



# Aquests aliments poden ajudar a millorar la teva vida sexual

[inicentrareport]Fins a un 95% de **la serotonina**, la coneguda com a hormona de la felicitat, **es produeix en l'intestí** gràcies a la microbiota o flora intestinal. La serotonina també està molt relacionada amb els impulsos sexuals, per la qual cosa un mal funcionament de l'intestí pot **empitjorar la teva vida íntima**.

via GIPHY

A més, una flora intestinal baixa també provoca uns nivells energètics més baixos, el que no només afecta **la qualitat de la vida sexual, sinó també l'energia que tens a l'hora de mantenir relacions**. La raó? Els bacteris de l'intestí ajuden a crear vitamina B, que és essencial perquè les cèl·lules tinguin energia. És a dir, vols millorar la teva vida sexual? Has de tenir cura amb la teva **salut digestiva**, per estrany que sembli.

via GIPHY

Afortunadament, existeixen aliments que regulen i augmenten la flora intestinal i, per tant, tenen el potencial de millorar la teva vida sexual i libido. Alguns dels aliments probiòtics, que són els que més beneficien la salut de la microbiota, són el **iogurt, el quefir, el kimchi, la sopa de miso, la kombucha, qualsevol mena d'aliment confitat, o alguns formatges com el gouda, la mozzarella, el cheddar o el mató**.

També existeixen **infinitat de suplementes de probiòtics en el mercat, però és recomanable consultar a un metge abans de consumir-los**.

[ficentrareport]