

Los alimentos del amor

¿Son realmente efectivos los afrodisíacos?



NO ESTÁ DEMOSTRADO CIENTÍFICAMENTE, PERO MUCHOS DE ELLOS AUMENTAN EL DESEO SEXUAL Y AYUDAN A QUE LA RELACIÓN SEA EXCITANTE



Todo hace pensar que, poco después de haber sido expulsados del Paraíso, nuestros antepasados, Adán y Eva, comenzaron a sufrir la disminución de su vigor sexual. Las primeras referencias históricas respecto al efecto estimulante de ciertos vegetales sobre el apetito sexual se remontan a las más antiguas escrituras que posee la humanidad.

Ya en la Biblia, la mandrágora hace su pri-

Los afrodisíacos afectan en el apetito sexual potenciándolo

mera aparición como planta afrodisíaca, cuando Ruben, hijo de Leia, la ofrece a su madre. Raquel sin embargo, se queda con ella y finalmente no está bien aclarado en las escrituras si fue ella o Jacob quien la consumió. El hecho es que esa noche durmieron juntos y concibieron su quinto hijo. Aristóteles menciona el efecto afrodisíaco de las cantáridas e innumerables son las

asociaciones de vegetales y productos animales con efectos estimulantes sobre el deseo sexual, en el folklore popular. Desde el punto de vista científico, sin embargo, la confusión es total.



El chocolate es un conocido afrodisíaco por su poder excitante y estimulante

Comenzando por el origen de la palabra, todo hace entender que tendría sus raíces en la denominación dada por los griegos a la Diosa del Amor, Afrodita, más tarde asimilada a la Venus de los romanos, que habría nacido de la espuma del mar. Desde el descubrimiento de América muchas sustancias de origen vegetal fueron encontradas en el Nuevo Mundo, y se siguen descubriendo actualmente, principalmente en la floresta amazónica, rico e inagotable manantial del planeta, hasta la llegada del hombre. Muchas de estas sustancias fueron incorporadas a la medicina como por ejemplo la morfina, la atropina, la reserpina, el curare y la nicotina entre otras, a partir de los relatos del uso popular.

A partir del Renacimiento comienza a predominar el conocimiento científico en la mente humana, separándose más nítidamente la medicina de la religión, de la magia y de la brujería. Investigaciones posteriores apoyadas por la bioquímica y la farmacología comenzaron a aclarar y dar valor científico a ciertas observaciones del conocimiento popular, dando lugar a la aparición y permanencia de una amplia gama de medicamentos, algunos usados

hasta hoy, como ciertos antihipertensivos, anticoagulantes y otros.

En el campo de los estimulantes del apetito sexual, debemos decir que, científicamente, un afrodisíaco debería ser un medicamento que provocase aumento del deseo y desempeño sexual, que sea seguro (desprovisto de efectos colaterales), selectivo (que actúe sólo sobre el deseo y desempeño sexual) y cuyo efecto esté relacionado con la dosis empleada.

La Yohimbina se usa en fármacos afrodisíacos desde hace siglos

La sustancia que más se aproxima a esta definición es la Yohimbina, usada con este fin desde hace varios siglos. Está presente en la naturaleza en la corteza de árboles africanos y plantas amazónicas, de donde el saber popular descubrió sus efectos. En 1958 fue sintetizada en el laboratorio y hoy forma parte de varios medicamentos encontrados en el mercado. Su uso en el ser humano debe ser sin embargo, indicado y controlado por el especialista, ya que no está desprovista de efectos colaterales. Puede eventualmente, provocar nerviosismo, temblores, aumentos de la presión arterial y convulsiones, entre otros.

Efectos afrodisíacos fueron adjudicados

El alcohol es un arma de doble filo ya que impide la erección

también al alcohol. Cuando es consumido en pequeñas cantidades previo al acto sexual, suele producir un efecto de desinhibición, principalmente en aquellos individuos más retraídos, liberando así la fantasía, una de las llaves de la buena relación sexual. Cuando es consumido en grandes cantidades, sin embargo, al efecto desinhibidor sobre la conducta, se suma una inhibición sobre la erección, lo que torna su uso un arma de doble filo. Debemos hacer una advertencia especial para el uso de los preparados hormonales, la testosterona, hormona masculina por excelencia, es la principal responsable en el hombre y la mujer (en la que se encuentra en muy menor cantidad) del deseo sexual. No es un afrodisíaco por ser una sustancia natural del organismo, y no es un medicamento aunque a veces la utilicemos como tal. Podríamos decir que es el "afrodisíaco" natural.

Todo paciente con disminución del apetito sexual debe ser investigado por el especialista. El examen hormonal será realizado y si fuera necesario se administrará medicación a base de hormonas y otras sustancias.

SABÍAS QUE?

Aumentan el deseo sexual

▶ Un afrodisíaco es cualquier sustancia que en teoría aumenta el apetito sexual. Su nombre es una referencia a Afrodita, la diosa griega del amor, que surgió de la espuma del mar cuando el dios Cronos mató y castró a su padre, arrojando sus genitales al océano.

Algunos afrodisíacos suelen funcionar estimulando algunos sentidos (vista, tacto, olfato y oído) y otros se toman en forma de comida, bebidas, bebidas alcohólicas, "filtros amorosos", drogas, o preparados medicinales. Sin embargo hay que tener mucho cuidado ya que no todo es saludable.

AFRODISÍACOS



▶ **ALMEJAS:** Hay muchas culturas, como la norteamericana, que confían ciegamente en las propiedades afrodisíacas de las almejas y son bastante efectivas.

▶ **CANELA:** Es afrodisíaca, antiséptica, astringente y estimulante.

▶ **GINSENG:** Es un tónico generalizado y se le atribuye, también, un alto contenido potenciador sexual.

▶ **MIEL:** Al estar predigerida por la abeja, la miel es rápidamente absorbida por el flujo sanguíneo.

▶ **TRUFAS:** Las trufas contienen las hormonas masculinas llamadas feromonas. Por lo cual se le atribuye efectos afrodisíacos.

▶ **VIEIRAS:** Otro de los más importantes afrodisíacos. Le sigue a la ostra.

▶ **CAVIAR:** Son las huevas del esturión: Tiene un gran contenido proteínico y es estimulante de los instintos sexuales.

▶ **CHOCOLATE:** Como otros excitantes, el chocolate ayuda a la desinhibición.

▶ **AJO:** Es probable que la etiqueta tónico afrodisíaco que ostenta el ajo se derive del hecho de ejercer en el cuerpo un notable efecto calentador.

▶ **CAFÉINA:** El aumento del estado de alerta, la atención y el interés, son ingredientes necesarios para la actividad sexual. A éste nivel actúan ciertas sustancias como la caféina, presente en el café, el té y el ginseng, y no específicamente a nivel sexual.