

Nutrição Afrodisíaca



A palavra “**afrodisíaco**” vem do grego e deriva do nome Afrodite, deusa da beleza e do amor na mitologia grega. Afrodisíaco é “o que ou **aquilo que restaura as forças geradoras**”, ou ainda “um excitante dos apetites sexuais”.

Existem relatos muito antigos do poder afrodisíaco de alguns alimentos, e muitos associados ao sexo de forma inusitada, seja pelo **formato, química ou cheiro**.

Pimenta e curry pelo seu efeito fisiológico de **umentar as batidas do coração** e suor que são similares aos sinais de excitação sexual. O chocolate foi considerado afrodisíaco por alguns séculos. Na França, era servida uma **sopa de cebola** aos recém-casados na manhã seguinte à noite de núpcias para restaurar a libido. O **anis** no Oriente Médio, é a essência usada para incitar o amor aos recém-casados e curar a impotência.

O mel, conhecido como o néctar de Afrodite, era oferecido à noiva grega no dia do seu casamento, pois se acreditava que assim só sairiam palavras doces de sua boca. **É daí que vem o termo lua-de-mel**.

Um italiano chamado Giacomo Casanova, considerado um dos maiores amantes da história, comia **50 unidades de ostras todas as manhãs**, na banheira em companhia da mulher por quem estava interessado no momento.

Também existe a relação de **atirar arroz nos recém-casados**. Esse alimento sempre foi tido com um símbolo de fertilidade, assim como o trigo e o milho.

Fisiologicamente falando, existem diversos relatos; porém, nenhum com comprovação científica que justifique o poder químico dos alimentos afrodisíacos. O poder químico é quando no alimento existe alguma substância capaz de reagir de forma excitatória no organismo. Outra questão na substância afrodisíaca é que ela pode não produzir efeitos sexuais específicos, mas pode alterar o humor e fazer com que a pessoa sintase melhor, apresentando desejo e disposição sexuais.

Além do poder químico, existe o poder psicológico, aquele que faz com que o organismo se altere em sua presença, por exemplo, **o álcool**, que tem o poder de ser um “**lubrificante social**”, ou seja, faz a

pessoa se soltar e agir de forma que não teria coragem normalmente. Mas cuidado em excesso, além de fazer mal à saúde, destrói o desejo sexual.

Quais são os outros alimentos, bebidas e plantas, considerados e mencionados como afrodisíacos?

São eles: açafraão, baunilha, canela, cravo, gengibre, ginseng, hortelã, mostarda, noz-moscada, tomilho, urucum, amêndoas e castanhas, aspargos, alho, banana, figo, maçã, morango, framboesa, pêra, pêssego, pinhões, romã, uva, cogumelos, ovos, guaraná, catuaba, grão-de-bico, absinto, amaretto, champanhe, licorês, vinho, papoula, marapuama, ginkgo, flor-de-lis, tâmara, rosa, jasmim, ylang ylang, sândalo, jacinto e narciso.

Realidade ou mito, ainda não sabemos. Muitos pesquisadores e sexólogos afirmam que **o pensamento é o maior afrodisíaco** que existe!

Os efeitos acontecem quando desejamos que aconteçam!

Feliz dia dos namorados!

Anna Castilho

Nutricionista Consultora em Personal Diet
Personal Gourmet www.salive.com.br (11) 99733073
www.nutricaoclinica.com.br / www.bbel.com.br