



# Afrodiziákumok

## és egyéb szerelmi vágykeltők

### **Afrodiziákumok**

- szerelmi vágykeltők -  
második, átdolgozott verzió  
2006

Tartalomjegyzék:

<b>Bevezető</b> .....	1
Afrodiziákum .....	3
Csokoládé mint afrodiziákum.....	6
Egy igazi csokoládérecept.....	8

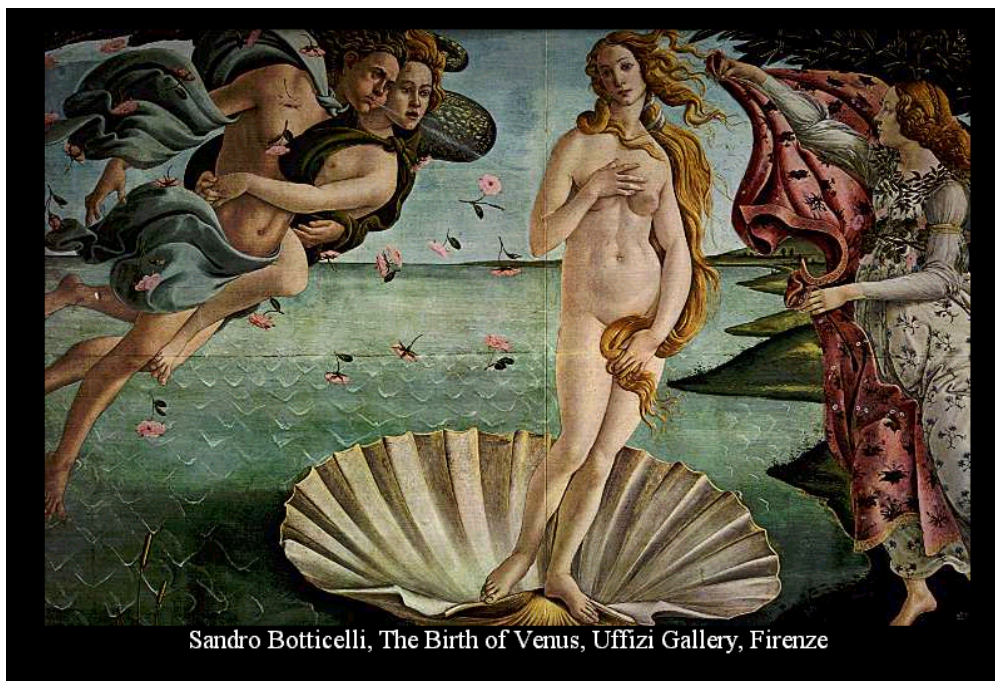
A méz, mint afrodiziákum .....	9
Az alkohol hatásai .....	10
Bólé .....	11
Szerelmi likőr .....	11
Sáfrányszirup .....	11
Szerelembor .....	11
Tárnicsszirup .....	12
Tojáslikőr .....	12
Nostradamus oldat .....	12
Fűszerek .....	12
Bazsalikom .....	12
Borsikafű(csombor) .....	13
Borsos menta .....	13
Rozmaring .....	14
Petrezselyem .....	15
Gyömbér .....	15
Sáfrány .....	16
Zsálya .....	17
Bürök .....	17
Korriander .....	18
Szerecsendió .....	18
Szegefűbors .....	19
Szegefűszeg .....	19
Ánizs .....	19
Citromfű .....	20
Keskeny levelű útifű .....	21
Királydinnye .....	21
Tárnics .....	22
Bors .....	22
Chili .....	23
Fahéj .....	24
Kömény .....	24
Vanília .....	25
Ginzeng .....	25
Vérehulló fecskefű .....	26
Egyéb vágyfokozó ételek-növények .....	26
Hal és a tenger gyümölcsei: .....	26
Kagyló, osztriga .....	27
Csiga .....	27
Kaviár .....	28
Avokádó .....	28
Datolya .....	28
Banán .....	29
Mandragóra .....	29
Répa .....	30

Füge .....	30
Kávé.....	31
Mák.....	31
Mustár.....	31
Napraforgó.....	32
Búza.....	32
Zab.....	33
Kukorica.....	33
Torma.....	33
Menta.....	34
Vöröshagyma.....	35
Zeller.....	35
Papaya.....	35
Fokhagyma.....	36
Étel, mely eteti a prosztatát.....	36
Néhány finom, vágyfokozó étel.....	37
Spárgakrémleves.....	37
Fokhagyma-csemege.....	37
Zellersaláta.....	37
Zellerkrémleves.....	38
Sonkával töltött zeller.....	38
Zellerkörözött.....	38
Tortillás finomság.....	39
Lazacos étel.....	39
Kenceficék.....	41
Kezdjük az ismerkedést egy kis, illatszer történelemmel.....	41
Az illóolajokról általában.....	43
Élettani hatásai.....	43
Adagolás.....	45
A legfontosabb szerelmi vágyat fokozó növények, illóolajok.....	45
Néhány illóolaj érzéki hatása.....	45
Hindu praktikák, avagy ízelítő mindabból, mi mindent használtak a szerelmi játékokhoz az indiaiak.....	47
Növények.....	49
Rózsa.....	50
Fagyöngy.....	50
Összegzés.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## Afrodiziákumok

*„A boldogság két ember hódolata a szerelemnek”*

Az afrodiziákumok olyan anyagok, amelyek élénkítik a nemi vágyat és a nemi aktivitást. Ezek között találhatók gyökerek (mandragóra, ginzeng, medvecukor, fakéreg), ételek (osztriga, zeller, édeskömény), fűszerek (petrezselyem, gyömbér, sáfrány), hormonok (tesztoszteron, oxytocin), valamint különféle főzetek (szárcsagyökérfőzet, ördögyökér, komló-főzet), illetve parfümök. Kétségtelen, hogy az élelmiszerek egy részében található olyan anyagok, amelyek erősítik a húgyúti és ivarszerveket, vagy izgatják a központi idegrendszernek a szexualitásért felelős régióit. A világ valamennyi kultúrája, és népe használ afrodiziákumokat.



A köztudatban az egész hiedelem Afroditétől ered. Afrodité, a szépség és szerelem istennője, aki egy kagylóban látta meg a napvilágot. Így őt a női nemi szerv jelképeként tartják számon, az egész világon. A kagyló elvitte őt egészen Ciprus partjáig, ahol a tengerből kikelve, a szárazföldön léptei nyomán csodálatos virágok, és fák fakadtak. Ezek a növények (kékvirágú lótosz, mirtusz, gránátalma, menta) mind Aphroditének hódoltak, és szerelmi serkéntőként vonultak be a köztudatba.

A görög mitológia szerint, Afrodité a többi istennel együtt az Olümposzon töltötte idejét - semmihez sem fogható bájával és ellenállhatatlan erotikus vonzerejével túlszárnyalva minden más csodát és vágyakozást, ami az emberek addig ismertek - ugyanakkor hihetetlen szenvedést is okozva a világnak. Háborúk robbantak ki miatta, egész kultúrák rohanták le egymást, és persze művészek sokezer verset írtak, képet festettek és zenét komponáltak, hogy megörökítsék azt a végtelen és magával ragadó Vágyat, amit ma úgy hívunk, hogy Szerelem.

Aphroditét millió alakkal és névvel illették és illetik még ma is. Volt már sellő, nimfa, igazgyöngy kagylóhéjban és parfüm-márka is...

Aphrodité így mára már legalább annyira a csábítás, az erotikus vágykeltés istennője és szimbóluma is, nem csak a szépségé és a szerelemé. Nevéből ered az „afrodiziákum” kifejezés, amely olyan apró „varázslatokat” - praktikákat, bűbajos szereket, anyagokat, ízeket, színeket vagy illatokat jelent, - amelyeket ajzószerként, szerelmi serkentőként használhatunk.

Ahol kínaiak élnek nagyobb számban, mindenütt megtalálhatók azok a boltok, amelyekről a kínálat alapján a gyanútlan idegen nem tudja eldönteni, hogy fűszereshez, gyógynövényboltba, avagy patikába lépett be. Ezekben az apró üzletekben, szárított halat és rákot, algát, és más tengeri növényt éppúgy árulnak, mint ismeretlen eredetű és rendeltetésű port, örleményt, gyógynövényt. A mérés patikamérlegen történik, fizetéskor mégis mélyen a pénztárcába kell nyúlni.

Az árukínálat valójában gyógyhatású élelmiszerekből, és egyéb alapanyagokból áll. Van itt örölt rinocéroszszarv, szárított tigrispénisz és rengeteg, folyadékban eltett bogár és rovar. A valóban kedvező hatású csikóhalon és a különböző gyógynövényeken kívül a vásárlók elsősorban azt keresik, aminek potencianövelő erőt tulajdonítanak. Hány csikos nagymacska életébe került már az a hit, amely szerint a levágott és megszáritott hímtag ugyanolyan férfierőt kölcsönöz fogyasztójának, mint amilyen a dzsungel urának van!

A természeti népeknél a megnövelt potencia a törzsfőnök hatalmát volt hivatva kifejezni. Tekintélye ugyanis attól is függött, hány nőt tud egymás után kielégíteni. Később az afrodiziákumok inkább orvosi célt szolgáltak: az impotencia vagy frigiditás gyógyítására, a meddőség leküzdésére. Ma mindkét célra alkalmazzák: szerelmi serkentőként és a potenciazavar megszüntetésére is.

Az aranynál is drágább afrodiziákumoknak a Távol-Keleten van igazi piaca, Európában és Amerikában a könnyebben elérhető szereket keresik. Hatásukban már Casanova is hitt: többtucatnyi elfogyasztott osztriga után indult csak randevúra. Sőt az ókorból is maradt ránk olyan adat, ami bizonyítja: bizonyos növényeket és állatokat „szerelemgerjesztő hatásuk” miatt fogyasztottak előszeretettel.

A történelmi korok folyamán a társadalom igencsak eltérő módon viszonyult a nemiséghez. Amikor a testi és szellemi kény gyönyörnek és nem paráznaságnak számított, az afrodiziákumoknak is megvolt a becsületük. Ez jellemző az ókorra és a középkor egyes századaira vagy inkább csak évtizedeire Európában csakúgy, mint Indiában és a Távol-Keleten. A szerelem, a testi gyönyör minél nagyobb mértékű fokozása a legmagasabb rangú művészetnek számított.



Mindig minden újdonságnak valamilyen csodaerőt is tulajdonítottak. Így a ma már közönséges burgonyát karrierje legelején – amikor még ritkaságszámba ment - erotikafokozó hatással ruházták fel. Négyszáz évvel ezelőtt a hiszékeny és gyönyöröket hajszó angol urak 250 fontsterlinget is megadtak egy adag krumpliért. (Ez abban az időben egy cseléd 20 évi fizetésének felelt meg!) Hasonlóan: a kakaót és a csokoládét is sokáig vágyserkentőként tartották számon. Az utókor tudósai szerint valóban tartalmaznak egy olyan anyagot (a fenil-etilamint) ami hasonló hatású, mint a kábítószerként ismert amfetamin és szexuális téren akár stimuláló is lehetne mindkét finomság.

## Csokoládé, mint afrodisziákum



Láttad az Oszkár-díjra jelölt Csokoládé című filmet? Ha igen, valószínűleg emlékszel Juliette Binoche nagyszerű alakítására, midőn a francia kisvárost álmából ébreszti fel finomabbnál finomabb csokoládéival. Mindenesetre a film végeztével kevesen távoztak úgy a nézőtérről, hogy ne akarjanak rövid időn belül kedvesükkal egy szelet csokoládét elnassolni, vagy egy habos kakaót elszürcsölgetni. Milyen hasznos tulajdonságai vannak a csokoládénak? Leginkább közérzetjavító és hangulatjavító hatása ismeretes számunkra. Nem véletlen, hogy a téli, borongós hónapokban sokkal nagyobb mennyiséget fogyasztunk belőle, és elsősorban a nők.

Javíthatjuk az emésztési és kiválasztási funkciókat, a leromlott, lesóványodott állapotban lévő betegeket hizlalhatjuk a segítségével, a kimerültség, és a gyengeség ellen is nagyon hasznos. Közvetetten szerepet játszik a koleszterinszint csökkentésében, valamint gátolja a vérlemezkék összetapadását, így csökkenti a véralvadást.

Vajon mi lehet a csokoládében, ami ennyire felkavarja az érzékeinket? Ez nem más, mint a kakaóban lévő teobrominnak nevezett, egyáltalán nem romantikus vegyület, mely elfogyasztva boldogságérzetet és meglegedettséget kelt, akár a szerelem. A csokoládé fogyasztásától boldogságot várunk, gyakran esszük bánatunkban, rosszkedvünkben. Sokszor azonban csak a lelkiismeret furdalás marad a nem kívánt kilók láttán. A csokoládé afrodisziákumok közé sorolását fenil-etil-amin tartalmának köszönheti. Szerelem esetén az agy ezt a vegyületet

is termeli. Tudományos vizsgálatok során bebizonyosodott, hogy az a kis mennyiség, ami ebből az anyagból ebben az édességben található, valószínűtlen, hogy stimuláló hatást váltson ki. A kísérletek eredményei alapján kb. 4000 szeletet kellene elfogyasztani ahhoz, hogy számottevő hatást érhessünk el.

A csokoládét, valamint a kakaót közel 3000 évvel ezelőtt már ismerték az ősi Mexikóban. Az indián kultúrákban magas rangú papok, uralkodók, hadvezérek fogyaszthatták az „istenek táplálékát”, ugyanakkor a piacokon fizetőeszközként is használták.

Az azték uralkodó, Montezuma mindenesetre így gondolhatta. Amikor ugyanis az uralkodó elé vezetett indián lányoknak töltöttek egy csészényit a Montezuma által igen kedvelt csokolatlitalból, a fiatal lányok szégyenlősségét az ital állítólag teljesen legyőzte. Az ital tehát varázserővel hatott.

A csokolatlitalt egyébként sok rituális alkalomhoz kötődően is fogyasztották, így pl. a férfivá avató szertartások, vagy házasságkötés alkalmával. Mikor a csokolatlital megérkezett Spanyolországba, illetve innen eljutott egész Európába, szenvedélyes vita alakult ki arról, hogy - különös tekintettel gátlásokat felszabadító hatására - helyénvaló-e az ital fogyasztása. Bécsben már 1624-ben elmarasztaló tanulmány jelent meg a kakaóról, mely az italt a szenvedélyek fellobbantójának nevezte. A szerző egyértelműen azon a véleményen volt, hogy az egyik szerzetesrendet érintő botrány soha nem következett volna be, ha az érintett személyek nem fogyasztanak kakaót. Határozottan kiállt amellett, hogy a barátok ne ihassanak kakaó alapú italt, azaz csokolatl-t.

Madama du Barry is szerelmi vágyfokozónak tekintette a csokoládét: ezt az italt szolgáltatta fel szeretőinek. Casanova állítólag szívesebben ivott csokoládét, mint pezsgőt.

Az az elképzelés, miszerint a csokoládé képes a szenvedélyek fellobbantására, a 18. században is élt. Egy orvos, Louis Lemery szerint a csokoládé stimuláló tulajdonságai révén képes Vénusz tüzének fellobbantására. Praktizáló orvosként a szerelmi csalódáson átesettek számára ajánlotta az italt.

Vagy említhetnénk azt a 18. századi német réztányért, melyen a feleség egy csészében csokoládét kínál férjének, a tányér felirata egyértelművé teszi, hogy milyen céllal.

Eszerint a csokoládé, mint afrodiziákum csak a képzeletben létezett. De azért ne romboljuk szét teljesen ezt a mítoszt! A csokoládéipar igyekszik a csokoládé és a szeretet közötti kapcsolatot elevenen tartani, noha egy kissé finomabb formában: a reklámokban a csokoládé főleg a szeretet és boldogság kifejezésére szolgáló ajándékként jelenik meg. A csokoládé és a bonbonféleségek kétségtelenül élvezetesebb eszközei lehetnek érzéseink kifejezésének.

## Varázserővel bíró ételek

Nem mindig az a lényeg, hogy mi az az étel, amit elfogyasztunk, hanem sokkal inkább az hogyan készítjük és hogyan tálaljuk. A szobahőmérsékletű ételek, azaz a se nem túl hideg, se nem túl forró ételek már önmagukban jókedvvel töltik el az embereket, s akkor még nem beszéltünk az alkalmazott fűszerezésről illetve a díszítéshez használt kellékekről. Ha a párodat meg szeretnéd lepni valami különlegessel, készíts neki egy jól összeválogatott ételsort. Aminek elfogyasztásától máshoz is kedvet kap!

Előétel kaviár. Kellően semleges, ugyanakko tápláló és látványra is szexuális töltettel rendelkezik. A séfek elmondása szerint a párok már kis mennyiségű kaviár elfogyasztását követően is sokkal inkább egymásra hangolódnak.

Főételként tálalhatunk egy kis osztrigát. Ha a gyomor mindezek ellenére erőteljes riadót fújna, válasszunk helyette valami más tengeri herkentyűt! Férfiaknak legjobb a cinkben dús homár. Elfogyasztását követően tesztoszteron termelődésük fokozódik, spermiumjaik vitalitása is nő.

Köretként fogyasszunk spárgát: már az alakja is erotikus, nem beszélve a magas A és C vitamin tartalmáról! Az ínycsekek gyömbérrel és citrommal ízesítve, sültén fogyasztják.

Salátának fejes salátából és paradicsomból álló keveréket ajánlhatunk, némi avokádóval megtűzdelve.

Az édes íz szeretete velünk született tulajdonságunk, a sós ízeket csak kétéves korunk után kedveljük meg, ezért desszertként csokoládét illik elfogyasztani, legyen az torta vagy szeletelt formában. Alternatívaként még a tököspite, vagy rétes jöhet számításba.

## Egy igazi csokoládérecept

Különlegesen finom csokoládét kapunk, ha vízgőz felett felverjük két tojás sárgáját, majd folyamatos keverés mellett hozzáadunk 20 dkg 40-50 százalékos kakaót tartalmazó, darabokra tördelt étcsokoládét. Ha felolvadt a csokoládé, adjunk hozzá egy deciliter sűrű tejszínt, és keverjük tovább. Ha édesen szeretjük, adjunk hozzá kevés finomított cukrot. A tűzről levéve keverjük egy kicsit, majd ha kihűlt, adjunk hozzá egy kupica jófajta konyakot. Öntsük kisebb csészékbe, és hűtsük be!

Sajnos azonban egy 10 dekás táblában 500 kcal energia található, így rendszeres fogyasztásával zsírpárnáinkat növelhetjük. Próbáljuk magunkat inkább arra



szorítani, hogy hetente egyszer-kétszer fogyassunk belőle, lehetőség szerint étkezések után, és ne helyette!

## A méz, mint afrodiziákum



A méz nem csak a világ első édesítőszere, és az egyik legrégebbi szépségápoló szer, hanem az alkoholtartalmú italok alapja is.

Az ókorban a boldog házasság titka egy, mézből erjesztett alkoholos ital volt. Jópárezer évvel ezelőtt Babilonban a friss házasok körében az volt a szokás, hogy a nász után következő holdhónapban (két újhold között eltelt időszak) minden éjjel mézsört ittak. A mézsör olyan alkoholtartalmú ital, amelyet méz és víz keverékéből erjesztenek. Innen eredhet a mézeshetek („honeymoon”) kifejezés is.

A mézsört 4000 évvel ezelőtt Babilonban nem csak kizárólag a friss házasok fogyasztották, hanem a katonák is, mivel azt tartották, hogy sebeik gyorsabban gyógyulnak, ha ezzel az itallal kenetik. A mézsör B vitaminokban gazdag, emellett jelentős mennyiségű aminosav is található benne, ami a fehérjék alkotórésze és végsősoron állóképességünket javítja.

Egyes helyeken, a fiatalasszonyok az esküvőjük után egy hétig mézsört ittak, mert úgy vélték, hogy növeli termékenységüket. A méz aszparaginsavat és E-vitamint tartalmaz, melyek jó hatással vannak a női nemi mirigyekre. Kis mennyiségben, de található ösztrogén is benne, ami szintén fontos szerepet játszik a női nemi szerv működéseiben.

A méz afrodiztikus hatása annak köszönhető, hogy gyorsan felszívódó gyümölcscukrai azonnal hasznosítható energiává alakulnak, ezenkívül serkentik az agyban a hangulatjavító endorfinok termelődését. Ásványi anyagai, vitaminjai és védő hormonjai jól tesznek az általános egészségi állapotnak, s így a szerelmi életnek is. Indiában például gyakran külsőleg, általában a nemi

szerveken alkalmazták masszírozással. Ma már az is tudományosan bizonyított, hogy a mézkenőcs - nagy ozmotikus koncentrációjának köszönhetően - folyadékáramlást indít el, és élénkíti a helyi vérkeringést.

## Az alkohol hatásai



Az alkohol bizonyos mértékű fogyasztása feloldja a gátlásokat, elszánttá, tettekésszé teheti az embert, s az átlagosnál nagyobb teljesítményre is sarkallhatja. Ez a szexualitás terén is igaz. Azt azonban nem szabad elfelejteni, hogy a hangsúly a „bizonyos mértéken” van. Ugyanis a túlzott alkoholfogyasztásnak köszönhetően visszajára fordulhat a dolog. Ha csak egyetlen korttyal is túlfogyasztjuk a kívánatos szintet, a hatás bizony korántsem lesz pozitív. Áthidalhatatlan szakadék keletkezhet ez esetben vágyaink és lehetőségeink között. Ugyanakkor számos gyógyszer és kellemes élvezeti cikk hordozója is az alkohol. Benne oldják fel a gyógyfüvek kivonatait, és sokat az ismert szerelmi ajzószeresek közül. Ebben az esetben azonban az alkohol mennyisége nem számottevő.

Csínyján hát a szesszel, ha szerelmi légyottra készülünk! A megfelelően csekély mennyiség megelégedése fontos feltétele a kívánt hatás elérésének. Szóval, az alkohol csalóka útitárs a gyönyör útján. Ágyba invitál, de sok esetben kudarcba visz.

Kis mennyiségben az alkohol – főként étkezések után fogyasztva – elősegíti az emésztést, és valóban javítja a szexuális közérzetet, megnöveli az ezirányú hajlandóságot. Nagyobb mértékű, vagy tartós fogyasztása azonban károsítja a májat és az idegrendszert, a gátlások permanens feloldásával, pedig megnövekszik az erőszakra való hajlam.

Hogy ne csak a levegőbe beszéljünk, íme, pár alkoholalapú vágykeltő szer receptje:

1 kg nyerscukorral keverjük össze 10 gr szegfűszeget és vaníliarudat, 30 gr apróra tört fahéjat és gyömbért. Öntsünk rá egy üveg vörös burgundit, majd 5 napig hagyjuk állni a kevercsot. Ekkor szűrjük át egy szitán, majd kis textilzacskóba tegyünk 0,1 gr ámbrát, 0,02 gr pézsmát, 5 gr süvegucukrot, s a textilt helyezük egy tölcsérbe, ezen öntsük át a fűszeres bort. Az elkészült italt bármilyen borhoz hozzákeverhetjük, üvegenként 3-5 cl-ével, és kész is a szerelmi bájital.

## **Bólé**

Hozzávalók: 1 üveg félédes fehér pezsgő; 1 üveg édes fehérbor; mindenféle gyümölcs, ami otthon fellelhető (javaslat: narancs, citrom, alma, körte, ananász, és ezek befőtt változata); szegfűszeg, fahéj.

Az összeaprított gyümölcsöt, a pezsgőt, a bort és az – ízlés szerinti – fűszereket összekutyuljuk, majd a vendégek érkezéig a hűtőszekrénybe rakjuk. A bólét megvizezett, cukorba mártott peremű poharakban tálaljuk.

## **Szerelmi likőr**

1 dkg fahéj, 2 dkg citromhéj lereszelve, 2 dkg kakukkfű, 0,5-0,5 dkg koriander, vanília, szerecsendió

Az összetevőket két hétig kell áztatni pálinkában úgy, hogy naponta összerázzuk. Ezt követően le kell szűrni, majd fél liter vízből és 1 kg cukorból szirupot főzni és összekeverni ezzel az alaplével.

## **Sáfrányszirup**

Áztassunk 25 g sáfrányt 8 napon keresztül 1 liter vörös- vagy rosé borban. Ezután vegyük ki a sáfrányt, szűrjük le az oldatot és adjunk hozzá 1 kg barna cukrot. 24 órával később felezzük meg az anyagot és tegyük lassú tűzre.

## **Szerelembor**

Áztassunk 15 napon keresztül 1 liter vörösborban 30 g fahéjat, 30 g ginzenget és 30 g vaníliát. Az oldatot naponta keverjük meg, majd szűrjük le. A kész oldatból a nemi érintkezés előtt 4-5 órára ajánlott egy likőröspohárával elfogyasztani, majd ezt megismételni szerelmeskedés alatt is.

## **Tárnicsszirup**

Öntsünk 1 liter forrásban levő vizet 100 g reszelt tárnicásra, majd a növénydarabkákat áztassuk hat órán keresztül zárt edényben. Ezt követően az oldatot szűrjük át egy ruhadarabon, hagyjuk ülepedni 24 órán keresztül, majd 0,8-1 kg fimonítatlan nádcukor hozzáadása után tegyük az egészet lassú tűzre. Ezután felezzük meg az anyagot, és várjuk meg, amíg a szirup kihűl.

## **Tojáslikőr**

Keverjük el egy friss tojás sárgáját egy pohár tejben, majd adjunk hozzá egy pohár fehér vagy barna rumaromát, két kanál barna cukrot és 10 csepp vanília-kivonatot.

## **Nostradamus oldat**

A recept afrodisziákum jellege olyannyira ismert volt a XVI. században, hogy az abban szereplő egyik növényt a kolostorokban és a rendházakban tilos volt termesztetni.

Forrásban lévő vízzel öntsünk le 10 g zsályát, 8 g csombort (borsfű) és 5 g mentát. Az oldatot egy kanál mézzel édesítsük.

## **Fűszerek, mint afrodisziákumok**

### **Bazsalikom**



A Dél-Ázsiából származó növény, számos faja ismert, melyek közül egyeseket fűszerként, másokat gyógynövényként használnak. A hinduk szent növénye, a tulaszi is a bazsalikom egyik fajtája. A tulaszhoz imádkoznak, áldozatokat

mutatnak be, és naponta fogyasztanak belőle. Hitük szerint egészséget, termékenységet, örömteli nemi életet ajándékozik ez a növény. Napi egy levél elfogyasztása által az ember vallásos tiszteletadását fejezi ki, megőrzi egészségét és termékenységét, valamint elhárítja a reá leselkedő démonokat. Illóolajokban, vitaminokban és cserzőanyagokban gazdag a bazsalikom. A növény azonban nemcsak kicsattanó egészséget ajándékozik; hanem soha el nem szürkülő, örömteli nemi életet is adományoz. A bazsalikom sokoldalú és nagyon kedvelt fűszer egész Dél-Európában is. Az olasz és görög ételekhez elengedhetetlen. Paradicsomos tésztákhoz, zöldséglevesekhez, salátákhoz, burgonyából készült ételekhez, húsok bedörzsölésére használhatjuk. Fűszerolajhoz is jó ízesítő, de édességekhez is finom, érdemes kísérletezni vele. Nagyon könnyű termeszteni, sok helyen kapható. Érdemes egy cserépben nevelgetni, és folyamatosan szüretelni a leveleit.

### **Borsikafű (Csombor)**



Régen ismert fűszernövény, borsos aromája miatt diétás konyhában a bors helyettesítésére is használják. Óvatosan alkalmazzuk, ne nagyon főzzünk az étellel, mert erős ízétől keserű lehet az étel. Káposzta-, bab-, krumpli-, gombaételek fűszere, de hurkát, savanyúságot, pecsenyét is szokás ízesíteni vele. Nálunk csak szárítva, morzsolva vagy porítva kapható, de kiskertben könnyen termeszthető.

### **Borsos menta**



A menta név görög eredetű. A legenda szerint Menthe egy nimfa volt, akire szemet vetett Hádész. Felesége, Perszefóné, bosszúból gyógynövénné változtatta a lányt. Egy másik verzió szerint Hádész változtatta át a lányt, hogy



megmentse Perszefóné bosszújától. Valószínűleg a Távols-Keletről származik. Július és szeptember között virágzik. Mind levelei, mind virágai néhány százalék illóolajat tartalmaznak, melynek alkotói közül a legfontosabb a mentol, a menton, a piperiton. Az olajat a frissen szedett virágrügyes hajtásokból desztillálással nyerik. Az ókori görögök olaját balzsamozáshoz használták. Ipari előállított illóolaját a rágógumi-gyártásban, a gyógyszerészetben, illetve a kozmetika- és az élelmiszeriparban hasznosítják.

### **Gyógyhatásai:**

Európa összes országában, az Amerikai Egyesült Államokban és több ázsiai országban is hivatalosan szerepel a gyógyszerkönyvekben. Főleg aromás illóolajának köszönheti gyógyító erejét. Olaját a gyógyászatban gyógyteák és teakeverékek, szeszes kivonatok formájában használják.

Terápiás alkalmazásakor fokozza a nyálképződést, segíti az emésztést. Ideg- és gyomorerősítő, enyhíti a hányingert, az emésztőrendszer simaizmainak elernyesztésével csökkenti a gyomorgörcsöt, szélhajtó és antiszeptikus hatású, valamint serkenti az epeműködést. A borsmentából készült tea ezért fogyókúra esetén is hasznos. Köhögés, hurut és torokfájás kezelésében is hatékony. Szeszes kivonata többféle fájdalomcsillapító szer alkotóeleme. Antireumatikus hatású kenőcsök, masszáz- és fürdőolaj alkotórésze. Lumbágó és izomfájás esetén a bőrbe dörzsölve hat. A borsmentából nyert illóolaj több baktérium és gomba fejlődését gátolja, valamint az ajak- és nemi herpesz vírusának elpusztításában is segít, továbbá enyhíti a migrén és a megfázás tüneteit. Gyakori alkotóeleme a gargalizáló szereknek, a köptető és a hörgők váladékát elfolyósító illóolajos anyagoknak, de orr- és légzéskönnyítő kenőcsöknek is fontos alkotórésze. Gyógyhatásai Európa összes országában, az Amerikai Egyesült Államokban és több ázsiai országban is hivatalosan szerepel a gyógyszerkönyvekben. Főleg aromás illóolajának köszönheti gyógyító erejét. Olaját a gyógyászatban gyógyteák és teakeverékek, szeszes kivonatok formájában használják.

A növényből készült teát Hippokratész úgy jellemzi, mint egy „szerelmi játékra ösztönző italt”. Alkalmazása a növény teájának fogyasztását jelenti. A nemi érintkezés előtt 15 perccel 3 cseppnyi teát kockacukorra cseppentve kell elfogyasztani.

## **Rozmaring**



Száraz, meleg éghajlatú területeken vadon él, nálunk, kertben vagy cserépben tartható örökzöld növény. A sámánok varázsszerként használták. A rozmaring ugyanakkor régi gyógynövény is. Vérkeringést ösztönző és emésztést serkentő hatása van. Az ókorban a rozmaring leveleit füstölőszernek, illetve bor fűszerezésére használták. Kneipp atya tonizáló bort készített belőle. Afrodiztikus hatása rozmaringos fürdők használata által bontakozik ki a legjobban. A fürdő serkenti a bőr vérellátását és fokozza az érzékenységet. A rozmaring idegerősítő, ösztönző illóolajat tartalmaz.

### **Petrezselyem**



A petrezselyem a Földközi-tenger vidékéről származó, termesztett növény. A termésekben illóolaj, glikozidok vannak, a gyökerek kb. öt százaléká illóolajat tartalmaznak, amely serkenti a vese működését. A népgyógyászat a gyökér főzetét, vagy leveleinek forrázatát, kőképződést gátló, emésztés serkentő tulajdonságai miatt alkalmazta. A növény apiol-tartalma, jelentős értágulatot okoz. Férfiaknál a merevedési reflexet erősíti. Ilyen hatás érhető el például, néhány növényi szár rágógumiszerű rágcsálása révén.

### **Gyömbér**



Ázsiából ered, illóolajokban főként a gyökere gazdag. A gyömbért a virágok elhervadása után takarítják be, a hatóanyagokban gazdag rész a gyökér. Frissen és szárítva egyaránt piacra kerül. Ismert fekete, szürke és fehér formában is. Hatóanyagtartalma a fekete vagy a szürke gyömbérnek a legmagasabb. A gyömbér nem csupán széles körben használt fűszer, de hatásos gyógynövény is. A kínai ételek és egyes sütemények nélkülözhetetlen alkotórésze. Étvágytalanság, hányinger, gyomorfájás, és a másnaposság kitűnő ellenszere. Menstruációs fájdalmak enyhítésére is ajánlják. A gyömbér nem csupán széles körben használt fűszer, de hatásos gyógynövény is. Illóolajat és fűszeranyagokat tartalmazó gyökértörzse elősegíti az emésztést, fokozza a vérkeringést, és általános élénkítő hatású. Az ázsiai orvoslásban „melegnek” számít, azaz forróságot, tüzet visz a testbe, ezzel stimulálja a nemi szerveket. Használatát ezért szinte mindenütt javasolják a szerelmi patikáriusok.

Serkentő hatását a medencei vérkeringés fokozásával magyarázzák. Tinktúrája is használatos, de reszelt gyökerének főzete mézzel igen kellemes ízű. Cukrozva vagy ecetben is tartósítható, ha friss gyökeret vásároltunk és nem használtuk fel az összeset.

## Sáfrány



Nagyanyáink még tudták, hogyan kell a húslevesnek hívogató sárga színt varázsolni. A második világháború után valahogy elfelejtettük, és csak mostanában kezdtük újra felfedezni a sáfrányt, holott e festő- és fűszernövény története évezredekre nyúlik vissza.

Az ókori Egyiptomban a jómód jelképeként, mint fűszert, illatszert, gyógyszert és ruhaszínezéket használták. Indiában afrodiziákumként tartották számon. Az iszlám orvostudomány májbetegségek kezelésére alkalmazta. Európába is, Spanyolországon keresztül arab közvetítéssel került a VIII. század környékén, azóta is Spanyolország az egyik legjelentősebb szabadföldi termesztő.

Csakis a napon megszáritott bibeszálat használják fel, amelyet az iszlám orvostudomány a forró és száraz tulajdonságokkal ruházott fel. Alkalmazása nemcsak a konyhára terjed ki, hanem gyógyhatásairól is gyakran említést tesznek. Szív- és érrendszeri betegségekre van jótékony hatással, a koleszterinszintet és a magas vérnyomást kedvezően befolyásolja, a szemészet görcsoldóként alkalmazza. A sáfrány állítólag erősíti a fiatal férfiak nemi vágyát. Régebben kis mennyiségben a méh erősítésére és menstruációs zavarok ellen rendelték. Az ókori görögök nézete szerint a sáfrány a nők érzéki vágyát fokozza. Ópium pótlására is használták, ugyanis olyan illóolajat tartalmaz, amely pszichoaktív és izgató hatású, sőt hosszú, sajátos orgazmusérzést kelt.

## Zsálya



A Földközi-tenger vidékéről származó, melegigényes, egyben szárazságtűrő növény, melyet sokfelé természetnek. Egy-két százalék illóolajat tartalmaz, melynek fő alkotói a kámfor, a cineol, a pinén és a tujon. Már a görög időktől kezdve ismert és becsült gyógynövényről van szó, amelyet különböző gyomor- és bélbetegségek esetén, pajzsmirigyzavaroknál, valamint a klimaktérium éveiben használtak. A növény befolyásolja a vércukorszintet. Pozitív hatású az idegrendszerre, hat a kimerültség, a depresszió ellen. Összehúzza a méh simaizomzatát. A növényből készült alkoholos kivonat (zsályabor) vagy a növény forrázatának kúraszerű fogyasztása serkenti a szexuális aktivitást.

## Bürök



Nem afrodiziákum, de impotencia és frigiditás esetében orvosilag előírtan javasolt.

## Korriander



Ennek az ősi kultúrnövénynek eredete az ókori civilizációkhoz nyúlik vissza, ám származási helye ma már nem megállapítható. Napjainkra teljesen akklimatizálódott, s szinte az összes meleg és mérsékelt éghajlatú területen kerti növényként termesztik. Egyenes, 80 cm hosszúra terjedő szárán található levelei kétfélek: az alsó részeken inkább nagyobbak és ritkábbak, leginkább a petrezselyemhez hasonlóak, míg feljebb nagyon finomak. Kicsiny fehér kettős ernyősvirágzatokba rendeződő virágait júniustól augusztusig hozza.

Termése gömb alakú kb. 5 mm átmérőjű, sárgás-barna színű, amit érett állapotban szednek le, majd azt porrá törve kerül fűszerként az ételünkbe. A jellegzetes illatot árasztó korianderpor íze édeskés, enyhén fanyar, színe barna. A termésben található illóolaj fényre érzékeny, ezért a fűszert óvjuk a világosságtól. A korianderről már az ókori Egyiptomban és Palesztinában is ismert volt afrodiziákum jellege, erről a fellelt papirusztekercsek is említést tettek. Elismertségére jellemző, hogy még az egyiptomi nemesek urnáiban találtak koriandertermést. Az ismert görög orvos, Dioszkuridész az ondótermelés fokozására borban elkeverve ajánlotta. A koriander serkenti a vérkeringést, de mellékhatásai is lehetnek, ezért körültekintően kell alkalmazni.

## Szerecsendió



Őshazája valószínűleg a Maluku szigetek, mára azonban jóformán minden nedves trópusi területen elterjedt. Magassága elérheti a 15-18 métert is. Az örökzöld növény neve félrevezető, mert a szerecsendiófa valójában nem diófa, s diója sem igazi dió, hanem mag, ami egy 8-10 cm hosszú sárga, húsos termésben helyezkedik el. A szerecsendió a XVI. század óta kedvelt fűszer Európában, nem csupán sajátos íze, de bódító, izgató hatása miatt is.



Afrodiztikus jellegét elsősorban a magban található illóolajnak tulajdonítják. Hírnevét szerte Ázsiában és Európában ezeknek a mámort és nemi izgalmat keltő anyagoknak köszönheti. Illóolajainak fő alkotórésze, a miriszticin, ami az MDA néven ismert szintetikus drog alapanyaga is egyben.

## Szefűbors

Ez az örökzöld: 20 méterre is megnövő fa csupán trópusi területeken nő. Kezdetben zöld termései érett állapotban vörös, megszártva barna színűek. Nem keverendő össze a szefűszeggel. Bors alakja van, de nálunk inkább édes ételekhez használatos, pedig egy húslevesnek is pikáns ízt ad. Gyümölcssalátákhoz, befőttekhez, lekvárokhoz és süteményekhez használjuk leginkább. Alkalmas lehet a lakás helyiségeinek illatosítására is, ha lapos tálkában olyan helyre tesszük, ahol melegebb van, és kioldódik az illóolaja.

Érdemes szintén frissen örölni az erősebb aroma kedvéért. Lehet kísérletezni turmixok, illetve tea, vagy kávé ízesítésével, kellemes és különleges élvezetben lehet részünk. Aromás illatuk és csípős, pikáns ízük van. A szefűbors az ősi Amerika egyik legtöbbet használt fűszere volt. A fa terméseit és leveleit az indián népi gyógyászatban is alkalmazták. Neuralgia emésztési zavarok kezelésére, valamint a test melegen tartására használták. Ha bőségesen kakaóval keverik el, a nemi öröm szent tüzét is felizzítja. A szefűbors izgató, antiszeptikus és az emésztést elősegítő tulajdonságokkal rendelkező illóolajat tartalmaz.

## Szefűszeg



Az egyik legintenzívebb illatú és ízű fűszernövény. Illóolaja fertőtlenítő és erősen izgató hatású.

## Ánizs



Az ánizs Görögországban és Egyiptomban vadon nő, de az ókor óta, mint fűszer- és gyógynövényt termesztik is. A növényről már óegyiptomi papirusztekercsek is említést tesznek. Fűszernek, valamint friss vagy szárított terméseit gyógyászati célokra használják. Az ánizst ellenszerként és afrodisziákumként egyaránt alkalmazták: Dioszkuridész szerint nemi közösülésre ingerel. Említett előnyös tulajdonságai miatt az ókori Görögország és Róma egyik legkedveltebb fűszere volt. Az ánizsmagvak rendkívül alkalmasak afrodisztikus ételek és italok ízesítésére. Nem csupán felerősítik az előbbieket hatását, hanem könnyebben emészthetőbbé és ízletesebbé is teszik őket. Az ánizs termése az emésztést elősegítő és élénkítő hatásokkal rendelkező illatos illóolajat tartalmaz.

## Citromfű



A XVIII. században vált egyre híresebbé a gyógyhatású „csodaszer”, a karmelitavíz, melyet a svájci Paracelsus készített el elsőként, még két évszázaddal korábban, és amelynek egyik fő hatóanyaga a citromfű volt. A növény mediterrán vidékekről származik, de ma már rengeteg helyen elterjedt, a gyógyászatban leveleit használják fel.

Egyéni adottság kérdése, hogy a stressz fizikai jelzései a test mely részéről érkeznek hozzánk. Mindenesetre meglehetősen gyakori, hogy a gyomor, az emésztőrendszer sínyli meg legelőször túlhajszolt életmódunkat. Ilyenkor a gyomortájéki szorító érzést, az esetenkénti görcsös fájdalmakat jól oldja a citromfűből készített tea, mely egyben az étvágyat is serkenti. Levelei jól kombinálhatók más növényekkel, és az sem mellékes, hogy kellemes illatot és ízt kölcsönöz a belőle készített italoknak. Hatására kipihenten ébredünk, az egész napunk nyugodt és kiegyensúlyozott lesz, ilyenkor még a reggeli

feketekávét is elhagyhatjuk. A növény leveleiből készült tea a diákoknak is segítőtje lehet, hiszen hatásosan oldja a vizsgadrukkot. Különböző teakeverékek alkotórészeként kitűnő szer frontérzékenység és fejfájás esetében is.

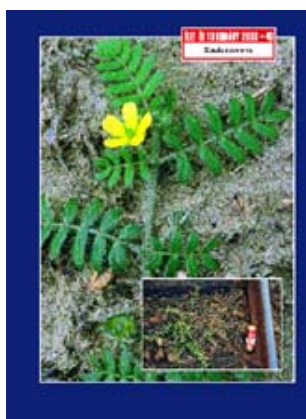
A stresszel teli életmódnak a csökkentésére a citromfű illóolajából készíthetünk masszázsolajat mellkasunkra, vagy egész testünkre. A teához hasonlóan lelkiállapotunkra hat pozitívan, ha aromalámpában 4-5 cseppjét párologtatjuk. Külső alkalmazásainak felsorolásából semmiképpen nem hagyhatjuk ki a fürdő hatásosságának hangsúlyozását.

### Keskeny levelű útifű



Virágzása május és október között történik. Hazánk gyakori gyomfajáról van szó, amely szinte minden gyeptársulásban előfordul, de közönséges parlagokon, degradálódó gyepekben is. A forrázat köptető, köhögéscsillapító hatású. Friss leveleit régen sebek kezelésére, vérzések ellen alkalmazták. A növény, illetve forrázata kedvezően hat a húgyhólyag simaizomrostjaira, s ugyanígy a hímvesző vagy a csikló izmaira is.

### Királydinnye



Termőhely: A fölgolyó egész területén elterjedt növény. Szereti a meleg, száraz, homokos talajt.

Gyűjtése: A szúrós termést kell gyűjteni, ezért védőkesztyű használata ajánlott. Érdeemes a növény kiszáradása előtt „szüretelni”.

Felhasználás: A termést használják fel főzet készítésére, de a belőle készült tinktúra is használatos. Masszázsolajba vagy vajaljába „sütve” is kiváló hatású. Általános csatornatisztító. A lerakódások, mérgek, eltávolításával fejt ki áldásos hatását, így a testben és az elmében a szabad áramlás újra megindulhat. Kíméletes vízhajtó hatású. A dugulásokat testszerte szünteti, a gátoltságot minden szinten csökkenti, ezért közvetetten nyugtató hatású. A királydinnye a vesét tisztítja a legintenzívebben, főleg ha főzet formájában fogyasztjuk, napi 1-2 liter mennyiségben. A vízháztartás, illetve a víz energiapálya szerveinek és az idegrendszernek fiatalító, erősítő szere. A reproduktív szövetekre illetve szervekre nézve energetizáló hatású afrodisziákum. Használata az említett pályákon és szervekben az egyensúly megjelenését eredményezi.

### Tárnics



Kedvező módon serkenti a nemi hormonok működését, ezért afrodisziákumként használható.

Az 1 liter vízzel leforrázott 10-15 g növény felhasználásával készült oldatból reggeli közben és délután kell bevenni, vagy elalvás előtt több csepp tárnicsolajat ajánlott fél kockacukorra csepegtetni és azt elszopogatni.

### Bors



Borsot törni valakinek az orra alá (akár szimpla, akár átvitt értelemben) nem éppen vágyfokozó hatású cselekedet. Ellenben, ha cayenne-i és fehér borsból készült kenőccsel kenegetik a páciens hímvesszejét és heréit, felerősödik majd

benne a szexuális készítés. Feltehetően az attrakcióban segédkező nő közben nagyokat tüszent a belélegzett csípős fűszer hatására...

A borsfélék hatalmas családjának mintegy 650 fajtája éldegél a trópusokon, és várja, hogy előbb-utóbb a termése valakinek a tányérjában végezze. Található e népes társaságban - hogy csak a legismertebbekről essék szó - érettségüktől és feldolgozottságuktól függően fekete, piros, zöld és fehér bors, és akkor még nem beszéltünk a kubeba borsról vagy a borsikafüről, melyek szintén rokoni kapcsolatban állnak a fentiekkel.

A Piper nigrum, vagyis a fekete bors a só után a legkedveltebb ételízesítőnk, mely még éretlen állapotban, kerül a fűszergyárakhoz, érette ezt a növényt Piper album-kén (fehér bors) nevezzük. A fekete (majd fehér) bors Malabár és Szingapúr környékéről származik, mindkettő csípős illóolajat tartalmaz, igaz, a fekete sokkal csípősebb ízű, lévén fehér társa nekivetközve - a termésfal lehántása után - kerül a csomagolóüzemekbe.

Akárcsak sok más fűszernövény, a bors szintén hétköznapi és nemi étvágygerjesztő hatással bír, ám nem árt csínján bánni vele, hiszen túlzott fogyasztásával a gyomor, a máj, az epe, a végbél és a vese is kemény kínokat állhat ki. Azoknak, akik hajlamosak az ilyesmire, érdemes borsikafüvel helyettesíteniük ezt a fűszert. Mazochistábbak fejfájás esetén próbálkozhatnak néhány szem bors elrágcsálásával, bár sejtetően ezzel csak elterelik a gondolataikat a homlokuk mögött mutatkozó görcsről a szájukban keletkező tűztenger felé.

Hasonló élményben lehetett részük a közép-afrikai Kuta törzs leányainak, akik a nővé avatási szertartás során fejüket olyan tűz füstjébe voltak kénytelenek dugni, amelybe előzőleg erősen megborsoztak. Állítólag a lányok ennek hatására hihetetlenül erotikus táncot kezdtek lejteni, majd édesanyjuk lába közé bújva játszották el saját születésüket, továbbra is túlfűtött mozdulatokkal fejezve ki, hogy ezentúl a szexualitásra érett felnőttek csoportjához tartoznak. Tudományos magyarázata is akad a bors vágykeltő szerepének, a tudósok mindezt a benne lévő piperinnek - amelynek összetétele hasonlít a morfinszármazékokéhoz - tulajdonítják.

Aki nem hiszi, járjon utána: 10 g vörös (cayenne-i) és 10 g fehér borsot negyed liter vízben fél óráig kell csak főzni, aztán leszűrni és rizsliszttel elegyíteni az oldatot. Az így kapott kencével kenegette a hímvesszőt és a heréket, várhatjuk a hatást. Amennyiben első hallásra borzasztónak tűnik e borogatás, a férfiember számára létezik egy kíméletesebb megoldás: ehhez elegendő elfogyasztani mézzel kevert, kis mennyiségű, tört cayenne-i borsot.

## Chili





Tüzes, a szó szoros értelmében, fogyasztóját valósággal feltüzeli. A magyar cseresznyepaprikának is hasonló a hatása.

## Fahéj



Dél-Kínából származó cserje, kérgéből nyert őrleményének tulajdonítanak „csodatévő” hatást. A „nemi mirigyeket” izgatja a benne levő illóolaj, valamint a fahéj-aldehyd. Emellett jelentős az emésztést elősegítő, továbbá a szervezet méregtelenítő hatása. Fogyasztható vizes forrázata mézzel keverve, de más, hétköznapi felhasználási lehetőségei a fahéjas sütemények vagy a mennyei forralt bor.

## Kömény



Mediterrán területeken mindenütt elterjedt, de ma már nálunk is termesztik. A mai Afganisztán területéről származik. Az ókori rómaiak is ismerték, később a bencés szerzetesek kertjeiben bukkant fel újra.

Kis mennyiségben adagolva szünteti a hányingert, ezért tengeribetegség ellen javasolják. Illóolaja nyugtatja a központi idegrendszert, stresszoldó hatása miatt növeli a nemi vágyat. Több parfüm alkotórésze. Használható a mézzel kevert pora, de forrázata ízesítve teaként is fogyasztható.

## Vanília



A drága, Indonéziából származó fűszer hangulatfokozó és potencianövelő illóolajat tartalmaz.

## Ginzeng



A kínaiak „embergyökérnek” is hívják a ginzenget az alakja miatt. Két fajtája ismeretes, a kínai és a szibériai ginzeng. Mint tudjuk, a stresszre adott első és természetes reakció, hogy a mellékvese felkészíti a szervezetet a küszöbön álló „veszélyre”. A mellékvese ilyenkor adrenalint és ún. stresszhormonokat bocsát ki. A ginzeng jótékony hatást fejt ki a mellékvesére, növeli annak a tónusát és elősegíti megfelelő működését, ily módon biztosítja a szervezet stresszel szembeni ellenállását. Gyógyítja a hipoglikémiát, vagyis megállítja a vércukortartalmának a csökkenését. Csökkenti a sugárkezelés okozta sejtkárosodást. Véd az alkohol roncsoló hatása ellen.

Kitűnően alkalmazható a legyengült vagy lábadozó betegek erejének helyreállítására, energiateltség érzésének növelésére, szellemi és testi teljesítmények fokozására. A rendszeres ginszengfogyasztás lassítja az öregedési folyamatot, segít megőrizni az életerőt, életkedvet. Olyan speciális immunsejtek termelődését serkenti, amelyek feladata a szervezetbe jutó, ártalmas vírusok és

baktériumok elpusztítása. A szibériai ginzeng-et enyhébb esetekre szokták javasolni. Késlelteti a fáradtságérzetet, sőt az endorfin, a „boldogsághormon” termelését is fokozza. Érdemes egyhónapos ginzeng-kúrát kezdenünk, ha szükséges, de egy-egy kúra után tartsunk egyhónapos szünetet. A leghelyesebb, ha szakember tanácsát kérjük, ugyanis az adagolás beállítása egyénenként változó lehet. A ginzeng számos kiszerelésben kapható már nálunk is, de vásárláskor mindig olvassuk el a tájékoztatót.

## Vérehulló fecskefű



Kellő körültekintéssel alkalmazandó, mivel számos erősen hatékony alkaloidát is tartalmaz.

Egy liter 10 g-ot kell leforrázni. Reggel és délután egy-egy pohár fogyasztandó. Ha 10 g vérehulló fecskefű gyökeret kezelünk 1 liter fehérborral, akkor minden étkezés után egy pohár fogyasztandó a készítményből. Levelét letörve, sárga folyadék jelenik meg, ami jó a szemlcsők kezelésére.

## Egyéb vágyfokozó ételek-növények

### Hal és a tenger gyümölcsei:



Magas fehérje- és ásványianyag-tartalmuk révén minden életfunkciót erősítenek. Különösen magas a szexuális vágyat fokozó cinktartalmuk,

## Kagyló, osztriga



A tenger gyümölcsei szintén afrodisziákumok. A nemi vágyat serkentik, impotencia és frigiditás ellen, valamint az erekció meghosszabbítására alkalmazzák. Az állatok vázából varázserejű tárgyakat, ékszereket készítenek. A monda szerint Casanova 40 osztrigát fogyasztott naponta.

## Csiga



A csigák sorsa gasztronómiailag és szexuális vonatkozásban, az ókorban pecsételődött meg. Már a Római Birodalom ínyencei is olyan ételnek ismerték a csigákat, amelyek extra erőt képesek adni a férfiaknak az ágyban. Ízüket, magas víztartalmukat és zsírszegénységüket illetően hasonlítanak ugyan némiképp a halakhoz, de kevesebb bennük, a tengerben található ásványi anyag és foszfor.

Egy szerelmi szakácskönyv a következő csigaétel elkészítési módot javasolja: Pár tucat éti csigát tegyünk 1 liter tejbe, hogy ott táplálkozzanak. Tegyünk a tejbe néhány tiszta követ, kavicsot is, és naponta töltsük utána a tejet. 2 hét elteltével vegyük ki a csigákat, tegyük őket vízbe 8-10 órára, adjunk hozzá egy kis sót és ecetet is. Ezután öblítsük le a csigákat, és főzzük mintegy 20 percig forró vízben, majd emeljük ki őket a házukból. Süssünk át a csigákat pár gerezd fokhagymával, 1 fej vöröshagymával, friss petrezselyemmel, kevés rozmaringgal, csipetnyi sóval és borssal. Adjunk hozzá apróra vágott gombát, 1/1 csésze erős húsleves, kevés paradicsomszósz és 1 dl vörösbor keverékét. Az egészet lassú tűzön főzzük 15 percig, s tálaljuk 2 személyre.

## Kaviár



Magas a fehérje- és ásványiaanyag-tartalma. Erotikus mítoszát részben az ára miatt kapta, no meg azért, mert a hal petéjéről van szó – még ha ez nem is tudatosul a fogyasztóban.

## Avokádó



Magas növényizsír-tartalma miatt energiát szolgáltat, a termékenységet elősegítő E-vitamint és telítetlen zsírsavakat tartalmaz.

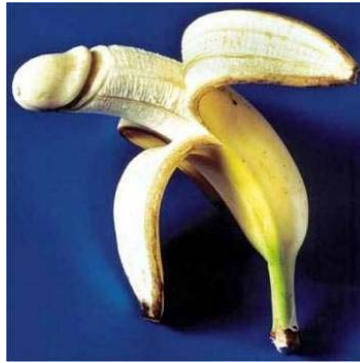
## Datolya



Az arabok legkedveltebb gyümölcse, szerintük növeli a spermaszámot. Sok gyümölcscukrot tartalmaz, így gyors energiát szolgáltat.



## Banán



Már az alakja miatt is afrodiziákumnak tartják. A hálósobában, előjáték közben eszegetve a várt hatás nem marad el.

## Mandragóra

A Földközi-tenger partvidékétől Kisázsiaig elterjedt. A mandragóra a burgonya félek családjába tartozik, egy sötét barna gumós növény, kicsi, piros gyümölcsökkel. A atropine és scopolomine alkaloidák hasznosíthatóak a növényből. Vagyis ez az a két anyag, amitől remélték a nagy hatást.

Ősidők óta ismert gyógynövény. Az egyiptomiak is megemlítik, mint afrodiziákumot és altatót. A görögök - akik az első leírásokat közölték a fajról - nyugtatóként, emésztést serkentőként tartják számon. A korabeli orvosi írások, mint mérgező növényt jegyzik, amelynek levele őrültséget okoz. A rómaiak is aneszteziákumként, hipnotikumként használták az operációk során. Plinius kígyómarás és életuntság ellen javasolja. Népszerűsége a középkorban sem hanyatlik. Rengeteg babona kötődik hozzá: szelleműző és varázserőt tulajdonítottak neki. Az emberi alakra hasonlító gyökere a termékenység jelképe. A gyökereket - amely birtoklójának hatalmat, pénzt, szerelmet hozott - a szigorú előírásoknak megfelelően, éjjel ásták ki. Súlyának megfelelő arannyal volt egyenértékű. A középkori orvosok is gyakran alkalmazták altatóként, a gyökereket borba áztatva vagy füstölő formájában. Külsőleg friss sebeket, gyulladt szemeket, keléseket kezeltek vele. A növény az idők folyamán feledésbe merült. A XX. század első felében kutatások kezdődtek gyógyszerészeti alkalmazására. Az egyik ilyen készítmény, állítólag, a morfiumfüggőség kezelésére szolgál.

*A mandragóragyökér mágiája*

Más néven alraun (titkok tudója, illetve a rúna ismerője). Ez a szó a gót runa-ból ered, ami titkot, rejtélyt jelent. Egyéb nevein varázsgyökér, kutyaalma, ördögalma, mardami, Adam koku, astrang-dastam harysh, stb. Az ember formájú; mandragóragyökér évezredek óta az egyik legismertebb és legkeresettebb varázsszer volt. A boszorkányok repülőbalzsamokhoz keverték. A világ legrégebbi orvosi receptgyűjteménye, az egyiptomi ébert-papirusz ránk maradt feljegyzései tele vannak a mandragóra felhasználására vonatkozó utasításokkal. A bibliában is így írnak a szülő nőt segítő hatásáról: „Mikor Jákób este a mezőről jöve, eleibe méne Lea, és monda: Én hozzám jőjj be, mert megvettelek a fiam mandragóra-bogyóiért; és nála hála azon éjszaka. És meghallgatá Isten Leát, mert fogada az ő méhében és szülé Jákobnak ötödik fiat.”

### ***Mandragóra és a néphit***

A néphit szerint a mandragóra akasztófák alatt nő a felakasztott ember magjából, mely halála pillanatában fakad. Amikor kihúzzák a földből, gyökere iszonytató sikolyt hallat, aki azt hallja, beleőrül, vagy meghal. Ezért vagy trombitaszóval kell a hangot túlharsogni, vagy egy -zsinórral a gyökérhez kötözött- fekete kutyával lehet kihúzatni. Azt is tartották róla, hogy viselőjének szerencsét hoz, kincseket és halálig tartó gazdagságot ad. Megoltalmaz a börtöntől és a sebesüléstől. Rendkívül kényes természete miatt sok gondoskodásra szorul, ha ezt nem kapja meg, megbosszulja a rossz bánásmódot. Beburkolva kis ágyacskába kell fektetni és minden pénteken megfürdetni. A tulajdonosának még halála előtt érdemes megválni a gyökéremberkétől, ellenkező esetben az elragadja a lelkét, és a pokolra juttatja. Az ember csak annál az árnál olcsóbban adhatja, amennyiért ő megszerezte.

## **Répa**



Európában már régóta a „férfiak támasza”. Porphyrint tartalmaz, ami serkenti a szexuálhormonok kiáramlását.

## **Füge**



Igazi vitalitást fokozó mediterrán gyümölcs, hazánk déli tájain is megterem. A friss gyümölcs erőt kölcsönöz és elősegíti a figyelemkoncentrációt.

### **Kávé**



Izgatja a központi idegrendszert. Erotikus hatása akkor a legkifejezettebb, ha arab szokás szerint őrölt kardamonnal ízesítik.

### **Mák**



Ősrégi orvosság, fájdalomcsillapító, kábítószer és afrodisziákum.

### **Mustár**



A mustármagnak ősidőktől fogva potencianövelő hatást tulajdonítottak, ezért fogyasztását a szerzeteseknek meg is tiltották.

## Napraforgó



Nem a magját, hanem a virág szirmainak főzetét alkalmazták a mayák szerelmi serkentőként. Egy másik régi recept szerint „nagyobb erőt kölcsönöz a házassághoz”, ha a szirmokat olajban kisütve, sóval-borssal ízesítve fogyasztjuk.

## Búza



Alhasi vérbőséget okoz, és ezzel javítja a medencetájék vérkeringését.  
Adagolás: Egy liter vízben 200 g búzát kell leforrázni. Az oldatból ébredéskor és elalvás előtt kell elfogyasztani egy-egy pohárral, vagy: 15 g búzakivonatból 0,5 liter normál cukorszirup segítségével szirupot kell készíteni és étkezések előtt egy kanállal bevenni.

## Zab



Regenerálja a vérkeringést, csökkenti a medence és a nemi szervek tájékán jelentkező vértódulást.

Szalmájával együtt 10 g zabot kell leforrázni 1 liter vízzel. Naponta 2-3 pohár fogyasztandó belőle.

## Kukorica



Nem szerepel a néphagyományban a kukorica, pedig annak valóban van vágykeltő hatása. Ez nem babona, hanem tudományos megalapozottsága van. A hatás titka: szervezetünkben rendes körülmények között egyensúlyban vannak a szexuális vágyat gátló és ösztönző anyagok. A gátló hatású szerotonint szervezetünk a tripofan nevű aminosavból szintetizálja. Tripofan minden élelmiszerben van, kivéve a kukoricát. Ha tehát csak kukoricát eszünk, nem jut a szervezetünk tripofanhoz, és így csökken a szerotonintermelés is. Ha aztán a szerotoninszint egy bizonyos küszöbérték alá süllyed, nem indulnak el többé gátló impulzusok az agy központi idegrendszere felé, agyunk sejtjei csak az ösztönző impulzusokat kapják meg. Amikor laboratóriumban tengerimalacokat 24 óráig folyamatosan kizárólag csak vízből, kukoricából és némi sóból (tehát kukoricamáléból) álló diétára fogtak, az állatok olyan eszeveszett szexuális tevékenységbe kezdtek, hogy már azt sem tudták, a partner éppen fiú-e vagy lány. Amikor a hímek heréi már kimerültek, akkor is tovább folytatták vad játékukat minden öröm nélkül. Ez arra is figyelmeztet, hogy a kukoricadiétát sem szabad túlzásba vinni. Ez a „szerelmi bájítel” éppúgy árthat, mint bármiféle - akár ősi, akár modern - szerelmi bájital.

## Torma



Általános erősítőszert, emellett a hímvesző és a csikló reflexeit fokozó allilszulfocianátot tartalmaz.

Egy liter vízre számítva 30 g friss növény leforrása, vagy 20 g-ból történő főzetkészítés. Az így kapott oldatból naponta 1-3 pohárral kell fogyasztani.

## Menta



Több százra rúg az Óvilág mérsékelt égövén élő mentafélék növényfajta. A leggyakoribbak közé tartozik a fajkereszteződésből (zöldmenta és vízimenta) származó borsos menta. Kellemes, aromás, fűszeres illatú mentaolajat párologtat belőle vízgőzzel, amely színtelen vagy sárgás színű, üdítő illatú, hűsítő folyadék. A tulajdonságait az olajban levő mentolnak köszönhetjük, ami a folyadék bepárlása után erősen illó fehér kristályokká alakul át. A gyógyszeripar felhasználja a légúti betegségek, emésztési zavarok, menstruációs zavarok, migrén elleni szerek készítésére, epehajtó és görcsoldó szerként, húgyúti fertőtlenítésre, általános gyengeség és impotencia ellen. Likőr, illatszerek, szappan, fürdőolaj illatosítására is kiválóan alkalmas. Valamikor a „promincli” cukorkák ízesítője volt.

Mint teanövény alapanyaga is közismert a felhasználók körében. Külföldön a különféle sülteket borsos menta szósszal szervírozzák, de nálunk fűszerként ritkán használják, holott majorannával, kakukkfűvel kitűnő szárnyasízesítő. Szexualitásfokozó hatása közismert a Távol-Keleten és Amerikában egyaránt. Gyógytea: 5-5 dkg borsmenta, fodormenta, ezerjófű, gyermekláncfű, -gyökér 2-2 dkg bojtorján, bencekéreg keverékét 1/2 liter vízzel leforrasszuk, 10 perc állás után leszűrjük, s reggel-este egy csészével fogyasztunk belőle. Naponta friss teát ajánlatos főzni. (A hideg tea egyébként hányinger ellen is jó.)

Mentalikőr: 5-5 dkg borsmenta, fodormenta, 2-2 dkg kálmosgyökér, ezerjófű keverékét áztassuk 24 órán keresztül 1/2 liter alkoholban majd szűrjük le, s



öntünk hozzá 3 dl langyos cukorszirupot (40 dkg cukor 1 liter vízben felfőzve) és hagyjuk összeérni legalább 4 napig. Alkalmanként legfeljebb 5 centet fogyasszunk belőle kedvenc időtöltésünk megízésítésére.

## Vöröshagyma



Kéntartalmának köszönhetően élénkíti az idegrendszert, kis mértékben oldja a gátlásokat. Hippokratész és Arisztotelész is számos betegség ellen javasolta. Vízhajtó, ezáltal ödémás betegségeknél is jótékony hatású. Reumát is kezeltek vele, valamint kisebb légzési zavarokat is elmulaszt nátha esetén. Afrodiziákumként két egyszerű receptje ismeretes: a zúzott hagymát vízbe kell áztatni, fogyasztás előtt pedig mézet belekeverni (nem utolsósorban az ihatóság kedvéért). A másik módszer a fehérborban való áztatás, ami még étvágygerjesztő hatással rendelkezik.

## Zeller



Felfrissíti a fáradt férfiakat – a szó minden értelmében. A népi gyógyászatban évszázadok óta ismert zöldség sok C-vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. Gumóját, szárát, levelét egyaránt afrodiziákumként említik a népi feljegyzésekben is. Régen jóval többet használták a konyhában, ám a burgonya térhódítása miatt kissé háttérbe szorult. Ma már inkább ízesítőszer.

## Papaya



A Közép- és Dél-Amerikában, valamint Dél-Afrikában termő papaya alakja hosszúkás körtére hasonlít. A héja vékony és zöldessárga. A húsa fajtától függően élénk rózsaszínű vagy narancssárga, közepén szemes bors nagyságú, gömbölyű barna magokkal. Az érett papaya lédús húsa enyhén édeskés, az éretlen kesernyésen savanykás. A vékony héjat éles késsel hámozzuk le, vágjuk ketté, és a magokat kanalazzuk ki.

### **Fokhagyma**



A fokhagyma nemcsak a szerelemre van jó hatással, hanem gátolja bélben lezajló káros erjedési folyamatokat. Értágító hatású, koleszterin szintünket is csökkenti, és a vérnyomásra is jótékony hatással van.

Egyesek szerint a fokhagyma a leghatásosabb afrodisziákum. A mediterrán országok és Dél Amerika konyhájának kedvelt fűszernövénye. Gyakran héjában pirítva ízesítik vele a sült húsokat. Talán nem véletlen a latin-lover imázs.

A zöldségek között is találunk csábításra alkalmasakat. Ilyen például a spárga, a sárgarépa, a borsó, a retek, a vöröshagyma és a szarvasgomba, bár ez utóbbit - az ára miatt - nemigen ismerjük. Egyes gyümölcsök szintén alkalmasak arra, hogy a férfiakat behálózzuk. Különösen jó szolgálatot tehetnek a déligyümölcsök, az őszi- és sárgabarackfélék és az olajos magvak.

### **Étel, mely eteti a prosztatát**

A beteg prosztatata is okozhat erekciós problémákat, tönkretelheti a szexuális életedet. A prosztatagyulladás egy mély, néha fájdalmas és gyöngeséget okozó gyulladás, amit étellekkel is lehet gyógyítani, pl. mogyoróval, gabonamagvakkal és gabonakészítményekkel - különösen a rozs alkalmas erre. Olyan növényi hormonokat és olajokat tartalmaznak, melyek csökkentik a prosztatata gyulladását és duzzanatát. A tökmag olyan anyagokat tartalmaz, mely csökkenti a diszkomfortérzést, és a medence környéki nyomást, mely a gyulladás következtében alakul ki. Egyes keleti füvekből készült készítmények szintén segítenek. A szója, rizs és a kínai kel csökkentik a dihydrokortizon hatását, amely egy tesztoszteron, és köze van a prosztatata-betegséghez.

## **Néhány finom, vágyfokozó étel**

### **Spárgakrémleves**

1-1,5 kg spárgagyökeret merítsünk bele forrásban lévő vízbe, főzzük kis ideig, majd éles késsel aprítsuk fel ferde vágásokkal kisujjnyi darabkákra. Válogassuk ki a legzsengébb darabokat (a spárga szál gödröcskés vége), és tegyük meleg helyre, hagyjuk lecsöpögni.

A mártáshoz morzsoljunk össze 10 g lisztet 10 dkg vajjal, egy jó csipetnyi őrölt szerecsendiót, és végül 2 tojássárgáját keverjük össze 1 dl vízben, cseppentsünk bele kevés citromlevet és főzzük belőle mártást. Dobjuk bele a félretett, melegen tartott spárgadarabokat és tálaljuk fedett edényben.

### **Fokhagyma-csemege**

Tegyük egy kis lábosba 3 evőkanál vajat, 1,5-1,5 evőkanál földimogyoró- és olívaolajat, valamint 20 gerezd fokhagymát. Legalább 20 percen keresztül süssük, és gyakran forgassuk át közben a fokhagymát. Megpuhulva édeskés ízű csemege lesz belőle.

### **Zellersaláta**



Friss, zseme zellert daraboljuk fel, ízesítsük olívaolajjal, öntsünk rá kevés borecetet és tegyük rá parányi mustárt.

### **Zellerkrémleves**

Főzzük meg 20-25 dkg sertéscsontot kevés spárga, sárgarépa, petrezselyem és pár szem szemesbors társaságában sós vízben. Jobb híján leveskockát is felengedhetünk vízben.

Tisztítsunk meg 20-25 dkg-os zellert, daraboljuk fel, és olajban fedő alatt pároljuk. Öntsük rá a csontlevest, főzzük puhára a zellert a levelével együtt (amit ez után dobunk ki). Az immár megpuhult zellert szitán áttörjük, felengedjük a húsleves alaplével.

Közben megfőzünk 2 szem közepes burgonyát, áttörjük, és vajjal elkeverjük, majd behabarjuk a levesbe. Ezután már csak egy tojássárgájával elkevert 1 dl tejfölt keverünk bele.

### **Sonkával töltött zeller**

Karikákra felszeleteljük a 2 db nagyméretű zellert, cukros, sós vízben kissé megfőzzük, lecsurgatjuk.

20 dkg füstölt húst vagy füstölt sonkát összekeverünk 2 kemény tojással, apróra vágott petrezselyemmel, 2 evőkanál tejföllel, kevés pirított hagymával. A töltelék 2-2 zellerkarika közé tesszük, majd a karikákat tűzálló edényben elhelyezzük. Tetejét megszórjuk reszelt sajttal, parányi vajat teszünk rá, és a sajt megolvadásáig sütjük.

### **Zellerkörözött**

Fiatall zeller leveleit apróra vágjuk, áttörjük vajjal kevert tehén-és juhtúróval (izlés szerint), kevés köményt és csipetnyi őrölt borsot keverünk bele. Ínyencek szardíniát is keverhetnek bele. Kenyérre, pirítóásra egyaránt kenhetjük.

## Tortillás finomság

### Hozzávalók:

½ kg marhahús  
4 gerezd, apróra vágott fokhagyma  
1 ½ kiskanál őrölt kömény  
1 kiskanál szárított oregánó  
1 db friss csili paprika  
1 lime  
izlés szerint só, és frissen őrölt bors  
8 db készen vásárolható tortilla  
salsa és avokádókrém /ha az avokádót, nem szereted, nem feltétlenül szükséges/

### Első lépés:

Első nap este: Vágd fel a marhahúst ujjnyi csíkokra. Keverd össze a köményt, a fokhagymát, az oregánót, és az összeaprított csili paprikát és oliva olajat.

### Második lépés:

Vegyél fel egy nylon kesztyűt, (mert eléggé csíp a csili) és alaposan dörzsöld össze a keveréket a hús csíkokkal. Tedd a hűtőszekrénybe akár 24 órára, hogy az ízek jól összeérjenek. (Maradhat tovább is a hűtőben, ha változik a program, semmi baja nem lesz.)

### Harmadik lépés:

Második nap este: A húscsíkokra csavard rá a lime levét, sózd és borsozd meg. Közepes lángon kezd el serpenyőben sütni. Süssd át, annyira, ahogy szeretitek.

### Negyedik lépés:

A tortillákat, tekerd össze és melegítsd fel, a sütőben (és ne a mikróban). A húst tedd tálra és borítsd le fóliával, majd hagyd 5 percig állni.

A tortillákat töltsd meg, a hússal, a salsával, és az avokádó krémmel.

Egy könnyű, vörös borral jól harmonizál.

## Lazacos étel

### Hozzávalók:

¼ csésze friss bazsalikom levél  
¼ csésze pisztácia  
1 gerezd fokhagyma  
¼ csésze vaj

1 kiskanál citromlé  
ízlés szerint só, és frissen őrölt bors  
2 db szép, friss lazac filé kb. 25 dkg/db

Hozzávalók +: narancsszínű vagy fehér gyertyák, mandarin vagy narancs illat, lágy zene.

**Első lépés:** A lazac szeleteken kívül, minden hozzávalót, tegyél a mixerbe és dolgozd össze.

Adjál hozzá, ízlés szerint, sót és borsot. A lazac szeleteket kend be a mixelt krémmel.

Előmelegített sütőben, közepes fokozaton, süsd addig, amíg az egyik felét fel tudod egyben emelni (ez kb. 7-8 perc). Azután, fordítsd meg, és süsd, amíg kész nem lesz (összesen kb. 15 percig). Nem kell neki több, mert, a lazac nagyon, hamar átsül.

Készíts hozzá friss salátát, a pezsgő nagyon illik hozzá!

### **Gyertyafényes vacsora, szép teríték, halk zene, tág pupillák.**

A jó kezdet után még több élvezet várhat ránk, ha odafigyelünk arra, mi is kerül az asztalra...

Egy közismert távol-keleti bölcselet szerint minden élvezet testünk nyílásaihoz kapcsolódik. Az ételválasztás minden szempontból az előjáték része, lássuk az igazi szexuális étvágygerjesztőket!

Egyes ételek már színükkel, formájukkal erotikus asszociációk teljes sorát indítják el. A legtöbb férfinak egy szép feszes fenék olyan, mint egy érett barack. A meggyvörös ajkak, pedig izgalmas, édes melegséget okoznak, az osztriga, pedig valószínű mindenkinek egyértelmű...

Aki a randevú kimenetele felől is biztos akar lenni, annak a következőkre kell figyelnie:

Minimális alkoholfogyasztás - az alkohol ugyanis kis mértékben ugyan serkenti a vérkeringést, egy bizonyos mennyiségen túl azonban könnyen „lusta szeretővé” válhatunk. A túlzott ellazulás jelentős teljesítménycsökkentő hatással bír!

Erős szagok - tartózkodjunk azoktól az ételektől, melyek hosszú ideig érezhető illóanyagokat tartalmaznak. A fokhagyma, a hagymafélék és a káposzták erős aromáikkal igazi libidórombolóvá léphetnek elő!

Kerüljük a zsíros, nehéz ételeket. Egy túlzott kalóriatartalmú, gyomrot megterhelő étkezés után olyan telítettnek - netán még rosszul is - fogjuk magunkat érezni, hogy szerelmi kedvünk látja majd kárát. Elvégre nem lehet egyszerűen mindenben aktív a szervezet!



Egy könnyű jól megválasztott étel és a megfelelő hangulat, színek és illatok segítenek, hogy valami egészen különleges desszerttel jutalmazzuk meg partnerünket...

## Kenceficék

### Kezdjük az ismerkedést egy kis illatszer történelemmel



A parfüm latin eredetű szó, eredeti írásmódja: perfume. A per jelentése: keresztül, át, körül, szét. A fume jelentése füst.

Már az egyiptomiak is használták a füstölőt, kenőcsöket, illatosított porokat, illóolajokat, a szagos vizet és a fűszeres borokat is.

A fűszerek igazi hazája Kína. Fejlett volt a drog- és fűszerkereskedelmük. A hagyomány szerint Huang-Ti császár egy útja során kíséretének néhány tagja mérgező növény levelét ette meg és megbetegedtek. A vidéken termő vadfokhagymával gyógyították meg őket. Ettől kezdve kezdték termesztetni Kínában a fokhagymát.

A Védák szerint Kr.e. 1600-ban már Indiában ismerték az aromatikusan illatosított növényi szereket. Az ötödik Veda könyv, az Ayurvéda. Az élet tudománya foglalkozik a bajok okával és a gyógyító módszerekkel. A hindu menyasszonyok lábát szentelt olajjal kenték be, az esküvői ceremónia végén a vendégek illatosított rizst hintettek az új párra, így szentesítve meg a házasságot és a majdani bő gyermekáldást.

A Bibliában a kisded Jézushoz járuló napkeleti bölcsek a kincsek mellett mirhát és tömjént vittek ajándékba, mert ezek a kor legkeresettebb árucikkei voltak. A tömjének, a tömjénfa rozmaring illatú gyantájának isteni erőt, erősítő hatást tulajdonítottak az egyiptomiak és a zsidók egyaránt. A mirha az Arábiában és Indiában honos Myrrha kérgéből kicsorgó sárga folyadék, mely megszilárdulva sárgásbarna gyantát és balzsamos illatot áraszt. Napjainkban igazolt, hogy a mirha tonizál, stimulál, fertőtleníti, menstruációs panaszok, lázas állapotok, bőrsérülése, fekélyek, gyulladások gyógyszere.

A zsidó orvostudományban a mekkabalzsamfa balzsama nyugtató, fertőtlenítő hatású, nyugatra is exportálták. Maga a balzsam szó a héber bot smin = az olajok fejedelme, vagy besem = üde, édes illat szavakból ered. Az izsópot és a cédrust Salamon király lepra kezelésére tanácsolta. A borsmentának stimuláló, étvágyjavító, a bazsalikomnak görcsoldó, a majoránának antiasztmatikus, a fahéjnak étvágy- és emésztésserkentő hatást tulajdonítottak. A köményt a körülmetélés utáni seb gyógyulására alkalmazták.

Az asszírok vallási szertartásaik alatt tonnaszám égették a tömjént, ebből készítették parfümjeiket, és a nevezetes események előtt ezzel mosták le magukat.

Az ókori görögök mitológiájában az illatszereket Aphrodité, a szerelem istennője az égből hozta a földre, hitük szerint a növények az istenek ajándékai. A rómaiak a görögöktől tanulták az aromás növényekkel való gyógyítás és szépségápolás tudnivalóját.

Avicennának, a X. században élt arab orvosnak köszönhető a virágokból lepárlással előállítható kivonatok felfedezése.

Albertus Magnus (1193-1280) domonkos rendi szerzetes bejárva Európát megszerzett tudását 21 kötetben örökítette meg. Ezekeben a könyvekben a természettudományokon belül foglalkozott a gyógynövényekkel is.

A franciáknál az 1500-as években a fényűzés kinyilvánításainak eszközei lettek a fűszerek. Minden nyilvános helyet, szökőkutakat, levélpapírt, bort, vizet, otthonaikat, testüket, ruháikat átitatták az illatos szerekkel

A fűszeres bort évszázadokon át, élvezeti értéke mellett orvosságnak tartották. Perliczi Dániel (1705-1778) írja Medicina pauperum könyvében, hogy a magyarok sok fűszeres bort isznak.

Az 1920-as évek elején a francia René-Maurice Gattefossé kémikus laboratóriumában kísérletezés közben gyakran megégette a kezét. Ilyenkor egy közeli folyadékkal telt edénybe mártotta. Azt tette akkor is, amikor kezét egy levendulaolajjal telt edénybe dugta. Feljegyezte, hogy most feltűnően gyorsan, hegesedés nélkül gyógyult meg a keze. Az aromaterápia kifejezés tőle származik.

## Az illóolajokról általában



Az illóolaj egy adott növény valamennyi illékony vegyületének összessége. Az olaj arra utal, hogy vízben nem oldódó, azzal alig elegyedő cseppfolyós termék. A nemzetközi szóhasználatban az „éterikus” kifejezés terjedt el: Aetheroleum. Ezzel lehet megkülönböztetni az illóolajat a zsíros olajtól: Oleum.

Az illóolajok különböző terpenoidok elegyei. A mono-, szeszkvi és di-terpéneken kívül az illóolajokban oxigént tartalmazó származékaik - alkoholok, észterek, aldehidek, ketonok is előfordulnak. Ezek jelenléte egyes növényekre vagy növény családotra jellemző. Ugyanabban a növényben is többféle illóolaj lehet, más a levélben, más a virágban, és más a termésben.

Az olajkiválás történhet külön sejtekben, (pl. kálmos) a sejt közötti üregekben (pl. a citrom héja) vagy sejt közötti járatokban (pl. ernyősök termése), vagy mirigyszőrőkben (pl. menta levél). A növény életében jelentősége, hogy a virágok illatát adják, ezzel csalogatva a megporzást végző rovarokat. Más növények ezzel ellenkezőleg, kellemetlen szagukkal az állatok távoltartását biztosítják maguknak.

## Élettani hatásai

Az illóolajok belégzésük során a szaglópályák útján hatást gyakorolnak a limbikus rendszerre. A limbikus rendszer az agyalapi miriggyel és a hipotalamusszal összehangoltan működik. Hatást gyakorolva szabályozza a hormonműködést és a belső elválasztású mirigyrendszert, így a létfontosságú életműködéseket: a szívverést, a vérnyomást, a légzés gyakoriságát és mélységét, az anyagcsere-folyamatokat, a testhőmérsékletet és a nemi beállítottságot. A vérpályába jutó illóolaj összetevők a szervezet különböző részeibe kerülhetnek. A vér-agy-gát csak egyes illóolaj összetevőket enged át, ezért a bőrön át a szervezetbe jutó illóolajok hatása a központi idegrendszerre, a limbikus rendszerre általában gyengébb, mint a szaglószer ingertelése által a szaglópályákon közvetlenül az agyba juttatott ingereké.

A limbikus rendszer az idegrendszerre is hat. A vágyak, az indíttatás, a hangulatok, a megérezések, és az alkotókészség működésére van hatással. Az illatok ezért képesek javítani a psziché fogylétét, és erősítik a szervezet fizikai, egészségi állapotát.

Antibiotikus hatásuk miatt alkalmasak szerves anyagok tartósítására, mivel egyes illóolajok gátolják a kórokozó baktériumok és gombák fejlődését. Húsok tartósítására régóta használnak fűszereket, amelyek ízük és szaguk mellett hozzájárulnak eltarthatóságukhoz. A gyógyászatban sebek kezelésére, bélférgék üzésére alkalmazzák. Több illóolaj baktériumok, gombák, egysejtű véglények fejlődését gátló hatását kísérletileg igazolták. Az illóolajat elég a zárt térbe helyezni ahhoz, hogy a telepek kialakulását meggátolják, a közvetlen érintkezés nem szükséges.

Légzőrendszerre gyakorolt hatásuk a tüdön keresztüli kiválasztódással jön létre. Könnyítik a kóros váladék kiürülését a hörgőcskékből, hörgőkéből, a légesőből azáltal, hogy folyóvá teszik azt vagy a légutakat bélelő hám csillóinak mozgását fokozzák. Ehhez hozzájárul az antibiotikus tulajdonságuk is. A légutak hurutos megbetegedéseiben, gyulladásaiban gyakran használnak illóolajokat vagy ebből nyert készítményeket. Bevált a fenyő, az ánizs, a kakukkfű alkalmazása. Az illóolaj tartalmú kenőcsöket a mellkasra kenve bejuttatjuk a légzőrendszerbe vagy belélegezzük inhaláció útján.

Ismert szélhajtó, gyomorerősítő, étvágyjavító hatásuk is, mely a gyomorfal enyhe izgatása által egyes aromás- keserűanyag tartalmú drogok fokozzák a gyomornedv termelését, ezáltal javítva az étvágyat. Ebben nagy szerepe van az úgynevezett aperitív italoknak és fűszereknek (fehérüröm, édeskömény). Hatnak a májra és az epeutakra, és vízajtó hatásuk is ismert.

Hatásuk külsőleg elsősorban bőrvörösítő tulajdonságuk miatt ismert. Helyi vérbőséget idéznek elő úgy, hogy tágítják a felületi ereket, fokozzák a bőr vérellátását, ez kivörösödés és melegézet formájában észlelhető. Ilyenkor nagyobb arányban szabadul fel hisztamin a szövetekből. Csökkennek a reumás izomfájdalmak, ízületi panaszok. A fekete mustár magörleménye vagy szeszes kivonata hosszabb ideig nem maradhat a bőrön, mert hólyaghúzó hatású, gyulladást válthat ki. Enyhébb hatású a rozmarin illóolaja.

Az illóolajok sokféle hatásának oka, hogy nagyszámú vegyületek elegyei, így változatos kémiai összetételűek. Másfelől a hatás attól függ, hogy az illóolaj hol választódik ki a szervezetből, a tüdön, a vesén, vagy a májon keresztül. Minden illóolajnak hasonló jellegű hatása van: antibiotikus, görcsoldó, izgató hatás, amely ott nyilvánul meg, ahol az anyag kiválasztódik. Vannak olyan hatások is, melyek nem jellemzőek általában az illóolajokra, hanem csak egy-egy olajra. Ilyen a gyulladáscsökkentő hatása a kamillának, cickafarkfünek, és a fehér ürömnek van.

## Adagolás

Az illóolajok adagolásának alapegysége a csepp. A cseppszám az illóolaj súlyának és térfogatának a viszonyát fejezi ki: az illóolaj 1 grammja hány cseppet tartalmaz. Minden olajnak jellemző a cseppszáma, általában 1 grammban 35-55 csepp van. Általában az illóolajokat hígítva használjuk, néhány kivétel van, pl. a levendula és a teafa.

## A legfontosabb szerelmi vágyat fokozó növények, illóolajok

Almavirág, nyírfa, ötlevelű rózsza, gardéna, lonc, jázmin, pézsma, rózsza, vasfű, akác, macskamenta, bodza, páfrány, hanga, boróka, levendula, körömvirág, majoránna, fagyöngy, holdruta, pacsuli, csombor (borsfű), vanília, macskagyökér, fehér üröm, cickafarkkóró, gólyaorr, narancsvirág, ciprus, borsmenta, rozmarin, szantálfa, vetiver, ylang-ylang.

## Néhány illóolaj érzéki hatása

- **Ciprus**

Az illóolajat a ciprusfa leveléből és tobozából nyerik, és elsősorban a keringési rendszert befolyásolja. Stimuláló és vérzéscsillapító. Erősíti a vénák billentyűit. Használható visszerek kezelésére, mert elősegíti a vér szabad áramlását a testben. Visszerek bedörzsölése azonban nem ajánlott, inkább a láb- és kézfej bedörzsölése a javasolt.

Olyanoknak ajánlott elsősorban, akiknek rossz a keringése, és ez kihat érzelmeikre is. Az ilyen emberek nagyon nehezen engedik el, adják át magukat az intim helyzeteknek. Végtagjaik túl hidegek, vagy ellenkezőleg, nagyon is forróak, és gátlásaikat ezek is okozzák. Illatának hatására a keringési zavarokban szenvedők bátrabban simogatnak, cirógatnak a szerelmi együttlétek alkalmával. Engedik, hogy érzéseik valóban vezessék őket.

- **Jázmin**



Fantasztikus a nyíló jázmin illata, szinte megérint az ember szívét-lelkét, elűzi a levertséget, életre kelt egyetlen perc alatt. Örömmel és lelkesedéssel tölti el az embert, kioldja az esetleges szexuális gátlásainkat, bűntudatunkon enyhít, felszabadulttá, játékosá, rugalmassá és kezdeményezővé tesz. Ha képesek vagyunk megszabadulni a belénk rögződött fizikai és érzelmi gátlásainktól, félelmeinktől, testünk, lelkünk egyaránt az érzéki gyönyörökben fürdőzhet, könnyebben jut az extázis végtelenségébe. Az egyik legfontosabb és legbiztonságosabb afrodiszákum. Elsősorban a medence környékét érdemes bedörzsölni vele.

- **Gólyaorr**

Illata édes, gyógyító ereje közismert: kiegyensúlyozó és nyugtató hatású. Olyan gyengéden és lágyan nyugtat, mint a bársony, és nem tompít el, inkább életre kelt, de nem izgat. Nyugtat, mégis felébreszti az érzékszerveket, frissé tesz. Gyulladásgátló, bőrbetegségeknek kitűnő szere. Romantikus hangulatot sugároz, megnyugtatja az izguló szerelmeseket. Kitágítja a fantáziát, fokozza gyengédséget, eltünteti a megszokást és gépiességet, a mozdulatokat lágyítja.

- **Narancsvirág**



Az egyik legjobb nyugtató és relaxáló szer, nem kábít, nem álmosít el. Álmatlanság, szorongás és stressz ellen javasolt. A szerelmeseknek enyhét ad és megnyugtat, de egyben kíváncsivá és várankozással telivé tesz. Használhatjuk fürdővízbe csepegtetve, levegőbe hintve, bőrre kenve, vagy a szerelmi fészekre, ágyunkra permetezhetjük akár minden nap. Fokozza érzékiségünket, és a beteljesedett aktus után kellemesen elbágyaszt.

- **Rozmaring**

Illóolaja felfrissít, élénkít, átmelegít. A test minden részén serkenti a vérkeringést, elősegíti a vérellátást, javít a koncentrációs zavarokon. Javítja az étvágyat, letargikus embereknél nagyszerű szer. Várandós anyáknak, magas vérnyomású embereknek azonban nem ajánlott! Hasznát elsősorban azok látják, akikben a szexuális vágy nagyon alacsony, akik hidegek, frigidek, gátlásosak. Elsősorban az agyéki rész, medence vérkeringését fűti fel.

- **Ylang-Ylang**

Szumátrán, a Fülöp-szigeteken, Indiában elsősorban nyugtatószerként és afrodiszákumként használják, de görcsoldó, relaxáló, hajnövesztő hatása is ismert. Enyhíti az álmatlanságot, a depressziót, az idegességet. Segít frigiditásnál és az impotenciában, enyhít a menstruációs görcsökön és a



magas vérnyomáson. Olyan helyzetben ajánlott használni, amikor valaki félelmekkel, szexuális zavarokkal küzd, szorong. Derűre, öröme derít, lélekemelő hatása van.

- **Szantál**



Indonéziában, Kelet-Indiában nagy becsben tartják különösen azért, mert elősegíti a lelki békét, az elmélyülést, a meditációt. De ismert fertőtlenítő, húgyhajtó, vértisztító hatásáról is, valamint hüvelygyulladásnál és impotencia esetén kifejtett kedvező hatásáról. Segít abban, hogy konfliktusok esetében megőrizzük elménk tisztaságát és békéjét. A béke és harmónia, a szellemi egység megteremtésének eszköze. Segít a félelmeket feloldani, csillapítja az elmét, nyugodt gondolatokat biztosít, így elsősorban azoknak tesz jó szolgálatot, akik nem képesek a napi munka után elengedni munkahelyi gondjaikat, és ez zavaróan, blokkolóan hat szexuális életükre.

## **Hindu praktikák, avagy ízelítő mindabból, mi mindent használtak a szerelmi játékokhoz az indiaiak**

„Klim, ó Szerelemisten! Vezesd ide Amukit a hatalmamba, klim!”

Ez a Szerelemistenhez szóló varázsige tökéletes sikert fog biztosítani, ha tízezerszer elismételjük egymás után, miközben kadamba és palása virágokkal hódolunk Szerelemisten oltáránál.

Szerelmi ajzószerhez vegyünk egyenlő arányban a következőkből: szegfűszeg, indiai mangólia, sáfrány, szantál, vjádhi, nárdusfű és dévadáru. Porrá törve, mézzel összekeverve ez a „csintamani” nevű illatszer mindenkit le fog nyugtózni.

Kaljánamalla szerint még a világmindenség is izzó szerelemre lobban, ha az alábbi keveréket használjuk illatszerként: egyenlő arányban vett szantál, kardamon, szarja, tárksya, csutkalom és fügefafa.

- **Izzadságszag ellen:**  
szantál, feketebors, pathya, lódhra, mangó héjából készített kenőcs.
- **Haj illatszer:**  
Kardamomum, iszapnád, nakha, szvarna, nárdusfű, kámfor és babérlevél főzetéből készült víz.

- **A yoni illatosítása:**  
Vörös mirhát őrölünk és szítaluk meg, majd péppé keverjük mirtuszvízzel. Levendulát porrá törjük, megszítaljuk, és illatos rózsavízzel összekeverjük.
- **„Szerelemisten kedvence” kenőcs:**  
Szantálból, kardamomumból, kurkuma leveléből, sishruból, pathjából, fehér balzsámdióból és iszapnadból készítjük.
- **Illat kence:**  
Babérlevél, fehér balzsámdió, szantál, feketebors, fekete aloé.
- **Nagy királyok illata:**  
Hibiszkusz, nágapuspa, sailéja, szantál, iszapnád, lótusz, maszlag, kámfor, jázmin, szthaunéja, putika igen finomra őrölt porából és bétel levélből készült kenőcs.
- **Száj és lehellet illatosító:**  
Fahéj, babérlevél, kardamomum, szvarna, jázmin összetételéből készült kis gombócok, bételbe csavarva illatos leheletet ad.  
Vagy:  
Ördöggöyökér, kólamaddzsá, sztaunéja, szerecsendió és méz keverékéből készített gombóckák.
- **A jóni szőrének eltávolítása:**  
Áztassuk kagyló hamuját hét napig banán levében, majd keverjük össze pálmaborral. Ez a főzet eltávolítja a szőrzetet.
- **Keblek díszítése:**  
Dús és feszes lesz a mell, ha szezámolajban főzött sriparni levéllel kenjük azt meg.  
Csípős olajjal együtt főzött gránátalmakenettel, is bekenhetjük.
- **Hajnövesztés és színezés:**  
Szezám virág és sulyom pora összekeverve tehéntejjel, majd ezzel hét napon átmosva a haj hosszú és sűrű lesz.
- **Férfi erő fokozása:**  
Masztixfa gyümölcsét összezúzzuk, összekeverjük olajjal és mézzel, a habját leszedve, reggel éhgyomorra fogyasztva hatásos. Lehet még lefekvés előtt egy nagy pohár sűrű mézet meginni húsz szem mandulával és száz szem fenyőmaggal, három napon át. Vagy összezúzott kert székfű és gyömbér összekeverve orgonavirágból készült balzsammal. Ezzel kell az ágyékot, a heréket és a lingamot bekenni. Ha számartejjel kenjük be a

lingamot, hatalmas és erős lesz. Oldjuk fel a vidári porát vidári nedvében, napon szárítjuk, majd mézzel és ghível összekeverve lassan nyalogatjuk. Tíz nőt is kiszolgál. Vagy éjjel fehér lótusz és hatvannapos rizs egy karsányi mennyiségéből és mézből készült keverékét kell fogyasztani.

- **A lingam növelése:**

A kicsi lingamot szeretkezés előtt langyos vízzel dörzsöljük addig, amíg a beléáramló vértől ki nem pirul, meg nem nő és meg nem melegszik. Ekkor bekenjük alaposan mézből és gyömbérből készült keverékkel.

Vagy:

Egy kevés borsot, levendulát, galangát, mósuszt összetörünk, megrostáljuk majd mézzel, és gyömbérrel keverjük, langyos vízben megdagasztva kenjük a pépet a lingamra.

- **A lingam vastagá tétele:**

Egyenlő részben veszünk balát, nágabalát, kuthát, vacsát, dviradapipalit, vádzigandhát és leandert. Ezek porát keverjük össze friss vajjal, és az így készült kenőccsel kenjük be a lingamot.

- **A mag visszatartása:**

Kenje be a férfi a lábát porráőrölt mimózaggyökér és tehéntej keverékével, ereje sokáig megmarad.

- **A yoni szűkítése:**

Timsós vizes oldatban mosakodni, de még hatásosabb a diófa kérgének hozzáadásával.

Vagy:

Lótuszt szárával megőrölve, tejjel keverve gombócot készítünk, és ezt helyezük a jonira.

Ha a madhuka fájának legjobb részét megőrölve, azt finom mézzel együtt a jónira öntve, az végtelenül feszes lesz

- **A yoni ékesítése:**

Lassú tűzön főzzünk mustárolajat és jázminvirágokat, ezzel kenjük illatossá a jónit.

## Növények

Az illatos virágok fokozzák az érzékiséget és oldják a stresszt – állítják a tudósok, akiknek véleményét a Holland Virágiroda jelentése idézi. Nemcsak az okoz boldogságot, ha attól kapunk virágcsokrot, akibe szerelmesek vagyunk! A

kellemes illatú virágok, főleg a rózsák látványukkal és illatukkal segítenek elhessenteni a kellemetlen élményeket, a nyugtalanító történetek fölötti rágódást, enyhítik az émelygést, elűzik a rosszkedvet, a fáradtságot és a fejfájást. (Kivéve, ha túl erős illatú virágot helyezünk el a hálószobában: például a lilium és a jácint sokak éjszakai álmát zavarhatja.)

Az érzékszerveket a színek is stimulálják: az vásároljon piros virágot, akinek energiára van szüksége, a sárga hangulatjavító hatású, a zöld nyugalmat áraszt, a kék csendet, hűvösséget sugall.

## Rózsa



A rózsák mindkét nemre izgatón hatnak – a tudósok szerint ez az illatukért felelős anyagnak köszönhető, amely lassítja a boldogsághormonok lebomlását, a hosszabb ideig tartó eufórikus érzés, pedig segít megőrizni a libidót.

## Fagyöngy



Miért csókolják meg egymást az emberek a fagyöngy alatt? A szokás eredete a skandináv mitológiába nyúlik vissza.

Balder, a délceg és daliás isten, figyelmeztetést kapott, hogy vigyázzon, mert az életére törnek. Frigg, az isten anyja minden élőlényel megígértette, hogy nem fogják bántani a fiát, így próbálta megóvni Baldert. A jelentéktelen külsejű fagyöngy azonban elkerülte figyelmét.

Loki, az ártó isten észrevette Frigg mulasztását, és gonosz céljainak szolgálatába állította. A Valhallában bált rendeztek az istenek, amire Loki is elment, hívatlanul. Elrejtőzött, és figyelte az istenek mulatozását: tréfából nyíllal lövöldöztek Balderra. Loki igencsak meglepődött azon, hogy az isten egyáltalán nem sebesül meg a nyilaktól, lévén sebezhetetlen. A gonosz isten, aki mindig csak azt kereste, hol árthat, fagyöngyből készített nyíllal lőtt Balderra, így aztán meg is ölte.

A többi isten szörnyen megharagudott a fagyöngyre, amiért kioltotta szeretett istenük életét. Megengedték Friggnek, hogy tegyen a növényvel, amit akar. Frigg azonban, a szeretet istennője nem akarta bántani a növényt, hanem a szeretet jelképévé tette, és azt kérte, hogy akik megállnak alatta, csókolják meg egymást a szeretet és megbocsájtás jeléül.

## Végszó

Ezokat az anyagokat, melyek tudatmódosító hatással rendelkeznek pszichotrópoknak nevezik. A különböző kábítószer (de még a kávé vagy az alkohol is) is hasonló hatásmechanizmussal működnek. A növények nagy része is képes valamilyen módon kedélyállapotunk valamilyen jellegű befolyásolására.

Azokat hatóanyagokat gyűjtöttem össze és rendszereztem, amelyek a psziché-tudat nemi oldalára hatnak, ezeket nevezik köznyelven afrodiziákumoknak, azaz a szerelmi serkentőknek.

Remélem ezzel a tanulmánnyal közelebb hoztalak, a szerelmi vágykeltők világához, sok szerencsét tanulmányozásukhoz és használatukhoz!

Sok siekert!  
Nicholas Victor  
2006 febr 5

---

## Appendix:

### Néhány szerelmkeltő recept összefoglalva

## **Indokínai kenőcs**

Negyed liter vízben 30 percig főzünk 10 g vörös borsot, 10 g fehér borsot és egy csipetnyi orvosi zilizt. Ezután szűrjük le az oldatot és adjunk hozzá rizslisztet. Az így kapott kenőccsel néhány percre kenjük be a hímvesszőt és a heréket.

## **Nostradamus oldat**

A recept afrodisziákum jellege olyannyira ismert volt a XVI. században, hogy az abban szereplő egyik növényt a kolostorokban és a rendházakban tilos volt termesztetni.

Forrásban lévő vízzel öntsünk le 10 g zsályát, 8 g csombort és 5 g mentát. Az oldatot egy kanál mézzel édesítsük.

## **Sáfrányszirup**

Áztassunk 25 g sáfrányt 8 napon keresztül 1 liter vörös- vagy rosé borban. Ezután vegyük ki a sáfrányt, szűrjük le az oldatot és adjunk hozzá 1 kg barna cukrot. 24 órával később felezzük meg az anyagot és tegyük lassú tűzre.

## **Szerelembor**

Áztassunk 15 napon keresztül 1 liter vörösborban 30 g fahéjat, 30 g ginzenget és 30 g vaníliát. Az oldatot naponta keverjük meg, majd szűrjük le. A kész oldatból a nemi érintkezés előtt 4 órával és azalatt ajánlatos egy-egy likőröspohárával elfogyasztani.

## **Tárnicsszirup**

Öntsünk 1 liter forrásban levő vizet 100 g reszelt tárnicásra, majd a növénydarabkákat áztassuk hat órán keresztül zárt edényben. Ezt követően az oldatot szűrjük át egy ruhadarabon, hagyjuk ülepedni 24 órán keresztül, majd 0,8-1 kg fimonítatlan nádcukor hozzáadása után tegyük az egészet lassú tűzre. Ezután felezzük meg az anyagot, és várjuk meg, amíg a szirup kihűl.

## **Tojáslikőr**

Keverjük el egy friss tojás sárgáját egy pohár tejben, majd adjunk hozzá egy



pohár fehér vagy barna rumaromát, két kanál barna cukrot és 10 csepp vanília-kivonatot.

### **"Tökéletes szerelem"**

Áztassunk 15 napon keresztül 1 liter pálinkában 10 fahéjat, 20 g citromhéjat, 15 g kakukkfűvet, 5 g koriandert és 5 g vaníliát. Az oldatot naponta keverjük meg. Ezzel párhuzamosan készítsünk szirupot 1 kg barna cukorból és 0,5 liter vízből. Az összekevert anyagból közvetlenül szeretkezés előtt ajánlatos egy likőröspohárával elfogyasztani.

### **Édeskömény**

Kellő elővigyázattal alkalmazandó, mivel eszméletvasztást, narkózist idézhet elő.

Adagolás: 10 g-ot 0,5 liter vízzel leforrázni. Minden étkezés után egy pohár fogyasztandó. Fél órával a nemi érintkezést megelőzően egy fél kockacukorra csöppentett két-három csepp édesköményolaj megfelelő hatást vált ki.

### **Ginzeng**

A több mint 2000 éve ismert, ginzeng erősítőszer és afrodiziákum nyugtató amyagként is alkalmazzák.

Adagolás: 12-50 csepp ginzengolaj 1/4 pohár vízben feloldva. Fogyasztása ébredéskor, délelőtt 11 óra körül és este 6 óra körül, vagy 10-35 csepp ginzengkivonat 1/4 pohár vízben feloldva étkezések előtt fél órával fogyasztva. Vagy: 1-3 gyökérpor kapszula 1/4 pohár vízben oldva reggel és délután fogyasztva.

### **Petrezselyem**

Apiol tartalma a merevedés meghosszabbodásával járó enyhe izgalmat idéz elő. Nem szabad túlzottan hosszan alkalmazni, illetve túllépni az alábbiakban megadott adagokat.

Naponta 8-12 friss petrezselyemszárat kell elrágcsálni vagy egy liter vízben főzetet készíteni 60 g gyökérből és friss petrezselyemből. Az oldatból naponta egyszer kell fogyasztani.

### **Szegfűszeg**

A huyutakat közvetlenül befolyásoló cheirantin nevű anyagot tartalmazza. Állítólag a hímvesző a pénisz megnagyobbodását is előidézi. A szegfűszeg nem afrodisziákum, de a merevedéshez sikerrel alkalmazható. Egy liter vízben 5 g levelet és gyökeret kell leforrázni. Étkezések után egy kávéscsészényi mennyiség fogyasztandó az anyagból.

### **Tárnic**

Kedvező módon serkenti a nemi hormonok működését, ezért afrodisziákumként használható.

Az 1 liter vízzel leforrázott 10-15 g növény felhasználásával készült oldatból reggeli közben és délután kell bevenni, vagy elalvás előtt több csepp tárnicolajat ajánlott fél kockacukorra csepegtetni és azt elszopogatni.

### **Torma**

Általános erősítőszer, emellett a hímvesző és a csikló reflexeit fokozó allilszulfocianátot tartalmaz.

Egy liter vízre számítva 30 g friss növény leforrázása, vagy 20 g-ból történő főzetkészítés. Az így kapott oldatból naponta 1-3 pohárral kell fogyasztani.

### **Vérehulló fecskefű**

Kellő körültekintéssel alkalmazandó, mivel számos erősen hatékony alkaloidát is tartalmaz.

Egy liter 10 g-ot kell leforrázni. Reggel és délután egy-egy pohár fogyasztandó. Ha 10 g vérehulló fecskefű gyökeret kezelünk 1 liter fehérborral, akkor minden étkezés után egy pohár fogyasztandó a készítményből.

### **Zab**

Regenerálja a vérkeringést, csökkenti a medence és a nemi szervek tájékán jelentkező vér todulást.

Szalmájával együtt 10 g zabot kell leforrázni 1 liter vízzel. Naponta 2-3 pohár fogyasztandó az anyagból.

### **Zöld ánizsmag**

A szív működést elősegítő hatása mellett serkenti a paraszimpatikus idegrendszert, és gyorsítja a hormonkiválasztást. Enyhén örömkeltő hatású. Fél liter vízzel 10-15 g anyagot kell leforrázni. Naponta 2-4 pohár fogyasztandó az így kapott keverékből. Aperitifként a 15 g magpap 250 ml 90 %-os alkoholban történő kezelésével kapott ital fogyasztható.

### **Zöld menta**

Ez nem afrodisziákum, csupán azért kerül megemlítésre, mert olyan anyagot tartalmaz, amely növeli a női mellek méretét.

A növény 20 g-ját vagy a magvak 10 g-ját 1 liter vízzel kell leforrázni, és az oldatot naponta háromszor fogyasztani.