

TV CHE COS'È, COME FUNZIONA, COME SINTONIZZARE IL DIGITALE TERRESTRE



NATURA

I 10 luoghi più belli del mondo

vivere la natura conoscere il mondo

euro 1,50
in Italia

Airone

N° 345 - GENNAIO 2010

A CACCIA DI UFO

Nuovi avvistamenti: sembrano vermi giganti

E c'è chi dice: "Mi hanno rapito"



EDITORIALE GIORGIO MONDADORI MENSILE - Poste Italiane Spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, DCB Milano Euro 1,30 in Austria - Euro 1,30 in Francia - Euro 1,30 in Germania - Euro 1,30 in Grecia - Irgs 1,00 in Gran Bretagna - Euro 1,30 in Lussemburgo - Euro 2,55 in Portogallo (Cott.) - CH 5,80 in Svizzera - CH 4,90 in Svizzera Cant. Ticino - Euro 3,30 in Principato di Monaco - Euro 3,30 in Spagna - Euro 3,30 in Belgio

EROS E CIBO
Dalla mela di Eva...
gli **ALIMENTI** che
aumentano la libido

ANIMALI
Venite a salvarci!
15 specie a rischio

POSTER

RELIGIONE
È dimostrato:
pregare può
aiutare a
guarire

000771124837076
0 03457

Per dare invece un po' più di pepe alla situazione possiamo ricorrere alle spezie. Il pepe, appunto, o, meglio, il peperoncino: «Non c'è ancora nulla di scientifico, ma la capsaicina, sostanza principale contenuta, è nota per le sue proprietà di vasodilatatore e quindi può senza dubbio aiutare lo stato di eccitazione».

Un bicchiere aumenta la libido

Altro alimento che potenzia di sicuro l'eros è il tartufo, in particolare quello bianco. La sua fama di potente afrodisiaco è stata confermata da una recente ricerca del Cnr: «Contiene l'androstenediolo, un ormone molto potente presente anche nel sudore umano, che è prodotto dalla ghiandola surrenalica ed è coinvolto nei meccanismi di produzione di testosterone», continua Foresta.

Anche le ostriche e i molluschi sono da sempre considerati potenziatori della libido: «Non ci sono però dimostrazioni scientifiche. Sono ricchi di sali minerali e quindi utili all'attività del sistema nervoso, ma il loro effetto afrodisiaco è, probabilmente, più psicologico che fisico». Infine il caviale: «È ricco di zinco, essenziale per la formazione dello sperma».

Infine, per rendere più frizzante l'atmosfera potete optare per il vino rosso. Il libro *Vino e Eros* (Giunti Demetra) elenca tutti i suoi benefici sessuali e presenta i risultati di una ricerca



MARKA

IL FRUTTO DEL PECCATO La mela rappresenta il simbolo del desiderio irresistibile: come tutta la frutta, può migliorare le prestazioni sessuali.

dell'ospedale S. Maria Annunziata di Firenze secondo cui il vino rosso aumenta il desiderio sessuale, in particolare nel gentil sesso. Le donne che si concedono un consumo moderato e costante di vino rosso hanno una risposta sessuale complessiva migliore rispetto a chi è astemia o a chi beve occasionalmente. Conferma Foresta: «Il vino contiene resveratrolo, una sostanza antiossidante che agisce sulla

circolazione migliorando il meccanismo dell'erezione maschile e aumentando la libido femminile». L'importante è non eccedere: «Un bicchiere o due a pasto sono l'ideale: danno effetti vasodilatatori che aiutano l'apporto sessuale, ma se si esagera si ha un effetto di depressione sul sistema nervoso centrale e un calo di forze». Quindi, occhio: non vorrete mica addormentarvi sul più bello?

QUANTE CALORIE SI CONSUMANO SOTTO LE COPERTE?

■ Altro che cibi afrodisiaci! Per potenziare l'amore ed essere sempre in forma il segreto è uno: fare più sesso. Secondo un sondaggio della rivista inglese *Woman and Home* le donne stanno abbandonando diete rigide e massacranti ore di palestra, puntando dritto verso la camera da letto. Vuoi sapere quante calorie si consumano? Consulta questa tabella che sta facendo il giro del web:

■ Amplesso normale (10 minuti nella posizione

del missionario): dalle 200 alle 300 calorie.

■ Slacciarle il reggiseno: 12 Kcal.



GETTY

■ Slacciarlo con una mano sola: 47 Kcal.

■ Spogliare completamente la partner passiva: 80 Kcal.

■ Spogliare completamente il partner passivo: 95 Kcal.

■ 20 minuti di preliminari (per lui): 107 Kcal.

■ 20 minuti di preliminari (per lei): 87 Kcal.

■ 10 minuti di rapporto sessuale (missionaria): 250 Kcal.

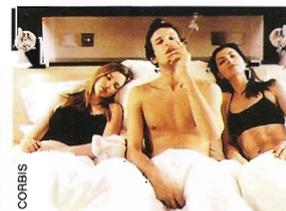
■ 10 minuti di rapporto sessuale (lei sopra): lei 300 Kcal, lui 130 Kcal.

■ 10 minuti di rapporto sessuale (da dietro): lei 200 Kcal, lui 350 più benefici agli addominali.

■ 10 minuti di rapporto sessuale in piedi: 600 Kcal

e probabile colpo della strega per lui.

■ Sigaretta sul letto dopo il rapporto: 12 Kcal.



CORBIS

■ Rivestimento in fretta e furia e discesa dalle scale per arrivo del legittimo/a consorte: 110 Kcal.