

La impotencia es algo que todos los hombres temen y odian. Esto se debe a que se refiere a su virilidad. Puede tener un efecto devastador en su confianza y autoestima y sé muy bien porque he sufrido con este problema sexual muy íntimo desde una edad joven. Hola me llamo Peter Almonte y empese a sufrir esta enfermedad desde los de 21.

Aunque hay medicamentos como Viagra y Cialis, la mayoría de los hombres se apartan formen ellos, ya que requieren visitas embarazosas al médico. No sólo esto, sino que también puede tener algunos efectos secundarios graves, así

Aquí están algunos remedios simples caseros y consejos sencillos que pueden asegurar con fuerza y erecciones firmes:.. Uno de los principales factores que puede

conducir a problemas de erección es su estilo de vida. **La falta de actividad física, consumo excesivo de tabaco y alcohol y la falta de sueño** son algunos de los hábitos comunes que pueden causar estragos en su salud sexual.

El ejercicio regular

No sólo ayuda a aumentar circulación de la sangre por todo el cuerpo y los genitales. Un buen flujo de sangre es el factor más importante que le ayuda a obtener erecciones más duras. No sólo esto, el ejercicio también ayuda a aumentar su producción de testosterona. Esta es la hormona que controla el deseo sexual y la función sexual en los hombres.

Fumar

No es sólo malo para su salud en general, pero también es un gran peligro para su

función sexual. Afecta el flujo de sangre al pene y también deteriora el mecanismo de válvula que se utiliza para almacenar la sangre en el pene. Como tal debe dejar de fumar por el bien de una mejor salud general y sexual.

También debe tener cuidado de su dieta y tienen los alimentos que estimulan la circulación sanguínea. Por otra parte, se debe evitar la comida rápida o chatarra que se puede acumular placa en las arterias y restringir la circulación de la sangre.

Existen algunos medicamentos, así que pueden conducir a problemas de erección en hombres. Los ejemplos incluyen aquellos medicamentos que se utilizan para tratar la presión arterial alta, úlceras, depresión, etc., aunque es inevitable para detener este tipo de medicamentos, puede consultar a su

médico y él puede ser que considere el cambio de ellos.

Otro gran paso hacia una función del deseo sexual eréctil y más saludable es que usted debe tratar de **reducir el estrés** en su vida. Debe relajarse y tomar las cosas fáciles. El ejercicio ayuda a reducir el estrés y lo mismo ocurre con el sueño adecuado. La meditación es otra forma muy eficaz para reducir el estrés.

Los medicamentos para tratar la impotencia

Hay muchas otras medicinas y medicamentos que pueden ayudar a curar la impotencia en los hombres. Algunos nombres comunes incluyen Viagra, Cialis y Levitra. Sin embargo, no pueden ser adquiridos sin receta médica y no deben ni los tiene sin consultar a un médico.

Además, estos medicamentos pueden tener efectos secundarios como mareos, náuseas, cambios en la visión leves etc., no sólo esto, los hombres con enfermedad del corazón se les aconseja no tomar estos medicamentos. Hay algunas versiones genéricas de medicamentos como thee bien. Por ejemplo, Kamagra es una versión genérica de Viagra. Este medicamento puede ayudar a obtener erecciones difíciles, pero el problema es que los ingredientes no se mezclan adecuadamente. Así, mientras que una pastilla puede tener un contenido muy bajo de ingredientes activos, el otro podría tener la dosis en exceso y puede resultar peligroso para usted.

Suplementos de hierbas

Hay algunos altamente pastillas eficaces a base de hierbas o naturales que se hacen

con hierbas potentes que se han utilizado para mejorar la función sexual masculina durante siglos. Estas píldoras a base de hierbas aumentan el flujo de sangre al pene y garantizar erecciones duras como una roca. Pero esto no es todo. Tales píldoras también mejoran su deseo sexual y el control de la eyaculación para que pueda disfrutar de más satisfactoria y sexo cumplimiento. Más importante aún, estos suplementos herbales no tienen ningún tipo de efectos secundarios.

Ver más en remedios herbarios para la impotencia y las mejores píldoras del pene que son todos naturales y clínicamente aprobados también.