

Ирина  
Вечерская

душевная  
кулинария

100

рецептов

вкусно • полезно • душевно • целобно

любовных  
блюд

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов любовных блюд.  
Вкусно, полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2015

УДК 612.3  
ББК 54.15

## **Вечерская И.**

100 рецептов любовных блюд. Вкусно, полезно, душевно, целебно  
/ И. Вечерская — «Центрполиграф», 2015 — (Душевная  
кулинария)

Наша книга расскажет о том, как питаться, чтобы быть всегда молодым и сексуально активным. Вы узнаете, как недостаток витаминов делает из молодых людей стариков, какие продукты следует есть мужчинам, а какие женщинам, что такое афродизиаки и какие специи разбудят в вас фонтан желаний! Обычно, когда говорят о любовной кулинарии, то имеют в виду блюда для романтического ужина, предваряющего любовное свидание. И во многом это справедливо. Голодному не до любовных утех, а объевшемуся – тем более. Так что тут нужен баланс, чтобы и силы были, но чтобы в сон не потянуло. Однако у любовной кулинарии есть и второй аспект: питание на каждый день, чтобы мужская сила и женская чувственность всегда были на высоте. Тут нужны немного другие продукты, о которых будет сказано в начале книги. В практической части рецепты будут скомпонованы по разделам: блюда для романтического ужина и питание на каждый день. Ведь некоторые продукты начинают действовать почти сразу, буквально через час-другой, другие же проявляют свой эффект при регулярном применении или просто помогают поддерживать организм в бодром и работоспособном состоянии.

УДК 612.3  
ББК 54.15

© Вечерская И., 2015  
© Центрполиграф, 2015

## Содержание

Введение	7
Какие продукты нужны	8
Что надо есть для сексуального здоровья	11
Афродизиаки – помощники в любви	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Ирина Вечерская**  
**100 рецептов любовных блюд.**  
**Вкусно, полезно, душевно, целебно**

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

## Введение

Обычно, когда говорят о любовной кулинарии, то имеют в виду блюда для романтического ужина, предваряющего любовное свидание. И во многом это справедливо. Голодному не до любовных утех, а объевшемуся – тем более. Так что тут нужен баланс, чтобы и силы были, но чтобы в сон не потянуло.

Однако у «любовной кулинарии» есть и второй аспект: питание на каждый день, чтобы мужская сила и женская чувствительность всегда были на высоте. Тут нужны немного другие продукты, о которых будет сказано в теоретическом разделе в начале книги.

В практической части рецепты будут скомпонованы на несколько разделов. Первые два – это блюда для романтического ужина и питание на каждый день. Ведь некоторые продукты начинают действовать почти сразу, буквально через час-другой, другие же проявляют свой эффект при регулярном применении или просто помогают поддерживать организм в бодром и работоспособном состоянии.

Третий раздел будет посвящен приготовлению блюд в мультиварке. Эта кухонная помощница сейчас в фаворе и все больше хозяек ей пользуются, так почему бы и ее не использовать для такого благого дела?

Мультиварки появились на наших кухнях не так давно, но уже многие хозяйки поняли, насколько они удобны. В мультиварке блюда получаются и вкусными, и полезными, ведь она может варить, жарить, печь, тушить и готовить на пару. Каждая программа контролируется встроенным микрокомпьютером и позволяет добиться идеальных результатов в приготовлении пищи. Самые простые мультиварки имеют 6 режимов, сложные – до 12. Но и в простой можно приготовить почти все: от супа до варенья.

## Какие продукты нужны

Когда говорят про полезное или вредное питание для побед на любовном фронте и получения удовольствия, то обычно подразумевают мужчин. Смысл в этом есть, поскольку у мужчины это может получиться или не получиться, и тут все очень наглядно. Женщине же так напрягаться не надо. Да, она может не получить удовольствие от секса, но в большинстве случаев это будет иметь психологические причины. А вот организм мужчины без полноценного питания кое-какие функции может и отключить.

Итак. Что же нужно организму мужчины, чтобы исправно функционировать?

Именно белки отвечают за производство ферментов, которые стимулируют эндокринные железы. Чтобы питание было действительно полезным для мужчин, лучше комбинировать животные белки с растительными: мясо с орехами или рыбу с сыром. Однако не рекомендуется переедать мяса, все знают ощущение тяжести в желудке, при которой уже не до секса.

Диетологи говорят, что для мужчин в день требуется 50 грамм чистого протеина, а для женщин 40 грамм. Мы же обычно употребляем 150 грамм. Кроме нагрузки на желудок и кишечник это создает нагрузку на почки и со временем может привести к заболеваниям мочеполовой системы.

Жиры обеспечивают необходимые для секса и оргазма долговременные запасы энергии. Когда запасов энергии недостаточно, организм отключает сексуальность, поскольку она не нужна для выживания. Также жиры необходимы для полноценного усвоения витаминов А и Е и для производства половых гормонов.

Но наделяют сексуальной активностью не все жиры.

Рекомендуются продукты, снабжающие организм линоленовой кислотой, а также снижающие уровень вредной части холестерина. Это орехи, кукуруза, морская рыба и оливки, а также нерафинированные масла (подсолнечное, соевое, оливковое, кукурузное).

Животные жиры нужны в умеренном количестве, так как они повышают в крови уровень того самого холестерина, что при переедании может снижать потенцию.

Совсем не рекомендуется употреблять полуфабрикаты быстрого приготовления и продукты, поджаренные на маргарине, так как жиры в их составе превращаются в процессе приготовления в токсины, которые нарушают процесс образования половых гормонов.

Для поддержания сексуальной активности, неустойчивости и производства половых гормонов в сутки достаточно 30 г жиров.

Углеводы тоже не будут лишними для настоящих мужчин. Уровень глюкозы (сахара) крови очень влияет на сексуальные возможности. Но и здесь есть свои тонкости. Лучше, если это будут сложные углеводы, содержащиеся в орехах, цельных зернах (крупах), фруктах, овощах, бобовых. Сложные углеводы насыщены витаминами и волокнами, они помогают очищать организм от шлаков. А вот если есть чистые сахара, содержащиеся в варенье, кондитерских изделиях, сдобе, сладких газированных и алкогольных напитках, то энергия возрастает – но очень и очень кратковременно.

Для хорошей сексуальной активности нужно в меню соблюдать такое соотношение: половину рациона должны составлять овощи, фрукты и крупы, четверть – белковые продукты и еще четверть – продукты, содержащие жиры.

Кроме того, мужчинам отнюдь не будут лишними две аминокислоты.

Аргинин. Она необходима для нормального функционирования гипофиза. Но в данном случае нас интересует то, что у мужчин семенная жидкость на 80 % состоит из этого белкового строительного материала, а ее дефицит может привести к бесплодию.

Она увеличивает содержание сперматозоидов в сперме у мужчин. Улучшает иммунные реакции и заживление ран. Содействует обмену и переработке жира, накопившегося в организме, и повышает мышечный тонус.

Больше всего ее содержат орехи, попкорн (кукуруза), желатиновые десерты, шоколад, коричневый рис, овсяная крупа, изюм, семечки подсолнуха и кунжута, хлеб из непросеянной муки и все продукты, богатые белком.

Она противопоказана детям в период усиленного роста (может вызвать гигантизм) и при шизофрении. Аргининовые добавки и пища, богатая аргинином, противопоказаны при герпесе. Избыток продуктов с аргинином (или неправильное употребление аргинина в виде пищевой добавки) могут вызвать утолщение суставов и деформацию костей, огрубление и утолщение кожи. Надо просто уменьшить дозу. Такое редко бывает от одного питания, но встречается, если человек принимает аргинин в виде добавки в пищу.

Аргинин необходим взрослым, потому что после 30 лет почти полностью прекращается его секреция из гипофиза. Всякая физическая травма увеличивает потребность в аргининовых продуктах.

Метионин – незаменимая аминокислота, она не синтезируется в организме человека. Поэтому метионин должен постоянно поступать в организм вместе с пищей. Эта аминокислота не только входит в состав белков, но также является основой множества жизненно необходимых веществ.

Определенные соединения метионина способствуют заживлению язвенных и эрозивных поражений слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Метионин участвует в синтезе адреналина, креатина (это вещество помогает набирать мышечную массу) и других биологически важных соединений; активизирует действие гормонов, витаминов (В<sub>12</sub>, аскорбиновой и фолиевой кислот), ферментов. Он также способствует снижению содержания холестерина в крови, уменьшению отложения жира в печени и улучшению функции печени, может оказывать умеренное антидепрессивное действие.

Традиционно метионин относят к антиоксидантам и факторам, предотвращающим старение.

Больше всего метионина в говяжьем и курином мясе, в говяжьей печени и треске, достаточно много содержится в твороге, куриных яйцах; крупах (по убыванию) рисовой, пшеничной, овсяной, гречневой, перловой, пшеничной, манной; в горохе, макаронах и уже меньше в молоке, кефире и хлебе. Присутствует он в бананах, бобах, фасоли, чечевице и сое.

Также для мужчин нужны минеральные вещества:

- калий (много калия в черносливе, изюме, картофеле, урюке; несколько меньше в мясе, рыбе, молоке, овощах, фруктах),
- кальций (наибольшее количество кальция содержится в молоке, сыре, твороге, овощах: баклажаны, помидоры, брюссельская капуста, свекла,
- магний (им богаты отруби, грецкий орех, миндаль, фундук, кешью, бобовые, гречневая и овсяная крупы, пивные дрожжи, зелень петрушки, водоросли),
- фосфор (молочные продукты, мясо, рыба, зернобобовые, крабы, печень трески),
- сера (сыр, сельдерей, спаржа, помидоры, лук или чеснок, а также продукты, содержащие белки: мясо, молоко, сыр, яйца, бобовые),
- железо (оно содержится в продуктах животного (мясо, рыба, яичный желток, печень, легкие) и растительного происхождения (бобовые, яблоки, сливы, персики)),
- медь (говядина, печень, креветки, овес, рожь, пшеница, грибы, бобы, арбуз, перец),
- цинк (мясо, продукты моря, голландский сыр, яйца, бобовые, отруби, дрожжи, овсянка, тыквенные семечки),
- йод (чемпионы по содержанию йода морская капуста, кальмары и другие продукты моря; есть йод в луке, шпинате, грушах, свекле),

– селен (чеснок, яйца, морепродукты (рыба, кальмары, креветки), черный хлеб, кукуруза, помидоры, орехи, семена тыквы).

Женщинам в этом отношении чуть попроще: им нужны магний, медь и железо. В каких продуктах они содержатся, написано выше.

## Что надо есть для сексуального здоровья

Теперь вы знаете, какие элементы в пище необходимы. Но едим-то мы не элементы, а продукты. Ниже будут перечислены продукты, влияющие на мужское и женское здоровье, на репродуктивную функцию, то есть они необходимы в долгосрочной перспективе.

Для выработки мужского полового гормона тестостерона необходимы продукты, содержащие полноценные животные белки: нежирное мясо, яйца, рыба.

Выше уже было написано, что белки должны составлять половину рациона, а жиры – четверть, так что не следует увлекаться жирным мясом. Но разумное количество мясных блюд в рационе повысит потенцию. Кроме нужного белка в мясе есть экстрактивные вещества, которые придают ему аромат, возбуждая аппетит, и действуют на потенцию. Содержание экстрактивных веществ в жареном и тушеном мясе выше, чем в вареном.

Говяжья вырезка и печень также являются прекрасным источником белка, железа и цинка. Зрелая говядина полезнее телятины и помогает клеткам организма получить больше кислорода. Лучше есть мясо запеченным, отварным или приготовленным на пару. Не забудьте добавить побольше зелени и пряных трав.

Рыба и морепродукты также славятся своим благотворным влиянием на мужскую сексуальность. Древние римляне говорили: рыба питает сладострастие. Вариантов блюд множество: отварная скумбрия, раковый бульон, отваренные или запеченные морепродукты с пикантным соусом (ниже будет написано про пряности и приправы).

Треска, лосось отличаются высоким содержанием белка и жирных кислот, необходимых мужскому организму. Рыбу, как и мясо, лучше всего запекать, варить или готовить на гриле – так в ней лучше сохраняются все питательные вещества. Самая «любвеобильная рыба» – камбала и скумбрия. Хороши для мужчин морепродукты, но они больше известны как афродизиаки, поэтому о них будет сказано ниже.

Источниками цинка, без которого не может вырабатываться тестостерон, в продуктах являются: красное мясо, индейка, утка, зерновой хлеб, коричневый рис, мак, семечки подсолнуха, льняное семя, орехи.

Ламинария (морская капуста) благодаря содержащимся в ней минеральным солям способна стимулировать выработку различных гормонов, в том числе и тестостерона.

Известно, что яйца, куриные и перепелиные, весьма благотворно влияют на потенцию. Так что даже обычная яичница не будет лишней. Особенно если есть ее с овощами. Они богаты витаминами и микроэлементами, а про них уже было написано выше – без них успеха на любовном фронте не добиться.

Красный пигмент ликопин, придающий помидорам их характерный цвет, особенно полезен для профилактики заболеваний предстательной железы. Аналогичным свойством обладают все производные продукты, такие как томатная паста, различные соусы и соки.

Овощи (сельдерей, брокколи, помидоры, капуста, баклажаны, кабачки, авокадо и другие) содержат много витаминов и минералов, которые легко усваиваются организмом. Только надо понимать, что, например, эффект сельдерея проявляется при его регулярном употреблении, а не от одного раза. Спаржа стимулирует производство половых гормонов, повышает сексуальную активность и выносливость, но для этого ее тоже надо есть регулярно. Проростки пшеницы богаты витамином Е, который часто называют «сексуальным витамином». Достаточно одного глотка масла проростков пшеницы в день.

Различные орехи и семечки также известны своим положительным влиянием на улучшение потенции, прежде всего благодаря высокому содержанию витамина Е. В Индии, например, традиционным блюдом для этих целей считаются поджаренные семена кунжута, их смешивают с медом и едят. Мед также прекрасно сочетается с другим афродизиаком – грецкими

орехами. Смесь из равного количества меда и грецких орехов является отличным народным средством для усиления потенции, ее рекомендуется употреблять по десертной ложке через полчаса после приема пищи. Курс приема – месяц. В Сибири главным народным средством для повышения мужской потенции считаются кедровые орехи, их не только едят, но и пьют воду, настоянную на растолченных кедровых орехах.

Народные рецепты настоятельно рекомендуют добавлять в еду больше зелени: петрушка, кинза, сельдерей, спаржа, базилик положительно влияют на потенцию.

Очень полезно будет следующее блюдо: взять по 100 г кураги, чернослива, изюма, 1 ст. л. сахарного песка, добавить по вкусу корицу, гвоздику и кардамон. Все залить красным вином, томить смесь на слабом огне 30 минут без крышки, затем 30 минут под крышкой. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, пока средство не закончится.

Гвоздику рекомендовали пациентам и китайские целители, и средневековые европейские доктора, советовавшие для укрепления мужской силы пить молоко с размолотой гвоздикой (из расчета 5 грамм сушеных бутонов на стакан молока), так как оба эти продукта несомненно полезны. Но можно просто добавлять гвоздику в разные блюда, как сладкие, так и не сладкие.

Повышают сексуальную активность такие растения, как лавровый лист, розмарин, имбирь, можжевельник, корица, сельдерей, шпинат, петрушка, кинза (кориандр), шалфей, овес, ягоды черники и земляники, шафран.

Все острые приправы и специи повышают потенцию и сексуальную активность.

Зелень (петрушка, шпинат, руккола, кинза, черемша, кресс-салат) содержит много минералов, витаминов, хлорофилла и мужских фитогормонов, стимулирующих выработку тестостерона.

Следует знать, что алкогольные напитки в небольших дозах – водка, натуральное вино, коньяк и т. д. способствуют выбросу тестостерона, однако употреблять их следует именно в небольших дозах, иначе эффект будет противоположный.

Чистый либо разбавленный этиловый спирт: водка, спирт, спиртосодержащие напитки, полученные из винограда, абрикоса, тутовника и т. п. (натуральное вино, коньяк, самогон, чача и т. д.) стимулируют выброс тестостерона. А продукты брожения (пиво, эль) стимулируют выработку эстрогена (женского полового гормона), поэтому, как ни странно, пиво гораздо полезней в этом смысле женщинам, чем мужчинам! Кроме этого хмель, добавляемый в пиво, сам по себе угнетает выработку тестостерона.

## **Афродизиаки – помощники в любви**

Выше было сказано, какие продукты помогут мужчинам и женщинам поддерживать свою сексуальную энергию на высоком уровне. Но это продукты, так сказать, на каждый день, для длительного, регулярного применения. А есть еще продукты, которые действуют сразу, их называли афродизиаками. Правда, в разных источниках список этот разнится и иногда бывает так обширен, что, кажется, к возбуждающим продуктам можно отнести все подряд. Но, конечно, это не так. Если продукт поднимает уровень тестостерона, это еще не значит, что он подействует вот прямо через час и позволит провести неутомимую ночь любви.

Обычно к афродизиакам, которые подойдут для романтического ужина, относят продукты, которые улучшают кровообращение в органах малого таза, усиливают выработку гормонов, снимают тревожность и расслабляют, поднимают настроение.

Лучше всего мужчинам подойдут продукты, в которых есть цинк и селен, необходимые для выработки тестостерона, а также витамины, отвечающие за гормоны и снимающие усталость – А, В<sub>1</sub>, С и Е, а также легкоусваиваемые белки и жирные кислоты, которые служат источником энергии. На женщин больше действуют запахи и вкусы.

Так что же это за продукты? Например, артишок, который считался афродизиаком еще с античных времен. В Древней Греции даже считали, что ежедневное употребление шишек артишока с медом способствует рождению мальчиков. Однако в данном случае нам будет интересней, что артишок возбуждает и тонизирует, а также вызывает прилив крови к гениталиям, что повысит чувствительность в любовных играх.

Мясное блюдо будет кстати на романтическом ужине, если, конечно, им не объесться. Мясо – это белок, и без такого питания мужчина просто не сможет проявить свою силу. Из всех видов мяса самым сильным мужским афродизиаком считается баранина благодаря своей питательности и особым «согревающим» свойствам. А поскольку она быстро восстанавливает силы, то будет полезна и наутро. К тому же баранина лучше всего сочетается с острыми, пряными травами, перцем, грецкими орехами, алычой и зернами граната. А все эти продукты и сами относятся к афродизиакам, так что эффект будет усиливаться.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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