

26 agosto 2018

<https://www.vanityfair.it/vanityfood/mangiar-bene/2018/08/26/tutte-le-verdure-che-fanno-bene-al-sesso>

FOOD . MANGIAR BENE

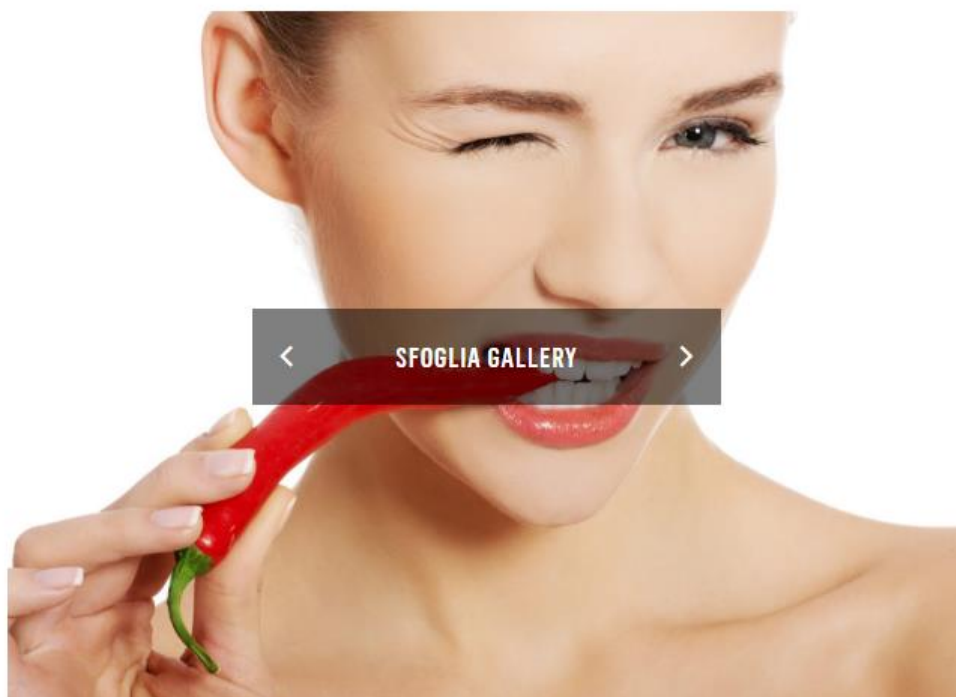
## Tutte le verdure che fanno bene al sesso

26 AUG, 2018

di FABIANA SALSÌ



18



Bisogna anche portare l'orto in tavola per far bene all'amore. Ecco cosa non farsi mancare mai

Ricche di fibre, minerali, vitamine: le verdure sono alimenti che aiutano a fare il pieno di nutrienti con pochissime calorie. Sono gli unici cibi che non dovrebbero mancare mai nella dieta quotidiana, e fanno bene non solo al corpo, ma anche **al sesso**.

### LA RICERCA

A ricordarci i poteri afrodisiaci ora arriva anche uno studio promosso dal **Polli Cooking Lab**, l'osservatorio sulle tendenze alimentari dell'azienda toscana Fratelli Polli. Hanno interrogato **50 esperti fra chef e nutrizionisti** che si sono espressi sul rapporto verdure-eros e all'unanimità hanno sancito che – oltre ai



# VANITYFAIR.IT

26 agosto 2018

<https://www.vanityfair.it/vanityfood/mangiar-bene/2018/08/26/tutte-le-verdure-che-fanno-bene-al-sesso>

classici ostriche e champagne– per favorire l'amore in tavola non possono mancare certi ortaggi.

**Li trovate nella gallery sopra**, ordinati nella classifica che hanno compilato gli esperti. Molti, peraltro, sono di stagione, perfetti per preparare piatti freddi come le insalate di riso o di pasta. **Sfogliate la gallery**



# VANITYFAIR.IT

26 agosto 2018

<https://www.vanityfair.it/vanityfood/mangiar-bene/2018/08/26/tutte-le-verdure-che-fanno-bene-al-sesso>

VF



1

## Peperoncino

Potente vasodilatatore, aumenta l'irrorazione sanguigna periferica, per questo ha un effetto immediato sugli organi genitali sia maschili che femminili.

Foto: stock.adobe.com



# VANITYFAIR.IT

26 agosto 2018

<https://www.vanityfair.it/vanityfood/mangiar-bene/2018/08/26/tutte-le-verdure-che-fanno-bene-al-sesso>

VF



2

## Asparagi

Ricchi di vitamina E, stimolano gli ormoni maschili.

Foto: stock.adobe.com



# VANITYFAIR.IT

26 agosto 2018

<https://www.vanityfair.it/vanityfood/mangiar-bene/2018/08/26/tutte-le-verdure-che-fanno-bene-al-sesso>

VF



3

## Melanzane.

Depurano, ricche di acqua e di fibre e fanno bene all'amore: almeno, così si credeva un tempo, tanto che l'altro nome della melanzana è "pomo d'amore".

Foto: stock.adobe.com



# VANITYFAIR.IT

26 agosto 2018

<https://www.vanityfair.it/vanityfood/mangiar-bene/2018/08/26/tutte-le-verdure-che-fanno-bene-al-sesso>

VF



4

## Peperone

Ricco di vitamina C, potente antiossidante che favorisce la fertilità.

Foto: stock.adobe.com



# VANITYFAIR.IT

26 agosto 2018

<https://www.vanityfair.it/vanityfood/mangiar-bene/2018/08/26/tutte-le-verdure-che-fanno-bene-al-sesso>

VF



5

## Cipolla rossa

Molto ricca di ossido nitroso, lo stesso principio attivo del Viagra.

Foto: stock.adobe.com



# VANITYFAIR.IT

26 agosto 2018

<https://www.vanityfair.it/vanityfood/mangiar-bene/2018/08/26/tutte-le-verdure-che-fanno-bene-al-sesso>

VF



6

## Cicoria

Se consumata almeno due volte a settimana, aiuta a stimolare la produzione di ormoni maschili.

Foto: stock.adobe.com





# VANITYFAIR.IT

26 agosto 2018

<https://www.vanityfair.it/vanityfood/mangiar-bene/2018/08/26/tutte-le-verdure-che-fanno-bene-al-sesso>

VF

7

## Sedano

Molto ricco di androsterone, steroide che stimola il desiderio femminile.

Foto: stock.adobe.com



# VANITYFAIR.IT

26 agosto 2018

<https://www.vanityfair.it/vanityfood/mangiar-bene/2018/08/26/tutte-le-verdure-che-fanno-bene-al-sesso>

VF

8

## Rucola

La conosciamo tutti per le sue proprietà depurative, ma la rucola era usata nei filtri d'amore già nell'antica Roma: studi recenti hanno confermato che è un buon eccitante sessuale.

Foto: stock.adobe.com



# VANITYFAIR.IT

26 agosto 2018

<https://www.vanityfair.it/vanityfood/mangiar-bene/2018/08/26/tutte-le-verdure-che-fanno-bene-al-sesso>

VF



9

## Cetriolo

Ricco d'acqua, depura, e così come il finocchio è perfetto per prepararsi per un incontro a due.



# VANITYFAIR.IT

26 agosto 2018

<https://www.vanityfair.it/vanityfood/mangiar-bene/2018/08/26/tutte-le-verdure-che-fanno-bene-al-sesso>



10

## Finocchio

Nell'Antica Grecia e l'Antico Egitto il finocchio era considerato un potente afrodisiaco. Forse sarebbe più corretto dire che facilita gli incontri amorosi perché depura l'organismo e la bocca e rende gli incontri più piacevoli.

Foto: stock.adobe.com

