

Il corpo che con la menopausa senti diverso oppure un periodo particolarmente faticoso. Il peso dei troppi carichi familiari o i figli adolescenti che aumentano i pensieri. La malinconia per gli anni che fuggono o il lavoro che non va come dovrebbe. Sono tanti i motivi che possono influire negativamente sulla vita intima. Che tu abbia bimbi piccoli e una vita troppo stressante o abbia passato i 50, il calo del desiderio può essere un vero problema. «Ma per ritrovare l'entusiasmo sotto le lenzuola ci si può affidare anche a rimedi naturali, - dice **Stefania Piloni, ginecologa milanese esperta in cure naturali.** - Si tratta di formule completamente vegetali che agiscono con dolcezza, non contengono ormoni e rispetto ai farmaci di sintesi non hanno, in genere, effetti collaterali». Ovviamente, come per qualsiasi altro prodotto "verde", è sempre bene, prima di assumerli, parlarne con il medico di base o il ginecologo.

SIMILI AGLI ESTROGENI

Tra i più noti, acquistabili in farmacia sotto forma di integratori alimentari, ci sono le compresse a base di *estratto di mela, muira puama, rhodiola rosea, schisandra*. Un recente studio scientifico ha correlato il consumo giornaliero di mele a una migliore vita sessuale della donna. Il frutto, infatti, contiene *florizina*, che svolge un'azione simile agli estrogeni naturali femminili. È nota da tempo anche l'efficacia sul desiderio femminile della *muira puama*, una pianta tipica della flora brasiliana, mentre il principio attivo di un'altra pianta, la *rhodiola*, viene sfruttato per allentare il livello di stanchezza fisica, favorire la resistenza di

Quando cala il DESIDERIO...

LE RAGIONI POSSONO ESSERE DIVERSE E NON SEMPRE C'ENTRA L'ETÀ. MA PER RITROVARE L'ENTUSIASMO CI SI PUÒ AFFIDARE ALLE CURE "VERDI"



shutterstock

fronte agli impegni quotidiani, migliorare i tempi di recupero muscolare sotto stress. E non a caso viene utilizzata anche per supportare l'attività sportiva. La *schisandra*, infine, conosciuta come la "bacca dei 5 sapori" (dolce, salato, piccante, amaro, acido), offre un'azione ricostituente nello stress mentale ed è un blando antidepressivo naturale; contiene inoltre fitoestrogeni naturali, i lignani, grandi alleati delle donne per il benessere ormonale estrogenico e per un'attività sessuale più... effervescente.

IN CAPSULE O IN GOCCE

Ma non è tutto. Per stimolare il desiderio esistono anche altri rimedi fitoterapici efficaci e conosciuti da tempo. «Tra questi c'è il *tribulus terrestris*, una pianta diffusa in Europa, Asia, Africa, Australia e zone calde tropicali, - spiega **Luigi Coppola, direttore della Struttura di nutrizione, dietetica e medicine complementari dell'Azienda Ospedaliera Rummo di Benevento.** - Contiene saponine, alcaloidi, aminoacidi, potassio e

nitriti. Lo si può assumere sotto forma di estratto secco, in preparazioni erboristiche già pronte come capsule o tavolette. Affinchè sia efficace va assunto senza interruzione per un massimo di due mesi». Un altro valido prodotto naturale è la *noce di Kola*: contiene una lunga serie di sostanze, tra le quali caffeina, teobromina, teofillina, xantina, adenina, ipoxantina, tannino, potassio, fosforo, magnesio, ferro, calcio, silicio, e oltre a essere un eccitante sessuale, si rivela utile per contrastare l'emicrania e l'affaticamento. Come assumerlo? 30 gocce 3 volte al giorno in tintura madre o come estratto secco (titolato 10% in caffeina), oppure 2-3 capsule al giorno, per 2 mesi. Va però evitato in caso di cardiopatia, ipertensione, ipertiroidismo o se si soffre di insonnia.

Paola Tiscornia

ANCHE IL SONNO FA LA SUA PARTE

Non solo lo stress e la stanchezza influenzano il calo del desiderio femminile. Secondo una ricerca condotta su 171 donne e pubblicata su *The Journal of Sexual Medicine*, anche il sonno fa la sua parte: meno si dorme e meno voglia si ha di avere rapporti. Gli autori dello studio hanno precisato che non è necessario dormire tanto, ma il giusto numero di ore e in modo corretto e riposante.