

L'alimentazione aiuta la riproduzione umana

Scritto da luca grillandini

Martedì 30 Settembre 2014 09:03 - Ultimo aggiornamento Lunedì 06 Ottobre 2014 09:49

Avena, peperoncino, miele.

Dai prodotti alimentari ci giunge l'aiuto per l'umore e il rapporto di coppia. Si tratta di alimenti che hanno un forte impatto sull'elemento umore e le dinamiche sessuali.

Così il cuoco diventa depositario di conoscenze culinarie ed ecco arrivare a tavola piatti non solo piccanti ma adatti a stimolare il desiderio.

Si sapeva del peperoncino delle ostriche e dei frutti di mare ma ora si sono aggiunte conoscenze sull'avena e il miele, dato che riattivano la produzione di testosterone aumentando la libido, grazie a dei minerali di cui la terra è depositaria e considerati nutrienti come il boro, un minerale ancora misconosciuto. Lo zinco che abbonda nei frutti di mare e nelle ostriche, lo zafferano e perfino le comunissime uova sono stimolanti.

Dunque la passione e le emozioni partono dalla terra e arrivano alla tavola e i consumatori a seconda dell'uso possono avere una vita migliore.

A certificare quali sono gli alimenti a portata di consumatore, spuntano ricerche scientifiche che offrono "bollini di qualità" anche al basilico, al pesce e alle noci.

I piatti preparati con questi ingredienti sono infatti utili anche per potenziare la fertilità, migliorando la funzionalità della prostata, la qualità e motilità degli spermatozoi.

Troviamo su internet, questa spiegazione di Annalisa Olivotti, biologa nutrizionista: «Un tempo erano le donne a fare attenzione all'alimentazione, quando cercavano un figlio, puntando su acido folico e cibi a basso contenuto glicemico ... ora anche l'uomo può far molto per esser più fertile: una spremuta di pompelmo o arancia a colazione, un'insalata di pomodori (ricchi di licopene) e basilico a pranzo. Cavoli, broccoli, spinaci e legumi possono essere una giusta alternativa.

Lo zafferano, che abbonda in antiossidanti, è un ottimo condimento per primi e secondi piatti perché previene i difetti degli spermatozoi.

Il fegato o pollo (contengono zinco, essenziale per avere un buon liquido seminale), oppure al pesce, in grado di migliorare del 20 % la qualità degli spermatozoi e apportare i preziosi acidi grassi omega-3, fondamentali per i loro effetti antinfiammatori e di protezione del microcircolo nell'area genitale. Per lo spuntino, infine, perfetta una manciata di noci, ricche di selenio. Da evitare gli eccessi di bevande zuccherate, carni rosse e alcol».