

SESSO

TUTTI GLI ALLEATI ANTI-FLOP

di Martina Capozzi

Il legame tra cibo e sessualità è ormai ampiamente conosciuto. Quanti di voi infatti sanno (ed hanno sperimentato) gli incredibili effetti che i cibi afrodisiaci hanno sull'eccitazione?

Se da una parte, a far crescere la voglia e la passione ci pensano alimenti come il cioccolato, le ostriche, il peperoncino e addirittura gli asparagi, dall'altra un buon bicchiere di vino o di champagne ci permette di sbarazzarci dei freni inibitori. Ecco perché sono frequenti compagni

**Le soluzioni alternative
al viagra partono dalle
nostre tavole: il caffè, ad
esempio, può essere un
vero alleato anti-flop!**




di cene e rendez-vous amorosi; perché contribuiscono a creare un'atmosfera più rilassata e distesa, dando alla coppia la possibilità di lasciarsi andare durante il sesso. Tutti questi "rimedi naturali" ormai sconosciuti ci vengono in aiuto nel momento "antecedente", quindi prima del rapporto vero e proprio; ma se il problema fosse nel mentre? Se l'obiettivo non fosse quindi solo stimolare e aumentare la voglia e l'eccitazione ma evitare che l'erezione tardi ad arrivare

o, peggio ancora, si perda? Se siete stati abituati ad utilizzare il Viagra in queste "situazioni di emergenza", da oggi potrete tranquillamente riporlo in un cassetto del comodino, chiuderlo a chiave e lasciarlo scadere. Se i vostri problemi di disfunzione erettile non sono legati a seri problemi medici, potrete benissimo farne a meno. Sembra infatti, che ci sia un altro alleato pronto ad aiutarvi e a sostenervi "nel momento del bisogno": il caffè. Questa bevanda dai mille benefici, da oggi ha un motivo in più per essere amata dalla

maggior parte degli italiani. Non solo ci permette di svegliarci delicatamente con il suo aroma prima di iniziare a lavorare, di accelerare il metabolismo - aiutandoci nel dimagrimento - e di migliorare i nostri risultati sportivi; da oggi potrete utilizzare una buona moka perfino per migliorare le performance sessuali! A rivelare tutte

le potenzialità del caffè sono gli esperti della Società Italiana di Andrologia, sulla base degli ultimi dati discussi al Congresso Nazionale SIA a Milano Marittima.

Come spiega Alessandro Palmieri, presidente SIA e professore all'università Federico II di Napoli "La caffeina è un inibitore aspecifico delle fosfodiesterasi che aumenta la concentrazione del Gmp ciclico 'messaggero' del segnale di vasodilatazione e di rilassamento del tessuto erettile. In pratica, può agire come un 'Viagra naturale' anche se in modo meno esclusivo e selettivo sull'organo". Questo meccanismo, secondo l'esperto, "comporta la riduzione fino a un terzo del rischio di disfunzione erettile in chi con-

suma fino a tre tazzine rispetto a chi non beve o ne beve una quantità superiore". Questa è quindi la dose consigliata: tre tazzine per far sì che il nostro amatissimo espresso si trasformi in un anti-flop naturale. Ovviamente però, non può far miracoli da solo! È importante quindi avere anche altri accorgimenti se non si vuole rischiare di collezionare notti da dimenticare con il proprio partner. Innanzitutto, cercate di dedicare il giusto tempo all'attività fisica. Andrea Salonia, consigliere SIA, associato di Urologia all'università Vita-Salute San Raffaele di Milano, ha infatti ricordato che una regolare attività fisica migliora la qualità del liquido seminale e dell'erezione stessa. Un altro suggerimento: ricordate che anche l'alimentazione ha il suo peso! È stato dimostrato da uno studio italiano che la dieta mediterranea aumenta dal 72% al 95% la quota di spermatozoi sani. Quindi, attenzione a ciò che mettete nel piatto e cercate di consumare cibi in maniera consapevole se volete essere degli amatori da 10 e lode! Non una quindi, ma ben tre soluzioni alternative al Viagra che, combinate insieme, potranno farvi dire addio alla tanto conosciuta pillolina blu! 

Tre tazzine di caffè come alternativa naturale al Viagra