

## Conoscere i cibi afrodisiaci per alimentare la vita di coppia

Col tempo la vita di coppia rischia di diventare una routine monotona e in alcuni casi addirittura noiosa: a giornate ripetitive tra casa e lavoro, si affiancano serate in cui l'affinità col partner, anche nell'intimità di coppia, tende davvero a scemare, provocando litigi e discussioni per i motivi più assurdi. Purtroppo tutte ci sono passate o prima o poi ci passeranno, ma non temete non devono essere questi piccoli screzi a generare una rottura, esistono infatti numerosissimi rimedi per riaccendere la fiamma nella vostra coppia, anche quando fattori esterni come lavoro, impegni domestici, o materni vanno a minare il nostro tempo e la nostra serenità; tra queste soluzioni un ruolo chiave è rivestito dalla cucina. Avete mai pensato di conquistare il cuore del vostro amato con dei **cibi afrodisiaci** capaci di scaldare la solita serata piatta?

### Come usare la cucina afrodisiaca

I cibi afrodisiaci sono un toccasana per la vita di coppia e possono davvero fare la differenza se volete riconquistare l'intimità perduta, bisogna però porsi nel giusto modo.



**Immaginazione e la complicità** sono un elemento indispensabile affinché queste ricette siano efficaci. Create l'ambiente giusto: tavola imbandita, luce un po' offuscata, candele, musica romantica e magari fiori sul centrotavola, vedrete che anche se il vostro uomo è un po' orso non potrà resistere al fascino dei cibi afrodisiaci, il segreto sta nell'alleviare lo stress e mettersi a proprio agio. Lo stimolo sessuale infatti è legato a due fattori fondamentali: uno più psicologico l'altro metabolico. È pertanto impossibile pretendere che il nostro corpo sia colmo di desiderio se la nostra mente è sovraccarica di stress. I cibi afrodisiaci agiscono su entrambi questi elementi stimolando il desiderio sessuale a livello mentale e, attivando la circolazione sanguigna, anche a quello fisico.

### Quali sono i cibi afrodisiaci

- Il primo ingrediente che menzioniamo è il **miele**, apparentemente innocuo, la dolcezza del miele nasconde un potere afrodisiaco non indifferente. Il miele infatti contiene grosse quantità di boro, incrementa la produzione ormonale sia nell'uomo che nella donna, mettendo un pizzico di pepe nella vostra vita quotidiana.
- Anche gli **asparagi** rientrano storicamente nei cibi afrodisiaci, un po' per la loro forma e il loro aspetto. Fin dall'antica grecia l'asparago veniva considerato un alimento simbolo della fertilità e della prestantza sessuale, data anche la velocità di crescita di questa pianta, circa 20 cm in due giorni.
- Impensabilmente anche l'**aglio** è un cibo afrodisiaco, con il suo odore forte e pungente non piace a molte persone, ma risulta uno dei cibi più afrodisiaci in circolazione. L'allicina, principio attivo dell'aglio, favorisce la circolazione sanguigna, e con essa il desiderio sessuale. Alcuni affermano che mangiare per tre mesi di fila tre spicchi d'aglio al giorno curi l'impotenza nell'uomo. Attenti però l'aglio porta fastidiosi effetti collaterali, primo fra tutto l'alito cattivo, munitevi di gomme da masticare prima di farvi trasportare dal desiderio.
- Un altro afrodisiaco dai mille usi è l'anice, anche in questo caso un sapore molto forte che non viene sempre apprezzato, masticare semi di anice o prodotti a base di anice dovrebbe dunque contribuire ad un incremento della passione nella coppia.
- Come non menzionare **ostriche e champagne**, eccezionale binomio reso famoso dai film di Hollywood, romanticità è un po' di alcolici fanno sempre comodo ai nostri scopi. L'elevato contenuto di zinco delle ostriche aumenta la libido e incrementa i livelli ormonali, facendovi correre dalla tavola al letto in un attimo.
- Uno dei cibi afrodisiaci più conosciuti è il **peperoncino**, cucinare piccante aiuterà sicuramente a mettere del piccante anche nella coppia, non solo per il suo aspetto caldo e provocante, ma anche per la sua attività di stimolazione del sistema circolatorio il peperoncino è il cibo afrodisiaco per eccellenza, attenti però a non esagerare o dovrete passare la serata in bagno invece che in camera da letto.
- Ultimo, ma non ultimo, come dessert una buona dose di **cioccolato**, ottimo cibo afrodisiaco per completare in bellezza la vostra cenetta romantica, ideale per la depressione, fantastico antiossidante ed eccelso eccitante; cosa il potere del cioccolato non può fare?!