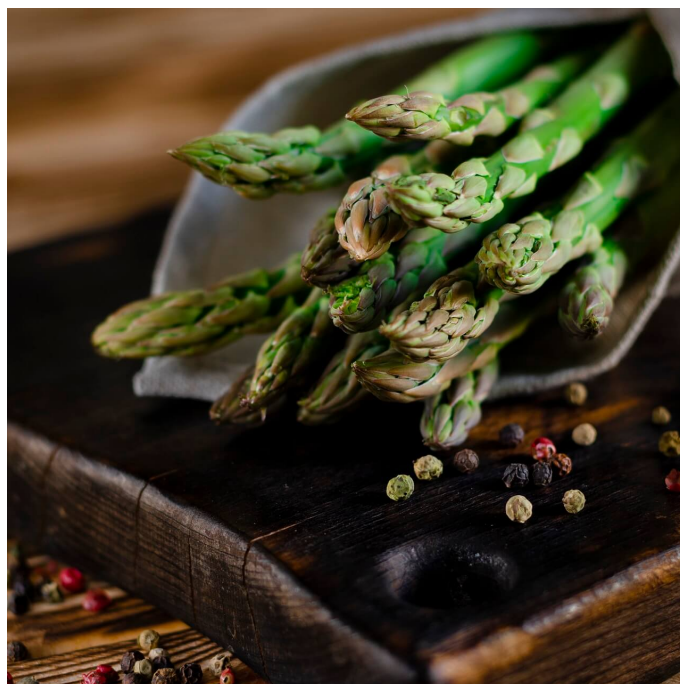


## Szparagi - warzywo, które wzmacnia apetyt na seks



**Od tysiącleci kultury na całym świecie wychwalały afrodyzjakalne moce szparagów. Jako pierwsi ich smak odkryli Rzymianie. Były też ulubionym daniem faraonów w starożytnym Egipcie. Grecy wspominali o nich w poezji miłosnej - szparagi utożsamiali z boginią Afrodytą i rzymską Wenus, bóstwami płodności, piękna, miłości, dobrobytu i zwycięstwa. Wspominała o nich również Kamasutra, gdzie polecano, by spożywać je w formie pasty.**

Już w XVI wieku w Anglii uważano, że parzone w winie rozbudzają pożądanie. Francuzi zaś dzień przed ślubem zjadali 3 posiłki ze szparagów właśnie, by zwiększyć libido na nadchodzącą noc. Ich sława przetrwała do dziś! Na wielu listach zajmują drugie miejsce, zaraz po ostrygach, jako najskuteczniejszy afrodyzjak. Szparag uważany jest za warzywo, które pobudza żądze ciała i wzmacnia apetyt na miłość, szczególnie u kobiet. Ze względu na swój falliczny kształt od początku budził erotyczne skojarzenia, ale to nie jedyny powód, dla którego szparag zyskał miejsce w panteonie

najsilniejszych afrodyzjaków. [caption id="attachment\_6303" align="aligncenter" width="800"]



Szparag jest znany jako afrodyzjak od czasów starożytnych (fot. [depositphotos](#)).[/caption]

## **Dlaczego szparag jest afrodyzjakiem?**

Szparagi to skarbnica witaminy E, uznawanej za najbardziej korzystną dla Twojego życia seksualnego - jest nie tylko niezbędna do produkcji hormonów, ale też świetnie działa na Twoją skórę. Dodatkowo obecny kwas foliowy podwyższa poziom histaminy we krwi, a ta powoduje lepsze ukrwienie stref erogennych. Histamina jest niezbędnym składnikiem do utrzymania naszego popędu seksualnego.

Z kolei zawarte w szparagach fitoestrogeny działają podobnie jak żeńskie hormony i wpływają pozytywnie na popęd seksualny. Zwiększając podniecenie i pomagając w zdrowiu seksualnym, jedzenie szparagów może prowadzić do lepszych orgazmów i wydłużyć czas stosunku. To jeszcze nie koniec dobra, które kryje się w szparagu. To również źródło potasu, kluczowego minerału, który wiąże się z poprawą przepływu krwi, co jest ważne nie tylko dla zdrowia serca mężczyzn, ale także niezbędne do osiągnięcia i utrzymania erekcji. [caption id="attachment\_6304" align="aligncenter" width="800"]



Szparagi zawierają wiele składników korzystnych dla naszego zdrowia seksualnego (fot. [depositphotos](#)).[/caption] Poza tym to wiosenne warzywo jest pełne korzystnych dla organizmu minerałów i witamin, takich jak błonnik, białko, wapń, miedź, żelazo, witamina A, witamina C oraz witamina K. Dzięki temu oferuje naprawdę wspaniałe właściwości zdrowotne, co przekłada się na naszą kondycję w sypialni. Warto o tym pamiętać, szczególnie gdy rozpoczyna się sezon na szparagi. Te magiczne warzywa nie tylko zachwycą nas smakiem, ale i sprawią, że będziemy mieć dużą ochotę na miłość!

## Szparagi w kuchni

Sezon na rodzime szparagi rozpoczyna się w drugiej połowie kwietnia i, w zależności od pogody, trwa średnio do końca czerwca. Należy zatem ten czas wykorzystać najlepiej, jak się da! Zielone, białe, fioletowe - wszystkie są pyszne i pięknie prezentują się na talerzu.

Szparagi są banalne w przygotowaniu. Można je ugotować, na przykład na parze, lub na stojąco w garnku z wodą, i podawać polane masłem wymieszanym z posiekanym rozmarynem lub czosnkiem lub sosem holenderskim. Świetne są też pieczone. Szparagi wystarczy ułożyć na blasze do pieczenia, oprószyć solą oraz pieprzem i skropić oliwą. 15 minut w piekarniku i gotowe! Przed końcem pieczenia można je posypać startym parmezanem lub drobno posiekanymi orzechami. P.S.

Zainspirowałeś się? To cudownie! Teraz sprawdź, [jak obchodzić się ze szparagiem](#). Smacznego!  
Zuza Milewska (fot. [depositphotos](#))

Link do przepisu: <https://kuchniadladoroslych.pl/szparagi-warzywo-ktore-wzmaga-apetyt-na-seks/>