



**Seldery bol**  
Sue Visser,  
gesondheidsnavorser  
en skrywer,  
meen vars kosse  
kan woema in die  
bed beteken.

Foto: NASIEF MANIE

## Aspersies sit vuur in die ou strydros

**ELISE-MARIE TANCRED**  
Kaapstad

Skuif Viagra opsy en vergeet van renosterhoring, want gewone kos is nêr so goed, indien nie beter nie, om vuur in die ou strydros te sit.

Dieetkundiges en gesondheidskrywers is dit eens dat sommige kosse buitengewone seksuele energie gee en vrugbaarheid beïnvloed.

Volgens Sue Visser, gesondheidsnavorser van Kaapstad en skrywer van *Happy Eating for All Blood Types*, is chemikalieë en pille outyds en beslis nie politiek korrek nie. "Kos is sexy en seksuele opwindning gaan juis om die stimulasie van die sintuie."

Volgens Visser glo die Turke aan okkerneute saam met droëvyne om passie aan te wakker. "Dit word daar Turkse viagra genoem en waarborg 'n man om tot vyf keer per nag paraat te wees."

In die Antieke tyd het die sultan van Persië 'n kilogram rou uie per dag geëet om sy harem gelukkig te hou en was hy pa van honderde kinders.

"Kos is veilig en jy weet daar is geen nuwe-effekte nie," meen Visser.

Visser, ook 'n bekende oor die radio, doen die afgelope vyftien jaar navorsing oor die uitwerking van veral kruie en speserye.

"Dikwels behandel 'n mens iemand met kruie vir 'n kwaal en dan hoor jy die middel het ook ander uitwerkings." So het sy onlangs vir 'n man wilde-olyfblaartablette voorgeskryf vir hoë bloeddruk net om te hoor sy libido het nuwe skop.

'n Mengsel wat jou sekslewe sal opkikker, kan gemaak word deur fyn koljander, kardemom en kaneel te meng. "Veral speserye is baie sterk en doeltreffend," meen Visser. "Huisvroue kan byvoorbeeld verslaaf raak aan neutmuskaat, wat 'n veranderde gemoedstoestand kan veroorsaak."

Op GourmetSleuth.com word 'n hele afdeling gewy aan kosse, soos aspersies, wat liefdesvlam hoër laat brand.

Seldery skei byvoorbeeld 'n spesifieke hormoon af wat wellus in vroue bevorder en al die sink, fosfor, kalsium en yster in skulpvis maak dit ideale wittebroodskos uit.

Maar me. Irene Labuschagne van die voedingsinstituut by die Universiteit van Stellenbosch meen daar is verskeie mites oor kossoorte en hul uitwerking op die libido.

"Baie van die sogenaamde feite oor hierdie kosse is eintlik fiksie. Ek is nie bewus van enige gepubliseerde wetenskaplike studie wat dit ondersteun nie. 'n Mens kan wel met sekerheid sê gesonde vars kos beïnvloed vrugbaarheid."