

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

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

LUST & POTENZ BOOSTER

Nie
wieder
im Bett
versagen

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

TESTOSTERON-BOOSTER: Iss und trink dich potent mit Lebensmitteln39

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
	<i>A Tabelle basenbildenden Obstes.....</i>	<i>66</i>
	<i>B Tabelle basischer Kräuter und Salate.....</i>	<i>67</i>
	<i>C Tabelle basischer Sprossen und Keime.....</i>	<i>68</i>
	<i>D Tabelle basischer Nüsse und basischer Samen.....</i>	<i>69</i>
	<i>E Tabelle basischen Eiweiß und basischer Nudeln.....</i>	<i>69</i>
	<i>F Gute säurebildende Lebensmittel.....</i>	<i>70</i>
	<i>G Tabelle der Nährwerte basischer Lebensmittel.....</i>	<i>72</i>
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-Köner: 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 (Moringa Oleifera) — 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 (Bitacola): 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. Nationalgericht 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	Bitá 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 **Nutrazeutika-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 Entzündungskrankheiten, 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 **wohlühlst**.

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.