

27 agosto 2018

<https://it.notizie.yahoo.com/cosa-succede-sotto-le-lenzuola-092636346.html>

Cosa succede sotto le lenzuola se mangi poche verdure: ecco la dieta dell'eros

Funweek Funweek 27 agosto 2018

L'**intesa sessuale** passa anche dalla tavola. È da sempre riconosciuto che alcuni alimenti siano **alleati del sesso** e che grazie alle loro **proprietà afrodisiache**, possano trasformare una semplice serata romantica in una intensa notte di passione. Ma ce ne sono alcuni che davvero non ci aspetteremmo di trovare nel lungo elenco dei cibi capaci di potenziare le prestazioni sotto le lenzuola: **le verdure**.

Oltre ad essere ricche di nutrienti e consigliate in qualunque tipo di dieta, alcuni **prodotti dell'orto favoriscono anche l'unione amorosa**. Ne sono convinti anche chef stellati e nutrizionisti che, interpellati nell'ambito di uno studio promosso da *Polli Cooking Lab*, hanno confermato il binomio **verdure-eros**.

Tra le verdure più afrodisiache? Per gli uomini, sicuramente gli **asparagi**: questo alimento, che ricorda oltretutto la forma dell'organo sessuale dell'uomo, è capace di stimolare la produzione di ormoni maschili favorendo così una maggiore virilità. Anche la **cicoria** ha proprietà benefiche per le prestazioni sessuali, essendo ricca di androstenedione.

Per passare con facilità dalla tavola al letto, nel piatto della coppia non dovrebbero poi mancare **aglio e cipolla**, che stimolano la circolazione e tonificano, così come anche l'ortica, che in aggiunta ha proprietà depurative. E che dire del re degli afrodisiaci, il **peperoncino**? Grazie alle sue capacità vasodilatatorie, favorisce l'afflusso di sangue nelle zone genitali.

Tra gli alimenti vegetali che non dovrebbero mai mancare nella dieta dell'eros, gli esperti indicano anche **melenzane, peperoni, sedano e rucola**. Ma anche il **mais**, che favorisce la produzione di dopamina, e il **finocchio** che, consumato anche sotto forma di semi, aiuta il processo digestivo predisponendo il corpo a lasciarsi andare al piacere.



IT.NOTIZIE.YAHOO.COM

27 agosto 2018

<https://it.notizie.yahoo.com/cosa-succede-sotto-le-lenzuola-092636346.html>

Oltre alle verdure, anche molte comuni **spezie** possono favorire l'incontro sotto le lenzuola. Dalla **cannella** stimolante e carminativa, al **rosmarino** tonificante e rinvigorente, passando per **la salvia e lo zafferano**, che contengono sostanze simili agli ormoni, senza trascurare lo **zenzero**, regolatore naturale del testosterone nella prostata.

Insomma, **una cena a base di verdure è il primo passo verso il piacere**: non appesantisce e stimola il desiderio!

