

## Osmanlıdan Günümüze Beslenme ve Seks Sırları

Osmanlı Devleti'ndeki "harem" asıl adıyla "Darüs-saade" hala merak konusu olmaya devam ediyor. 16. yy. itibarıyla yüksek duvarlarla çevrili hareme belirli görevli erkeklerin dışında girişin yasak olduğu biliniyor. Haremde merkezde padişah odası bulunuyor, bunun etrafında ise valide sultanlar, kadınlar, şehzadeler, ustalar, kalfalar ve cariyelerin daireleri konumlanıyor. Haremde yüzlerce birbirinden güzel cariye yanında afrodizyak menüleriyle, cinsel uyarıcı macunları ve şerbetleriyle dünyanın en eşsiz Osmanlı Mutfağı da yer alıyor.

### HAREMİN GÜÇ GÜÇ KATAN ÇOK ÖZEL YİYECEKLERİ VE İÇECEKLERİ...

Topkapı Sarayı II. Avlusu'nun Marmara Denizi cephesi boyunca uzanan ve on gözden oluşan Saray mutfaklarında, güneyden başlamak üzere, ilk üç mutfak sırasıyla padişah, valide sultan, padişah kızları ve kadınlarına, sekizinci mutfak ise cariyelere tahsis ediliyor. Harem Dairesi'nde Altın Yol'dan Kalfalar Dairesi'ne çıkan merdivenin altındaki kapıdan girilen ve "Padişah Mutfağı" ya da "Kuşhane Mutfağı" adı verilen küçük mutfak ise özel günlerde ve gecelerde, gerektiğinde padişah ile üst düzey hanedan mensuplarına hizmet ediyor. Bakır veya porselenden yapılan servis tabakları, sofraya örtüsünün ortasındaki nihalenin üzerindeki siniye konuyor, çevresine yerleştirilmiş minderlere oturularak yemek yeniyor. Saray yemeklerinde hem padişahların hem şehzadelerin cinsel gücüne güç katan yiyecek ve içeceklerin yanında her zaman bir kuzu eti, peynirli ya da kıymalı börekler, kuşbaşı etli çeşitli sebze yahnileri ve geleneksel pilav bulunuyor. Akşamları yemek tepsilerine, içinde taze meyvelerden yapılmış komposto ve "şehvet artırıcı şerbetler" bulunan güğümler de ekleniyor. Cinsel isteği arttıran, susatmayan, hazmı kolaylaştıran, sindirime yardımcı olan, C Vitamini deposu olan, enerji veren ve kan yapan Osmanlı Şerbetleri'nin içerisinde sadece bitki ve yemişler bulunuyor. Meyveler ve reçellerse, zaten Harem'de bulunduğu için, ayrıca getiriliyor. Saray'da, sabah kahvaltılarında soğuk et (kavurma), peynir, reçel ve yumurtanın yanında cinsel gücü arttıran bal ve kaymak her zaman veriliyor. Öğle yemekleri öğle saatinden önce, kış dönemindeyse saat 10'da yeniliyor. Akşam yemekleri de güneş batmadan iki saat önce çıkıyor. Akşamları böyle erken yendiğinden, akşamüzerleri bir şey verilmiyor, buna karşılık geceleri mevsimine göre taze ya da kuru meyve servisi yapılıyor. Ama tüm bu rutinlerin dışında "cinsel gücü arttıran macunlar ve diğer karışımlar", çok özel baharatlarla süslenmiş "afrodizyak yiyecekler ve içecekler" ikram ediliyor. Cinsel gücü artırıcı olduğuna inanılan birçok bitkinin ve baharatın karışımı ile elde edilen macunlar, özünde enerji verici... Bu ürünlerin cinsellikte kaybedilen enerjiyi tamamlama etkisi olduğu biliniyor. Macun içindeki bitki ve baharatların idrar yollarını ve idrar torbasını uyarması nedeniyle, cinsel organlar üzerinde uyarıcı etkileri oluyor.

### AFRODİZYAKLAR...

Güneydoğu Asya'da kınkanatlı böceklerin, Meksika'da tahtakurularının veya Afrika'da kaplan testisinin afrodizyak olduğu düşünülerek yenilmesi ve ülkemizde ise bitkilerden ve tatlılardan yararlanılması kadar "padişah macunları" veya "mesir macunları" gibi macunların sık tüketilmesi, insanların cinsel uyarıcı maddelere ne kadar önem verdiklerini gösteriyor. Cinsel uyarıcı bitkilerin cinsel yaşam üzerindeki etkilerine dair tarihte pek çok efsane var... Bir efsaneye göre, Yunan Aşk Tanrıçası "Afrodit", her gece birlikte olduğu seçilmiş erkeklere, onların cinsel gücünü artırıcı ve uyarıcı bitkisel içecekler ve karışımlar hazırlamaktaymış, işte bu nedenle cinsel uyarıcı etkisi olan karışımlara "afrodizyak" adı veriliyor. İnsan vücuduna ağız yoluyla veya sürülerek dışarıdan alınan ilaç, hormon veya bir takım maddelerin cinsel eylemler üzerinde belli uyarıcı ve haz verici etkileri olabiliyor, bunlara "afrodizyaklar" deniyor. Tüm hücrelerle birlikte cinsel sistemi güçlendirip canlandırıcı ve organik işlevleri destekleyen bu maddelerin etkileri iki şekilde oluyor. (1) Bazı maddeler cinsel istek üzerinde etki yaparak cinsel tutkuyu ve ihtirası artırıyor. (2) Bazı maddeler ise sadece cinsel organların fiziksel tepkilerini farklılaştırarak erkeklerde sertleşmeyi kolaylaştırıyor, kadınlarda ise ıslanmayı ve cinsel organlara giden kan akımını artırıyor. Dölyatağını güçlendirici

bitkilere örnek olarak; aslanpençesi, civanperçemi, çobançantası, ökseotu, sarı kantaron, kediotu kökü, mayıs papatyası, hayıt meyvesi, aslankuyruğu, keçisakalı verilebiliyor.

### CİNSEL İSTEĞİN ARTTIRILMASI HEDEFLENİYOR...

Cinsel istek insan vücudunun en önemli işlevlerinden biri... Cinsel istek genel olarak sağlıklı olma temeli ve hormonların etkisi olmak üzere iki ana temele dayanıyor. Cinsel isteği belirleyen ya da bunu kontrol eden en önemli fonksiyonların başında ise psikolojik durum geliyor. Cinsel hayatın sağlıklı olması ve dengeli bir bütünsellikle çalışabilmesi için, beden ve ruhun bir bütün olarak sağlıklı ve dinç olması gerekiyor. Kafanın rahat olması, stresten arınmış olmak, herhangi bir psikolojik sorunun olmaması cinsel isteği belirleyen en önemli faktörlerin başında geliyor. Eğer kişinin yaşam biçimine karamsarlık hâkimse ve düzenli beslenmiyorsa cinsel hayatı bu durumdan olumsuz etkilenebiliyor. Bu nedenle Osmanlı Sarayında gevşeme ve rahatlamanın yanında cinsel isteğin arttırılması hedefleniyor.

### CİNSEL UYARICILARIN ETKİ MEKANİZMALARI...

Cinsel uyarıcı maddelerin hangi koşullar içinde alındığı etki açısından önemli... (1) Bu maddelerin çoğu beyindeki belli merkezler üzerinden etki yapıyor. (2) Bazılarıysa doğrudan doğruya cinsel organları denetleyen sinirler üzerinde uyarıcı oluyor. (3) Bazı keyif verici maddeler sarhoşluk gibi genel bir durum yaratarak cinsel davranış farklılıklarına yol açabiliyor.

### AFRODİZYAK MÖNÜLER...

Erotizm ve yiyecekler ayrılmaz bir bütün... Bu bağlamda içinde fındık, mısır, köri ve buğdayın kullanıldığı "Aşk Çorbası", çeşitli deniz ürünleri ve sebzeyle pişirilen "Deniz Ürünü Sote" ve kuru incir, ceviz, tarçınla hazırlanan "Mutluluk İksirli Aşk Pastası", çok özel baharatlarla süslenmiş "Harem Kebabı", afrodisyak kuş üzümü, dolma fıstığı ve tarçın ile zenginleştirilmiş "Bıldırcın Dolması" ya da "Tarifsiz Mutluluk" afrodisyak özellikler taşıyan münüler olarak biliniyor.

### HAREM KEBABI...

Harem Kebabı, 4 adet patates, yarım su bardağı süt, 250 gram dana kuşbaşı et, 1,5 yemek kaşığı biber salçası, 1 yemek kaşığı domates salçası, kekik, tuz, karabiber, 2 yemek kaşığı tereyağı ve 1/4 kaşık ayçiçeği yağından yapılıyor. Bakır tencerelerde etin bütün malzemelerini koyularak bir süre kavruluyor. Daha sonra üzerine geçecek kadar su koyup tencerenin ağzı kapatılıyor. Kebaba isteğe ve damak tadına bağlı olarak sarımsak, fesleğen, çakşır kökü, kekik ve nane gibi çok özel afrodisyak baharatlar da ekleniyor. Yaklaşık yarım saat sonra kontrol ediliyor, et suyunu çektiğinde ve kıvamlı bir görünüm aldığı anda altı kapatılıyor. Daha sonra haşlanan patatesler bir kaptaki tereyağı, tuz ve sütle eziliyor, en son püre servis tabağına alınarak üzerine et, sosuyla birlikte ilave ediliyor.

### CİNSEL GÜCÜ ARTTIRAN FORMÜLLER...

"HAFSA ANA MACUNU", pekmez, Hindistan cevizi, zencefil, havlucan, hardal, limontuzu ve tarçın çiçeğinden yapılıyor. "PADİŞAH MACUNU", Anadolu'da afrodisyak olarak kullanılan, çok sayıda ot,

baharat, bal ve pekmezden elde edilen enerji veren bir karışım olarak biliniyor. “MESİR MACUNU”, karanfil, karabiber, anason, portakal kabuğu, bal, topalak, kebabe, kimyon, meyan balı ve şekerden yapılıyor. “BALLI ÇEREZ”, bal, arısütü, 15 çeşit çerez, Hindistan cevizi, turp tohumu, kayısı çekirdeği ve çörek otundan elde edilen bir karışım olarak dikkat çekiyor.

#### AFRODİZYAK OSMANLI MASAJ YAĞI...

(1) Yasemin yağı, (2) ylang ylang yağı, (3) sandal ağacı yağı, (4) lavanta yağı, (5) gül yağı, (6) badem yağı, (7) avakado yağı ve (8) susam yağı dünyadaki sekiz popüler cinsel isteği artıran yağ olarak biliniyor. Kolaylıkla uygulanan bu yağların uyarıcı etkisi oldukça yüksek ve güzel kokusu çok etkileyici... Afrodisyak Osmanlı masaj yağı 100 cc badem yağı, avakado yağı veya susam yağı, her birinden 6 damla olmak üzere gül, lavanta ve kişniş otu yağı ve yarım vanilya çubuğundan hazırlanıyor. Hazırlamak için bütün malzemeler birbirine iyice karıştırılıyor ve bu karışım koyu renkli cam bir şişeye koyuluyor. Daha sonra bu karışımın içine vanilya çubuğu bütün olarak atılıyor. Karışım ışıktan uzak bir yerde 48 saat dinlenmesi için bekletiliyor. Vücuda masaj yaparak sürülen bu karışım ile kişi kendini hoş heyecanlara bırakabiliyor. Bu yağlar doğrudan tüm vücuda uygulanıyor ortalama 30 dakika içerisinde etkisini göstermeye başlıyor.

#### CİNSEL UYARICILAR HAKKINDA AZ BİLİNENLER...

Cinsel uyarıcıların erkekler üzerindeki etkileri oldukça iyi bilinmesine karşılık kadınların çoğunun maddelere gösterdikleri tepkiler az biliniyor. Aşık olmanın olağanüstü afrodisyak etkisinin yerini dolduracak herhangi bir kimyasal maddeden söz etmek henüz mümkün değil... Cinsel arzuyu arttırıcı maddeler ve ilaçları kullanmadan önce mutlaka doktor kontrolünden geçmek gerekiyor. Cinsel arzuyu arttırıcı maddeler aktarlardan temin edilebiliyor. Doğal afrodisyakların yan etkileri çok düşük... Kimyasal afrodisyakların ise çok... Bu nedenle kimyasal afrodisyakları tansiyon, kalp hastaları, beyin rahatsızlığı olanlar, felç geçirenler ya da ağır depresyondaki kişilerin muhakkak doktor kontrolünde kullanmaları gerekiyor. Keyifli bir cinsel yaşam için şifalı bitkilerden ve afrodisyaklardan faydalanmanın yanında sağlıklı beslenmek, stresten uzak durmak ve düzenli egzersiz yapmak gerekiyor. Bunun için hafif ve fazla yorucu olmayan yoga ve meditasyon gibi gevşeme tekniklerinden veya egzersiz programlarından yararlanılabiliyor.

#### CİNSEL GÜCÜ ARTIRMANIN SIRLARI...

Tatminkâr bir cinsellik, iyi beslenme ve düzenli egzersizler sağlıklı ve mutlu yaşamın vazgeçilmez parçaları... Yenilen yemeklerin cinsel yaşama doğrudan etkisi olabiliyor. Cinsel gücü artırmak, şehvet dolu geceler yaşamak ve daha kaliteli bir cinsellik yaşamak için afrodisyak yiyeceklerin yenilmesi gerekiyor. Çilek, fındık, zencefil, ceviz, bal, yulaf ezmesi, çikolata, yumurta gibi yiyeceklerle beslenmek sağlık bir cinselliğin vazgeçilmezleri arasında yer alıyor.

#### BESLENMENİZE DİKKAT EDİN!

Sağlık ve yaşam açısından ilk olarak dikkat edilecek husus olan beslenme, insanın yaşam döngüsünün göstergesi olan cinsel istek yani libido için son derece önemli... Cinsel gücü artırmak için protein ve aminoasit tüketimine dikkat edilmesi gerekiyor.

—İktidarsızlık ve kısırlığı önlemek için susam, bezelye, yerfıstığı, jelâtin, yürek ve yumurtada bulunan

“arginin”,

—Cinsel yoğunlaşmayı engelleyen yorgunluk hissini önlemek için süt, yerkıstığı, balık, et, peynir, yumurta, bezelye, soya fasulyesi, buğday özü ve yeşil sebzelerde bulunan “lösin”, arpa, beyin, yürek, süt, karaciğer, ıstiridyeye, nohut, bezelye, pırinç, soya fasulyesi, buğday özü ve buğday ununda bulunan “B1 vitamini” ve yoğurt, ıstiridyeye, yeşil sebze, mantar, buğday özünde bulunan “B2 vitamini”,

—Kadınlarda vajina kaslarının esnekliğı ile hareketliliğinin oluşumunu, erkeklerde ise cinsel etkinliğı artırmak için yumurta, sardalye, pırinç, peynir, ayçiçeğı çekirdeğinde bulunan “methionin”,

—Cinsel yoğunluğu artırmak ve cinsel isek uyandırmak için yeşillik ve susamda bulunan “triptofan” ve balıklarda bulunan “B12 vitamini”,

—Sperm hareketliliğini artırmak ve adrenalin salgısını yükseltmek için susam, yulaf, yumurta, peynir ve karaciğerde bulunan “fenilalanin”,

—Her iki cinstede kas zayıflığı ve salgı bozukluğun önlemek, kadınlarda hamilelik dönemindeki cinsel isteğı artırmak için buğday özü, soya fasulyesi, pamuk tohumu, keten ve bunları yağlarında bulunan “E vitamini”,

—Erkeklerde testosteron artımı ve meni üretimi için süt ürünleri, deniz ürünleri, turp, enginar, kivi, avokado, böğürtlen, muz, karaciğer ve marulda bulunan “çinko” ve

—Erkeklerde kısırlığı, kadın da ise orgazm bozukluklarını önlemek için yeşil sebze, sarı renkli meyveler, dana ve tavuk ciğerinde bulunan “A vitamini” alınmasında fayda var...

## **DÜZENLİ SPOR YAPMAK ŞART!**

Spor yapmanın sağık açısından ne kadar büyük bir öneme sahip olduğı bilinen bir gerçek olduğı gibi cinsel isteğı artırdığı ve cinsel yaşam süresini uzattığı da unutulmamalı... Spor yapmanın cinsel yaşamdaki etkileri aşağıdaki gibi sıralanabiliyor:

—Cinsel isteğı artırıyor. Çünkü kan akışının hızlanmasıyla cinsel organlara giden kan basıncı artırıyor.

—Vajinada kalma süresini uzatıyor. Çünkü yorgunluk hissini engelleyeceğinden, erkek vajina içerisinde daha uzun süre kalabiliyor.

—Erken boşalma ve sertleşme kaybını önüyor. Çünkü vücut oksijen seviyesi artacağından erkeğın cinsel hazzı da artırıyor.

—Penisin sertleşme kalitesini artırıyor ve erkeğın boşalma süresini uzatıyor. Çünkü aşk kasları adını verdiğimiz pelvik taban kaslarının çalışmasıyla o bölgeye giden kan akışı artırıyor.

## **ÖNSEVİŞMEYİ UZUN TUTMAKTA FAYDA VAR!**

Her iki cinsin de cinsel haz seviyesinin artması ve doyurucu bir orgazm yaşayabilmesi için ön sevişme oldukça önemli... Yeterli bir ön sevişme sonrası; en az ön sevişme kadar uzun ve kesintisiz cinsel ilişki yaşanabiliyor, doyurucu bir boşalma ve orgazma ulaşabiliyor.

Yayınlanma tarihi: 15.01.2015

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-osmanlidan-gunumuze-beslenme-ve-seks-sirlari.html>

---

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>