

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 10. szám, 2008. október



**Tisztelt Olvasó!**

A **Táplálkozási Akadémia** című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

***A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!***

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat, és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Októberi hírlevelünk érdekes, sok misztikummal és hiedelemmel fűszerezett témát, az ételek és italok a vágyak és a testi örömök fokozására gyakorolt lehetséges hatásait járja körül. Mivel a téma az embereket az első párcapcsolat óta foglalkoztatja, megpróbálunk egyfajta, inkább a tudomány oldaláról közelítő, rendszerezett áttekintést adni az élelmianyagokban található, a vágyakra közvetve vagy közvetlenül ható alkotóelemekről. Mivel azonban az örömmel, energiával telt szerelmi „aktiváshoz” az egészség alapvető, ezért annak megőrzésében, fejlesztésében - így áttételesen a szexuális aktivitás növelésében is - a kiegyensúlyozott táplálkozásnak is kiemelkedő a szerepe.

*Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!*

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

I. évfolyam 10. szám, 2008. október

A testi vágyak fokozásának lehetőségei iránti érdeklődés és próbálkozás az emberiséggel gyakorlatilag egyidős. Ez természetes is, hiszen a nők és férfiak legfontosabb feladatainak egyike a fajfenntartás, amihez a táplálkozás és a szexualitás elengedhetetlenül szükséges. Abraham Maslow-nak, a szükséglethierarchia megalkotójának kutatásai is bebizonyították, hogy az ötfokozatú emberi szükséglethierarchia, vagy szemléletesen szükségletpiramis az alapvető biológiai szükségletektől az összetettebb pszichológiai motivációkig építkezik. A magasabb szintű szükségletek csak akkor válnak fontossá, ha az alatta lévők bizonyos mértékig már kielégítésre kerültek. Maslow szerint az emberek többségénél tipikusan a fiziológiai szükségletek 85%-ban, a biztonság igénye 70%-ban, a szeretet igénye 50%-ban, az önérzet igénye 40%-ban, az önmegvalósítással kapcsolatos igény pedig 10%-ban kerül átlagosan kielégítésre. A táplálkozás és a fajfenntartás az élet nélkülözhetetlen biológiai szükségletei közé tartozik.

Azonban nem csak azért eszünk és bújunk szerelmesen kedvesünkhöz, hogy éljünk, hanem azért is, mert ez a két tevékenység a legnagyobb örömforrásaink közé tartozik. Épp ezért az emberek folyamatosan kutatják azokat a módszereket, szereket, összefoglaló nevükön afrodiziákumokat, amelyekkel ezek az

élmények még magasabb szintekre emelhetőek.

### **Aphrodité lépteinek nyomában**

Afrodiziákumoknak nevezzük az olyan anyagokat, amelyek élénkítik a nemi vágyat és a nemi aktivitást. Általánosságban az afrodiziákumoknak két fajtája van. Az egyik csoportba a termékenységet növelő szereket, a másikba a szexuális energiát erősítő szereket soroljuk. Az afrodiziákumoknak tartott szereket nagyobbik részéről mára bebizonyosodott, hogy nincs konkrét serkentő hatásuk, de legtöbbször önmagában a hit elég ahhoz, hogy mégis hassanak, működjenek.

Az elnevezést a görög mitológia szerelemistennője, Aphrodité ihlette, akit a vágy anyjának is neveznek. Vonzerejével sem ember, sem isten nem vetekedhetett. A mondák szerint léptei nyomán növények és virágok sarjadtak, melyek fogyasztása vágyserkentőként, afrodiziákumként hatott az emberi szervezetre.

### **Időutazás a múltba**

Az emberiség kezdete óta minden kultúrában kiemelt szerepet kaptak az afrodiziákumok, melyeket vagy az impotencia illetve a frigiditás megszüntetésére, vagy a gyönyörszerzés fokozására használtak. Helyenként és időszakonként azonban mindig más volt a divat. Homérosz Odüsszeiájában a zeller, mint bódító

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

I. évfolyam 10. szám, 2008. október

illatú növény kerül megemlítésre Calypso szigetén, ahol Odüsszeusz szerelmi bűbáj áldozatává vált. A zeller a nevét - ha igaz a mondás - Dionüszosznak, a mámor istenének nevelőjéről, Selenosról kapta. A kínaiak, a koreaiak és a japánok a szerelem almáját, a padlizsánt, annak fallikus formája miatt tisztelték, és tulajdonítottak neki nagyon erős vágyserkentő szerepet. Dél-Amerikában az orron keresztül felszippantott porokra esküdtek, ami lehetett őrölt chili vagy bagóként rágták kokacserje levelét, amelynek kivont hatóanyaga, a kokain, ugyancsak szippantásra (is) szolgál. A XVI. századi fürdőkben rendezett orgiákon beléndekmagokat gyűjtöttek meg, amelynek füstjével a gátlások is elszálltak. A méz, osztriga, kaviár régóta számon tartott vágyfokozók, csakúgy, mint a szarvasgomba, amiért Casanova is rajongott. Az újdonságnak mindig valamilyen csodaerőt is tulajdonítottak, és mint minden újdonság a maga idejében, nagyon drágák, és nehezen beszerezhetőek voltak. Így történhetett, hogy a ma már hétköznapi burgonyát is felfedezése legelején erotikafokozó hatással ruházták fel. Négyszáz évvel ezelőtt a gyönyöröket hajszóoló angol urak egy adag krumpliért akár egy cseléd 20 évi fizetésének megfelelő összeget is fizettek. A ginzeng, az egyik leghatékonyabbnak tartott afrodisziákum ára az 1700-as években az aranyéval vetekedett. Hazánkban alkoholos kivonata a legelterjedtebb. Ugyanígy a kakaó és a csokoládé is méregdrága volt a múltban,

mert sokáig erős vágyserkentőként tartották mindkettőt. A kutatások azóta bebizonyították, hogy valóban tartalmaznak olyan anyagot, ami szexuális téren akár stimuláló is lehet, ám olyan csekély mértékben, hogy mintegy 250 tábla csokit kellene elfogyasztani ahhoz, hogy érzékelhető hatást fejtsen ki. Bécsben már 1624-ben elmarasztaló tanulmány jelent meg a kakaóról, ugyanis az italt a „szenvedélyek fellobbantójának” tartották.

### Tudomány a hiedelmek háttérében

A mai táplálkozástudományi ismeretek és fejlett kutatási módszerek segítségével viszonylag könnyen kimutatható, hogy van-e alapja a több évezrede létező hiedelmeknek, babonáknak. Az egészséges szexuális étvágyhoz szükség van a szexuális működést befolyásoló hormonok és szervrendszerek, az érrendszer, az emésztőrendszer, az idegrendszer kiegyensúlyozott, egészséges működésére, valamint a lelki egészségre, lelki harmóniára.

Az tudományosan már régóta bizonyított, hogy a szexuális élet nagyrészt a hormonok működésének függvénye, amelyek fehérjékből (aminosavakból) épülnek fel. Éppen ezért olyan táplálkozással, amelyben tudatosan figyelnek az elfogyasztott ételek megfelelő mennyiségű és minőségű fehérje-összetételére, a meghatározó hormonok működése, így a szexuális aktivitás is fokozható. Ezért

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADEÉMIA

## Hírlevél

I. évfolyam 10. szám, 2008. október

tulajdonítanak vágyserkentő hatást a különféle tengeri halaknak, osztrigának, kaviárnak, homárnak, sajtoknak, bizonyos csonthéjasoknak (dió, mogyoró, mandula), tejtermékeknek, tojásnak.

Bizonyított az is, hogy vannak olyan élelmiszerek, amelyek a húgyúti és ivarszerveket erősítők, vagy a központi idegrendszernek a szexualitásért felelő régióit izgató anyagokat tartalmaznak, illetve fokozzák a szexhormonok termelését. Ide soroljuk a nagy zink-, magnézium-, foszfor-, kálium-, kalcium-, vas-, és A-vitamintartalmú zöldségeket, gyümölcsöket, gyógynövényeket, fűszernövényeket, tejtermékeket, egyéb élelmiszereket. Például a petrezselyem elsősorban nagy káliumtartalmának köszönhetően serkentőleg hat a vesék, illetve a vizeletkiválasztó-rendszer egészségének működésére. Éppen ezért fogyasztása javallott, különösen azoknak a férfiaknak, akik merevedési problémákkal küzdenek, mivel a petrezselyem apiol tartalma révén izgatólag hat a paraszimpatikus idegrendszerre, jelentős értágulatot okoz, így erősíti a merevedési reflexet. A legújabb kutatások szerint a görögdinnyében található magas citrullin (aminosav) hasonló hatást fejt ki, mint a potenciazavarokat kezelő szerek.

Az egészséges szexualitás csak egészséges immunrendszer mellett létezik. A védekező

rendszert az életfontosságú vitaminokat és ásványianyagokat tartalmazó élelmiszerekkel tudjuk erősíteni. A sok vitaminnal és ásványianyaggal rendelkező zöldségeknek, gyümölcsöknek jelentős antioxidáns, azaz védő hatásuk van. Az ételekben lévő ásványianyagok és vitaminok jótékonyan segítik leküzdeni a fáradékonyt is, növelik a szellemi aktivitást, aminek hatására nő a szexuális kedv. Ide tartozik többek közt a zeller, petrezselyem, spárga, padlizsán, görögdinnye, banán, citrus-félék, avokádó, vöröshagyma, szezámmag.

Az erek rugalmassága, tágulékonyasága szintén befolyásolja a nemi aktivitást, a merevedés időtartamát, illetve az orgazmuskészséget. Épp ezért olyan élelmiszerek tudatos fogyasztása is javasolt, amelyek kifejezetten az érrendszerre hatnak. A Ginkgo biloba, a gyömbér, a fokhagyma, a bors, borsikafű, fahéj hatására a vér a nemi szervekbe áramlik, a véredények fala kitágul. A fokhagymának az érfalak védelmén túl számos egészségvédő hatása van. Az ókori görögök és rómaiak hittek a fokhagyma testi erőt növelő hatásába, de a magyarok is csodaszerként tekintettek rá a múltban. A növényi fűszerekben lévő illóolajok, egyéb összetevők szintén hozzájárulnak az erek kitágulásához, a vérkeringés fokozásához. Ilyen hatású fűszerek, fűszernövények például a fahéj, szegfűbors, chili, sáfrány, rozmaring,

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

I. évfolyam 10. szám, 2008. október

gyömbér, koriander, ánizs, szerecsendió, borsos menta, továbbá a méz.

Az idegrendszer kiegyensúlyozott működése szintén jelentősen befolyásolja az egészséges szexualitást. A zellerben található esszenciális olaj például kifejezetten nyugtató hatással bír az idegrendszerre. A bazsalikom nyugtatólag hat az idegrendszerre, és csökkenti vagy megszünteti a fejfájást is. A füge, a Ginkgo biloba fokozza a koncentrációt.

A kedélyállapotra ható, más néven pszichotróp élelmiszer-alkotóelemek segítik a szexuális ráhangolódást, javítják a hangulatot. Ebbe a csoportba tartoznak a koffein és teobromin tartalmú ételek, élelmiszerek. A kakaóban, így a kakaót tartalmazó csokoládékban lévő teobromin boldogságérzetet és megelégedettséget kelt. Casanova például szívesebben ivott egy csésze forró csokoládét, mint egy pohár pezsgőt. Montezuma azték uralkodó pedig csokival kínálta azokat a lányokat, akiket el akart csábítani. Vagy gondoljunk a „Csokoládé” című filmre, amelyet áthat a csokoládé erotikája. A vaníliarúd tele van hangulatfokozó illóolajjal.

A bódító hatású szerek, mint például az alkohol és egyes feszültségoldó gyógynövények a központi idegrendszer működését befolyásoló hatásukon keresztül gerjeszthetik a nemi vágyat. Az alkohol serkentő hatásáról már

Shakespeare is írt, méghozzá bölcsen figyelmeztetve „fölgerjeszti a vágyat, ám lerontja a teljesítményt”. Tehát csak mértékkel fogyasztandó, ami teljesen egybeesik az orvosi irányelvekkel is. Hosszabb távon ezek az „ajzószerek” inkább csökkentik a nemi működést, és károsítják az egészséget is, ezért rendszeres alkalmazásuk ellenjavallt.

Egy ilyen anyag írásánál, ahol a téma szerteágazó volta miatt a teljességre csak törekedni lehet, mégsem tehetjük meg, hogy a tudományos érveken túl nem beszélünk a vágyak és a boldogság elérésének lelki oldaláról. Mert az egészséges szexualitáshoz, és a szeretkezés által okozott testi-lelki kielégülés megéléshez épp úgy elengedhetetlen az egészséges, kiegyensúlyozott lélek. A léleknek szükséges feltételeket néha nehezebb megadni, mint elfogyasztani egy vágyfokozó spárgakrémlevest, mert sokan vagy nem tanulták meg ennek lehetőségeit, vagy nem tartják fontosnak alkalmazni, amit megtanultak. A megfelelő ráhangolódás elengedhetetlen kellékei közé tartoznak a nyugtató vagy éppen bódító illatok, az érzéki zene, a sejtelmes fények, a megfelelő hőmérséklet, a szépen megterített asztal, a hangulatos, tiszta helyiségek, a másik fél iránt tanúsított figyelmesség, kedvesség, megértés, szeretet, szerelem.

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

I. évfolyam 10. szám, 2008. október

Gyakorlatilag ugyanezeket a gondolatokat tükrözi egy amerikai táplálkozástudományi professzor mondása, ami leegyszerűsítve így szól: „A jó étel és a szex tulajdonképpen olyan, mint a kulcs és a zár, ráadásul mindketten az emberi szükségletek alapvető forrásai. A jó érzéssel elfogyasztott étel kiszabadítja a szexualitás elzárt területeit. S hogy ezek után mi a titok? Nem mindig az a lényeg, hogy mi az, amit elfogyasztunk, hanem sokkal inkább az, hogyan készítjük és hogyan tálaljuk.”

Van, aki esküszik a szerelmi serkentő szerek, az afrodisziákumok hatékonyságára, van, aki csak legyint rá, de zárjuk azzal ezt a hírlevelet,

hogy minden lehet afrodisziákum, ami az egészségünket szolgálja, és jól esik testünknek, lelkünknek, javítja közérzetünket!

### Felhasznált irodalom:

Isabel Allende: Aphrodité. Mesék, ételreceptek és egyéb afrodisziákumok. 2006

Bruno Cerdan: A vágy szakácskönyve - afrodisziákumok a konyhában, 2005

Nancy L. Nickell: Szerelmi serkentők, természetesen afrodisziákumok, 2001

Dr. Kónya Judit: Hogyan hatnak az afrodisziákumok?, Webbeteg, 2008.08.25.

### IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA  
hírlevél

#### kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

#### szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György  
Antal Emese (MDOSZ elnök)  
Varga Terézia (dietetikus - MDOSZ)

#### lektorálta:

Prof. Dr. Biró György  
Antal Emese (MDOSZ elnök)  
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége  
1092 Budapest, Ferenc krt. 2-4. 3/24.  
Tel.: 06 1 269-2910  
Fax: 06 1 210-9075  
e-mail: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)  
[www.diet.hu](http://www.diet.hu)