



El ajetreo de la vida moderna del día ocupado puede afectar negativamente a su unidad de sexo. Sin embargo, usted no tiene que preocuparse mucho porque hay algunos afrodisíacos naturales científicamente probados (cosas que estimulan el deseo sexual) que pueden ayudar a mejorar su rendimiento en el dormitorio. Usted puede aumentar su libido y la revolución encima de su vida sexual sólo mediante la adición de ciertos alimentos clave en su dieta. Lo que sigue es un breve resumen de diez súper alimentos que pueden ayudar a establecer el estado de ánimo y traer un poco de chispa de nuevo en su vida sexual.

**Aquí hay 10 súper alimentos para**

## alzar su libido: ostras

Las ostras son considerados como uno de los mejores afrodisíacos naturales y hay razones científicas para eso. Las ostras son muy ricos en zinc, que es una gran fuente para la producción de esperma. El zinc también ayuda a aumentar el flujo sanguíneo a los genitales. Las ostras también contienen compuestos que elevan los niveles de estrógeno y testosterona, que son hormonas que se sabe que aumentan el deseo sexual y la resistencia. Por lo tanto, si desea mantener su dormitorio el aburrimiento en la bahía, asegúrese de incluir las ostras en su dieta. Para obtener los mejores resultados, consuma cruda y fresca.



## **frambuesas negras**

Tanto las semillas y las bayas contienen una rica cantidad de fitoquímicos, que pueden aumentar significativamente no sólo su libido, sino también su resistencia sexual. La forma más recomendada para utilizar este libido de refuerzo natural es consumir diez frambuesas negras sólo un par de horas antes de conseguir ocupado.

Alternativamente, también puede tener una cucharada de semillas de fresa.



## **Los aguacates**

Los aguacates han sido muy populares como fruto de la libido-que alza desde la antigüedad. Ellos están llenos de potasio para mejorar la libido. Son bajos en grasas saturadas y rica en grasas no saturadas. Así que, científicamente, el consumo de aguacates hace que su corazón más fuerte y

asegura que la sangre fluye a los lugares correctos en el momento adecuado. Los aguacates también contienen una alta cantidad de ácido fólico que mejora la resistencia y la energía.



## **Sandía**

Otra manera fácil y muy eficaz para aumentar su deseo sexual es consumir un plato de sandía fresca y usted estará listo para ir en ningún momento. Las sandías son una gran fuente de citrulina que puede aumentar su libido y conseguir que en el estado de ánimo mediante la entrega de efectos similares al Viagra a los vasos sanguíneos de su cuerpo.



## **Almendras**

Las almendras son muy saludables frutos secos que no sólo estimulan su deseo sexual sino que también actúan como una ayuda

para la fertilidad. Contienen nutrientes y minerales sexuales saludables, como la vitamina E, selenio y zinc. El consumo de almendras aumenta la producción de testosterona y por lo tanto mejora en gran medida la potencia sexual.

✘

## **té de ginseng**

Si usted bebe demasiado café al día, usted debe considerar la sustitución de café con té de ginseng. Demasiado café inunda su cuerpo con ciertas hormonas que pueden afectar negativamente a su rendimiento sexual y la libido. Por otro lado, el té ginseng puede ser una gran alternativa, ya que contiene compuesto de ginsenósidos, que impide que la disfunción eréctil y aumenta la satisfacción sexual.

✘

## **Miel**

Luna de miel! ¿Se ha preguntado por qué

se llama eso? La razón se encuentra en las antiguas costumbres en diversas partes del mundo donde los recién casados utilizan para beber la miel, que es un afrodisíaco natural probada científicamente. Se carga con la vitamina B y un mineral llamado boro, ambos de los cuales son conocidos por aumentar la producción de testosterona, mientras que el metabolismo de los estrógenos. No sólo esto, la miel es también un alimento de bajo IG que asegura una liberación lenta de energía. Por lo tanto, mejora su resistencia también. Por lo tanto, si usted quiere conseguir listo para una noche llena de diversión, considerar la adición de una cucharada de miel a su té de la tarde.

✘

## **Brócoli**

Tener brócoli en la cena es otra gran idea

para aumentar el rendimiento de su dormitorio. El alto contenido de vitamina C en el brócoli no sólo ayuda en la mejora de la circulación de la sangre a los órganos, sino también en una mayor libido. Puede consumirlo cocido, en salsa o en bruto.

✘

## **Fresas cubiertas de chocolate**

Para el postre después de la cena, puede hacer que las fresas cubiertas de chocolate. Donde las fresas son una gran fuente de vitamina B y ácido fólico, chocolates contienen phenylethylamine que estimula una sensación de emoción en el cuerpo. La combinación de chocolate y fresas también se cargan con metilxantinas libido-impulso. Las metilxantinas mejora la sensibilidad de su cuerpo. Por lo tanto, las fresas bañadas en chocolate que consumen se asegurará de que su piel se registra el más mínimo

toque de su pareja y se obtiene un gran tiempo en la cama.



## Chiles

Los chiles contienen capsaicina que provoca la liberación de endorfinas en su cuerpo, que puede ser muy eficaz en el establecimiento de su estado de ánimo. También mejora el ritmo cardíaco y mejora la circulación de la sangre a los órganos adecuados, lo que aumenta aún más su rendimiento sexual. Por lo tanto, si usted está buscando una manera fácil y eficaz para hacer su vida sexual más caliente, considerar la inclusión de los pimientos picantes en su dieta.



En general, se puede condimentar su vida sexual simplemente mediante la inclusión de algunas verduras y frutas exóticas suculentas en su dieta regular. Los



alimentos mencionados anteriormente no sólo mejoran su apetito sexual, sino también fortalece su resistencia.

**Precaución: Utilice remedios caseros después de la debida investigación y Orientación. Usted acepta que usted está siguiendo algún consejo a su propio riesgo y va a investigar correctamente o consulte a profesional de la salud.**



[Source link](#)