

bajo deseo sexual (libido) puede decirse que es una ausencia o deficiencia de la fantasía sexual y deseo de actividad sexual. Esto también se conoce como la necesidad biológica de la actividad sexual y se expresa en frecuencia como libido. La intensidad de la libido es muy variable entre los individuos, así como dentro de un individuo durante un período determinado de tiempo. La unidad se asocia principalmente con los andrógenos (testosterona) y las vías cerebrales relacionadas que afectan la motivación en ambos sexos. la conducta sexual masculina es estimulado a un mayor grado por los estímulos visuales que el deseo sexual femenino. Las mujeres se excitan sexualmente más por palabras románticas, imágenes y temas de películas e historias.

Existe una relación evidente entre la salud mental de un individuo y su sexualidad porque un hombre es más probable que sea y se sienten más sexy cuando se siente bien acerca de la vida en general. Por lo tanto, la libido como un tema no puede considerarse de manera aislada, porque una gran cantidad de entradas se unen para generar el grado de la libido de un hombre posee -. La más estable y más feliz el hombre, más la libido

El estado general de salud el cuerpo y el estado de ánimo, por lo tanto son insumos que afectan en gran medida el deseo sexual. La ansiedad, la profunda ira y la depresión, y otros males psicológicos pequeños que les suceden a la gente de vez en cuando todos tienen su efecto sobre la libido de un hombre. Categóricamente

hablando, la libido es simplemente un reflejo de cómo se siente consigo mismo, así como cómo se siente sobre el sexo. No puede separarse del sexo y viceversa.

A medida que los hombres envejecen, es natural que su libido a declinar gradualmente, pero igualmente hay ciertos factores que también podrían causar que los hombres a experimentar una falta de deseo bajo o total para tener relaciones sexuales. Hay una serie de factores causales que en realidad puede afectar a la propia libido y estos pueden ser tanto psicológico, falta de aptitud física, estilo de vida e incluso problemas médicos.

problemas psicológicos como el estrés, la depresión, conflictos de pareja, negativas o traumáticas experiencias sexuales , presión wok, la tensión, la hipertensión e incluso la

falta de sueño pueden jugar un papel muy perjudiciales en la disminución de la propia libido. Muchas veces, el tratamiento para la depresión, la ansiedad y otras condiciones incluyen medicamentos que tienen efectos secundarios que incluyen la mayor amortiguación de la libido.

El uso de tranquilizantes y medicamentos para el tratamiento de la hipertensión arterial puede también dar lugar a la pérdida de la libido en los hombres. abuso de drogas ilegales también daría lugar a la pérdida del deseo sexual. Igualmente una serie de condiciones médicas y enfermedades como trastornos de la tiroides, tumores, trastornos cardiovasculares, la hipertensión arterial y la diabetes son grandes deflactores de la libido.

Un estilo de vida sedentario, fumar y beber obsesivo y excesivo hábitos, el uso de drogas recreativas , y la obesidad son mucho mayores golosinas a la libido que se pensaba. Por lo tanto existe la necesidad de dejar de cualquiera de estos estilos de vida antes de la libido inhibir uno puede realmente aumentar su libido. El ejercicio regular y consistente debe ser emprendida para ayudar a mantener un peso adecuado y mejorar el rendimiento sexual.

También existe la necesidad de controlar su dieta. Puede aumentar la ingesta de verduras frescas que son ricas en vitamina A y E como las zanahorias y pepino, y también algunas fuentes de alimentos que son considerados como potenciadores sexuales, como las ostras, pollo, carne, pescado, el ajo, el jengibre y huevos.

También un aumento en el consumo de leche y productos lácteos ayudará a aumentar su libido en general.

Sin embargo, los hidratos de carbono refinados, azúcar, procesados y comidas rápidas y la cafeína pueden desencadenar cambios de humor, irritabilidad y ansiedad y deben, por tanto, debe evitarse ya que tienden a disminuir la libido. También deben evitarse son las grasas saturadas y trans (carnes rojas, lácteos ricos en grasas, alimentos fritos y procesados) que pueden afectar la salud de los vasos sanguíneos.

Por lo tanto, al considerar impulsar uno de la libido, debe tenerse en cuenta que no es sólo los suplementos que tengan intención de adoptar que garantice que su deseo sexual es conducido a toda una nueva alta. Usted tiene que resolver los otros factores

mencionados anteriormente que desempeñan papeles importantes en un aumento o disminución de la libido. Sin embargo, con todos los cambios efectuados como se mencionó anteriormente, que por sí mismas no necesariamente será capaz de aumentar efectivamente su libido con el fin de superar su falta de deseo sexual. Esto es básicamente por qué existen suplementos de todas las variedades para ayudar en la entrega de cantidades suficientes de la mayor parte de los nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente.

Al mirar hacia fuera para un suplemento sexual masculina natural, usted debe darse cuenta de que la mayor parte de las soluciones no funcionan, ya que

básicamente se centran en la producción de testosterona por sí sola, que en la mayoría de los casos de acuerdo a la investigación no está ausente en los hombres que tienen bajo deseo sexual. En su lugar debe estar en las perspectivas de suplementos que tienen una buena cantidad de y son ricos en los siguientes cuatro suplementos para la salud sexual masculina en general y un aumento de la libido

## **L-Arginina -. Viagra de la naturaleza**

L-arginina es también una fuente importante de óxido nítrico. El óxido nítrico es un vasodilatador, una sustancia que aumenta el tamaño de los vasos sanguíneos, permitiendo que la sangre fluya más libremente a través del cuerpo. Es esta función como un vasodilatador que



hace que sea más eficaz en el aumento de la libido masculina, ya que relaja los músculos del pene y estimula el flujo de sangre por más fuerte, más duro, y la erección por más tiempo.

L-arginina es, de hecho, considerarse como un precursor de óxido nítrico, ya que estimula la liberación de óxido nítrico de las paredes de los vasos sanguíneos, lo que mejora la circulación. Existe la necesidad de la circulación sanguínea en el cuerpo eficiente y lo más importante a los genitales para que una erección para ser alcanzado y mantenido.

## **Ginseng**

ginseng coreano (*Panax ginseng*) es una de las hierbas más ampliamente utilizados y reconocidos en el mundo. La palabra *Panax*

se forma a partir de raíces griegas que significan “panacea” y Panax ginseng durante mucho tiempo ha sido considerado como uno de los grandes curación y el fortalecimiento de las hierbas en la medicina natural.

El ginseng es clasificada como un adaptógeno, lo que es una sustancia que ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés y el equilibrio en sí, sin causar efectos secundarios importantes. También se ha demostrado que tiene efectos antioxidantes, aumentar la actividad del sistema inmune, y también ginseng coreano se ha usado en la medicina china para tratar el asma, debilidad digestivo y la disfunción eréctil. ginseng coreano en general, aumenta la energía física y mental.

## **Ginkgo Biloba**

Ginkgo biloba, una planta, tiene una larga historia de uso. Ginkgo ha sido objeto de amplia investigación para una variedad de condiciones de salud. Es un antioxidante, mejora la circulación sanguínea dilatando los vasos sanguíneos, y reduce la viscosidad de las plaquetas de la sangre sino que también aumenta el flujo sanguíneo al cerebro y los órganos sexuales (mejora la sensación sexual).; se ha demostrado para aliviar los problemas sexuales causados por los fármacos antidepresivos, tales como disminución de la libido, la excitación y el orgasmo. También puede ayudar a tratar enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, la impotencia debido a la mala circulación de la sangre, y daño nervioso relacionado con la diabetes.

## Horny Goat Weed

La hierba, que dilata los vasos sanguíneos, se ha utilizado como un tónico sistema reproductivo para tratar la impotencia y la eyaculación precoz, y también como un tónico rejuvenecedor, como afrodisíaco para aliviar la fatiga.

Es el dopamina en epimedio que puede ser responsable por el uso de la hierba como un tónico reproductiva. El aumento de los niveles de dopamina en el cuerpo provocaron una reacción en cadena que conduce a una liberación de testosterona, la hormona sexual masculina. También otra evidencia sugiere que la hierba aumenta la sensibilidad en las terminaciones nerviosas, lo que puede explicar por qué se prescribe como un afrodisíaco.

Hay una gran cantidad de suplementos sexuales masculinas que pueden ayudar a incrementar y mantener la propia libido y la hora de considerar un suplemento uno debe mirar hacia fuera para los ingredientes anteriores en la composición del suplemento como el componente utilizado en la formulación son muy importantes. Sobre todo importante que usted debe asegurarse de que están clínicamente aprobados y pueden ser recomendados por su médico.

[Source](#) by [Raymond Ehoma](#)