

# Der charmante Potenz-Ratgeber

Das Buch, das die Sexualität und die Erektion des Mannes radikal verbessert und ihn fit und jung macht

# Iss, trink & denk dich potent

K.T.N. Len'ssi

# LUST & POTENZ BOOSTER

Nie wieder im Bett versagen

Warum ER bei afrikanischen Männern härter ist und sie ES länger machen

OHNE PILLEN

geheime afrikanische Tipps und Tricks

nur mit natürlichen Lebensmitteln

## Inklusive:

- Liste potenz- und lustbooster Lebensmittel
- Power Kochrezepte für eine starke Potenz und Lust, die den Körper sexuell in Wallung bringen
- Power Trink- und Smoothierezepte, die deine innere sexuelle Kraft erwecken

# Inhaltsverzeichnis

Warum dieses Buch Männern und Frauen hilft .....	18
Warum westliche Männer eine schwächere Potenz haben als Männer in Afrika.....	26
Was den Mann zum Mann macht: Testosteron, das wichtigste Hormon.....	31
Was ist Testosteron? .....	31
Funktionen des Testosterons .....	32
Was ist, wenn Mann zu wenig Testosteron hat? .....	34
Was verhindert die Produktion von Testosteron? .....	36
<b>TESTOSTERON-BOOSTER: Iss und trink dich potent mit Lebensmitteln .....</b>	<b>39</b>
1.     Grundvoraussetzungen für eine Ernährungsart, die Potenz und Lust steigert.....	40
1.1    Gesunde Darmflora: Erste Voraussetzung für eine gesunde Sexualität und erfolgreiche Krankheitsvorbeugung.....	41
1.2    Gesunde Leber .....	50

1.3	Ein guter und gesunder Stoffwechsel .....	56
1.4	Positive psychische Einstellung und Selbstliebe.....	59
2.	Testosteron-fördernde Lebensmittel: Welche Lebensmittel machen potent und fördern die Lust am Sex.....	64
2.1	Basische Ernährung: Grundstein einer gesunden Potenz und lustvollen Sexualität .....	64
2.1.1	Tabellen basischer Lebensmittel und guter säurebildender Lebensmittel.....	66
A	<i>Tabelle basenbildenden Obstes</i> .....	66
B	<i>Tabelle basischer Kräuter und Salate</i> .....	67
C	<i>Tabelle basischer Sprossen und Keime</i> .....	68
D	<i>Tabelle basischer Nüsse und basischer Samen</i> .....	69
E	<i>Tabelle basischen Eiweiß und basischer Nudeln</i> .....	69
F	<i>Gute säurebildende Lebensmittel</i> .....	70
G	<i>Tabelle der Nährwerte basischer Lebensmittel</i> .....	72
2.2	Vitamin D: Auch die Sonne ist ein Potenz- und Luststeigerungsmittel .....	85
2.3	Der Vitamin-B-Komplex und Vitamin E boosten die Potenz .....	90
2.4	L-Arginin und L-Carnitin fördern die Potenz .....	98
2.5	Zink fördert eine starke Potenz und die Lust auf Sex .....	103

2.6	Reichlich pflanzliches Öl ist sehr gesund für die Potenz.....	107
2.7	Diese Kohlenhydrate boosten deine Potenz .....	112
2.7.1	Power-Kohlenhydrate aus Afrika, echte Potenzbomben.....	114
2.8	Habaneros, Ingwer, Zwiebel, Knoblauch: Vier magische, unterirdische und überirdische geheime Waffen für den Sex .....	118
2.8.1	Ingwer, der Alles-Könner: Das magische all-round Medikament.....	123
2.8.2	Zwiebeln .....	126
2.8.3	Knoblauch .....	129
2.8.4	Capsaicin statt Viagra: Scharfe Chilischoten, geheimes und wirksames Libido- und Potenzmittel .....	132
2.9	Kräuter und Gewürze: Wichtiger für die Potenz als Gemüse! .....	139
2.10	Ballaststoffe sind wichtig für die Potenz .....	147
2.11	Bittere Lebensmittel und Stoffe sind gut für unsere Gesundheit und helfen dem Sex, bitter macht potent, fit und schlank .....	152
2.12	Fleisch und Fisch sind wichtig für Potenz und Lust bei Mann und Frau .....	156
2.13	Einige top Tropenlebensmittel mit starken Potenzkräften.....	162

2.13.1	Yohimbe.....	163
2.13.2	Moringabaum ( <i>Moringa Oleifera</i> ) — die nährstoffreichste Pflanze der Welt, in Kamerun als „mother's best friend“ oder „Baum des Lebens“ bekannt, heilt viele Krankheiten und stärkt die Potenz.....	165
2.13.3	Okra, ein weiteres Wunder (Heil-) Lebensmittel, Quelle vieler Vitamine und Mineralstoffe.....	170
2.13.4	Djansang, Heilkraut aus Kamerun.....	173
2.13.5	Palmöl ist ein wahres Potenzmittel .....	177
2.13.6	Kokosnuss und Kokosöl.....	181
2.13.7	Ananas: Gute-Laune-Frucht — Ideal für Potenz, Gehirn und Psyche, bei Übersäuerung und zur Bekämpfung vieler Krankheiten.....	183
2.13.8	Saba-Saba — Sauersack, Graviola, Corrossol oder Stachelannone .....	187
2.13.9	Avocado gegen Impotenz, Cholesterin und Leukämie .....	190
2.13.10	Mango: Macht dich gesund und weckt die Libido....	193
2.13.11	Kolanuss ( <i>Bitaccola</i> ): Dschungel-Power, auch in Europa erhältlich.....	197
2.13.12	Bananen und Bananenschalen sind super Potentmacher .....	201
2.13.13	Manioka: Wirkt gegen Erektionsstörungen.....	204
2.13.14	Papaya, die Alleskönnerin .....	205

2.13.15	Die Safou — der unbekannte Reichtum der afrikanischen Küche .....	207
2.13.16	Zitrusfrüchte: Zitronen, Orangen, Grapefruit .....	209
2.13.17	Guave .....	211
2.13.18	Affenbrot, starkes Heilmittel bei Impotenz.....	213
2.13.19	Yamswurzel.....	215
2.13.20	Kochbanane .....	216
2.13.21	Maca .....	218
2.13.22	Kürbis und Kürbiskerne aus Afrika für die Lust und gegen Prostatakrebs .....	219
3.	Denk dich und liebe dich potent .....	221
4.	Weitere Tipps, die die Potenz anregen.....	225
4.1	Entschlacken macht potent.....	225
4.2	Fasten macht vitaler und potenter .....	229
4.3	Sport macht potent.....	231
4.4	Meine Erfahrung: Fast ein Orgasmus beim Joggen.....	234
4.5	Muskelbildung macht potent.....	236
4.6	Veganer und Vegetarier können Potenzprobleme haben: Tipps für Veganer und Vegetarier .....	239
4.7	Potenzsteigerung im Alter: Ü 50-Potenz-Booster .....	245

5.	Power-Koch-Trink-Smoothie-Rezepte für die Lust- und Potenzsteigerung .....	250
5.1	Afrikanisch inspirierte Kochrezepte, die Potenz und Lust steigern .....	251
5.1.1	Kochbanane, Manioka, Makabo, Yamswurzel zubereiten.....	255
5.1.2	Manioka oder Kochbananen oder Yamswurzel mit Kokosnuss, Kokosmilch, Ingwer und Chili.....	261
5.1.3	Spinat gebraten, mit Lachs und Nudeln (oder auch gebratener Kochbanane).....	262
5.1.4	Kürbiskern-Sauce mit Fisch/Rind und Yamswurzel .....	264
5.1.5	Grünkohl mit ungerösteten Mandeln (oder Erdnüssen) und Kochbananen. Nationalgereicht in Kamerun.....	267
5.1.6	Djansang in Tomaten, Hähnchen und Maniok .....	271
5.1.7	Eintopf Macabo mit Palmöl und geräucherte Lachs, Forelle oder Makrele .....	273
5.1.8	Kochbananen-Brei mit Kidneybohnen und Palmöl....	275
5.1.9	Okrasauce mit Fufu aus Maniok oder Klößen.....	277
5.1.10	Lachs mit Gemüse .....	281
5.1.11	Gebratener Grünkohl.....	282
5.1.12	Suppen.....	283

5.2	Sex-Wundergetränke-Rezepte: Steigern deine Lust und stärken deine Potenz.....	285
5.2.1	An erster Stelle: Kolanuss-haltige Getränke .....	286
5.2.2	Aromatisiertes Wasser .....	287
5.2.3	Potenztees .....	289
5.2.4	Potenzsteigernde Fruchtsaftmischungen.....	292
5.3	Potenz-Booster-Power-Frucht-Smoothies, die Wunder wirken .....	294
6.	Spezielle super Potenz-Produkte zum Bestellen ...	300
6.1	Das Wundergetränk .....	300
6.2	Bita Cola, Viagra für die Frau.....	302
6.3	Die therapeutische, magische Gesundheits-Sauce: DIFO — DANTSE IMMUN FORTE.....	303
6.4	Makossa hot-rotic .....	306
	Schlussbemerkung.....	312

## 2.8 Habaneros, Ingwer, Zwiebel, Knoblauch: Vier magische, unterirdische und überirdische geheime Waffen für den Sex

Mit Ingwer, Zwiebel, Knoblauch und  
scharfen Chilischoten braucht man fast  
keinen Arzt mehr.  
Beste Mischung für die Potenz.

Jeder kennt **Ingwer**, **Knoblauch**, **Zwiebel** und **Chilischoten**, aber viele sind sich nicht bewusst, was sie dem Organismus tatsächlich bringen. Sie werden oft nur für den Geschmack verwendet, dabei sind diese vier Gewürze echte **Nutraceutika-Sex**-Ernährungsprodukte, denen gesundheitlich relevante Effekte nachgesagt werden. Sie sind wahre **Potenzmedikamente**, die uns – gekocht oder roh – gesund, fit und schlank halten. Roh gegessen sind sie allerdings noch schneller wirksam.

Sie wirken auf Botenstoffe, die **Blutgefäße erweitern**. Somit fließt das Blut besser und erreicht den Penis optimal. Das Blut kann einströmen und eine **Erektion** bewirken, der Penis wird **härter**.

*Diese vier Gewürze sind zusätzlich:*

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| ♂ Anti-Krankheit    | ♂ Anti-Müdigkeit      |
| ♂ Antiviral         | ♂ Anti-Potenzschwäche |
| ♂ Antibakteriell    | ♂ Anti-Diabetes       |
| ♂ Anti-Krebs        | ♂ Anti-Bluthochdruck  |
| ♂ Anti-Fett         | ♂ Anti-Alkohol        |
| ♂ Anti-Übergewicht  | ♂ Anti-Erkältung      |
| ♂ Anti-Depression   | ♂ Und, und, und ...!  |
| ♂ Anti-Entzündungen |                       |

*Die Frage ist eher, was können diese vier Gewürze nicht?*

Denn wer diese vier Gewürze zusammen in großen Mengen beim Kochen benutzt, kann sicher sein, dass er sich, seinen Körper und seine Psyche vor vielen **Krankheiten schützt.**

*Krankheiten wie . . .*

- ♂ **Depressionen**
- ♂ **Erkältungen**
- ♂ **Halsschmerzen**
- ♂ **Diabetes**
- ♂ **Bluthochdruck**
- ♂ **Entzündungen**
- ♂ **Kopfschmerzen**
- ♂ **Migräne**

...werden Vergangenheit und auch chronische Entzündungs-krankheiten, wie **Krebs**, werden damit sehr effizient bekämpft.



Am besten versuchst du, mehrmals in der Woche diese vier Gewürze **roh und frisch** zu essen. Sehr, wirklich sehr wirksam gegen Hochblutdruck, Diabetes und Krebs, ist es, wenn man diese in eine Schüssel mit **Zitronensaft und Öl eingelegt** hat und jeden Morgen davon isst. Du wirst erstaunt sein, wie schnell du wieder **potent** bist, **Lust** am Sex hast, **gesund** wirst, **Fett verbrennst** und dich sehr **wohlfühlst**.

Diese vier Gewürze sollten NIE MEHR in deiner Küche fehlen. Sie können in allen Gerichten verwendet werden, sogar in Kuchen und Getränken!

**Zwiebeln** regen die Verdauungsdrüsen an und bauen die Darmflora auf. **Knoblauch** ist sehr wichtig für den Körper. Knoblauch kann sehr viel, das wussten die Menschen schon vor tausenden von Jahren. In Afrika wird der Knoblauch sogar als „Dopingmittel“ bezeichnet. Zusammengemischt mit Zwiebel und **Ingwer** hilft er sehr gut beim Abnehmen. **Chilischoten** sind hervorragendes Mittel gegen viele chronische Krankheiten

Diese 4 Gewürze zusammengemischt sind  
ein starkes und sehr wirksames  
Potenzmittel gegen alle Arten von  
Erektionsproblemen, die man kennt:  
gegen schlappen Penis, gegen weichen  
Penis, gegen Frühejakulation, gegen  
Lustlosigkeit usw.