



RIACCENDERE QUELLA FIAMMA

(?) Il mio desiderio sessuale ha sempre alti e bassi, soprattutto da quando sono diventata mamma. I bambini piccoli e il lavoro sicuramente non mi aiutano. C'è qualche rimedio?

Il desiderio fluttua nel corso del ciclo: di solito è scarso durante il flusso mestruale, sale nella fase ovulatoria, si mantiene alto nella parte centrale e scende appena prima del mestruo, quando s'avvia la sindrome premestruale, con dolori al ventre, tensione al seno e malumore che di certo non aiuta l'incontro. Le piante che accendono la libido naturalmente e diminuiscono la stanchezza sono la Muira Puama e la Rhodiola Rosea. Entrambe sono prive di effetti collaterali e associarle rinvigorisce l'energia sessuale e sostiene un ritmo quotidiano pressante. Uno studio scientifico recente ha poi correlato il consumo di mele a una miglior vita sessuale della donna, grazie alla florizina, che agisce come gli estrogeni naturali femminili. Risultato: basterebbe una mela al giorno per aumentare la lubrificazione vaginale e accrescere il desiderio.