

# L'herbier érotique de l'Université de Montpellier

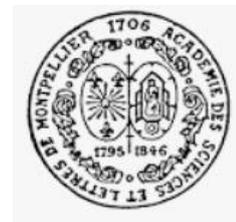
## Les plantes aphrodisiaques

\*

**Pr Jean-Louis CUQ**

Président honoraire de l'Université de Montpellier

Membre de l'Académie des Sciences et Lettres de Montpellier



## Avant-propos

Depuis la nuit des temps, les humains cherchent des moyens pour renforcer leur désir, les sensations érotiques, la puissance sexuelle. Des recettes de « philtres d'amour » ont ainsi été transmises de génération en génération pendant des siècles. C'est d'abord dans la nature que les humains ont puisé les aphrodisiaques jusqu'à l'arrivée de la fameuse pilule bleue, le Viagra.

Dès lors, les aphrodisiaques d'origine naturelles allaient-ils tomber dans l'oubli ? Bien au contraire, on assiste aujourd'hui à un **regain d'intérêt sans précédent pour les aphrodisiaques naturels, pour la plupart d'origine végétale**. Des dizaines d'ouvrages, livres, articles divers et revues ont été publiés sur ce thème.

L'amour naissant est euphorique, rien ne lui résiste, il est plus fort que tout. Cet amour naissant induit l'envie d'une relation durable. Lui succèdera une phase bien connue de la sagesse populaire, des psychologues, phase moins intense en émotions : la vie commune et son évolution, la routine. Afin que le couple surmonte jour après jour les inéluctables phases de lassitude, les partenaires devront consacrer à l'érotisme du temps et de l'énergie, conscients ou non ! De l'intensité des stimuli dépendra la qualité de la relation amoureuse. Dans la liaison affective, il revient alors à l'érotisme et aux aphrodisiaques le rôle d'entretenir l'intensité des émotions, autrement dit, de la flamme amoureuse.

Le terme **aphrodisiaque**, est dérivé d'**Aphrodite**, déesse de l'amour dans la mythologie grecque. Dans nos sociétés, cette terminologie apparaît pour la première fois au XVIII<sup>e</sup> siècle. La plupart des aphrodisiaques sont sensés stimuler le désir sexuel ou utilisés pour augmenter les performances sexuelles des humains. Les effets recherchés peuvent être multiples : une sensation de légèreté, une érection aisée ou augmentée, une libido et un orgasme plus intense. De nombreux aphrodisiaques sont directement issus de plantes ou épices et sont consommés directement ou après élaboration.

**Éros** est une divinité grecque complexe, caractérisée par sa dualité : puissance primordiale ou jeune dieu de l'amour, force fondamentale du cosmos ou dieu espiègle et cruel, figure vulgaire (populaire) ou céleste. Il occupe une place remarquable dans la pensée religieuse, dans la vie sociale et dans les arts grecs. L'Eros « vulgaire », **fil d'Aphrodite**, pousse les hommes à la légèreté et au libertinage.

**Le terme Erotique**, du latin *eroticus*, du grec *erôtikos*, de *erôs*, amour, évoque l'amour sensuel, les plaisirs sexuels et incite au désir sexuel, voluptueux, licencieux.

Le plaisir sexuel intrigue depuis des millénaires et sa quête concerne la plupart des humains. Certaines plantes sont connues depuis la nuit des temps pour leurs propriétés nutritives, toxiques, thérapeutiques, ...aphrodisiaques. Exciter le désir, faciliter l'acte sont des vertus à la portée de beaucoup d'entre elles.

**Quand nos aïeux découvraient les vertus aphrodisiaques d'une plante, ils les encensaient souvent bien au-delà de leur potentiel.**

## Les plantes érotiques et l'Université

Fondé en 1593 sous le règne d'Henri IV par Pierre Richer de Belleval, le jardin des plantes est le plus ancien jardin botanique de France. Il s'étend sur près de 5 hectares au cœur de Montpellier. C'est de cette époque que datent les plus anciens échantillons conservés dans l'herbier. Au fil du temps, cet herbier va s'enrichir de plantes récoltées localement mais aussi ramenées des voyages que faisaient les botanistes montpelliérains.

C'est depuis 1889 que l'institut de botanique, adjacent au jardin des plantes, abrite ce qui va devenir un des plus anciens herbiers au monde. Il contient environ 4 millions de plantes conservées sur 6 étages et sur plus de 4 km de rayonnages. Les plus anciennes ainsi archivées ont plus de 400 ans. Pour les chercheurs du monde entier, disposer de l'ADN ancien est essentiel pour étudier la phylogénèse.

Un ouvrage magnifique « **L'herbier érotique – Histoires et Légendes des plantes aphrodisiaques** » écrit par **Bernard Bertrand** et édité aux « **Editions plume de carotte** » a été dédié aux plantes qualifiées d'érotiques (ISBN 2-915810-01-X 2005).

C'est d'abord au travers d'un langage symbolique qualifié d'amoureux, que peuvent être associées des plantes et souvent leurs fleurs. En voilà quelques exemples.

Pâquerette double : affection partagée.

Le lierre : amitié fidèle.

Le myrte : l'amour.

Le tilleul : amour conjugal.

L'arum : l'ardeur.

La rose : la beauté.

Le volubilis : les caresses.

La circée : le charme ensorceleur.

Le romarin : la consolation.

La belle de nuit : La coquetterie.

La tulipe : déclaration d'amour.

La jonquille : le désir.

La verveine : l'enchantement.

L'aristoloche : l'étreinte.

Le citronnier : l'idylle.

La balsamine : l'impatience.

Le chèvrefeuille : liens amoureux. Le jasmin : la sensualité.....

De très nombreuses plantes sont qualifiées d'érotiques et leurs effets spécifiques sont, pour la plupart d'entre elles, supposés connus.

Quelques-unes de ces plantes sont indiquées dans le tableau ci-après.

<b>Absinthe</b>	ensorceleuse	<b>Coca</b>	usage trouble		
<b>Achillée</b>	antisaignements	<b>Coriandre</b>	persil arabe	<b>Marguerite</b>	oracle des dames
<b>Ail</b>	sulfureux	<b>Datura</b>	herbe démoniaque	<b>Moutarde</b>	messagère
<b>Angélique</b>	divin parfum	<b>Eglantier</b>	honneur des pucelles	<b>Noix muscad</b>	charmeuse
<b>Anis</b>	incitateur		parfum pénétrant	<b>Myrte</b>	bois de cupidon
<b>Artichaut</b>	feuille à feuille	<b>Fenugrec</b>	généreux	<b>Oignon</b>	larmes de joie
<b>Arum</b>	fou et brûlant	<b>Férule</b>	jeteuse" de sort	<b>Orchidée</b>	testicule végétal
<b>Asperge</b>	appétit viril	<b>Figuier</b>	fécodant	<b>Ortie</b>	piquante, stimule
<b>Aspérule</b>	réveil des sens	<b>Galanga</b>	toni...cardiaque	<b>Pavot</b>	opbsessionnel
<b>Aubépine</b>	fleur nuptiale	<b>Gentiane</b>	tonus et longévité	<b>Pensée</b>	petite vierge
<b>Basilic</b>	pistou pervers	<b>Gingembre</b>	viril et puissant	<b>Piment</b>	désir brûlant
<b>Berce</b>	Ginseng d'Europe	<b>Ginseng</b>	stimulant divin	<b>Poivre</b>	semence du paradis
<b>Bourrache</b>	audacieuse	<b>Grenade</b>	pomme d'amour	<b>Romarin</b>	élixir de jouvence
<b>Bryone</b>	étouffante	<b>Hibiscus</b>	femme fleur	<b>Réglisse</b>	préférée des dames
<b>Cannelle</b>	philtre d'amour	<b>Houblon</b>	double tranchant	<b>Roquette</b>	sulfureuse
<b>Capucine</b>	chaude et poivrée	<b>Ipomée</b>	langoureuse	<b>Safran</b>	incitateur
<b>Cardamone</b>	reine des épices	<b>Jusquiane</b>	capiteuse	<b>Sarriette</b>	complice de satyres
<b>Carotte</b>	si suggestive	<b>Laitue</b>	herbe aux eunuques	<b>Sauge</b>	toute bonne
<b>Carvi</b>	protège Monsieur	<b>Lis blanc</b>	virginal	<b>Sédum</b>	trique madame
<b>Céleri</b>	pénis végétal	<b>Livèche</b>	tide d'amour	<b>Sésame</b>	richesse des rondeurs
<b>Chanvre</b>	herbe sacrée	<b>Lotus</b>	vulve cosmique	<b>Vanille</b>	bâton fécond
<b>Chicorée</b>	charnelle	<b>Mandragore</b>	herbe aux pendus	<b>Verveine</b>	enchaînant
<b>Courge</b>	friponne	<b>Menthe</b>	chaud parfum	<b>Vigne</b>	euphorisante

## La science se dévergonde

### La fleur, sexe de la plante

Le célèbre botaniste Carl Von LINNE (1707-1778) compare les anthères aux testicules, le pollen au liquide séminal, le stigmate à la vulve et le stile au vagin.

# Les plantes aphrodisiaques

**Parmi les 300 000 espèces de plantes inventoriées à ce jour, plusieurs centaines possèdent des molécules, souvent très complexes, actives sur notre physiologie dont quelques unes aphrodisiaques**

Certaines seront décrites pour leurs effets reconnus. Leurs principales caractéristiques seront alors présentées ainsi que et les molécules actives qu'elles contiennent.

## Le ginseng

### Son histoire.

La consommation de ginseng remonte en Asie à plus de 4000 ans. Durant cette longue épopée, le ginseng a inspiré de nombreuses légendes concernant ces bienfaits sur la santé. La plus poétique indique que le ginseng serait né de la force d'un éclair frappant un ruisseau d'une montagne chinoise. Il résulterait ainsi de la fusion de l'air, du feu, de l'eau et de la terre ce qui lui vaut aujourd'hui encore son appellation de "**racine du ciel**" même si son appellation de "**racine de vie**" est aujourd'hui bien plus répandue.



C'est durant le règne du 1<sup>er</sup> Empereur de Chine au XIII<sup>ème</sup> siècle que **la racine de ginseng fut considérée et reconnue comme une panacée** (un remède rare et très cher qui guérit presque tout). **Le ginseng était réputé pour ses qualités aphrodisiaques.** Le célèbre navigateur Marco Polo le fit découvrir au monde occidental au XIV<sup>ème</sup> siècle.

C'est sous le règne de Louis XIV, en 1697, que la première étude en France traitant du ginseng fut réalisée à l'Académie Royale des Sciences de Paris. Cette étude pourtant très encourageante n'eut aucun succès.

Des études scientifiques à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle ont permis de déceler et de comprendre les principes actifs de cette racine que l'on nommera les ginsénosides. Elles permettront également de valider scientifiquement l'intérêt de premier plan du ginseng pour la santé de l'homme.

Aujourd'hui le ginseng est reconnu dans le monde entier pour ses qualités thérapeutiques et aphrodisiaques, mais il lui aura fallu plus de 4000 ans pour trouver sa place dans les pays occidentaux.

## Le ginseng plante

Le **ginseng** (*Panax ginseng*) est une plante vivace qui appartient à la famille des *Araliaceae*. Environ dix espèces de ginseng sont cultivées à travers le monde.

La **racine du ginseng** est réputée pour ses propriétés pharmaceutiques, mais est aussi utilisée comme aliment classique (légume).



Le nom générique *Panax* vient du grec πάναξ, panax qui signifie "remède à tous maux, panacée". Le ginseng est une base essentielle de la pharmacopée asiatique.

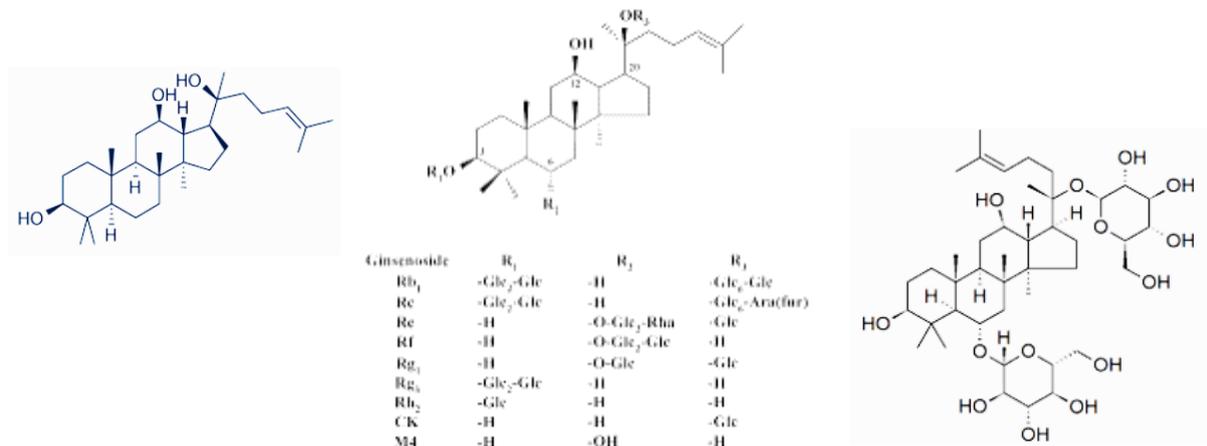
*Le ginseng doit être cultivé pendant au moins 5 ans pour que son rhizome arrive à maturité et acquière toutes ses qualités. Selon l'âge de la plante, la racine se vendra à des prix plus ou moins élevés. Il s'agit cependant dans tous les cas d'un produit coûteux, car sa culture nécessite beaucoup de soin.*

**Depuis des millénaires, les médecines traditionnelles extrême-orientales l'utilisent pour ses effets tonifiants et...aphrodisiaques.**

## Les ginsénosides, principes actifs du ginseng

Le ginseng contient du protopanaxadiol et des triterpénoïdes dont la sapogénine. Il contient aussi des alcaloïdes, des glucosides, des acides phénoliques. *In vivo*, il pourrait y avoir augmentation de la synthèse de NO par la paroi des vaisseaux, contribuant à un relâchement des fibres musculaires.

Ci-après sont présentées certaines des molécules complexes qu'il contient :



**Il est possible de se procurer des extraits actifs de ginseng et des préparations dérivées plus ou moins purifiées. Comme pour la plupart des aphrodisiaques d'origine végétale qui seront présentés dans les pages qui suivent, des préparations de type « complément alimentaire » sont commercialisées.**

## Le gingembre

Le gingembre est une espèce de plantes originaire d'Inde, du genre *Zingiber* et de la famille des *Zingiberaceae* dont on utilise le rhizome en cuisine et en médecine traditionnelle. Ce rhizome est une épice très employée dans un grand nombre de cuisines asiatiques, et en particulier dans la cuisine indienne.



Les pouvoirs de cette plante asiatique n'ont rien de magique. C'est sa **composition** qui la rend cette plante aussi intéressante et qui est à l'origine de ses bienfaits. En effet, le gingembre se compose à 90 % d'eau, mais il est aussi un aliment très riche en glucides et en fibres. De plus, on y trouve une source importante de vitamine B9, ainsi que des vitamines C, E, A, B1, B2, B3, B5 et B6 en plus faibles quantités.

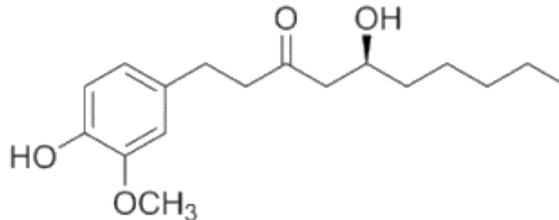
**Le rhizome de la plante** se distingue par sa teneur en sels minéraux et oligo-éléments, tels que le calcium, l'iode, le magnésium, le phosphore, le sodium, le zinc et le fer. Le gingembre est connu pour être particulièrement riche en potassium et en manganèse. Enfin, le rhizome contient aussi des **composés antioxydants puissants**, qui lui confèrent quelques-uns de ses incroyables pouvoirs.

Outre l'eau, les vitamines, les sels minéraux et oligo-éléments présentés ci-dessus, le gingembre contient des principes actifs :

**Gingérols**; Paradols; Shogaols; Zingerone; Huile essentielle; Oléorésine; Aryl Alcanes; Amidon; Acide ginger sulfonique, glycérols, acide cinnamique, acide pipécolique; Monoterpènes; Sesquiterpènes; Zingibérène; Camphène; Curcumène...

Il est avéré que le gingembre seul n'est pas suffisant seul pour avoir une libido débordante, mais il a un certain nombre d'effets qui laissent **supposer** une action aphrodisiaque.

En effet, la rhizome que l'on consomme est composé d'huiles essentielles, de dérivés sesquiterpéniques, et surtout du **gingérol**. Le **gingérol** est un principe actif qui possède des vertus stimulantes et revitalisantes sur l'organisme, notamment par une action vasodilatatrice.



Ce vasodilatateur puissant permet de dilater les vaisseaux sanguins, entraînant une diminution de la pression artérielle, mais surtout une augmentation du débit sanguin du territoire où ils provoquent une vasodilatation, en l'occurrence les zones érogènes de l'homme et de la femme, principalement le pénis et le clitoris.

### Une question reste posée : Le gingembre est-il un aphrodisiaque naturel ?

La plante a bâti une partie de sa réputation sur ses propriétés aphrodisiaques naturelles.

Sa racine jouerait un rôle bénéfique sur la sexualité des hommes et des femmes. Elle stimulerait l'appétit sexuel et le désir, et permettrait même d'augmenter le plaisir durant les relations sexuelles.

S'agit-il d'une solution parfaitement naturelle et très efficace pour lutter contre des difficultés de libido ?

**Dans ce but, il faut l'associer au ginseng ou mieux, à la maca du Pérou.**

## La maca



... ,ilnsyrm muibiqJ) scsM

La **maca**, *Lepidium meyenii*, également appelée **ginseng andin**, **ginseng péruvien** et **pavot péruvien**, est une plante à racine pivotante de la famille des Brassicaceae.

Elle est cultivée comme aliment et pour ses vertus médicinales depuis le néolithique dans les Andes du Pérou à une altitude de 3 500 à 4 200 mètres. La maca est voisine du radis et a une odeur piquante et spécifique. Sa racine contient de nombreuses substances actives, telles qu'acides aminés et acides gras.

## Ce tubercule est qualifié de « Viagra péruvien ».

Il n'y a aucun effet secondaire connu.

**Aphrodisiaque** par nature, la Maca est **reconnue** dans le monde entier pour son **action sur la libido**. Agissant sur **l'homme** comme sur la **femme**, cette racine permet de **stimuler le désir sexuel** grâce à des **composés naturels**.

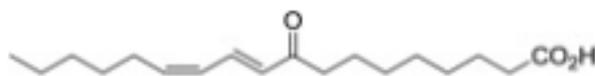
**Chez la femme**, une étude a montré qu'elle induisait une **augmentation de la sécrétion de l'hormone lutéinisante (LH) et de l'hormone de stimulation folliculaire (FSH), nécessaires pour l'ovulation**.

**Chez l'homme**, des études notent une **diminution des dysfonctionnements érectiles**, une augmentation du **volume du sperme** mais également une **amélioration** de la **quantité** et de la mobilité des spermatozoïdes.

**C'est la présence de principes actifs uniques qui rendent la maca si spécifique** et pleine de bienfaits : les **macamides** et les **macaènes**.

Ces alcaloïdes sont les principaux responsables de l'activité de la maca sur la libido. Ces substances actives ne sont retrouvées dans aucune autre plante. A ce jour ont été identifiés :

**Deux macaènes** (acide 9-oxo-10E,12Z-octadécadiénoic and acide 9-oxo-10E,12E-octadécadiénoic)



**Cinq macamides** (*N*-benzyl-9-oxo-10E,12Z-octadécadiénamide, *N*-benzyl-9-oxo-10E,12E-octadécadiénamide, *N*-benzyl-9Z,12Z,15Z-octadécatriénamide, *N*-benzyl-9Z,12Z-octadécadiénamide and *N*-benzyl-hexadécánamide)



D'autres composants de la maca moins spécifiques interviendraient.

Le Dr Luis Ignarro, prix Nobel de médecine, a montré que l'arginine et la citrulline présentes dans les extraits aident à produire plus d'oxyde nitrique, un composant très important à prendre en compte pour la performance physique et intime des hommes.

Le marché des **compléments alimentaires aphrodisiaques** étant très lucratif, cette plante ou plutôt ses extraits ont fait l'objet de licences dans de nombreux pays. Les paysans péruviens, soutenus par leur gouvernement, ont réagi à ces tentatives d'appropriation d'une de leurs plantes médicinales traditionnelles.

## Le « magique » yohimbe

Le Yohimbe ou Yohimbehe (*Pausinystalia johimbe*) est un arbre de la famille des *Rubiaceae* qui peut atteindre 30 mètres de hauteur. De diamètre modeste (50 cm), il est surtout connu pour ses feuilles persistantes (15-25 cm de long) et son écorce très amère.



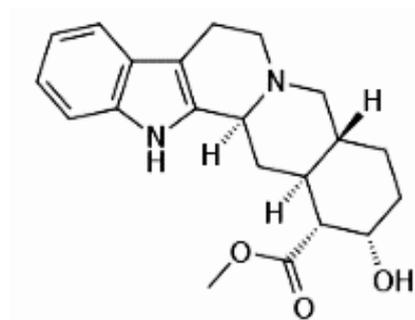
Le Yohimbe contient dans son écorce des alcaloïdes indoliques (molécules dérivés du tryptophane), mieux connus sous le nom de **yohimbine** (avec ses isomères, elle constitue entre 3 et 15 % de la masse sèche de l'écorce).

### Mode d'action

La yohimbine, par ses **propriétés sympatholytiques** (α-bloquantes), permet une augmentation de la production de catécholamines (norépinéphrine et adrénaline) qui induisent une augmentation de la vasodilatation des territoires vasculaires périphériques et en particulier celle des tissus génitaux : **c'est un véritable aphrodisiaque** qui améliore la fonction sexuelle et permet de **lutter contre la baisse de libido**.

La yohimbine est efficace dans le traitement de la dysfonction érectile et ses effets indésirables sont très rares et réversibles.

Associée à l'arginine, la yohimbine augmente les impulsions vaginales et améliore l'excitation sexuelle chez la femme.



**La yohimbine est considérée comme étant un des plus puissants aphrodisiaques naturels pour l'homme.**

Ses effets débutent environ 30 minutes après ingestion et sont caractérisés par des frissons, une stimulation psychique, une intensification des émotions sexuelles, un léger changement des perceptions pouvant provoquer de faibles hallucinations, et quelques fois des érections spontanées chez le mâle.

Les effets peuvent durer de 2 à 4 heures, cependant certaines expériences durant plus de 24 heures ont été rapportées. ***Il est dit que les plaisirs sexuels sont particulièrement intensifiés.***

S'en suit un sentiment de calme et de relaxation, bien que certains usagers éprouvent une difficulté à trouver le sommeil (*fort probablement dû à l'activité mentale que provoque la yohimbine*). Certains usagers consomment de la [vitamine C](#) en combinaison avec la yohimbine car cela augmenterait la durabilité et la puissance de ses effets.

Aucun cas de toxicité par [surdose](#) n'a été rapporté à ce jour (2008), mais la yohimbine est modérément [toxique](#) lorsqu'elle est injectée.

L'industrie pharmaceutique s'est rapidement appropriée le Yohimbe.

Le chlorhydrate de yohimbine (extrait normalisé d'écorce de Yohimbe) est l'ancêtre du sildénafil (Viagra) : avant la commercialisation de ce dernier, il était fréquemment prescrit pour le traitement de la dysfonction érectile.

Bien que le chlorhydrate de yohimbine soit un médicament d'ordonnance, l'écorce de Yohimbe relève de la phytothérapie et se présente couramment comme un complément alimentaire.

## Le Muira puama

Le muira puama (*Ptychopetalum olacoides*), également appelé **bois bandé**, est un petit arbre à tronc grisâtre de la famille des Olacaceae. Il est originaire des forêts brésiliennes (Guyane française, du Guyana et du Surinam). Les racines et l'écorce sont utilisés par la médecine traditionnelle au Brésil et dans les Guyanes.



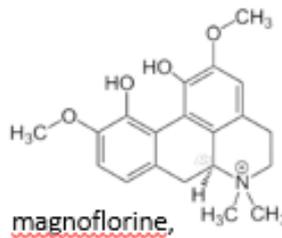
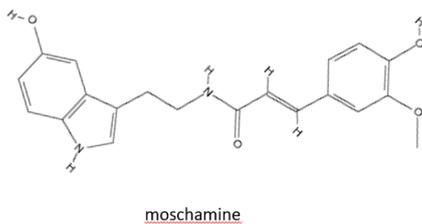
Racines, écorce et bois sont réputés avoir des **propriétés aphrodisiaques**.

En effet, les extraits de cet arbre sont des toniques sexuels et des remèdes à l'impuissance.

La racine et l'écorce du muira puama sont **riches en alcaloïdes**, composés phénoliques, acides gras, esters d'acides gras, huiles essentielles, stérols végétaux et triterpènes. Parmi les composants actifs, on trouve des stérols et un alcaloïde (la **muirapuamine**) qui permettent d'améliorer la capacité érectile et la libido.

Ses principaux composants sont connus :

- **Alcaloïdes : muirapuamine, ménisperine, magnoflorine, moschamine.**



- Flavonoïdes : lutéoline et dérivés.
- Acides phénoliques : caféique, férulique, vanillique, syringique.
- Huit diterpénoïdes présents dans l'écorce de muira puama ont été décrits:

*(7-oxo-kolavelool 7alpha-hydroxykolavelool 6alpha,7alpha-dihydroxykolavenol acide 12-oxo-hardwickiique ptycholide I , II, III, IV.)*

Le muira puama permet d'**augmenter le désir sexuel** chez la plupart des hommes ayant une faible libido initiale et **améliore leur fonction érectile**. Dans un essai clinique portant sur 54 hommes d'âge moyen, un remède commercial à base de plantes contenant du muira puama, de la racine de gingembre, du guarana et de la citrulline (Revactin) a **amélioré la fonction érectile** et a été bien toléré. Ce mélange de plantes augmente le flux sanguin dans les muscles du pénis. Chez la plupart des femme, le muira puama **améliore le désir sexuel, les fantasmes sexuels et la capacité à atteindre l'orgasme**.

## Le catuaba

Le **catuaba** (*Erythroxylum catuaba*) est un arbuste de deux à quatre mètres de haut originaire de nord du Brésil de la famille des *Erythroxylaceae*.

**L'infusion de l'écorce est utilisée dans la phytothérapie traditionnelle brésilienne en tant qu'aphrodisiaque**

Trois alcaloïdes (catuabines A, B et C) sont censés augmenter la libido en stimulant le système nerveux.

## Qu'en est-il de plantes plus « locales » ?

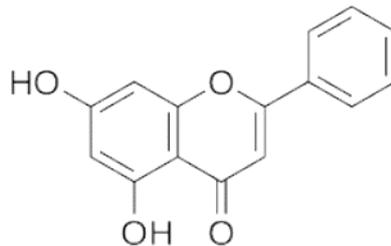
Des nombreuses **plantes** communes de nos pays ne sont pas en reste et nous offrent une grande efficacité pour booster notre libido.

**La sarriette** présente des propriétés tonifiantes sur l'organisme et son goût relevé stimule les sens et le désir.

**La sauge** est une plante fortement conseillée pour soulager les troubles féminins liés à la ménopause. Elle permet également d'éviter d'éventuelles pertes de désir. La **sauge** contient des oestrogènes. Pour un homme, on déconseille donc de consommer de la **sauge afin d'éviter des diminutions de libido**.

### **La passiflore** *Passiflora caerulea*

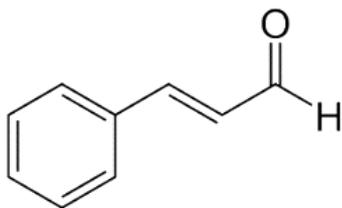
Surtout conseillée aux hommes afin d'accroître leur appétit sexuel et d'éviter les troubles de l'érection.



**Cette plante contenant de la chrysine, elle permet d'accroître le taux de testostérone chez l'homme** et permet ainsi de conserver une libido satisfaisante. La testostérone est une hormone du désir sexuel essentielle pour l'excitation.

### **La cannelle**

La cannelle provient de l'écorce d'un arbre originaire de la Chine ou du Sri Lanka, appelé cannellier. Elle est utilisée en cuisine pour agréments différentes recettes, Cet aromate agrémenté d'un arôme envoutant les boissons, les desserts et diverses préparations.



Riche en cinnamaldéhyde, l'écorce de Cannelle est particulièrement réchauffante. Cet aldéhyde aromatique lui confère des propriétés aphrodisiaques et en fait un stimulant sexuel puissant. L'huile de cannelle appliquée par massage excite les zones érogènes en stimulant la sécrétion d'hormones.

Et encore :

La **tribule** stimule la libido chez la femme

Le **pois mascate** favorise l'érection

La **damania** amplifie la libido et est relaxante

## Et les épices ?

Il existe bon nombre de plantes, de fleurs, d'épices aux vertus stimulantes, aphrodisiaques.

Les épices, par exemple, sont décrites depuis des siècles comme étant aphrodisiaques.

Le **clou de girofle**, la **cannelle**, le **gingembre** sont reconnus pour revigorer et énergiser le système sanguin. Ils permettent de lutter contre les troubles de l'érection, stimulent la sensibilité sexuelle et diminuent la fatigue.

Le **piment de Cayenne** libère, quant à lui, des pseudoendorphines, appelées également « hormones du bonheur ».

Le **safran** est très souvent associée à l'amour et est un puissant stimulant sexuel.

## Quelques recettes actives

### Bain moussant stimulant et érotique

Glycérine, savon liquide, huiles essentielles de pamplemousse, de gingembre, d'angélique.

## **Huiles essentielles de massage**

**Excitantes** : lavande, romarin, menthe poivrée, pamplemousse, rose musquée, néroli, gingembre, jasmin....

**Apaisantes** : tilleul, camomille, millepertuis, citron, orange, ....

**Aromates, condiments, épices**

**La recette de l'auteur** : huile d'olive, angélique, fenouil, carvi, curcuma, coriandre, ginseng râpé, clou de girofle, raifort et fèves de tonka.

À utiliser sur tartes aux légumes; pizzas, viandes en sauce, poissons, ...

**Effets garantis par l'auteur Bernard Bertrand**

## **Une tisane pour favoriser les relations intimes ; quel mélange !**

Thé vert Chun Mee de Chine, thé blanc Pai Mu Tan et Mao Feng, cannelle (poudre et bâtons), gingembre, anis, badiane, poivre noir, écorces de cacao, clou de girofle, poivre rose, pétales de rose, citronnelle, curcuma, cardamome, vanille bourbon, chili.

Son goût agréable est légèrement relevé et tonique. Elle est appréciée par la femme et l'homme qui veulent une nuit (très) agréable.

## Peut-on douter des effets réels de certaines plantes ?

### Il ne fait aucun doute que nos ancêtres avaient bel et bien raison.

En agissant entre autre sur l'**afflux sanguin** et sur notre **vitalité**, certaines plantes sont effectivement de véritables alliées pour « booster » la libido.

Leurs composants biochimiques agissent directement sur le **rythme** et la **pression cardiaque** et permettent d'augmenter les « **performances** » ainsi que les **sensations** sexuelles.

### La plupart des plantes décrites sont présentes dans l'herbier de l'université

Il existe par ailleurs à Montpellier un lieu où sont inventoriées et entreposées certaines de ces plantes aux vertus érotico-aphrodisiaques ; le **Droguier** de la Faculté de Pharmacie

C'est en 1593 que Bernardin II Duranc, apothicaire, réalise dans sa boutique une collection des différentes drogues utilisées dans les préparations de ses « médicaments ».

Ce concept est repris et développé dès 1633 par l'université. Des échantillons, surtout d'origine végétale et en provenance du monde entier y sont alors entreposés.

A ce jour, ce droguier, possédant plus de 14 000 drogues, est le deuxième de France.