

calidad de la erección, ya que estoy seguro de que está consciente depende totalmente de flujo sanguíneo del pene buena - fisiológicamente hablar por lo menos. Si por alguna razón que el flujo sanguíneo se deteriora a continuación, en el mejor de que es probable que sufren de erecciones débiles y en el peor, la disfunción eréctil completa. Pero lo que regula el flujo de sangre del pene y cómo se puede aumentar de forma natural para mantener erecciones más duras? Bueno ... estas son las preguntas que encontrarás contestado a continuación.

Claramente, el mantenimiento de la salud de las arterias que irrigan el pene con la sangre es de fundamental importancia. Varios estudios han demostrado que la aterosclerosis (endurecimiento de las

arterias causado por la acumulación de placa grasa en las paredes arteriales) primero puede manifestarse si las arterias del pene. Las arterias del pene son, por supuesto, más susceptibles a los efectos de la aterosclerosis, simplemente porque son comparativamente pequeña - en otras palabras, es más fácil para ellos se bloquean. El efecto resultante de cualquier arterial acumulación de placa en las arterias, naturalmente, estos conducen a una reducción de la calidad de la erección. Así que la primera pieza, bastante obvio consejo es mirar su dieta. Lo más importante es limitar los niveles de grasas saturadas entrar en su cuerpo mediante la reducción de su consumo de productos lácteos, carnes rojas y alimentos fritos. Las grasas saturadas juegan un papel clave en

la obstrucción de las arterias debido a que elevan los niveles de LDL - el tipo “malo” de colesterol. LDL es básicamente el enemigo público número uno cuando se trata de la salud arterial. Así que, para empezar, si quieres erecciones más duras, cortar la grasa

Para mejorar activamente la salud de las arterias del pene, también debe comprobar fuera de **ácido elágico** -. Un polifenol antioxidante derivado de la granada. Un número de estudios han reportado que el ácido elágico mejora la salud del sistema circulatorio, y por lo tanto aumenta el flujo de sangre al pene, ayudando activamente a frenar o revertir la placa arterial acumularse.

De hecho, un reciente estudio piloto publicado en el Revista Internacional de

investigación impotencia da una idea del potencial de ácido elálgico para el tratamiento de la mala función eréctil. El estudio, realizado por investigadores de la Universidad de Los Ángeles involucrado 53 hombres que sufren de disfunción eréctil leve a moderada. Los participantes tomaron una dosis diaria de 8 fl oz de jugo de granada y después de cuatro semanas, el 47 por ciento de los hombres reportaron erecciones más duras. Los investigadores indicaron que estos resultados “estadísticamente significativos” sugerido que el ácido elálgico tenía potencial como una alternativa natural a los medicamentos como Viagra en el tratamiento de la disfunción eréctil.

También se ha sugerido que el ácido elálgico ayuda a mantener erecciones más

duras a través otro mecanismo fisiológico – mediante el aumento de los niveles en sangre de óxido nítrico (NO). NO es un mensajero químico esencial para una multitud de procesos fisiológicos, incluyendo el mantenimiento de la función eréctil normal. Las arterias del pene secretan óxido nítrico durante la excitación sexual, lo que da instrucciones a los tejidos circundantes se relajen, permitiendo de ese modo que las arterias se expanden. Al hacerlo, el NO desempeña un papel clave en el aumento del flujo sanguíneo al pene. Como muchas otras cosas, los niveles de NO disminuyen con la edad y por lo tanto puede ser un factor que contribuye en el desarrollo de las erecciones más débiles. Otro compuesto que puede ayudar a aumentar los niveles de óxido nítrico es el

aminoácido **L-arginina** . El cuerpo utiliza L-arginina y oxígeno para producir NO; y la suplementación con este aminoácido nuevo se ha demostrado para ayudar a mejorar el flujo de sangre al pene y así promover erecciones más duras. En un ensayo doble ciego, controlado con placebo publicado en el British Journal of Urology, que sufren de disfunción eréctil con niveles anormalmente bajos de óxido nítrico mostraron una mejora significativa en la calidad de sus erecciones después de seis semanas de suplementación con L-arginina. Así que si usted desea mejorar el flujo sanguíneo al pene luzca después de las arterias y ayudan al cuerpo a mantener los niveles de óxido nítrico sanos. Hay muchos otros ingredientes pro-sexuales naturales que también pueden

mejorar el flujo sanguíneo a el pene. Sólo unos pocos incluyen el ginkgo biloba, ginseng y la hierba de cabra en celo. Lo que es más, cuando se combinan en las cantidades adecuadas, se sabe que estos ingredientes para interactuar unos con otros para producir efectos muy poderosos.

[Source](#) by [Gary Marshall](#)