

¿Quieres conseguir erecciones más duras y más duras? La disfunción eréctil es bastante común en los hombres. A pesar de que es muy desafortunado, hay algunas maneras naturales para superar los problemas de erección. La naturaleza tiene su propia forma de equilibrar las cosas y hay algunos grandes alimentos que pueden ayudar a curar los problemas de erección en los hombres.

### **3 Alimentos para erecciones más duras**

#### **1 . El ajo**

Estoy seguro de que no le gusta el olor de ella, pero el hecho es que el ajo crudo es un gran afrodisíaco. Aumenta el flujo de sangre al pene y puede ayudar a obtener erecciones más duras y más duras.

Esto es debido a que contiene un llamado alicina compuesto que ha demostrado para

mejorar el flujo de sangre al pene.

Sin embargo, es importante tener crudo y sin cocer. Que tiene 1 ó 2 dientes de un día puede ser muy bueno para la salud de su pene.

No sólo esto, sino que también es muy bueno para el sistema cardiovascular.

Ayuda a promover la circulación de la sangre en su cuerpo. Otra de las ventajas del ajo es que tiene agentes que combaten el cáncer.

Sin embargo, uno de los principales problemas con él es que usted tiende a tener un mal aliento. Por lo tanto, no se olvide que se enjuague la boca con un buen enjuague bucal al menos dos veces después de tener el ajo.

## **2. Cayena o pimientos rojos**

Una de las propiedades más importantes de

pimientos rojos es que pueden ayudar a aumentar la circulación de la sangre en su cuerpo. No sólo esto, sino que también ayudan a aumentar el flujo de sangre al pene y esto es simplemente muy bueno para su salud del pene.

Por lo tanto, si te gusta especias, pimientos rojos son lo que debe tener.

### **3. Sandía**

A pesar de pimientos rojos son grandes, estoy seguro de que no todos pueden tener ellos.

Por lo tanto, para aquellos que no pueden tener pimientos rojos, la sandía es una gran alternativa.

la sandía contiene un fitonutriente llamado citrulina. Esto se convierte en arginina a través de ciertas enzimas en su cuerpo. Esto ayuda a aumentar el nivel de óxido

nítrico en la sangre que es importante para aumentar el flujo de sangre al tejido eréctil que resulta en erecciones más duras y más duras.

Esto es similar a lo que Viagra es conocido por hacer.

### **pastillas naturales y parches**

Aparte de los alimentos por encima, hay algunas pastillas naturales y parches que realmente pueden ayudar a garantizar la roca sólida erecciones.

Tales pastillas y los parches son hecho con algunas de las mejores hierbas y otros ingredientes naturales que no sólo aumentan el flujo de sangre al pene, sino también aumentar la testosterona y los niveles de óxido nítrico en el cuerpo.

Algunas de las mejores píldoras contienen ingredientes como la maca, pauma puama,

ginkgo biloba, Tongkat ali, Tribulus terrestris, la granada el 70% ellagen, bioperine etc.,

Es ingredientes como la granada el 70% ellagen y bioperine que establece pastillas de alta calidad aparte del resto. Tales ingredientes aumentan la potencia de tales píldoras y garantizan resultados muy rápidos.

parches de pene son la última tendencia y son cada vez más y más popular en estos días. Esto se debe a que son extremadamente fáciles de usar y garantizar unos resultados muy rápidos. Un parche de buena calidad puede producir efectos dentro de los 30 minutos de la aplicación. No sólo esto, un solo parche puede durar hasta 72 horas!

Por lo tanto, si usted quiere tener

erecciones más rígidas y más difícil,  
disfrutar de los mejores del pene parches  
nunca!

[Source](#) by [Tim Bryant](#)