

Természetes afrodisziákumok

Őseink szexuális varázserőt tulajdonítottak az olyan hétköznapi növényeknek, mint a fokhagyma, a sárgarépa vagy a közönséges tök. Mágikus erejük miatt ezek a növények komoly tiszteletet vívtak ki maguknak, történetükhöz pedig érdekes és kedves hiedelmek tapadtak.

Fokhagyma – A kedvelt fűszernövény Közép-Ázsiából származik, amit már az ókori egyiptomiak is ismertek, gyógyító hatása miatt istenítették, és afrodisziákumként is használták. A rómaiak a termékenység istennőjének ajánlottak, levéből, koriander hozzáadásával, szerelmi bájtalt készítettek. A fokhagymáról egy időben úgy tartották, hogy a boszorkányok átkával előidézett impotenciát is feloldja, fogyasztása pedig bujaságra serkent. Őseink a hüvelygomba kezelését is fokhagymával oldották meg, kúpként helyezték fel. Afrodisziákumként a hagymát nyersen vagy főve eszik, hatása élénkítő, fiatalító.

Ananász – Az indiánok a trópusi területek növényének összes részét már évszázadok óta fogyasztják, élénkítő hatású és az emésztést is segíti, továbbá a fehérje emésztésénél és a zsír elégetésénél is katalizátorként működik. Akik hisznek a növény vágyfokozó erejében, azok chilivel keverik, vagy mézet adnak hozzá és fehér rumba teszik, amiből naponta kell egy keveset fogyasztani ahhoz, hogy a nemi potencia erőre kapjon. Terhes nőknél az éretlen gyümölcs fogyasztása állítólag vetéléshez vezethet. A növény jótékony hatása gazdag ásványanyag-és vitamintartalmának köszönhető.

Torma – A Kelet-Európából származó növény alakját az ernyedt hímveszőhöz hasonlítják, a többi erős fűszernövényhez hasonlóan erről is úgy tartják, hogy feltüzeli a szexuális vágyat, a szerelmi együttlét folytatáshoz pedig erővel tölt fel. A növény kezdetben csak gyógyhatása miatt természetették, az étkezésben csak később fedezték fel. A fűszer-és gyógynövény C-vitaminban, ásványi anyagokban (kalcium, magnézium, vas, kálium) és különféle enzimekben gazdag. Afrodisziákumként fűszerként fogyasztják, serkenti a bélműködést, vizelethajtó és hevítő hatású.

Spárga – A spárgát elsősorban gyógyító ereje miatt tartották nagy becsben, még maga Hippokratész is írt az értékes növényről. A fallosz alakú növényről a népi hiedelem úgy tartotta, hogy aki sok spárgát eszik, annak sok szeretője van, afrodisziákumként hajtatását fogyasztották, orvosi szempontból azonban a gyökér a legértékesebb rész. Az Ázsiából származó növény a keresztes háborúk idején jutott el Európába, őseink köhögés ellen, máj-és vesebetegségek kezelésére alkalmazták, a növény vizelethajtó és erős vértisztító.

Mustár – A mustármagnak időtlen-idők óta komoly potencianövelő hatást tulajdonítanak, e hatása miatt a szerzeteseknek egy időben a növény fogyasztását szigorúan tiltott volt. A magvak illó olajat, zsírolajat fehérjét tartalmaznak, az enyhén mérgező hatású mustárolaj pedig a nyálkahártyát ingerli. Afrodisziákumként fűszer formájában fogyasztják.

Búza – A gabonanövény csírájából sajtolta olaj számtalan értékes összetevőt tartalmaz, szexuális varázserőt azonban az olaj E-vitamin tartalmának tulajdonítják, ami teljesítménynövelő hatású, a nemi szerveket pedig erősíti. Állatkísérletekkel bizonyították, hogy az E-vitamin közrejátszik az állatok ivarmirigyeinek kifejlődésében.

Koriander – A jellegzetes ízű és illatú fűszernövény őshazája ismeretlen, a potenciára gyakorolt hatását azonban már az ókorban felfedezték, a görögök például úgy tartották, hogy borral keverve az ondótermelés növelését szolgálja a növény. A koriander élénkítő hatású, ételek, italok ízesítésére kiváló.

Közönséges tök – A közönséges tök ősi indián kultúrnövény, melynek termését, virágát és magvait is előszeretettel fogyasztották, afrodisziákumként azonban a magvakat rágcsálták, közösülési szándékukat a nők a tökmag rágásával adták a férfiak tudtára. A tökmag a tantrikus szexben is komoly szerepet kapott, a szerelmi rítusok alkalmával fogyasztották. A mag nemi életre gyakorolt jótékony hatása ma már bizonyított, a benne található E-vitamin, fehérje és nyomelemek a nemi élet szempontjából fontos összetevők.

divany.hu

Merevedési problémákat okozhatnak a fájdalomcsillapítók

Egy nemrég nyilvánosságra hozott felmérés szerint azok a férfiak, akik rendszeresen szednek olyan fájdalomcsillapítókat, mint például az aszpirin vagy az ibuprofen, nagy eséllyel számolhatnak erekciós problémákkal.

Azoknak a férfiaknak, akik három hónapnál több ideig, napi háromszor szednek nem-szteroid gyulladáscsökkentő gyógyszert (NSAID), 22 %-kal nő az esélyük arra, hogy erekciós problémákkal kell szembenézniük.

A kutatási eredményt Steve Jacobsen, a kaliforniai székhelyű Kaiser Permanente konzorcium kutatási igazgatója hozta nyilvánosságra egy urológiai szaklapban.

Mint kiderült, az említett szerek rendszeres szedése kortól és egyéb körülményektől függetlenül kapcsolatba hozható az erekciós gondokkal, a hírek szerint pedig naponta több mint 30 millióan szednek receptre, illetve vény nélkül kapható fájdalomcsillapítókat.

A felmérést 2002-től kezdve közel 81 ezer 45 és 69 év közötti férfi részvételével végezték: azok, akik rendszeresen szedtek ilyen szereket, közel 2,4-szer nagyobb arányban küzdöttek erekciós problémákkal, mint azok a társaik, akik nem, vagy nem rendszeresen éltek ilyenekkel. A szerek szedése és a merevedési nehézségek közti összefüggés akkor is kimutatható volt, amikor a kutatók kifejezetten a kort, etnikai hovatartozást vagy a dohányzást tartották szem előtt, illetve amikor cukorbetegséget vagy magas ko-

Kényes téma a szexuális felvilágosítás

Okvetlenül kényes téma-e a szexuális felvilágosítás? Noha a 21. században élünk, állítólag burjánzik a szexuális szabadosság, meztelen nők plakátjai az utcán, sok szülőpár számára mégis kínos kérdés, mikor és hogyan történjen meg a gyermek felvilágosítása, és van, aki talán annak örülne legjobban, ha ezt a feladatot átvállalná tőle a tanító vagy a védőnő. Aggasztó jel ez. Kérdés, aki erről nem tud beszélgetni gyermekével, vajon más fontos témákról tud-e?

Sokak fejében a szexuális felvilágosítás, ahogy már a kifejezés is utal rá, valamiféle különálló szívet képez, annak magyarázatát, hogy születik a baba. Független ez örömszerzéstől, szerelmi kapcsolattól, a testhez való viszonytól. Holott a valóságban egy egészséges ember szexualitása integrált része személyiségének, átszövi a párkapcsolatát, fontos feszültség levezető eszköz, és a nőiség vagy férfiség megélése.

Ebből következik, hogy az lenne a természetes, ha hétköznapi beszélgetéseink során, amit –jó esetben– a gyermekekkel folytatunk, magától értetődő módon kerülne elő a szex témája is. Ha így volna, talán nem is létezne az a kifejezés: „szexuális felvilágosítás”, ahogy nincs külön szavunk az évszakok váltakozásáról szóló felvilágosításra, vagy a palacsintasütés rejtelmeiről való felvilágosításra sem.

A szülőkből általában felmerül a kérdés, mikor jött el az ideje a szexuális felvilágosításnak. Egyszerűbb a helyzet, mint gondolnánk: mikor a gyermek kezdeményezi. Ez valamikor óvodás korban fog megtörténni, például olyan kérdésekkel, hogy a szomszéd Julcsinak miért olyan nagy a pocakja, hogy a felnőtt párok miért alszanak egy ágyban, vagy egyszerűen azzal, hogy hogy születtem, honnan jöttem én. Megteheti a szülő, hogyha nem érzi alkalmasnak a pillanatot, kissé ködösíti a válaszban, de legjobb az egyszerű, gyermek életkorához szabott, őszinte válasz. Nem szükséges nagy levegőt véve tudományos mélységű előadásba kezdeni, inkább közelítsünk a hétköznapi élet felől.

Tartsuk szem előtt a gyereknevelés egyik aranyszabályát: mindenre válaszoljunk, amit a gyermek kérdez, és semmire ne válaszoljunk, amit nem kérdez. Ennek értelme, hogy a gyermekek ösztönösen érzik, mit képesek elviselni, és működik önmagukkal szemben az a természetes tapintat, ami meggátolja, hogy olyasmiről érdeklődjenek, amit még nem tudnának elhordozni. (Halálos beteg gyermekeknél megfigyelték, egy részüket a titok nyomasztja, és addig kérdez, míg világos válaszokat kap, amitől leesik a titok nyomasztó terhe a válláról; míg más gyerekek arra adnak egyértelmű jeleket, hogy nem akarják tudni, mi a valódi betegségük.)

Jó, ha vannak szavaink a szexualitásra, amiket természetes módon tudunk használni. Így a gyermekkel is könnyebb lesz a kommunikáció. Érdekes, hogy még ma is jellemző az olyan kifejezések használata, mint „ott lent”, „izé”, vagy csak egy sokat sejtető bólintás, ami helyettesíti a kihagyott szót.

Nem könnyű kialakítani a szex-nyelvet, mivel a szókincsünk valóban hiányos-e téren. A legtöbb szó valamelyik kategóriába esik az orvosi, a trágár és a gügyögős közül. A nemi szervekre nincsenek olyan természetes szavak, mint például a mell vagy a fenék. Mégis érdemes az ízlésünknek megfelelően kiválasztani azt, ami a legkevésbé idegen, és a használat során majd egészen természetessé válik.



leszterinszintet állapítottak meg.

Stephen Kraus professzor a San Antonio-beli egyetem és Egészségügy Kutató Intézet vezető urológusa és igazgatója azt nyilatkozta, hogy túl korai lenne végleges következtetést levonni az említett felmérés során, az említett nem-szteroid gyulladáscsökkentő gyógyszerek ugyanis csökkentik a szívbetegségek kialakulásának kockázatát.

Mary Brophy Marcus, USA Today

Lelki segítség