



А сега сме пред щанда на даровете на морето.

Морската и океанската риба е богата на витамините А и Е, като и на целия комплекс от витамини В. Известно е още и голямото съдържание на фосфор в морските дарове. А фосфорът, казано в прав текст си усилва потенцията. Това важи най-вече за аншоата, но освен това тя съдържа и едно огромно количество и минерали, от които нашето тяло постоянно има нужда. Стридите по принцип знаем, че Афродита е родена от морските вълни, същото

предание има и за стридите.

Някой се шегуват с техния външен вид, наподобяващ женски полов орган, но - шегата на страна. Те са известни като афродизиак, поради голямото си съдържание на цинк - един минерал, който има пряко отношение към мъжката и женска сексуалност и най-вече за стимулиране на либидото и при двата пола. Консумацията на калмари и миди доставя на организма на полово зрелия човек, освен изброеното по-горе и много желязо.

А за червения и черния хайвер тук хич не ще и стане дума поради социалната невъзможност на тяхната редовна консумация за много от нас. В прав текст - много витамини Е, А, С и В комплекс, и много полови хормони.

Стигнахме до месото и яйцата. Според диетолозите, месото освен, че е източник за необходими белтъчини, и за витамин В-6, така и за

елементите Цинк и Желязо. Но кое месо - нетлъстото, предимно дивечово, телешко, говеждо, овче, приготвено без никакво пържене. Известен

е

от векове

стремежът у мъжете от най-различни страни и народи да се консумират като ястие тестисите на редица домашни или диви животни с оглед повишаването на половата сила. Коментарът ми е - няма лошо.

За яйчения жълтък пък има много легенди, особено за жълтъка на яйцата от пъдпъдък, които някой у нас наричат - българската виагра. Тук пак имаме много цинк, желязо и витамин B6.