

## Alimenti considerati afrodisiaci naturali

### Avocado

Gli Aztechi chiamarono l'albero di avocado "albero testicolo Ahuacuatl". Gli antichi paragonarono il frutto appeso in coppia sull'albero a dei testicoli maschili e quando tale informazione arrivò alle orecchie degli spagnoli vietarono ai sacerdoti cattolici ed i loro parrocciani di mangiarli. L'avocado è un frutto che ricorda un po' una pera per la sua forma, con la buccia di colore verde scuro liscia o rugosa. La sua polpa morbida è tra il giallo e il verde chiaro, profumata e burrosa, con all'interno un grosso seme rotondo. L'avocado è anche alimento ricco di virtù con la sua ricchezza di **vitamine** e minerali ed inoltre è un alimento antiossidante.

### Peperoncino

Il peperoncino contiene la capsaicina che può indurre il rilascio di endorfine a **creare una** elevata temperatura. La capsicina accelera il metabolismo ed aumenta la circolazione, risposte simili a quelle sperimentate durante il sesso. Si infiamma il nostro motore interno e stimola le nostre energie per la passione. Mangiare grandi quantità di capsaicina può anche funzionare come un irritante per gli organi genitali e del tratto urinario.

### Sedano

Il sedano contiene l'androsterone, un ormone maschile, che si dice essere un aiuto a stimolare l'eccitazione sessuale nelle donne. L'androsterone si crede venga rilasciato dopo aver mangiato il sedano, attraverso la sudorazione, e funziona come un feromone, quindi un afrodisiaco femminile. L'autore svedese Hagdahl nella sua cucina come scienza e l'arte (1879) dice che il sedano contribuisce ad una stimolazione della digestione, ma è anche sospettato di essere un po' sessualmente eccitante o anche semplice suscitare. Anche i Romani riconobbero la capacità di questo vegetale dedicando il sedano a Plutone il "dio del sesso".

### Cioccolato

Cioccolato puro, il re degli afrodisiaci naturali, contiene una serie di composti tra anandamide e feniletilamina, una specie di chimica dell'amore che libera dopamina nei centri del piacere del cervello e picchi durante l'orgasmo. La feniletilamina si dice aiuti ad indurre sentimenti di eccitazione, di attrazione e di euforia. Il cacao contiene anche il triptofano, un componente **chiave** del neurotrasmettitore serotonina conosciuto per promuovere un senso di benessere e relax, ed inoltre contiene arginina, l'aminoacido che aumenta l'eccitazione e la sensazione di uomini e donne. L'arginina è convertita in ossido nitrico nel corpo **che che** aiuta ad aumentare il flusso del sangue e rilassare la muscolatura.

### Finocchio

Il finocchio viene considerato un afrodisiaco per aumentare **la libido** di entrambi i sessi ed inoltre il finocchio è conosciuto per essere usato per aumentare il latte nelle donne che hanno appena partorito e questo deriva dalla presenza di fitoestrogeni che sono alla base di questa sua proprietà galattogena, difatti essendo ricco di flavonoidi o fitoestrogeni (sostanze estrogeniche naturali) ha un effetto equilibrante sui livelli ormonali femminili.

### Fichi

Il fico è un frutto pensato a lungo come uno stimolante eccitante. Ed un fico aperto si crede emulare gli organi sessuali femminili. I fichi sono ricchi di storia e sono uno dei più antichi frutti. Essi sono menzionati nella Bibbia (Adamo ed Eva indossava foglie di fico per coprire le loro parti intime), sono segnalati per essere frutto preferito di Cleopatra e gli antichi greci li consideravano sacri ed associati ad amore e fertilità.

### Aglio

L'aglio si dice suscitare i desideri sessuali. E' certamente un alimento estremamente salutare con molte proprietà positive per l'organismo come aiutare ad abbassare il colesterolo, favorendo la circolazione e la lotta contro i batteri, funghi e virus. Il problema dell'aglio è il suo aroma forte e spesso non viene considerato negli alimenti afrodisiaci dal partner appunto perché risulta essere anche sgradevole di odore.

### Miele

Il miele è una grande fonte di boro, un minerale che aiuta a metabolizzare l'uso degli estrogeni, l'ormone sessuale femminile. Studi hanno dimostrato che questo minerale può anche aumentare i livelli di testosterone nel sangue, l'ormone responsabile della promozione del desiderio sessuale e l'orgasmo in entrambi i sessi. Inoltre, il miele contiene vitamine del gruppo B necessarie per il testosterone ed altri nutrienti, enzimi e sostanze fitochimiche.

### Liquirizia

La liquirizia è stata usata nell'antica Cina per la sua lussuriosa proprietà stimolante. Una ricerca ha rivelato che anche l'odore della liquirizia è particolarmente stimolante. In uno studio condotto dal dottor Hirsch, la liquirizia nera è stata provata per aumentare il flusso di sangue al pene del 13 per cento. In Cina è anche riferito di essere particolarmente stimolante per le donne.

### Noce moscata

La noce moscata è stata lodata come un afrodisiaco in numerose culture e molto apprezzato dalle donne cinesi. Grandi quantità di noce moscata possono essere psicoattive e producono effetti allucinogeni, quindi non esagerare. Per gli arabi e gli indù è utile per stimolare i sensi e aumentare il calore del corpo.

### **Erbe e piante naturali note come afrodisiaci:**

Erbe e piante afrodisiache sono da sempre viste e ricercate da moltissime persone per sfruttare le proprietà appunto afrodisiache. La parola afrodisiaco vale per le erbe e le piante ed il termine deriva da Afrodite, la dea greca della bellezza e della sessualità.

**Ginko:** gli alberi di Ginko sono stati scoperti in Giappone nel 1600 in genere vicino a monasteri buddisti dove sono stati coltivati per uso medicinale. Il ginko migliora la circolazione sanguigna e di conseguenza migliora l'eccitazione. Il ginko a volte provoca pericolosi effetti collaterali, quindi consultare un medico prima di provare questo afrodisiaco.

**Cardamomo:** il cardamomo è una spezia che soprattutto in Occidente è stata decantata per le qualità afrodisiache già dall'Ottocento, tanto che alla fine di quel secolo la spezia fu inclusa fra i migliori eccitanti sessuali, ottenendo così definitiva fama in tal senso. Secondo la tradizione popolare si credeva che i semi di cardamomo aiutassero a conquistare il cuore della persona desiderata se aggiunti in una pietanza o bevanda a lei destinata.

**Zenzero:** i guaritori in generale includevano nel loro kit dello zenzero, in quanto tonico particolarmente indicato per problemi di stomaco. La natura di riscaldamento di questa spezia ha dato una reputazione per la creazione di sentimenti altrettanto caldi tra gli appassionati.

**Vaniglia:** una leggenda messicana narra che una dea della fertilità non poteva sposare un uomo mortale che amava e per dare la felicità e il piacere di tutti gli amanti, lei poi si trasformò in pianta di vaniglia. Da allora, questa erba rimane collegato alla sensualità e soddisfazione.

**Caienna:** proviene dal Centro America e Messico. Gli oli capsicum della cayenne nel flusso sanguigno fanno aumentare e fanno sentire il corpo caldo ed è il motivo per cui è stato collegato con afrodisiaci in particolare per gli uomini.

### **Altri afrodisiaci popolari:**

Numerose altre erbe e piante hanno la reputazione di essere afrodisiaci. Alcuni dei più popolari sono quelle già disponibili in molte dispense come menta, aglio, timo e salvia mentre i Greci usano l'anice per promuovere la virilità. Inoltre ci sono: le banane, che grazie alla loro forma, sono scelte come afrodisiaco; il basilico presumibilmente migliora la fertilità; la radice di liquirizia promuove lussuria, etc.



## Proprietà Curative e Benefici del Sedano

Il sedano, nome scientifico *Apium graveolens*, è una pianta erbacea biennale appartenente alla famiglia delle Umbrellifere; possiamo affermare che questo tipo di sedano altro non è che la derivazione dal sedano palustre operata per mano degli agricoltori nel corso dei secoli.

Grazie al suo profumo delicato ed al suo gusto particolarmente gradevole, il sedano è un alimento non solo particolarmente appetitoso ed apprezzato ma è anche un ortaggio in possesso di proprietà terapeutiche che vedremo in seguito. Le specie sono molto numerose e si dividono per varie caratteristiche, come ad esempio il colore delle canne, delle foglie, il periodo di fioritura o la predisposizione alla conservazione; tre

sono i gruppi principali in cui si divide il sedano: dolce (la più diffusa), rapaceum e silvestre

Sono diverse le proprietà del sedano che lo rendono interessante dal punto di vista terapeutico: in generale possiamo affermare che il sedano ha proprietà depurative e rimineralizzanti nei confronti di tutto l'organismo e, allo stesso tempo, svolge un'attività calmante e antidepressiva sul sistema nervoso. Sono stati da poco dimostrati i benefici che questo ortaggio ha sulla pressione arteriosa; infatti la sua assunzione regolare è in grado di ridurre i valori.

La presenza di vitamina K è in grado di apportare benefici alla coagulazione del sangue e alle ossa, mentre il suo succo è un ottimo tonificante per la pelle e, se bevuto regolarmente per una ventina di giorni, può essere molto utile in caso di reumatismi; se diluito con l'acqua, può essere utilizzato come collirio per gli occhi. In caso di scottature o contusioni, un cataplasma di foglie fresche di sedano può apportare ottimi benefici alla zona "offesa".

### Olio essenziale di sedano

Oltre ad avere proprietà fungicida dimostrate, l'olio essenziale di sedano pare avere una buona attività antitumorale; la presenza di due particolari sostanze antiossidanti sono state utilizzate con risultati positivi per la riduzione dei tumori nei ratti. Si attendono sviluppi.

### Sedano e Calorie

Le calorie fornite da 100 grammi di parte edibile sono molto basse: solamente 16.

### Proprietà afrodisiache

Il sedano contiene l'androsterone, un ormone maschile, che si dice essere un aiuto a stimolare l'eccitazione sessuale nelle donne. L'androsterone si crede venga rilasciato dopo aver mangiato il sedano, attraverso la sudorazione, e funziona come un feromone, quindi un afrodisiaco femminile. L'autore svedese Hagdahl nella sua cucina come scienza e l'arte (1879) dice che il sedano contribuisce ad una stimolazione della digestione, ma è anche sospettato di essere un po' sessualmente eccitante o anche semplice suscitare. Anche i Romani riconobbero la capacità di questo vegetale dedicando il sedano a Plutone il "dio del sesso".



### Le proprietà afrodisiache, del succo di melograno contro la mancanza di desiderio.

Molti uomini **sono** alle prese con la mancanza di desiderio che, in alcuni casi, può trasformarsi in una mancanza di erezione vera e propria. Quando la problematica, che va sotto il nome di deficit erettile, è persistente è sempre bene un consulto specialistico al fine di reperire la più adeguata soluzione alla mancanza di desiderio. Tuttavia in numerosi casi, la mancanza di erezione è solo sporadica, magari dovuta ad un periodo di stress o ansia, e può essere ripristinata attraverso dei **rimedi che fungono da Viagra naturale**. Tra le sostanze ed i cibi noti per le loro proprietà afrodisiache si annovera il succo di

melograno. Infatti i benefici del succo di melograno sono in grado di sopperire alla mancanza di desiderio stimolando l'erezione.

pertanto, in presenza di una difficoltà a livello sessuale ci si può affidare a quello che da molti viene definito come un

Viagra **naturale** a **tutti** gli effetti.

### Succo di melograno: perché è considerato un Viagra naturale?

Secondo un gruppo di ricercatori della [Queen Margaret University](#) di Edimburgo, di Edimburgo, i benefici del succo di melograno, oltre che sul buon umore, agirebbero anche sulla mancanza di desiderio sessuale. I ricercatori per dimostrare le proprietà afrodisiache del succo di melograno hanno coinvolto 58 pazienti volontari. Agli interessati è stato chiesto di bere del succo di melograno una volta al giorno per 15 giorni. A fine trattamento **i livelli di testosterone erano aumentati considerevolmente, quasi del 30%**, senza registrare aumenti della pressione sanguigna. Ciò, per gli studiosi, non è da sottovalutare poiché molti uomini non possono assumere trattamenti come Viagra a causa di valori pressori al di sopra della norma. Gli esperti, però, non hanno notato un miglioramento solo sulla mancanza di desiderio, poiché si sono registrati dati positivi anche sul buon umore, sulla memoria e sullo stress. A seguito di questi risultati, i ricercatori della Queen Margaret University, sono ora intenti a trasformare il succo di melograno in una sorta di Viagra naturale, in modo da **sostituire i trattamenti farmacologici con sostanze dai minori effetti collaterali per la salute**.

### Succo di melograno: oltre alle proprietà afrodisiache altri benefici per la salute.

Il succo di melograno pare che non funga solo da **Viagra naturale**, Infatti secondo uno studio israeliano il frutto è ricco di polifenoli, antiossidanti che proteggono sia il cuore che le arterie. Inoltre il melograno possiede larghe quantità di **acido ellagico**, una sostanza che per i ricercatori dell'Istituto del Cancro presso l'Università [del sud](#) Carolina, induce la morte delle cellule cancerose. Grazie alla presenza di flavonoidi e sali minerali, il succo di melograno è anche un toccasana per malattie cardiovascolari ed aterosclerosi, poiché rallenta i processi di ossidazione alla base di tali malattie, ed è utile per contrastare l'osteoporosi e la caduta di capelli.

## LE PROPRIETÀ BENEFICHE DELLA BANANA



La **banana**, uno tra i cibi più consumati nel mondo, è il frutto del **banano** del genere **Musa**. Ha una forma allungata e si sviluppa secondo il classico “caschetto” che può arrivare a pesare fino a 50 kg. Ha una buccia esterna piuttosto dura, di un colore che va dal verde chiaro al giallo (a seconda del grado di maturazione). La parte commestibile della banana è la sua **polpa** che si presenta biancastra e piuttosto dolce. Il frutto contiene molto zucchero ed è estremamente nutriente, ecco perché può facilmente sostituire un piccolo pasto ed è molto indicato come “spuntino”, anche per il suo notevole potere “saziante”. La prima traccia della banana risale addirittura al 500 a.C. e si dice che ad assaggiarla fu per primo Alessandro Magno: successivamente arrivò anche in Africa e America. È tipica dei paesi tropicali, dove è possibile consumarla nell’arco di tutti e dodici i mesi e quando non è possibile trovarla viene

coltivata nelle serre, raccolta e trasportata in celle frigorifere (12° circa) per essere esportata. Quando la maturazione non avviene spontaneamente si procede ad un trattamento particolare, innalzando la temperatura e trattando i frutti con l’etilene: in questo modo si possono raggiungere i vari livelli di maturazione, visibili dal fatto che aumenta la colorazione gialla della buccia, diminuiscono i tannini e l’amido diventa zucchero. Le qualità più conosciute sono sostanzialmente: la *Musa sapientium*, la *Musa Cavendishii* e la *Musa paradisiaca*; quest’ultima è la più povera di zuccheri e la più ricca di amido, motivo per cui viene cucinata o fatta essiccare, per ricavarne una farina. Le dimensioni della banana sono più o meno “standard” (200 gr.) e le calorie apportate sono circa 200 per un frutto; non si può propriamente definirlo un frutto ipocalorico e questo è il motivo per cui i dietologi suggeriscono di consumarla con moderazione nelle diete ipocaloriche e soprattutto di non mangiarla a fine pasto dopo aver già introdotto nell’organismo, sufficienti calorie.

### Malattie e parassiti della banana

Le banane, anche a causa di una limitata diversità genetica, sono soggette a malattie e attacchi di parassiti, favoriti anche dal fatto che all’interno del frutto non esistono semi “vitali”: la più nota è sicuramente la **cercosporiosi**, riscontrabile soprattutto nel nord Italia e nella Pianura Padana, caratterizzata dalla comparsa di piccole macchie necrotiche sulla buccia, che possono diventare sempre più numerose fino a distruggere il frutto se non si interviene tempestivamente con il fertilizzante. Si riteneva che questa malattia derivasse dal dna di un virus integrato nel genoma della specie *Musa balbisiana* viene anche chiamata malattia delle “righe nere”.

Particolarmente temuto dai coltivatori di banane, è il **Banana Bunchy Top Virus** (BBTV) più distruttivo in Asia; i metodi per controllarlo, sono sostanzialmente due:

- 1) lo sradicamento delle piante infette;
- 2) il controllo dei vettori che diffondono l’infezione.

### Proteine e calorie della banana

Grazie alle sue proprietà nutritive ed energetiche la banana è particolarmente indicata per chi fa sport (l’ideale sarebbe mangiarla 40-50 minuti dopo l’attività fisica), anche in virtù della presenza di sostanze vasoattive, come la *tiamina*, *dopamina*, *noradrenalina* *eserotonina*. Ricca di amido, zuccheri, vitamina B1, B2, C, E, minerali (fosforo, magnesio, sodio, potassio, ferro, zinco) e tannini. Le proteine presenti in un frutto sono 1,09, i grassi 0,33, i carboidrati per differenza 22,84, le fibre 2,6. Un frutto del peso di 100 grammi, contiene: 89 calorie, 0,33 grassi, 22,84 carboidrati, 74,91 acqua.

### Le vitamine della banana

Tra le vitamine del gruppo B, presenti nella banana, sono particolarmente importanti la Vitamina B2 che facilita l’eliminazione delle tossine, mantiene sani i capelli e unghie e restituisce lucentezza alla pelle; la vitamina PP e la vitamina B6 molto importanti anch’esse per la salute della pelle e per “regolare” gli ormoni sessuali. La vitamina B6, in particolare, agisce bene combinata con altre due sostanze presenti nella banana: il triptofano e il magnesio e insieme stimolano l’organismo a produrre serotonina essenziale per l’equilibrio mentale e per il tono dell’umore e la qualità del sonno.

## Le proprietà mediche della banana

Secondo uno studio effettuato dal Mind (che si occupa di consulenza aziendale), la banana sarebbe particolarmente indicata per le persone che soffrono di [depressione](#). Questo è dovuto ad una particolare sostanza in essa contenuta, il *triptofano*, che l'organismo trasforma in serotonina, migliorando l'umore e l'equilibrio nervoso. Ciò è dovuto anche al gran numero di vitamine del gruppo B, che hanno un potere calmante. Uno studio avviato presso l'Istituto di Psicologia in Austria, ha dimostrato (in controtendenza con il parere di molti dietologi) quanto la banana incida positivamente su chi è sovrappeso o anche chi è stressato dal lavoro. Analizzando 5000 pazienti ospedalizzati, i ricercatori hanno scoperto che le persone obese erano quelle che avevano il lavoro più stressante: consumare quotidianamente banane, li aiutava a sentirsi meno "pressati" sul lavoro e più "sazi", tanto da non dover ricorrere a pasti abbondanti. Il loro rapporto concludeva che, per evitare l'appetito insaziabile indotto dallo stress, è necessario controllare i livelli di zucchero nel sangue introducendo alimenti ricchi di carboidrati ogni due ore per mantenere stabili tali livelli. Anche per quanto riguarda la pressione sanguigna, la banana si mostra particolarmente indicata a contrastarne i valori "alti" a causa della forte concentrazione di [potassio](#): per questo motivo, la Food and Drug Administration statunitense ha permesso all'industria delle banane di reclamizzare ufficialmente la sua capacità di ridurre i rischi dovuti alla pressione alta e anche la probabilità di ictus. Una ricerca, effettuata dalla scuola Twickenham (Middlesex) ha preso in esame circa 200 studenti, somministrando loro banane a colazione e a pranzo, con lo scopo di incrementare le potenzialità del loro cervello e ne è risultato che, dopo il "trattamento", gli alunni erano più ricettivi e attenti. Anche l'intestino trae giovamento da questo frutto il quale, essendo ricco di fibre, "lo aiuta" a svolgere regolarmente la sua azione, superando quindi il problema della costipazione ed evitando l'uso di lassativi. Inoltre non tutti sanno che uno dei modi più veloci per smaltire una "sbornia", è quello di preparare un frappé di banane con l'aggiunta di un pizzico di miele: la banana infatti calma lo stomaco e si può consumare anche in caso di bruciori (ha un effetto antiacido), mentre il miele riequilibra i livelli del sangue alterati dall'alcol. Infine, strano ma vero, le banane sono indicate anche per le persone che vogliono smettere di fumare poiché le vitamine B6 e B12 in essa contenute, insieme al potassio e al magnesio, "aiutano" l'organismo a contenere gli effetti della mancanza di nicotina.

**Lo zenzero cura lo stomaco e scioglie i grassi, anche quello addominale.**



Lo zenzero è una pianta erbacea **perenne** di cui si utilizzano le radici fresche o essiccate. È originario dell'Asia ed arrivò in Europa all'epoca dei Romani. Contiene olio essenziale, gingerina, zingerone, resine e mucillagini, che conferiscono alla radice le sue proprietà medicinali. Di recente alcuni ricercatori dell'Università hanno messo in evidenza le qualità antiossidanti dello zenzero, oltre che proprietà antitumorali; esso infatti avrebbe una funzione protettiva contro i tumori del colon retto. Inoltre, possiede un effetto termogenico, ossia produce calore e fa bruciare calorie. Ciò lo rende adatto per chi vuol dimagrire, purché usato nell'ambito di una dieta equilibrata.

### **Zenzero e salute**

È aromatizzante, aperitivo, digestivo (favorisce soprattutto la digestione di carboidrati e proteine), stimolante, antireumatico; elimina i gas intestinali; migliora la circolazione sanguigna e allevia il mal di denti e il mal di testa. È efficace nell'affaticamento e nelle sindromi da perdita di memoria (usato regolarmente come condimento). Può essere adoperato per favorire la crescita della flora batterica intestinale e contrastare così colite, stitichezza e diarrea.

È utile per **contrastare la nausea**, in particolare quella dovuta a viaggi (mal d'**auto**, mal di mare ecc.) e alla gravidanza. Anche i crampi provocati da dolori di stomaco o da dolori muscolari sono alleviati dal consumo regolare di questa spezia.

### **Come inserirlo nella dieta quotidiana**

In cucina si adoperava lo zenzero fresco o in polvere per aromatizzare zuppe, pesce, verdure, dolci (biscotti, pan di spezie, pan pepato ecc.). Viene impiegato nella fabbricazione di liquori, sciroppi e birra; nella cucina indiana entra nella composizione del **curry**. Può essere candito. Ma per usufruire delle sue proprietà antinausea e dimagranti, basta semplicemente masticare un pezzettino di radice fresca di zenzero all'occorrenza o più volte al dì.

### **Fresco o essiccato?**

Sarebbe meglio usare la spezia fresca (è una caratteristica dello zenzero quella di perdere il suo speciale aroma pungente durante il processo di macinazione e col passare del tempo) e conservarla in contenitori sottovuoto in un luogo fresco, buio e asciutto. Ricordiamo però che anche la polvere di radice è efficace come rimedio naturale, anche con meno sapore.

### **Quanto ne basta?**

Dovrebbero bastare 500-2000 mg di radice di zenzero in polvere prima di ogni pasto principale per ottenere ottimi risultati.

### **Una ricetta: frullato di mela e zenzero**

Questo succo abbina le proprietà antiossidanti della mela a quelle toniche e stimolanti dello zenzero. Per prepararlo, centrifuga 4 mele rosse con la buccia e 10 centimetri di zenzero fresco tagliato a fettine. Metti in un bicchiere, aggiungendo miele a piacere e due foglie di menta spezzettata.

### **La variante**

Utilizza sciroppo d'acero al posto del miele e pere in sostituzione delle mele. Oppure, miscelare un centrifugato di mela con una manciata