

# Afrodyzjaki

## Stymulatory życia seksualnego

Marzeniem człowieka jest być wiecznie młodym i sprawnym seksualnie. Podjęcie aktu płciowego towarzyszy podniecenie seksualne, które uaktywnia ośrodki w mózgu i rdzeniu kręgowym w łańcuchu reaktywności seksualnej a afrodyzjaki mają to poprawiać lub potęgować. Krótko mówiąc seks jest „między uszami”. Mężczyźni myślą o seksie blisko czterokrotnie częściej niż kobiety i są w większości wzrokowcami. Dlatego podnieca ich widok partnerki, detale jej ubioru czy wyrafinowane zachowania seksualne. Kobiety do stymulacji seksualnej bardziej pragną pieśczoć, poczucia bezpieczeństwa. Większość kobiet i mężczyzn w Polsce deklaruje, że życie seksualne jest dla nich ważne. Seks w ich odczuciu może spowodować poznanie wymarzonego partnera, być wyrazem uczuć do niego, sposobem na prokreację czy osiągnięcie satysfakcji seksualnej. Podstawą zdrowia seksualnego jest dobre zdrowie ogólne, aktywny tryb życia i sposób odżywiania się. Właściwe odżywianie odgrywa bardzo ważną rolę w zachowaniach seksualnych. Według starej chińskiej diety długowieczności oraz diety afrodyzjakalnej dobry seks i dobre jedzenie zawsze idą w parze. Te dwie największe ludzkie przyjemności powinny być zaspakajane. Nie ma na świecie „cudownych” pigułek wyzwalających wulkan możliwości seksualnych. Są za to afrodyzjaki.

Afrodyzjak (roślina, lek itd.) są to środki, przyprawy, potrawy, napoje o działaniu pobudzającym seksualnie. Powszechne oczekiwania skutków ich działania to zwiększenie pożądania (libido), leczenia zaburzeń seksualnych. W różnych kręgach kulturowych właściwości te przypisywano licznym roślinom, owocom, zwierzętom, na podstawie doświadczeń, mitów podobieństwa do narządów płciowych. Nazwa afrodyzjaki związana jest z grecką boginią piękności i miłości seksualnej Afrodytą zrodzoną z piany morskiej. Niektóre potrawy wzmagają „apetyt” seksualny. O wzmagającym podniecenie działaniu niektórych potraw wiedziano już przed tysiącami lat. Grecy i rzymscy bogowie wspomagali swoje siły seksualne jedząc pokarm robiony z kaszy jaglanej i miodu. Afrodyta, gdy chciała swoje romanse uczynić bardziej ekscytującymi sięgała po potrawy z owoców morza i miodu. Afrodyzjaki znane są w medycynie całego świata od starożytności do czasów współczesnych i są stosowane z lepszym lub gorszym skutkiem.

Afrodyzjaki mają dużą wartość odżywczą. Zawierają cenne dla organizmu witaminy, mikroelementy, dobrego białka i są lekko strawne. Pokarmy zawierające te elementy dają poprawę samopoczucia i zdrowia co kojarzono z powrotem sił witalnych i szczególnie stosowano jako środki pobudzające aktywność seksualną. Do najbardziej znanych afrodyzjaków należały: korzeń żeńszeń, potrawy z niektórych węży, wyciągi z pajaków np. z muszek hiszpańskich, sproszkowany róg nosorożca, odpowiednio przyrządzone narządy płciowe zwierząt. Przyprawy takie jak cynamon, kardamon, wanilia, goździki i inne. Np. imbir zwiększa doznania seksualne kobiet i mężczyzn. Z ziół w Polsce najbardziej powszechnie stosowany był lubczyk, z którego zakochane panny parzyły napar dla swoich wybrańców mający wzmacniać ich uczucie i wigor męski. Dieta afrodyzjakalna poprawiająca męskość i kobiecość powinna zawierać dużą ilość jarzyn warzyw, owoce morza, owoce. Czosnek jest silnym środkiem pobudzającym stosowany jako afrodyzjak już w starożytnym Egipcie. Pomidory tzw. „jabłka miłości” mają pobudzać seksualnie partnerów, a jabłka są synonimem pokusy. Uważa się, że zielone oliwki usprawniają seksualnie mężczyzn, a czarne u kobiet zwiększają popęd płciowy. Jajka spożywane lekko ścięte (nigdy na twardo) mają podnosić kondycję seksualną.

Za afrodyzjaki uchodzi również mięso zajęcy, podroby, a mózdzek pozwala kobietom na wielokrotne orgazmy. Przyprawy jak bazylia, chili, gałka muszkatołowa, papryka, pieprz mają poprawiać lub potęgować męskie wzwody członka. Silnym afrodyzjakiem jest mleczko pszczele. Zawarte w nim substancje zwiększają ilość hormonów u kobiet i mężczyzn a te jak wiadomo głównie odpowiadają za reakcje seksualne. Francuzi leczą mleczkiem pszczelim oziębłość płciową.

Zapach niektórych afrodyzjaków ma różny wpływ na reakcje seksualne. Perfumy kobiece zwiększają podniecenie mężczyzn, a zapach męskiej wody kolońskiej zmniejsza podniecenie kobiet. Na kobiety stymulująco seksualnie często wpływa zapach lawendy. Zapachy aromatyczne wzmagają również podniecenie mężczyzn. Na kobiety hamująco działają niektóre zapachy np.: wiśni czy pieczonego mięsa.

Kształty niektórych potraw takich jak ostrygi, świeże figi, marchew lub ogórek przypominające narządy płciowe są traktowane jako afrodyzjak, wywołują bowiem w mózgu podniecenie. Casanova słynny ze swoich podbojów miłosnych na śniadanie zjadał 50 ostryg. Wino pite w małych ilościach od starożytności uważane jest za afrodyzjak.



Nie ma dowodów naukowych, że afrodyzjaki leczą zaburzenia seksualne, ale przynajmniej nie szkodzą. W mózgu pod wpływem stymulacji seksualnej dochodzi do podniecenia seksualnego, wstępu do aktu seksualnego. Wszystko co będzie pobudzało seksualnie to najlepszy afrodyzjak. Spożywanie afrodyzjaków, to dieta dla ludzi dbających o siebie i rodzinę.

**Zbigniew Fronczek**  
specjalista ginekolog-położnik  
seksuologia kliniczna, medycyna seksualna