**Возбуждающая пища**

Многовековой интерес к вопросам секса привел к открытию возбуждающего действия ряда продуктов. Возбуждают вкус, запах, химический состав, внешний вид еды (или эти свойства в каком-то определенном сочетании). У каждого народа список таких продуктов насчитывает несколько десятков названий. Они могут возбуждать страсть, продлевать период сексуальной активности и т.д. В одном кулинарном рецепте даже утверждается, что у мужчины, который отведает данное блюдо, эрекция будет сохраняться целый месяц. Это, конечно, явное преувеличение. Однако многие продукты действительно заслуживают репутации возбуждающих. Ниже перечислены некоторые из них. Автор испытал их действие на себе и, говоря откровенно, вынужден согласиться с гастрономическими сластолюбцами.

**Миндаль**, часто называемый "королем орехов". Миндаль богат рибофлавином, белком, витамином Е и кальцием. Его веками употребляли индусы, арабы и китайцы для сохранения сексуальной потенции. Аюрведа, классическая индийская книга о здоровье, отмечает, что миндаль - хорошее питание для мозга, возбуждающее средство; его масло обновляет спинномозговую жидкость.

**Марципан**, сладкая миндальная масса - десерт гурманов, считающийся особенно возбуждающим. Миндаль растет на Востоке, в Италии, Испании, Калифорнии и везде пользуется такой репутацией.

**Артишоки** - загадочный артишок. Это - пленительная пища. Артишок, вероятно, больше всех других плодов, нс считая папайи, напоминает влагалище; его многочисленные листья похожи на многослойные губы, закрывающие сердцевину - нежную и свежую, защищенную шелковистой кожицей. Артишоки высоко ценятся французами; по их мнению, они "разогревают гениталии". При приготовлении они дают огромное количество отходов. Едят только нижние сырые листья, все остальное выбрасывают. Артишоки, фаршированные маринованными креветками, - любовная пища, дающая незабываемые ощущения.

**Аспарагус** (спаржа) - проверенное временем лекарство от болезней простаты. Своей формой аспарагус напоминает фаллос. Спаржа содержит аспарагин, известный диуретик, который стимулирует работу мочеточников. Нежные побеги срезают и едят весной. Чем моложе побег, тем он нежнее. Варить спаржу надо недолго, не переваривая. Богатая витамином А, фосфором, кальцием и калием, спаржа по праву считается возбуждающей пищей.

**Авокадо**. Свое название этот фрукт получил от ацтеков, называвших так яички. И действительно, свешивающиеся с дерева плоды авокадо походи на мужские яички. Авокадо - высокопитательный фрукт, богатый белками, витамином А, калием и незаменимыми жирными кислотами, в рационе с успехом заменяет мясо. Авокадо - одно из составляющих салатов. Его также мелко натирают или оно подается протертым, как гуакамол - любимое блюдо мексиканцев. Популярность его вышла за пределы Мексики. Возбуждающее действие авокадо известно давно. Эти плоды доставляли Людовику XIV, страдавшему половым бессилием. Существует множество разновидностей этого фрукта, самый питательный из них - хаас, растущий в Калифорнии.

**Банан**. Из-за своей фаллической формы банан всегда был "героем" множества анекдотов. Бананы богаты калием и природными сахарами. Аюрвед называет банан среди возбуждающих средств. Один из рецептов возбуждающего блюда из бананов: прослоить их карри с маслом и грецкими орехами. Съеденное за завтраком, это блюдо возбудит ваш сексуальный аппетит на весь день.

**Пчелиная пыльца**. Это - "сверхпища", она содержит практически все известные питательные вещества - богата аминокислотами, витаминами, минеральными солями, РНК, ДНК и супероксиддисмутазой, препятствующей старению. Пчелиная пыльца используется атлетами всего мира для укрепления сил и повышения выносливости. Опрос долгожителей в России показал, что они ели пчелиную пыльцу в огромных количествах годами, создавая динамичную питательную основу для долгой здоровой жизни. С точки зрения возбуждения сексуального интереса пчелиная пыльца - один из самых эффективных продуктов.

**Икра** - деликатес, и ее цена это подтверждает. Икру некоторые люди считают основной "любовной" пищей. Самка осетра может произвести целых 100 фунтов икры за один раз - поразительная плодовитость. Аристократы с времен Казановы до наших дней считали икру лучшим лакомством в постели. Как и все яйца, икра богата белком и легко переваривается. Трудно отрицать ее особое стимулирующее действие на половые органы,

**Кокос**. Аюрведа утверждает, что кокос увеличивает количество спермы и очищает мочевой пузырь. Мякоть ореха, вязкую, богатую маслом, в тропиках едят вместо мяса. Индийские врачи рекомендуют его как ценную пищу при повышенной утомляемости, вызванной хроническими заболеваниями. Кокосовое молоко с медом утоляет жажду, улучшает пищеварение, повышает сексуальный аппетит. Напиток из ананасового сока, свежей папайи и натертого свежего кокоса - деликатесный, омолаживающий и освежающий завтрак, который пополняет запас ферментов и возбуждает сексуальный интерес.

**Финики**. Самый сладкий фрукт на земле. Растут они в Африке, Средней Азии, южной Калифорнии. Финики являются основной пищей во многих районах тропиков и пустынь, где высокие и стройные финиковые пальмы спасают от обжигающего солнца. Согласно Аюрведе, финики очищают кровь и увеличивают количество спермы. Содержащийся в них сахар, полезный при продолжительном сексе, возможно, является причиной, по которой финики считают "любовной" пищей. Финиковые рулеты - классическая возбуждающая пища. Это - мелкорубленные, протертые финики, завернутые в кусочки кокоса и наполненные бланшированным миндалем. Ух!

**Яйца**. Яйца - белковый продукт, который веками используется в качестве сексуального стимулятора. Перед любовными утехами их с удовольствием ел Казакова. Аюрведа называет яйца "мгновенно укрепляющими". Шейх Нафзаи, автор "Душистого сада", рекомендовал есть как можно больше жаренных в масле яиц, чтобы обеспечить себя "топливом" для энергичного бесконечного любовного марафона. Яичный ликер (яйца, смешанные с молоком, сливками, медом, ванилью и мускатным орехом) - "любовный" десерт (если он вообще существует). Из яиц можно приготовить множество вкусных блюд. Только старайтесь покупать свежие яйца.

**Чеснок** - фу, какой запах! Да. Но благодаря своему знаменитому запаху чеснок - особенно ценная "любовная" пища. Он широко используется в восточной и индийской медицине и также известен как "русский пенициллин" благодаря своим удивительным свойствам природного антибиотика. Как любовный "фильтр" чеснок вообще можно назвать легендарным продуктом. Он используется итальянцами (они известны как хорошие любовники) и незаменим в кухне гурмана. Однако если вы хотите употреблять чеснок для разжигания страсти, не забывайте, что предполагаемый партнер должен тоже его съесть, чтобы дыхание одного не вызывало неприязнь у другого. Чеснок, жаренный в масле с яйцами, - традиционное блюдо перед любовью на всю ночь.

**Топленое масло** - осветленное масло, с которого сняты сливки, - является основой индийской кухни. Его часто используют вместо растительного масла для приготовления карри, овощей и других блюд. Считается, что топленое масло улучшает зрение, аппетит, укрепляет память, увеличивает количество спермы и семенной жидкости, разжигает сексуальный огонь. Топленое масло легко переваривается и придает тонкий аромат блюдам, которые на нем готовятся. Это - основная составляющая всех индийских "любовных" блюд. Чтобы приготовить топленое масло, нагрейте фунт или больше масла в кастрюле, чтобы оно растаяло. Затем аккуратно снимите ложкой молочную пенку. Хорошо осветленное топленое масло долго хранится.

**Мёд**. Иногда его называют пищей богов. Мед представляет собой сладкий эликсир, который производят пчелы из цветочного нектара. Существуют сотни медовых ароматов - они зависят от цветов, с которых пчелы собрали нектар. Все эти запахи уникальны: от тяжелого, глубокого^аромата каштанового меда до легких, увлажняющих губы запахов лаванды и дикого чебреца. Мед особенно почитают за то действие, которое он оказывает на половую жизнь. Он - лучший восстановитель сексуальной энергии и входит во все рецепты возбуждающих блюд вместе с орехами, фруктами, яйцами, мясом. Мед можно есть только натуральный, негретый и не фильтрованный, сохраняющий свой природный вкус.

**Ламинария (морская капуста).** Кто бы мог подумать, что обыкновенная морская водоросль окажется в одном ряду с самыми экзотическими продуктами, стимулирующими сексуальность? Ламинария высокопитательна и, как и пыльца, содержит все необходимые питательные вещества. Богатство минеральными солями позволяет ей превращать обыкновенные или ослабленные железы в маленькие испускатели гормонов. Морская капуста готовится с овощами или рыбой и особенно вкусна в собственном соку. Ежедневное употребление ламинарии поможет вам надолго сохранить форму.

**Манго**. Если слово "божественный" можно отнести к фрукту, то это точное описание манго. Сок потечет по губам, когда вы будете есть это сочное и сладкое тропическое чудо. Манго растет в Индии. В Аюрведе оно отмечено как легкоперевариваемое, укрепляющее и возбуждающее. Манго явно похоже на яички, что возбуждает воображение и желание.

**Грибы**. Грибы, чья шляпка, похожая одновременно на зонтик и головку пениса, возвышается над стройной ножкой, окутаны вековыми легендами, страхами и домыслами. Съедобные, галлюциногенные и даже ядовитые, в фольклоре многих стран они считались возбуждающими пророческий дар и посланниками смерти. Многие полагают, что сома - легендарное вещество космического видения - на самом деле просто галлюциногенный гриб Amanita Muscaria. Раньше грибы были пищей элиты. Сейчас налажено их выращивание в больших количествах. Из них готовят супы, салаты, подливки, соусы. Вообще они малопитательны, но содержат много цинка. Считается, что грибы - источник сексуальной энергии.

**Окра (дамские пальчики).** Арабы издавна ели ее с соусом. Черные рабы, доставлявшие окру в Новый Орлеан, где она получила широкое распространение как основной компонент гумбы (блюда из стручкового растения), мясных блюд, считали, что она разжигает сексуальный огонь. Окра сейчас популярна на юге Соединенных Штатов, обычно добавляется в тесто. Аюрведа рекомендует мягкую, нежную окру как омолаживающую, тонизирующую и возбуждающую пищу.

**Оливковое масло**. Самое питательное из всех растительных масел и лучше всех переваривается. Оно может долго храниться без прогревания и не становится прогорклым. Богатое незаменимыми жирными кислотами, оливковое масло дает полноценную пищу здоровым половым органам. Чистое оливковое масло, выжимаемое из оливок, лучше всех других масел. Греки утром в первую очередь выпивают глоток оливкового масла, а затем большую ложку свежего меда, чтобы промыть желчные протоки и наполнить силой половые органы. Оливковое масло с эстрагоновым уксусом отлично подходит для маринования грибов. Натуральное оливковое масло - один из самых полезных для здоровья продуктов. Оно - хорошее косметическое средство. Народы Средиземноморья в течение многих веков использовали его в религиозных ритуалах для помазания.

**Лук**. Продукт повседневного употребления. Его подвиды - жемчужный, белый, желтый, испанский и бермудский. Этот самый обычный, всем известный овощ, стоит на вершине пирамиды продуктов, дарующих человеку сексуальную силу. Лук, который называют "мускусом бедных", восхваляется в Аюрведе как диуретик, - а также тонизирующее, стимулирующее, очищающее кровь и возбуждающее средство. В исламской, китайской, европейской и индийской любовной традиции ни один продукт так широко не используется, как лук. В подливках, копченостях, в жарком, рубленый, порезанный кольцами и даже в виде с,ока, лук считается прекрасным средством для поддержания сексуальности. Его употребление запрещено в монастырях. Но в домашней кладовой он необходим.

**Устрицы**. Эти маленькие моллюски пользуются заслуженной славой. О них с восторгом говорили Казанова, Наполеон, Людовик XIV, король Генрих IV, Рабле, Вольтер и многие другие знаменитости. Высокое содержание фосфора и цинка укрепляет их репутацию, делая их полезными в сексуальном отношении как для мужчин, так и для женщин. Многие врачи поддерживают и даже одобряют употребление устриц как возбуждающей пищи. Устрицы поедаются в огромных количествах. Всегда было множество мужчин (мы становимся жертвой глупых идей гораздо быстрее, чем женщины), которые старались изобразить из себя самых больших едоков устриц и: следовательно, наилучших любовников. Такое гастрономическое соревнование бессмысленно. Более мудрый план - умеренно пообедать устрицами с любимой и перейти к десерту.

**Фисташки**. В Средней Азии и Индии считается, что фисташки возбуждают сексуальность. В настоящее время они активно культивируются и в Калифорнии. Говорят также, что они очищают кровь. Фисташки с медом оживляют любовное влечение.

**"Устрицы со скалистых гор".** Такое название дали яичкам теленка. Жаркое из них вы можете найти в меню многих придорожных кафе в Колорадо. К идее их употребления в пищу надо привыкнуть, но на самом деле они ничем не отличаются от других частей быка. Разница лишь в том, что вы почувствуете больший сексуальный подъем от "устриц скалистых гор", чем от бифштекса.

**Кунжутное семя**. Кунжут очень высоко ценится. Некоторые народы наделяют его мистическими свойствами. Кунжутное семя очень питательно. Его широко используют в Индии и других восточных странах. Кунжутное семя содержит большие количества витамина Е и, возможно, по этой причине оно широко известно как пища для мужественных мужчин. В Индии считается, что кунжут удлиняет жизнь. Тахини, масло из молотого семени, - прекрасный заменитель мяса. Его советуют употреблять с медом для повышения сексуальной активности. Из молотого кунжута и меда делают халву, славящуюся на Востоке своими возбуждающими свойствами.

**Улитки**. Наземные, пресноводные и морские улитки считаются деликатесом во многих странах. Во Франции готовят эскарго - блюдо из улиток, действие которого на сексуальную активность ставит его в один ряд с чесноком, грибами и устрицами. К счастью, улитки доступны, на них не висит ярлык с такой ценой, как на икру или трюфели. До сих пор не забыта легенда о любви к улиткам Юлия Цезаря. Приготовленные в масле с грибами или поданные в соусе с кориандром, улитки могут возбудить даже самые утомленные железы, пробуждая сильнейшее сексуальное влечение.

**Трюфели**. Как они редки и дороги! Вы вряд ли найдете их в соседнем любимом ресторане. Нет, это на самом деле пища для богатых. Но, заметьте, они являются лучшей возбуждающей пищей, оставляя позади даже икру и устрицы. Трюфели - мелкие, мягкие подземные грибы. Они растут в лесах Западной Европы и Тихоокеанского северо-запада. Их никогда не удавалось культивировать, что сгущает вокруг них мистический ореол и повышает их цену. В древнегреческих и древнеримских рукописях есть рецепты приготовления трюфелей, превозносящие их возбуждающие свойства. Знаменитые сластолюбцы, включая Казанову и Людовика XIV, отмечали, что трюфели обладают особым вкусом, который невозможно описать словами. Однако трюфелей становится все меньше из-за загрязнения окружающей среды, к которому эти маленькие грибы так чувствительны. Вполне возможно, что большинство людей так никогда и не попробуют их.

**Проростки пшеницы.** Наиболее питательная часть ее зерен. Проростки являются .хорошо известной "здоровой пищей". Они богаты витамином Е, знаменитым "сексуальным" витамином, а также остакозанолом, известным сперматогенным фактором. Проростки пшеницы повышают сексуальную активность и изменяют половую жизнь настолько, что это трудно не заметить. С чем бы вы их ни ели, пшеничные проростки прекрасно действуют. Покупайте их в вакуумной упаковке, иначе они испортятся и будут иметь горький вкус. Масло из проростков тоже доступно. Одного ежедневного глотка масла достаточно для длительного высокоскоростного любовного полета.

**Дикий рис.** На самом деле это совсем не рис. Это - дикое водяное растение, похожее на камыш, растущее в болотистых районах центра Соединенных Штатов. Оно чрезвычайно дорогое и подается в небольших количествах как деликатес. Часто его используют как начинку пирога или готовят с коричневым рисом. Дикий рис обладает удивительным, ни с чем несравнимым вкусом. И у него достаточно стойкая репутация "любовной пищи". Попробуйте его с подливкой и фаршированными грибами и насладитесь его омолаживающим и возбуждающим эффектом.

### Травы и специи

Травы и специи обладают магическим действием на вкус еды. Торговля ими и по сей день связана с путешествиями, приключениями, риском и опасностью. В древние времена люди преодолевали огромные расстояния, чтобы добыть эти волшебные растения. Вы можете спросить, зачем вся эта суета? Специи - сокровища. Они возбуждают вкус точно так же, как драгоценные камни ласкают глаз. Травы и специи придают пикантность пище, напоминают об иных мирах, существовании чудес и красоты. Многие приправы славятся своим возбуждающим действием. Имеет ли оно чисто химическую природу, основано на аромате или каком-то другом неуловимом свойстве, но их эффект иногда трудно описать. В течение многих веков некоторые травы и специи широко применялись именно благодаря их способности возбуждать любовный аппетит. Ниже приведены десять специй, которые издавна употребляли, чтобы прийти в романтическое и возбужденное состояние.

**Гвоздика**. Сухие, нераскрывшиеся бутоны маленького вечнозеленого дерева уже сотни лет назад добавляли в пищу древние римляне и китайцы. Гвоздика - наиболее душистая из всех специй. Произрастает она в основном в Западной Индии и на островах близ Африки и используется для ароматизации блюд из фруктов, сидра, десертов и тушеного мяса.

**Кориандр**. Похожий на тмин, кориандр часто употребляется в индийской кухне. Он имеет сладковатый вкус и потому добавляется в пирожные, имбирные пряники, грудинку, соусы и карри.

**Порошок карри**. Это не трава или специя, а сочетание многих приправ (пропорции зависят от вкуса составителя). Основные ингредиенты карри - куркума, тмин, кориандр, красный стручковый перец, шамбала, гвоздика и др. Порошок карри похож на ружье, бьющее без промаха: он не может не понравиться. Карри используют в соусах, блюдах из бобов, яиц и мяса.

**Фенхель**. Эта трава имеет долгую и бурную историю. Стебли сладкого фенхеля едят как петрушку, ими приправляют итальянские, испанские блюда, рыбу и супы. Согласно индийской народной медицине, напиток из фенхеля, вскипяченного в молоке, вознаграждает выпившего особыми сексуальными достоинствами.

**Имбирь**. Тропическое многолетнее растение. Широко распространен на Фуджи, Ямайке, на Гавайах, в Индии и Малайзии. В пищу используют его корень, засахаренный или молотый. Считается, что имбирь улучшает аппетит, облегчает пищеварение. Свежий имбирь имеет острый вкус, в большом количестве он кажется сладким. Чай из кипяченого корня имбиря с медом - легендарный напиток, восстанавливающий силы. Имбирь широко используется в индийской, китайской и ^японской кухне. Его добавляют в яблочные соусы, выпечку, пирожные и хлеб.

**Мускатный орех**. Семена тропического вечнозеленого растения. Мускатный орех кладут в драчены, яичный ликер, пудинги, тыквенное пюре, блюда из фруктов и молочные соусы. В большом количестве он является сильным галлюциногеном и ослабляет организм. Не советуем добавлять его в больших количествах - просто посыпьте немного мускатного ореха на ваш омлет.

**Розмарин**. Ароматные листья этого высокого средиземноморского вечнозеленого дерева ассоциируются с пылкой любовью. Офелия говорит в "Гамлете": "Вот розмарин, это на память". Его добавляют к рыбе, в супы и салаты.

**Розовые лепестки**. Что может быть романтичнее лепестков роз? Роза - общепризнанный символ любви. Лепестки едят с фруктами, драченами и пирожными. Розовая вода используется в напитках, для принятия ванн и обливания после ванны.

**Шафран**. Это, пожалуй, самая дорогая из специй и одна из самых замечательных. В пищу употребляют блестящие оранжевые тычинки этого азиатского цветкового растения семейства лилейных; всего несколько веточек шафрана могут придать необыкновенный аромат целой кастрюле риса. Шафран используют в кулинарии, как лекарство и природный краситель. Его обычно добавляют в рис, карри, пироги, печень и курицу.

**Садовый чабер**. Обычно культивируемый в огородах и садах, чабер - пикантная зеленая трава, добавляемая в супы, к яйцам, рыбе, начинкам и капусте.

**Тмин**. Тмин высоко ценится за тонкий аромат. Его применяли при лечении болезней легких и пищеварительного тракта еще в Древней Греции, втирали в виски. Тмин добавляют к грудинке, в супы, соусы и начинки.

**Ваниль**. Растение семейства орхидных. Плоды некоторых его видов употреблялись ацтеками. Обычно ваниль добавляют в выпечку, десерты и ликеры; индусы кипятили ее в молоке и пили как сексуальный тоник.