



# Aquest fruit sec pot millorar la teva vida sexual

[inicentrareport]Menjar fruits secs és molt beneficiós per la salut: aporten àcids grassos essencials, proteïnes i minerals molt importants pel teu cost. **El festuc, en concret, millora l'estat de la teva pressió arterial, afavoreix el trànsit intestinal, combat l'anèmia i, a més, multiplica i intensifica els teus orgasmes.**

Una investigació realitzada per científics de l'Hospital Universitari i Centre d'Investigació Atatürk d'Ankara, a Turquia, va descobrir que **menjar 100 grams de festucs al dia millora la satisfacció al llit, la funció orgàsmica, la libido i l'excitació sexual.**

L'estudi es va centrar en els homes i també va observar que la ingesta regular de festucs pot contribuir a la **millora de la disfunció erèctil**. La similitud fisiològica entre homes i dones, però, fa pensar que **menjar festucs també pot ser molt beneficiós per a elles.**

## Per què és beneficiós per la vida sexual?

Els investigadors han atribuït les millores sexuals als **minerals seleni i zinc**. El primer és un nutrient important per la **reproducció** i el segon contribueix a la qualitat de la **fertilitat**, entre d'altres coses.

[ficentrareport]