

Des aphrodisiaques qui guérissent

« L'instinct sexuel est le plus puissant et le plus formidable de tous les instincts de la nature et du monde humain. Il imprègne l'ensemble de la nature comme l'ensemble de l'humanité, de nos jours comme jadis. Certes, à l'aube des temps, il s'est révélé à l'humanité plus radical, plus cru, plus nu, alors qu'aujourd'hui il se montre plus imaginaire, plus "raffiné", plus voilé, mais sa force reste intacte. »

Dr Aigremont, *Volkserotik und Pflanzenwelt*, (« L'érotisme et le monde des plantes », 1910 non traduit en français).

Nous consommons tous quotidiennement des aphrodisiaques sans le savoir. Le feu de l'érotisme crépite partout, dans les épices odorantes, les herbes fraîches de la forêt et des prairies et même dans les plantes médicinales. La rose, le bouleau ou encore le sureau éveillent les forces de l'amour avec autant de vigueur que les vitamines du coing, du raisin ou de la grenade. Partout dans la nature, la passion germe, fleurit et prospère. Dans ce livre, nous allons découvrir le jardin enivrant du plaisir, riche d'innombrables douceurs aphrodisiaques et de remèdes érotiques. Brûlantes et incitant à la lascivité, ces recettes révèlent des secrets voluptueux, des élixirs d'amour stimulants, des plats épicés qui ouvrent grand les portes de la sensualité.

Eros et médecine naturelle

Les aphrodisiaques n'ont pas uniquement pour vocation de susciter le désir, ils constituent aussi une puissante médecine naturelle. D'innombrables plantes médicinales favorisant le plaisir sont en effet depuis la nuit des temps au cœur de la médecine, dans le monde entier ; de fait, il est impossible de dissocier leurs effets érotiques de leurs effets thérapeutiques. Dans les digestifs des moines bénédictins sommeille en secret le désir, les pommades au piment peuvent éveiller les plaisirs charnels et l'odeur de certains médicaments à base de propolis fait jaillir les délices de l'érotisme. Utilisés comme remèdes sensuels, ils revigorent, alimentent les hormones du bonheur, atténuent le stress, améliorent l'humeur dépressive, réduisent la douleur et peuvent même soulager la maladie. Les nombreux aphrodisiaques cités dans ce livre sont donc destinés à tous ceux qui veulent renforcer leurs capacités amoureuses, leur joie de vivre et leur santé de manière naturelle, suivant la devise « *An aphrodisiac a day keeps the doctor away* » (« Un aphrodisiaque par jour éloigne le médecin¹ »).

L'amour comme remède

Le rôle important que jouent les aphrodisiaques sur la santé est très peu étudié aujourd'hui. La sexualité elle-même n'est que rarement prise en compte lorsque l'on parle de santé, alors même qu'elle constitue l'un des plus puissants moteurs de l'élan

1. Adaptation coquine du célèbre dicton anglais *An apple a day keeps the doctor away* (« Une pomme par jour éloigne le médecin », voir aussi en fin d'ouvrage).

*Illustration du codex
Manesse, page du seigneur
Konrad von Altstetten,
qui vécut au XII^e ou au
XIII^e siècle.*

vital. Cet ouvrage a pour ambition de présenter une thérapie naturelle de l'amour, sensuelle, qui ouvre la voie voluptueuse de la guérison. L'amour est en effet sans aucun doute le plus ancien remède au monde. Que l'on parle de sexe, d'amour de soi ou d'intérêt pour son partenaire, l'amour, sous toutes ses formes, peut non seulement soulever des montagnes mais aussi mobiliser rapidement en nous des ressources enfouies. L'amour nous rend plus forts car il mobilise nos capacités d'autoguérison, renforce notre joie de vivre et augmente notre résistance psychique. Ainsi, donner davantage de force et d'intensité à l'amour par l'emploi d'aphrodisiaques compte parmi les moyens les plus efficaces pour empêcher l'apparition de maladies. Vous trouverez dans ce livre des produits faciles à créer et à utiliser, à base d'ingrédients disponibles et peu coûteux. Ceux qui s'intéressent à la naturopathie et aux plantes médicinales y découvriront tout ce qu'il faut savoir sur les aphrodisiaques, depuis l'histoire des civilisations et l'érotisme végétal jusqu'aux principes actifs contenus dans certaines plantes et aux dernières recherches scientifiques sur le sujet.

Pharmacopée érotique

Personnellement, j'ai commencé à m'intéresser aux aphrodisiaques quand j'ai terminé ma première formation aux méthodes naturelles. Les vertus aphrodisiaques des plantes étaient à peine évoquées en cours et lorsque c'était le cas, le sujet provoquait malaise ou amusement. Les anciennes générations avaient une approche beaucoup plus détendue que nous de la sexualité. Pour les médecins, les naturopathes et les érudits des temps anciens, l'amour



était excitation, bouillonnement et tourbillon. Avicenne, Dioscoride ou encore Hildegarde de Bingen connaissaient bien les plantes aphrodisiaques revigorantes. Chez eux, les plantes médicinales encouragent un érotisme passionné, stimulent des jeux sexuels, libèrent des orgasmes flamboyants, excitent les plaisirs et inspirent des convoitises interdites. C'est ainsi que s'est constituée l'impressionnante collection de recettes de la pharmacopée érotique mondiale, au sein de laquelle se côtoient les aphrodisiaques de l'Antiquité, la médecine monastique et les produits modernes reconnus sur le plan scientifique.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir grâce à la médecine érotique de Dame Nature !

Gabriela Neelma



Carpaccio green sex

Crudités pour la libido

Quand ces ingrédients croquants se rencontrent, l'amour est partant pour faire des heures supplémentaires. Un stimulant légal, naturel et sain, qui entraîne les forces de l'amour à plein régime. La betterave rouge était déjà utilisée à l'époque romaine comme remède contre l'impuissance et la frigidité. Son nom « betterave » est aussi une métaphore du pénis, c'est la « racine de l'homme ». Sa teneur en bore et en sodium favorise la circulation sanguine dans le pénis et la production d'hormones sexuelles masculines. Le fenouil était lui aussi considéré comme un aphrodisiaque exquis aux qualités rajeunissantes, euphorisantes et vivifiantes. Avec l'orange, célèbre parmi les pommes d'amour d'Aphrodite, ce carpaccio pour amoureux concentre le pouvoir de ces trois puissants aphrodisiaques naturels.

INGRÉDIENTS

(Pour 2 personnes)

- 1 betterave rouge (bio)
- 1 bulbe de fenouil (bio)
- 1 orange (bio)
- 50 g d'amandes grillées
- 1 à 2 c. à café de gingembre
- 1 c. à café de ciboulette
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de miel
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Bien laver les légumes et l'orange et les couper en tranches fines.
- 2 Disposer les tranches en alternance sur une assiette plate et parsemer d'amandes grillées.
- 3 Mélanger le gingembre, la ciboulette, l'huile et le miel, sel et poivre, et en arroser l'assiette.

DÉGUSTATION

Préparez votre délicieux carpaccio à deux et dégustez-le dans une ambiance harmonieuse.

EFFETS

- Revitalise l'organisme
- Antidépresseur
- Booste la sexualité

CONSERVATION

À consommer immédiatement



Parfait Amour

Un petit air de Donizetti !

Parfait Amour est l'une des liqueurs sensuelles les plus célèbres de l'histoire des aphrodisiaques. Elle représente la combinaison de l'amour parfait : une pulsion érotique et des arômes fruités comme ceux d'un jardin printanier. Le créateur de Parfait Amour est un certain M. Solmini, qui mit au point cet élixir aphrodisiaque en 1660. Sa liqueur éveilla l'enthousiasme d'un connaisseur averti des choses de l'amour, le Roi-Soleil, Louis XIV en personne. Elle connut très rapidement un grand succès, suscitant des centaines d'imitations de la part des producteurs de spiritueux. Qui sait si ce breuvage n'a pas inspiré Donizetti pour son superbe *Elixir d'amour* ? Bien que cet élixir soit encore fabriqué aujourd'hui, les recettes modernes sont assez éloignées de la recette d'origine qui faisait appel au pouvoir érotique de l'ambrette (*Abelmoschus moschatus*). Les graines de cette plante originaire d'Inde dégagent une odeur de musc, l'un des aphrodisiaques les plus sensuels au monde. La recette présentée ici reprend tous les ingrédients d'origine, y compris le rouge de cochenille. Les graines d'ambrette s'achètent en herboristerie ou sur Internet, comme l'huile essentielle.

INGRÉDIENTS

- 1 gousse de vanille
- Ambrette : 5 g de graines réduites en poudre ou 1 g d'huile essentielle
- Zeste d'un citron bio finement râpé
- Zeste d'une orange amère (ou d'un pamplemousse) finement râpé
- 500 ml d'alcool à 80°
- 500 g de sucre
- 500 ml de jus de cerise

PRÉPARATION

- 1 Fendre la gousse de vanille et en gratter les graines.
- 2 Les mélanger aux autres ingrédients et remplir un flacon.
- 3 Bien agiter, laisser reposer dans l'obscurité pendant 2 semaines. Agiter le flacon régulièrement.
- 4 Filtrer le Parfait Amour à travers une passoire à thé et en remplir un flacon.

DÉGUSTATION

Boire 1 à 2 (petits !) verres à liqueur d'élixir Parfait Amour par jour.

EFFETS

- Effet érotisant intense
- Stimule la libido
- Effet légèrement antidépresseur
- Tonicardiaque et antibactérien

CONSERVATION

1 an à température ambiante

ALCOOL POUR PRÉPARATIONS MAISON

En France, il est très difficile de se procurer des solutions hydro-alcooliques non dénaturées (ajout d'un additif amer ou malodorant). Certains sites Internet spécialisés vendent toutefois de l'alcool neutre à 90° de qualité alimentaire, que vous pouvez couper avec de l'eau pour obtenir le taux d'alcool souhaité. Vous pouvez aussi utiliser de l'alcool alimentaire à 40-45° (eau-de-vie, alcool pour fruits). Rappelons que l'abus d'alcool est dangereux pour la santé... le sexe et l'alcool ne font pas non plus toujours très bon ménage. Consommez donc à petite dose les élixirs d'amour présentés dans ce livre !



Huile parfumée aphrodisiaque

Parfum naturel plein de séduction

Avec ses notes érotiques de rose et de cardamome et la chaleur enveloppante de la vanille, cette huile exhale des parfums envoûtants. À l'instar du cacao, la vanille est l'un des arômes les plus précieux au monde. Les Aztèques l'appelaient *ixtlilxochitl*, ce qui peut se traduire par « fleur noire ». Dans ces cultures ancestrales, la vanille était considérée comme un tonique pour les organes sexuels et un stimulant de la libido. Les Mexicaines ont appris très tôt à se parer de fleurs de vanille pour augmenter leur pouvoir de séduction et éveiller le désir des hommes. Depuis, la science a confirmé l'effet aphrodisiaque de la vanille, dont le composant principal, la vanilline, est semblable aux phéromones humaines de l'attraction sexuelle.

INGRÉDIENTS

- 1 gousse de vanille
- 5 c. à soupe de pétales de roses parfumées séchés
- 1 c. à soupe de gousses de cardamome
- 1 c. à café de zestes d'orange bio finement râpés
- Un peu d'alcool à 40° dans un flacon vaporisateur
- 250 ml d'huile de jojoba, de noix d'Amazonie, de tournesol désodorisées ou de pépins de raisin (huiles inodores)

PRÉPARATION

- 1 Fendre la gousse de vanille, récupérer les graines et couper la gousse en tout petits morceaux.
- 2 Broyer finement toutes les plantes dans un mortier ou les passer dans un petit mixeur. Les vaporiser d'alcool à 40° jusqu'à bien imbiber le mélange.
- 3 Verser tous les ingrédients dans un flacon.
- 4 Laisser reposer pendant au moins 2 semaines en agitant régulièrement le flacon.

- 5 Filtrer l'huile parfumée à travers une passoire fine et la verser dans un flacon doseur.

UTILISATION

Utiliser cette huile de vanille comme huile aphrodisiaque après le bain sur les zones érogènes. Peut également servir d'huile de massage ou de lubrifiant.

EFFETS

- Booste la libido
- Désodorisant
- Antidépresseur

CONSERVATION

1 an à température ambiante

QUEL ALCOOL UTILISER ?

Nous l'avons dit dans la partie consacrée aux élixirs (encadré p. 95), il est difficile, en France, de trouver de l'alcool non dénaturé. Pour cette recette et les suivantes, vous pouvez utiliser de l'alcool alimentaire à 40-45° (eau-de-vie, alcool pour fruit, vodka ou gin non aromatisés) ou vous procurer dans les magasins spécialisés de l'alcool pour parfumerie à 96° (alcool ARO), dénaturé par un additif amer, inodore et non toxique, que vous couperez avec de l'eau pour obtenir le taux d'alcool souhaité.