

DER WEG ZUR SELBSTLIEBE

Aphrodites Fragen an dich:

- Wie gehst du mit dir und deinem Körper um?
- Wie oft sagst du dir, wie schön du bist?
- Wie nachsichtig bist du mit dir selbst, wenn du einen „Fehler“ gemacht hast?
- Wie pflegst du deine Sinnlichkeit?

Aphrodite rät: Gönn dir regelmäßig eine halbe Stunde nur für dich und deine Selbstliebe. Achte dabei darauf, dass du ungestört bist.

Ergreife einen Handspiegel oder stelle bzw. setze dich vor einen großen Spiegel. Schau dir tief in die Augen und sage dir: Du bist wunderschön. Betrachte dich mit einem liebevollen Blick, so wie du deinen Partner, deine Kinder, liebe Freunde ansiehst. Fokussiere dann die Körperteile im Spiegel, die du an dir schön findest und sage laut zu dir: Du hast schöne Augen, schönes Haar, schöne Zehen.

Das ist dir leichtgefallen?

Dann nimm dir nun deine „Problemzonen“ vor. Sage dir laut und deutlich: Du hast wunderschöne Beine, einen wunderbaren Bauch ... Auch wenn du dir nicht gleich glaubst und dir die Worte schwer von den Lippen gehen – dein Unterbewusstsein reagiert auf das Gesagte und dein Selbstwertgefühl verbessert sich.

Wenn du magst, kannst du deinen Körper berühren und streicheln und dich dabei beobachten. Achte auf deinen Blick. Spiele damit, verrückt und sexy zu sein. Manchmal kommen dabei Gedanken wie „Das gehört sich nicht“, „Das ist schmutzig“ oder „Ich bin wertlos“ hervor. Schenke auch diesen Gedanken einen liebevollen Blick und lasse sie dann verblassen. Sie spiegeln meist nur die Urteile anderer, die sich in deinen Gedanken festgesetzt haben. Mit deinem liebevollen Hinschauen entzauberst du ihre kleinmachende Wirkung.

Wenn du dich wohl in deinem Körper fühlst, auf deine Bedürfnisse achtest und dir die Freiheit gibst, deine Wünsche auszuleben, dann begleitet dich Aphrodites Leuchten durch den Tag. Dann wiegst du deine Hüften, hältst dich aufrecht und schreitest festen Schrittes durch die Straßen – du ziehst alle Blicke auf dich!

Aphrodites Beauty-Power-Tipps:

- Sei gut zu dir und pflege deinen Körper.
- Gönn dir ein Meersalzbad bei Kerzenlicht und stimmungsvoller Musik.
- Öle deinen Körper mit duftenden Pflanzenölen, z. B. Mandelöl vermischt mit ein paar Tropfen Rosen- und Patschuli-Essenz. Wenn du das Öl zuvor im Wasserbad leicht anwärmst, kann deine Haut die wertvollen Inhaltsstoffe besser aufnehmen und es bleibt ein noch angenehmeres Gefühl zurück.
- Umarme deinen ganzen Körper während einer Massage. Bewundere deine wunderschönen Beine, deinen Bauch, deine Brüste und sprich leise, kosende Worte.
- Kleide dich so, wie du dich wohl und sexy fühlst.
- Bereite dir und deinem Partner einen Liebestrank und ein kleines Liebemenü zu. Auf diese Art kulinarisch inspiriert, nehmt euch Zeit für intensives Empfinden im Liebesspiel und viele Zärtlichkeiten.

LIEBESELIXIER

1 Handvoll getrocknete Rosenknospen (Tee)
2 Zimtstangen
5-6 Gewürznelken
einige Safranfäden
etwas Sternanis
250 ml neutraler Weinbrand

Alle Zutaten in ein Schraubglas geben und mit Weinbrand übergießen. Trockene Zutaten mit einem hölzernen Löffel untertauchen, insbesondere die Rosenknospen, bis diese komplett mit Weinbrand bedeckt sind. Glas verschließen und auf dem Fensterbrett ca. 2 Wochen ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb abgießen und in eine Flasche füllen. Das Elixier ist mehrere Monate haltbar.



GRANATAPFEL-LIEBESTRANK FÜR 2

4 EL Liebeselixier (s. S. 15)
2 EL flüssiger Honig
200 ml Granatapfelsaft
einige Granatapfelkerne
Sekt oder Mineralwasser zum Aufgießen

Liebeselixier, Honig und Granatapfelsaft in einem Shaker oder leeren Schraubglas mit Deckel gut schütteln. Granatapfelkerne in Cocktailgläser geben und mit dem Saftgemisch aufgießen.

Etwas Sekt oder
Mineralwasser dazu, fertig.



SCHOKO-LIEBESTRANK FÜR 2

4 EL Liebeselixier (s. S. 15)
200 ml Mandelmilch
4 EL Kokosblütenzucker
4 EL Rohkakaopulver
Mark einer Bourbon-Vanilleschote
1 kleine Prise Chilipulver

Alle Zutaten in den Mixer geben und schaumig rühren. Kann auch warm serviert werden.



BEAUTY-POWER-ZUTATEN

Auberginen

Auberginen gehören zur Familie der Nachtschattengewächse. Sie sind kalorienarm und verfügen über einen hohen Anteil an Wasser und Ballaststoffen. Auberginen enthalten Bitterstoffe, Saponin und ein wenig Solanin, den leicht giftigen Stoff, der in Nachtschattengewächsen vorhanden ist. Die Inhaltsstoffe zügeln Hunger, optimieren den Fettstoffwechsel, unterstützen die Verdauung und wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Sie unterstützen außerdem die Entgiftung von Leber und Nieren und wirken antioxidativ und verjüngend. Je reifer die Aubergine, desto weniger Solanin enthält sie. Der hohe Anteil an Mineralien wie Kalzium, Kalium, Natrium, Phosphor und Eisen wirkt sich positiv auf das Hautbild aus und trägt zur Besserung bei Cellulite bei.

Chili

Die kleinen, meist roten Schoten sind Scharfmacher im wahrsten Sinne des Wortes – der Wirkstoff Capsaicin heizt so richtig ein. Die Durchblutung wird verbessert, die Körpertemperatur steigt an und wir beginnen zu schwitzen. Unerwarteter Nebeneffekt: Durch das Schwitzen wird der Körper gekühlt, weshalb Chili besonders in heißen Ländern genossen wird. Ein weiterer Grund für die Vorliebe für Chili in warmen Regionen dieser Erde ist die antibakterielle und wurmlösende Wirkung des Nachtschattengewächses.

Dosierte Anwendung zaubert einen rosa Hauch auf unsere Wangen und sorgt für glänzende Augen. Doch auch im Verborgenen zeigt die Chilischote, vor allem ihre weißen Trennhäutchen, ihre Wirkung. Nichts Essbares wirkt so zuverlässig anregend auf unsere Libido wie Chili. Das Gewürz sorgt dafür, dass der Körper Opiate ausschüttet und die Durchblutung der Schleimhäute kräftig angeregt wird. Das sorgt für mehr Lust und Empfindsamkeit beim erotischen Spiel.

Zur sicheren Anwendung von Chili gilt zu beachten:

- Die Dosis langsam steigern – jeder hat eine andere Empfindlichkeit dem Capsaicin gegenüber.
- Beim Schneiden am besten Handschuhe tragen und achtgeben, dass die Inhaltsstoffe nicht mit offenen Wunden oder den Augen in Berührung kommen.

- Wenn es mal zu viel Chili war, ein kleines Stück Butter lutschen oder kühlen Joghurt essen. Capsaicin ist fettlöslich – Wasser verdünnt es zwar leicht, trägt aber wenig zur Linderung bei.

Gerste

Gerste ist in Griechenland traditionell ein weit verbreitetes Getreide. Sie ist nahrhaft und heilsam. Gerstenbrei und andere Speisen wurden seit jeher zur Stärkung von Kranken verwendet. Ebenso wie das alte neue Wundermittel der Promis – unter ihnen Queen Elizabeth II.: Gerstenwasser. Diesem interessant schmeckenden Getränk werden wundersame Dinge zugeschrieben: Es soll den Cholesterinspiegel senken, die Verdauung fördern und durch eine Verbesserung der Darmflora zu einer schlanken Figur beitragen. Gerstenwasser kühlt den Körper und wirkt entzündungshemmend.

GERSTENWASSER

100 g Rollgerste – 2 l Wasser
Zitronensaft nach Geschmack
Honig oder Ahornsirup nach Geschmack
Gewürze

Gerste in einem großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. 1–2 Stunden bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Gerstenkörner weich sind und die Flüssigkeit sich um etwa die Hälfte reduziert hat. Abseihen und das Wasser pur genießen oder je nach Geschmack mit Zitronensaft und/oder Ahornsirup bzw. Honig verfeinern. Auch Gewürze wie Kardamom oder Zimt schmecken darin gut. Das Gerstenwasser ist einige Tage im Kühlschrank haltbar.

Die ausgekochten Gerstenkörner können über Salat oder Müsli gestreut werden. Sie liefern wertvolle Ballaststoffe.

