

Der ultimative Potenz-Ratgeber

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



Iss, trink & denk dich schlapp oder potent

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

POTENZ-BOOSTER & EREKTIONS- KILLER

Nie wieder im Bett versagen

geheime afrikanische Tipps und Tricks

nur mit natürlichen Lebensmitteln

Inklusive:

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

K.T.N. Len'ssi

K.T.N. Len'ssi

Der ultimative Potenz-Ratgeber

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

**Iss, trink & denk dich
schlapp oder potent**

POTENZ-BOOSTER & EREKTIONS-KILLER

nur mit Lebensmitteln

Inklusive:

- Liste potenz- und lustkiller Lebensmittel
- Liste potenz- und lustbooster Lebensmittel
- Power-Kochrezepte und die „magische Sauce“ 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	21
Warum westliche Männer eine schwächere Potenz haben als Männer in Afrika	29
Was den Mann zum Mann macht: Testosteron, das wichtigste Hormon	33
Was ist Testosteron?	33
Funktionen des Testosterons	34
Was ist, wenn Mann zu wenig Testosteron hat?	36
Was verhindert die Produktion von Testosteron?	38

TEIL A LUST- UND POTENZKILLER:

Die 13 Feinde der Libido..... 41

A 1.	Feind Nr. 1 der Libido: Ungesunde Darmflora	43
A 2.	Feind Nr. 2 der Libido: Stoffwechselstörungen	47
A 3.	Feind Nr. 3 der Libido: Östrogene, weibliche Hormone in Lebensmitteln	50
A 3.1	Potenzkiller: Milch und Milchprodukte	62

A 3.2	Potenzkiller: Gesüßte und kohlen säurehaltige Getränke und Wasser sowie Alkohol	68
A 3.3	Potenzkiller: Zucker	74
A 3.4	Potenzkiller: Säuerliche Lebensmittel	82
A 3.5	Potenzkiller: Weißmehl	86
A 3.6	Potenzkiller: Zu viel Salz	95
A 3.7	Potenzkiller: Fleisch- und Wurstwaren	102
A 3.8	Potenzkiller: Fast Food, Pizza & Co.	107
A 3.9	Potenzkiller: Transfette und schlechtes Fett	110
A 3.10	Potenzkiller: Hoher Cholesterinspiegel und Bluthochdruck	113
A 4.	Feind Nr. 4 der Libido: Zink-Mangel.....	114
A 5.	Feind Nr. 5 der Libido: Vitamin-D- und Vitamin-B-Mangel	115
A 6.	Feind Nr. 6 der Libido: Versagensängste, negative Vorstellungen, Komplexe.....	119
A 7.	Feind Nr. 7 der Libido: Sexuelle Treue und Sexmangel.....	123
A 8.	Feind Nr. 8 der Libido: Übergewicht und <i>skinny fat</i> = Anti-Erektion	126
A 9.	Feind Nr. 9 der Libido: Ständige und zu häufige Masturbation.....	129

A 10.	Feind Nr. 10 der Libido: Bewegungsmuffel	132
A 11.	Feind Nr. 11 der Libido: Schwermetalle und Pestizide — sie wirken wie Östrogene	133
A 12.	Feind Nr. 12 der Libido: Vegane und vegetarische Ernährung	135
A 13.	Feind Nr. 13 der Libido: Nikotin, Koffein, Alkohol und Drogen	137
A 14.	Weitere Tipps, was der Potenz schadet	139
	A 14.1 Zu heißes Essen und zu heiße Getränke	139
	A 14.2 Enge Hosen und enge Unterwäsche	140
A 15.	Power Koch- und Trink-Potenzkiller-Rezepte	142
	A 15.1 Warme Gerichte	142
	A 15.2 Kalte Gerichte	153
	A 15.3 Suppen	158
	A 15.4 Salatdressing	163
	A 15.5 Getränke	166
	A 15.6 Smoothies und Milchshakes	169
	A 15.7 Dessert	173
	A 15.8 Kuchen	177

TEIL B TESTOSTERON-BOOSTER:

Iss und trink dich potent mit

Lebensmitteln..... 183

B 1. Grundvoraussetzungen für eine Ernährungsart,
die Potenz und Lust steigert..... 184

B 1.1 Gesunde Darmflora: Erste Voraussetzung für
eine gesunde Sexualität und erfolgreiche
Krankheitsvorbeugung 185

B 1.2 Gesunde Leber 194

B 1.3 Ein guter und gesunder Stoffwechsel 200

B 1.4 Positive psychische Einstellung und Selbstliebe.... 203

B 2. Testosteron-fördernde Lebensmittel: Welche
Lebensmittel machen potent und fördern die
Lust am Sex..... 208

B 2.1 Basische Ernährung: Grundstein einer
gesunden Potenz und lustvollen Sexualität..... 208

2.1.1 Tabellen basischer Lebensmittel und guter
säurebildender Lebensmittel..... 210

A Tabelle basenbildenden Obstes..... 210

B Tabelle basischer Kräuter und Salate..... 211

C Tabelle basischer Sprossen und Keime..... 212

<i>D</i>	<i>Tabelle basischer Nüsse und basischer Samen.....</i>	<i>213</i>
<i>E</i>	<i>Tabelle basischen Eiweiß und basischer Nudeln.....</i>	<i>213</i>
<i>F</i>	<i>Gute säurebildende Lebensmittel.....</i>	<i>214</i>
<i>G</i>	<i>Tabelle der Nährwerte basischer Lebensmittel.....</i>	<i>216</i>
B 2.2	Vitamin D: Auch die Sonne ist ein Potenz- und Luststeigerungsmittel	229
B 2.3	Der Vitamin-B-Komplex und Vitamin E boosten die Potenz	234
B 2.4	L-Arginin und L-Carnitin fördern die Potenz	242
B 2.5	Zink fördert eine starke Potenz und die Lust auf Sex	247
B 2.6	Reichlich pflanzliches Öl ist sehr gesund für die Potenz	251
B 2.7	Diese Kohlenhydrate boosten deine Potenz	256
B 2.7.1	Power-Kohlenhydrate aus Afrika, echte Potenzbomben.....	258
B 2.8	Habaneros, Ingwer, Zwiebel, Knoblauch: Vier magische, unterirdische und überirdische geheime Waffen für den Sex	262
B 2.8.1	Ingwer, der Alles-Könner: Das magische all-round Medikament.....	267
B 2.8.2	Zwiebeln	270
B 2.8.3	Knoblauch	273

B 2.8.4	Capsaicin statt Viagra: Scharfe Chilischoten, geheimes und wirksames Libido- und Potenzmittel.....	276
B 2.9	Kräuter und Gewürze: Wichtiger für die Potenz als Gemüse!	283
B 2.10	Ballaststoffe sind wichtig für die Potenz	291
B 2.11	Bittere Lebensmittel und Stoffe sind gut für unsere Gesundheit und helfen dem Sex, bitter macht potent, fit und schlank.....	296
B 2.12	Fleisch und Fisch sind wichtig für Potenz und Lust bei Mann und Frau	300
B 2.13	Einige top Tropenlebensmittel mit starken Potenzkräften	306
B 2.13.1	Yohimbe.....	307
B 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.....	309
B 2.13.3	Okra, ein weiteres Wunder (Heil-) Lebensmittel, Quelle vieler Vitamine und Mineralstoffe.....	314
B 2.13.4	Djansang, Heilkraut aus Kamerun.....	317
B 2.13.5	Palmöl ist ein wahres Potenzmittel	321
B 2.13.6	Kokosnuss und Kokosöl.....	325

B 2.13.7	Ananas: Gute-Laune-Frucht — Ideal für Potenz, Gehirn und Psyche, bei Übersäuerung und zur Bekämpfung vieler Krankheiten.....	327
B 2.13.8	Saba-Saba — Sauersack, Graviola, Corrossol oder Stachelannone	331
B 2.13.9	Avocado gegen Impotenz, Cholesterin und Leukämie	334
B 2.13.10	Mango: Macht dich gesund und weckt die Libido	337
B 2.13.11	Kolanuss (Bitacola): Dschungel-Power, auch in Europa erhältlich.....	341
B 2.13.12	Bananen und Bananenschalen sind super Potentmacher.....	345
B 2.13.13	Manioka: Wirkt gegen Erektionsstörungen	348
B 2.13.14	Papaya, die Alleskönnerin.....	349
B 2.13.15	Die Safou — der unbekannte Reichtum der afrikanischen Küche	351
B 2.13.16	Zitrusfrüchte: Zitronen, Orangen, Grapefruit.....	353
B 2.13.17	Guave	355
B 2.13.18	Affenbrot, starkes Heilmittel bei Impotenz.....	357
B 2.13.19	Yamswurzel.....	359
B 2.13.20	Kochbanane	360
B 2.13.21	Maca	362
B 2.13.22	Kürbis und Kürbiskerne aus Afrika für die Lust und gegen Prostatakrebs	363

B 3.	Denk dich und liebe dich potent.....	365
B 4.	Weitere Tipps, die die Potenz anregen.....	369
B 4.1	Entschlacken macht potent.....	369
B 4.2	Fasten macht vitaler und potenter	373
B 4.3	Sport macht potent	375
B 4.4	Meine Erfahrung: Fast ein Orgasmus beim Joggen	378
B 4.5	Muskelbildung macht potent.....	380
B 4.6	Veganer und Vegetarier können Potenzprobleme haben: Tipps für Veganer und Vegetarier	383
B 4.7	Potenzsteigerung im Alter: Ü 50-Potenz- Booster.....	389
B 5.	Power-Koch-Trink-Smoothie-Rezepte für die Lust- und Potenzsteigerung	394
B 5.1	Afrikanisch inspirierte Kochrezepte, die Potenz und Lust steigern	395
B 5.1.1	Kochbanane, Manioka, Makabo, Yamswurzel zubereiten.....	399
B 5.1.2	Manioka oder Kochbananen oder Yamswurzel mit Kokosnuss, Kokosmilch, Ingwer und Chili.....	405
B 5.1.3	Spinat gebraten, mit Lachs und Nudeln (oder auch gebratener Kochbanane).....	406

B 5.1.4	Kürbiskern-Sauce mit Fisch/Rind und Yamswurzel.....	408
B 5.1.5	Grünkohl mit ungerösteten Mandeln (oder Erdnüssen) und Kochbananen. Nationalgerecht in Kamerun	411
B 5.1.6	Djansang in Tomaten, Hähnchen und Maniok.....	415
B 5.1.7	Eintopf Macabo mit Palmöl und geräucherte Lachs, Forelle oder Makrele.....	417
B 5.1.8	Kochbananen-Brei mit Kidneybohnen und Palmöl....	419
B 5.1.9	Okrasauce mit Fufu aus Maniok oder Klößen	421
B 5.1.10	Lachs mit Gemüse.....	425
B 5.1.11	Gebratener Grünkohl.....	426
B 5.1.12	Suppen	427
B 5.2	Sex-Wundergetränke-Rezepte: Steigern deine Lust und stärken deine Potenz.....	429
B 5.2.1	An erster Stelle: Kolanuss-haltige Getränke	430
B 5.2.2	Aromatisiertes Wasser	431
B 5.2.3	Potenztees	433
B 5.2.4	Potenzsteigernde Fruchtsaftmischungen.....	436
B 5.3	Potenz-Booster-Power-Frucht-Smoothies, die Wunder wirken	438
B 6.	Spezielle super Potenz-Produkte zum Bestellen ...	444
B 6.1	Das Wundergetränk.....	444
B 6.2	Bit Cola, Viagra für die Frau.....	446

B 6.3	Die therapeutische, magische Gesundheits- Sauce: DIFO — DANTSE IMMUN FORTE.....	447
B 6.4	Makossa hot-rotic	450
Schlussbemerkung		455
Über den Autor		456

Warum westliche Männer eine schwächere Potenz haben als Männer in Afrika

Es ist durch zahlreiche Studien bewiesen, dass westliche Männer allgemein eine schwächere Potenz haben als Männer in Afrika.

Viele Experten haben versucht, dies auf die **Gene** zurückzuführen. Aber ich glaube nicht, dass diese Tatsache nur mit den Genen zu tun hat, sondern deutlich mehr mit dem **Lebensstil**. Ich stütze meine Meinung auf Fakten, zum Beispiel, dass auch in Afrika Männer, die den **europäischen Lebensstil** übernommen haben, im Bett zunehmend Schwierigkeiten haben. Außerdem leiden viele afrikanische Männer, die vorher voll potent waren, aber jetzt in Europa leben, mit der Zeit ebenfalls an **Potenzschwäche**.

Was hat sich dabei geändert?

Nach meiner Analyse hat es viel mit den **Umweltgiften**, aber vor allem mit der **Ernährung** zu tun. Wenn die afrikanischen Männer ihre Ernährung ändern und so essen wie die Europäer, bekommen sie auch die gleichen **Potenzprobleme**. Vielleicht

nicht ganz so massiv, weil die Gene auch über Generationen schützen.

Die westliche Ernährung ist eine echte
Gefahr für den Mann und seinen
Testosteronspiegel.

Viele Studien zeigen, dass der **Penis** westlicher Männer immer **dünnere und kleiner**, ihre **Spermaqualität** immer **minderwertiger** und der Körper immer **schlechter durchblutet** wird. Das führt dazu, dass der Penis immer weniger Blut und Druck abbekommt und so an Härte verliert. Der Penis des Mannes in der westlichen Welt wird immer **schlapper**, viele Männer können ihre Erektion nicht aufrechterhalten und sie kommen auch **zu früh**. Was früher nur ältere Männer durchmachen mussten, sieht man zunehmen bei **jüngeren Männern**, sogar bei Männern in ihrer vollen Potenzphase zwischen 18 und 25 Jahren. Die Ursache all dieser Symptome ist die **falsche und schlechte Ernährung**.

Darum ist die westliche Ernährungsart ungesund, sie ist:

- ♂ milchlastig
- ♂ weizenlastig
- ♂ zuckerlastig
- ♂ salzlastig
- ♂ säuerelastig
- ♂ östrogenlastig
- ♂ cholesterinlastig
- ♂ chemikalienlastig
- ♂ schwermetalllastig
- ♂ tierisches Fett lastig
- ♂ transfettlastig
- ♂ freie Radikalen lastig
- ♂ vitaminarm
- ♂ mineralstoffarm
- ♂ arm an pflanzlichem Öl
- ♂ arm an basischen Lebensmitteln
- ♂ arm an bitteren Lebensmitteln
- ♂ kräuterarm
- ♂ arm an pflanzlichen Gewürzen

Das ist der Grund, warum solches **Essen** die Männer **femini-siert** und ihre Potenz und Erektion zerstört.

In **Afrika** essen die Männer anders. Die Ernährung ist genau umgekehrt und enthält viele Substanzen die die **Manneskraft stärken** und helfen **Muskeln aufzubauen**. Ich habe bei Männern, die ich berate, gesehen, dass sich ihre **Potenz** sehr schnell erholt, sobald sie die ihren **Lebensstil** inkl. Ernährungsstil ändern.

Alle **Gründe**, warum deine Potenz stirbt, findest du in diesem Band und außerdem, wie du mit der **Ernährung** nach nur einigen Wochen nachhaltig und ohne Potenzmittel immer **steif und hart** bleibst und **längeren und besseren Sex** hast.

Fertig schlapper Penis und Frühejakulation!

TEIL A

**LUST- UND
POTENZKILLER:**

**Die 13 Feinde der
Libido**

Warum verschwinden die Potenz und die Lust?

Überall werden Tipps gegeben, wie man die **Potenz wieder stärken** kann. Die Autoren vergessen aber das wichtigste, nämlich Tipps zu geben, was man tun kann, damit die Potenz und die Lust gar nicht erst sterben, bevor man sie stärken muss. Ja, die **Prävention** ist genauso wichtig wie die Behandlung. Vielleicht sogar wichtiger. Bevor man seine Potenz stärkt, sollte man sich auch fragen, **warum die Potenz schwächelt?** Die Potenz, der Sex mit dem und die Lust auf den Partner sterben nicht aus Zufall so schnell.

Es gibt viele Gründe, warum der Sex stirbt und die Potenz besonders in den westlichen Ländern immer schwächer wird.

A 1. Feind Nr. 1 der Libido: Ungesunde Darmflora

Die Probleme mit Erektionsstörungen und Potenz werden im Gehirn gesteuert, finden aber ihren Ursprung im Darm.

Unsere ganze **Gesundheit** und viele Prozesse in unserem Körper laufen im und über den Darmtrakt ab. Mit einem kranken Darm ist es kaum möglich, dass unsere Körper **physisch** und **psychisch** optimal funktioniert. Eine kranke und somit gestörte Darmflora schwächt ganz allgemein das **Immunsystem**.

Die Aufgaben der Darmflora

Die Darmflora erfüllt lebensnotwenige Aufgaben wie die **Nährstoffverwertung**, die optimale Aufnahme von wichtigen **Vita-**

minen und **Mineralien**, die **Kohlenhydratverwertung**, die **Eiweißverdauung**, die **Fettverdauung**, die Bildung von kurzkettigen **Fettsäuren**, die **Energieversorgung**, die **Entgiftung** und die Beseitigung von Giften aus den Nahrungsmitteln, die Steuerung unserer **Gefühle** und viel mehr.

Unser Darm wird von **Millionen Bakterien** besiedelt ohne die wir nicht leben können. Die Ursache der meisten **Krankheiten** hat mit einem kranken Darm zu tun. Wenn unsere Darmflora aus ihrem Gleichgewicht gerät, werden wir krank und keine **Potenz** ist mehr möglich. In unserem Darm wird außerdem der Kampf gegen das **Fettwerden** geführt.

Darmstörungen und eine ungesunde Darmflora verhindern das Abnehmen und verursachen Übergewicht, was wiederum zu Potenz- und Erektionsstörungen führt.

Deine Gesundheit liegt im Darm und ob die Potenz stark ist, entscheidet sich oft im Darm. Ein **kranker Darm** bedeutet nicht nur weniger und ungenügenden Schutz gegen Angriffe von außen (wie z.B. durch **Umweltgifte**), schnellere und häufigere **Infektionen** und ein schwaches Immunsystem (ein großer Teil – über 80% – unseres Immunsystems liegt in unserem Darm), sondern auch **schwierigeren Fettabbau**, wegen schwerer Verdauungsprozesse.

Die Darmflora beeinflusst das Körpergewicht und spielt eine Rolle bei der **Fettsucht**. Fettwerden fängt im Darm an. Und **Übergewicht** führt zu **Testosteron-Abbau**, was die Potenz und die Lust am Sex tötet. Studien haben gezeigt, dass übergewichtige Menschen eine ungesündere Darmflora und auch einen **niedrigeren Testosteronspiegel** aufweisen als Normalgewichtige.

Ein kranker Darm hingegen produziert **Gifte**, bzw. kann Gifte nicht aufhalten, er lässt nicht mehr zu, dass gesunde Nährstoffe, frei von Giften, die Zellen erreichen. Somit werden die Zellen mit Giften versorgt, was die **Verdauungs- und Stoffwechselprozesse** nachhaltig stört.

Bakterielle Fehlbesiedlung im Darm kann zu **Vitamin B Mangel** führen, ein wichtiges Vitamin für die Potenz.

Der Körper nimmt außerdem das Spurenelement **Zink** über den Darm auf. Personen, die unter Darmproblemen leiden, sind besonders häufig von Zinkmangel betroffen. Zink ist ein wichtiges Mineral für die Potenz.

Die moderne Art sich zu ernähren macht den Darm krank: Zu viele **mehl-, milch- und zuckerreiche Lebensmittel** mit zu vielen Chemikalien (**Zusatzstoffen**).

Der moderne Industrieernährungsstil ist
der Feind der Darmflora.

Weitere Faktoren für einen kranken Darm sind: Dauerstress, Schlafmangel, Medikamente wie Antibiotika.

A 3.8 Potenzkiller: Fast Food, Pizza & Co.



Hormone in Fertigprodukten und Fast Food

Fertiggerichte, Tiefkühltruhen-Lebensmittel und Fast Food enthalten zahlreiche Schadstoffe, die östrogenartig wirken:

- ♂ Mit Kunststoff beschichtete **Konservendosen** enthalten oft Weichmacher. Diese Weichmacher lösen sich aus dem Kunststoff und landen in der Nahrung, die wir verzehren.
- ♂ **Verpackungen** aus Kunststoff, wie z.B. um gefrorene Pizza, können Weichmacher enthalten. Weichmacher treten gleichmäßig aus und gelangen so in die Nahrungskette.
- ♂ **Chemische Zusatzstoffe** (wie Aromen, Konservierungs- und Verdickungsmittel, Farbstoffe).
- ♂ Sie enthalten **Transfette**.
- ♂ Sie enthalten zu viel **Zucker** und **Salz**, meist künstlich.
- ♂ Oft werden die **billigsten Fleischprodukte** benutzt, die aus konventioneller Tierhaltung kommen und die mit Hormonen vollgepumpt sind. Das gilt auch für andere verwendete Lebensmittel.
- ♂ In vielen Fast Food Gerichten sind nicht die natürlichen Lebensmittel vorhanden, sondern **Lebensmittlersatz**.

Zum Beispiel Fleisch: in vielen Fertiggerichten oder Fast Food-Restaurants sieht es zwar wegen der beigemischten Chemikalien aus wie ein natürliches Fleischerzeugnis, wird aber **künstlich** hergestellt. So ist es auch mit Käse und Salami auf Pizza, die vermehrt künstlich sind und außerdem stark **östrogenhaltig**. Hackfleischbällchen von McDonald's schmecken so künstlich, obwohl sie aussehen, als ob sie wirklich aus 100% Fleisch bestehen würden.

Auch Gerichte, die auf den Blick gesund aussehen, können sehr schädlich sein, zum Beispiel die **asiatische Küche** für westliche Menschen. Diese Gerichte enthalten zu viele **Zusatzstoffe**, zu viel **Zucker**, künstliche **Geschmackverstärker** und, und, und... Wenn man viel und oft in China Restaurants in Europa isst, kann das negative Folgen für den Mann haben. Das gleiche gilt auch für **Döner** oder **Kebab**.

[Ende des Auszugs aus Dantse „Die Verweiblichung des Mannes“]

TEIL B

TESTOSTERON- BOOSTER:

Iss und trink dich
potent mit
Lebensmitteln

B 1. Grundvoraussetzungen für eine Ernährungsart, die Potenz und Lust steigert

Ich bereichere dich, indem ich viele exotische Lebensmittel aufliste, die es hier zu kaufen gibt, die aber viele noch nicht kennen, und die wundersame Potenzkräfte haben.

Damit **natürliche Lebensmittel** nicht nur heilen sondern der Potenz helfen, ist es wichtig, bestimmte Sachen zu wissen, um dieses Wissen dann anwenden zu können. Es ist wichtig, eine Grundeinstellung zu gesunden Lebensmitteln zu haben. Dabei spielen **basische Lebensmittel**, **gesunde Öle** sowie **vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel** die zentrale Rolle. Es gibt viele **Grundvoraussetzung** damit die Ernährung die Erektion stärkt und Potenzschwierigkeiten beseitigt. Aber nur **vier** davon sind meiner Meinung nach unbedingt **wichtig** und **notwendig**.

B 2.13 Einige top Tropenlebensmittel mit starken Potenzkräften

Viele dieser Lebensmittel sind in **Asia- und Afroshops** zu bekommen, die es in fast allen Städten gibt. Sonst kann man alles auch **online** bestellen.



B 2.13.1 Yohimbe

Yohimbin wird aus der Rinde und den Blättern des afrikanischen Yohimbe-Baumes gewonnen.

Den Yohimbe-Baum findet man in **Westafrika** (Kamerun, Kongogebiet). Er ist **immergrün** und wird bis zu **30 Meter hoch**.

Die **Rinde** dieses Baums, die den Wirkstoff Yohimbin (ein Alkaloide) enthält, wird als **Aphrodisiakum** verwendet und ist in vielen **Potenzmitteln** enthalten.

Die Yohimbe-Rinde ist heute ein bekanntes pflanzliches Potenzmittel, in Kamerun nennt man es „**Treibstoff**“. Es wurde bei Stammesritualen eingenommen und die Wirkung konnte bei Männern bis zu 14 Tage lang anhalten. Yohimbe wird auch benutzt, um **Entzündungen** an der Prostata zu reduzieren und **Menstruationskrämpfe** zu behandeln bzw. um die Haut zu **betäuben**.

Die Rinde hat einen **doppelten Wirkmechanismus**: einerseits wirkt sie auf das zentrale **Nervensystem**, andererseits hat sie eine lokale Wirkung direkt auf das **Penisgewebe**. Sie wirkt äußerst effektiv, besonders bei **psychisch verursachten Potenzstörungen**. Sie fördert die **Durchblutung**, der Penis wird steifer. Gleichzeitig soll das Yohimbin die Venen im Penis verengen, so dass die **Erektion länger anhält** und verhindert eine vorzeitige Ejakulation

Bluthochdruck wird auch mit Yohimbin behandelt.

Im **Internet** kann man Yohimbe kaufen, auch als Pulver.

Yohimbe kann man als **Tee** zubereiten oder als **Pulver** auch in allen anderen Getränken **beimischen** oder allen Speisen.

B 5. Power-Koch-Trink-Smoothie-Rezepte für die Lust- und Potenzsteigerung



B 5.1 Afrikanisch inspirierte Kochrezepte, die Potenz und Lust steigern

Afrikanisches Essen ist in Prinzip schon allein ein Potenzmittel.

Bei den folgenden afrikanisch-inspirierten Kochrezepten handelt es sich um spezifisch ***kamerunische Rezepte***, die ich persönlich kenne und oft koche.

Grundsätzlich gehören zur kamerunischen Küche viele ***Kräuter und Gewürze***: Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Chilischoten sollten nicht fehlen. Dazu kommen, je nach Sauce, Basilikum, Petersilie, Lauch und mehr. Wie du gleich sehen wirst, enthält die kamerunische Küche zu über ***90% nur gesunde Lebensmittel***, die auch für ihre ***Heilkräfte*** bekannt sind.

Eine ***abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung*** ist wichtig. Meine Kochrezepte, mit ihrer ***Kombination*** von unterschiedlichen Lebensmitteln, die eine gesundheitsfördernde Wirkung haben, zielen auf unterschiedliche Prozesse, die mit ***Heilung, Testosteron-Bildung, Fett verbrennen*** und ***Mus-***

kelaufbau assoziiert werden, um damit ihre Wirksamkeit gegen Impotenz, Krankheiten und Übergewicht zu erhöhen. Die gemeinsame Aktion ist immer stärker als eine isolierte Aktion.

In diesem gesamten Ernährungskonzept sind auch **Ausnahmen** mit „nicht so gesunden Lebensmitteln“ **erlaubt**, denn sie nehmen keine Bedeutung mehr an. So darfst du auch gesund „sündigen“, ohne dir zu schaden. Sehr **strikte und harte Ernährungsumstellung** kann auch **schaden**, besonders **seelisch**, was wiederum einen Einfluss auf deine **Potenz** hat.

Wenn man weiß, dass die Psyche eine große Rolle bei Impotenz und Krankheiten (besonders bei Krebs) spielt, kann man verstehen, warum man zwar gesund essen sollte, aber das Essen auch genießen muss.

Wie du sehen wirst, ist die **tägliche Ernährung** eines durchschnittlichen Kameruners **kraft- und energievoll**, entgegen der westlichen Annahme, wie man sich ernähren sollte, und die Kameruner sind **muskulöser, potenter, stärker und fettfreier**. Die Menschen in Kamerun essen durchschnittlich zweimal am Tag warm, und **abends** ist immer die **Familienzeit**, zu der man **gemeinsam** isst.

Meine afrikanischen Rezepte sind **afrikanisch**. In Kamerun habe ich noch nie jemanden kochen sehen wie in einem Buch, mit genauen Mengenangaben. So ist es auch am besten, finde ich, denn **kochen** ist wie **Kunst**. Du machst es mit **Gefühl**. Das bedeutet, du bist selbst gefragt, du bist im Zentrum des Geschehens und kannst somit **deine Ideen** mit hineinmischen. Wie viel Salz nimmst du, wie scharf soll dein Essen sein? Welche Menge Öl brauchst du? Das entscheidest du selbst. Hier gebe ich dir nur einen **Rahmen** und den Rest machst du selbst. Nimm von **Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und anderen Kräutern** immer große Mengen. Sie sind, wie gesagt, hervorragende **Potenzmittel**.

Für deine potenzstärkenden Gerichte solltest du mindesten 150g Zwiebeln, 100g Ingwer und 5 große Zehen Knoblauch verwenden.

Alle afrikanischen Mahlzeiten kann man auch **vegetarisch** oder **vegan** kochen. Dafür einfach Fisch oder Fleisch beiseitelassen. Alle anderen Zutaten sind voll vegetarisch und vegan.



B 5.1.4 Kürbiskern-Sauce mit Fisch/Rind und Yamswurzel

Zutaten:

☞ Trockene Kürbiskerne aus Afrika: sie sind weiß (nicht die dunkle Sorte, die man in Supermarkt findet. In Afrosshops sind diese speziellen, nährstoffreiche, Kerne zu bekommen, auch in gemahlener Form.)



☞ Ingwer, Zwiebel, Knoblauch, Chilischoten (Habaneros), 2 frische Tomaten

☞ Ein Fisch deiner Wahl oder auch Rindfleisch

☞ Yams, ca. 350g für eine Person

☞ Öl, Salz, Bio- Gemüsebrühe

Zubereitung:

Kürbiskerne in einer Küchenmaschine zermahlen bis sie zu einer Paste werden. Du kannst auch direkt die fertige Paste in Afro-Shops kaufen.

Fisch mit ein bisschen Salz und Pfeffer würzen oder das Fleisch in kleinere Stücke schneiden, so groß, wie man möchte.

Öl in einen Topf gießen und erhitzen. Die Hitze muss nicht stark sein, weniger als die mittlere Stufe. Dann Fisch hinein tun, braten und wieder herausnehmen. Man muss den Fisch aber nicht braten, man kann ihn auch einfach gegen Ende in die fertige Sauce legen und ca. 5-10 Minuten bei niedriger Temperatur mit garen.

Falls man das Gericht lieber mit Fleisch möchte, mache direkt mit dem nächsten Schritt weiter:

Zwiebeln schneiden und zusammen mit Ingwer und Knoblauch in die vorgeheizte Pfanne mit dem Öl des gebratenen Fisches tun.

Falls du mit Rindfleisch kochen willst, erst Rindfleisch in Öl kurz anbraten, dann Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer dazugeben und salzen.

Wenn die Zwiebeln ein bisschen braun geworden sind, die pürierten Tomaten mit dem frischen Chili hineingeben und ständig