

Szexuális vágyat fokozó növények

Dr. Juhász Miklós, Szegedi Tudományegyetem Növénybiológiai Tanszék, Szeged

Az afrodiziákumok olyan anyagok (ételek, italok, szerek), amelyek élénkítik a nemi vágyat és a nemi aktivitást. Ősidők óta minden kultúrában kiemelt szerepet kaptak. Hol az impotencia vagy a frigiditás megszüntetése volt a cél, hol pedig a gyönyör-szerzés fokozására használták. Két fajtájuk van: a termékenységet növelő szerek és a szexuális energiát erősítő, az élvezet felpezsdítését előidéző szerek.

Dél-Amerikában orron keresztül felszippan-tott porokat (örölt chilit vagy kokaint) használtak. A XVI. századi fürdőkhöz rendezett orgiákon beléndek magokat gyűjtöttak meg, amelynek füstjével a gátlások is elszálltak. Két évszázaddal később már beöntésekkel fokozták a hatást, a végbél nyálkahártyájáról könnyen és gyorsan felszívódtak az agávé- vagy mandragórorbor, illetve az ópium hatóanyagai. A méz, az osztriga és a kaviár régóta számon tartott vágyfokozók. Felfedezése legelején még a hétköznapi burgonyát is erotikafokozó hatással ruházták fel. Négyszáz évvel ezelőtt a hiszékeny és gyönyöröket hajszoló angol urak 250 fontsterlinget is megadtak egy adag krumpliért. (Ez abban az időben egy cseléd 20 évi fizetésének felelt meg!) A kínaiak, a koreaiak és a japánok a szerelem almáját, a padlizsánt, annak fallikus formája miatt tisztelték, és tulajdonítottak neki nagyon erős vágyserkentő szerepet.

Fizikai afrodiziákumok

Ételek Egyesek olyan kémiai vegyületekben dúsak, amelyek a nemi szervek optimális működéséhez vagy hormontermeléséhez szükségesek.

Italok A bódító hatású és tudatmódosító italok oldják a feszültséget és a gátlásokat, nyugtatják az idegrendszert. A pezsgő melegséggel tölti el a testet, míg a forralt borban a fűszerek kombinációja a vágyserkentő. Egyes gyümölcslevek, teák, fűszeres italok már a régi civilizációkban fontos szerepet töltöttek be a szeretkezés előtti szertartásokban.

Fűszerek Nagyon sok fűszernövénynek tulajdonítanak vágykeltő és teljesítmény fokozó hatást.

Illóolajok Nem csupán a fűszerekből kivont olajok, de virágok (pl. rózsa, jázmin) és zöldségek olajai is lehetnek vágykeltők. Nőkre különösen a vanília illata hat erotikusan, férfiakra a bazsalikom.

Hormonok A libidóért a tesztoszteron felelős. Minél magasabb a termelése a szervezetben, annál nagyobb a szexuális vágy. (A tengeri herkentyűk vágykeltő hatásúak, mert magas cink-tartalmuk serkenti a tesztoszteron-termelést, míg a vörös hús fogyasztása 30%-kal csökkenti a tesztoszteron szintet!)

Állatok részei A keleti orvoslás tigrispéniszből, orrszarvúak tülkeiből és egyéb fallikus szimbólumot jelképező testrészekből készült porokat és kivonatokat alkalmaz gyógyírként; Indiában a csikóhal népszerű, Afrikában pedig az életveszélyes kőrisbogár.

Pszichés afrodiziákumok

Színek – A szerelem színe már régóta a vörös, az állatvilágban is a vörös szín hozza szexuális lázba az emlősöket. A vörös főként a férfiakra, míg a nőkre a zöld (a termékenység színe) és a narancssárga (a boldogság színe) hat romantikusan.

Illatok – A virágok, fűszerek, ételek, füstölők, parfümök, krémek, gyertyák illata lehet csábító, bódító és vágyserkentő. Bizonyos illatoknak szexuális izgalmat fokozó hatásuk van. Az ámbrát az óriás tengeri emlősök, az ámbrás cetek tápcsatornájából vonták ki; a pézsmá pedig egy magashegységi emlősállat „mellékterméke”.

Formák – Sok étel az alakja miatt vált afrodiziákummá. Ilyen például a banán, spárga, avokádó, füge, uborka, mandula.

Emlékek – Romantikus, szerelmi élményeinket az agyunk elraktározza, és később a tudatalattink az ezekhez fűződő részletek (illat, környezet, étel, zene stb.) megismétlődése során nemi vágyakozást idéz elő.

A következőkben részletesen ismertetjük a nemi vágyat fokozó növényeket.

Élelmiszerek és gyümölcsök

Egy amerikai táplálkozástudomány professzor mondása szerint: „A jó étel és a szex tulajdonképpen olyan, mint a kulcs és a zár, ráadásul mindketten az emberi szükségletek alapvető forrásai. A jó érzéssel elfogyasztott étel felszabadítja a szexualitás elzárt területeit.”

Trópusi élelmiszerek

Édesburgonya (*Ipomoea batatas*) Csak küllemében hasonlít a krumplihoz, rendszertanilag a szulákfélék családjába tartozik. Főzve, sütvé, illetve pirítva fogyasztják, íze leginkább a sütőtökére hasonlít. Béta-karotint, E-, C-, B1-, B2- és B6-vitaminokat, fehérjét és értékes ásványi anyagokat (kalcium, vas, foszfor, kálium, nátrium, magnézium, mangán, szelén, réz, cink) tartalmaz. Nem tartozik a gyógynövények közé, mértéktelen fogyasztása mégis fokozza a nők nemi vágyát, ugyanis hormonokhoz hasonló hatóanyagok találhatók benne.

Kakaó (*Theobroma cacao*) Közép-Amerikai eredetű fa. A kakaóbab teobromint, koffeint és afrodisziákum hatású feniletilamint tartalmaz. Az aztékok „az istenek eledelének” nevezték, és a prostituáltakat is kakaóval fizették, oly nagy volt az értéke. Montezuma azték uralkodó csokoládéval kínálta azokat a lányokat, akiket el akart csábítani. A kakaót és a csokoládét sokáig valóban vágyserkentőként tartották számon. A csokoládében lévő teobromin boldogságérzetet és megelégedettséget kelt. Casanova szívesebben ivott egy csésze forró csokoládét, mint egy pohár pezsgőt. A kakaóban lévő feniletilamin hasonló hatású, mint a kábítószerként ismert amfetamin, az aktív hatóanyagtartalma azonban olyan csekély, hogy mintegy 250 tábla csokoládét kellene megenni ahhoz, hogy érzékelhető hatást fejtsen ki.

Kávé (*Coffea arabica*) Kedvenc élvezeti szerünk Kelet-Afrikai eredetű. Kardamommal és mézzel keverve afrodisziákumként is ismert.

Avokádó (*Persea americana*) Bár az egzotikus, körte alakú, zöld, zsíros húsú termést hozó növény tipikusan a trópusi területeken él, itthon is jól ismert importtermék. Az avokádót elsősorban húsa miatt vásárolják, de héja, magja, az avokádófa kérge, levelei a népi gyógyászatban előszeretettel használt alapanyagok. Nemi vágyébresztőként a növény húsát nyersen fogyasztják, magját lereszelik, és teát készítenek belőle.

Szerecsendió (*Myristica fragrans*) A Malajziában őshonos fűszernövény a 16. század óta ismert Európában, húsos termésében nemcsak maga a mag, de a magról lehántott

magköpeny („szerecsendió virág”) is kedvelt fűszer. Népszerűségét különleges ízének, illatának és bódító, izgató hatásának köszönheti. A növény magjában szexuális izgalmakat ébresztő illóolaj található, melynek fő hatóanyaga a miriszticin. Afrodisziákumként szárított héját, illetve olaját fogyasztják.

Gránátalma (*Punica granatum*) Már az ókorban ismerték ezt a kistermetű lombos fát, melynek vörös virágai és almaszerű termései vannak. Maga a termés kemény, benne azonban számtalan apró, lédús burok található, melyben kis magok ülnek. A gránátalma gyümölcse Aphrodité jelképe volt, vagyis a szerelme almája; már csak ezért is erős afrodisztikus hatást tulajdonítottak neki.

Betel pálma (*Areca catechu*) A betelpálma magvaiban fellelhető alkaloidok erős stimulánsok. Az ayurvédikus orvoslásban hagyományos afrodisziákum. A brahmán hagyomány szerint mágikus tulajdonságú.

Mérsékelt égövi gyümölcsök

Sárgabarack (*Armeniaca vulgaris*) A kínaiak úgy tekintenek a sárgabarackra, mint a szexuális vágy szimbólumára.

Őszibarack (*Persica vulgaris*) Több ezer fajta őszibarackot nemesítettek ki a világon. A kínaiak azonban az őszibarackra mint szexuális aktivitást növelő gyümölcsre esküsznek.

Fűszernövények

Trópusi fűszernövények

Feketebors (*Piper nigrum*) A magyar konyhában a paprika után a feketeborsból fogy a legtöbb, ami a borsok legcsípősebbike. Trópusi, felfutó szárú cserje, ami egész évben virágzik, termései állandóan érnek. Maga a feketebors a cserje termése, ami attól lesz fekete, hogy a napon szárítják. A bors azért kerülhetett fel az afrodisziákumok listájára, mert piperin nevű összetevőjének köszönhetően a nyálkahártyát ingerli.

Gyömbér (*Zingiber officinale*) Kúszó gyöktörzse már minden nagyobb hazai zöldség-gyümölcs árusítóhelyen kapható. Az étvágytalanság, a hányinger, a gyomorfájás és a másnaposság kitűnő ellenszere. Menstruációs fájdalmak enyhítésére is ajánlják. Nemi serkentő hatását a medencei vérkeringés fokozásával magyarázzák.

Kardamom (*Elettaria cardamomum*) Fűszerként fogyasztva kiváló afrodisziákum. Akár egy finom kávét is ízesíthetünk vele. Remek íze mellett felgyorsítja a vérkeringést, ellazít és felmelegít.

Fahéj (*Cinnamomum zeylanicum*) Dél-Kínából származó cserje, a kérgéből nyert örleménynek tulajdonítanak

„csodatévő” hatást. Szexuálisan izgató a benne levő illóolaj és a fahéj-aldehid. Emellett emésztést segítő hatása is jelentős.

Szefgűszeg (*Eugenia caryophyllata*) A szefgűszeget már Kr.e. 300 körül használták Kínában erős gyógyhatású gyógynövényként. Végül a szexuális vágyat fokozó hatásának felismerése után vált ismertté az egész világon.

Szefgűbors (*Pimenta dioica*) Közép-Amerikai eredetű, az ősi amerikai és indián népi gyógyászat egyik leggyakoribb fűszere. Felmelegíti a testet, kezeli a neuralgiát és az emésztési problémákat. Afrodiziákumként is számon tartják.

Szent bazsalikom (*Ocimum sanctum*) A Dél-Ázsiából származó bazsalikom az egyik legszentebb hindu növény. Állítólag „soha el nem mulandó nemi életet adományoz”. Egy mitológiai történet szerint maga Laksme, Visnu hitvese inkarnálódott e növényben a Földre, és sok évezredes imádkozás és vezeklés után nyerhette el ismét párját, Visnut. E mítoszok miatt a növény a hűség és a lemondás szimbóluma. A hinduknál naponta egy-egy levél elfogyasztása kifejezi a vallási tiszteletet, de az egészséget is megőrzi, jólétet és a termékenységet ad, soha nem lesz unalmas a szexuális élet és a démonoktól is megvéd.

Mérsékelt övi fűszernövények

Kerti bazsalikom (*Ocimum basilicum*) Ázsia, Amerika és Afrika melegebb vidékein őshonos, hazánkban is termesztik. Egyéves illatos, leginkább fűszerként elterjedt gyógynövény. Esztragol tartalmú illóolajat, glikozidát, cseranyagot, szaponint, keserűanyagot tartalmaz. Fiatalító kezelésekhez, a fiatalos fizikum megőrzéséhez használják.

Zeller (*Apium graveolens*) Férfiasságot serkentő jó tulajdonsága köztudomású. Gumóját, szárát, levelét egyaránt afrodiziákumként említik a népi feljegyzésekben is. Homérosz Odüsszeiájában a zeller mint bódító illatú növény kerül említésre Calypso szigetén, ahol Odüsszeusz szerelmi bűbáj áldozatává vált. A zeller a nevét – a monda szerint – Dionüszosznak, a mámor istenének nevelőjéről, Selenosról kapta.

Koriander (*Coriandrum sativum*) Már az ókori Egyiptomban és Palesztinában is ismerték. A koriandert borhoz adták, hogy növelje a sperma mennyiségét.

Petrezselyem (*Petroselinum crispum*) A petrezselyem – elsősorban nagy káliumtartalmának köszönhetően – serkentőleg hat a vesék, illetve a vizeletkiválasztó-rendszer működésére. Fogyasztása javallott azoknak a férfiaknak is, akik merevedési problémákkal küzdenek, mivel a petrezselyem apiol tartalma révén izgatólag hat a paraszim-

patikus idegrendszerre, jelentős értágulatot okoz, így javítja a merevedési reflexet.

Vöröshagyma (*Allium cepa*) Kéntartalmának köszönhetően élénkíti az idegrendszert, kis mértékben oldja a gátlásokat. Hippokratész és Arisztotelész is számos betegség ellen javasolta. Vízhajtó, ezért ödémás betegségeknél is jótékony hatású. Reumát is kezeltek vele. Afrodiziákumként két egyszerű receptje ismeretes: a zúzott hagymát vízbe kell áztatni, fogyasztás előtt pedig mézet keverni bele. A másik módszer a fehér borban való áztatás, ami még étvágygerjesztő hatású is.

Fokhagyma (*Allium sativum*) A fokhagyma hatására a vér a nemi szervekbe áramlik, a véredények kitágulnak. A fokhagymának az érfalak védelmén túl számos egészségvédő hatása is van. Az ókori görögök és rómaiak hittek a fokhagyma testi erőt növelő hatásában, de a magyarok is csodaszerként tekintettek rá a múltban.

Vadnövények

Trópusi vágyserkentő növények

Damiana (*Turnera diffusa*) Főleg a Mexikói-öböl menti tájakon, a Karib-tenger régiójában honos. A damiana serkentően hat a szexuális ingereket közvetítő lumbális reflexív központjára, alhasi vérbőséget okoz, javítja a genitáliák vérellátását, ezáltal erősíti mindkét nemből a szexuális aktivitást. A potencia növelésére alkalmas, jól ismert gyógynövény. Működési mechanizmusa azzal kapcsolható össze, hogy blokkolja a progreszteron receptorokat, ezáltal hozzájárul a magasabb tesztoszteronszint fenntartásához. Ez a progreszteron szint változás természetes hormonális válaszként gyors zsírégetést tesz lehetővé, és sportolóknál serkenti a tiszta izomtömeg növekedését. Száritott levél- és virágőrleményét az interneten árusítják.

Marapuafa (*Ptychopetalum olacoides*) Az Amazonas vidékén őshonos. Bennszülött neve *muira puama*, azaz „potencia fa”. Az őslakosok a gyökerét és a kérgét használják a különböző betegségek ellen. Egy vizsgálatban a muira puama kivonat a férfiak 62%-ánál a nemi vágy növekedését, 51%-uknál az erekció fokozódását mutatta ki.

Koka cserje (*Erythroxylum coca*) A dél-amerikai cserje erős stimuláló hatást fejt ki a központi idegrendszerre. Az indiánok szerint a koka az istenek ajándéka és szent növénynek tartották. A leveleket jóslatra, gyógyászati és vallási célokra használták. A friss leveleket oltott mésszel keverik és úgy rágják, élénkítő szerként és afrodiziákumként.

Maca (*Lepidium meyenii*) Perui szájsza, az inkák egyik kultúrnövénye, mely az Andok lejtőin nő. Peru lakói már ie. 700 óta értékes tápanyagként fogyasztották. Növényi

eredetű potencianövelő férfiak számára, mely képes a szerelmi vágy serkentésére és a testi örömök fokozására. A termelt spermiumok száma, és ezek mozgékony-sága növekszik fogyasztásakor, de impotencia és erekciós problémák kezelésére is alkalmazzák.

Lila óriáshajnalka (*Calonyction muricatum*) Főként Indiában közkedvelt ez a liánszerű szulákfaj, más néven Shiva inda. A Kundalini kígyó, az aktív női energia megtestesítője (mellesleg Shiva isten szeretője) felébreszti a szexuális vágyat. A növény minden alkotóeleme 3,7% benehinsavat tartalmaz, amely központi ösztönző, és pszichoaktív afrodisziális vegyület.

Fo-ti-Teng vagy **Gotu Kola** (*Hydrocotyle asiatica minor*) Ázsia számos országában trópusi mocsaras területeken él. Az egyik leghatásosabb szellemi működést javító, fiatalító gyógynövény. Franciaországban hivatalosan gyógyszerként ismerik el. Az orvosi irodalomból ismert, hogy már 2000 évvel ezelőtt is használták, mert segíti a relaxációt, javítja a memóriát és kivédi a láz és a megfázás tüneteit. Kínai és indiai orvoslás is használja bőrgyulladás esetén, enyhe vízajtó is. Javítja a vér áramlását az egész testben, erősíti a vénákat és a hajszálereket, és sikerrel használják visszérgyulladás kezelésére. Bár nem tartalmaz koffeint, Gotu Kola enyhe stimuláns, és napon-ta lesz kumulált hatása a libidó növelésére. A férfiak férfiaságát védi az öregségtől és növeli a szexuális vágyat.

Gyapot (*Gossypium herbaceum*) A gyapotot mint a pamut alapanyagát természet szerte Ázsiában, de fontos gyógynövény is. A nők a gyökérkérgét a menstruációs vérzés ösztönzésére és szülés során beálló nehézségek esetén méhösszehúzásra, a méhlepény kilökődésének elősegítésére használták. A megerőszkolt nők gyapotgyökér teát ittak abortusz kiváltására. A gyapot gyökérkérgét jelenleg is használják Kínában férfi fogamzástólóként, mert állítólag gátolja a hímivarsejtek termelődését anélkül, hogy a férfi erőnléte csökkenne.

Dita (*Alstonia scholaris*) Indiából származik, papíralapanyagként elterjedt egész Délkelet-Ázsiában és Ausztráliában. A magvai klorogenin alkaloidot tartalmaznak, ami erős serkentő hatást gyakorol a nemi szervekre.

Ylang-ylang (*Cananga odorata*) Öt népszerű afrodisziákum illóolaj van: az ylang-ylang, a jázmin, a rózsa, a szantál és a levendula olaj. Közülük az ylang-ylang növényt emelem ki. E Délnyugat-Ázsiában honos növény illóolaja az egyik legerősebb afrodisziákum, fokozza a nemi vágyat és csökkenti a vérnyomást. A gazdag érzéki illat segít felkelteni a szexuális vágyat. Afrodisziákum jellegét annak tulajdonítják, hogy képes enyhíteni a stresszt és a szorongást.

Iboga (*Tabernanthe iboga*) Egy egyenlítői-afrikai erdei cserje, ami évszázadok óta a bennszülöttek népszerű

élénkítőszere és afrodisziákuma. A bokor kérgé és gyökere 6%-ban indol-alkaloidokat tartalmaznak, melyeknek fő aktív összetevője az ibogain, ami élénkítő és hallucinogén. 1 grammnyi kéreg vagy gyökér már afrodisziákum, gyógyítja az impotenciát. A felhasználók állítása szerint az iboga 6–17 órányi nonstop szexuális aktivitásra elegendő erőt ad.

Niando, iporuru (*Alchornea floribunda*) Az egyik legerősebb afrikai afrodisziákum. Yohim-bin alkaloidot tartalmaz, amit a meddőség hagyományos kezelésére használnak férfiaknál. Az Egyenlítői-Guineában a gorillák és a csimpánzok megtanulták használni a niando gyökerét, amely mámorító érzést nyújt nekik. A porított, szárított gyökér, illetve a gyökér kérgé napokig pálmaborban áztatva és tonikként fogyasztva intenzív izgalmi állapotot hoz létre, amit egy mély, néha halálos kimenetű álom követ.

Kóla (*Cola nitida*) Brazíliában, Jamaicán és Afrikában növény. A kóladió javítja az állóképességet és a koncentrációt, könnyű afrodisziákumként viselkedik. Szexuális serkentőként is használják.

Yohimbe (*Pausinystalia yohimbe*) Kongóban, Kamerunban őshonos örökzöld fa. Kérgét régóta használják különböző betegségek kezelésére, a potenciazavarokat is gyakran yohimbe segítségével próbálják megszüntetni. A nyugati világban is évtizedek óta használják. Serkenti a zsírmobilizációt, elősegíti a zsírszövet jobb vérellátását, támogatva a fogyást. Hatóanyagai indol-alkaloidok, ezek tisztítás nélkül kb. 3–6%-os koncentrációban találhatóak a fakéregben. A leggyakoribb vegyülete a yohimbin. Férfierő-növelő hatása elsősorban csak potenciaproblémákkal rendelkező embereknél jelentkezik. Növeli a véráramlást a nemi szervekben: összenyomja a vénákat és megakadályozza a vér visszaáramlását a nemi szervek területén.

Ephedra (*Ephedra sinica*) Kína, Mongólia, India a hagyományos előfordulási helyei. (Hazánkban másik faja él.) Az emberiség egyik legrégebbi növénye. Ephedra mag és egyéb bioaktív anyagok kerültek elő a Shanidar barlangjából (mai Irak), a Neander-völgyi ősember egyik temetkezési helyéről (mintegy i.e. 30 000 tájáról). Hatóanyagai a szárított szárakból és gyökerekből nyerhetők. Fő vegyületei az efedrin, a pseudoefedrin és a norefedrin. A hagyományos kínai orvoslás több mint 5000 éve sikerrel használja asztma kezelésére. Hagyományosan erős stimuláló, afrodisziákum és bódulateltő hatású.

Mérsékelt égövi vadnövények

Királydinnye (*Tribulus terrestris*) Egyéves, tövises terméseket hozó, körben heverő szárú gyógynövény. Kína és Japán homokos, parlagos tengerpartjairól származik, de

az egész világon, forró égövi és mérsékelt éghajlatú tájakon egyaránt megtalálható. Hazánkban is él, a laza, homokos talajú, száraz helyeket kedvelő kellemetlen gyom. Kínában több mint 400 éve tradicionálisan a libidó és a férfi szexuális teljesítmény fokozására használják. A királydinnye igazi „csodaszor”. Fokozza a nemi hormonok kiválasztódását, megnöveli a spermiumok mennyiségét, élettartamát és mozgékonyágát. Elősegíti a peteérést, megszünteti a menstruációs zavarokat. Segít harmonizálni a szervezet tesztoszteron és ösztrogén szintjét. A növény jótékony hatásai főleg férfiaknál, valamint 40 évesnél idősebb hölgyeknél nyilvánulnak meg, akiknél a saját hormontermelés folyamatosan csökken. Leggyakrabban tea formájában fogyasztják.

Kanadai (amerikai) ginzeng (*Panax quinquefolius*) Észak-amerikai lágyszárú, élő növény. A növény gyökerét és villás leveleit még ma is hagyományosan használják gyógyászati célokra az indiánok. A ginzeng erősíti az immunrendszert, fokozza a szexuális élvezetet, növeli a termékenységet. Időtlen idők óta használják afrodiziákumként. Rendszeres használata emeli a spermiumok számát és növeli a férfi nemi potenciát.

Ázsiai ginzeng (*Panax ginseng*) Ázsiában az egyik legismertebb orvosság és afrodiziákum. Az élő növény gyökerét évszázadok óta fogyasztják, a nyugati orvoslásban azonban csak a 16. században jelent meg. Számtalan vitamint (A, E, B1, B2, B6, B12, C) és nyomelemet tartalmaz, melyeknek köszönhetően nemcsak immunerősítő, de élénkítő és erősítő hatása is. A növény gyökeréből készült kivonat jótékony hatással van a nemi életre, úgy tartják, felébreszti a szexuális vágyat, erősíti a férfi nemi erőt, de hatása csak rendszeres fogyasztással érezhető.

Szibériai ginzeng (*Eleutherococcus senticosus*) Kelet-ázsiai eredetű. Hatóanyaga, az eleuterózid, hozzájárul a megfelelő szellemi és fizikális erőnlét fenntartásához.

Mandragóra (*Mandragora officinarum*) Gyökere alkaloid tartalmú. Nyersen a gyökere és a levele is mérgező, idegrohamokat kiváltó hatású. A középkorban a termékenység jelképe volt, fájdalomcsillapítónak is alkalmazták. Bogyóit az arabok az „ördög almájának” nevezték.

Páfrányfenyő (*Ginkgo biloba*) Kínai eredetű reliktumfaj. Nálunk is jól fejlődik. Afrodiziákum azáltal, hogy javítja a keringési rendszer működését a szervezetben. Kivonata segítheti az impotencia kezelését rossz vérkeringéssel bíró férfiaknál. Az egészségeseknél pedig hozzájárul a gyors és tartósabb erekcióhoz és az intenzívebb orgazmushoz. Csökkenti a szexszel kapcsolatos gátlásokat és oldja a szorongást, kivonata segíthet létrehozni a megfelelő hangulatot a szexuális örömhöz. Grillezett magja férfiaknál nagyon jó élénkítő hatású.

Csalán (*Urtica dioica*) A jól ismert gyom- és gyógynövény csak kevesekben ébreszt kellemes emlékeket, hiszen csalánszőrjei által okozott támadását saját bőrén tapasztalta mindenki. A csalánszőrökben található mérget azonban már az ókor embere is saját hasznára fordította, nemi serkentőszerként használta. A partner meztelen testét, az intim tájakat addig verték csalánnal, amíg a hímvesztő merevedését, illetve a szeméremajkak duzzadását elérték. A ma embere afrodiziákumként inkább teát készít a magvaiból.

Édesgyökér (*Glycyrrhiza glabra*) Kínában már évszázadok óta használják az édesgyökeret gyógyászati célokra. Gyermekkorunk jól ismert édessége, melynek íze és illata az ánizséra emlékeztet. A gyógyszeriparban ízfokozóként használják. Afrodiziákumként élénkítő hatása miatt alkalmazzák, tea vagy por alakjában fogyasztják.

Összefoglalás

Az afrodiziákumnak tartott szerek jó részéről mára bizonyosodott, hogy nincs konkrét serkentő hatásuk, de legtöbbször önmagában a hit elég ahhoz, hogy hassanak. A leghatásosabb afrodiziákum az agyunk és a szervezetünk. A boldogság, a nyugodtság, az önbizalom és a bizalom a sikeres szerelmi élet alapja.

A legtöbb afrodiziákumnak vélt étel különösen egészséges – vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag. Tehát az egészséges étrend betartása pozitív hatással van a libidónkra.

Van, aki esküszik a szerelmi serkentő szerek, az afrodiziákumok hatékonyságára, van, aki csak legyint rá, de szögezzük le: ezek mindenképpen csak szerény segédek a szerelem világában. Bizonyított, hogy *a rendszeres testmozgás is afrodiziákum*, ugyanis sportolás közben az agy endorfint termel, amely örömet vált ki és serkenti a libidót. ■

Irodalom

- Antonio J, et al. The effects of Tribulus terrestris on body composition and exercise performance in resistance-trained males. *Int J Sport Nutr & Exerc Metabol* 2000; 10(2): 208-15.
- Burkill HM. The useful plants of tropical West Africa. Royal Botanic Gardens, Kew, Richmond, United Kingdom. 2nd Edition. Vol. 2, 636 pp. 1994
- De Smet PA. Some ethnopharmacological notes on African hallucinogens. *J Ethnopharm* 1996; 50: 141-146.
- Neychev VK, et al. The aphrodisiac herb Tribulus terrestris does not influence the androgen production in young men. *J Ethnopharm* 2005; 101(1-3): 319-23.
- Oliver-Bever B. Medicinal plants in tropical West Africa. Cambridge University Press, Cambridge, United Kingdom. 375 pp. 1986
- Pallavi KJ, et al. Aphrodisiac agents from medicinal plants: A review. *J Chem Pharm Res* 2011; 3: 911-921.