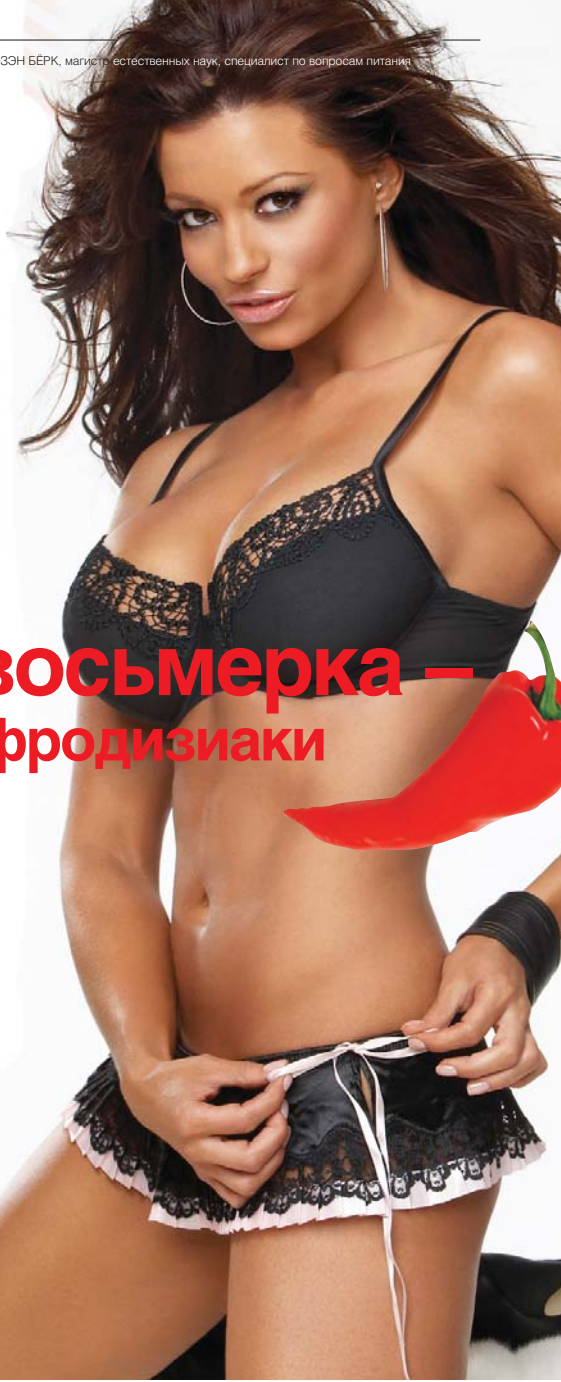


Если вам нужна пища любви и сексуального желания, то лучшей кухни, чем итальянская, вам не найти: закажите блюда из указанных ниже продуктов, выпейте немного красного вина, и пусть ваша ночь не будет спокойной!

Горячая восьмерка – съедобные афродизиаки

Афродизиаками называются продукты, напитки, лекарственные препараты или запахи, способствующие сексуальному возбуждению. Если вы посмотрите на перечень блюд, которые принято считать "блюдами любви", то нетрудно заметить, что многие из них входят в повседневную пищу итальянцев и, помимо повышения сексуальных способностей, являются просто вкусными.

Как обычно, все "сказки" подкреплены научными фактами. Регулярное употребление рекомендуемых продуктов не обязательно превратит вас в Казанову, однако содержащиеся в них питательные вещества, несомненно, пойдут на пользу вашему организму. А привлекательное тело, как известно, благотворно влияет на сексуальное влечение. Ешьте на здоровье!



Помидоры

Томаты по-французски называются "яблоками любви", и если здоровое сердце способствует усилению влечения, то томаты здесь вне конкуренции. В них содержатся антиоксиданты - витамины А и С, а также ликопин, эффективность которого увеличивается, если томаты приготовить, например, как составную часть соуса. Итальянцы особенно искусны в приготовлении томатов.

Чеснок

Древние греки, римляне, китайцы считали чеснок неотъемлемой частью своей национальной кухни. Содержащийся в нем активный компонент - аллицин - является мощным антиоксидантом, усиливающим защиту организма от вредных бактерий и вирусов. Несмотря на то, что греки считали чеснок афродизиаком, его способность усиливать вкус блюд в любом случае может разнообразить вашу жизнь. Но не ешьте чеснок сырым, иначе романтического настроения вам не видать.

Перец чили

Острая пища считается стимулятором сексуальной активности, поскольку она увеличивает температуру тела и пульс, что весьма сходно с вашим состоянием в постели (смейтесь!). В перце чили содержится вещество капсаицин, способствующее понижению высокого кровяного давления, кроме того, он богат витаминами А и С, а также биофлавоноидами (все эти вещества необходимы для нормального роста клеток).

Бasilik

Пахучий представитель семейства мятных. У римлян базилик символизировал любовь, а греки с его помощью снимали нервное напряжение и головную боль (что, несомненно, очень важно для хорошего секса). Смешайте листья базилика, кедровые орехи (см. ниже) и оливковое масло - и у вас получится замечательное песто, особенно вкусное в качестве приправы к пасте.

Кедровые орехи

Эти маленькие орешки, добываемые из кедровых шишек, в древности предписывались в качестве средства, повышающего репродуктивную функцию у мужчин. Несмотря на отсутствие научных доказательств повышения либидо у мужчин и женщин с помощью кедровых орехов, они являются источником цинка, как и устрицы, оказывающие известное влияние на мужскую потенцию. А что хорошо для одного, хорошо и для другого.

Устрицы

Древние римляне и греки считали устрицы афродизиаком, вероятно, из-за высокого содержания в них цинка, способствующего выработке тестостерона в мужском организме. Устрицы - отличный источник белка, в них весьма



низкое содержание жира, но довольно много кальция, витамина В12, железа и меди.

Шоколад

Помимо сладкого, мягкого, тающего во рту куса, который так нравится нам и поднимает настроение, шоколад содержит флавоноиды и другие вещества, поддерживающие работу сердца. Некоторые исследователи отмечают взаимосвязь между успешным сексом и потреблением шоколада.

Вино

Замечательное дополнение к вашему итальянскому ужину, однако, помните: больше не значит лучше. Для большинства людей бокал вина лишь усилит остроту ощущений, тогда как у "хвятивших лишку" эффект будет прямо противоположный. Вино способствует пищеварению, стимулирует аппетит, а также обладает антиоксидантными свойствами и полезно для сердца.

Вам все время хочется? Скажите спасибо своей горячей диете!

