

Especial plantas afrodisiacas

Desde la Antigüedad, todas las culturas han buscado en la naturaleza sustancias que les ayudarán a seducir al ser amado, estimular la sexualidad y potenciar la fertilidad. Los antiguos griegos ya conocían las pasiones eróticas que algunas plantas provocaban. Se dice que la diosa griega del amor, Afrodita, que había surgido desnuda de la espuma del mar de Cythera en el siglo VI a. C., sabía preparar filtros de amor y mezclar pócimas para que sus amantes llegasen hasta el delirio. La primera mención de los afrodisiacos procede de unos papiros egipcios de los años 2200 y 1700 a. C., pero también hay citas en la Biblia, en los libros amorosos de la India como el "Kama Sutra". En este gran libro erótico se indica que el hombre puede incrementar su vigor sexual con alimentos como la leche y la miel, por ser una buena fuente de energía. En la medicina tradicional china se usaban remedios a base de hierbas, como la raíz de ginseng, para potenciar la longevidad y el vigor sexual. Los árabes atribuían a las fragancias y los cosméticos la capacidad de multiplicar el placer sexual.

Pero más allá de las creencias populares, la respuesta científica al por qué de la capacidad estimuladora de estas plantas está en su alto contenido en vitaminas y minerales. Se ha demostrado que los considerados vegetales del amor o plantas afrodisíacas poseen gran cantidad de vitaminas A, B, C y E y minerales como el hierro, la litina, el magnesio, el fósforo, el potasio y el zinc, esenciales para disfrutar de una buena y sana vida sexual.



ESPECIAL PLANTAS AFRODISIACAS

AJO

Allium sativum

En la antigüedad se creía que el ajo era una planta sagrada, erótica, medicinal y reconstituyente, por eso la consumían los atletas en las olimpiadas de Grecia. Aunque su mayor cualidad, y de esto saben mucho los vegetarianos, es que ayuda a mantener el organismo en un estado saludable, está probado que, si se toma ajo a diario, como parte de la dieta habitual o, también, en cápsulas, aumenta la energía vital, lo que se traduce en un mayor rendimiento sexual. Además, tras consumir ajo se produce un calentamiento corporal que invade cada una de las células del organismo. El único problema de este vital afrodisiaco, al igual que ocurre con la cebolla, es su mal olor que impregna hasta la piel, por lo que es recomendable que lo consuman ambos amantes. Curiosamente, se ha descubierto que la sustancia química que origina el mal olor del ajo también está en las secreciones íntimas femeninas.



ALBAHACA

Ocimum basilicum

En algunos cultos antiguos la albahaca se asociaba con la fecundidad y la pasión y, aunque es más efectiva fresca, agregándola al final de la preparación del plato, también se puede usar seca durante el guiso.



ANÍS

Pimpinella anisum

Ingrediente habitual en repostería, se utiliza también para la elaboración de licores, aliños, jarabes y esencias. En muchos países de Oriente Medio se emplea para incitar al amor de los recién casados y, también, para curar la impotencia. Es la base de varios licores afrodisíacos, como "Pernod", "Ricard", "Pastis" y "Arak" (licor nacional de griegos y turcos).



ESPECIAL PLANTAS AFRODISIACAS

APIO

Apium graveolens

Aunque cuentan que la marquesa de Pompadour inventó una sopa de apio para avivar las cenizas de la pasión que tiempo atrás había tenido por ella el rey Luis XV, la fama de afrodisíaco que tiene el apio le viene ya de la Grecia y Roma antiguas. El apio limpia las arterias y deja fluir mejor la sangre. Además, contiene feromonas.



AZAFRÁN

Crocus sativa

Desde la antigüedad, los estigmas de la planta del azafrán, que se emplea para aromatizar y dar color a numerosos platos, han tenido fama de afrodisíacos y eran utilizados como tal por asirios, griegos, fenicios y árabes pues, según dicen, estimula el útero y la circulación sanguínea.



CACAO

Theobroma cacao L

Estupendo para levantar el ánimo más decaído, muchos aseguran que el chocolate es un sustitutivo del sexo. Pero, sea o no verdad, lo que realmente contiene es una sustancia, llamada teobromina, que ayuda a combatir la fatiga y actúa como estimulante sobre el sistema nervioso, lo que revierte positivamente en el rendimiento sexual. No hay que olvidar que el chocolate era la bebida sagrada de los aztecas, que consumía únicamente la nobleza y que, además, estaba relacionado con la diosa de la fertilidad Xochiquetzal.

Hernán Cortés lo probó en la corte del emperador Moctezuma, famoso por su intensa vida sexual,

que lo bebía mezclado con agua y chile, y poco después lo introdujo en España, donde tanta fue su fama como afrodisíaco que las mujeres lo bebían a escondidas.



CARDAMOMO

Elettaria cardamomum

En los países árabes se ponen semillas de cardamomo en el café, no sólo para enriquecer su sabor sino también para estimular la benevolencia entre los invitados. Convencido totalmente de sus efectos afrodisíacos, el "Kamasutra" ofrece una receta afrodisíaca que consiste en mezclar cardamomo con jengibre y canela, y espolvorear con la mezcla un plato de cebolla y guisantes.



ESPECIAL PLANTAS AFRODISIACAS

DAMIANA

Turnera Afrodisiaca

Se trata de un pequeño arbusto muy conocido en México y América tropical como afrodisiaco desde el tiempo de los mayas. Todavía hoy es utilizada por las mujeres indígenas que la toman dos horas antes del coito para disfrutar del acto sexual.



Se puede encontrar en forma de comprimidos, tintura madre, extracto y planta troceada. Macerando 30 gramos de hojas en 1 litro de tequila durante una semana se obtiene un licor afrodisiaco.

GINSENG

Panax ginseng

Aunque en Occidente se ha puesto de moda en los últimos tiempos como tónico generalizado, cuenta con una tradición milenaria de "curalotodo" y eficaz potenciador sexual en Oriente, hasta el punto de que los chinos lo consideraban una "hierba divina". Aconsejan que se tome una infusión de ginseng antes de tener relaciones sexuales.



GUARANÁ

Paullinia cupana

El guaraná es una liana que recibe su nombre de los indios guaraníes del Amazonas, utilizada como estimulante sexual desde tiempos remotos por las tribus indígenas de Brasil. Se comercializa en España y en todo Europa en forma de comprimidos o perlas y se utiliza como tónico y estimulante físico y sexual. Es especialmente útil en épocas de mucho cansancio ya que aumenta la resistencia a la fatiga.



JENGIBRE

Zingiber officinalis

Se consume fresco o seco (también confitado) y posee un sabor característico, algo picante. Los cocineros de Madame du Berry preparaban una



mixtura de yemas de huevo y jengibre que inducía a los amantes de esta cortesana y al mismo Luís XV a la lujuria desatada. La raíz joven y pelada, estimula la circulación y se usa mucho en la cocina oriental.

ESPECIAL PLANTAS AFRODISIACAS

MENTA

Mentha x piperita

Fue la primera planta medicinal que comenzó a utilizarse como afrodisiaco, debido a su eficacia como estimulante suave del sistema nervioso, sobre todo en las mujeres. En algunos países de Oriente Medio siempre se recibe a los huéspedes con una taza de té de menta, fuerte, caliente y muy azucarado, y el mismísimo Shakespeare la nombra como ingrediente, junto con la lavanda y el romero, de una infusión para estimular a los caballeros de mediana edad. Al parecer, la variedad de menta más eficaz es la "menta piperita".



REGALIZ

Glycyrrhiza glabra

Esta planta se ha utilizado desde antiguo como hierba medicinal y como estimulante sexual. Incluso hubo una época en la que se prohibió su consumo porque se le atribuían los adulterios de las mujeres. El Kama Sutra sugiere muchas recetas con regaliz para excitar a la mujer. Contiene estrógenos y aumenta la presión sanguínea.



MOSTAZA

Brassica nigra

Estimula la acción de las glándulas sexuales. Hay tres especies de mostaza: negra, blanca, y amarilla de India. Un antiguo remedio contra la impotencia consistía en frotar mostaza en el miembro masculino.



ROMERO

Rosmarinus officinalis

Pertenciente a la familia de las Labiadas, el romero es un arbusto ramificado perenne, que puede alcanzar los 2 m. de altura. Sus hojas son lineales, en forma de aguja (oscuras por el dorso y plateadas por el revés) y muy aromáticas. Su nombre procede del latín ros (rocío) y marinus (marino), por su perfume y el hecho de habitar en los acantilados costeros. Las flores son de color azul pálido, y nacen a mediados de verano, en el encuentro de las

hojas con el tallo. Este conocido afrodisíaco, es también un fortificador del corazón, sobre todo en casos de debilidad y palpitaciones cardíacas. Se toma en infusión de 30 g. de romero por cada litro de agua.



ESPECIAL PLANTAS AFRODISIACAS

TOMILLO

Thymus

Además de ser un excelente tónico para los nervios, con efecto afrodisiaco, es también un potente purificador para el cuerpo.



VAINILLA

Vainilla fragans

Ingrediente básico de postres, helados, dulces... y, ahora, también de productos para el baño, lociones, cremas y perfumes, la vainilla es un afrodisíaco de tono menor, que ya antiguamente se utilizaba para perfumar la ropa y de este modo atraer con su fragancia sensual y dulzona al género masculino. Eficaz contra la desgana sexual, actúa en el sistema nervioso central y por su olor, indirectamente en la estimulación sexual.



Pócimas y Filtros de Amor

Decocción de ginseng coreano y menta piperita

Esta preparación está considerada como el mejor tratamiento contra la inapetencia sexual, pues contiene ginseng coreano, uno de los afrodisíacos más apreciados tanto en Asia como en Europa. Hay que tomarla en ayunas durante 1 mes, descansar por lo menos durante 2 meses y volver a tomarla si se considera necesario. No se debe tomar si se padece hipertensión, taquicardia, insomnio o ansiedad.

Tampoco puede tomarse durante el embarazo y no se puede beber té ni café mientras se esté en tratamiento con ginseng.

Para preparar la decocción, pon a hervir medio litro de agua con 1 g. de raíz seca de ginseng durante 3 minutos, retira del fuego, agrega 1 g. de hojas secas de menta piperita, tapa y deja reposar durante 10 minutos.

Después, cuela y endulza con 1 cucharada de miel.



ESPECIAL PLANTAS AFRODISIACAS

Cacao con polen y miel

Esta reconfortante bebida es un potente estimulante del organismo y en algunos países se emplea como un afrodisíaco suave. Está especialmente aconsejada para las mujeres menopáusicas que comienzan a perder el apetito sexual. No se debe tomar si se tiene exceso de peso, cálculos renales o alteraciones del riego sanguíneo. Tampoco se puede tomar si se es diabético o se tiene la tensión baja.

En una taza de leche templada añada 1 cucharada de cacao puro en polvo, 1 cucharada de polen y 1 cucharada de miel, mezcla bien y tómalo por la mañana en ayunas durante 2 semanas. Descansa durante 2 días y vuélvelo a tomar otras 2 semanas.



Jarabe de menta piperita

Utilizado como excitante sexual desde muy antiguo por los árabes, es sobre todo un extraordinario tónico para el organismo agotado, ya sea por el exceso de trabajo o por una excesiva actividad sexual. Se deben tomar 2 ó 3 cucharadas al día, solas o diluidas en un vasito de agua o leche caliente. El tratamiento hay que seguirlo durante 1 mes, descansar 1 semana y volver a repetirlo. Los diabéticos deben tomar este jarabe con prudencia. Además, si se produce irritación intestinal, hay que parar el tratamiento.

Para preparar el jarabe, pon en un frasco 50 g de hojas de menta seca, agrega medio litro de agua hirviendo, tapa y deja reposar durante 6 horas. Después, filtra y deja nuevamente en reposo. Por último, agrega 900 g. de azúcar, mezcla bien, vierte en un cazo y cuece durante 2 ó 3 minutos. Por último, cuélalo y guárdalo en un frasco.



Infusión de café arábico de Etiopía y cardamomo

Antiguamente, este café era muy famoso entre los árabes que viajaban a través del desierto, pues decían que les resultaba excitante tomarlo mientras contaban cuentos eróticos a los que son tan aficionados los pueblos árabes. No se debe tomar si padeces hipertensión, úlcera gastroduodenal o gastritis. Se pueden tomar 3 cafés al día, dejando uno para la noche antes de las prácticas amorosas.

Para prepararla añada a 150 ml. de agua hirviendo, 2 frutos secos de cardamomo machacados, 1 cucharada de café arábico de Etiopía molido y 1 cucharadita de azúcar.



Licor de jengibre y menta

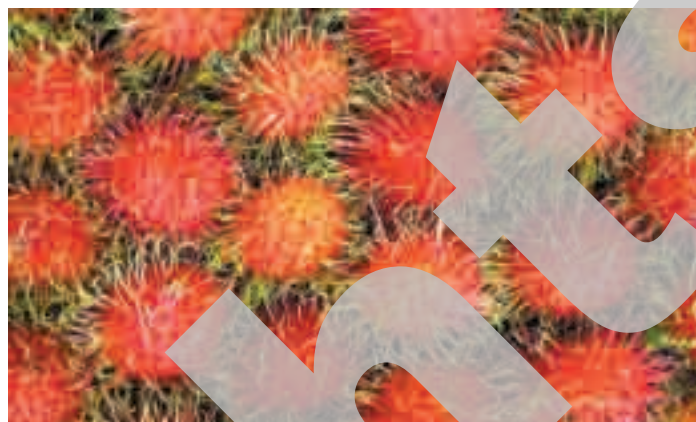
Magnífico estimulante del organismo, este licor es también un potente afrodisíaco, pues reactiva el deseo sexual y trata la impotencia. Hay que tomar 2 cucharadas disueltas en un vaso pequeño de agua, por la mañana en ayunas. Continuar con el tratamiento durante 21 días, descansar 1 semana y repetir el tratamiento. No debe tomarse durante el embarazo y lactancia y tampoco si se padece de hipertensión, gastritis, úlcera péptica, diabetes y hernia de hiato.

Para preparar el licor, en un frasco pon 60 g. de rizoma fresco de jengibre y 40 g. de hojas de menta seca, vierte encima medio litro de agua hirviendo, tapa y deja en maceración durante 6 horas. Después, cuélalo, agrega 900 g. de azúcar y ponlo a cocer. Cuando eche a hervir, cuélalo y mezcla con 1 litro de ron negro. Envasa en 2 botellas y deja reposar durante 24 horas antes de consumirlo.

ESPECIAL PLANTAS AFRODISIACAS

Polvo de guaraná con miel

Al parecer, es su contenido en cafeína y guaranina lo que convierten a esta pócima en un afrodisiaco. Resulta eficaz para levantar la libido decaída. La forma de tomarlo es ingerir primero 1 cucharadita de semillas de guaraná tostadas en polvo y, a continuación, 1 cucharada de miel diluida en 50 ml. de agua. Este tratamiento se debe realizar 2 veces al día, por la mañana y por la noche, el tiempo que resulte necesario hasta que se note una clara mejoría. No deben tomarlo quienes padezcan de jaquecas, neuralgias, neuritis e hipertensión arterial.



Vinagre de ajo, canela, cebolla, comino y nuez moscada

Este potente estimulante sexual, ideal para aliñar ensaladas de espárragos, alcachofas, palmitos, puerros y tomate, ayuda a combatir la desgana sexual. No deben tomarlo quienes padezcan de gastritis, hipertiroidismo y úlcera gastroduodenal. Tampoco se puede tomar si se está en tratamiento con anticoagulantes y hemostáticos, y en los periodos pre y postoperatorio.

Está elaborado con 1 litro de vinagre blanco, 10 g. de ajo rojo pelado y triturado, 10 g. de cebolla roja pelada y triturada, 10 g. de canela en rama troceada, 10 g. de semillas de comino y 4 g. de nuez moscada rallada. Los ingredientes se dejan macerar en un frasco durante 15 días y después se filtran y se guardan en una botella oscura.



Refresco de miel, menta y cacao

Esta deliciosa bebida veraniega, además de refrescar es un magnífico estimulante sexual sobre todo para aquellas mujeres que sufren frigidez temporal a causa del estrés y, también, para las que están entrando en la menopausia.

Durante el tratamiento, hay que beber 3 vasitos al día (mañana, tarde y noche), durante 15 días; después, será suficiente con tomar 1 refresco a la semana o según la necesidad. No deben tomarlo los diabéticos, ni los que tengan sobrepeso y quienes padezcan de cálculos renales y alteraciones en el riego sanguíneo.

Para preparar el refresco, pon en un recipiente 10 g. de hojas secas de menta piperita, vierte encima 1 litro de agua hirviendo, tapa y deja reposar durante 15 minutos. Después, cuélalo y échalo en un frasco, añade 100 g. de miel milflores y 1 cucharada de cacao puro, mezcla bien y guarda en el frigorífico.

