



# Cum să prepari elixirul dragostei și alte poțiuni

64 de rețete naturale pentru  
afrodiziace irezistibile  
pe bază de plante

Stephanie L. Tourles  
autoarea bestsellerului  
Rețete cosmetice naturiste

# Cuprins

## INTRODUCERE

*Limbajul dragostei, ix*

## CAPITOLUL 1

*Libații senzuale, 1*

## CAPITOLUL 2

*Comori aromate care ispitesc și încântă, 15*

## CAPITOLUL 3

*Băi aromatice pentru o piele ca mătasea și dezlănțuirea pasiunii, 49*

## CAPITOLUL 4

*Uleiuri luxuriante pentru un masaj senzual, 61*

## CAPITOLUL 5

*Unt de corp, balsamuri și lubrificați comestibili, 73*

## CAPITOLUL 6

*Elixirul dragostei: tonice din plante, ce stârnesc pasiunea, 95*

## CAPITOLUL 7

*Dulciuri seducătoare și rafinate, 113*

## CAPITOLUL 8

*Farmacia Afroditei: tot ce îți trebuie, 125*

*Resurse, 164*

*Lecturi recomandate, 168*


*Indice, 169*



# Limbajul dragostei

**LOVE (ÎN ENGLEZĂ)**, *amore* (în italiană), *liefde* (în olandeză), *rakkaus* (în finlandeză), *amour* (în franceză), *gra* (în irlandeză), *cariad* (în galeză), *Liebe* (în germană) – indiferent cum i-am spune, dragostea este un limbaj universal, exprimat în multe feluri, prin cuvinte vorbite și scrise, prin cântece, bijuterii sau flori, printr-un zâmbet sau un semn ștregăresc cu ochiul, printr-un dans romantic, obraz lângă obraz, printr-o strângere

de mână, prin săruturi, partide de amor pasional – iar uneori, pur și simplu, este doar prezență, pentru a oferi alinare, a consola, a asculta ori a plânge alături de persoana pe care o iubești. Este un limbaj pe care îl înțelege oricine. Dragostea te face să te simți grozav. E un adevărat balsam al sufletului. Dragostea face miracole pentru inimă și împlinește nevoile emoționale, fizice și spirituale profunde.



*Dragostea îndelung rabdă;  
dragostea este binevoitoare,  
dragostea nu pizmuiește, nu se laudă,  
nu se trufește. Dragostea nu se poartă  
cu necuviință, nu caută ale sale,  
nu se aprinde de mânie, nu gândește  
răul. Nu se bucură de nelegiuire,  
ci se bucură de adevăr. Toate le suferă,  
toate le crede, toate le nădăjduiește,  
toate le rabdă.*

*Dragostea nu va pieri niciodată.*

— 1 CORINTENI 13:4-8

Cred cu tărie că o relație intimă împlinită, plină de iubire și de bucurie între doi oameni (indiferent dacă implică sau nu raporturi sexuale), este una dintre cele mai puternice și mai vindecătoare forțe din Univers. Studiile au demonstrat că emoțiile pozitive, mai cu seamă acelea care presupun să oferi și să primești dragoste, fortifică și revigorează sistemul imunitar. Pe de altă parte, sentimentul că nu ești iubit, că ai o viață nefericită, scade rezistența în fața tuturor tipurilor de suferințe fizice. Iar oamenii pot muri realmente din pricina unei inimi frânte – atât de mare este puterea iubirii!

Însă nu întotdeauna îi oferim dragostei atenția pe care o merită. Atunci când stresul te copleșește zi de zi fără milă, e foarte ușor să cazi în păcatul de a-l neglija pe cel pe care îl iubești și de a-i așeza nevoile pe ultimul plan. Dacă viața ne agasează cu griji și solicitări de tot felul, pierdem din vedere importanța dragostei – și toate beneficiile biochimice, social-emoționale și sufletești aduse de aceasta. Așadar, nu o ignora! Fă-ți timp pentru a te opri, a te juca, a descoperi, a redescoperi, a încuraja și a îmbogăți această încântare care este dragostea. Cartea pe care o ții în mână te poate ajuta.





## În căutarea

# AFRODIZIACULUI PERFECT

Din cele mai vechi timpuri și până în zilele noastre, oamenii au încercat din răspuțeri să descopere afrodisiacul perfect. Diferite culturi din lumea întreagă au propriile remedii, poțiuni și amulete despre care se spune că stârnesc pasiunea, îmbunătățesc performanțele sexuale, sporesc sensibilitatea fizică. Dacă vei cerceta puțin, cu siguranță vei afla tot soiul de credințe populare ce ridică în slăvi proprietățile de stimulare, ispitire, ademenire ale vreunei substanțe ciudate, la care nici nu te-ai fi gândit.

Dar chiar dacă rezultate vreunul dintre aceste afrodisiace? Vom găsi sceptici la tot pasul, dar nu putem subestima puterea unor substanțe care ne relaxează trupurile, ne deschid mințile, ne excită simțurile, ne stimulează nervii și, nu în cele din urmă,

ne inspiră sentimente de afecțiune profundă. De fapt, arena dragostei oferă un sol incredibil de fertil pentru puterile afrodisiace ale plantelor, parfumurilor și mâncărilor suculente. Deși există posibilitatea să nu fie niciodată aprobate oficial de Administrația Alimentelor și Medicamentelor, acestea au dovedit în timp și cu adevărat că au capacitatea de a stârni, a spori, a energiza dragostea și pasiunea.

Poate că cel mai bun afrodisiac dintre toate constă în a avea o sănătate de fier – fizică și psihică. Dacă ești stresat(ă), mintea îți este confuză, iar trupul, epuizat. Atunci când te copleșește oboseala sau te simți deprimat, corpul tău vrea pur și simplu să se liniștească și să „hiberneze“. În oricare dintre situații, viața ta amoroasă iese în pierdere: sentimentul acela electric

de excitație pălește, iar nerăbdarea și plăcerea pe care ți le oferă activitatea sexuală se diminuează. Iată unde pot interveni plantele. Unele susțin și ameliorează starea de sănătate generală, precum și senzația psihică de bine, în timp ce altele țintesc în mod direct impulsul sexual.

De fapt, multe dintre plantele pe care le folosim în mod obișnuit în domeniul culinar, cum ar fi scorțișoara, ghimbirul, nucșoara sau piperul cayenne, îmbunătățesc circulația, iar cu o circulație mai „iute“ a sângelui în toate zonele importante... ei bine, hai să spunem că aceste plante condimentează lucrurile în mai multe chipuri.

Afrodiziacele, considerate ca o categorie în sine, înseamnă diferite lucruri pentru diferiți oameni. Ele pot tulbura simțurile la mai multe niveluri, nu doar în plan fizic, ci și prin miros, atingere, gust... Pe scurt, orice inspiră sau aprofundează sexualitatea, senzualitatea, intimitatea, bucuria și satisfacția pe care le încercați, tu

## Efectele plantelor

Iată o scurtă listă a efectelor induse de afrodisiace:

- ✧ Relaxează mintea și trupul
- ✧ Reduc tensiunea nervoasă și ameliorează simptomele stresului
- ✧ Cresc vitalitatea și energia
- ✧ Îmbunătățesc circulația sangvină și încălzesc corpul
- ✧ Sporesc libidoul
- ✧ Susțin sănătatea și buna funcționare a sistemului reproducător

și partenerul tău, poate fi socotit un afrodisiac.

Așadar, care să fie afrodisiacul perfect? Răspunsul depinde de fiecare persoană în parte. Fiecare dintre noi reacționează în mod propriu la stimuli diferiți. Pentru a-ți putea da seama ce anume dă roade în cazul tău și al partenerului tău, trebuie să experimentați împreună... iar asta va fi, în sine, o descoperire stimulatorie!