



dr Andrzej Depko, seksuolog

Afrodyzjaki – czy rzeczywiście mają wpływ na miłosne doznania?

Mianem afrodyzjaków określamy środki pobudzające seksualnie. Nazwa wywodzi się od imienia bogini miłości, zmysłowej Afrodyty, która wyłoniła się nago z piany morskiej w pobliżu Kytery w VI w. p.n.e.. Afrodyzjaki były znane we wszystkich czasach i kulturach. Moc seksualną przypisywano roślinom, owocom, minerałom, zwierzętom, głównie na podstawie podobieństwa do narządów płciowych, obserwacji przyrody, empirycznych doświadczeń, magii. Afrodyzjaki można podzielić na pięć grup:

- 1) analogiczną,
- 2) skojarzeniową,
- 3) „kanibalistyczną”,
- 4) terapeutyczną,
- 5) wrażeniową.

Ad.1 afrodyzjaki analogiczne – przypominają swoim kształtem narządy płciowe np.: ostrygi, korzeń żeń – szeń;

Ad.2 afrodyzjaki skojarzeniowe – mają związek z praktykami seksualnymi, często dawno zapomnianymi, są relikdami dawnych wierzeń, które przetrwały w tradycji ludowej np.: zając poświęcony bogini Afrodycie, podłużne bochenki chleba poświęcone Priapowi, bogowi płodności;

Ad.3 afrodyzjaki „kanibalistyczne” – przez skonsumowanie narządu płciowego innego zwierzęcia przejmujemy w jakimś sensie jego siłę czy potencję np.: jądra baranie;

Ad.4 afrodyzjaki terapeutyczne – substancje, którym przypisywane jest podniecające działanie na organizm człowieka. Używane są w postaci napojów i pokarmów, są wdychane lub stosowane zewnętrznie.

Ad. 5 afrodyzjaki wrażeniowe – zaliczamy do nich masaże, literaturę erotyczną, ilustracje lub filmy erotyczne, gry miłosne i techniki urozmaicające współżycie seksualne lub zwiększające jego intensywność.

Bazylia – w tradycji europejskiej była ważnym składnikiem magicznych napojów miłosnych. Według przekazów bazylia rozpala namiętność wyłącznie w kobietach, mężczyźni pozostają obojętni na jej działanie.

Muira puama - Brazylijscy Indianie z nad Amazonki i Orinoko używają nalewki z kory i korzeni *Liriosma Ovate* (nazywanego też „drzewem potencji”) jako silnego środka pobudzającego, oddziałującego na centralny system nerwowy i libido. Zawiera składniki drażniące, ułatwiające erekcję prącia. Przepis : zalej cztery łyżki stołowe sproszkowanej kory ćwiercią litra wódki o temperaturze wrzenia. Zostaw pod przykryciem na piętnaście minut. Odcedź i na godzinę lub dwie przed pożądanym spotkaniem wypij jeden kieliszek (do wina).

Ostrygi - nie tylko pochodzą, jak Wenus, z morza, lecz przypominają żeńskie genitalia i uważane są za jeden z najzdrowszych pokarmów - pełne fosforu, cynku i miedzi działają odżywczo na ciało i umysł. Grecy i Rzymianie znali przyjemność spożywania ostryg i sklasyfikowali je jako najsilniej afrodyzujące. Ostrygi, wysyłane z Colchester do Rzymu, zjadano w niewiarygodnych wprost ilościach: cesarz Witeliusz pewnego razu zjadł ich aż tysiąc za jednym posiedzeniem! Dzisiaj ostrygi postrzega się jako luksus. W „Oysters with Love” (Ostrygi z miłością), autorstwa Johna Rydona, znajdziemy przepis na croquettes d'huitres : Ugotuj tyle ostryg ile trzeba, pokrój w kosteczkę. Zmieszaj z sosem beszamelowym zrobionym na wygotowanym soku spod ostryg zmieszanym z żółtkiem. Schłodzoną mieszankę uformuj w kroleciki, obtocz w jajku z bułką tartą i usmaż na bardzo gorącym tłuszczu. Przed podaniem przybierz zieloną pietruszką.

Żeń-szeń (Ginseng), korzeń z *Panax ginseng* (rodzina Araliaceae) pochodzi z Korei i Mandżurii. Pięć tysięcy lat temu cesarz chiński Sze Nung wychwalał działanie tonizujące żeń-szenia, zalecając go zarówno dla umysłu, ciała, jak i ducha. Nazywany jen-shen, co znaczy „ludzki korzeń ” (ponieważ przypomina sylwetkę człowieka), dla swoich właściwości uzdrawiających cieszy się szczególnym szacunkiem. Z tego też powodu nosił miano króla wśród wszystkich ziół. W Indiach księżka Atharwaweda wychwala go jako afrodyzjak. Żeń-szeń jest adaptogeniczny, to znaczy wydaje się koić rozmaite niewydolności organizmu, w zależności od potrzeb - stymulując lub kojąc. Dziki korzeń żeń-szenia jest szczególnie ceniony, bardziej niż korzenie jakiegokolwiek innej rośliny. Uprawia się go od ponad czterech tysięcy lat. Wychodowanie dorosłej rośliny trwa od sześciu do siedmiu lat. W tym czasie roślina pobiera z ziemi tak wielkie ilości cennych i odżywczych substancji, że do następnego siewu gleba musi odpoczywać aż dziesięć lat.

Panax Ginseng (żeń-szeń chiński i koreański) - jest klasycznym tonikiem medycyny chińskiej, dodaje wigoru wszystkim organom ciała, zwiększa żywotność i rozjaśnia duchową wrażliwość. Łacińska nazwa *panax* pochodzi od greckiego *panakea* oznaczającego „wszystkolek”. Jednak ta właśnie odmiana żeń-szenia nie może być podawana osobom o wysokim ciśnieniu, chorym na jaskrę i kobietom w ciąży. Jest efektywnym tonikiem energii *jang* („jang” to element męski, mający swe dopełnienie w żeńskim „jin”).

Żeń-szeń syberyjski (*Eleutherococcus senticosus*) - jest bardziej uśmierający od chińskiego, można go zatem podawać osobom o podwyższonym ciśnieniu krwi.

Żeń-szeń pięciolistny (*Panax quin-quefolium*) - w osiemnastym wieku pewien jezuita pracujący w Kanadzie rozpoznał w dziko rosnącym korzeniu, używanym przez Indian, nieznaną dotąd odmianę żeń-szenia. Indianie używali go przeciw zaburzeniom miesiączkowania, do gojenia ran, a także jako środek stymulujący układ nerwowy oraz jako

afrodyzjak. Zarówno żeń-szeń syberyjski, jak i amerykański to efektywne toniki energii jang, również dzięki tej właściwości są pomocne kobiecie w porożu.

Champaka - piękny kwiat z rodziny magnoliowatych, o wspaniałym, ciężkim zapachu, poświęcony jest Wisznu i na Wschodzie używany do eliksirów i amuletów. Ludzie od dawna, mając świadomość związku zachodzącego pomiędzy zmysłami węchowymi i seksualnymi, wykorzystują perfumy do pobudzenia pożądania.

Extractum damianae - alkoholowy wyciąg z liści Turnera aphrodisiaca (rodzina Turneraceae). W Meksyku i tropikach Ameryki Południowej liście tego niewielkiego krzewu od wieków używane są jako afrodyzjaki. Jest to uzasadnione, jako że damianae ma działanie łagodnie przeczyszczające i lekko podrażniające układ moczopłciowy i stymulujące narządy płciowe. Doprowadza, podobnie jak i marihuana, do stanów euforii. Z jednej uncji (niecałe 30g) liści damiany, zalanych butelką tequili i odstawionych na tydzień, powstaje najprawdziwszy eliksir miłosny, usuwający opory i skupiający uwagę na istotnych w tym momencie częściach ciała. Z dwóch czubatych łyżeczek damiany można zaparzyć herbatkę, zanurzając je w filiżance wrzątku na pięć minut i następnie odcedzając. Taka herbatka jest aromatyczna, choć dość gorzka, należy więc poprawić smak miodem.

Dita - nasion tego drzewa od dawna używano w Indiach jako afrodyzjaku. Zawierają alergizujący kwas, który drażni układ moczowy i powoduje przyjemne swędzenie genitaliów. Mają działanie pobudzające i ogólnie tonizujące. Ananga – ranga (odmiana Kamasutry) mówi, że " nasiona zebrane z drzewa w niedzielę, trzymane w ustach podczas stosunku mają moc powstrzymać mężczyznom wytrysk płynu nasiennego". Miller, w swoim „Magical Use of Aphrodisiacs” (Magiczne zastosowanie afrodyzjaków), radzi na noc namoczyć w ok. 60 ml wody dwa gramy rozkruszonych nasion. Na drugi dzień płyn odcedza się i pije. Jak przy wszystkich alkaloidach, trzeba uważać, by nie przekroczyć indywidualnej dawki, tolerowanej przez organizm.

Figa - jest owocem poświęconym bożkowi Panowi - przecięta, przywodzi na myśl wybitnie seksualne skojarzenia; wystarczy sobie przypomnieć Alana Batesa podczas pikniku w filmie Kena Russela „Women in Love” (Zakochane kobiety) według powieści D.H. Lawrence'a. Zarówno Grecy, jak i Rzymianie uznawali figi za afrodyzjak. Figi duszone w czosnku - być może brzmi to dziwacznie, lecz jest to przepis na przepyszne zakończenie podniecającego posiłku we dwoje:

45 dag świeżych fig
2 kieliszki czerwonego wina
1/4 litra słodkiej śmietanki zwykłej lub chudej
3 łyżki miodu
1/2 łyżeczki tymianku. 1/2 łyżeczki lawendy
1 ząbek czosnku

Wszystkie składniki gotować przez godzinę na wolnym ogniu w przykrytym rondelku, od czasu do czasu przewracając figi. Wyłożyć figi na półmisek, odcedzić wywar z tymianku, lawendy i czosnku, gotować dalej aż zgęstnieje, wylać na figi. Podawać schłodzone ze śmietaną.

Gałka muszkatołowa - nad jej nasieniem władzę ma Jowisz, uznaje się je zatem za kojące, dobroczynne i przynoszące zadowolenie. Zewnętrzną jego powłokę stanowi kwiat muszkatołowy o mniej cierpkim smaku. Korzenny zapach wykorzystuje się w kuchni i pachnidłach, zawiera jednak halucynogenną pochodną amfetaminy - metylenodioksyamfetaminę. Nie trzeba się jednak obawiać, ponieważ ilość potrzebna do wywołania halucynacji byłaby nie do przełknięcia. W książce o afrodyzjakach, autorstwa dr Edwarda Vernona, można znaleźć nieszkodliwy przepis:

Rozetrzyj 7 gramów tartej gałki muszkatołowej z połową owocu awokado i schłódź na dwadzieścia cztery godziny. Zwiększa energię seksualną u mężczyzn, wyzwała stymulujące, seksualne działanie. Przepis ten służy rozpaleniu ognia wyłącznie w mężczyźnie, kobieta może zeń skorzystać jedynie pośrednio.

Imbir – jego korzeń jest dobrze znany chińskim kucharzom, na Zachodzie ceniony jest również jako afrodyzjak. Jego drażniące działanie miło rozpalił ogień namiętności. Jak twierdzili Arabowie, maść z imbiru zmieszanego z hiszpańskim pomurnikiem i olejkiem z bzu lub, po prostu, z miodem, wtarta w tętniący życiem członek, znacznie go powiększy (jednak zapalenie, do jakiego taka kuracja jest w stanie doprowadzić, może przerosnąć oczekiwania).

Johimbina $C_{21}H_{26}O_3N_2$ (Yohimbinum) - jest to alkaloid uzyskiwany z kory rośliny *Corynanthe yohimbe* rosnącej w tropikalnych dżunglach Afryki Zachodniej. Jego kora jest używana w czasie rytuałów kopulacyjnych pewnych plemion afrykańskich. W Europie zaczęto ją stosować w końcu XIX wieku. W organizmie człowieka wykazuje działanie α -adrenolityczne. Pobudza ośrodek erekcji oraz ośrodek wytrysku nasienia w rdzeniu kręgowym, a ponadto działa bezpośrednio na zakończenia nerwowe naczyń krwionośnych zwiększając w ten sposób dopływ krwi do okolicy lędźwiowej, powodując ukrwienie organów płciowych. Pobudzenie ośrodka erekcji oraz przekrwienie ciał jamistych pracia sprzyjają powstawaniu erekcji i ułatwiają wytrysk nasienia. Do osiągnięcia takiego efektu trzeba gotować na wolnym ogniu 30 g kory johimbinowej w pół litra wody przez dwadzieścia minut, a następnie odcedzić i wypić małymi łyżkami. Aby uniknąć mniej przyjemnych skutków - jak zawroty głowy i nudności - można dodać 1000 mg kwasu askorbinowego (witaminy C), by przetworzyć alkaloidy w łatwiej przyswajalne sole: johimbinę i jej sól askorbinową. Sama johimbina może nie uzależniać, lecz przyjmowana w nadmiarze lub z alkoholem czy narkotykami może okazać się bardzo groźna. Stosowana dawniej w postaci chlorowodoru jako lek pobudzający popęd płciowy. W większych dawkach powoduje zapaść ortostatyczną i niedokrwienie nerek.

Kolendra - dzięki swojemu pięknemu zapachowi i aromatowi ziarna kolendry występują w eliksirach miłosnych. Sproszkowane nasiona i młode liście używane są w kuchni orientalnej do stymulacji i poprawy trawienia. Zabawny jest fakt, że w wiktoriańskim lingua flora kolendra była symbolem "ukrytych zalet"! Istnieje, używany od tysięcy lat, napój miłosny z kolendry. Należy zemleć siedem ziaren kolendry, wymawiając imię osoby, na którą ma zadziałać, dodając: "ziarno pali, serce pali, spraw, byśmy zawsze się kochali". Proszek zaparza się następnie w wodzie źródlanej, odcedza i dodaje do jedzenia lub picia ukochanej lub ukochanemu.

Koper bulwiasty - jego wpływ na wzrost potencji u mężczyzn docenili już przed wiekami mieszkańcy Indii. Kamasutra opisuje to zielone warzywo, z którego sporządzano miłosny napój i dodawano do potraw. Dziś koper chętnie jedzą mieszkańcy Azji, Włoch i innych

krajów basenu Morza Śródziemnego. Od niedawna jest dostępny w Polsce. Składniki pobudzające kopru bulwiastego zawarte są w dolnej części tej rośliny, gdzie u nasady tworzy się zgrubiała bulwa. Jej listki są niejadalne. Ale nie tylko koper bulwiasty cuda czyni. Popularny koper ogrodowy w połączeniu z alkoholem także podobno budzi namiętność i wprowadza w stan podniecenia. Suszone liście i owoce kopru zaparza się w grzonym winie. Pije się wolno, najlepiej we dwoje. Taki napój każdego mężczyznę zachęci do działania. Tak przynajmniej twierdzili nasi przodkowie. Co wcale nie znaczy, że dzisiaj nie doceniamy tej rośliny.

Kardamon – arabska przyprawa. Starożytni Arabowie mieszała go ze śliną i rozprowadzali po żołądki, by podniecić członek i zwiększyć jego rozmiary. Kardamonu można używać do eliksirów miłosnych, amuletów, a także w domowej kuchni. Zapieczony z jabłkami w cieście i podany przysłemu kochankowi pomoże zdobyć jego lub jej serce .

Mandragora (Alrauna) korzeń dziko rosnącej Mandragora officinarum, przypominająca kształtem człowieka i według legendy wyrasta z nasienia powieszzonego młodzieńca. Od tysięcy lat znana jako afrodyzjak w krajach arabskich, a zwłaszcza jako środek rozbudzania rozkoszy seksualnej

Pieprz kubeba - przyprawa o delikatnym posmaku gałki muskatołowej, używana w kadzidłach dla osiągnięcia zmysłowego efektu. Chińczycy i Arabowie cenią go w eliksirach miłosnych. Awicenna arabski lekarz zalecał żucie pieprzu kubeba i smarowanie końca członka przesyconą nim śliną, aby zwiększyć rozkosze mężczyzny i kobiety podczas stosunku (jednak, podobnie jak i w przypadku kardamonu, może wywierać działanie drażniące).

Róg nosorożca - od początków ludzkości jest, ku utrapieniu swego gatunku, symbolem fallicznym. Przez wieki, sproszkowany róg nosorożca ceniony był jako afrodyzjak. Trzy tysiące lat temu, chińskiemu cesarzowi Chou-Hsin, kochankowi-smokowi, tak męskiemu, iż gołymi rękami walczył z dzikimi zwierzętami i pozwalał, ku uciechu swego dworu, rozebranej kobiecie balansować na swoim naprężonym członku, zajrzało w oczy widmo impotencji. By przywrócić swą męskość, uciekł się do pomocy afrodyzującego napoju, nazwanego „polującym lwem”. Zawierał on duszoną łapę niedźwiedzia, zaprawioną sproszkowanym rogiem nosorożca (shi-ngiu-chaio) i przefiltrowanym moczem. Jednakowoż, róg nosorożca nie jest prawdziwym afrodyzjakiem, używa się go tylko w symbolicznej magii, ponieważ zawiera (pojęcie rogu jest tu raczej nieściśle - właściwie chodzi o włosie zwierzęcia) zaledwie śladowe ilości minerałów, ale to właśnie dla nich pechowe zwierzę jest prześladowane i grozi mu wybicie.

Róg jelenia – podobnie jak róg nosorożca, od początków ludzkości jest symbolem fallicznym na obszarach, gdzie nie występowały nosorożce. Sproszkowany róg ceniony był jako afrodyzjak.

Rokietę siewną - sadzono wokół fallicznych pomników, wznoszonych synowi Wenus - Priapowi i bożkowi wina - Bachusowi. Marcjalis, Pliniusz i Owidiusz potwierdzają jej afrodyzujące działanie - ostatni z nich, doświadczywszy rozczarowania w miłości, odradzał wręcz pełną żądz rokietę. Używano jej do napojów miłosnych, gdy kobieta chciała, by chuć jej kochanka osiągnęła stosowne stadium. Zielarz, Matthias L'Obel, opowiada o mnichach, którzy podnieceni kordialem sporządzonym z rokietty zapomnieli o swoich ślubach czystości, wpadli w amok i zgwałcili wszystkie kobiety w okolicy. W perskim przepisie "na erekcję"

miesza się cztery uncje (nieco ponad 100 gramów) nasion rokiety z jedną uncją pieprzu z miodem. Rano i wieczór należy zażywać tyle, ile zmieści się między dwoma palcami.

Salsefia - to warzywo o długich, mięsistych korzeniach, znane jest także jako roślinne ostrzygi. Ugotowana, a następnie roztrąta z masłem i mlekiem, przyprawiona solą, pieprzem i sokiem z cytryny, jest po prostu wyśmienita i ma wyraźny posmak ostryg.

Satyriion - to jeden z owych tajemniczych afrodyzjaków, do których w czasach starożytnych wciąż nawiązywano, a ich prawdziwą naturę możemy jedynie odgadnąć. Pliniusz twierdzi, że wystarczy go tylko nosić ze sobą, by spowodować podniecenie. W Satyriconie Petroniusza pojawia się następująca wzmianka o satyrionie: „w komnatach dało się zauważyć osoby płci obojga, z ich zachowania wywnioskowałem, że każde z nich napiło się satyrionu”. Niektórzy uważają, że mowa tu o Coeloglossum bractaeum, z którego Turcy warzą krzepiący napój zwany salep, inni przypisują to działanie storczykowi męskiemu (Orchis mascula; Edward Yernon w swojej wesołej książeczce o afrodyzjakach stawia na storczyk). Bagneaux de Yilleneuf w „Le livre d'amour des anciens” (wydanie z r. 1927) był raczej zdania, że jest to storczyk Orchis hircina, który, po rozpuszczeniu w kozim mleku, podany starym mężczyznom "na powrót budzi wśród nich ogień miłości". W opublikowanej w roku 1685 w Londynie „The Ma-gick of Kirani King of Persia” (Magii Kirani, króla Persji), Cyranus zalecał satyrion „zużytym i bezpłodnym kobietom ... dla współżycia ... jest on suchy, smakowity i daje pewność poczęcia. Jeśli przed zespoleniem rozsypiesz go na męski członek namaszczoney miodem, osłabisz kobietę ponad miarę. A jeśli kobietę tak się namaści - zbliżenie będzie bardzo intensywne”. Satyrion mógł też być nazwą cocktailu lub korzenia o podobnym do werbeny fallicznym kształcie. Korzenie takie lub podobne do ludzkich sylwetek, obdarzone właściwymi męskimi lub kobiecymi cechami, zawsze były w powszechnym użyciu w symbolicznej magii miłosnej.

Szafran - otrzymuje się z suszonych słupków kwiatowych szafranu (krokusa). Służy nie tylko do nadawania aromatu i barwienia jedzenia na ciepłóżółty kolor (jest pod władzą Apolla, boga Słońca, brata Diany), lecz „raduje i ożywia, wzmacnia i przywraca energię”. Według Bacona, Anglicy stali się żwawi i błyskotliwi, folgując sobie z szafranem. W krajach Orientu uważa się go za afrodyzjak, jest więc często składnikiem magicznych eliksirów. Kornwalia słynie ze swoich szafranowych ciasteczek i bułeczek (Kornwalijskie panny, by pobudzić zapach przyszłego kochanka, od czasu do czasu dodają do nich włos ze swojego wzgórka łonowego).

Szparagi - Egipcjanie, Grecy, Rzymianie i Arabowie delectowali się szparagami jako najlepszym z pokarmów. Jednak, wraz z upadkiem Imperium Rzymskiego, zniknęły one ze stołów - podobnie jak wiele innych dań, między innymi trufle - by, za sprawą handlu z Arabami, powrócić do średniowiecznej Francji. W Anglii szesnastego wieku John Gerard powiedział: „młode pędy zaparzone w winie i zjedzone pobudzają żądze ciała” (upewnij się, że są młode, gdyż stare dają skutek dokładnie przeciwny - co na pewno jest magią sympatyczną). Culpeper pisze, że „dekokty z korzeni zażyte na czczo przez kilka ranków z rzędu pobudzą żądze cielesne w mężu czy niewieście ”

Wpływ diety na aktywność seksualną ma szczególne znaczenie u mężczyzn. U mężczyzn prowadzących dość aktywne życie erotyczne dochodzi do utraty ważnych składników w organizmie, które powinno się uzupełniać, aby sprostać dalszym wyzwaniom. W pierwszej kolejności należy dostarczyć do organizmu odpowiednią ilość cynku i selenu w diecie. Pierwszy ze składników w znacznych ilościach gromadzony jest w męskich gruczołach płciowych (ponad połowa całej zawartości w organizmie!) i w dużym stopniu decyduje o ich wydolności. Do wyraźnych strat selenu dochodzi podczas wytrysku nasienia, dlatego co niektórzy muszą skrupulatnie uważać, aby nie nabawić się deficytu tego składnika.

Cynk występuje w dużej ilości w gruczole krokowym i bierze udział w syntezie hormonu testosteronu, który reguluje popęd płciowy. Najbogatszym źródłem cynku w diecie są owoce morza, dlatego warto do diety wprowadzać potrawy z ostryg, krewetek czy homarów, ale równie skuteczne są dania z łososia lub sandacza.

Mężczyźni aktywni seksualnie powinni zwrócić szczególną uwagę na białko w diecie, ponieważ dostarcza ono jeden z najważniejszych aminokwasów – argininę - która stanowi prekursor do produkcji tlenu azotu, inicjującego mechanizm erekcji. Ważnymi składnikami zarówno w diecie mężczyzn jak i kobiet są: mangan - ułatwiający w mózgu produkcję neuroprzekaźnika dopaminy, beta-karoten - warunkujący prawidłową syntezę hormonów płciowych oraz witamina E - nie bez znaczenia określana mianem witaminą płodności. Przy okazji warto zadbać również o dostarczenie witaminy C oraz witamin z grupy B.

2008-03-MER-0531
[REDACTED]

www.odchudzanie.org.pl

Serwis edukacyjny poświęcony profilaktyce nadwagi i otyłości