Les vitamines et les minéraux qui réveillent la sexualité

1) Augmentez votre puissance sexuelle avec des aliments riches en vitamines

Ce sont les vitamines du système nerveux et de la sensualité... Elles ouvrent tous les appétits sexuels. Ce groupe de vitamines exerce une influence certaine sur la production de testostérone, l'hormone mâle.

Le Dr Mackenzie, sexologue, a déclaré : *"Il a été démontré que la formation de testostérone était réduite en cas de carences nutritionnelles, en particulier en vitamines du groupe B"*.

Tout comme le magnésium, elles ont une réelle action anti-stress. Or, il n'y a pas de pire ennemi pour l'amour que le stress qui, au pire, inhibe le désir, au mieux, donne des éjaculations précoces.

Parmi les vitamines B, privilégiez plus particulièrement :

La vitamine B1 (150 mg par jour) – Elle est essentielle pour activer une thyroïde un peu paresseuse. Or, cet état est une cause reconnue de baisse du désir ou des performances sexuelles.

• Quels aliments privilégier ? Levure de bière, germe de blé, graines de tournesol, pignons de pin, cacahuètes, noix du Brésil, porc, noix de pécan, pistaches, cœur de veau, sarrasin, farine de blé complet, rognons d'agneau...

La vitamine B6 – Sans cette vitamine, nous n'aurions plus le moindre désir sexuel ! L'apport quotidien recommandé de vitamine B6 est de 150 mg par jour.

• Vous la trouverez en abondance dans le cantaloup, le thon, le foie, les lentilles, les grains entiers, les bananes, les épinards, les pommes de terre, la levure de bière, l'avocat...

La vitamine B5 (50 à 100 mg par jour) – Elle contribue au bon état des glandes surrénales, responsables de l'excitation sexuelle.

• La Gelée Royale, extrêmement nutritive et riche en vitamine B5, est d'ailleurs plus que recommandée dans le traitement de l'impuissance.

• Vous trouverez également de la vitamine B5 dans ces aliments : germe de blé, pain complet, céréales, abats, viandes, levure de bière, légumes verts.

2) La vitamine A maintient la santé de vos glandes sexuelles

Les médecins utilisent de plus en plus la vitamine A pour traiter l'impuissance ou la frigidité. Elle augmente la concentration de spermatozoïdes. Elle est essentielle à la production des hormones sexuelles dans les 2 sexes.

C'est pour cela que les sexologues recommandent une dose quotidienne d'huile de foie de morue ou de gélules de bêta-carotène, toutes les deux riches en vitamine A.

La dose habituellement recommandée est de 25.000 UI (unités internationales) par jour.

• Voici les aliments les plus riches en vitamine A : Foie d'agneau, de bœuf et de veau, piments rouges, carottes, abricots frais et secs, choux verts, persil, épinards, échalotes, cresson, mangues, poivrons rouges, melon, beurre, endives, brocoli, nectarine, potiron...

3) La vitamine C intensifie le plaisir sexuel

Saviez-vous que les personnes qui prennent des doses élevées de vitamine C pour soigner un rhume, constatent

que leur libido augmente et que leur plaisir et leurs orgasmes sont plus intenses ! Une petite cure de vitamine C a ré-enflammé plus d'une passion. Essayez donc vous aussi.

• Aliments à privilégier : acérola, piments rouges, goyaves, poivrons, choux, persil, brocoli, choux de Bruxelles, feuilles de moutarde, cresson, chou-fleur, chou rouge, fraises, épinards, orange, citron, kiwi, pamplemousse, mangues, asperges, melon, tomates...

4) La vitamine E ouvre l'appétit sexuel

Cette vitamine est bien connue des médecins qui l'utilisent à des fins thérapeutiques, permettant aux femmes ménopausées de profiter longtemps d'une vie sexuelle satisfaisante.

Chez l'homme, elle catalyse la formation de sperme et de testostérone indispensable à la sexualité. Chez la femme, elle contrôle l'ovulation et stimule la production de progestérone qui permet l'implantation de l'ovule fécondé.

En plus, elle contribue largement à soulager les vaginites et à prévenir les problèmes de prostate. La dose recommandée est de 600 UI par jour.

• Aliments les plus riches en vitamine E : Huile de germe de blé, graines de tournesol, huile de tournesol, de colza, de soja, de sésame, d'arachide, de maïs, amandes, germe de blé, cacahuètes, beurre, épinards, asperges, saumon, seigle, noix de pécan, noix...

5) Un peu de ZINC pour plus de sexe

Toute la profession médicale reconnaît maintenant l'importance du ZINC dans le fonctionnement sexuel normal. Il est nécessaire aux pulsions sexuelles dans les deux sexes.

Chez les femmes, le zinc contribue à une bonne lubrification du vagin, ce qui permet à un rapport sexuel vigoureux d'être agréable et non douloureux. Chez l'homme, le zinc est essentiel à la qualité du sperme et à la bonne santé de la prostate et des testicules.

Des résultats spectaculaires ont d'ailleurs été obtenus contre l'impuissance et la stérilité par la prise de 50 à 150 mg de zinc par jour, avec des suppléments de vitamine B6.

• Vous trouverez du zinc dans les aliments à teneur protéique élevée comme la viande, le poisson, les noix, les pois cassés, les champignons, les oignons, le germe de blé, le jus de raisin.

• Les huîtres sont la source la plus abondante, d'où l'effet aphrodisiaque qu'on leur attribue.

• Vous trouverez d'autres sources de zinc dans le riz, le blé complet, les œufs crus, les pois, les lentilles et l'avoine.

6) Le SÉLÉNIUM soigne l'impuissance

Derrière de nombreux cas d'impuissance, on trouve une carence en sélénium. Aussi, si votre sexualité s'essouffle, consommez ces aliments : céréales complètes, germe de blé, levure de bière, ail, oignons, fruits, thon...

7) Le MANGANÈSE : un excellent tonique sexuel !

Une supplémentation de manganèse a aussi montré son efficacité – souvent de façon spectaculaire – dans les cas d'impuissance et d'infertilité.

• Les meilleures sources naturelles sont les céréales, les noix, les graines, le gingembre et les feuilles de thé.

8) Le PHOSPHORE : absolument vital !

De nombreux tests ont prouvé que le phosphore améliore nettement les pulsions et les performances sexuelles. Il rentre d'ailleurs dans la préparation de la majorité des toniques sexuels les plus vendus en Europe.

Il est aussi utilisé par les Chinois en cuisine aphrodisiaque (dans la soupe de nids d'hirondelles, par exemple).

• Sources naturelles : curry, sauces pimentées, truffes, chocolat, langouste, crabe, levure de bière, son, germe de blé, amandes, noix, seigle, noix de cajou, foie, coquilles St Jacques, poulet, riz brun, œufs, ail, bœuf, agneau, lentilles, maïs, raisin, artichaut, yaourt...

Tous les aliments aphrodisiaques pour une sexualité sans nuages

Le terme même d'aphrodisiaque fait rêver, fantasmer même : philtre d'amour, magie, exotisme... Une potion magique, un mélange détonant dont on espère qu'il décuplera les forces sexuelles.

Toute assiette colorée, parfumée, gorgée de saveurs est déjà aphrodisiaque. Le palais se délecte de goûts, la nourriture caresse la langue, les arômes éclatent sous la dent : manger réveille la sensualité. Certains aliments sont pourtant plus réputés que d'autres.

Voici les bases d'une cuisine sexy pour mettre du piment dans votre vie amoureuse.

1) Les épices, piments et aromates

De tout temps, les épices ont été utilisées par les hommes pour leurs formidables propriétés aphrodisiaques.

Le poivre – Il a longtemps été à la base de nombreux élixirs d'amour. La légende rapporte qu'il aurait même envoûté Tristan et Iseult.

Saviez-vous que des préparations associant poivre, safran et gingembre font, paraît-il, merveille ? ! Aussi, faites-vous plaisir. Mangez de la viande ou du poisson parfumé au gingembre ou du riz au safran.

La moutarde – Le mot "moutarde" vient de l'ancien français "moût ardent". Ce brûlant condiment est tout à fait propice à enflammer les passions amoureuses...

La cannelle – Ses extraits produisent des effets toniques et euphorisants, ainsi qu'une action vasodilatatrice

périphérique. Elle intervient dans de très nombreuses préparations aphrodisiaques.

Vous la trouverez en bâtonnets ou en poudre.

Elle est parfaite pour les gâteaux aux pommes, compotes, sabayon, riz au lait ou pain perdu. Un petit bout de cannelle dans le tajine aux pruneaux, la pastilla marocaine ou le vin chaud, fera merveille.

La girofle – Son effet aphrodisiaque s'ajoute à son action tonique générale, particulièrement puissante dans les vins chauds où vous associerez les girofles à la cannelle.

La cardamome – Considérée comme aphrodisiaque dans tout le Moyen-Orient, elle est toujours rajoutée à leur thé et leur café.

Stimulant gingembre ! – Avec les racines de gingembre, on parvient aux végétaux aphrodisiaques de haute performance ! Elles contiennent diverses substances aromatiques dont les gingerols, aux propriétés aphrodisiaques.

Mais la stimulation constatée sur ce plan va bien au-delà d'une simple pulsion temporaire. Des études ont en effet montré que, sous l'action du gingembre, le volume des sécrétions testiculaires augmente, de même que la mobilité des spermatozoïdes. Le gingembre n'est donc pas seulement la plante de l'impuissance, c'est aussi celle de l'infertilité.

La coriandre – Ses vertus aphrodisiaques furent reconnues il y a déjà 3.000 ans. Du Four de la Crespélière écrivit à son propos dans ses "Poésies amoureuses" : "*L'on tient qu'elle rend plus paillards les jeunes gens et les vieillards*".

Elle exerce une action tonique sur l'ensemble de l'organisme, ainsi qu'une action stimulante directe sur la sphère génitale.

Les grains de coriandre peuvent être utilisés sous forme de décoction dans de l'eau (1 à 2 cuillerées à café

pour une tasse d'infusion), ou en teinture-mère (40 à 50 gouttes par jour).

Le romarin – Il a une action stimulante générale et une forte action sur les glandes surrénales. Cette action est bénéfique contre la fatigue intellectuelle et sexuelle.

L'ail – Ce puissant tonifiant sexuel est réputé depuis des millénaires. Des chercheurs ont démontré qu'il renfermait une molécule, l'allicine, qui fluidifie le sang et favorise donc l'érection.

Il est préférable de le consommer cru... puis, de croquer quelques grains d'anis ou de café pour en neutraliser l'odeur.

2) Le chocolat

L'un des meilleurs aliments sexuellement stimulants est le... chocolat noir.

Foncé, riche et délicieux, le chocolat possède de nombreux stimulants sexuels, dont l'acide aminé phénylalanine, que l'on retrouve aussi en grande quantité dans le sang des personnes en proie aux premières manifestations d'un coup de foudre.

De plus, il est très riche en phosphore, un élément qui stimule l'érection.

Prenez le chocolat noir le plus foncé et le plus riche possible. Ne regardez pas à la dépense. L'effet qu'il produira sur vous vaut bien quelques francs de plus !

3) Les œufs

Vous avez mangé des œufs toute votre vie sans savoir que vous pouviez les transformer en véritables stimulants sexuels. Ils contiennent de la vitamine A et E, et certaines vitamines du complexe B, plus particulièrement de l'acide pantothénique. Cet acide agit avec les glandes surrénales qui

déclenchent l'excitation et provoquent une réaction aux avances sexuelles.

Ils sont aussi riches en minéraux, dont le puissant phosphore. Ils contiennent également de la lécithine, l'une des substances vitales à l'élaboration des composés sexuellement stimulants pour le cerveau. Sans l'effet de ces composés, le corps ne peut réagir.

La meilleure façon d'utiliser les œufs pour augmenter votre puissance sexuelle

Le Dr Robinson recommande ceci :

"Les patients doivent consommer de grandes quantités d'œufs. Je leur conseille souvent de consommer 2 à 6 œufs par jour, dont 2 ou 3 le matin à jeun, et le reste au cours de la journée.

L'idéal est de gober l'œuf. Faites un trou dans la coquille, mettez un peu de sel et avalez. Le caviar est aussi permis. Les épices et condiments sont non seulement permis mais souhaitables".

La manière dont ce médecin préconise de manger des œufs crus n'est pas dangereuse pour le cœur, car l'œuf contient de la lécithine qui est un antidote du cholestérol.

4) Les cuisses de grenouille

Elles sont riches en cantharidine, une substance qui fait gonfler les parties génitales et assure des érections prolongées.

Réputée, la mouche cantharidine regorge aussi de cette substance. Prudence toutefois : en trop forte dose, la cantharide devient un redoutable poison (10 à 20 mg peuvent être mortels) qui s'attaque aux reins. Mieux vaut donc vous rabattre sur les cuisses de grenouilles : leur

concentration en cantharidine est suffisante pour être très efficace... sans être toxique.

5) Les truffes

Pour Brillat-Savarin, célèbre gastronome, les truffes sont les meilleurs aphrodisiaques existant sur la terre. Il les appelait “le diamant noir de la cuisine” et ajoutait : *“elles réveillent des souvenirs érotiques et gourmands chez le sexe portant jupe et des souvenirs gourmands et érotiques chez le sexe portant barbe, car elles rendent les femmes plus tendres et les hommes plus entreprenants”*.

Les scientifiques ont montré que la truffe contient une hormone végétale, l’androstérone, proche de l’hormone mâle.

Cette hormone se trouve aussi dans les phéromones de la sueur humaine. 92 % des femmes y seraient sensibles !

6) Le lait

Ne l’oublions jamais, la tétée est notre première expérience sexuelle... Pour le nouveau-né, téter recrée l’état de fusion avec sa mère qu’il a dû brutalement abandonner en naissant. Cela l’apaise, lui procure le plus grand bonheur.

Lorsque le liquide chaud et nourricier coule du sein maternel dans sa bouche, le bébé se sent à nouveau UN avec sa mère, protégé, pendant que doucement sa faim se calme.

Dans ce contact peau à peau, le nouveau-né s’enivre des odeurs maternelles. Selon le Dr Leleu, “*Véritablement, la tétée est une préfiguration des échanges amoureux*”.

Le lait est un fortifiant sexuel et, si vous le mélangez à du miel, il fera des miracles au chapitre de la revitalisation sexuelle.

7) La réglisse

Elle contient de nombreuses substances œstrogènes qui en font un stimulant sexuel.

Un mélange de réglisse, de lait et de miel sera d'un grand secours à tout gentilhomme fatigué !

8) Les légumes

Le céleri – Un proverbe populaire disait : "*Si la femme savait ce que le céleri fait à l'homme, elle irait en chercher de Paris jusqu'à Rome...*".

De récentes études scientifiques ont prouvé que le céleri sauvage contient de l'androstérone et des alcaloïdes qui stimulent la contraction des muscles du périnée. Le céleri est donc bel et bien un aliment propre à exciter le désir amoureux.

Dans son livre *Herb Book*, J. Lust recommande de l'huile de céleri-rave comme remède contre l'impuissance.

Madame de Pompadour utilisait ce mélange pour ranimer les ardeurs défaillantes du roi :

Couper, blanchir et essorer 2 pieds de céleri. Chauffer dans une poêle dans 30 ml de beurre. Ajouter 30 ml de farine, couvrir de bouillon de céleri. Ajouter 2 jaunes d'œufs mélangés à 125 ml de crème. Saupoudrer de muscade et garnir de truffes tranchées.

Les artichauts – Ils renferment du calcium, du potassium, de la vitamine B et du phosphore : autant de substances qui augmentent la puissance sexuelle.

Les asperges – Grâce à ses propriétés diurétiques, l'asperge agit comme un stimulant des organes sexuels.

Culpeper prétendait qu'une boisson de racines d'asperge bouillies dans du vin et prise plusieurs jours de suite, "*réveillait le désir chez l'homme et la femme*".

L'avocat – Il est une source importante de protéines et autres substances merveilleuses. Son contenu en acides aminés joue un rôle dans la fabrication des neurotransmetteurs qui stimulent l'activité sexuelle.

9) La mer : une formidable source de désirs et d'amour

La vie a commencé dans la mer. Il est donc raisonnable de penser que celle-ci contient tous les éléments nécessaires à une vie et des fonctions sexuelles saines.

Le Dr A. Lorand soutient que depuis les temps les plus reculés, on reconnaît au poisson la propriété d'augmenter l'activité sexuelle. C'est sa forte teneur en phosphore qui lui confère cette qualité. C'est aussi pourquoi les Égyptiens en interdisaient la consommation aux prêtres.

Les œufs de poisson stimulent remarquablement les réactions sexuelles. Selon plusieurs médecins, les œufs de poisson font merveille pour traiter l'impuissance.

D'autres aliments stimulent aussi l'activité sexuelle, et plus particulièrement les palourdes, les moules, les crevettes et le crabe.

Les huîtres. Leur forme, leur goût, leur consistance sont très évocateurs de la féminité. Mais au-delà de leur aspect, les huîtres sont aussi un formidable cocktail nutritif, riche en vitamines, oligo-éléments et minéraux (dont le très précieux ZINC).

On dit que l'aphrodisiaque chinois le plus puissant est la soupe de nid d'hirondelles. Ce délicieux mets est composé de nid d'hirondelles de mer. Lorsqu'il est bien cuisiné, il contient un assaisonnement identique à celui de la soupe de langouste française.

Comment une telle soupe peut-elle être un aphrodisiaque ?

En fait, les nids sont faits d'algues marines comestibles, recouvertes d'œufs de poisson. Ces œufs sont riches en phosphore dont l'action stimulante augmente le désir et l'érection.

10) La levure de bière

La levure est une excellente source de protéines et contient des vitamines B, ainsi que du sélénium...
3 substances qui réveillent la sexualité la plus léthargique.

En outre, elle contient beaucoup de phosphore, l'élément minéral sexuel par excellence.

Un bonne façon d'obtenir du phosphore est de prendre, chaque jour, un supplément de levure.

11) Une grande star venue d'Asie : le GINSENG

En plus de la forme évocatrice de sa racine, le ginseng est sans doute l'aphrodisiaque le plus côté, mais aussi le plus revitalisant. Réputé depuis plus de 3.000 ans en Chine, le ginseng est une véritable panacée ! C'est un tonifiant physique, intellectuel et sexuel hors pair.

Gorgé de vitamines et de principes nutritifs, la racine de ginseng exerce une action stimulante sur les cortico-surrénales, d'où son action sur la sphère génitale des 2 sexes.

Vous en trouverez facilement dans les pharmacies et magasins d'alimentation naturelle. N'hésitez pas à demander conseil avant votre achat car il existe toutes sortes de formes de ginseng... du plus performant à celui dont l'effet risque de s'avérer nul.

12) L'Aloe Vera

Il ressemble à un cactus et pousse dans les régions arides. Ses longues feuilles sont remplies d'un liquide qui,

transformé en boisson, constitue un remarquable aphrodisiaque.

Vous le trouverez dans des magasins spécialisés sous forme de gel additionné de citron et d'eau.

13) La spiruline

Cette algue est riche en vitamines A, E, B, en chlorophylle, en acides aminés et minéraux.

Cette grande richesse en éléments aphrodisiaques a permis aux Japonais de prouver qu'elle stimulait la production hormonale.

La spiruline est aussi une des plantes les plus anciennes puisqu'elle était consommée par les Aztèques. Son usage a été restreint par les conquérants espagnols qui voulaient limiter la croissance de cette population.

Elle est vendue sous forme de poudre, de comprimés ou de gélules.

14) Le Pollen d'abeille

Il regorge de substances virilisantes, renferme des sucres prédigérés qui sont rapidement convertis en glycogène, essentiel à la fabrication du sperme.

Il contient de l'acide aspartique qui régénère les glandes sexuelles.

Il renferme aussi des hormones naturelles qui stimulent le système reproducteur avec un impact direct sur le vitalité sexuelle.

Il fournit l'énergie nécessaire aux mouvements du bassin qui permettent l'orgasme. C'est l'un des aliments virilisants les plus puissants.

Comment prendre du pollen ? (20 à 30 g par jour) : 1 à 2 c. à soupe de granulés par jour, un comprimé par jour,

mélangé à des jus de fruit, du miel, du yaourt, de la compote ou encore saupoudré sur des céréales ou une salade.

15) Dopez votre vie sexuelle avec du miel et de la gelée royale

Le miel – Voilà l'une des substances les plus connues pour ses propriétés aphrodisiaques. Il stimule la production d'hormones sexuelles et fournit au corps l'énergie sexuelle la plus facilement assimilable, avec une rapidité incomparable.

Son sucre est essentiel à une régénération rapide du sperme, laquelle est indispensable aux ébats amoureux répétés.

La Gelée Royale – Voici encore un produit de la ruche qui décuple le tonus sexuel. De nombreuses études ont mis en évidence qu'elle :

• était très bénéfique en cas de stérilité, de frigidité et d'impuissance ;

• avait un effet rajeunissant spectaculaire chez les femmes ménopausées, dont certaines ont même été enceintes après le traitement !

Vous la trouverez en gélules dans les commerces d'alimentation naturelle.

16) Le vin ou le champagne... avec modération, ils dynamisent la sexualité

À petite dose (2 verres ou 2 coupes), ils lèvent les inhibitions et provoquent le désir, affirme le Dr Tranky.

En outre, il est un bon remède contre le stress, redoutable ennemi de la sexualité.

De son côté le vin rouge est même protecteur du système cardio-vasculaire. Il assure une meilleure fluidité du sang, ce qui est positif pour l’érection.

Pour en savoir plus

BONTEMPS (Michel), *Encyclopédie de Santé Familiale*, Éditions Godefroy.

CARPER (Jean), *Les aliments qui guérissent*, Éditions de l'Homme.

Conseils Pratiques pour votre santé – Sous la direction de DEHIN (Robert), *Toujours Jeune*, Éditions Godefroy.

HABETS (William), *Les Aliments Guérisseurs*, Éditions Godefroy.

LEE (William H.), *Augmentez votre puissance sexuelle*, Louis Bérald Éditeur.

LORENZONI (Carine), *335 recettes qui guérissent*, Éditions Godefroy.

MAURY (Dr E.), *La Médecine par le Vin*, Éditions Artulen.

MONTIGNAC (Michel), *Restez jeune en mangeant mieux*, Flammarion.

PASTEUR (Jean-Louis), *100 traitements survitaminés pour se passer de médicaments*, Le Grand Livre du Mois.

TOCQUET (Pr. Robert), *Longue Vie*, Éditions Godefroy.

WALKER (Dr Morton), *Sexe et Nutrition*, Éditions Reuille.

De nombreux ebooks sont à découvrir dans la bibliothèque de www.vive-la-sante.com

© 2007 www.vive-la-sante.com et

www.club-positif.com pour cette édition.

Tous droits réservés pour tous pays.

PSP 3918684220

Table des Matières

Introduction 2

Les aliments aphrodisiaques : premiers "médicaments" du sexe 2

Dopez votre vie sexuelle avec des aliments riches en vitamines et minéraux 3

Les vitamines et les minéraux qui réveillent la sexualité 4

1) Augmentez votre puissance sexuelle avec des aliments riches en vitamines 4

2) La vitamine A maintient la santé de vos glandes sexuelles 5

3) La vitamine C intensifie le plaisir sexuel 5

4) La vitamine E ouvre l'appétit sexuel 6

5) Un peu de ZINC pour plus de sexe 6

6) Le SÉLÉNIUM soigne l'impuissance 7

7) Le MANGANÈSE : un excellent tonique sexuel ! 7

8) Le PHOSPHORE : absolument vital ! 8

Tous les aliments aphrodisiaques pour une sexualité sans nuages 9

1) Les épices, piments et aromates 9

2) Le chocolat 11

3) Les œufs 11

4) Les cuisses de grenouille 12

5) Les truffes 13

6) Le lait 13

7) La réglisse 14

8) Les légumes 14

9) La mer : une formidable source de désirs et d'amour 15

10) La levure de bière 16

11) Une grande star venue d'Asie : le GINSENG 16

12) L'Aloe Vera 16

13) La spiruline 17

14) Le Pollen d'abeille 17

15) Dopez votre vie sexuelle avec du miel et de la gelée royale 18

16) Le vin ou le champagne... avec modération, ils dynamisent la sexualité.....18

Pour en savoir plus_____20

Table des Matières_____22