

disfunciones eréctiles normalmente ocurren cuando los hombres envejecen, pero también puede afectar a hombres de todas las edades, cuyas erecciones puede ser influenciado por varios factores. Tenga cuidado con lo que comes!

Una nutrición que, por ejemplo, no es saludable para el corazón, también es saludable para su erección. Cualquier alimento que lo pone en riesgo de sufrir un ataque al corazón, también puede ser un disparador para la disfunción eréctil. Si su dieta se basa principalmente en los alimentos fritos y grasos y carnes, se debe hacer un cambio: cambiar a verduras y frutas frescas, productos lácteos bajos en grasa, renunciar a los alimentos fritos y optar por alimentos cocidos al horno oa la parrilla y reducir el excedente de grasa .

Siguiendo este consejo, no es de extrañar que los hombres mediterráneos son raramente afectados por la disfunción eréctil:. Hombres de esta área consumen verduras, frutas, pescado, pastas, mariscos y un vaso de vino tinto al día

## *2 . Prestar atención a su peso!*

Si usted tiene sobrepeso o es obeso, no se sorprenda de que su pene sufre de ella, o mejor dicho, su erección. En primer lugar, los hombres con sobrepeso tienen un mayor riesgo de los dos tipos de diabetes, condiciones que pueden a su vez causa la disfunción eréctil.

## *3. Mantenga un ojo hacia fuera para la presión arterial alta y el colesterol!*

En la parte superior de la misma, los hombres con sobrepeso a menudo tienen un nivel alto de colesterol en la sangre, lo que

conduce a una presión arterial alta. La presión arterial alta afecta el flujo de sangre, y puesto que es el flujo de sangre que es responsable de una fuerte y duradera erección, los hombres definitivamente debe controlar su peso!

#### *4. Consumir alcohol con moderación o renunciar a ella por completo!*

No hay ninguna prueba directa clara para demostrar que las personas que consumen alcohol moderadamente puede tener disfunción eréctil. Sin embargo, los hombres deben saber que el consumo de alcohol en exceso y con frecuencia afecta a su hígado. Y una vez que el hígado se ve afectado, puede causar trastornos hormonales, que pueden afectar negativamente a la erección de un hombre.

#### *5. El ejercicio!*

Al ser un adicto a la televisión todo el día, no sólo es malo para la erección de un hombre, no va de la mano con una vida sexual sana en absoluto. Esto es válido tanto para hombres como para mujeres. Hacer ejercicio regularmente y mantenerse en forma! Los hombres todavía deben tener cuidado con algún tipo de ejercicios que pueden sobrecargar la zona del perineo, el área entre el escroto y el ano. Los investigadores afirman que este tipo de ejercicios pueden conducir a la disfunción eréctil. Por lo tanto, los hombres no deben exagerar con la bicicleta, y sólo se debe utilizar de vez en cuando para el ciclismo al aire libre en el aire fresco.

#### *6. Cuidado con el nivel de testosterona!*

Incluso si un hombre está perfectamente sano, a la edad de 50 años de edad sus

niveles de testosterona empezar a disminuir. Incluso después de los 40 años, los niveles de testosterona caen en torno al 1,3%. Los síntomas como disminución de la libido, falta de apetito sexual, falta de concentración son las cosas que deberían conducir a un hombre para hacer una cita con un médico y para supervisar de cerca el nivel de testosterona.

### *7. Evitar los esteroides*

Este consejo es principalmente para los hombres atléticos y los que practican el culturismo, los principales usuarios de esteroides: el uso regular de esteroides afectan a los testículos que puede conducir a un menor nivel de testosterona.

### *8. Si usted es un fumador, renunciar a ella!*

El fumar tiene un efecto directo sobre el flujo de sangre que es la base para una

erección normal, fuerte. Dejar de fumar!

### *9. Detalles cuentan en sus relaciones sexuales!*

Algunas penetraciones pueden ser dolorosas, lo que puede conducir a la inhibición sexual y provocar disfunción eréctil. Si, por ejemplo, la vagina no está bien lubricado, la penetración puede ser doloroso para el hombre, así como de la mujer. Asegúrese de que esté bien lubricada, para evitar sorpresas desagradables. Además, si del hombre sexuales asociadas se mueve en una forma que no da placer, o lo que es peor, provoca un malestar alrededor del pene, él debe parar y decirle.

### 10. Cuidado de la tensión!

El estrés conduce a un aumento de la adrenalina en el cuerpo de un hombre, que

a su vez conduce a la contracción de los vasos sanguíneos. La contracción de los vasos sanguíneos no es bueno para una erección, ya que restringe el flujo sanguíneo normal. Por una vida sexual sana y un poderoso, erección que dura, los hombres deben ser lo más relajado posible y reducir el estrés en sus vidas.

[Source](#) by [Andrei C.](#)