

¿Quieres conseguir la roca sólida erecciones mucho tiempo se obtiene íntima con su mujer

eréctil la disfunción sexual es un problema común entre los hombres. Una erección débil o flojo que puede poner en una situación difícil, ya que hace que sea casi imposible para que usted pueda satisfacer su mujer sexualmente.

El óxido nítrico o NO juega un papel muy importante para ayudar a lograr erecciones duras y rígidas. No muchos hombres son realmente conscientes de esto, pero la falta de óxido nítrico en el cuerpo puede conducir a la disfunción eréctil. Su papel principal es permitir la expansión de los vasos sanguíneos para que más sangre puede fluir hacia el pene, por lo que es duro y rígido.

disminución de la producción de óxido nítrico con la edad, por lo que es difícil para los hombres para lograr erecciones sólidas. Estas son algunas formas sencillas y simples de fortalecer el óxido nítrico en su cuerpo por lo que se puede obtener erecciones más duras y más duras:

## **1. El uso de vitamina C y ajo**

Este es un remedio barato y eficaz para aumentar el flujo sanguíneo y la producción de NO en su cuerpo. La vitamina C es muy bueno para su salud arterial y el ajo se ha demostrado que deje caer su presión arterial.

Cuando se usan juntos, la vitamina C y el ajo pueden disparar su producción de óxido nítrico significativamente.

Como cuestión de de hecho, un estudio clínico indica que una combinación de

vitamina C y el ajo tal puede aumentar la producción de óxido nítrico en el cuerpo en un asombroso 200% dentro de unos pocos días.

Aparte de aumentar la circulación de sangre y la secreción de óxido nítrico, la vitamina C y el ajo ayuda a aumentar sus niveles de testosterona también. Este triple efecto, mejora la calidad de la erección de manera significativa.

Otra característica positiva de este remedio es que es absolutamente seguro y libre de todo tipo de efectos secundarios.

## **2. Sandía**

La sandía es otra gran fruta que puede ayudarle a obtener erecciones más duras. La Parte de la carne de esta fruta contiene una llamada citrulina compuesto que consigue convertido a la arginina en su

cuerpo debido a la reacción enzimática. L-arginina es un precursor de NO. Por lo tanto, puede ayudar a aumentar la producción de óxido nítrico en el cuerpo y ayudar a dilatar o expandir los vasos sanguíneos, lo que resulta en un aumento del flujo sanguíneo al pene.

### **3. Las granadas tienen más**

La granada es otro excelente fruta que puede ayudar a aumentar su potencia sexual. La granada es muy eficaz para reducir la placa arterial por tanto como 30%. Esto es grande para aumentar la circulación de la sangre en su cuerpo. Otra ventaja adicional de la granada es que puede ayudar a aumentar sus niveles de testosterona en torno al 22%.

Más importante aún, la granada también puede ayudar a aumentar la producción de

óxido nítrico en el cuerpo. Por lo tanto, es muy efectivo en la mejora de la función sexual o eréctil en los hombres.

#### **4. Consumir arroz integral**

El arroz integral podría parecerse a una comida sencilla pero puede ser grande para sus erecciones. Esto se debe a que también puede ayudar a aumentar la producción de óxido nítrico. Sin embargo, otro beneficio de arroz integral es que puede ayudar a relajar las paredes arteriales. Este doble efecto ayuda a aumentar el flujo sanguíneo en el pene significativamente resultando en erecciones más duras y más duras.

Por lo tanto, si quieres disfrutar de un mejor sexo, es hora de incluir el arroz en su dieta.

#### **5. Píldoras del pene naturales**

píldoras del pene naturales son una gran

manera de mejorar su salud sexual sin preocuparse de efectos secundarios desagradables. Algunas de las mejores píldoras del pene vienen con ingredientes como el ácido allagic granada, L-arginina, Ginkgo biloba, etc.

Estas píldoras aumentan la secreción de óxido nítrico en el cuerpo y dar un impulso a la circulación sanguínea. También ayudan a estimular la producción de testosterona en su cuerpo. El efecto neto es que pueden ayudarle a obtener erecciones más duras y más duras.

El uso regular de estas pastillas también puede ayudar a aumentar su capacidad de resistencia para que pueda durar más tiempo en la cama.

Por lo tanto, Si desea obtener erecciones más duras y más duras, echa un vistazo a

las mejores píldoras de pene que han estado recibiendo increíbles opiniones de los usuarios.

[Source](#) by [Matt Spears](#)