

Disfunción Eréctil, cuando no se debe a causas psicológicas, es en gran parte el resultado de la mala alimentación y nutrición. La siguiente lista de alimentos y las hierbas todos tienen cualidades que de alguna manera benefician a la salud sexual, y una dieta que contenga estos alimentos que recorrer un largo camino para curar la disfunción eréctil.

**Almendras** están llenos de nutrientes.

Tienen un alto contenido en grasas monoinsaturadas, que mejoran la salud del corazón, actuando para disminuir los niveles de colesterol malo (LDL). Tienen altos niveles de vitamina E, que es un antioxidante, y son una muy buena fuente de magnesio, que es esencial para mejorar el flujo de sangre a través del cuerpo.

**Manzanas** tienen niveles altos de un

antioxidante llamado quercetina, que se ha demostrado para desencadenar la producción de dopamina en el cerebro. También son conocidos para reducir el colesterol que obstruye las arterias.

**Los aguacates** contiene ácido oleico, una grasa monoinsaturada que puede ayudar a reducir el colesterol, y ellos han sido considerados un afrodisíaco. La investigación ha demostrado que el consumo de aguacates puede conducir a una disminución significativa en el colesterol LDL (el colesterol malo), junto con un aumento en el colesterol HDL (el colesterol bueno).

**Los plátanos** son una fuente rica de la amino ácido tirosina, que es responsable de regular y estimular los niveles de dopamina. Los plátanos son también una

excelente fuente de potasio, un mineral que es esencial para el mantenimiento de la presión arterial y la función normal del corazón.

**Apio** contiene un compuesto llamado phthalides, que relaja los músculos alrededor de las arterias, mejorando así la circulación y el flujo sanguíneo al pene. También es una excelente fuente de vitamina C que es un antioxidante y por lo tanto esencial para promover la salud cardiovascular.

**Chili** pimientos, tales como pimienta, se han demostrado reducir los niveles de colesterol, mientras que al mismo tiempo la promoción de la capacidad del cuerpo para evitar la formación de coágulos de sangre. En pocas palabras, los chiles son excelentes para conseguir su bombeo de la

sangre fuertemente alrededor del cuerpo, y trabajan rápidamente!

**Cnidium** es una hierba popular de China utiliza como un tónico sexual y es reconocido mundialmente por sus beneficios para la salud. Cnidium semillas trabajan por aumentar la producción de óxido nítrico, y esto hace que uno de los remedios naturales más potentes para aumentar la libido. El óxido nítrico es esencial para conseguir una erección, ya que hace que los vasos sanguíneos se relajen, permitiendo que la sangre suficiente fluya hacia el pene.

**Fechas** con alto contenido de potasio y el potasio ayuda a mantener la normalidad la función del corazón y el sistema nervioso. Un corazón sano y el sistema cardiovascular es vital para conseguir

erecciones fuertes.

**Huevos** contienen colesterol, que se requiere para la producción de testosterona. También son ricos en vitaminas B6 y B5. Estas dos vitaminas ayudan a equilibrar los niveles hormonales y la lucha contra el estrés, dos factores esenciales para una libido saludable. Y los huevos son también una fuente importante de vitamina A, que es necesaria para un conteo de espermatozoides de salud.

**Peces** como el salmón, la caballa, la trucha y el atún (todos ellos considerados “pescado azul”) son ricos en ácidos grasos omega-3 los ácidos grasos esenciales, que mejoran la relación de colesterol bueno para el colesterol malo, y por lo tanto son beneficiosos para la salud cardiovascular. El pescado azul también contienen altos

niveles de selenio y zinc que son necesarios para la salud sexual óptima.

**Ajo** es un súper alimento absoluta para la disfunción eréctil. Se tiene altos niveles de un compuesto llamado alicina, que se ha demostrado que induce la dilatación de los vasos sanguíneos. También tiene numerosos beneficios para la salud cardiovascular, debido a su contenido en vitamina C, vitamina B6, selenio y manganeso.

**Gingko Biloba** es una de las especies más antiguas y se ha utilizado en el tradicional medicamentos para tratar los trastornos circulatorios. Los estudios han demostrado que el ginkgo es eficaz en aumentar el suministro de sangre a los órganos vitales tales como el pene, ya que funciona mediante la dilatación de los vasos

sanguíneos y la reducción de la viscosidad de las plaquetas de la sangre. Como tal, es eficaz en la mejora de la libido y disfunción eréctil.

**Ginseng** ha sido utilizado por los chinos como un tónico para todo uso de alrededor de 5000 años. Es conocido por el aumento de la libido, la estimulación del sistema inmunitario, aumentando los niveles de energía, y para mejorar el flujo de sangre.

**Horny Goat Weed** es un preparado de hierbas chinas se utiliza para el tratamiento de la disfunción sexual. Se utiliza ampliamente en la medicina tradicional china para restaurar la libido, mejorar la función eréctil, y combatir la fatiga.

**Frijoles** son un miembro de la familia de las leguminosas, y son muy ricos en bajar el colesterol fibra. No sólo eso, sino que están

llenos de vitaminas y minerales, son ricos en proteínas, y prácticamente no tienen grasa.

**Lentejas** también es un miembro de la familia de las leguminosas, y al igual que las habas de riñón, son una fuente inagotable de fibra. Ellos están llenos de nutrición, y son una buena fuente de magnesio. Cuando el cuerpo tiene suficiente magnesio, esto permite que las venas y las arterias se relajen, lo que mejora el flujo de sangre, oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo.

**Hígado** es una de las mejores fuentes de vitamina a, que es esencial para la fertilidad. Los estudios muestran que los hombres con un alto consumo de vitamina A tienen el número de espermatozoides más altos y un mejor desempeño sexual que los



hombres que no lo hacen.

**Carne** roja especialmente magra contiene proteína que, naturalmente, aumenta los niveles de dopamina , el químico cerebral asociado con la mejora de la conducta sexual. La carne también contiene altos niveles de zinc, lo que aumenta la libido mediante la estimulación de la producción de testosterona.

**Tuercas** debe formar parte de cualquier dieta saludable (siempre y cuando no seas alérgica). En términos generales, los frutos secos son ricos en proteínas y grasas buenas (mono-insaturados y poliinsaturados), y son bajos en grasas saturadas. Ellos no tienen colesterol, son ricos en vitaminas y minerales, y tienen altos niveles del aminoácido arginina. La arginina es utilizado por el cuerpo para

producir óxido nítrico, que relaja los vasos sanguíneos y es esencial para conseguir una erección. Además, la investigación muestra que el consumo de frutos secos puede reducir los niveles de colesterol malo (LDL) y puede proteger contra enfermedades del corazón.

**Avena** son extremadamente alta en un tipo específico de fibra, que se ha demostrado para reducir de manera significativa los niveles de colesterol, lo que ayuda a destapar las arterias y mejorar el flujo sanguíneo. También son ricos en antioxidantes, lo que reduce aún más el riesgo de enfermedad cardiovascular, ayudando a evitar que los radicales libres dañen el colesterol LDL.

**Cebollas** son miembros de la misma familia Allium como el ajo, y son ricas en cromo, un

oligoelemento con numerosos beneficios para la salud. Los estudios han demostrado que el cromo puede disminuir los niveles de glucosa en la sangre, reducir el colesterol malo y aumentar los niveles de colesterol bueno.

**ostras** durante mucho tiempo han sido considerados como un afrodisíaco, debido a sus altos niveles de zinc , lo que aumenta la producción de esperma y la testosterona. Las ostras también contienen dopamina, que se sabe que aumenta la libido.

**papayas** son ricos en antioxidantes debido a sus altos niveles de carotenos, vitamina C, vitamina E, vitamina A y flavonoides. También contienen las vitaminas del complejo B y minerales como el potasio y el magnesio. Los altos niveles de antioxidantes ayudan a prevenir la

oxidación del colesterol, y por lo tanto evitar que las arterias se obstruyan.

También son una buena fuente de fibra, que actúa para reducir los niveles altos de colesterol.

**cacahuetes** se han descrito como la mejor manera natural para aumentar la producción de óxido nítrico. En realidad no son los frutos secos pero un miembro de la familia de las leguminosas (y relacionado con guisantes, lentejas, garbanzos, etc), pero independientemente de su clasificación, han sido descritos como “ *dietética Viagra* “. Esto es debido a su alta concentración de L-arginina, que es esencial para la dilatación de los vasos sanguíneos. Además, los cacahuetes son una excelente fuente de vitamina E, niacina, ácido fólico, proteínas y

manganeso, y son una buena fuente de grasas monoinsaturadas, que es beneficiosa para la salud del corazón.

**Piñones** son en realidad las semillas del árbol de pino, y son muy ricos en zinc. Durante mucho tiempo han sido utilizados como un afrodisíaco en todo el Mediterráneo y en el Oriente. Un árabe antiguo amor prescribe manual “ *Un vaso de miel espesa, más 20 100 almendras y piñones repitieron durante tres noches .*” Para restaurar la potencia sexual del hombre.

**granadas** son ricos en antioxidantes que previenen la oxidación del colesterol malo (LDL). Además, el jugo de granada se ha demostrado para prevenir plaquetas de la sangre se coagule. Los estudios han demostrado que el consumo a largo plazo

de la granada es eficaz en la lucha contra la disfunción eréctil

**Quinoa** es un grano originario de América del Sur, y una vez fue llamado “el oro de los Incas”. por su capacidad para aumentar la resistencia de sus guerreros. Tiene un alto contenido en proteínas y fibra, y está lleno de minerales, como el magnesio, que ayuda a relajar los vasos sanguíneos, y por lo tanto ayuda a mejorar el flujo sanguíneo.

**Frambuesas** para su pequeño tamaño son llenos de nutrientes, y son una excelente fuente de fibra dietética. Poseen niveles casi un 50% más altos de antioxidantes que las fresas, debido a sus altos niveles de fitonutrientes, flavonoides y vitamina C.

**Fresas** son una excelente fuente de vitamina C, y son también una buena fuente de ácido fólico y vitaminas del complejo B:

tiamina, riboflavina, niacina y vitamina B6. También son una buena fuente de ácidos grasos omega-3, vitamina E, vitamina A y vitamina K y una excelente fuente de potasio y magnesio. Ellos están llenos de antioxidantes, que mantienen el colesterol malo de dañar las paredes arteriales.

**Tongkat Ali** es un extracto de la raíz de un pequeño árbol que se encuentra en las selvas tropicales del sudeste de Asia.

Parece que funciona mediante el aumento de los niveles de testosterona, y se ha utilizado en Malasia durante muchos años como un tónico sexual.

**Sandía** ha inusualmente altos niveles de un aminoácido conocido como citrulina, una fitonutrientes que ayuda a relajar y abrir los vasos sanguíneos, promoviendo así el flujo sanguíneo de la sangre al pene. Por

esta razón, la investigación ha demostrado que esta fruta puede tener efectos similares en los vasos sanguíneos al Viagra. La citrulina es utilizado por el cuerpo para producir el aminoácido, la arginina, que es un precursor del óxido nítrico, y asistencias de óxido nítrico en la dilatación de los vasos sanguíneos.

**El germen de trigo** está lleno de B vitaminas, como el ácido fólico, tiamina y vitamina B6. También es una buena fuente de magnesio, manganeso y zinc, que es vital para la salud sexual. Y también contiene altos niveles de vitamina E, que es un antioxidante, y por lo tanto es muy beneficioso para la salud del sistema cardiovascular.

**Zinc** es el mineral más importante para la salud sexual, y es el razón por la cual los



alimentos como las ostras son conocidos como afrodisíacos. El zinc es necesario para mantener los niveles normales de testosterona, y también inhibe la enzima que convierte la testosterona en exceso de estrógeno. Además, el zinc también se ha demostrado que ayuda al cuerpo a producir espermatozoides sanos mediante el aumento de número de espermatozoides y la motilidad

**Resumen:. Eréctil** Hay una abundancia de alimentos y hierbas que se sabe que se benefician función, debido a los nutrientes que contienen. Una dieta que incluya estos alimentos reduce su colesterol, mejorar la salud del corazón, y recorrer un largo camino para curar su disfunción eréctil.

[Source](#) by [Norman Freed](#)