



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

Cibi ed erbe che risvegliano la passione

Corro tutto il giorno. E la sera a lui dico: "Tesoro, oggi no"

Mamma, moglie e lavoratrice, Lucia è così a pezzi che sta rinunciando alla vita intima col compagno che ama. Ecco i rimedi dolci per ritrovare sprint e desiderio

Gentile Dottoressa, ho 42 anni, un marito che amo moltissimo e due splendidi bambini di 8 e 11 anni. Sono sempre riuscita a conciliare bene lavoro e famiglia, ma negli ultimi mesi, in parte anche per l'aumento degli impegni in ufficio, a fine giornata mi sento veramente priva di energie, stanca, spesso nervosa... Purtroppo ciò si ripercuote negativamente anche sulla mia vita intima, perché la sera crollo dal sonno. Mio marito è molto comprensivo, ma temo che alla lunga questa situazione e la mia mancanza di desiderio nei suoi confronti finiscano per allontanarci. È normale questa stanchezza, o è meglio che faccia qualche controllo? E in che modo posso ritrovare le energie?

Grazie, **Lucia**

Cara Lucia, forse il tuo desiderio è un po' appannato per l'intensa vita familiare e lavorativa che fai. Tuttavia, un prelievo di sangue è necessario per misurare i livelli degli ormoni alleati della sessualità: testosterone, Dheas, funzionalità della tiroide e prolattina sono i più importanti. In attesa di eseguirli, e anche dopo, se le analisi dovessero andare bene, puoi aiutarti con alcuni rimedi naturali.

Rhodiola Rosea è una pianta adattogena utile per donne affatcate dalle troppe responsabilità.

Influenza i livelli di serotonina, dopamina e noradrenalina, modulando il cortisolo e contenendo, così, lo stress: è una pianta antifatica che migliora il tono dell'umore e ricarica le batterie. Puoi affiancarla a *Muira Puama*, estratto vegetale pluritestato per l'accensione della libido femminile, efficace contro la caduta del desiderio sessuale. Se ami tuo marito e lo desideri, è chiaro che il problema è proprio la mancanza di energia, quindi queste due piante insieme sono un'ottima risposta. Un'azione ancora più forte contro lo stress è quella di *Schisandra Chinensis*, o Bacca dei cinque sapori, poiché il suo gusto comprende il dolce, il salato, l'acido, il caldo e l'amaro. Da sempre è stata usata per migliorare le prestazioni fisiche, sostenere al meglio la fatica e far brillare la sessualità. Chiedi al tuo farmacista, e troverai facilmente un integratore che contenga questi tre rimedi tutti insieme. È una cura semplice, naturale e non presenta effetti collaterali.

Infine, un recente articolo scientifico ha correlato il consumo giornaliero di mele a una miglior vita sessuale della donna. Questo frutto, infatti, contiene florizina, sostanza ad azione fitoestrogenica: nei test dello studio sessuologico, le donne che avevano mangiato una mela al giorno avevano un aumento della lubrificazione vaginale e un miglior desiderio. Quindi, cara

Lucia, prendi esempio da Eva e inserisci questo frutto nel tuo menu quotidiano: la mela non ha ancora finito di stupirci.