

State pianificando una **serata romantica**? Allora forse avete provveduto ad acquistare dei cioccolatini e una bottiglia di vino, secondo quanto comunemente noto riguardo agli **alimenti afrodisiaci**. Questi due alimenti, a cui a parere di alcuni esperti deve essere aggiunta anche la carne, potrebbero garantirvi un **effetto esattamente opposto** a quanto desiderato, poiché possono contenere **sostanze chimiche e stimolanti non favorevoli alla passione**.

Secondo **Brian Clement**, co-direttore dell'**Hippocrates Health Institute** di **West Palm Beach** e co-autore, insieme alla moglie, del libro "**7 Keys to Lifelong Sexual Vitality**", simili alimenti possono ostacolare l'attività sessuale, in quanto, dopo cena, l'organismo sarebbe impegnato a liberarsi dalle tossine introdotte attraverso di essi, invece di **impiegare al massimo le proprie energie nell'attività sessuale**.

L'esperto aggiunge inoltre che al momento sono in aumento i casi di uomini colpiti da **problemi di infertilità o di impotenza** già a partire dai 40 anni, nella stessa maniera in cui simili disagi colpivano per lo più soggetti dai 70 anni in su fino a pochi decenni fa. Brian Clement e la moglie attribuiscono **simili disturbi a inquinamento, metalli pesanti, pesticidi, erbicidi, consumo di bibite gassate** e di alimenti ricchi di tossine. Essi sono considerati in grado di indebolire l'organismo anche per quanto riguarda la sfera sessuale.

Come prendersi cura di se stessi anche da questo punto di vista, in maniera naturale e attraverso l'alimentazione? I due esperti suggeriscono di **dimenticare tutto ciò che riguarda i cibi solitamente considerati afrodisiaci** e di organizzare la propria alimentazione evitando alcuni alimenti di solito ampiamente consumati, oltre a **ostriche e cioccolato**.

Gli alimenti da evitare

1) Carni grasse: compreso bacon e salsicce, che contengono elevati livelli di grassi saturi e di colesterolo, che può accumularsi nelle arterie relative agli organi genitali sia maschili che femminili, provocando delle placche che potrebbero ostacolare sia l'erezione maschile che l'orgasmo femminile.

2) Latticini: formaggi e latticini, a parere degli esperti, presentano un elevato contenuto di grassi saturi e di colesterolo, che potrebbe provocare sulla nostra attività sessuale gli stessi effetti negativi causati dalle carni grasse.

3) Prodotti da forno industriali: il rischio è che questi prodotti contengano **grassi idrogenati** di difficile digestione da parte dell'organismo e potenzialmente dannosi anche dal punto di vista **della salute sessuale**.

4) Prodotti a base di soia: i due esperti sottolineano come i prodotti a base di soia possano causare problemi nella sfera sessuale sia agli uomini che alle donne, per via del **loro contenuto di ormoni**. Teniamo presente inoltre che la maggior parte della soia coltivata negli **Stati Uniti** è OGM, come emerso dai dati presi in esame di recente da parte dell'**Environmental Working Group**.

Gli alimenti da preferire

A parere dei due esperti statunitensi, gli **alimenti da preferire per migliorare la propria salute sessuale** sono gli stessi che possono garantire benefici sia per la circolazione che per l'attività cardiaca. Ad alimenti notoriamente salutari come **spinaci, semi di zucca, fichi, noci, lamponi, more, noce moscata e carciofi**, dovranno essere aggiunti:

1) Alimenti ricchi di omega3, cioè di acidi grassi essenziali che contribuiscono a migliorare le funzioni sessuali sia maschili che femminili, garantendo una migliore risposta erettile e un miglior afflusso di sangue ai genitali femminili. Gli omega3, oltre che nel **pesce**, sono contenuti nelle noci, nell'**olio di lino** e nei **semi di lino**, che ne rappresentano **le maggiori fonti vegetali**.

2) Carote: le carote sono conosciute come uno degli **stimolanti naturali per la libido maschile**. I benefici per l'organismo derivano soprattutto dal loro elevato contenuto di vitamina E.

3) Ortaggi a foglia verde, come la rucola, gli spinaci e le insalate, che contribuiscono a purificare il sangue e a dilatare i capillari nella maniera corretta, per garantire il necessario afflusso sanguigno durante l'attività sessuale.

4) Avocado: l'avocado è un frutto ricco di acidi grassi essenziali benefici per l'organismo, che sono considerati in grado di contribuire alla salute dell'apparato circolatorio e genitale.

5) Anguria: anche l'anguria contribuisce al buon funzionamento dell'apparato circolatorio e alla depurazione del sangue e dei vasi sanguigni, permettendo il corretto funzionamento della circolazione anche durante l'attività sessuale.

Ai **frutti afrodisiaci** avevamo già dato ampio spazio, nonché utilizzati per proporre l'**Afrushi**, una nostra variante "piccante" del **Frushi**. Ma per non far sbiadire, insieme all'abbronzatura, anche la passione che in estate, si sa, complice le vacanze e il meritato relax, si riaccende inevitabilmente, ecco a voi una lista di **cibi afrodisiaci** per alimentare, in modo naturale, anche al rientro in città, il fuoco dell'eros.

E' quasi d'obbligo citare lo **zenzero**, che oltre a favorire la digestione ed essere una spezia dalle infinite virtù salutari, è un vasodilatatore da molti definito "**Viagra orientale**". Diffidate di quello in polvere del supermercato e optate rigorosamente per quello fresco da grattugiare direttamente sui vostri piatti anche perché "un tocco di zenzero" non si nega a nessuno.

C'è poi il **Maca**, una radice delle Ande, che è conosciuta soprattutto in Perù. Veniva usata già dagli Inca per aumentare forza e salute ed ha proprietà importanti per gli ormoni che si stabilizzano. Un morso e si riparte di slancio.

Come non citare il **Cacao**? Coi suoi componenti chimici pieni di **magnesio** migliora la circolazione e inibisce la depressione. Due importanti passi in avanti per convincere il vostro obiettivo che è il caso di non pensare ad altro che al divertimento. Lo potete mangiare a barrette o sciogliere: i suoi poteri miracolosi non svaniranno mai.

Sempre da quella parte del mondo arriva il **Chili**. Rilascia **endorfina** che rilassa i nervi e aumenta la salute dell'apparato sanguigno. Mangiare piccante, si sa, fa bene e il Chili è il re del piccante. Labbra arrossate da un piatto di carne troppo hot? Un bel bacio sarà il giusto rimedio.

Anche il **cardamomo** agisce sul sistema nervoso. In India, dove le famiglie sono numerose e il Kamasutra ha visto i suoi albori, lo usano in gran quantità. Trovarsi di fronte ad un amante rilassato prepara al meglio il terreno di battaglia.

Sulle **ostriche** si divide spesso il pubblico dei mangiatori. C'è chi le ama e chi le detesta. Indubbiamente hanno un sapore di mare molto forte ma, dalla notte dei tempi, sono annoverate nella lista dei cibi afrodisiaci. Non sono state scoperte particolari sostanze chimiche in grado di avvalorare questa tesi. E' più probabile che abbia contribuito alla fama il fatto di essere da sempre cibo per ricchi. I soldi eccitano molto.

Le **mandorle**, invece, sono piene di Vitamina E che agisce direttamente sul desiderio sessuale. Che le mangiate arrostiti o nella pasta dei dolci ad ogni boccone salirà il desiderio di smaltire i chili di troppo accumulati a tavola.

L'**aglio** è da sempre visto come un alimento anti-sociale. Effettivamente l'alito dopo una bruschettata non facilita una conversazione fluente e invece migliora la circolazione sessuale. Sangue rosso scorrerà libero nelle vostre vene grazie al bianco baccello. A meno, che non siate vampiri vale la pena provare.

Chiudiamo con un frutto che i più maliziosi collegheranno male. La **banana**, a prescindere da una forma che già di suo accende fantasie, agisce sull'apparato nervoso e su quello circolatorio. Se il 90% dei problemi di erezione in un uomo sono legati al poco afflusso di sangue nelle parti basse, una banana al giorno leva il viagra di turno.

E' una lista di cibi afrodisiaci ma anche ricchi di proprietà nutritive. Così, tra corretta alimentazione e movimento fisico notevole (si spera), tornerete in ufficio asciutti e molto sorridenti.

Quello che mangi può cambiare di molto il modo in cui fai l'amore.

Fin dalla notte dei tempi, gli uomini sono andati a caccia di un afrodisiaco naturale che, una volta ingerito, li trasformasse in macchine per il sesso. La maggior parte di quel che hanno provato si è rivelata innocua, ma, a dir poco, immangiabile. In Cina potresti vederti prescrivere un piatto di cetrioli di mare, la cui reputazione di potenziatori della libido deriva dalla tendenza che hanno a inturgidirsi se toccati. In altre culture, un uomo deve mangiare una pernice maschio decapitata, fare merenda con muso di ippopotamo o intingere un oggetto di forma fallica in olio, peperoncino e semi di ortica e inserirlo dove meno vorresti, tutto per migliorare le prodezze sessuali.

Secondo gli psico-sessuologi qualsiasi alimento (non importa quanto esotico o in quale orifizio venga introdotto) può avere un effetto placebo, cioè può aumentare la tua energia se sei convinto che lo farà. Tu però sperimenta la nostra strategia (più adatta alle tue papille gustative): sviluppa il gusto per vitamine, minerali ed erbe che ti lubrificano i macchinari. Comincia i tuoi preliminari con un po' di questi.

Il minerale fondamentale per il sesso

Anche gli altri minerali e le vitamine aiutano, ma è lo zinco a fare il lavoro pesante. È connesso a fertilità, potenza, desiderio e salute sessuale a lungo termine. «Ha un ruolo essenziale per la produzione di spermatozoi. E scarse riserve di zinco sono responsabili della diminuzione del volume di sperma e del livello di testosterone», dice il dottor Giacomo Fiori, specialista in Scienza dell'alimentazione a Milano e a Roma: «In ogni eiaculazione si possono consumare fino a 5 mg di zinco, cioè 1/3 dell'apporto giornaliero». Per fortuna lo zinco è facile da assumersi: 110 g di carne di manzo magra forniscono metà del fabbisogno giornaliero e una sola ostrica ti procura tutto lo zinco che ti serve. Ne sono ricchi anche, cereali e fagioli.

La tentazione del sedano

Lascia perdere quegli spray ai feromoni che dovrebbero attrarre le donne. Gli studiosi, cercando un tonico davvero efficace, si sono concentrati su un potente ormone maschile, l'androsterone, presente anche nel sedano. Pare che l'androsterone si liberi con la traspirazione dopo mangiato. Anche se la tua partner non ne sente l'odore su di te, poiché si ritiene che l'androsterone attragga le femmine, non sorprenderti se ti viene molto vicina. Se anche non sarai così fortunato, ricorda che stai mangiando un cibo poco calorico, ricco di fibre, che ti aiuta a pulire i denti e ti rinfresca l'alito. In entrambi i casi, non è un cattivo affare.

Cibi che nutrono la prostata

Una prostata sofferente può ridurre le possibilità di avere erezioni, ponendo un grosso ostacolo alla tua vita sessuale. «La prostatite, la seria infiammazione della prostata, talvolta dolorosa e debilitante, può essere tenuta sotto controllo da cibi come noci, semi e frumento integrale, specie i derivati della segale. Questi apportano ormoni vegetali, oli e altre sostanze che diminuiscono gonfiore, congestione e infiammazione della prostata», dice la dottoressa Sara Brewer, autrice del libro *Better Sex* (Sesso migliore), pubblicato in America: i semi di zucca, in particolare, hanno oli che alleviano senso di disagio e pressione alla pelvi associata all'ingrossamento della prostata (ipertrofia prostatica benigna). Può aiutare anche la dieta orientale: «i derivati della soia, il riso e il cavolo cinese», dice la Brewer «possono ridurre gli effetti del diidrotestosterone, un sottoprodotto del testosterone connesso a ipertrofia prostatica».

Una scossa dal Brasile

Il caffè della mattina potrebbe fare qualcosa di più che tirarti su. Potrebbe accenderti. Secondo uno studio, uomini e donne che bevono almeno una tazza di caffè al giorno sono quasi due volte più degli altri propensi a descriversi come sessualmente attivi. E quelli che se ne concedono di più hanno meno problemi con le erezioni. La dottoressa Laura Rivolta, sessuologa e psicologa di Milano, attribuisce il potenziale erotico del caffè alla scossa che la bevanda dà all'organismo: «Se ti senti indolente e la caffeina ti scuote, poi ti troverai a dire "Oh, sono eccitato", invece che girarti dall'altra parte e andare a dormire». L'idea è: caffè a letto la mattina, ma con moderazione (per il caffè, ovvio). Oltre una o due tazze al giorno, la caffeina ti può lasciare agitato e nervoso.

Una dose di serotonina

Se hai scarso desiderio, eiaculazioni mediocri e misera conta di spermatozoi, il problema potrebbe essere il basso livello di serotonina. Il tuo cervello produce questa sostanza essenziale per l'attività sessuale quando mangi carboidrati insieme a cibi contenenti l'aminoacido triptofano, come molti tipi di carne e latticini. Lo stress esaurisce le riserve di serotonina, e forse questa è la causa per cui il triptofano, che ha effetto sedativo, fa parte dell'equazione: quando mangi triptofano e carboidrati assieme, l'effetto calmante sul tuo corpo è tale da permettergli di ripristinare le riserve di serotonina e risvegliare il desiderio. Prova 100 g di pesce, pollame o manzo magro con pane o pasta.

Un'esotica alternativa

Il Ginkgo Biloba impasta facilmente la lingua. Ma i ricercatori continuano a elogiare le proprietà di questa pianta nel migliorare il flusso sanguigno e produrre erezioni migliori. In uno studio svolto in Germania, 20 uomini con gravi problemi di impotenza hanno preso capsule da 80 mg tre volte al giorno per nove mesi. Tutti hanno riferito erezioni spontanee e un notevole aumento del turgore. A parte i Duri Tedeschi, gli effetti del ginkgo non sono ancora stati sperimentati in modo sistematico in Italia. Dice il dottor Fiori: «Se le tue difficoltà d'erezione non dipendono da inefficienza del flusso sanguigno, ma da danni ai nervi o d'altro tipo, il ginkgo non ti sarà d'aiuto». Chiedi al medico prima di prendere il ginkgo biloba.

L'apice del calcio

Senza calcio non ci saranno fuochi d'artificio. «I tuoi muscoli, inclusi quelli che controllano l'orgasmo, hanno bisogno di calcio per muoversi e contrarsi», dice la dottoressa Brewer. Regalano molto calcio i latticini, il pesce (specie le sardine in scatola), pane e verdura verde.

Senza la vitamina C le tue prospettive di diventare padre sbiadiscono. «La vitamina C mantiene la pelle liscia, carezzevole e attraente per l'altro sesso», dice il nutrizionista Giacomo Fiori. «Inoltre, è utile per la fertilità». La vitamina C, antiossidante, protegge gli spermatozoi dai radicali liberi che li fanno raggrumare in una massa immobile. Si sa che la vitamina C è contenuta nel succo d'arancia, ma se ne trova in grande abbondanza anche in **fragole, kiwi, pomodori, peperoni e verdure verdi**.

Germogli d'efficacia

Se il tuo organismo manca di **tiamina**, riboflavina e niacina, le vitamine del gruppo B che danno energia, non aspettarti di essere la Ferrari del sesso. A letto avrai lo sprint di una Panda. Il nutrizionista Giacomo Fiori spiega che tiamina e riboflavina aiutano le cellule del corpo a rilasciare energia e sono importanti per il vigore dell'organismo. La **niacina (carne magra, piselli e fagioli ne sono ricchi)** dilata i vasi sanguigni e aumenta il flusso di sangue, importante quando stai correndo verso il traguardo e il cuore ha bisogno di una spinta per lo sforzo; inoltre, la **niacina** è necessaria per la produzione di testosterone. Molti assumono una quantità sufficiente di vitamine del gruppo B, ma alcune cattive abitudini possono azzerare tutto il rifornimento. «L'alcool abbassa il livello di tiamina», dice il dottor Fiori. «Sii più che diligente nell'apporto di tiamina, se ti piace rilassarti con una birra». La tiamina si trova in carne, farina integrale, **asparagi e noci**. Per la riboflavina, **mangia banane, broccoli e carne magra**.

Le banane -> non pensate alla pura forma fallica della banana, in quanto questo favoloso frutto viene incluso tra gli alimenti afrodisiaci naturali per gli uomini da moltissimi anni, durante i quali è riuscita a risolvere più di qualche caso d'impotenza. Il potassio e la vitamina B6 sono due sostanze essenziali per la produzione del testosterone, mentre altri minerali come i **chelanti** e l'enzima **bromelina** hanno dimostrato come riescono ad aumentare notevolmente la libido maschile. Ecco come risolvere il proprio problema, banana per banana!

Avocado - >l'avocado veniva chiamato in passato Ahuacuatl, che in lingua Azteca significa albero dei testicoli: oltre al puro fattore estetico non è affatto un mistero che l'avocado venga considerato come un favoloso attivatore della libido nel maschio, visto il suo alto contenuto di acido folico, vitamina B6 e potassio, che stimolano efficacemente la produzione di ormoni maschili.

Frutti di bosco - > se volete provare degli alimenti afrodisiaci naturali realmente efficaci per l'uomo e la sua impotenza allora non potranno mancare i frutti di bosco, che grazie al loro altissimo contenuto di antiossidanti migliorano il flusso sanguigno anche nella zona pelvica, beneficiando la capacità degli uomini di raggiungere l'erezione e di mantenerla più a lungo.

Anguria - > molto probabilmente molti di voi non si sono mai soffermati sulle varie proprietà di cui il cocomero e l'anguria sono fautori, sappiate però d'ora in avanti che questi frutti contengono una linea di fitonutrienti davvero utili per il vostro scopo, e cioè utilizzare gli afrodisiaci naturali consigliati per gli uomini: le proprietà dell'anguria agiscono in maniera davvero simile al viagra, rilassando i vasi sanguigni e favorendo l'erezione e la sua durata: ecco come combattere l'impotenza con un frutto gustoso e salutare.

Barbabetola - >fin dall'epoca romana la barbabetola è stata considerata come uno dei più potenti afrodisiaci maschili, naturali ed efficaci per qualsiasi caso di impotenza. La barbabetola rossa, in particolare, contiene altissimi livelli di un minerale conosciuto come boro, visto come un gran stimolatore della produzione ormonale maschile migliorando allo stesso tempo il sistema immunitario dell'organismo umano.

Aglio -> sebbene questo alimento afrodisiaco venga spesso associato solamente al suo aroma per molti insopportabile, sappiate che le sue proprietà anticoagulanti si rivelano davvero funzionali per aumentare il flusso di sangue al cervello ed agli altri organi, sessuali compresi; l'ossido nitrico sintasi contenuto nell'aglio è uno dei principali responsabili che scatenano il meccanismo di erezione nell'uomo: se volevate trovare degli alimenti afrodisiaci per l'uomo, ecco che molto probabilmente l'aglio farà al caso vostro.

Zafferano - > lo zafferano è sicuramente conosciuto per il suo alto contenuto nutritivo che lo rende perfetto per abbassare i livelli di colesterolo cattivo e garantirsi gli antiossidanti necessari per proteggere tutto l'organismo da malattie anche terminali. Pochi sanno però che le sostanze dello zafferano riescono ad aumentare notevolmente la produzione di alcuni neurotrasmettitori del cervello responsabili dell'erezione e della sua durata, ecco quindi che potrete includerlo tra gli altri alimenti afrodisiaci per l'uomo.

Cioccolato - > oltre al suo incredibile gusto ed aroma il cioccolato è fin da sempre utilizzato come un vero e proprio tonico per il fisico, ma anche per l'umore: una sostanza in esso contenuta, la **feniletilamina**, è ampiamente riconosciuta per i suoi benefici che migliorano l'umore e la serenità emotiva. Un altro composto del cioccolato, la teobromina, è un alcaloide che agisce come un potente vasodilatatore del corpo, agendo anche nell'organo riproduttore maschile e favorendo il suo vigore e la sua prestanza: ecco perché il cioccolato viene visto da molti come uno dei più potenti afrodisiaci naturali per gli uomini, che nel corso della storia è riuscito a risolvere una gran varietà di problemi di impotenza legati all'erezione.

Le mandorle -> sono ricche di sostanze nutritive. Sono ricche di grassi monoinsaturi, che migliorano la salute del cuore agendo per abbassare i livelli di colesterolo cattivo (LDL). Hanno alti livelli di **vitamina E**, che è un antiossidante, ed è una buona fonte di magnesio, che è essenziale per migliorare il flusso sanguigno in tutto il corpo.

Le mele -> hanno alti livelli di un antiossidante chiamata quercitina, che ha dimostrato di innescare la produzione di dopamina nel cervello. Sono anche noti per ridurre il colesterolo che ostruiscono le arterie.

Le banane -> sono una ricca fonte della tirosina, che è responsabile della regolazione e stimolazione di dopamina. Le banane sono anche un'ottima fonte di potassio, un minerale che è essenziale per mantenere la pressione arteriosa normale e la funzione cardiaca.

Le uova -> contengono colesterolo, che è necessaria per la produzione di testosterone. Sono anche ricche di vitamine B6 e B5. Queste due vitamine aiutano a bilanciare i livelli ormonali e combattere lo stress, due fattori essenziali per una sana libido. E le uova sono anche una notevole fonte di vitamina A, che è necessario per un numero di spermatozoi sani.

Pesci -> come **salmone, sgombro, trota e tonno** (tutti considerati "pesce azzurro") sono ad alto contenuto di omega-3, acidi grassi essenziali, che migliorano il rapporto tra colesterolo buono e colesterolo cattivo, e sono quindi benefici per la salute cardiovascolare. Olio di pesce contiene anche alti livelli di selenio e zinco che sono necessari per un'ottima salute sessuale.

L'aglio -> è un alimento eccellente per trattare la disfunzione erettile. Ha alti livelli di un composto chiamato allicina, che ha dimostrato di indurre la dilatazione dei vasi sanguigni. Ha anche numerosi benefici per la salute cardiovascolare, grazie alla sua vitamina C, vitamina B6, selenio e manganese.

Carni rosse -> particolarmente magra contiene proteine che aumenta i livelli di dopamina, la sostanza chimica cerebrale associata a migliorare il desiderio sessuale. La carne contiene anche alti livelli di zinco, che aumenta la libido, stimolando la produzione di testosterone.

L'arginina è utilizzata dal corpo per produrre l'ossido nitrico, che rilassa i vasi sanguigni ed è essenziale per ottenere l'erezione. Inoltre, la ricerca mostra che mangiare noci può abbassare i livelli di colesterolo cattivo (LDL) e in grado di proteggere contro le malattie cardiache.

Melograni -> sono ricchi di antiossidanti che prevengono l'ossidazione del colesterolo cattivo (LDL). Inoltre, il succo di melograno ha dimostrato di prevenire la coagulazione del sangue piastrine. Studi hanno dimostrato regolare consumo di melograno efficace nella lotta contro la disfunzione erettile.

Lamponi - > per le loro piccole dimensioni sono ricche di sostanze nutritive, e sono un'ottima fonte di fibra alimentare. Possiedono livelli di circa 50% più elevati di antiossidanti di fragole, grazie al loro alto livello di fitonutrienti, flavonoidi e vitamina C.

Le fragole - > sono una fonte eccellente di vitamina C, e sono anche una buona fonte di acido folico e vitamine B: tiamina, riboflavina, niacina e vitamina B6. Sono anche una buona fonte di omega-3 acidi grassi, vitamina E, vitamina A e vitamina K e un eccellente fonte di potassio e magnesio. Sono pieni di antiossidanti, che mantengono il colesterolo cattivo dalle pareti delle arterie dannose.

Cocomero - > ha livelli insolitamente alti di un aminoacido chiamato citrullina, un fitonutriente che aiuta a rilassarsi ed aprire vasi sanguigni, favorendo il flusso di sangue al pene. Per questo motivo, la ricerca ha dimostrato che questo frutto può avere effetti simili al Viagra sui vasi sanguigni. Citrullina utilizzato dal corpo per produrre l'aminoacido, l'arginina, che un precursore dell'ossido nitrico, e l'ossido nitrico aiuta a dilatazione dei vasi sanguigni.