водой, им опрыскивают угнетенные болезнями или вредителями растения.

Чтобы на основном стебле появилось как можно больше горизонтальных усов, которые чаще используются для приготовления лекарственных составов, нужно применить особый прием. Когда на побеге сформируется листовая метелка, ее срезают. Это приводит к тому, что ус раздваивается, и из него формируются два побега. Со временем на концах каждого из них образуется новые метелки. Этот прием хорош тем, что во втором и следующих поколениях потомство от раздвоенных горизонтальных усов также зачастую получается раздвоенным.

И самое главное, что необходимо уяснить. Для лекарственных целей используется абсолютно здоровое растение. Только в этом случае можно говорить о том, что золотой ус окажет действенный эффект и будет спасением для больного человека. Кроме того, само растение становится целебным только тогда, когда горизонтальные побеги становятся коричневато-фиолетовыми и вырастают до 10 полноценных суставчиков.

К истории изучения целебных свойств каллисии

Впервые о лечебных свойствах золотого уса российские народные целители заговорили в 1970-х годах. Однако тогда к ним мало кто прислушивался, хотя они указывали, что с помощью растения можно лечить кожные болезни, лишай и язвы, а настойка помогает при туберкулезе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, диабете и других распространенных недугах. Однако большинство каллисию выращивали исключительно как декоративную комнатную культуру.

По-иному относились к растениям семейства коммелиновые за рубежом. Там интерес к ним возрос после того, как в соке некоторых видов растений были обнаружены биологически активные вещества, способные приостанавливать рост раковых клеток. Американские и канадские ученые предприняли ряд научно-исследовательских экспедиций с целью изучения трав и растений Мексики, тропических культур Центральной и Южной Америки. После этого были сделаны сенсационные заявления и открытия, которые вызвали интерес к каллисии у ученых всего мира.

В конце 1980-х гг. наши соотечественники также обратились к изучению медицинских свойств золотого уса. Группа научных сотрудников Иркутского медицинского университета, работающих на базе лабораторий факультета фармакологии, сделала первые шаги по изучению биохимического состава и лечебного воздействия каллисии. Официальная и народная медицина, двигаясь параллельно в своих исследованиях, где-то пересекаясь, дополняя друг друга, сделали интересные открытия, позволившие использовать растение для лечения заболеваний органов кровотока, желудка, кишечника, болезней обмена веществ, включая диабет и ожирение. По некоторым сведениям золотой ус оказывает активную помощь в лечении самых страшных заболеваний нашего века, от которых страдают миллионы людей, – сердечно-сосудистых, рака, сексуальных расстройств и др. В последнее время стали относить золотой ус к растениям-афродизиакам, т. е. тем, которые усиливают, а в некоторых случаях и возвращают утраченное сексуальное влечение.

Однако отмечают и противопоказания, которые возникают у некоторых людей при лечении. Иногда это связано с индивидуальной непереносимостью или аллергическими реакциями. При длительном приеме могут пострадать голосовые связки, что ведет к огрублению

голоса. К сожалению, восстановление прежнего тембра, как правило, невозможно.

Существуют и аллергические реакции. По мере изучения растения, возможно, будут открыты какие-то другие побочные действия. Поэтому, прежде чем начинать лечение, следует посоветоваться со своим лечащим врачом, травником-целителем или другим специалистом, которому доверяете. При использовании лекарственных препаратов из каллисии душистой необходимо соблюдать точную дозировку и делать перерывы между длительными приемами.

И последнее. Человечество издавна пытается найти панацею от всех заболеваний, однако до сих пор лекарства от всех недугов найти не удалось. Не следует считать, что золотой ус является таким средством. Однако не стоит недооценивать и его целительных качеств. Уникальность каллисии душистой доказана достаточно длительным сроком применения растения в лечении самых разных заболеваний. О целебных качествах домашнего женьшеня свидетельствуют достижения не только народной медицины, но и многочисленные исследования официальной медицины. Именно благодаря исследованиям, которые начали проводить медики и химики в Санкт-Петербурге, Новосибирске и Иркутске, можно говорить о биохимическом составе этого удивительного по своим лечебным качествам растения.

Глава 2 Биохимический состав золотого уса и других афродизиаков

Многие растения из семейства коммелиновых в местностях, где они широко распространены и растут в естественных условиях, используются не только как лекарственные, но и для питания. В нашей стране используют в пищу пока только золотой ус.

Современная медицина утверждает, что многие продукты содержат особые вещества, сходные с человеческими гормонами, стимулирующими сексуальность. Называют их афродизиаками (термин происходит от имени греческой богини Афродиты).

Как и любой продукт питания, золотой ус содержит витамины, минеральные вещества, органические соединения, которые способствуют укреплению нашего здоровья, в том числе и сексуального. Если наблюдается витаминно-минеральный дисбаланс, то полноценная здоровая жизнь невозможна.

Витамины

Витамины свое название получили от латинского слова *vita* – «жизнь». Уже это свидетельствует о том огромном значении, какое эти органические соединения различной химической природы играют в обеспечении жизнедеятельности человека, хотя нужны они нам в крайне малых количествах.

Различают два вида витаминов: жирораствораемые и водораствораемые.

Водораствораемые – это витамины С, В1, В2, В6, В12, РР, пантотеновая кислота, биотин и фолиевая кислота. Излишки их выводятся с мочой, поэтому даже передозировка организму не опасна.

К жирораствораемым относятся витамины А, Е, D, К, которые, пока не потребуются организму, хранятся в жировых тканях и печени и не растворяются в воде.

Почти все необходимые витамины мы можем получать из пищи, а значит, и из каллисии душистой, если использовать ее в качестве одного из компонентов питания.

Рассмотрим, как воздействуют витамины на наш организм, а также из каких других продуктов мы можем получить те или иные органические соединения.

Витамин С, или аскорбиновая кислота , обеспечивает защиту иммунной системы от болезней. Если не получать его с пищей, то запасы в организме иссякают уже через 2–3 месяца, и это приводит к цинге. Для тех, кто ведет активную половую жизнь, С-гиповитаминоз грозит серьезными проблемами. Кроме того, недостаток аскорбиновой кислоты снижает умственную и физическую работоспособность, приводит к вялости, быстрой утомляемости, сонливости. Витамин С заботится о стройности нашей фигуры, состоянии кожи и полости рта. Если съедать в день по 2–3 яблока или по лимону, можно надолго сохранить стройность, бодрость и прекрасную внешность.

Оптимальная доза, необходимая нам ежедневно, – от 100 до 200 мг. Богаты витамином С шиповник, крыжовник, яблоки, черная смородина, облепиха, цитрусовые, киви. Аскорбиновой кислоты много в золотом усе, капусте (особенно квашеной), картофеле, свекле, луке, помидорах, редисе, редьке, репе, зеленом горошке, сладком перце, петрушке, укропе, хрене, спарже, шпинате.

Витамин А (ретинол) борется с возбудителями болезней, повышает иммунитет, влияет на рост, развитие и формирование скелета. Ретинол необходим при лечении рахита, ОРВИ, воспалительных поражений желудочно-кишечного тракта, цирроза печени, хронических заболеваний бронхов и легких. Витамин А можно назвать источником молодости и красоты, а, следовательно, он необходим для продления периода сексуальных отношений. Дефицит ретинола приводит к сухости кожи, ломкости ногтей, повреждению эмали зубов. При его недостатке снижается острота зрения, в волосах появляется перхоть, они теряют блеск и выпадают. Суточная потребность в витамине А для взрослого человека составляет от 1 до 1,5 мг. Ретинол есть в жирах животного происхождения, телячьей печени, сливочном масле, молоке, сыре, рыбьем жире. Особенно высоко его содержание в шиповнике, абрикосах, персиках, облепихе, сельдерее, зеленом горошке, моркови, папайе, тыкве, свекле, шпинате, луке.

Витамин Е (токоферол) улучшает кровообращение, предотвращает образование тромбов, стимулирует работу мышц, нормализует обменные процессы. Дефицит витамина приводит к воспалению пищеварительного тракта, ослаблению остроты зрения, дряблости кожи, раздражительности, повышенной утомляемости, что

отрицательно сказывается на потенции. Витамин Е часто называют витамином секса, поскольку он играет важную роль в качестве антиоксиданта и оберегает организм от вредных воздействий. Он оказывает особое влияние на передние доли гипофиза, который контролирует работу половых органов. Отсутствие токоферола в рационе мужчины может привести к необратимой гибели клеток яичек.

Ежедневно нам достаточно 10 мг витамина Е. Его источниками являются семена подсолнуха, всевозможные растительные масла (подсолнечное, кукурузное, арахисовое, кунжутное и соевое), миндаль, жареный арахис, шпинат, свекла, неочищенный рис, зеленые части растений, молодые ростки злаковых.

Витамин D (кальциферолы) – группа жирорастворимых химических веществ. Витамин D называют солнечным эликсиром, поскольку в наш организм он поступает не только с пищей, но и образуется в коже при попадании на нее солнечных лучей. Если часто пребывать на солнце, то можно ограничить употребление продуктов, богатых витамином D. На начальных стадиях дефицита кальциферола могут наблюдаться поражение нервной системы, раздражительность, нарушение сна. D-гиповитаминоз приводит к снижению прочности скелета: у детей развивается рахит, а у взрослых – остеопороз. При кулинарной обработке витамин D не разрушается. Всасыванию его в кишечнике способствуют жиры и желчные кислоты. Богаты кальциферолами сливочное масло, яичный желток, молоко, печень, неочищенные пшеничные зерна. Потребность в витамине D составляет 2,5–5 мкг в сутки. Избыточное потребление может вызвать гипервитаминоз, который характеризуется болями в животе и костях, нарушениями работы почек, резкой потерей аппетита, истощением и общей слабостью. Все это может стать причиной импотенции.

Витамин P – группа растительных биофлавоноидов, обнаружен исключительно в растениях, проявляет свою активность только в присутствии витамина C и совместно с ним участвует в процессах обмена веществ. Биофлавоноиды в содружестве с аскорбиновой кислотой способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов и капилляров.

При дефиците биофлавоноидов появляются боли в ногах и руках, повышается артериальное давление, развиваются общая слабость и

снижение потенции у мужчин. Суточная потребность в витамине Р – около 50 мг. Много биофлавоноидов в золотом усе, зеленом чае, черноплодной рябине, цитрусовых, шиповнике, яблоках, щавеле, вишне, гранатах, винограде и айве.

Витамин РР (*ниацин, никотиновая кислота*) – группа водорастворимых витаминов, считается признанным защитником кожи. Недостаток ниацина приводит к желудочно-кишечным заболеваниям, понижению артериального давления, анемии, вялости, снижению аппетита, быстрой утомляемости. Авитаминоз РР приводит к развитию пеллагры – тяжелейшего заболевания, характеризующегося поражениями нервной системы, кожи, воспалительными процессами во рту, головными болями, шаткой походкой.

Ежедневная доза ниацина для взрослого человека составляет 15–20 мг.

Никотиновая кислота содержится в пивных дрожжах, пшеничных отрубях, сое, постном мясе, субпродуктах, золотом усе, арахисе, молоке, рыбе, птице, кураге, зеленом горошке, пророщенных зернах кукурузы и пшеницы.

Витамин К (*филлохинон*) называют источником долголетия. Основное его действие – способствовать свертываемости крови в организме. При нехватке витамина К уменьшается устойчивость стенок сосудов, снижается работоспособность. Его дефицит ведет к кровотечениям, повышенной кровоточивости, внутренним и внешним кровоизлияниям.

Суточная потребность в этом витамине составляет до 0,3 мг день. Очень много витамина К в крапиве, богаты им все виды капусты, помидоры, шпинат, цуккини, кресс-салат, кочанный салат, огурцы, фасоль, соя. Обнаружен он в йогурте, кефире, яйцах (особенно в желтке), тресковой печени.

Витамины группы В играют большую роль в сексуальной кулинарии, поскольку могут заряжать клетки тела энергией, включаясь в жировой и углеводный обмен. Нехватка витаминов этой группы истощает клетки, они быстро стареют и отмирают, что сказывается на половой жизни партнеров.

Витамин В1 (*тиамин*) – водорастворимый витамин. В организме не синтезируется, поэтому необходимо, чтобы он ежедневно поступал с пищей. Дефицит тиамина ведет к стрессовому состоянию,

повышенной утомляемости и раздражительности, головным болям и снижению артериального давления. Суточная потребность – до 2,5 мг. Витамин В₁ содержится в золотом усе, семенах растений, пророщенных зернах пшеницы, орехах, горохе, пивных дрожжах, различных крупах, овощах, картофеле и печени.

Суточная потребность взрослого человека составляет до 2 мг. Содержится витамин В₆ в пивных дрожжах, грецких орехах, перце, постном мясе, рыбе, печени, неочищенных зернах пшеницы, молочной кукурузе, отрубях, крупах (особенно ячневой), сое, фасоли, шпинате, бананах.

Витамин В₂ (рибофлавин) является составной частью ферментов, участвующих в окислительно-восстановительных процессах. При дефиците рибофлавина возникает депрессивное состояние, ухудшаются состояние нервной системы, кроветворения и работа печени. Также поражается слизистая оболочка губ, снижается острота зрения. О нехватке витамина В₂ свидетельствуют ухудшение состояния кожи, ее шелушение, ногти становятся ломкими, волосы выпадают. Суточная потребность взрослого человека – до 2 мг. Его много в золотом усе, он содержится также в печени и почках животных, молоке, твороге, яйцах, орехах, семенах.

Витамин В₆ (пиридоксин) – стимулятор обмена веществ, обладает иммуностимулирующим и противораковым действием, благотворно влияет на функции кроветворения, печени, нервной системы. Относится к числу водорастворимых соединений. Дефицит пиридоксина приводит к заторможенности, раздражительности, сонливости, потере аппетита и тошноте. Его нехватка способствует развитию атеросклероза, астмы, появлению заболеваний желудка (гастрита, энтероколита), печени, малокровию, болезням кожи, жирной себорее, выпадению волос. Суточная потребность взрослого человека составляет до 2 мг. Содержится витамин В₆ в пивных дрожжах, грецких орехах, перце, постном мясе, рыбе, печени, неочищенных зернах пшеницы, молочной кукурузе, отрубях, крупах (особенно ячневой), сое, фасоли, шпинате, бананах.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин) – водорастворимый витамин, участвующий в образовании костей, процессе роста организма. Необходим для нормального кроветворения, влияет на жировой обмен и состояние центральной и периферической нервной системы.

Нехватка приводит к онемению конечностей, анемии, неприятному запаху тела, повышенной утомляемости. Ежедневная норма – от 2 до 4 мг. Цианокобаламин содержится в продуктах животного происхождения – печени (говяжьей и куриной), почках, постом мясе, пивных дрожжах, морских водорослях, сельди, молоке, рыбе и яйцах. Много его в устрицах и других моллюсках.

Витамин B15 (*пангамовая кислота*) – жизненно необходимый элемент, оказывает благоприятный терапевтический эффект при ревматических заболеваниях сердца, коронарной недостаточности и стенокардии. Его нехватка приводит к нервным и эндокринным расстройствам, быстрой утомляемости, преждевременному старению. Суточная потребность – от 25 до 150 мг. Много витамина B15 в листьях золотого уса, ядрах абрикоса, пивных дрожжах, печени, коричневом рисе, его ростках и отрубях, семенах растений, особенно в кунжуте и тыквенных.

Витамин Bc (*фолиевая кислота, фолацин*) – водорастворимый витамин, необходимый для нормальной деятельности кроветворной, пищеварительной и нервной систем. При дефиците фолацина уменьшается общее содержание гемоглобина и эритроцитов в крови, возникают воспалительные поражения полости рта, кровоточивость десен. Недостаток фолиевой кислоты приводит к развитию атеросклероза, воспалительным процессам в кишечнике, проблемам во время беременности, послеродовым кровотечениям, рождению детей с различными уродствами и нарушениями психического развития. Суточная потребность для взрослого – 300 мкг. Содержится фолиевая кислота в печени, почках, нежирном мясе, сыре, пивных дрожжах, грибах, побегах золотого уса, темно-зеленых листовых овощах (шпинате, черемше, петрушке и др.), крупах и облепихе.

Пантотеновая кислота входит в состав ферментов, которые участвуют в обмене веществ, способствует уменьшению запасов жира и усиливает половое влечение. Она защищает от стрессов, помогает сохранить волосы, делает кожу чистой и здоровой. Нехватка этого витамина приводит к раздражительности и болям в суставах, а также к преждевременной седине.

Ежедневная норма для взрослых – от 5 до 10 мг. Пантотеновая кислота имеется в золотом усе, отрубях, неочищенных зернах пшеницы, печени, почках, яичном желтке, молоке, семенах

подсолнечника, пчелином маточном молочке, грецких орехах, зеленых овощах.

Холин – витаминоподобное вещество, активизирующее работу мозга. Участвует в обмене жиров, положительно влияет на рост и сопротивляемость организма инфекциям, способствует кроветворению. Забывчивость, раздражительность, сердечная аритмия, шум в ушах, бессонница, подавленность – признаки дефицита холина. Недостаток соединения приводит к избыточной массе тела, диабету, ухудшению функции почек, повышенному содержанию холестерина в крови, экземе. Суточная потребность в нем – от 0,5 до 1 мг. Новейшие исследования доказывают, что полноценное питание, в котором присутствуют куриные и перепелиные яйца (в первую очередь – желток), печень, почки, неочищенные зерна пшеницы, овощи, пивные дрожжи, помогает восполнить нехватку холина.

Делаем вывод: недостаток витаминов приводит к серьезным заболеваниям, которые трудно, а иногда и невозможно вылечить. И не секрет, что больному человеку не до любовных игр и сексуальных развлечений. Витамины, которые мы получаем из лекарственных растений, а также продуктов питания и напитков, помогают поддерживать организм в стабильно бодром состоянии, контролировать работу половых органов, преодолевать физическую и сексуальную усталость. В то же время следует помнить, что для полноценной здоровой жизни, полной интимных радостей, нужны не только витамины, но и минеральные вещества. Макро– и микроэлементы

Продукты питания и напитки не только утоляют голод и жажду, но также стимулируют наши потребности на психофизическом уровне, пробуждают в сексуальные желания, значительно усиливают половое влечение. Чтобы быть здоровым, радоваться жизни и быть способным к продолжению рода, мы должны получать не только все основные витамины, но и не менее 40 различных минеральных веществ. Поступают они в наш организм также с едой. Таким образом, минеральные соединения являются незаменимой частью нашего рациона.

Минеральные соли участвуют в процессах образования различных тканей организма, особенно костей, регулируют водно-солевой обмен, функции сердечно-сосудистой, нервной и мышечной

ткани, участвуют в кроветворении, влияют на защитные реакции и сексуальные потребности организма. Их прием должен быть сбалансированным, поскольку избыток или недостаток любых органических соединений может привести к заболеваниям, в том числе и таким как депрессия, стресс, половое бессилие.

Все минеральные вещества принято делить на макро– и микроэлементы. К первым относятся кальций, фосфор, калий, магний, натрий, хлор, сера. Их содержание в продуктах определяется граммами, десятками, иногда сотыми долями грамма. Не менее важны для нас микроэлементы, такие как железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, хром и селен. Потребность в них определяется в тысячных долях грамма, а в редко встречающихся микроэлементах (молибдене, ванадии, никеле, олове, кремнии и др.) – в сотых тысячных и даже миллионных долях грамма.

Каллисия душистая – цветок удивительный, его можно использовать не только для лечебных целей, но и в качестве пищевого растения. Более того, она является активным афродизиак, т. е. относится к растениям, которые вызывают сексуальное влечение, поскольку содержит гормоноподобные вещества. В то же время в каллисии содержатся и другие важные микро– и макроэлементы, которые оздоравливающе воздействуют на наш организм. Понятно, что мужчина и женщина, влюбленные друг в друга, не будут питаться одной каллисией. Главное, почаще включать ее в качестве составляющего компонента в сексуальное меню, когда готовитесь к любовной встрече. А самые любознательные должны знать, какую роль тот или иной минеральный элемент играет в нашем сексуальном питании.

Кальций необходим в первую очередь, поскольку входит в состав нашей костной системы и крови. Общее содержание этого макроэлемента составляет около 2 % от массы тела, причем почти 99 % приходится на кости и зубы. Суточная потребность взрослого человека в зависимости от пола и возраста составляет 800–1500 мг. Недостаток кальция проявляется замедлением роста, повышенной нервной возбудимостью, усталостью, раздражительностью, высоким кровяным давлением, бессонницей, хрупкостью ногтей и болезненностью десен, онемением рук и ног. У пожилых людей

дефицит вещества ведет к остеопорозу (повышенной ломкости костей).

Кальций способствует оплодотворению, а его недостаток является одной из причин мужского бесплодия. Дело в том, что в сперматозоиде есть кальциевое образование, которое помогает ему пробить оболочку яйцеклетки. При недостатке кальция он этого сделать не может, и оплодотворения не происходит. Семейные пары, заинтересованные в создании полноценной семьи и появлении детей, должны включать в свой рацион продукты, богатые этим элементом.

Важно помнить, что кальций не откладывается про запас и быстро выводится из организма, а потому его содержание необходимо постоянно пополнять. Получить макроэлемент можно из молочных продуктов, овощей, рыбы и меда, его солей много в соке каллисии.

Фосфор необходим для умственной и физической активности, полноценного обмена веществ, кроветворения и работы нервной системы. Вместе с кальцием этот элемент участвует в образовании костной ткани, придавая костям и зубам особую прочность. Он используется организмом в биохимических процессах в головном мозге, почках и печени. Этот элемент также усиливает потенцию, а его недостаток отрицательно влияет на количество и качество спермы. Фосфор был признан медиками первым минералом, непосредственно влияющим на либидо – сексуальное желание.

Суточная потребность в макроэлементе для взрослых здоровых людей составляет 1200–1500 мг. Дефицит приводит к болям в костях, потере аппетита и массы тела, слабости, усталости, нарушению чувствительности в конечностях, появлению чувства страха и тревоги.

Больше всего фосфора в рыбе, молочных продуктах (сыре и твороге), а также курином мясе, хлебе грубого помола. Содержится он в бобовых и крупах, обнаружен также в золотом усе, шпинате, огурцах, капусте, горохе, салате, пшеничных отрубях.

Калий участвует в работе сердечной мышцы, сокращении мускулатуры. Он способствует очищению организма, помогая выведению жидкостей. Недостаток элемента в питании приводит к апатии, сонливости, появлению аритмии, мышечной слабости, в том числе слабости половых мышц. Женщинам дряблость гладких и поперечно-полосатых мышц грозит возможным выкидышем при беременности. Дефицит калия ведет к нарушению процессов

возбуждения и торможения, в том числе и сексуального. Суточная потребность организма – до 5 г. Во многих физиологических процессах калий выступает как антагонист натрия. Для поддержания здоровья соотношение калия и натрия в пищевом рационе должно быть 2:1. Это возможно только при условии использования большого количества растительных продуктов, содержащих много калия. Калия много в кураге, отрубях, арахисе, сое, свежих фруктах, зелени, в том числе и в листьях золотого уса.

Пища, содержащая калий, нейтрализует неблагоприятное влияние натрия, и в первую очередь – поваренной соли.

Магний – надежное средство против стрессов, поскольку регулирует реакцию организма на это состояние. Магний снижает содержание холестерина в крови, улучшает состояния костной ткани, нормализует деятельность мышц, угнетает рост злокачественных новообразований, предупреждает образование камней в почках, стимулирует перистальтику кишечника и желчевыделение. Элемент содействует выработке допамина, который проводит нервные импульсы в кору головного мозга и, как рублик, включает сексуальное возбуждение. В период менопаузы у женщин происходит перестройка организма, что знаменует окончание менструального цикла и способности к оплодотворению. Если организм получает магний в оптимальном количестве, то женщина приспосабливается к новым условиям легче и при этом не теряет интереса к сексу, не становится менее желанной. Суточная потребность для взрослого человека – до 450 мг. Этот микроэлемент есть в соке золотого уса, бобах, горохе, фасоли, огурцах, которые могут стать неплохим гарниром для мясного или рыбного блюда, а также в авокадо, орехах, семенах подсолнуха, меде. Магния много в морепродуктах, пшеничных отрубях, сухофруктах, пшенице, а также крупах (овсяной, гречневой и перловой).

Натрий – один из наиболее важных для жизнедеятельности организма макроэлементов. Он участвует в регуляции кровяного давления, работе нервной и мышечной ткани, водном обмене, транспорте аминокислот, глюкозы и калия в клетки. Этот элемент активизирует пищеварительные ферменты, способствует накоплению жидкости в организме. Суточная потребность – до 10 г.

Главным составляющим нашей пищи, содержащим натрий, является поваренная соль (натрия хлорид). Натрий содержится также в сыре, брынзе, маринадах, соленьях, консервированных оливках, морской рыбе, мясе. Из растительных продуктов натрия много в свекле, чесноке, черносливе.

Хлор – кислотный макроэлемент, участвующий в образовании желудочного сока, формировании плазмы крови, активизации ряда ферментов. В пищевых продуктах содержится в незначительных количествах. Недостаток хлора проявляется понижением артериального давления, вялостью, сонливостью, потерей аппетита, аритмией и мышечной слабостью. Суточная потребность в этом элементе составляет 7 г. В наш организм этот элемент поступает в основном в виде поваренной соли, а также из соленых продуктов.

Сера способствует работе мозга, играет большую роль в свертываемости крови и ее очищении. Макроэлемент входит в состав белка, прежде всего аминокислот, а также витаминов и гормонов. При недостаточности серы в питании появляются боли в суставах, повышается уровень сахара и жира в крови, ускоряются процессы старения, волосы становятся тусклыми, а ногти – ломкими. Много серы содержится в маке, мясе, рыбе, яйцах, сое, горохе, пшенице, молоке, яблоках, грейпфрутах, золотом усе, луке.

Железо – составная часть гемоглобина, транспортирует кислород из легких к клеткам, повышает активность ферментов и иммунной системы, участвует в синтезе гормонов щитовидной железы. В основном содержится в крови, костном мозге, печени и селезенке. Железо повышает тонус организма, его недостаток ведет к малокровию и соответственно – снижению потенции. При недостатке этого элемента начинается также железодефицитная анемия, проявляющаяся крайней слабостью, в том числе и сексуальной, учащением сердцебиения, упадком сил, бледностью, одышкой.

Суточная потребность в железе составляет 18–20 мг. Для профилактики железодефицитной анемии нужно регулярно употреблять мясо, свиную и говяжью печень, кальмары, крабы, креветки, морскую капусту, листовые овощи, сухофрукты, яблоки, дрожжи, шпинат, капусту, черную икру, гранаты. Не стоит забывать, что железо из продуктов животного происхождения усваивается легче, чем из растительной пищи.

Медь задействована в образовании кровяных клеток, играет существенную роль в формировании костной и соединительной ткани, важна для процессов роста и оказывает влияние на обмен веществ. Стимулирует синтез женских половых гормонов (эстрогенов), нужна организму для проявления полового влечения, при ее недостатке ослабевает потенция.

Ежедневно мы должны получать с пищей около 2 мг, а при больших физических нагрузках – до 3 мг меди. Дефицит элемента в рационе питания провоцирует заболевания нервной системы и суставов, внутренние кровотечения, частые инфекции, остеопороз, депрессию.

Много меди содержится в говяжьей и свиной печени, баранине, телятине и экзотической верблюжатине. Богаты минералом дары моря: осьминоги, кальмары, крабы, креветки, омары, устрицы, печень палтуса и трески. Есть он в растительных продуктах – листьях золотого уса, фасоли, горохе, орехах, какао, грибах, а также в хлебе из цельного зерна, гречневой и овсяной крупах.

Цинк входит в состав более 200 ферментов, участвующих в реакциях обмена веществ. Цинк необходим для синтеза мужского гормона тестостерона. Так, организм 20-летнего мужчины среднего веса содержит, как правило, 2,2 г цинка, причем основная часть сосредоточена в яичках. Если с пищей этого элемента поступает мало, то молодой человек не будет испытывать сексуальных позывов, не сможет удерживать эрекцию и вырабатывать семя. Таким образом, нормальное количество цинка необходимо мужчинам для поддержания сексуальности.

С годами организм отчасти утрачивает способность усваивать содержащийся в пище цинк. Кроме того, курение, алкоголь, кофе, различные инфекции и постоянное употребление медикаментов уменьшают запасы цинка, которые были накоплены в организме за предыдущее время. При недостатке этого элемента понижается уровень тестостерона, причем до такой степени, что исчезает всякая способность к половому возбуждению. Одним словом, цинковая недостаточность может доставлять мужчинам серьезные проблемы, включая импотенцию, значительное сокращение количества спермы и простатит (воспаление предстательной железы). Если цинка не хватает мальчику, еще не достигшему возраста половой зрелости, то

результатом этого может оказаться недостаточное развитие пениса и яичек.

Цинк необходим также женщинам, чтобы способствовать выработке вагинальным каналом достаточного количества смазки. Именно это делает страстный половой акт приятным, в противном случае любовные игры приводят к боли.

Цинк обеспечивает нормальное кроветворение и костеобразование, работу гипофиза, надпочечников, является также составной частью гормона поджелудочной железы – инсулина, регулирующего уровень сахара в крови. Недостаток элемента приводит к частым инфекциям, замедлению роста, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, хронической усталости, снижению способности к обучению, повышению уровня холестерина и развитию атеросклероза, расстройствам психики, а также позднему половому созреванию, раздражительности, импотенции и фригидности.

Наша потребность в цинке – до 20 мг в сутки. Богаты этим элементом устрицы, мясо, внутренние органы животных, всевозможные дары моря, яйца, сыры, семена кунжута и отруби, найден он и в соке золотого уса. Усвояемость цинка улучшается при предварительном замачивании бобовых и употреблении хлеба, приготовленного из дрожжевого теста.

Йод необходим для поддержания гормонального баланса, для проявления полового влечения, а при его дефиците потенция ослабевает.

Микроэлемент играет ведущую роль в регулировании функций щитовидной железы, сердечно-сосудистой системы, понижает уровень холестерина в крови, препятствует образованию атеросклеротических бляшек и тромбов, оказывает благотворное действие на нервную систему, укрепляет иммунитет, повышая сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям. Кроме того, этот йод снижает риск развития рака молочной железы.

Суточная потребность для взрослого человека в йоде составляет 150 мкг, а за всю жизнь нам требуется всего 3–5 г йода. Много этого микроэлемента в морской капусте, морепродуктах (креветках, крабах, кальмарах, мидиях), а также в морской рыбе, особенно треске, камбале, окуне. В организм человека йод поступает из йодированной соли и из овощей – свеклы, картофеля, салата, моркови, капусты.

Обнаружен микроэлемент в хурме, сливе, яблоках, винограде, небольшое его количество есть и в соке золотого уса.

Фтор укрепляет костную систему, стимулирует кроветворение, предупреждает развитие старческого остеопороза, формирует крепкие и здоровые зубы, обеспечивает нормальный рост волос и ногтей. Микроэлемент принимает активное участие в обмене фосфора и кальция, способствует выводу из организма вредных солей тяжелых металлов и радионуклидов.

Потребность фтора – от 0,5 до 1 мг в сутки. Поставщиками его является черный и зеленый чай, морская рыба, морепродукты, говядина, куриное мясо и печень, хлебопродукты из муки грубого помола, гречневая крупа, петрушка, укроп, минеральная вода «Боржоми» и простая вода.

Селен – активный антиоксидант, основное средство защиты иммунной системы. Он активизирует обмен веществ в клетках, обладает противораковым действием, предупреждает старение, ускоряет процесс заживления омертвевшей зоны инфаркта миокарда.

При недостаточности селена в питании возможны сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с печенью, поджелудочной железой, нарушается усвоение жиров и развивается дефицит жирорастворимых витаминов, в частности витамина Е. Кроме того, при недостатке селена ослабевают половое влечение и потенция, более того, возможно бесплодие. Суточная потребность в селене – 70 мкг. Хорошими источниками элемента является морская рыба и продукты моря, а также печень, мясо, яйца и дрожжи. Небольшое количество селена обнаружено в соке золотого уса.

Марганец входит в состав многих ферментов, участвующих в формировании соединительной ткани, является антиоксидантом, необходим для роста и размножения клеток, эффективной работы мозга, укрепляет ткани артерий, ускоряет разрушение опухолевых клеток. При его недостатке возникает риск развития пороков формирования плода, возникают неприятные ощущения в молочных железах. Дефицит марганца приводит к артритам, диабету, атеросклерозу, рассеянному склерозу, ухудшению памяти, дрожанию рук (тремору), повышенному потоотделению, снижению сексуального влечения. Марганца много в какао-порошке, шоколаде, миндале, фундуке, грецких орехах, сое, сорго, чечевице, сухом горохе, хлебе из

зерновой и обойной муки, а также в крупах (овсянке, геркулесе, рисе). Достаточно много марганца в икре минтая, сельди, макаронных изделиях, а также в салате, свекле, абрикосах, изюме, крыжовнике.

Кобальт стимулирует кроветворение, участвует в обменных процессах, влияет на синтезе белков, улучшает всасывание железа в кишечнике, входит в состав витамина В12, оказывает гипотензивное действие, стимулирует иммунологическую активность. Недостаток кобальта приводит к заболеваниям эндокринной системы и органов кроветворения. Однако избыток микроэлемента в период беременности может вызвать серьезные нарушения в развитии плода и даже его внутриутробную гибель. Суточная потребность составляет 0,1–0,2 мг. Много его в икре минтая, кальмарах, шпротах, треске (свежей, копченой, икре), морской рыбе, говяжьей печени, тунце, мясе кролика, бобовых, шампиньонах.

Кремний необходим для нормального развития и функционирования соединительной и покровных тканей, понижает проницаемость стенок сосудов, обладает противовоспалительными свойствами, повышает сопротивляемость организма. Он участвует в иммунологических процессах, в белковом и углеводном обмене, оказывает сосудорасширяющее действие, способствует сохранению нормальной упругости кожи. При недостатке кремния наблюдается ломкость костей и волос, повышается чувствительность к колебаниям погоды, ухудшается психическое состояние, плохо заживают раны, появляется склонность к образованию синяков, кожному зуду и кровоизлияниям. Суточная потребность – до 30 мг. Много кремния содержится в сое, рисе, фасоли, нуте, горохе, гречневой крупе, ржи, чечевице, чине, кукурузе молочной спелости. Обнаружен он также в золотом усе, винограде, персиках, абрикосе, груше, сливе.

Молибден активизирует ряд ферментов, предотвращает образование канцерогенов, участвует в обмене белков, завершающемся образованием мочевой кислоты в организме. Способствует усвоению фтора. При дефиците молибдена повышается риск развития подагры, рака и импотенции. Суточная потребность – 0,5 мг. Содержится молибден в печени рыб и животных (больше всего в говяжьей), почках, какао-порошке, чечевице, нуте, горохе, чечевице, поваренной соли, кукурузе, из овощей и фруктов – в моркови, баклажанах, картофеле, черной смородине, клубнике, зеленом луке, яблоках и сливе.

Никель благотворно влияет на процессы кроветворения, активизирует многие ферменты. В организме скапливается в волосах, коже, роговице глаз. Проявления недостаточности не выявлены. Избыток микроэлемента в организме приводит к нарушениям в работе сердечно-сосудистой и нервной систем, ухудшениям углеводного и азотистого обмена, дистрофическим изменениям в печени и почках, снижению детородной функции. Много никеля содержится в морепродуктах, морской рыбе, растительной пище, печени и др.

Ванадий – ультрамикроэлемент, необходимый для поддержания здоровья, в том числе и сексуального. Полезен при лечении атеросклероза, заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, поддерживает синтез ДНК, усиливает эффективность действия инсулина. Оказывает влияние на ряд ферментов, стимулирует деление клеток и действует как противораковое средство. Суточная потребность – до 2 мг. Содержится в золотом усе, гречневой крупе, петрушке, сое, овсянке, оливковом и подсолнечном масле, куриных яйцах, кукурузе, чесноке, луке, свекле, яблоках и др.

В биохимический состав золотого уса входят также ультрамикроэлементы, воздействие которых на организм сегодня пока мало изучено: золото, рубидий, галлий, мышьяк, стронций, свинец и др. Но уже их следы в комбинации с другими минеральными элементами оказывают на организм человека существенное воздействие. В то же время следует помнить, что рацион человека не ограничивается одной каллисией, скорее уж это растение используют в качестве дополнительного ингредиента, которое используется при приготовлении блюд. Именно сумма биологически активных веществ, содержащихся в этом растении, представляет собой особую ценность.

Органические соединения

Мы не можем обойтись не только без витаминов, макро- и микроэлементов, но и без других биологически активных веществ. В растениях они обычно содержатся в незначительном количестве, однако обладают огромным воздействием на наш организм: повышают иммунитет, благотворно влияют на нервную систему, улучшают процессы кроветворения, нейтрализуют шлаки и ускоряют выведение их из организма.

Учеными из Санкт-Петербурга и Иркутского медицинского института доказано, что каллисия душистая содержит много

биологически активных веществ вторичного синтеза. Прежде всего сюда относятся растительные соединения из группы флавоноидов и стероидов (фитостеролов).

Флавоноиды – природные фенольные соединения, которые накапливаются во всех органах растений в форме гликозидов. Известно свыше 150 видов различных видов флавоноидов. К ним относятся флавоны, флавононы, флавонолы, халконы, ауруны, изофлавоны, а также красящие вещества – антоцианы и катехины. Согласно анализу, проведенному сотрудниками Института химической кинетики и горения СО РАН, сумма различных флавоноидов, входящих в состав листьев каллисии душистой, составляет от 0,1 до 0,4 мг%, а в стеблях – от 0,2 до 0,6 мг%.

Флавоноидные гликозиды оказывают антимикробное, желчегонное, противовоспалительное, мочегонное, спазмолитическое, противоопухолевое, ранозаживляющее, антиоксидантное, гипотензивное, возбуждающее, антиканцерогенное действие.

Сок каллисии душистой содержит два типа флавоноидов – кемпферол и кверцетин. Кемпферол обладает тонизирующим, противовоспалительным, капилляроукрепляющим и мочегонным действием. А поскольку он имеет свойство выводить соли натрия, то используется в лечении нарушений работы системы мочевого выделения. Кверцетин обладает противоопухолевой и Р-витаминной активностью, а также мочегонным, спазмолитическим и противоопухолевым действием. Поэтому его используют для борьбы с раковыми заболеваниями, при гипертонии, нарушениях работы капилляров и кровеносных сосудов, аллергии, ревматизме, геморрагических диатезах, нефрите и т. д.

Обнаруженные в соке каллисии душистой стероиды подобны содержащимся в организме человека и животных, где осуществляют роль биологических регуляторов. К стероидам относятся некоторые гормоны, витамины группы D, желчные кислоты. Бета-ситостерол, который относят к группе фитостероидов, применяют при лечении эндокринных заболеваний, нарушений обмена веществ, простатите и аденоме простаты.

Катехины – красящие вещества, относятся к флавоноидам, большинство из которых легко окисляется. Известно, что катехины обладают выраженным антиаллергическим действием, активизируют

действие витамина Р, укрепляют стенки сосудов, предохраняют адреналин от окисления. В листьях каллисии обнаружено катехинов 0,5 %, а в стеблях – 0,1 %.

Дубильные вещества (танины) – высокомолекулярные органические соединения, обладающие резким вяжущим вкусом. Вяжущее действие танинов обусловлено их способностью вызывать частичное свертывание белков и образовывать на слизистой оболочке и коже защитную пленку. Дубильные вещества малотоксичны, их применяют в качестве вяжущих, противовоспалительных и кровоостанавливающих и бактерицидных средств при болезнях желудка и кишечника, для лечения длительно незаживающих язв, различных воспалений кожи. Танины также применяются при отравлении алкалоидами и солями тяжелых металлов. Дубильных веществ в каллисии в листьях – 4,7 %, в стеблях – 2,8 %.

Пектины – смесь студенистых межклеточных веществ (пектинатов, пектиновой кислоты, тектатов), которые связывают образовавшиеся в кишечнике или попавшие туда ядовитые продукты. Содержатся во всех частях растений и являются важным компонентом всех клеток. Пектины активно применяются в лечении желудочно-кишечных заболеваний, задерживают размножение некоторых болезнетворных микробов и способствуют выведению из организма вредных продуктов жизнедеятельности. Пектины обладают лечебными свойствами: улучшают пищеварение, сокращают время свертывания крови, уменьшают процессы гниения в кишечнике и выводят ядовитые продукты обмена. Их применяют, чтобы задержать выведение из организма аскорбиновой кислоты, инсулина, антибиотиков, они способствуют выработке в кишечнике витаминов группы В, снижают содержание холестерина в крови, влияют на обмен желчных кислот. Пектиновые вещества способствуют жизнедеятельности и росту полезных микроорганизмов в кишечнике, они нашли широкое применение при лечении диареи. В каллисии душистой содержатся в стеблях – 17,4 %, а в листьях – 10,3 % пектинов.

Каротиноиды – обширный класс природных веществ, представляющих собой продукт биогенного преобразования изопрена. Их производные – стероиды. Каротиноиды входят в состав антибиотиков, некоторых витаминов, гормонов. К ним же относятся растительные пигменты желтого, оранжевого и красного цвета,

растворимые в жирах. В свою очередь они делятся на каротины и ксантофиллы. Сумма каротиноидов в листьях золотого уса – 10,2 мг%, а в стеблях – 57,6 мг%.

Углеводы – большая группа природных органических веществ, состоящих из углерода, кислорода и воды. К ним относятся сахара, крахмал, камеди, слизи и другие вещества. В листья каллисии душистой содержится Сахаров – 6,8 %, в стеблях – 6,4 %.

Поскольку каллисия душистая попала в поле зрения ученых совсем недавно, то изучение биологически активных веществ, входящих в ее состав, продолжается. Скорее всего впереди много открытий. Для всех, кто готов использовать золотой ус не только для оздоровления, но в качестве пищевого растения, всегда интересно знать, какие полезные вещества оно содержит. Это важно еще и потому, что потребности организма во многом мы удовлетворяем за счет растительных продуктов.

В определенные моменты у мужчин и женщин зрелого возраста могут возникнуть интимные проблемы. Решать их можно самыми разными способами и путями, иногда достаточно просто изменить свой рацион питания, включив в меню продукты-афродизиаки. В их число медики включают каллисию душистую – любимый многими золотой ус.

Глава 3 Золотой ус в строю афродизиаков

Современная медицина и диетология давно уже признали существование особых продуктов питания, которые не просто наполняют наши желудки, но и стимулируют сексуальность.

Афродизиаки – продукты или химические соединения, способные повышать чувственность, ускорять выработку мужских и женских гормонов, восстанавливать у сильной половины потенцию, раскрепощать женщин, делать их не только податливыми в интимных отношениях, но сексуально более инициативными и изобретательными.

В наше время проблемы качественного секса волнуют многих. Не случайно в последние годы появилось огромное количество литературы, затрагивающей эту волнующую многих тему. Ведь, как свидетельствует все ведающая статистика, до 32 % мужчин испытывают удовлетворение и радость, если женщина в постели опытнее и сама проявляет активность. Она же утверждает, что 61 % женщин бывают очарованы, если партнер готов к действию в течение всей ночи. В то же время 21 % представительниц прекрасной половины человечества жалуются на сексуальную неудовлетворенность, а 12 % чувствуют себя сексуально зависимыми. А ведь уйти от многих проблем, которые мучают многих потомков Адама и Евы, часто очень легко. Достаточно обратить внимание на свое питание, включая в него больше яств любви.

Афродизиаки известны с древности и упоминаются в греческих, китайских и индийских трактатах. Продукты, обеспечивающие сексуальную активность, можно разделить на пять основных групп:

1) продукты и растения, по своему внешнему виду напоминающие половые органы. Это банан, морковь, огурец и пр.;

2) вещества, вызывающие легкое раздражение гениталий, прилив крови к половым органам и любовную страсть. Часто это достаточно экзотические продукты, действие которых полностью не изучено и может привести к опасным последствиям. Примером из этой группы может служить знаменитая «шпанская мушка» (высушенные и стертые

в порошок насекомые с Пиренейского полуострова). Оказывая в очень маленьких дозах возбуждающее действие, даже при небольшой передозировке вещество является сильнейшим ядом;

3) вещества, позволяющие улучшить сексуальную функцию путем излечения пораженных органов мочеполовой системы или поставки организму необходимых ему витаминов и минеральных веществ. К таким афродизиакам относятся в первую очередь ламинария и эфедра, золотой ус;

4) вещества, напрямую усиливающие сексуальное желание, интенсивность и продолжительность полового акта. Среди них особое место занимают перец кава и листья дамианы;

5) наркотические вещества, которые, без сомнения, опасны для здоровья. Они способны возбудить и заставить человека совершить несвойственное ему действие, о котором он впоследствии, как правило, жалеет. К таким наркотическим веществам относят алкоголь. Правда, многие этот факт оспаривают, мотивируя это словами римского комедиографа Теренция, который заметил, что «без Бахуса Венера холодна». Главное, с этим напитком следует быть очень осторожными и соблюдать меру, так как лишний бокал вина может попросту разрушить волшебный замок страсти.

В каждую историческую эпоху у каждого народа были свои предпочтения в еде. Так, в Южной Корее и по сей день варят укрепляющую любовную силу кашу, используя в качестве одного из компонентов мясо ядовитых змей. Японцы делают ставку на геодук – гигантских мидий, египтяне используют для приготовления блюд огромное количество чеснока. Согласно статистике наибольших успехов в любви достигли французы, они признаны самыми утонченными любовниками. Без сомнения, большую роль здесь сыграли их кулинарная изобретательность, ведь французская кухня, в которой часто используются раки, спаржа, сыры, орехи, куропатки, признана одной из самых изысканных. Вполне возможно, что именно умение выбрать перед встречей с женщиной продукты, разжигающие страсть, делает французов восхитительными любовниками. Зигмунд Фрейд – первый из исследователей, занявшийся изучением сексуальных проблем на научной основе, был убежден, что самыми эффективными стимуляторами полового влечения являются ржаной

хлеб, тыквенные семена, сушеные плоды, крапива, грибы, яблоки-паданки.

Сегодня продукты-афродизиакы систематизированы и можно назвать самые популярные из них.

Список наиболее известных и доступных афродизиакы

Фрукты и овощи: абрикос, авокадо, айва, апельсин, артишок, баклажан, банан, бобовые, брокколи, гингко, гранат, грейпфрут, грецкий орех, земляника, капуста белокочанная, картофель, каштан, кокос, кунжут, лайм, латук, лимон, лук зеленый, манго, миндаль, мускатный орех, олива, помидор, свекла, топинамбур.

Травы и специи: аир, ажгон, алоэ, алтей, амарант, анис, базилик, ваниль, гвоздика, гиацинт, горчица, дамиана, дурман, душица, дягиль, жасмин, женьшень, золотой корень, золотой ус, имбирь, ирис, кава, кардамон, кориандр, корица, крапива, тмин, лаванда, лакрица, ламинария, лопух, лотос, любисток, люцерна, майоран, мак, можжевельник, мята, опунция, папоротник, петрушка, полынь, роза, розмарин, рута, сельдерей, сныть, спаржа, тимьян, тмин, укроп, фенхель, хвощ, хрен, цикорий, чабер, шалфей, шафран, шизандра, эстрагон, эфедра, эхинацея.

Злаковые: гречиха, овес, полба, пшеница, рис.

Напитки: арманьяк, виноградное вино, виски, водка, какао, коньяк, кофе, ликер, пиво, пунш, ром, текила.

Деликатесы: икра, креветки, лосось, мидии, миноги, морской гребешок, угорь, улитка, устрицы, шоколад.

Экзотические продукты: лягушки, кукумария, змеи (в том числе и ядовитые), черепахи.

ГРИБЫ окутаны вековыми легендами, страхами и вымыслами. Их издавна причисляли к продуктам, настраивающим на любовных утехи, уже за то, что шляпка некоторых похожа на головку пениса. Неутомимый искатель любовных приключений Джованни Джакомо Казанова, по его же словам, ел сморчки, чтобы не разочаровать своих партнерш. В Европе до сих пор почитают грибы-трюфели, способствующие «воспламенению потухшего огня». Именно поэтому они были непременным компонентом меню французского короля Людовика XIV, прославившегося обилием любовниц. Грибы содержат массу микроэлементов и особенно, цинка, положительно влияющего на репродуктивную способность мужчины.

МЕД не только лечит и делает женщин красивыми, но и входит в число продуктов-афродизиаков. Согласно мифам и легендам Рима сама Венера употребляла сладкое яство с большой охотой, а царица Клеопатра считала, что мед усиливает половое влечение и помогает зачатию здоровых детей.

Фрукты-афродизиаки

С того самого дня, когда Адам и Ева польстились на яблоко, которое стало причиной их грехопадения, люди стали понимать великое значение плодов, обладающих исключительными свойствами и толкающими их в объятия друг друга. Как выясняется, таких ягод и фруктов на Земле более чем предостаточно. Это абрикосы, айва, алыча, ананасы, бананы персики, вишня, черешня, слива, кизил, яблоки, груши, гранаты, инжир, финики, хурма. Из ягод особенно ценятся виноград, смородина, земляника, брусника, черника, малина, ежевика, голубика, облепиха, крыжовник, клюква, а из цитрусовых – апельсины, лимоны, мандарины, грейпфруты.

АВОКАДО в отличие от большинства других фруктов созревает лишь после того, как его сняли с дерева. Некоторые считают, что по вкусу мякоть авокадо напоминает грецкий орех. Плод богат витаминами Е и С, в нем много калия, кальция, фосфора. Кроме того, авокадо ценен тем, что содержат рибофлавин и марганец. Подобная «коллекция» витаминов и минеральных веществ делает плоды авокадо полезными, поскольку пробуждает чувства и сексуальные фантазии, они весьма полезны в устранении причин мужского бесплодия.

АНАНАС – фрукт с характерной, слегка колючей чешуей, фонтаном листьев на макушке, желтой мякотью, имеющей специфический, приятный вкус и аромат, издавна ценится в странах Карибского моря как афродизиак. Ананас содержит 16 различных минералов и микроэлементов, в том числе и железо, цинк, медь и достаточно редкий марганец. В нем также много биотина, цианокобаламина (витамина В12), токоферола (витамина Е) и других витаминов, стимулирующих сексуальность.

АРБУЗ по своему историческому происхождению южноамериканец, но сегодня эта ягода считается всенародной любимицей. Мякоть арбуза содержит целый ряд полезных для организма веществ: витамины групп В, РР, клетчатку, фолиевую и аскорбиновую кислоты, фруктозу, каротин, пектины и др. В народной

медицине арбуз используется для лечения множества заболеваний, в частности болезней печени, почек, сахарного диабета и малокровия. Арбуз был одним из составляющих компонентов, который царица Савская использовала для эротического салата, которым накормила Соломона, тем самым указав женщинам самый легкий путь для покорения мужчины. В некоторых странах из их мякоти готовят оригинальное сладкое и очень сексуальное лакомство, называемое арбузным медом. Существуют разновидности плодов, которые можно отваривать, используя их затем для приготовления различных блюд. Обжаренные семена, извлекаемые из арбузов, многие народы азиатских стран нередко употребляют в пищу, и они считаются неотъемлемой частью сексуального меню.

БАНАН – олицетворение плодovitости, растение также считается символом мужской силы и достоинства. Из-за своей фаллической формы фрукт стал «героем» множества анекдотов. До 1819 года на Гавайях существовало табу, и под страхом смертной казни женщинам запрещалось употреблять в пищу бананы.

Искушенные в амурных делах восточные мужчины перед ночью любви съедают по банану. То же самое делают и женщины, чтобы быть готовой к возбуждающим ласкам. Очевидно, возникающие в голове ассоциации настраивают на любовный лад.

Кроме того, бананы богаты калием и природными сахарами, которые укрепляют половые железы и мышцы организма. К тому же в желтой кожуре банана обнаружен алкалоид буфотеин, усиливающий половое влечение. С давних пор бананы применяли при лечении импотенции, о чем писал еще Авиценна, а кожуру плодов использовали для любовной магии.

ВИНОГРАД. Вкусом винограда любили наслаждаться еще египетские фараоны. Его сочные гроздья богаты магнием. Врачеватель древности Авиценна в своем труде «Канон врачебной науки» теме «Половая способность и питание» посвятил несколько глав. Среди фруктов, возбуждающих плоть, знаменитый целитель отмечает сладкое виноградное вино, которое «пополняет кровь влагой и ветрами, а также теплотой и хорошим питанием». Оказывается, виноградный сахар – чудесное тонизирующее средство, обеспечивающее приток энергии, в том числе и сексуальной.

Хотите подпитать свой организм железом и другими микроэлементами, необходимыми для нормального кроветворения, а, следовательно, и вашей сексуальности, тогда отдайте предпочтение темным сортам винограда. Если под рукой нет винограда, то достойной заменой свежему фрукту может стать изюм.

ВИШНЯ. На Руси это дерево почитали особо, считали любовной ягодкой. Наши бабушки умывались росой цветущей вишни, чтобы дольше быть молодыми и красивыми. Во время романтического ужина желательно, чтобы на столе была вишня – свежая или замороженная. Ягоды с ярко-красным соком возбуждающе действует на влюбленных, к тому же в плодах много биологически активных веществ, положительно влияющих на потенцию и половую активность партнеров.

ГРАНАТ вошел в историю кулинарии под названием карфагенского яблока. На Востоке благодаря зубчатому чашелистику, напоминающему корону, его именуют «король», а римляне прозвали плод *punica granatum*, что переводится с латыни как «пурпурные зерна». Гранатовый сок издревле считался целебным напитком. Китайские лекари предписывали его при желудочно-кишечных расстройствах, а греческие и римские медики лечили им «уставшее сердце». Современные исследователи обнаружили в плодах активные вещества, сходные с женскими половыми гормонами, которые пробуждают самые сокровенные желания. Многие медики полагают, что любители гранатов очень сексуальны и темпераментны.

Сок гранатов эффективен при лечении злокачественных опухолей, способствует предупреждению атеросклероза и других заболеваний сосудов и сердца. Из натурального гранатового сока готовят нектары, мягкие сухие вина и пунши, которые могут стать той приятной добавкой, которая толкает любящих в объятия друг друга, делает их чувства более пылкими.

ГРЕЙПФРУТ. Название этого цитрусового плода переводится с английского как «виноградный плод», поскольку растут грейпфруты преимущественно гроздьями, по 3–12 штук. Некоторые исследователи полагают, что грейпфрут – это гибрид помпельмуса и сладкого апельсина, возникший из-за случайной, самопроизвольной прививки этих растений. Буквально через 10 лет после открытия грейпфруты завоевали всемирную славу, сегодня они удерживают второе место на

рынке фруктов в Европе, не сумев потеснить только ближайших своих родственников – апельсины. Горьковатые плоды с характерным терпко-освежающим ароматом прекрасно влияют на психоэмоциональное состояние человека. Они вызывают прилив бодрости, обостряют память и внимание, помогают справиться с апатией и подавленностью, а, кроме того, помогают мужчинам и женщинам творить чудеса в постели.

Свежий сок грейпфрутов оказывает на организм тонизирующее и возбуждающее действие. стакан такого сока содержит около 120 мг аскорбиновой кислоты, что с лихвой покрывает нашу дневную потребность. Грейпфрутовый сок, смешанный с медом, несколькими каплями сока золотого уса и ложечкой коньяка, – великолепная заправка к фруктовым салатам. А дольки, запеченные в гриле, отлично подходят к дичи. Используя фрукт, любая представительница прекрасной половины человечества может создать прекрасную прелюдию для ночи любви.

ИНЖИР – плоды фигового дерева, или смоковницы. Инжир почитался священным деревом на Востоке, он упоминается в библейских сказаниях. Наша прародительница Ева была большой охотницей до плодов смоковницы и, как известно, была более активной в своих сексуальных запросах, чем ее супруг.

В инжире много калия и железа. Недостаток этих микроэлементов в питании приводит к сексуальной апатии и ослаблению половых мышц. Железодефицитная анемия проявляется в упадке сил и крайней сексуальной слабости. Железо повышает тонус организма, усиливает потенцию. Плоды не случайно называют винными ягодами, и, несмотря на строгости ислама, запрещающего пьянство, на Востоке делают инжирный аперитив «Буха». Легкие алкогольные напитки помогают мужчинам снять напряженность, раскрепощают, пробуждают воображение.

ЛУК издавна снискал славу мощного сексуального стимулятора. У многих народов он даже считался талисманом-хранителем домашнего очага и оберегом супружества. Чтобы укрепить любовь мужа и укрепить мир в семье, женщина готовила на ужин блюда, в которых было много лука. Помогал ей также напиток любви, состоящий из лукового сока, меда и вина. В знаменитом трактате шейха Нафеаули «Искусство арабской любви» дается совет

молодоженам: за несколько дней до свадьбы перейти на диету, включающую только тушеный лук и яичные желтки. Во всемирно известной индийской «Камасутре» – книге о технике любви – рекомендуется перед свиданием съесть блюдо из тушеного лука с добавлением в него риса, воробьиных яиц и меда. В поваренной книге XV века написано: «Дабы иметь успех в интимных отношениях, полезно... три дня подряд есть лук с яйцами, и тогда сами будете поражены появившейся в вас силой и фантазией».

Известно, что египетские жрецы и индийские йоги отказывались от употребления лука, чтобы сохранять самообладание. Плиний Старший писал, что лук и вялых мужей толкает в объятия Венеры. Как известно, французы признаны самыми утонченными и изобретательными любовниками в мире, а у них луковый суп – национальное блюдо. Возможно, скептики скажут: лук и чеснок из-за своего запаха не больно уж вяжутся с любовными безумствами. Однако врачи-сексологи не советуют пренебрегать этими овощами.

САЛАТ. В Древней Греции в качестве возбуждающего средства во время празднеств в честь Афродиты и Адониса рекомендовался салат-латук, «по возможности мелколистный, с желтоватыми прожилками, обожаемый Афродитой».

ПОМИДОРЫ не случайно называют яблоками любви. Когда испанцы привезли их в Европу, в удивительном овоще сразу заметили чудодейственные свойства, прежде всего – способность возбуждающее действовать на организм и повышать потенцию. Многие десятилетия придворные медики выписывали «помидорные рецепты», поскольку считали, что «золотые яблоки» – так с испанского переводится название овоща – положительно влияют на половую функцию организма. И они были правы. Более того, ученые Австралии доказали, что томаты продлевают молодость. Это поразительное открытие также делает помидоры, сок и различные блюда из них желанными в рационе каждого влюбленного.

СЕЛЬДЕРЕЙ испокон веку входил в состав многих эротических микстур. Его очень ценила маркиза де Помпадур, которая на протяжении многих лет разжигала страсть самого строгого знатока интимных утех – короля Людовика XV. Изобретательная маркиза кормила своего царственного любовника супом из сельдерея, и результат был блестящим – среди многочисленных женщин она на

протяжении долгих лет оставалась для него самой желанной. В этом нет ничего удивительного. Учеными сегодня доказано, что сельдерей омолаживает и стимулирует половые железы. В наше время врачи очень рекомендуют сок из сельдерея для стимуляции центральной нервной системы при импотенции.

Растения-афродизиаки

Среди трав также немало афродизиаков. Причем известны они с незапамятных времен. Так, известно, что лекарственные препараты, изготовленные на основе лимонника китайского, родиолы розовой, элеутерококка колючего, барвинка малого, земляники лесной стимулируют выработку спермы. Настои и отвары из зеленых частей ярутки эффективны при импотенции и бесплодии, а препараты ясменника возбуждают половую функцию. Практикой подтверждены общеукрепляющие и тонизирующие свойства ятрышника. Слизь его корнеклубней используют при сексуальном бессилии. В разных странах существует множество других растений, которыми фитотерапевты и народные целители пользуются для разрешения интимных проблем. Из этих растений готовятся целебные напитки и травяные чаи, которые пользуются огромной популярностью как у мужчин, так и у женщин.

ЖЕНЬШЕНЬ на Востоке называют корнем жизни. Это многолетнее травянистое растение с зеленым или зелено-бурым стеблем и сильно разветвленным корнем до 25 см длиной. Именно корни используются для лекарственных целей. Собирают их осенью, не ранее чем на пятом году жизни растения.

Женьшень в восточной медицине считается чуть ли не панацеей от всех болезней. Препараты из него применяются в качестве стимулирующего и тонизирующего средства при физической и умственной усталости. Китайцы уверяют, что, когда «есть женьшень, есть и здоровье». Это прекрасный адаптоген, восстанавливающий силы после различных заболеваний, способствующий долголетию, усиливающий потенцию.

Многие сексологи считают его самым сильным сексуальным стимулятором. Это «чудо мира» входит в состав лучших афродизиаков. После курса лечения женьшенем в супружеской спальне перестает веять холодом. В некоторых странах юго-восточной Азии для лечения импотенции с успехом использовали половые железы козлов,

пасущихся на южных склонах Гималаев. Считалось, что в их рацион питания входил женьшень, а потому экзотические блюда из этих животных слыли весьма эффективными стимуляторами.

РОДИОНА РОЗОВАЯ (золотой корень) – растение, окутанное тайнами и легендами, издавна особо ценилось в Сибири и на Востоке. Золотой корень не случайно называли тибетским женьшенем. Тибетские лекари назначали чудодейственное растение для восстановления сил после перенесенных тяжелых заболеваний и для поддержания мужской силы.

Достоинства золотого корня выяснили китайские травники. На протяжении нескольких столетий императоры Поднебесной снаряжали специальные экспедиции на поиски уникального растения. Как известно, количество жен и наложниц у китайских властителей исчислялось тысячами. В восточной медицине корневища с корнями родиолы розовой и поныне применяются в качестве средства, снимающего усталость и улучшающего общее самочувствие. Старинное алтайское поверье гласит: «Тот, кто отыщет золотой корень, до конца дней своих будет удачлив, счастлив, здоров и проживет два века».

Большую роль играет живительный корень как средство полового возбуждения, усиливающее сексуальную чувственность и поддерживающее потенцию у мужчин, а также как природный любовный стимулятор для женщин. Вместе с рогом марала чудокорень вручали молодому супругу в качестве свадебного подарка, «дабы умножал род свой». Золотой корень, или радиолы розовая, настаивается обычно на водке с добавлением сахара, лимонного сока, таким образом получается прекрасный тонизирующий напиток.

ВЕРБЕНА у многих европейских народов испокон веков считалась травой любви, дарующей веселое расположение духа и радость в любовных утехах. Одно из ее достоинств заключается, по представлениям древних друидов и жрецов древних культов в Британии, в способности «разжигать томный пламень любви». Ее использовали для окуриваний, перед тем как взойти на супружеское ложе. Знаменитый философ и предсказатель Альберт Великий считал ее «седьмой травой Венеры» и приписывал удивительные свойства делать человека, жаждущего любви, сильнее в половом отношении. П. Седир включал ее в число 12 растений Розенкрейцеров, которые

использовались для приготовления могущественного любовного раствора. Сок вербены с медом и теплой водой помогает при половом бессилии. Вербена при использовании ее в травяном чае способствует выделению спермы. Она может помочь женщине укрепить силы партнера, повысить любовный тонус, сделать партнера сильным в супружестве.

ЗАМАНИХА ВЫСОКАЯ (эхинопанакс высокий) – колючий кустарник с длинным толстым корневищем и мелкими, невзрачными цветками, собранными в продолговатую кисть. У некоторых народов считается, что в лекарственных целях следует использовать корни и корневища заманихи, которые собираются поздней осенью. Древние целители были уверены, что растение обладает колдовской силой, очаровывает и заманивает людей в любовные сети, и способствует этому своеобразный аромат корней.

Травяные чаи и настои из заманихи обладают тонизирующим, стимулирующим действием. Они повышают умственную, физическую и половую энергию. Кроме того, при приеме лекарственных средств из заманихи снимается боль в сердце, уменьшается головная боль, снижаются артериальное давление, утомляемость и раздражительность, улучшается сон. Положительное действие лекарственных форм отмечается у женщин в климактерическом периоде.

РОЗА – признанная «царица цветов», у многих народов является символом любви и красоты. Истории и легенды о ней зачастую полны эротики.

Согласно одной легенде прославленная искусительница Клеопатра соблазнила неприступного римского полководца Марка Антония на ложе из лепестков душистых роз. Египетская царица знала: запах сладко благоухающего цветка наполняет душу огрубевшего в боях воина чувством любовного томления.

Спустя 2000 лет ученые из Чикагского центра по исследованию и лечению обоняния и вкуса подтвердили, что ароматы благоухающих цветов розы способствуют половому влечению. В подмогу прекрасной половине человечества они открыли и другие ароматы, воздействующие на сексуальность мужчин. Чувством любовного томления наполняют душу жасмин и тропические цветы.

У многих народов цветы розы используют в сексуальной кулинарии для приготовления необычных блюд – варенья, кремов, мармелада, желе, а также вкусных и ароматных напитков, добавляют в салаты и закуски как приправу.

ШАФРАН известен многим как крокус, цветки которого придают блюду золотистый цвет. Средневековый источник гласит: «Мнение есть, что шафран придает и отраду, и бодрость, в члены вливает он силу...» На фресках Кносского дворца, построенного на острове Крит 4000 лет назад, изображены юноши, собирающие цветки шафрана, и девушки с венками из цветков растения на голове. Шафрану приписывали тогда способность возбуждать веселье. Возможно, поэтому он стоил куда дороже золота. Хотя цена, конечно, определяется затратами. А чтобы собрать 1 кг готового продукта, необходимо сорвать и обработать вручную около 200 000 только что распустившихся цветков. Уникальную пряность добавляют в супы, тушеную рыбу или в соусы, и она добавляет особую пикантности блюдам, от которых партнеры загораются испепеляющим пламенем любви.

В наше время к числу афродизиаков, повышающих потенцию и усиливающих сексуальное влечение, относится и золотой ус, он составляет достойную конкуренцию давно известным продуктам.

Глава 4 Эротические рецепты любви

Великий Авиценна – автор «Канона врачебной науки» возбуждающим страсть продуктам и яствам посвятил несколько глав. Вслед за ним современные ученые подтверждают: власть пищи велика. В ее силах пробудить злых могучих, все вокруг сокрушающих демонов или шаловливого бога любви Амура. Она способна надолго погасить сексуальные желания или прямым от застолья увлечь на любовное ложе.

Блюда сексуальной кухни, по сути дела, рассчитаны на создание эротической атмосферы, способствующей поднятию у партнеров взаимного сексуального интереса. В литературе одним из первых значение точно подобранного меню во время любовных свиданий зафиксировал Боккаччо в своем достаточно раскованном романе «Декамерон». В некоторых новеллах изображению застолий, предвещающих сексуальные утехы, уделяется внимания не меньше, чем описанию пылких любовных сцен. С тех пор «жаркую постель» принято связывать с «хорошим столом», заставленным особыми кушаньями, способствующими увеличению сексуальной выносливости и отзывчивости.

Однако если мужчины описывают любовь, то приготовлением пищи во все времена и у всех народов чаще всего занимаются женщины. Именно представительницы прекрасной половины человечества первыми осознали, что самый верный путь к сердцу мужчины лежит через желудок.

Одной из первых успех обольщения едой извела царица Савская. Библейская легенда гласит, что прекрасная аравийка была умна и предусмотрительна: прежде чем взойти на ложе любви, она предложила мудрейшему из царей подписать бумагу, в которой Соломон признавал своими наследниками их возможных детей. А для того чтобы великий правитель стал не только пылким, но и сговорчивым любовником, она накормила его салатом из фиников, авокадо и арбуза с добавлением различных трав. С тех пор любовную трапезу принято начинать с салатов, своеобразной прелюдии к любви.

Салаты

У каждой женщины существует запас своих секретных рецептов обольщения любимого мужчины. Однако, чтобы они были более эффективны и беспроигрышны в достижении поставленных целей, желательно включать в блюдо каллисию душистую – золотой ус. Сделать это вполне реально, если использовать листья растения вместе с зеленью лука, петрушки и кинзы, предварительно мелко измельчив, или его сок в составе соусов и заправок. Можно сделать из побегов каллисии душистой кашицу, пропустив через чеснокодавилку или мясорубку. В состав маринадов, подлив полезно включать настой, отвар или настойку из золотого уса (способы их приготовления даны в главе 5).

Салат из креветок с кукурузой и авокадо.

Требуется: 1/2 большого (или 1 маленький) плода авокадо, 100 г мелких макаронных изделий (рожков, перышек, ракушек), 250 г очищенных сырых креветок, 100 г консервированной сладкой кукурузы, 1 ст. л. яблочного или винного уксуса, 1–2 ст. л. соуса чили или любого острого соуса, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 ст. л. хрена, 1/2 пучка редиса, 1 пучок зеленого лука, 1 маленький кочан салата, 1 ст. л. сока золотого уса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Сварить макароны и за 5 минут до окончания варки добавить креветки. Воду слить. Хорошо промыть холодной водой и подсушить. Уксус, хрен, соус чили, растительное масло и сок золотого уса смешать в большой кастрюле. Перемешать макароны и креветки с соусом, добавить кукурузу, нарезанный тонкими кружочками редис, мелко нашинкованный зеленый лук и нарезанный кубиками авокадо. На большой тарелке разложить листья кочанного салата и на каждый положить порцию готового салата.

Салат «Любовь – кольцо».

Требуется: 4 листика салата, 2 яйца, 100 г консервированных шампиньонов, 4 тонких ломтика ветчины, 1 луковица, 100 г побегов спаржи, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. настойки золотого уса, соль по вкусу.

Приготовление. Вымытые листья салата разложить на тарелке в виде цветка, в центр поместить порезанные отварные побеги спаржи. Мелко нарезанные грибы и лук сбрызнуть настойкой золотого уса, после чего слегка обжарить в растительном масле, остудить и выложить вокруг спаржи. Следующий круг сделать из половинок яиц.

Салат заправить смесью сметаны, майонеза. Блюдо украсить трубочками из ветчины.

Салат из дайкона с грецкими орехами.

Требуется: 1 корнеплод дайкона среднего размера, 1 морковь, 7 грецких орехов, 1/4 лимона, 15 капель настойки золотого уса, 1–2 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Приготовление. Дайкон и морковь промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Грецкие орехи растолочь в ступке с чесноком. Влить сок, выжатый из лимона. Салат посолить по вкусу, добавить цедру лимона, растертую с настойкой золотого уса. Все перемешать.

Салат «Любовная услада».

Требуется: 2 яблока (с кожурой или очищенные – по желанию), 100 г сметаны, 1 яйцо, 2 стебля лука-порея, 100 г отвара золотого уса, зелень, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Яблоки нарезать кубиками, смешать со сметанным соусом и мелко нарезанной зеленью. Выложить в салатницу горкой. Яйцо сварить вкрутую, нарезать кружочками, лук-порей – колечками, опустить его затем на 1–3 минуты в горячий отвар золотого уса. Салат украсить яйцами, обложить колечками лука.

Французский салат из сельдерея.

Требуется: 100 г корня сельдерея, 1 ст. л. сметаны или сливок 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. сока золотого уса, 1/2 яйца, горчица и соль по вкусу.

Приготовление. Корень сельдерея очистить от кожицы и нарезать мелкой соломкой. Сбрызнуть корнеплод настойкой золотого уса, разведенной в 1 ст. л. воды. Сметану или сливки смешать с майонезом и горчицей. Полученной смесью заправить сельдерей. Перед подачей салат выдержать 30 минут в холодильнике. Украсить листиком того же сельдерея и кружочками крутого яйца.

Салат «Челн любви».

Требуется: 8 продолговатых помидора, 2 сладких перца (красный и зеленый), 100 г свежей капусты, 1 яблоко, 100 шпината, 100 салата, 100 г зеленого горошка, пучок петрушки и укропа, 1 лимон, 50 мл растительного масла, 1 ст. л. настойки золотого уса, соль по вкусу.

Приготовление. Продолговатые помидоры разрезать на половинки так, чтобы они напоминали лодочки. Мелко нарезать красный и зеленый сладкий перец, яблоки. Шпинат и свежую капусту

мелко нашинковать, смешать с перцем, добавить петрушку, укроп и зеленый горошек. Приправить лимонным соком, растительным маслом, настойкой золотого уса. Наполнить нашинкованными овощами помидоры, уложить их на листья салата, чтобы создать картину плавающих на блюде челноков.

«Гранатовый браслет».

Требуется: 2 крупных граната, 1 луковица, 15–20 капель настойки золотого уса.

Приготовление. Гранат очистить от кожуры. Половину зерен смешать с мелко нашинкованным луком. Чтобы отбить горечь и специфический запах, можно слегка ошпарить лук кипятком. Из другой половины зерен отжать сок, добавить 5-10 капель настойки золотого уса и заправить получившейся смесью салат. Уложить его в форме браслета. Диковинное сочетание остроты лука и кисловатого вкуса граната возбуждает и усиливает потенцию.

Помидоры, фаршированные грибами.

Требуется: 5 помидоров, 100 г маринованных грибов, 2 сваренных вкрутую яиц, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. сока золотого уса 1 ч. л. кетчупа, лук, укроп, соль по вкусу.

Приготовление. У помидоров удалить плодоножки, срезать верхнюю часть, но не выбрасывать. Удалить аккуратно (чайной ложкой) мякоть, образовавшуюся полость заполнить фаршем. Готовить его надо из мелко нарезанных маринованных грибов, смешанных с яйцами, укропом и луком. Сверху помидоры прикрыть срезанными крышечками. Выложив на блюдо, полить сметаной смешанной с майонезом, соком золотого уса и кетчупом.

Салат «Ужин Геракла».

Требуется: 200 г ветчины или колбасы, 1/4 стакана вина, 1/4 стакана отвара золотого уса, 4 клубня картофеля, 100 г маринованных огурцов, 1 яблоко, 100 г майонеза, листья салата, помидоры, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Нарезать колбасу или ветчину ломтиками, опустить ее на 15 минут в маринад из вина и отвара золотого уса, после чего смесь слить. Порезать салат, яблоки, зелень, огурцы и все сложить в миску. В майонез добавить немного маринада и зелени, поперчить. Уложить ветчину в салатницу, положить сверху овощи с

зеленью, заправить соусом. Сверху украсить кружочками лука и яблока.

Салат «Пленники любви».

Требуется: 1/2 банки тушенки, 1 ст. л. белого вина, 1 ст. л. отвара золотого уса, 2 клубня картофеля, 1 соленый огурец, 1 маленькая свекла, 50 г зеленого лука, 2 листа золотого уса, 1 яйцо, 1/4 банки майонеза, 1/2 ч. л. горчицы, 1 ч. л. столового уксуса, соль по вкусу.

Приготовление. Отварить картофель и свеклу, нарезать мелкими кубиками и сложить овощи в миску. Измельчить листья золотого уса и добавить в салат. Все хорошо перемешать с майонезом, уксусом, солью, перцем, горчицей, мелко нарезанным луком. Уложить овощи в салатницу горкой, украсить дольками вареного яйца, листиками салата и посыпать сверху укропом. Достать мясо из банки, перемешать в однородную массу, добавить вино и отвар золотого уса, выдержать 10 минут, после чего добавить в винегрет. Хорошо перемешать.

Яблочный салат.

Требуется: 3–4 яблока, 2–3 моркови, 2 лимона, 2 ст. л. изюма (без косточек), 2–3 ст. л. сливок, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. истолченных орехов (миндальных, грецких), 1–2 ч. л. сахарного песка, 1/2 стакана белого вина, 1 ст. л. настойки золотого уса.

Приготовление. Изюм замочить на 20–30 минут в белом вине, смешанным с настойкой золотого уса. Натереть на мелкой терке цедру 1 лимона, выжать туда же сок из лимонов, добавить натертые на крупной терке яблоки, морковь и изюм. Орехи перемешать со сливками, сахарным песком и медом, залить салат полученной смесью и тщательно перемешать.

Салат «Лада».

Требуется: 100 г свежей капусты, 100 г зеленого горошка, 1 морковь, 1 огурец, 1 яблоко, 2 небольших помидора, 200 г отварного куриного мяса, 2–3 яйца, 100 г листьев золотого уса, пучок зелени, 200 г майонеза, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. икры (красной или черной), соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свежие сырые овощи и яблоки нарезать соломкой, добавить зеленый горошек, 1/2 мякоти курицы. Листья золотого уса мелко нарезать, соединить с овощами, заправить все майонезом. Уложить горкой, украсить оставшейся мякотью курицы, зеленью, кружочками яиц, «розочками» из сливочного масла, в

середину которых уложить деликатесную рыбную икру. Салат можно готовить без масла и икры, увеличив количество майонеза.

Салат «Красотка».

Требуется: 4 листа салата, 125 г моркови, 125 г яблок, 1/2 корня очищенного сельдерея, 1 ст. л. измельченных орехов.

Для маринада: 1 лимон, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. измельченной зелени, 1 ст. л. настойки золотого уса.

Приготовление. На каждый лист салата положить по 1 ст. л. тертых яблок, моркови, нарезанного кубиками сельдерея, полить маринадом и посыпать орехами. Маринад следует готовить так: в растительное масло накапать, помешивая, лимонный сок, затем добавить зелень и настойку золотого уса.

Салат с кальмарами и ананасом.

Требуется: 1/2 кг кальмаров, 3 яйца, 1/2 банки консервированных ананасов, 1/4 лимона, 1/2 банки консервированной кукурузы, 4 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сока золотого уса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Кальмары очистить и отварить в кипящей подсоленной воде (не более 5 минут). Сварить вкрутую яйца. Кальмары нарезать соломкой, яйца – кубиками. Добавить кукурузу и ананасы. Натереть на терке цедру лимона и порубить его мякоть, добавить майонез, смешанный с соком золотого уса. Смесью залить салат.

Салат «Чикаго».

Требуется: 100 г спаржи, 100 г маринованных грибов, 100 г зеленой фасоли, 70 г гусиной печени, 1 морковь, 2 свежих помидора, 100 г майонеза, 2 ст. л. листьев золотого уса, пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Стебли вареной спаржи, нарезанные стручки отварной молодой фасоли, ломтики вареной гусиной печени, нарезанные соломкой, вареную морковь и маринованные грибы хорошо перемешать, заправить майонезом, посолить. Готовым салатом заполнить половинки свежих помидоров, из которых предварительно удалена мякоть. Подавать, посыпав зеленью петрушки. Если перед тем, как заправить салат майонезом, добавить в него кашицу 2 ст. л. листьев золотого уса, то блюдо будет способствовать поднятию сексуального тонуса.

Салат «Тирольский».

Требуется: 1 соленая сельдь, 2 клубня картофеля, 1 небольшое яблоко, 50 г отварного мяса или ветчины, 1/2 огурца, 1 маленькая луковица, 1 ч. л. каперсов, 1 ст. л. яблочного вина, 2 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. отвара золотого уса, горчица, столовый уксус, соль, сахар, перец по вкусу.

Приготовление. Вымоченную сельдь (кроме консервированной) почистить, удалить кости, нарезать одинаковыми тонкими кусочками. Молоки очистить и выдержать в воде, в которую добавлен отвар золотого уса. Сваренный картофель, яблоки, огурцы нарезать одинаковыми по размеру кубиками. Мелко порезать кусочки мяса или ветчины. Сельдь и молоки смешать с нарезанным луком и приправами. Добавить картофель, яблоки, огурцы и мясо. Салат залить растительным маслом и яблочным вином, хорошо перемешать и дать пропитаться. Вместо растительного масла можно использовать майонез (100 г).

Витаминный салат из морской капусты и сырых овощей.

Требуется: 50 – 100 г вареной морской капусты, 3 яблока (лучше антоновки), 3–4 моркови, 2 стручка сладкого перца, 1 корень сельдерея, 35–40 г зеленого салата, 6–7 ст. л. сметаны, 2 ст. л. настоя золотого уса, сахар, соль, лимонный сок и цедра, зелень петрушки или укропа по вкусу.

Приготовление. Морскую капусту отварить и охладить, откинуть на сито. Сырые овощи – морковь, сладкий стручковый перец, корень сельдерея и яблоки – нарезать тонкой соломкой. Листья зеленого салата порвать руками на 3–4 части. Овощи заправить сметаной, взбитой с настоем золотого уса, сахаром, солью, лимонным соком и хорошо перемешать, уложить на листья салата. Овощную смесь уложить горкой в салатник, украсить яблоками, посыпать натертой цедрой лимона и мелко нарезанной зеленью. Вместо сметаны и лимонного сока для заправки салата можно использовать майонез.

Любовь на первое

Влюбленным свойственно терять рассудок, а вместе с ним и аппетит. Но недаром говорят: «Одной любовью сыт не будешь». Пища придает человеку силы любить. У многих народов застолье начинается с супа. Если использовать для его приготовления продукты-афродизиаки, то это блюдо станет основополагающим в вашем любовном питании.

Суп буйабес («вари и получай удовольствие»).

Требуется: 500 г рыбы (трески, карпа, судака), 2 луковицы, 4 помидора, 4 клубня картофеля, соль, перец и специи по вкусу.

Маринад для рыбы: 1 л воды, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. л. настойки золотого уса, веточка петрушки.

Приготовление. Рыбу на 20 минут залить маринадом, после чего обсушить. Обжарить на кукурузном масле нарезанный кольцами лук, выложить в кастрюлю. Добавить мелко нарезанные помидоры и картофель, очищенные кусочки рыбы. Засыпать приправами и оставить на 15–20 минут. Затем залить кипятком (1 л), поставить на сильный огонь и довести до кипения. Варить на умеренном огне в течение 30 минут. К супу «вари и получай удовольствие» – именно так переводится с французского название этого блюда – обязательно подаются гренки, натертые чесноком.

Суп-лапша с кальмарами.

Требуется: 350–400 г вареных кальмаров, 100 г моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 стебель лука-порея, 50 г листьев золотого уса, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Для домашней лапши: 200 г пшеничной муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, 2 ст. л. настоя золотого уса, соль по вкусу.

Приготовление. В кастрюлю с кипящим бульоном положить нарезанные соломкой и пассерованные корни (морковь, петрушку, репчатый лук, лук-порей) и варить 10–15 минут. Добавить приготовленную домашнюю лапшу и варить до готовности. При подаче разложить по тарелкам нарезанные соломкой вареные кальмары, залить бульоном, посыпать мелко нарезанными листьями золотого уса.

Домашняя лапша: в просеянной муке сделать воронку, влить в нее холодную воду и настой золотого уса, добавить сырое яйцо, соль и замесить крутое тесто. Тесто раскатать в пласты толщиной 1–3 мм, сложить один на другой, разрезать на длинные полоски шириной 2–3 мм. Лапшу насыпать на фанерные листы слоем до 1 см и подсушить при температуре 40–50 °С.

Рыба с нежными клецками.

Требуется: 600 г филе трески, 2 красных сладких перца, 5 стеблей сельдерея, пакет приправы для овощей, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. настойки золотого уса, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. лимонного сока,

5–6 кусочков белого хлеба, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, 6 ст. л. сметаны, 1/2 – 1 л воды, соль и паприка по вкусу.

Приготовление. Красный сладкий перец, черешки и зелень сельдерея порезать, пассеровать в растительном масле. Добавить измельченный чеснок, приправу для овощей, воду и тушить 5 минут. Филе трески сбрызнуть лимонным соком, смешанным с настойкой золотого уса, нарезать на кусочки, положить в овощи. Замесить тесто из измельченного хлеба, яйца, сливочного масла, соли и паприки. Слепить клецки, положить их в кастрюлю с рыбой и варить 10 минут. Перед подачей украсить блюдо сметаной.

Гречневый суп.

Требуется: 2 л воды, 1/2 кг мяса (желательно с сахарной косточкой), 40 г гречневой крупы, 200 г картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1–2 помидора (можно заменить томатной пастой), 5 ст. л. сока золотого уса, лавровый лист, перец, укроп, петрушка, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо положить в кастрюлю с холодной водой и варить на медленном огне. В процессе варки снимать пену. В почти готовый бульон заложить продукты по длительности варки (морковь, лук, картофель, гречневую крупу, помидоры). Овощи не обжаривать. За 10–15 минут до окончания варки добавить сок золотого уса, специи и соль, плотно закрыть кастрюлю крышкой и уменьшить огонь. Суп должен чуть-чуть потомиться, и тогда он получается особенно вкусным.

Сельдереевый суп а-ля мадам Помпадур.

Требуется: 5 корней сельдерея, 1/2 л воды, 1 ст. л. настойки золотого уса, 1–2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, 1 желток, мускатный орех, соль по вкусу.

Приготовление. Сельдерей нарезать мелкими кусочками, отварить, выложить на сковороду, добавить немного масла, настойку золотого уса, муку и потушить. Добавить желток и мускатный орех. Подавать, разбавив отваром сельдерея. Считается, что именно по этому рецепту повара мадам Помпадур готовили суп для Людовика XV. Старинный рецепт можно усовершенствовать, что мы и предлагаем вам, добавив настойку золотого уса.

Любовь на второе

Чтобы огонь желаний разгорелся жарче, прислушайтесь к совету Авиценны, который считал: если причина снижения половой

активности – слабость тела, его следует укреплять мясом. Ученые подтвердили старое житейское наблюдение: любовь питается не только чувствами, но и котлетами, бифштексами, ростбифами и животной пищей вообще. Поэтому, чтобы любимый приятно удивил вас постели, дайте ему отведать хорошо прожаренный кусок мяса. Содержащиеся в нем экстрактивные вещества усиливают потенцию. Однако помните: их избыток может способствовать развитию импотенции. К тому же объевшемуся человеку не до любовных усад. Поэтому очень уж увлекаться мясом ее стоит. Тот, кто думает не только о сиюминутном удовольствии, но и о сохранении потенции на долгие годы, может выбрать блюда из рыбы и морепродуктов. Древние римляне считали, что они питают сладострастие. В рыбе много полиненасыщенных жирных кислот, которые не только защищают организм от атеросклероза и снижают риск развития импотенции, но и являются предшественниками веществ, играющих важную роль в регуляции полового акта. Рыба и морепродукты содержат много веществ, способных разжечь любовь и нежную страсть. Предложенные здесь блюда содержат продукты, благотворно влияющие на организм, вызывающие прилив крови, улучшающие настроение, а также способные служить в качестве стимулятора эрекции. К ним допускается бокала легкого сухого белого или красного вина.

Рагу из курицы.

Требуется: 1 курица, 2 ст. л. сливочного масла, 4 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 300 г белой фасоли или 1 стакан консервированного горошка, 2 ст. л. красного вина, 1 ст. л. муки, 1/2 стакана сметаны, 3 ст. л. отвара золотого уса, 2 стакана куриного бульона, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Приготовление. Подготовленную курицу нарезать маленькими кусочками, обжарить в разогретом жире до образования коричневой корочки и, добавив бульон, специи и нарезанные кубиками овощи, тушить до мягкости. Фасоль добавить в самом начале тушения, а консервированный горошек – за 10 минут до готовности блюда. Муку поджарить в жире до золотистого цвета, смешать с соком, в котором тушилась курица, добавить сметану, вино и отвар золотого уса. Добавить соус к курице, подержать на огне 10 минут.

Жаркое «Полет орла».

Требуется (на 4 порции): 1 цыпленок, 1–2 ст. л. пшеничной муки, 100 г маленьких луковиц, 2 зубчика чеснока, 1 кг разноцветных стручков сладкого перца, 2 помидора, 200 мл сухого белого вина, 1 цуккини, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 ч. л. сушеных пахучих трав, перец и соль по вкусу.

Приготовление. Разделить цыпленка на 8 частей, вымыть в холодной воде, высушить и со всех сторон натереть солью и перцем, обвалять в муке. Очистить луковицы и чеснок. Луковицы разрезать на 4 части, чеснок порубить или пропустить через мясорубку. Очистить перец от семян и нарезать небольшими кусочками. Вымыть помидоры и удалить плодоножку, разрезать их на 4 части. Почистить цуккини и порезать мелкими кубиками. Духовку нагреть до 200 °С. В большой плоской кастрюле разогреть растительное масло, со всех сторон обжарить в ней мясо до появления хрустящей корочки. Переложить его после обжарки в огнеупорную посуду или на противень. Вокруг мяса равномерно разложить кусочки перца, помидоров и цуккини. Овощи посолить и поперчить, посыпать листьями золотого уса, сушеными травами. Форму поставить в духовку и жарить до готовности еще 40 минут. Если окажется мало воды, ее можно долить.

Мясо «Возрождение».

Требуется: 1/2 кг телятины, 200 г ветчины, 5 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 ст. л. белого вина, 1 стакан мясного бульона, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. настойки золотого уса, 1 бутон гвоздики, лимонная цедра, соль и перец по вкусу.

Приготовление. В кастрюлю положить нарезанные небольшими кусочками телятину, ветчину, масло, мелко нарезанные лук, морковь, сельдерей и петрушку. Добавить белое вино, бульон, измельченный чеснок, настойку золотого, гвоздику и лимонную цедру. Тушить блюдо на слабом огне до готовности. Если жидкости мало, добавить воду. Подавать с рисом.

Жаркое из маринованной баранины.

Требуется: 500 г баранины, 50 г сливочного масла, 1 стакан томатного соуса, смешанного со сметаной, 3 луковицы, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 1 ст. л. сахара, 3 лавровых листа, 1/2 стакана красного сухого вина, 1/2 стакана столового уксуса, 1/2 стакана настоя золотого уса, перец горошком и соль по вкусу.

Приготовление. Мелко нашинкованный лук с морковью и корнем сельдерея обжарить, добавить перец, лавровый лист, сахар, соль, вино, настой золотого уса, уксус и томить все в течение 10 минут. Мякоть баранины нарезать порционными кусками, отбить, залить предварительно приготовленным и процеженным маринадом и выдержать сутки в прохладном месте. После этого мясо вынуть, обжарить в масле до коричневого цвета, подлить соус из сметаны и томата, немного маринада и тушить на умеренном огне до мягкости.

Печень по-японски «Восточный соблазн».

Требуется: 400 г печени говяжьей или свиной, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, 1 мандарин, 1 ч. л. растительного (лучше кунжутного) масла, 1 стакан риса, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сока золотого уса, красный жгучий перец, соль по вкусу.

Приготовление. Подготовленные куски печени обмакнуть в растительное масло, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон, затем посыпать солью и красным перцем. Сварить отдельно рис, осторожно смешать его с зеленым горошком, заправить жгучим перцем и некоторое время подержать на водяной бане. Перед подачей на стол куски печени смешать с дольками мандарина, слегка обжаренными на масле. В качестве гарнира подать рис с соевым соусом, смешанным с соком золотого уса.

Свинина кисло-сладкая.

Требуется: 800 г свинины (лопаточная и шейная части), 2 ст. л. свиного сала, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. рисовой водки, 2 ст. л. настойки золотого уса, небольшой кусочек свежего имбиря, 1 ст. л. столового уксуса, 1 ст. л. сахара.

Приготовление. Мякоть свинины, зачищенную от жира и сухожилий, нарезать достаточно крупными кусками, сверху сделать неглубокие надрезы. Жарить мясо во фритюре до тех пор, пока не образуется светло-коричневая корочка. Положить мясо в посуду, влить бульон, чтобы он полностью покрывал свинину, добавить водку, имбирь, соевый соус, настойку золотого уса и тушить до готовности. После этого свинину вынуть, в оставшийся бульон добавить сахар, уксус и проварить до загустения. Этим соусом залить свинину. Хранить на холоде. Перед подачей нарезать мясо тонкими ломтиками

одинакового размера и уложить в виде лестницы. Подавать с соевым соусом.

Острая курица с авокадо.

Требуется: 1 плод авокадо, 500 г куриных грудок, 2 помидора, 1 луковица, 50 г сыра чеддер, 2 ст. л. растительного масла (лучше оливкового), 4 ст. л. лимонного сока, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. молотого тмина, 2 ст. л. мелко нарезанной кинзы, 1 маленький перчик чили без семян, 200 г любого острого соуса, 150 г сметаны, 5 ст. л. листьев золотого уса, 1 маленький кочан салата, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Растительное масло соединить с 2 ст. л. лимонного сока, добавить измельченный чеснок, тмин, перец, соль. В этой смеси замариновать куриные грудки, оставив на нижней полке холодильника на 2 часа. Авокадо очистить и размять мякоть вилкой, добавить оставшийся лимонный сок. Смешать в тарелке с нарезанными помидорами измельченные листья золотого уса, лук, кинзу и чили. Тарелку накрыть, потому что авокадо на свету темнеет. Куриные грудки пожарить, нарезать тонкими ломтиками. Соус смешать со сметаной. На каждую тарелку положить порцию авокадо, ломтики курицы, полить соусом. Сверху посыпать натертым сыром и мелко нашинкованным салатом.

Маринованные артишоки с чесноком.

Требуется: 4 артишока, 4 ст. л. лимонного сока, 6 ст. л. растительного масла (лучше оливкового), 2 ст. л. белого винного уксуса, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. сока золотого уса, небольшой пучок тимьяна, 1 лимон, нарезанный дольками, 1 ч. л. сахара, перец и соль по вкусу.

Приготовление. Взять небольшие артишоки весом до 100 г каждый. Обработать и хорошо вымыть. Сразу же сбрызнуть лимонным соком. Сварить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и разрезать пополам в длину. При желании можно удалить тычиночные нити. Чеснок очистить и измельчить. Тимьян вымыть, оборвать листики и вместе с чесноком обжарить в растительном масле. Влить уксус и сок золотого уса, посолить, поперчить, посыпать сахаром. Этим пряным чесночным маринадом заправить остывшие артишоки и украсить дольками лимона.

Баранина в чесноке.

Требуется: 1/2 кг баранины, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1/2 стакана воды, 1 ст. л. столового уксуса, пучок зелени, 5 зубчиков чеснока.

Для маринада: 1 ст. л. 9 %-ного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана красного сухого вина, 2 луковицы, 2–3 кружка лимона, 2 ст. л. настойки золотого уса, пучок зелени петрушки, нескольких горошин перца, лавровый лист, гвоздика, соль по вкусу.

Приготовление. Приготовить маринад из уксуса, растительного масла, красного сухого вина, настойки золотого уса, добавить кольцами нарезанный лук, кружочки лимона, мелко порубленную зелень петрушки, перец, лавровый лист, гвоздику и соль. Положить баранину на сутки в этот маринад. В скороварке обжарить в сливочном масле мясо, вынутое из маринада. Облить его маринадом, вынув гвоздику. Закрыть и тушить 30 минут. Вынуть мясо, сохранить его горячим. Процедить оставшуюся жидкость и влить в кастрюлю, добавить сливочное масло, муку, уксус, пучок зелени, крупно нарезанный чеснок. Закрыть и варить 5 минут. Затем кастрюлю открыть, вынуть зелень, поперчить соус, перелить в соусник и подавать с мясом.

Шпигованная говядина по рецепту Казановы.

Требуется: 400 г мякоти мяса, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 100 г пива, 100 г отвара золотого уса, пучок зелени, 3–4 клубня картофеля, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Нарезать мясо не слишком тонкими ломтиками, нашпиговать его чесноком. Подрумянить в сковородке, добавив половину сливочного масла. В скороварку положить нарезанный лук, оставшееся масло, сверху поместить подрумяненное мясо. Залить пивом и отваром золотого уса, посолить, поперчить, положить зелень. Закрыть и тушить 50 минут. Затем открыть кастрюлю и положить крупно нарезанный картофель. Снова закрыть и тушить еще 10 минут.

Считается, что это блюдо придумал и готовил знаменитый Казанова, искушенный в любовных делах писатель-авантюрист. Нашпигованная говядина будет более приятной, если пиво смешать с отваром золотого уса.

Печень, тушенная с грибами.

Требуется: 400 г печени, 200 г картофеля, 2 ст. л. топленого масла, 100 г сметаны, 60 г сушеных грибов, 50 г томата-пюре, 1 ст. л.

сока золотого уса, 2 луковицы, соль по вкусу.

Приготовление. Печень нарезать мелкими кусочками и обжарить в небольшом количестве топленого масла. Грибы замочить, сварить, мелко нарезать, добавить оставшееся топленое масло и обжарить вместе с луком, нарезанным кольцами. Печень, грибы и лук положить в горшочек, залить отваром от грибов, добавить сметану, сок золотого уса и томат-пюре. Сверху положить обжаренный картофель. Томить в духовке 10 минут.

Осетрина с соусом из хрена.

Требуется: 500 г осетрины, 1,5 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 лавровых листа, 2 яйца, 5–6 горошин перца, соль и лавровый лист по вкусу.

Для соуса: 100 г корня хрена, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 2 суставчика золотого уса, 200 г сметаны, 1,5 стакана рыбного отвара, 1 ст. л. рубленой зелени, соль, сахар и столовый уксус по вкусу.

Приготовление. Осетрину обварить горячей водой, очистить от шипов и чешуи, обмыть. Вскипятить воду с нашинкованными овощами, луком, пряностями, солью и опустить в нее кусок осетрины. Варить на слабом огне до готовности рыбы. Готовую рыбу оставить остывать в отваре. Муку и масло растереть, развести холодным отваром, добавить натертый на мелкой терке хрен, а также соль, сахар, измельченный в кашу золотой ус и уксус. Все вскипятить, добавить сметану и рубленые яйца.

Рыбу нарезать равными ломтиками, подогреть в небольшом количестве отвара, разложить на длинном блюде, залить соусом и посыпать зеленью.

Ветчинные рулетики.

Требуется: 500 г ветчины, 150 г корня хрена, 200 г сметаны, 1 кочан листового зеленого салата, 1 ст. л. настойки золотого уса, соль, сахар и столовый уксус по вкусу.

Приготовление. Хрен мелко натереть, перемешать со сметаной, добавить настойку золотого уса, сахар, соль, уксус. Ломтики ветчины смазать этой массой, свернуть рулетиками, обернуть каждый из них листочками салата так, чтобы кончик рулета оставался открытым, и разложить в глубокой салатнице один к другому открытыми кончиками кверху.

Мясо индейки с рисом.

Требуется: 300 г грудки индейки, 50 г жира, 300 г брокколи, 2 моркови, 200 г шампиньонов, 100 мл бульона, 200 г красного винограда, 100 г сметаны, 1 ст. л. сока золотого уса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мясо индейки нарезать полосками и обжарить в сковороде с антипригарным покрытием без добавления жира. Брокколи и морковь пробланшировать в подсоленной воде в течение 3 минут. Шампиньоны разрезать пополам и добавить к мясу. Влить бульон и тушить 10 минут. Красный виноград разрезать пополам и вместе со сметаной, смешанной с соком золотого уса, добавить к мясу. Отдельно сварить рассыпчатый рис и подавать как гарнир к мясу.

Куриная грудка с фруктовым салатом.

Требуется: 300 г филе куриной грудки, 200 г винограда сорта «Мускат», 1/2 папайи и 150 г мякоти ананаса, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сока золотого уса, 100 мл воды, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Филе куриной грудки жарить на растительном масле по 8 минут с каждой стороны. Смешать воду с лимонным соком и соком золотого уса, сбрызнуть мясо, кипятить 10 минут. Виноград, папайю, ананас очистить и разрезать кусочками. Мясо выложить на тарелку вместе с фруктами, залить подливкой.

Жареная курица с грибами.

Требуется: 1/2 курицы средней величины, 50 мл томатного сока, 100 г грибов, 1 ст. л. жира, 50 мл отвара золотого уса, зелень петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Подготовленную курицу нарубить кусками, посолить и обжарить до золотистого цвета. Грибы мелко нарезать и тушить 20 минут на слабом огне с небольшим количеством жира. Все компоненты соединить, влить томатный сок, отвар золотого уса и тушить под крышкой до готовности. На стол подать с жареным картофелем, посыпав измельченной зеленью петрушки.

Крученики.

Требуется: 400 г говядины для антрекотов, 200 г гречневой крупы, 2 ст. л. лимонного сока, 3 зубчика чеснока, 1 яйцо, 2 луковицы, 1 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. растительного масла, соль, черный перец, лавровый лист по вкусу. *Приготовление.* Мясо нарезать пластинами, отбить, посолить, сбрызнуть соком лимона, смешанным с соком золотого уса. Лук мелко нарезать, половину обжарить до

золотистого цвета, а оставшейся частью пересыпать ломтики мяса. Гречневую крупу сварить, остудить, смешать с обжаренным луком и измельченным чесноком. Соединить с взбитым яйцом и как следует вымесить. Гречневую начинку выложить на ломтики мяса, скрутить трубочкой и завязать нитью. Крученики жарить на масле 5 минут, затем влить немного воды, закрыть сковороду крышкой и потушить на слабом огне до готовности 20–30 минут. Перед подачей посыпать мелко нарубленной зеленью.

Рыба тушеная «Мечта мужчины».

Требуется: 500 г рыбного филе, 2 моркови, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 50 г томатного пюре, 3 ст. л. белого сухого вина, 1 ст. л. настойки золотого уса, 2 ст. л. столового уксуса, 150 г мясного бульона, мука, соль, сахар, перец по вкусу.

Приготовление. Посолить заранее приготовленную рыбу, посыпать перцем, обвалять в муке, поджарить на растительном масле. Отдельно приготовить маринад: морковь, зелень, лук нарезать и слегка обжарить. Добавить томатное пюре и специи, накрыть крышкой, потушить 15 минут. Затем влить в кастрюлю уксус, вино, настойку золотого уса, бульон и прокипятить на маленьком огне, добавить соль, сахар, охладить. Маринадом полить рыбу и варить в пароварке.

Креветки с виноградом и рисом.

Требуется: 200 г риса, 10 крупных креветок, 200 г винограда, 1 ст. л. оливкового масла, 500 мл воды, 3 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Рис отварить в несоленой воде, в которую добавить сок золотого уса. Виноград разрезать пополам, удалить косточки и добавить в рис. В сковороде с антипригарным покрытием слегка обжарить креветки в оливковом масле. Затем посолить, поперчить и выложить на тарелки, на которые уложен рассыпчатый рис с виноградом.

Креветки в пиве.

Требуется: 300 г очищенных креветок, 250 г лапши или других макаронных изделий, 100 г консервированной кукурузы, 200 г замороженных шампиньонов, 1 луковица, 2 красных перца, 2 зубчика чеснока, 2 крупных помидора, 1/2 стакана светлого пива, 1 ст. л. томатной пасты, 1/2 стакана отвара золотого уса, зелень, перец и соль по вкусу.

Приготовление. Обжарить в сковороде лук и нарезанные перцы. Добавить грибы и чеснок. Жарить их еще в течение 5 минут. Добавить нарезанные кубиками помидоры, томатную пасту, пиво, отвар золотого уса. Посолить, поперчить. Варить около 10 минут, пока не загустеет соус. В соус положить кукурузу и креветки, проварить 5 минут. Отдельно отварить лапшу, откинуть на дуршлаг. Добавить к соусу лапшу, свежую зелень и подавать на стол.

Филе семги с пестрым салатом.

Требуется: 300 г семги, 200 г помидоров, 2 желтых сладких перца, 1/4 пучка зеленого лука, 1 пучок кинзы, 2 длинных листа золотого уса, 2 плода киви, 1 красная луковица, 4 ст. л. апельсинового сока, 1/2 кочана листового салата, 2 ст. л. кокосового молока, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. подсолнечного или кунжутного масла, соль, перец, сахар – по вкусу.

Приготовление. Вымыть листья салата и овощи. Помидоры разрезать в зависимости от размера пополам или на четвертинки. Стручки перца разрезать пополам, удалить семена и нарезать ромбиками. Зеленый лук почистить и также мелко нарезать. Кинзу вымыть и оборвать листики. Листья золотого уса мелко нарезать. Киви очистить, нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук очистить, нарезать кольцами. Все ингредиенты салата красиво разложить на блюде.

Филе семги вымыть, обсушить и пинцетом вытащить кости. Рыбу нарезать кубиками или широкими полосками. Слегка сбрызнуть лимонным соком и посолить. На сковороде разогреть растительное масло и в течение 8-10 минут обжаривать рыбу со всех сторон.

Заправку готовить следующим образом: перемешать апельсиновый сок, кокосовое молоко, оставшийся лимонный сок и растительное масло. Приправить сахаром, перцем и щепоткой соли.

На блюдо поверх салата уложить рыбу, полить заправкой.

Кальмары, фаршированные изюмом и курагой.

Требуется: 300 г кальмаров, 1 стакана изюма, 1/2 стакана кураги, 2 луковицы, 1 ст. л. настойки золотого уса, 1 ст. л. растительного масла, 100 г майонеза.

Приготовление. Тушки кальмаров опустить в кипяток на 5 минут и очистить от шкурки, аккуратно вынуть внутренности и стержень. На несколько минут тушки кальмаров положить в слабый водный раствор

уксуса, чтобы отбить специфический морской запах (на 1 л воды 3–4 ст. л. 9 %-ного уксуса). Мелко нарезать курагу и лук, добавить изюм, перемешать. Набить тушки этой смесью. В глубокой сковороде раскалить растительное масло, уложить тушки, полить сверху майонезом, смешанным с настойкой золотого уса, чуть-чуть подсолить. Закрыть кальмары крышкой и тушить 35–40 минут. Фарш можно уложить на дно сковороды в качестве прослойки. Подавать блюдо можно как в горячем, так и в холодном виде.

Мидии в раковинах.

Требуется: 10–15 раковин мидий, 1 луковица, 1/2 стакана сухого вина, 1/2 стакана отвара золотого уса, 4 ст. л. густых сливок.

Приготовление. Отобрать целые закрытые раковины, промыть под проточной водой. В кастрюле обжарить мелко нарезанный лук. Влить сухое вино, отвар золотого уса, положить мидии, добавить воды, чтобы жидкость покрыла ракушки. Плотнo закрыть крышкой и варить на сильном огне 15 минут. Снять с огня. Шумовкой вынуть все раковины (они должны открыться) и разложить по тарелкам. Те, что не открылись, выбросить. Жидкость процедить через сито в кастрюлю, добавить сливки, кипятить 2–3 минуты до загустения. Залить этим соусом мидии.

Карп, фаршированный орехами.

Требуется: 1/2 кг карпа, 100 г очищенных орехов, 2 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 1/2 стакана настоя золотого уса, 1/2 стакана воды, пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу почистить, вымыть, посолить и поперчить. Лук мелко нарезать и обжарить в масле. Добавить измельченные орехи и мелко нарезанную петрушку, поперчить, посолить. Залить горячей водой, отваром золотого уса и проварить 5–7 минут. Карпа нафаршировать этой смесью, положить на сковороду, смазать растительным маслом и поставить в духовку. Жарить до готовности. Подавать с жареным картофелем и тушеной морковью. Отдельно можно подать отварную цветную капусту со сливочным маслом.

Рыба фри.

Требуется: 400 г филе рыбы, 50 г свиного сала, 1 яйцо, 10 г свежего имбиря, по 1 ст. л. кунжутного масла, соевого соуса и сока золотого уса, сухари и мука для панировки, несколько горошин душистого перца, соль по вкусу.

Приготовление. Куски рыбного филе размером примерно 3 x 6 см замариновать в смеси соевого соуса, сока золотого уса, кунжутного масла, измельченного имбиря, соли и молотого душистого перца в течение 30 минут. Куски рыбы вынуть из маринада, дать обсохнуть, обвалять в муке, смочить во взбитом яйце, после этого обвалять в сухарях и пожарить во фритюре.

Салат из кальмаров.

Требуется: 1 банка консервированных кальмаров, 1 маринованный огурец, 1 луковица, зелень петрушки, 2 длинных листа золотого уса, 3 ст. л. сметаны (или 1 ст. л. майонеза), 1 яйцо, перец по вкусу.

Приготовление, консервированные кальмары нарезать брусочками, добавить очищенный от кожуры и мелко нарезанный маринованный огурец, луковицу, зелень петрушки. Отдельно измельчить листья золотого уса, добавить в салат. Все перемешать со сметаной, посыпать перцем. Смесь выложить в салатницу, украсить колечками крутого яйца и зеленью.

Рис с фундуком и красными водорослями.

Требуется: 1 стакан риса, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. семян тмина, 3 стебля лука-шалота, нарезанного кусочками, 3 шампиньона, 1 корень сельдерея или 1 фенхель с корнем, стеблями и листьями, 1/3 стакана измельченного фундука, 1 красный сладкий перец, 3 стакана воды или овощного бульона, 1 стакан готовых суши-нории, 2 ч. л. молотых зерен кориандра, 2 ст. л. листьев орегано или петрушки, 2 ст. л. листьев золотого уса, соль и черный перец по вкусу.

Приготовление. Культурные красные водоросли нории предварительно нарезать небольшими кусочками и высушить. Именно так на Востоке получают суши-нори. Дикорастущие нории более тонкие и жесткие. Перед приготовлением их необходимо тщательно измельчить и подсушить на сковороде на среднем огне: каждую сторону листьев по 1–2 минуты. Налить масло на сковороду, подогреть его на медленном огне. Добавить молотый кориандр, тмин, лук-шалот, листья золотого уса и тушить до появления аромата. Затем тушить 5-10 минут вместе с грибами, сельдереем, перцем до мягкости. Поместить добавить воду, рис, орехи, соль и перец, накрыть крышкой и довести до кипения. Когда бульон закипит, убавить огонь, накрыть сковороду крышкой и поддержать еще 10–15 минут до готовности. Когда рис

разварится, снять сковороду с огня и оставить под крышкой еще на 5 – 10 минут. Кусочки нории перемешать с рисом. Взбить смесь вилкой, переложить в чашку. Добавить в блюдо орегано.

Паштет «Особенный» .

Требуется: 100 г корней сельдерея, 100 г отварной говядины, 1 луковица, 2 ст. л. нежирной сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. тертого сыра, 4 ст. л. измельченной петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Корни сельдерея отварить до мягкости, очистить и мелко нарезать. Мясо пропустить через мясорубку. Очищенный и измельченный лук пассеровать на масле в сковороде с толстым дном 3–4 минуты. Соединить с мясом, добавить измельченные корни сельдерея, сок золотого уса, жарить еще 5 минут, поперчить и посолить. Полученную смесь выложить в огнеупорную форму, смазанную оставшимся маслом. Сверху посыпать тертым сыром, полить сметаной, посыпать петрушкой и поставить в разогретую до 160 °С духовку на 30 минут. Готовый паштет остудить и подавать к столу.

Горчица с яблочным пюре.

Требуется: 3 ст. л. горчичного порошка, 4 ст. л. яблочного пюре, 1 ст. л. настоя золотого уса, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 2 ч. л. 3 %-ного уксуса, гвоздика, корица, базилик, бадьян по вкусу.

Приготовление. Приготовить пюре из антоновских яблок (без кожуры и сердцевин), смешать с порошком горчицы, сахаром. После этого растереть, развести уксусом и настоем золотого уса, посолить. Через 3 дня горчица готова к употреблению. Подавать к мясным блюдам.

Сладкие блюда

Творожные пирожные с малиной.

Требуется для теста: 3 белка, 3 ст. л. воды, 150 г сахарного песка, 1 пакетик ванильного сахара, 3 яичных желтка, 60 г пищевого крахмала, 60 г муки, 1 ч. л. (без верха) разрыхлителя для теста; *для творожного крема:* 400 г творога, 100 г сахарного песка, тертая цедра, сок 1 лимона, 2 ст. л. сока золотого уса, 8 ч. л. желатина в порошке, 1/4 стакана воды, 1/2 стакана жирных сливок, 400 г малины.

Приготовление. Для теста взбить белки с холодной водой. Ванильный сахар и сахарный песок смешать с желтками, добавить

крахмал, муку, разрыхлитель, взбитые белки. Всю массу тщательно перемешать и вылить на противень, покрытый промасленным пергаментом. Выпекать в духовке на сильном огне 12–15 минут. После выпекания бисквит опрокинуть вверх дном, сразу же отделить пергаментную бумагу и остудить.

Для крема смешать творог и сахарный песок, добавить лимонную цедру и соки золотого уса и лимона. Желатин замочить в холодной воде. Когда желатин разбухнет, на слабом огне довести его до полного растворения (но не доводить до кипения!), затем охладить до комнатной температуры и смешать с взбитыми сливками. Добавить сливки в творожную массу и тщательно перемешать.

Бисквит разрезать на 2 пласта. Нижний покрыть сначала малиной, потом творожным кремом. На творожный крем положить верхний пласт бисквита и посыпать сахарной пудрой. Выпечку перед подачей на стол разрезать на части.

Пирожные с вишней.

требуется Для теста: 150 г муки, 60 г маргарина, 40 г сахарного песка, 1 желток, разрыхлитель для теста на кончике ножа, щепотка соли и щепотка корицы, цедра лимона; *для крема:* 2 ст. л. сахарной пудры, 250 г вишни, 1/4 л сладких жирных сливок, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ст. л. сахарного песка, 1 ст. л. раскрошенного миндального пирожного, 1 ст. л. настойки золотого уса.

Приготовление. Замесить тесто из просеянной муки, разрыхлителя, маргарина, сахарного песка и смеси желтка с солью, корицей и лимонной цедрой. Поставить тесто в холодное место на 1 час, затем сформовать из него колбаску и нарезать ее кружочками. Выложить кружочки в низкие металлические формочки с гофрированными краями. Донышки теста проколоть в нескольких местах вилкой, посыпать сахарной пудрой и покрыть вымытыми и просушенными вишнями, из которых удалены косточки. Выпекать в духовке при температуре 180 °С примерно 20 минут. Осторожно вынуть пирожные из формочек и остудить. Сливки взбить, добавить ванильный сахар и сахарный песок, затем перемешать с крошками миндального пирожного и настойкой золотого уса. Смазать пирожные взбитыми сливками и украсить вишнями без косточек.

Теплый вишневый пирог.

Требуется: 6 яичных желтков, 100 г сливочного масла, 3 ст. л. сахарного песка, 1 ст. л. порошка какао, 1/2 ч. л. корицы, мускатный орех по вкусу, 300 г бисквитных крошек, крошек от пирога или натертого хлеба, 100 мл вишневого сока (или белого вина), 50 мл настойки золотого уса, 6 яичных белков, 3 ст. л. сахарного песка, 1 кг вишни.

Приготовление. Желтки, масло и сахарный песок взбить до белого цвета и пышной консистенции. Продолжая взбивать, добавить какао, корицу и измельченный в порошок мускатный орех. Крошки увлажнить вишневым соком (или белым вином) и настойкой золотого уса. Белки взбить в пышную пену, постепенно добавляя сахарный песок. Крошки смешать с желтковой массой и вишнями, покрыть дно разъемной формы. Еще немного взбить белковую массу и выложить сверху. Выпекать в духовке на нижней полке приблизительно 10 минут при температуре 200 °С, затем еще 50 минут при температуре 180 °С. Подавать на стол теплым.

Любовь на десерт

Для интимного ужина, помимо таинственно мерцающих свеч и полумрака, на ваши чувства и настроение могут повлиять выбранные блюда. Любовь не зря называют сладкой, поэтому на столе обязательно присутствие чего-нибудь сладенького. Известно, что мозг, нервы, железы, чтобы функционировать, нуждаются в сахаре в виде глюкозы. Когда содержание глюкозы в крови уменьшается, все органы, отвечающие за сексуальную жизнь, слабеют.

Десерт «Только ты».

Требуется: 50 г чернослива, 200 г винограда (или 50 г изюма), 100 г сметаны, 3 грецких ореха, 2 ч. л. сахарной пудры, 1 ч. л. настойки золотого уса.

Приготовление. Удалив косточки из размягченного чернослива, выложить сухофрукты в креманку, сбрызнуть настойкой золотого уса (можно сухофрукты предварительно 10 минут подержать в настое золотого уса, чтобы они чуть размякли). В сметану добавить сахарную пудру, взбить миксером и «укрыть» полученным снежным покрывалом чернослив. Сверху украсить десерт виноградом (или изюмом) и крупноизмельченными ядрами грецких орехов.

Десерт «Поцелуй Афродиты».

Требуется: 1 персик, 1/3 стакана сметаны, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. настойки золотого уса, 50 г винограда (или 1 ст. л. изюма), 12 ч. л. ядер молотых грецких орехов.

Приготовление. Удалить косточки из персика, порезать его, выложить в креманку, сбрызнуть настойкой золотого уса. Взбить миксером сметану с сахаром и выложить на персики. Сверху украсить виноградом и молотыми грецкими орехами.

Десерт «Австрийский».

Требуется: 200 г яблок, 50 г черешен или вишен, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. сока золотого уса, сок 1 лимона, лимонная корочка от 1/2 лимона, 10–15 г молотой корицы.

Приготовление. Очищенные от кожуры и сердцевины яблоки нарезать соломкой и смешать с промытыми и очищенными от косточек черешнями и вишнями. Сварить отдельно сироп из сахара и соков золотого уса и лимона, добавив в него лимонную корочку. Сироп остудить и залить им яблоки, а затем сверху посыпать молотой корицей. Подавать блюдо на десерт.

Десерт «Осеннее наслаждение».

Требуется: 4 арбузных кольца, 1 апельсин, 1 манго, 1 нектарин, 100 г черных маслин (без косточек), 2 ст. л. лимонного сока, 15 капель настойки золотого уса.

Приготовление. С арбуза срезать корку, удалить семена и аккуратно вырезать сердцевину. Арбузные кольца разложить на тарелки, заполнив арбузную середину мелко нарезанными маслинами, апельсинами, манго и нектарином. Перед подачей на стол сбрызнуть закуску лимонным соком, смешанным с настойкой золотого уса.

Десерт «Тропическое чудо».

Требуется: 2 банана, 1 манго, несколько виноградин, 1 ст. л. кокосовых хлопьев, 1/2 стакана яблочного сока, 1 ч. л. сока золотого уса, корица и кокосовые хлопья по вкусу.

Приготовление. Измельчить мякоть бананов и манго, добавить виноград, сбрызнуть яблочным соком, смешанным с соком золотого уса и корицей. Салат перемешать и посыпать сверху кокосовыми хлопьями.

Виноградное желе «Забава».

Требуется: 200 г винограда, 1 яблоко, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. желатина, 5 ст. л. настоя золотого уса.

Приготовление. Промытый и очищенный от косточек и веточек виноград положить в кастрюлю, залить водой и варить 30 минут на слабом огне. Полученную массу остудить и протереть через сито. Затем смешать с желатином, предварительно замоченным на 20–30 минут в настое золотого уса. Добавить в виноградное пюре сахар, желатин и прокипятить, все время помешивая. Остудить, разлить желе по формочкам, на дне которых фигурно выложить нарезанные кубиками яблоки. Поставить десерт застывать в холодильник.

Десерт «Сюрприз».

Требуется: 2 банана, 2 ст. л. коричневого сахара, 2 ст. л. взбитых сливок, 1 ч. л. настойки золотого уса, ямайский душистый гвоздичный перец на кончике ножа.

Приготовление. Разрезать бананы вдоль, положить их на противень. Сбрызнуть плоды настойкой золотого уса, наполнить надрезы коричневым сахаром и запекать на умеренном огне в духовке 20 минут. Очистить готовые плоды от кожуры и выложить на блюдо. Затем соскоблить ножом или ложкой внутреннюю поверхность кожуры, смешать ее с сахарным сиропом, полить получившимся соусом бананы и украсить это блюдо взбитыми сливками и ямайским душистым гвоздичным перцем. Следует помнить, что в желтой кожуре банана содержится алкалоид буфотенин, который обладает способностью усиливать половое влечение.

Десерт «Парусник любви».

Требуется: 1 банан, ягоды клубники, малины (или другие по сезону) по вкусу, 1 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. лимонного сока.

Приготовление. Остроконечным ножом прорезать горизонтальную полоску на кожуре банана глубиной примерно 3 мм и закатать ее кверху, предварительно осторожно вынув мякоть. Прикрепить декоративной шпажкой или зубочисткой к плодоножке. Сверху шпажки надеть целую клубнику, ягоду малины или сливы. Вынутую мякоть банана нарезать круглыми тонкими ломтиками. Смешать ее с другими плодами и ягодами, более яркими по цвету. Это могут быть вишня, слива, виноград, дольки апельсина, киви, ананаса (ягоды и плоды подбираются по сезону). Банановую лодку наполнить фруктами – сделать своеобразный фруктовый салат, который до того сбрызнуть лимонным соком, смешанным с соком золотого уса. Готовить такое

лакомство лучше перед самой подачей на стол, потому что мякоть банана быстро темнеет.

Глава 5 Напитки любви и золотой ус

С древнейших времен люди изобретали любовные эликсиры, повышающие сексуальное влечение. Так, один из старейших рецептов содержится в Библии. Речь там идет о любовном напитке, приготовленном из корней легендарной мандрагоры. Подобно многим растениям и травам, золотой ус можно использовать в сексуальной кулинарии, в том числе готовить из растения возбуждающие напитки.

Каждая любящая женщина знает, что слабость сексуального влечения может быть вызвана какими-либо психологическими причинами, ощущением собственной неполноценности, а зачастую просто усталостью. В этом случае на помощь можно призвать средства, повышающие потенцию. Они хороши тем, что оказывают общеукрепляющее действие на весь организм. Хорошо, если на вашей кухне всегда будут стоять заранее приготовленные отвары, настои и настойки, приготовленные из каллисии душистой. Тогда их можно использовать при приготовлении самых разных блюд и напитков.

Настойка золотого уса.

Требуется: 12–15 суставчиков каллисии душистой, 500 мл чистого медицинского спирта, 900 мл воды.

Приготовление. Горизонтальные побеги золотого уса измельчить, залить спиртом и поставить на сутки в темное место. После этого в состав долить кипяченой воды и вновь поставить на неделю настаиваться в темном месте. Настойку следует ежедневно встряхивать. Процедить.

Применение. По несколько капель настойки можно добавлять во все напитки перед тем, как подавать их к столу. Можно использовать настойку для приготовления кушаний.

Есть и более простой вариант приготовления.

Требуется: 10–12 суставчиков золотого уса, 1 л водки.

Приготовление. Измельченные суставчики залить водкой, настаивать 21 день в темном прохладном месте, ежедневно встряхивая. По истечении времени процедить.

Применение. Как и в предыдущем рецепте.

Настой золотого уса.

Требуется: 1 лист золотого уса длиной 20–25 см, 1 л горячей воды.

Приготовление. Крупный лист (не менее 20 см длиной) измельчить, залить кипятком. Емкость укутать (можно готовить настой в термосе), настаивать 4–6 часов. Перед употреблением процедить. Хранить в холодильнике.

Применение. Использовать напиток, добавляя его в различные блюда и напитки, желательно свежим.

Отвар из листьев каллисии душистой (золотого уса).

Требуется: 2 листа золотого уса длиной 10–12 см, 700 мл горячей воды.

Приготовление. Листья растения измельчить, положить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком и поставить на слабый огонь. Кипятить 10 минут. Сняв в конфорки, укутать отвар и настаивать сутки. Перед употреблением процедить. Хранить в холодильнике.

Применение. Использовать напиток, добавляя его в различные блюда и напитки, желательно свежим.

Сборная настойка для восстановления мужской силы.

Требуется: 30 мл настойки золотого уса 30 мл настойки родиолы розовой, 30 мл настойки элеутерококка, 50 мл настойки заманихи, 50 мл настойки женьшеня, 50 мл настойки аралии маньчжурской.

Приготовление. Готовые настойки из родиолы розовой, заманихи, женьшеня, аралии маньчжурской, элеутерококка лучше купить в аптеке. Смешать с приготовленной настойкой золотого уса.

Применение. Принимать при мужском половом бессилии по 30 капель смеси 3 раза в день после еды, предварительно разбавив небольшим количеством воды.

Средство также можно использовать фригидным женщинам по 15–20 капель.

Травяные напитки

Целители Древнего Китая были уверены, что напитки, приготовленные из некоторых трав, усиливают мужскую потенцию. Среди трав – любовных стимуляторов до сих пор особое место занимают женьшень, лимонник китайский, родиола розовая, элеутерококк колючий, барвинок малый и др. Приготовленные из них чаи лучше любого эликсира возбуждают половую функцию,

настраивают на любовные утехы, пробуждают фантазию для «постельных баталий».

Стимулирующий чай из родиолы и золотого уса .

Требуется: 1 ч. л. корня родиолы розовой, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Корень родиолы вымыть, высушить, измельчить. Залить листья золотого уса и корни родиолы горячей водой и кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, затем процедить.

Применение. Мужчинам пить по 2–3 стакана в день вместо чая при снижении сексуальной активности. Напиток также полезен фригидным женщинам.

Любовный напиток «Тристан и Изольда» .

Требуется: 4 ч. л. травы чабреца, 2 ч. л. листьев мяты, 1 ч. л. листьев розмарина, 1 ч. л. листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Все растительные компоненты смешать, измельчить и залить кипятком. Настоять 40 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 1 раз в день. Это средство считается аналогичным тому самому волшебному напитку, от которого сердца героев французского эпоса забились в унисон. Пить его следует 3 месяца подряд каждый вечер, как это делали легендарные Тристан и Изольда. Чабрец, золотой ус и мята оказывают возбуждающее действие, а розмарин прибавляет сил.

Чай с общим возбуждающим действием.

Требуется: по 1 ч. л. зеленого и черного чая, по щепотке корицы, гвоздики и кардамона, 2 ч. л. настойки золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Листья черного и зеленого чая перемешать, залить кипятком, добавить корицу, гвоздику и кардамон, влить настойку золотого уса. Дать настояться в течение 10 минут.

Применение. Пить вместо чая в течение дня. Возбуждающее действие напитка проявляется благодаря кофеину, который содержится в черном чае, а также тонизирующим веществам в составе остальных компонентов.

Травяной чай для усиления сексуального желания у женщин.

Требуется: по 1 ч. л. трав сивца, листьев малины и крапивы, корней солодки и женьшеня, 1 стакан воды, 1 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. 1 ч. л. измельченной смеси растений залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 50 минут. Процедить. Перед

употреблением добавить сок золотого уса.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Целебный любовный напиток для женщин.

Требуется: по 1 ч. л. травы вербены, цветков ромашки, плодов лимонника китайского, 1 лист золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Все компоненты измельчить и перемешать. Взять 1 ч. л. смеси, залить кипятком, накрыть и настаивать 30 минут. Процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Чай для женщин из садового чабера.

Требуется: 2 ч. л. листьев садового чабера, 1 стакан кипятка, 1 ч. л. настойки золотого уса.

Приготовление. Траву чабера садового высушить, измельчить, залить кипятком, накрыть и настаивать 10 минут, после чего процедить. Добавить настойку золотого уса.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 3–4 недель.

Любовный напиток из корня любистка.

Требуется: 2 ч. л. корня любистка, 1 лист золотого уса длиной не менее 12 см, 1 стакан воды.

Приготовление. Корни любистка высушить, измельчить. Отдельно высушить и измельчить лист золотого уса. Ингредиенты перемешать, залить холодной водой, поставить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 5 минут. После этого накрыть и дать настояться до полного остывания, процедить.

Применение. Пить 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Возбуждающий чай для мужчин.

Требуется: 2 ст. л. листьев дамианы, 1 ст. л. высушенных и измельченных корней женьшеня, 1 ст. л. листьев эхинацеи, 2 ст. л. листьев золотого уса, 1/2 л воды.

Приготовление. Все компоненты высушить, измельчить, перемешать. Взять 2 ст. л. смеси, залить горячей водой. Поставить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 5 минут. Сняв с огня, накрыть и дать настояться до полного остывания. Процедить.

Применение. Пить отвар теплым по 1/2 стакана 2 раза в день ежедневно, лучше с 1 ст. л. меда.

«Мужской» сбор для усиления потенции.

Требуется: по 1 ст. л. коры корицы, измельченного корней имбиря и солодки, 15 капель настойки золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. 2 ч. л. растительной смеси залить горячей водой, на медленном огне довести до кипения и кипятить 10 минут. После этого снять с огня, накрыть, дать настояться 1 час. Процедить, добавить настойку золотого уса.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день ежедневно. Напиток является прекрасным возбуждающим средством для мужчин.

Травяной чай.

Требуется: 1 ч. л. корней родиолы розовой, 2 ст. л. плодов брусники, 3 ст. л. листьев крапивы, 3 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1/2 л воды.

Приготовление. Высушить, потом по отдельности тщательно измельчить плоды брусники и шиповника, корни родиолы, листья крапивы. Листья золотого уса измельчить свежими. Все тщательно перемешать. Взять 2 ст. л. смеси, заварить кипятком, настоять 3–4 часа и процедить.

Применение. Пить по 1/2–1 стакану 2 раза в день, использовать настой в качестве тонизирующего и повышающего потенцию напитка.

Тонизирующий «Любовный напиток».

Требуется: 2 ч. л. корней аралии маньчжурской, 2 ч. л. корневищ копеечника забытого (красного корня), 1 ч. л. корня солодки голой, 2 ч. л. плодов рябины обыкновенной, 2 ч. л. плодов шиповника, 3 ч. л. травы спорыша, 3 ч. л. травы кипрея (иван-чая), 1 ч. л. листьев золотого уса, 1/2 л воды.

Приготовление. Каждый растительный компонент по отдельности измельчить. Составить из них растительный сбор. Взять 2 ст. л. смеси, заварить кипятком, настаивать 3–4 часа. Процедить.

Применение. Выпить весь полученный настой небольшими глотками в течение дня.

Витаминно-тонизирующая смесь.

Требуется: 2 ст. л. сухих ягод рябины обыкновенной, 1 ч. л. корневищ с корнями элеутерококка, 1 л воды, 50 сока золотого уса.

Приготовление. Сухие ягоды рябины заварить, как чай, из расчета 2 ст. л. ягод на 2 стакана кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить. Отдельно взять высушенные корни и корневища элеутерококка, заварить оставшимся кипятком, поставить на водяную баню на 10–15

минут. После этого отвар остудить и процедить. Настой из рябины смешать с отваром элеутерококка, перемешать. Добавить сок золотого уса.

Применение. Выпить напиток в течение дня в 2–3 приема, желательно с медом. По количеству каротина плоды рябины превосходят морковь, а по содержанию витамина Р рябина занимает одно из ведущих мест среди плодово-ягодных культур. Напиток приготовлен из растений-афродизиаков и потому активно стимулирует половую функцию.

Чай из шиповника и листьев черной смородины.

Требуется: 5 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. листьев черной смородины, 1 л воды, 2 ч. л. настойки золотого уса.

Приготовление. Сушеные плоды шиповника измельчить, залить холодной водой и кипятить 25 минут, процедить. Полученным отваром шиповника заварить листья черной смородины в фарфоровом чайнике. Настоять 10–15 минут, добавив настой золотого уса.

Применение. Пить вместо чая по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Афродизиакальный чай.

Требуется: 1 ч. л. черного чая, 20 капель настойки золотого корня (аптечного приготовления), 20 капель настойки золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Заварить черный байховый чай. Добавить в чашку свежесваренного напитка аптечный экстракт золотого корня и заранее приготовленную настойку золотого уса.

Применение. Пить 2 раза в день утром и днем по стакану напитка, можно с лимоном и медом. Использовать для повышения сексуального влечения.

Стимулирующий потенцию напиток.

Требуется: по 1 ч. л. корней родиолы розовой и элеутерококка, 1 ст. л. листьев бадана, 5 ст. л. меда, 1 л кипятка, 3 ст. л. сока золотого корня.

Приготовление. Все высушенные растительные компоненты измельчить по отдельности. Перемешав, взять растительную смесь, залить ее кипятком, выдержать на огне в течение 10 минут. После этого снять напиток с огня, настоять в течение 30 минут. Отвар процедить, смешать с медом, добавить сок золотого уса.

Применение. Получившуюся смесь пить по 1/2 стакана 2 раза в день в течение недели.

Чай «Бодрость».

Требуется: 1 ч. л. корней женьшеня, 3 ст. л. яблочной кожуры, 1 ч. л. лепестков шиповника, 500 мл воды, 2 ч. л. настойки золотого уса.

Приготовление. Все компоненты вымыть, просушить, можно измельчить и после этого смешать. Взять 2 ст. л. смеси, залить кипятком, поставить на слабый огонь на 25–30 минут. Сняв конфорки, настоять в течение 20 минут и процедить. Добавить настойку золотого уса.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день. Напиток хорошо снимает усталость, помогает повысить сексуальное желание как мужчинам, так и женщинам.

Целебный напиток.

Требуется: по 1 ч. л. корней женьшеня, элеутерококка и заманихи, 1 ст. л. цветков одуванчика, 3 ст. л. тертых яблок, 2 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. меда, 2 л воды.

Приготовление. Яблоки вместе с кожурой натереть на терке, затем смешать с горячей водой, довести напиток до кипения, процедить. По отдельности измельчить цветки одуванчика, корни заманихи, элеутерококка и женьшеня. Смешать их, залить горячим яблочным настоем, поставить на огонь, довести до кипения. Сняв с огня, дать настояться в течение 1 часа, предварительно добавив листья золотого уса. Процедить, к полученной жидкости добавить мед.

Применение. Напиток следует пить теплым по 1 стакану 3–4 раз в день. Целебная смесь оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему, помогает избавиться от проблем сексуального характера, способствует улучшению отношений между любящими.

Укрепляющий напиток для мужчин.

Требуется: по 1 ч. л. корневищ с корнями красного корня, листьев брусники, травы и цветков кипрея, ягод облепихи и калины, 2 ч. л. листьев бадана, 2 ст. л. сока золотого уса, 1/2 л воды.

Приготовление. Все компоненты высушить, измельчить. Взять 1 ст. л. измельченного сырья, залить с вечера холодной водой, утром довести настой до кипения, настаивать еще 1 час. Процедить и добавить сок золотого уса.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Напиток обладает тонизирующим действием, усиливает потенцию.

Целебный напиток из шиповника, женьшеня, лимона и меда.

Требуется: 4 ст. л. измельченных плодов шиповника, 1/2 лимона, 1 ч. л. измельченного корня женьшеня, 3 ст. л. меда, 2 ст. л. настойки золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Сухие плоды шиповника измельчить, предварительно освободив их от семян, смешать с измельченным в кашу корнем женьшеня. Состав перемешать, залить кипятком, поставить на водяную баню, выдержать на огне 15–20 минут. Снять с огня, настоять 1 час, укутав чем-нибудь теплым (можно подержать в термосе), процедить, добавить мед, выжатый сок лимона и настойку золотого уса.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Напиток является прекрасным общеукрепляющим, тонизирующим и усиливающим потенцию средством.

Любовный настой из тонизирующих растений.

Требуется: по 1 ст. л. листьев золотого уса, цветков и плодов шиповника, плодов калины, травы вербены, 1 ч. л. корневищ женьшеня, 1/2 л воды.

Приготовление. Для приготовления настоя плоды шиповника освободить от семян, соединить с цветами, листьями золотого уса и размятыми плодами калины. Смесь залить холодной водой, добавить измельченные корни женьшеня и траву вербены. Кипятить на водяной бане под закрытой крышкой 10 минут, настоять ночь в термосе, после чего процедить. К полученному настою можно добавить по вкусу мед. Хранить настой следует в холодном месте не более 2 дней.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Напиток увеличивает выносливость, ускоряет процессы восстановления после нагрузок. Помогает он и для усиления полового влечения.

Настой из облепихи и элеутерококка.

Требуется: 2 ст. л. ягод облепихи, 1 ч. л. корневищ элеутерококка, 1 ст. л. листьев золотого уса, 500 мл кипятка.

Приготовление. Корни женьшеня залить половиной нормы кипятка, поставить на водяную баню, выдержать на огне 10 минут. Сняв с огня, остудить до комнатной температуры, процедить. Ягоды облепихи и листья золотого уса залить оставшимся кипятком, дать

настояться в течение 1 часа, отфильтровать. После этого оба настоя смешать.

Применение. Пить в теплом виде по 1/3 стакана 2–3 раза в день для повышения потенции.

Витаминовый укрепляющий напиток.

Требуется: по 1 ст. л. плодов облепихи, калины, рябины, по 1 ч. л. корней женьшеня, солодки голой, 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Все части растений можно использовать свежими, а лучше высушить. В этом случае их надо измельчить по отдельности, после чего все растительные ингредиенты перемешать. 3 ст. л. сбора залить горячей водой, поставить на огонь, довести до кипения. Настоять в течение 30 минут и процедить.

Применение. Пить горячим по 1/2 стакана 3 раза в день как тонизирующее средство, усиливающее половое влечение.

Женьшенево-виноградная панацея.

Требуется: 2 ч. л. корней женьшеня, 5 суставчиков золотого уса, 1 л. красного виноградного сока.

Приготовление. Корень женьшеня измельчить, добавить к нему также измельченные в кашу усы каллисии, залить виноградным соком. Настаивать в течение 7 суток в темном месте, периодически встряхивая. Процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. утром. Смесь способствует повышению иммунитета, помогает при усталости и утомлении, стрессах. При длительном применении (не меньше 3–4 недель) виноградно-женьшеневая настойка увеличивает либидо, помогает достичь и сохранять эрекцию.

Тонизирующий чай.

Требуется: 2 ч. л. зеленого чая, 1 ст. л. ягод лимонника, 1 ст. л. травы вербены, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Вербену высушить и измельчить, плоды лимонника помять. Все компоненты перемешать и заваривать, как обычный чай.

Применение. Принимать по 1/2 стакана утром и днем как тонизирующее средство. Напиток имеет приятный терпкий вкус. Золотой ус и лимонник обладают возбуждающим эффектом. Вербена повышает сексуальную активность.

Витаминный напиток любви.

Требуется: 2 ч. л. листьев черной смородины, 2 ч. л. плодов шиповника, 1 ч. л. листьев бадана, 2 ч. л. листьев земляники, 1 ч. л. суставчиков золотого уса, 5 ст. л. меда, 1 л воды.

Приготовление. Все высушенные растительные компоненты измельчить по отдельности. Перемешав растительную смесь, залить половиной нормы кипятка, выдержать на огне в течение 10 минут. После этого снять напиток с огня, настоять в течение 1 часа. Отвар процедить, смешать с медовым сиропом, для чего отдельно в 1/2 л кипяченой воды растворить мед. Медовую смесь добавить в травяной отвар.

Применение. Получившуюся смесь в течение недели пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Травяной бальзам для укрепления потенции.

Требуется: 1 ч. л. порошка корней красной щетки (родиолы четырехнадрезной), 2 ч. л. листьев бадана, 2 ст. л. корней копеечника забытого, 1 ч. л. цветков иван-чая, по 1 ч. л. ягод лимонника, трав первоцвета и володушки золотистой, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Корень родиолы высушить, измельчить, залить горячей водой, поставить на несильный огонь, довести до кипения, выдержать на огне еще 3–5 минут. Все остальные цветочно-травяные компоненты по отдельности промыть под проточной водой, просушить, после чего также измельчить. В горячий отвар красной щетки добавить 2 ст. л. травяной смеси. Получившийся лекарственный состав настаивать в тепле 3–4 часа. Процедить, добавить кипяченой воды для восстановления первоначального объема.

Применение. Пить, как обычный чай. Вкусовой букет напитка богат, цвет и аромат у него превосходный. Этот целебный бальзам можно употреблять при половой слабости.

Укрепляющий напиток при половом бессилии.

Требуется: по 1 ч. л. корней красного корня, заманихи высокой, плодов лимонника, листьев кипрея, смородины черной, травы чабреца, 1 ст. л. суставчиков золотого уса, 1/2 л воды.

Приготовление. Все компоненты размельчить и перемешать. Взять 1 ст. л. измельченного сырья, залить с вечера холодной водой, утром довести настой до кипения, настаивать еще 1 час. Процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день. Напиток обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием. Особенно полезен он мужчинам, поскольку способствует повышению потенции, излечению заболеваний предстательной железы.

Стимулирующий чай при импотенции.

Требуется: 1 ч. л. корневищ золотого корня, 5 суставчиков золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Корневища вымыть, просушить, измельчить. После этого залить холодной водой, дать настояться 2 часа, добавить измельченные в кашу побеги золотого уса. Кипятить 10 минут, настаивать 1 час, после чего процедить.

Применение. Пить при импотенции по 1/3 стакана 3 раза в день.

Если вы решили покорить женщину (коктейли для прекрасного пола)

Холодные коктейли, насыщенные афродизиаками, особенно придутся по вкусу женщинам, ведь не только же прекрасная половина заинтересована в продолжении рода.

«Ананасовая мечта».

Требуется: 100 г мелко нарезанных кусочков консервированного ананаса, 1 ч. л. настойки золотого уса, 1 ч. л. молотого имбиря, 1 ч. л. лимонного сока, 200 мл молока.

Приготовление. В стакане для взбивания коктейлей перемешать ананас, имбирь и лимонный сок. Добавить молоко и настойку золотого уса, взбить смесь еще раз. Подавать холодным.

«Черничные холмы».

Требуется: 200 г свежей или свежемороженой черники, 1 ч. л. молотого кардамона, 1 ч. л. сахарного песка, 200 мл молока, 3 ст. л. отвара золотого уса, 2 ст. л. сливочного мороженого.

Приготовление. В стакане для взбивания коктейлей перемешать ягоды с сахаром и кардамоном. Добавить молоко и отвар золотого уса. Взбивать до появления пены.

«Тропический остров».

Требуется: 1/2 киви, 1/2 банана, 200 мл молока, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Размельчить в стакане для приготовления коктейлей киви и банан, добавить молоко, соки золотого уса и лимона. Взбить. Подавать с кружочком киви на краешке бокала.

Сиднейский мягкий коктейль.

Требуется: 1 желток, 100 мл холодного молока, 50 мл ванильного йогурта, 50 мл апельсинового сока, 1/4 спелого банана, 30 мл сока золотого уса.

Приготовление. Взбивать желток в стакане для приготовления коктейлей, пока он не побелеет, добавить кусочки банана, затем йогурт, соки золотого уса и лимона, молоко. Перемешать все компоненты до получения пены.

Коктейль «Марискаль».

Требуется: 100 мл холодного молока, 50 мл холодного кофе, 3 ст. л. шоколадного мороженого, 50 мл отвара золотого уса, 1 ст. л. ванильного сахара.

Приготовление. Все компоненты перемешать в стакане для приготовления коктейлей, взбить миксером до образования пены. Подавать холодным.

Коктейль «Шейк-о-лет».

Требуется: 200 мл холодного молока, 2 ст. л. порошка растворимого шоколада, 1 ч. л. растворимого кофе, 1/2 зрелого банана, 1 ч. л. настойки золотого уса, взбитые сливки и корца по вкусу.

Приготовление. Размельчить в стакане для приготовления коктейлей банан. Отдельно перемешать все остальные компоненты и затем взбить вместе с банановым пюре. Украсить коктейль взбитыми сливками, которые можно сверху припудрить молотой корицей.

Коктейль «Горячие губки».

Требуется: 1 ст. л. сахарной пудры, 1/2 ч. л. молотого имбиря, 1/2 ч. л. молотой гвоздики, 1/2 ч. л. молотой корицы, 1 ч. л. настойки золотого уса, 200 мл молока.

Приготовление. Перемешать все компоненты в кастрюле и подогреть. Пить коктейль лучше теплым. Полезен он не только как эффективный любовный напиток, но и поможет избавиться от простуды.

«Напиток желания».

Требуется: 1 ч. л. имбиря, 1/2 л воды, 1 лист золотого уса длиной 10 см, 1 ст. л. меда.

Приготовление Корень имбиря и лист золотого уса измельчить по отдельности, затем перемешать и залить водой. Кипятить в течение 10

минут, после чего добавить мед. Настоять 30 минут, процедить. Напиток пить не спеша, маленькими глотками.

Коктейль «Тонус».

Требуется: 1/2 стакана сока сельдерея, 1 стакан молока, 2 яичных желтка, сок 1 лимона, 1 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Все компоненты вылить в глубокую миску, в течение 1–2 минут взбивать венчиком, разлить в высокие бокалы, добавить несколько кубиков льда в каждый бокал и подавать к столу.

Коктейль «Для любимой».

Требуется: 100 мл сока сельдерея и 100 мл грейпфрута, 30 мл настойки золотого уса.

Приготовление. Составить смесь из равных пропорций соков сельдерея и грейпфрута, добавить настойку каллисии душистой. Тщательно перемешать. Грейпфрут, золотой ус и сельдерей признаны непревзойденными чемпионами, возбуждающими сексуальное желание.

Напиток «Эротический сон».

Требуется: по 1 ст. л. тертой моркови и редьки, 3 суставчика золотого уса, 1 ст. л. листьев крапивы, 1 л воды, 1 стакан теплого молока, 3 ст. л. меда.

Приготовление. Морковь и редьку натереть на мелкой терке. Отдельно измельчить золотой ус и листья крапивы. Все компоненты смешать, залить кипящей водой и поставить на огонь. Довести до кипения, снять с огня, дать настояться 20–30 минут. Настой процедить, после чего смешать с теплым молоком и медом. Подавать напиток только горячим.

Коктейль «Горячая мечта».

Требуется: 3 ч. л. сахара, 2 ч. л. порошка какао, 1 ст. л. сока золотого уса, 200 мл молока, взбитые сливки по вкусу.

Приготовление. Размешать сахар и какао в небольшом количестве молока. Подогреть остальное молоко и соединить с какао и соком золотого уса. Сверху положить взбитые сливки. Пить теплым.

Фруктово-овощные напитки

Напитки из фруктов и овощей, способных «зажигать» на всю ночь, легко приготовить в домашних условиях. Богатые витаминами и минеральными веществами, они развеют усталость и апатию, создадут особую атмосферу любви и страсти.

«Ласковая ночь».

Требуется: 1 банан, 1 апельсин, 1/2 грейпфрута, 1/2 лимона, 2 ст. л. сока золотого уса, 100 мл минеральной воды.

Приготовление. Цитрусовые очистить от кожуры, выжать сок в соковыжималке, отложив при этом один кусочек лимона. Банан измельчить в миксере, после чего все фрукты соединить, добавить сок золотого уса и минеральную воду.

«Тропическое чудо».

Требуется: 1/2 банана, 2 плода маракуйи, 1 апельсин, 30 капель настойки золотого уса.

Приготовление. Бананы размять в пюре, мякоть маракуйи вычерпать ложкой и протереть через сито. Апельсин очистить и выжать из него сок. Все компоненты соединить, добавить 30 капель настойки золотого уса. Край бокала украсить долькой апельсина.

Эликсир «Ореховый».

Требуется: желтки 2 яиц, 2 ст. л. меда, 1 стакан молока, 2 ст. л. грецких орехов, 1 ст. л. настойки золотого уса, ванилин, лед по вкусу.

Приготовление. Желтки взбить с медом в однородную массу, добавить ванилин и орехи. Тонкой струйкой, не переставая перемешивать, влить молоко и настойку золотого уса. Напиток подавать со льдом.

Напиток «Экзотика».

Требуется: 1/2 ананаса, 1 киви, 1 манго, 50 капель настойки золотого уса, 100 мл минеральной воды.

Приготовление. Фрукты очистить. На манго не должно оставаться кожицы, с косточки нужно срезать мякоть. После этого приготовить пюре из мякоти манго. Из остальных фруктов выжать сок, добавить настойку золотого уса. В высокий бокал сначала выложить манговую мякоть, затем осторожно подлить соковую смесь, но так, чтобы она не смешивалась с пюре. Сверху налить минеральную воду.

Апельсиновый крющон с арбузом.

Требуется: 1 средний арбуз, 100–200 г сахара, 2–3 апельсина, 1 лимон, 100 мл настойки золотого уса.

Приготовление. С арбуза срезать сверху «крышку». Мякоть вынуть изнутри ложкой или ножом, измельчить, тщательно выбрав все семена. В мякоть и сок арбуза добавить сахар, наполнить получившейся массой арбуз, влить свежеприготовленный

апельсиновый сок, затем выжатый сок лимона и настойку золотого уса, после чего добавить апельсиновую цедру. Прикрыть арбуз «крышкой», поставить в холодильник не менее чем на 3 часа. Настоявшийся напиток разливать вместе с арбузной мякотью в стаканы, долив в них минеральной или хорошо охлажденной газированной воды.

Напиток из помидоров.

Требуется: 3–4 помидора, 100 мл воды, 2 ст. л. сока золотого уса, соль, сахар, лимонная кислота, рубленая зелень по вкусу.

Приготовление. Помидоры вымыть и протереть сквозь сито. Полученный сок смешать с охлажденной кипяченой водой, в которую добавлен сок золотого уса, и заправить по вкусу солью, сахаром, лимонной кислотой, рубленой зеленью.

Тыквенный острый напиток.

Требуется: 1 кг мякоти тыквы, 1/2 стакана огуречного рассола, 1/2 стакана отвара золотого уса, 1 ч. л. сахара, черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Тыкву вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и отжать через марлю сок. В полученный сок добавить процеженный огуречный рассол, отвар золотого уса, сахар, черный молотый перец. Все взбить в миксере.

Напиток «Успех».

Требуется: 1 желток, 1 стакан свежесжатого томатного сока, 1/4 стакана сока золотого уса, 1–2 ст. л. лимонного сока, соль, черный молотый перцем по вкусу.

Приготовление. Томатный сок смешать с желтком, соками золотого уса и лимона, солью, черным молотым перцем и взбить. Полученный напиток подать на стол в стаканах. Можно положить сверху взбитые сливки.

Напиток из дыни (арбуза).

Требуется: 200 г дыни (или арбуза), 50 мл сока золотого уса, 50 мл воды, 1 ст. л. сахара и 1/4 ч. л. лимонной кислоты.

Приготовление. Сахар и лимонную кислоту растворить в горячей воде, добавить сок золотого уса, довести до кипения, охладить, положить в раствор нарезанную небольшими дольками или кубиками дыню (арбуз) и дать настояться 30–40 минут. Процедить.

Компот из дыни и слив.

Требуется: 500 г дыни, 200 г слив, 1 л воды, лимонная кислота на кончике ножа, сахарный песок по вкусу, 5 ст. л. настойки золотого уса.

Приготовление. Мякоть дыни нарезать кубиками. Сливы разрезать пополам, удалить косточки, добавить сахарный песок и лимонную кислоту, сварить компот. После охлаждения добавить в напиток настойку золотого уса.

Возбуждающий напиток «Аюрведа».

Требуется: 1 ч. л. порошка из подземных побегов спаржи, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан молока.

Приготовление. Подземные побеги спаржи высушить, измельчить в порошок, добавить сок золотого уса, залить горячим молоком, накрыть и дать настояться 30–40 минут. Процедить.

Применение. Пить полученный настой 1 раз в день в течение 20 дней. Рецепт заимствован из индийской «Аюрведы» (с небольшими дополнениями) и признан весьма эффективным средством для мужчин, утративших активность в сексе. К напитку можно добавить 1 ч. л. меда, что только усилит его энергетическую ценность.

«Шоколад Монтесумы»

Когда испанский авантюрист и конкистадор Эрнандо Кортес в 1519 году завоевал земли ацтеков, в кладовых их правителя Монтесумы были обнаружены огромные запасы необычных сушеных бобов. Как вскоре выяснили спутники Кортеса, аборигены готовили из них своеобразный напиток под названием чокولاتль. Для этого растертые бобы разводили горячей водой и сдабривали перцем и другими приправами. Завоевателю этот напиток не понравился, зато по вкусу ему пришелся другой, который готовили для Монтесумы. «Император пил чокولاتль, только смешанным с ванилином и другими специями, густым, как мед, который медленно таял в его устах», – записано в дневнике Диаса дель Кастильо, сопровождавшего Кортеса в его походах. Монтесума очень любил этот напиток, судя по тому, что выпивал до 50 чашечек в день. Кроме того, еще 2000 чашечек чокولاتля ежедневно готовилось для придворных. Считалось, что именно это средство придавало неутомимому вождю ацтеков силу, когда он развлекал своих многочисленных жен. Сегодня известно, что чашка ароматного шоколада прекрасно стимулирует половую функцию.

В истории сохранились сведения о том, что мадам де Помпадур, дабы прийти в возбуждение, выпивала чашку горячего шоколада с сельдереем и ароматной амброй. В наше время к популярному напитку из шоколада, чтобы усилить действие некоторых составов, полезно добавлять по 1 ст. л. сока или настойки золотого уса.

Шоколадный напиток со сливками.

Требуется: 100 г шоколада, 30 г сливок, 2 ст. л. настойки золотого уса, дробленый лед.

Приготовление. Шоколад растопить на водяной бане, влить настойку золотого уса. Смесь охладить, затем добавить сливки и дробленый лед. Готовый напиток подавать немедленно.

Шоколад с ликером.

Требуется: 100 г шоколада, 30 г сливок, 1 ст. л. ликера, 1 ст. л. настойки золотого уса, дробленый лед.

Приготовление. Шоколад разломать на дольки, растопить на водяной бане, добавить настойку золотого уса. Напиток слегка охладить, влить в него сливки и дробленый лед и в самом конце – ликер.

«Шоколадный крем».

Требуется: 50 г шоколада, 1/2 л молока, 3 ст. л. сока золотого уса, 2 яичных желтка, 50 г сахара, ванилин, дробленый лед по вкусу.

Приготовление. В хорошо взбитые с сахаром желтки тонкой струйкой влить теплое молоко. Полученную смесь варить на слабом огне, непрерывно помешивая, 3–5 минут. Сняв с огня, добавить натертый на терке шоколад, сок золотого уса и ванилин. Все хорошо перемешать. Готовый крем охладить, смешать с дробленым льдом и немедленно подать.

Шоколадный мусс .

Требуется: 200 г шоколада, 80 г сахарной пудры, 2 ст. л. настойки золотого уса, 50 мл воды, 200 г сливок.

Приготовление. Шоколад поломать, положить в подходящий сосуд, залить теплой водой и поставить на слабый огонь. Затем всыпать сахарную пудру, влить настойку золотого уса и, не снимая с огня, растереть массу до пышности. Прибавить взбитые сливки и охладить.

Кофейные изыски

Верным помощником влюбленных является также свежесваренный кофе. Если им не слишком увлекаться, бодрящий напиток, сваренный по особым рецептам, не только тонизирует, но и придает любви особую пикантность. Сегодня уже доказано, что кофе пробуждает либидо. Оказывается, поклонники этого напитка занимаются сексом гораздо чаще, чем те, кто предпочитает чай. У них реже случаются проблемы с эрекцией, дольше продолжительность полового акта. Это подтвердили признания 750 любовных пар, которых угощали кофе ученые из Мичиганского университета в США. «Сексуальный» эффект кофе исследователи склонны объяснять его тонизирующим влиянием на организм человека. Кофеин в умеренном количестве регулирует нервную деятельность, активизирует работу сердечно-сосудистой системы и пробуждает сексуальное влечение. А если напиток сдобрить золотым усом, то ваша страсть не будет иметь границ.

«Эликсир любви».

Требуется: 1 ч. л. молотого кофе, по 1 ч. л. сухих листьев душицы, измельченных сухих листьев лимонника китайского и листьев золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Кофе перемолоть, смешать с измельченными сухими листьями душицы обыкновенной, листьями лимонника и листьями золотого уса. Все залить горячей водой и, медленно помешивая, довести до кипения, после чего тут же снять с огня и настоять 15 минут. После этого процедить, слегка подсластить сахаром.

Ирландский кофе.

Требуется: 1 ст. л. сахарного песка, 1 ст. л. воды, 1 ст. л. настойки золотого уса, 4 ч. л. свежих жирных невзбитых сливок, 3 ст. л. ирландского виски, 2 маленькие чашки горячего кофе.

Приготовление. Всыпать сахар в воду, добавить настойку золотого уса и кипятить 2 минуты. Затем добавить виски и горячий кофе. Размешать, разлить по бокалам, сверху украсить сливками (по 1 ч. л. на каждый бокал).

Кофе по-датски.

Требуется: 3/4 чашки свежесваренного крепкого холодного кофе, 1 яйцо, натертая на мелкой терке кожура 1 лимона, 1 ст. л. сахарного песка, 1 ст. л. настойки золотого уса, 2 ст. л. бренди.

Приготовление. Взбить яйцо, добавить измельченную кожуру лимона, постепенно добавляя сахар. Смесь должна получиться светлой и пенящейся. Медленно влить свежесваренный крепкий кофе, настойку золотого уса и, постоянно помешивая, бренди. Напиток подавать на стол хорошо охлажденным, в чайных чашках или широких бокалах.

Ароматный капучино.

Требуется: 100 мл крепкого свежеприготовленного кофе, 200 мл молока, по 1 ст. л. сахарного песка и порошка какао, 1 ч. л. сока золотого уса, по щепотке корицы, молотой гвоздики, измельченного миндального ореха, ванили, маленький кусочек апельсиновой кожуры.

Приготовление. Вскипятить молоко с корицей, гвоздикой, молотым миндальным орехом, ванилью и кожурой апельсина. После этого уменьшить огонь и варить смесь около 10 минут. Перемешать какао с сахаром, соединить с молоком, соком золотого уса и горячим кофе. Смесь взбить и сразу же подавать на стол.

Кофе по-венски.

Требуется: 200 мл свежеприготовленного кофе эспрессо, 100 мл горячего молока, 9 ч. л. жидких сливок, 1 ст. л. сока золотого уса, 3 ч. л. тертого шоколада.

Приготовление. Приготовить некрепкий кофе эспрессо из слабо обжаренных зерен. Довести молоко до кипения, добавить в него сок золотого уса и медленно долить смесь в кофе. Сверху украсить заранее приготовленными взбитыми сливками и тертым шоколадом.

Нежный кофейный пудинг.

Требуется: для формочек: 130 г белого шоколада, для наполнителя: 8 ст. л. сливок, 60 г белого шоколада, 2 ч. л. кофейного ликера, 15 капель настойки золотого уса, 1 ст. л. крепкого кофе.

Приготовление. Растопить шоколад на водяной бане. Покрыть шоколадом дно и стенки алюминиевых формочек с пластиковым покрытием, перевернуть их вверх дном на противень, слегка остудить и поместить для застывания шоколада в холодильник. Повторить всю операцию снова. Для приготовления наполнителя сливки следует кипятить до тех пор, пока их объем не уменьшится наполовину. Снять сливки с огня, добавить шоколад. Когда он расплавится, влить кофе, настойку золотого уса и ликер. Смесь растереть до однородной

консистенции и остудить. Заполнить шоколадные чашки смесью и поместить в холодильник до застывания блюда.

Кофейный крем.

Требуется: 100 мл крепкого кофе, 40 г тертого миндаля, 75 г сахарного песка, 1 ст. л. настойки золотого уса, 1/2 банки сгущенного молока, 2 яйца.

Приготовление. Вылить кофе в эмалированную посуду или турку, добавить сахар и кипятить на сильном огне примерно 10 минут до тех пор, пока не получится густой сироп. Отдельно взбить яичные желтки, добавить охлажденный сироп. Все хорошо перемешать. Полученную массу разогреть на водяной бане, время от времени помешивая. Снять с огня, поставить остывать.

Затем добавить сгущенное молоко, миндаль, взбитые белки, настойку золотого уса. Все тщательно перемешать. Разложить крем в креманки и охладить в холодильнике.

Кофейный пунш.

Требуется: 200 мл крепкого кофе, 100 мл белого портвейна, 100 мл рома, 2 ст. л. коричневого сахара, 1 ст. л. настойки золотого уса.

Приготовление. Вылить кофе в кастрюлю, добавить портвейн, ром и настойку золотого уса. Смесью довести до кипения. Понемногу всыпать коричневый сахар, пробуя время от времени напиток на сладость. Когда весь сахар растворится, разлить горячий пунш в предварительно подогретые бокалы на короткой ножке (не забудьте положить чайную ложечку в каждый бокал, чтобы стекло не треснуло) и подавать на стол.

Пунш по-французски.

Требуется для основы: 200 мл крепкого свежесваренного кофе, 2 ст. л. сахарного песка, 1 ст. л. очищенных и измельченных лесных орехов, 2 маленьких кусочка апельсиновой кожуры, 2 ст. л. взбитых сливок, 1/2 ликерного стакана белого рома.

Для сиропа: 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. воды, 1 ст. л. настойки золотого уса.

Приготовление. На медленном огне приготовить прозрачный сироп из сахара, настойки золотого уса и воды. Добавить измельченную апельсиновую кожуру и ром. Отдельно сварить кофе, добавить в него сахар, измельченные орехи, половину нормы сиропа. Полученную массу хорошо растереть. Украсить бокалы, смочив края в

роме и погрузив в смесь из сахара и молотого кофе. Разлить пунш в подогретые бокалы, добавить оставшийся сироп, взбитые сливки и сразу же подавать на стол.

Карта вин и море желаний

Древние говорили: «Венера чувствует себя одиноко без Бахуса и Цереры». Веками вино непременно входило в состав любовных напитков. Умело составленные легкие алкогольные смеси снимают усталость, создают волшебное эротическое настроение. Алкоголь помогает преодолеть и смущение. Но прав был и великий Шекспир, имея в виду ужин, обильно орошаемый: «алкоголь всегда увеличивает силу, но ослабляет исполнение». Отсюда и совет: дерзайте, фантазируйте, но в меру.

Запомнить стоит раз и навсегда: лишь несколько капель не повредят сексу, раскрепостят, пробудят воображение, снимут напряженность. Однако неумеренные возлияния приведут к противоположному: потере полового влечения, вялости или агрессивности, отсутствию эрекции у мужчин, полового секрета, облегчающего протекание полового акта у женщин, и оргазма – у обоих. Для приготовления любовных коктейлей лучше всего использовать зеленый ликер «Шартрез», имеющий высокую сексуальную репутацию, игривое искристое шампанское, способное вскружить голову любому, вермут, поскольку в нем есть небольшое количество туевого эфирного масла – вещества, способного пробудить желание. Подойдет и белое легкое «Шабли», на основе которого в прежние времена в Бургундии колдуньи готовили приворотные зелья. Если в вашем холодильнике этих вин нет, приготовьте что-нибудь свое, используя для этого секретные травы-стимуляторы, в том числе и каллисию душистую.

«Подкрепите меня вином, освежите меня яблоками, ибо я изнемогаю от любви» – так сказано в «Песне песней Соломона», датированной X веком до н. э. Вероятно, царица Савская, помимо салатов, возбуждающих любовную страсть, готовила также напитки, делавшие ее такой желанной. Один из коктейлей, предназначавшийся мудрому царю Соломону, был назван в его честь.

«Соломон».

Требуется: по 1 ст. л. коньяка и настойки золотого уса, по 1 ч. л. сухих листьев малины, сухих цветов шиповника и календулы, 1/2 л

воды, семена тмина по вкусу.

Приготовление. В горячую воду влить коньяк и настойку золотого уса, добавить сухие листья малины, высушенные цветы шиповника и календулы, немного тмина. Жидкость довести до кипения и сразу же снять с огня. Оставить настояться 20 минут. Затем процедить и сразу же теплым подавать избраннику.

Крюшон из роз.

Требуется: 2 свежие распустившиеся розы, 100 мл коньяка, 200 мл марочного виноградного вина, 1/2 л шампанского, 50 мл настойки золотого уса, 4 ст. л. сахара.

Приготовление. Лепестки залить коньяком, дать настояться 2–3 часа. Затем лепестки удалить, а к экстракту добавить вино и шампанское, настойку золотого уса, подсластить сахаром. Для красоты в крюшоне можно оставить плавать несколько красных лепестков. Пить не больше 150 мл.

Ликер из лепестков роз.

Требуется: 125 г свежих лепестков красных роз, 1/2 л воды, 200 мл коньяка, 250 г сахара, 1 ч. л. корицы, 50 капель настойки золотого уса.

Приготовление. Лепестки залить водой и оставить на 2 дня в закрытой посуде. Затем жидкость процедить через марлю и долить коньяк. Добавить корицу, сахар, настойку золотого уса и оставить на 2 недели. После этого ликер отфильтровать, предварительно хорошенько встряхнув, разлить в маленькие бутылочки, плотно их закупорив. Перед тем как подавать напиток своему избраннику, следует разбавить его наполовину кипяченой водой.

Пунш из красного вина.

Требуется: 250 мл красного полусладкого вина, 1 ч. л. корневищ золотого корня, по 1 ч. л. семян тмина и фенхеля, 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. корней валерианы, 1 ст. л. листьев золотого уса.

Приготовление. Корни родиолы розовой и валерианы высушить и измельчить. Смешать с травой пустырника и листьями золотого уса. Взять 1 ст. л. смеси и положить ее в вино. Туда же добавить смолотые на кофемолке семена тмина и фенхеля. Все перемешать, состав поставить на слабый огонь. Доведенную до кипения жидкость снять с огня, чуть охладить и процедить через марлю или мелкое сито.

Шоколадный коктейль.

Требуется: 150 мл сладкого какао с молоком, 1/2 стакана красного вина, 50 г настойки золотого уса, 50 г коньяка, 1 яичный желток, щепотка корицы.

Приготовление. Смешать в миксере все ингредиенты, после чего подать к столу.

Грог «Мечта».

Требуется: 1 стакан красного сухого вина, небольшая измельченная веточка можжевельника, 1/2 стакана рома или коньяка, 2 ст. л. настойки золотого уса, кусочек сахара-рафинада.

Приготовление. Красное сухое вино смешать с измельченным можжевельником, прогреть до 80 °С, настаивать в водяной бане 15 минут, чтобы ароматические и экстрактивные вещества можжевельника перешли в вино. Раствор процедить, смешать с коньяком, настойкой золотого уса, добавить кусочек сахара, перемешать, нагреть и разлить в высокие тонкостенные бокалы. Пить грог следует непременно горячим. Особенно великолепен он, если встреча предстоит зимой, когда за окном веет вьюга, или в промозглую осеннюю слякотную пору. К грогу подают только фрукты. Можжевельник и золотой ус являются теми растениями, которые способствуют повышению любовного тонуса.

«Волшебная ночь».

Требуется: 250 г сахара, 1,5 л красного сухого столового вина, сок 4 апельсинов и 2 лимонов, 4 ст. л. черного чая, 2 бутона гвоздики, щепотка корицы, 5 ст. л. настойки золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Листья черного чая, бутоны гвоздики, щепотку корицы залить кипящей водой. Через 5 минут пряный настой чая процедить в эмалированную кастрюлю и добавить сахар, красное столовое сухое вино, лимонный и апельсиновый соки, настойку золотого уса. Смесь перемешать, подогреть до 60–70 °С и разлить по фужерам.

«Женская тайна».

Требуется: 1 стакан минеральной воды, 1 ст. л. любого фруктового сиропа, 1/3 стакана коньяка или рома, 5 ст. л. настойки золотого уса.

Приготовление. В высокие тонкостенные бокалы положить кусочки льда, налить охлажденную минеральную воду, затем

фруктовый сироп, настойку золотого уса, смешанную с коньяком (или ромом). Сразу подать своему партнеру.

Травяное вино для повышения потенции.

Требуется: 2 ст. л. листьев дамианы, 1 ст. л. цветков кипрея узколистного, 1 ст. л. листьев грецкого ореха, 1 ст. л. листьев крапивы, 2 ст. л. листьев золотого уса, 300 мл натурального сухого белого вина.

Приготовление. 2 ст. л. растительной смеси залить вином, на медленном огне довести до кипения и кипятить 15 минут, отставить настояться 30–40 минут и отфильтровать.

Считается эффективным возбуждающим средством, оказывает общеукрепляющее, тонизирующее действие и повышает потенцию.

Эротический напиток «Необузданная богиня».

Требуется: по 1 ч. л. трав ромашки аптечной, листьев крапивы и малины, 1 стакан воды, 1 стакан белого вина или виноградного сока, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Сухие растения залить горячей водой, довести до кипения, оставить настояться 20 минут. После этого процедить, смешать настой с сухим белым вином (или виноградным соком), добавить мед и сок золотого уса. Пить в теплом виде. Если вы приготовите этот напиток с любовью, то скоро увидите, что старались не зря.

Коричное вино по-французски.

Требуется: 60 г корицы, 30 г ванили, 1 л сухого белого вина, 100 г настойки золотого уса.

Приготовление. Корицу и ваниль залить вином и настойкой золотого уса, настаивать 2 недели. Этот французский рецепт является эффективным средством, повышающим любовный тонус.

Напиток «Лимонный».

Требуется: 1/2 стакана сахара, сок и цедра 1/2 грейпфрута, по 1 стакану белого вина и кипятка, 4 ст. л. настойки золотого уса.

Приготовление. Цедру с грейпфрута растереть с сахаром, добавить грейпфрутовый сок, белое вино, кипятка и настойку золотого уса. Все перемешать, процедить, разлить в стаканы и подать к столу.

Напиток с вином и фруктами.

Требуется: 1 стакан лимонного (или другого кислого фруктового сока), 1 стакан шампанского (или столового белого виноградного вина), 1/4 стакана настойки золотого уса (или коньяка), 2 ст. л. сахара,

1 грейпфрут (апельсин), 1 персик (без косточки), 1 абрикос, 1 яблоко и другие фрукты.

Приготовление. В хрустальный или стеклянный кувшин влить лимонный или другой фруктовый сок, немного ликера, положить сахар и хорошо перемешать. Затем положить свежие фрукты: грейпфрут очистить и разделить на дольки, персик (без косточек), яблоки разрезать на небольшие дольки и т. д. Готовую смесь залить шампанским, добавить настойку золотого уса. Напиток подавать на стол холодным.

Напиток «Южный».

Требуется: 1 стакан красного вина, 1/2 стакана сахара, кусочек корицы, 2 яичных желтка, 2 ст. л. настойки золотого уса.

Приготовление. В вино добавить сахар и корицу. Проварить в течение 10 минут, охладить. Потом добавить 2 яичных желтка, взбитых с настойкой золотого уса, и прогреть на водяной бане, не доводя до кипения. Соединить с вином. Готовый напиток разлить в фужеры или бокалы и подавать в горячем виде.

Заключение

Хотелось бы надеяться, что тема, затронутая в книге, показалась читателям интересной, и вы многое узнали о растении, которое в последнее время пользуется заслуженной славой. Сегодня каллисия душистая, нареченная народом золотым усом, у всех на слуху, и нам кажется, что мы все о ней знаем. Как выясняется: это далеко не так. Секретов у растения еще предостаточно. Во многом это связано с тем, что расширяются наши представления о многих привычных вещах, явлениях и предметах.

Казалось бы, что может быть более обыденным, чем каждодневное приготовление пищи? Однако стояние у плиты может дарить радость предвкушения чего-то необычного, если обратиться к рецептам эротической кухни. Тема секса сегодня перестала быть запретной, и это привело к множеству открытий, о которых раньше говорили только шепотом. Сексуальная кулинария – это то, что всегда и всем будет интересно узнать. Не последнюю роль в эротической кухне играют продукты и растения, возбуждающие чувственность. Как выясняется, каллисия душистая может стать активным компонентом в блюдах, которые с успехом помогают решать многие интимные проблемы, возникающие как у супругов, чьи чувства остудили долгие годы брака, так и у пылких влюбленных, только-только открывающих для себя страну Эроса.

Хотелось бы предостеречь тех, кто любит обильные застолья. Греки верили, что богиня чувственной любви Афродита поощряла умеренность в еде. Переполненный желудок, чревоугодничество – только помеха в интимных делах, поэтому вечер с любимым человеком лучше начинать с легкого ужина. Приготовление блюд не должно занимать у вас много времени. Не перегружайте стол продуктами-афродизиаками. Вкус еды должен быть изысканным и необычным, в то же время способным привести в «боевой» настрой. И поверьте, должную пикантность любому кушанью придаст скромное растение, растущее на вашем подоконнике. Это наша знакомая незнакомка – каллисия душистая.