

La disfunción eréctil (ED) también conocida como impotencia, es la incapacidad de lograr o mantener una erección firme que se necesita para tener relaciones sexuales. Se produce cuando hay un flujo limitado de sangre al pene, o las venas están dañados. Para que ocurra una erección hay un montón de factores que tienen que estar en lo cierto, y que incluyen los factores hormonales, sistema nervioso central y periférico, factores psicológicos y físicos. También responde al tacto, olfato, auditivas y visuales que hacen que los estímulos que la sangre fluya hacia el pene erecto lo tanto se hace. Esta condición es muy decepcionante, ya que hace que uno no conformarse al tener relaciones sexuales o incluso la satisfacción de su pareja. Para la mayoría de los hombres, que compran

Viagra Viagra o sustitutos.

Existen varios tratamientos para la disfunción eréctil, y esto depende de la causa de la afección. Algunos de los métodos naturales incluyen:

1. Ejercicio

Esto tiene un gran impacto en su salud y también el rendimiento sexual, ya que trabaja para combatir el desarrollo de la disfunción eréctil y también ayudar a revertir el problema. Cuando se hace ejercicio, aumenta el flujo sanguíneo, que es necesaria para una erección y su mantenimiento y también aumenta el óxido nítrico en la sangre por lo tanto, mejora la presión arterial. Se puede aumentar la producción de testosterona, que es esencial para el deseo sexual y la fuerza eréctil haciendo ejercicios de soporte de peso.

2. Tomando una dieta equilibrada

Es importante tomar una comida sana y equilibrada en todo momento, y usted debe comer una dieta rica en verduras, frutas, granos sanos con menos porciones de carne roja. Una alimentación sana ayuda a uno a mantener su peso bajo control y también reducir las posibilidades de convertirse en obesos, lo cual es un factor predisponente para las enfermedades vasculares y la diabetes. Puede tomar la sandía, que tiene una alta concentración de la sustancia química citrulina que se dice para aumentar el flujo de sangre al pene. Esto es visto como un sustituto natural de Viagra y es mucho más seguro que tomar Viagra.

3. Dejar de fumar y limitar el consumo de alcohol

Una de las causas de la disfunción eréctil es

las enfermedades vasculares que causan menor suministro de sangre al pene debido a una obstrucción o estrechamiento de las arterias. El tabaquismo es un factor que contribuye al estrechamiento de las arterias por lo tanto, cuando se deja de fumar reduce las posibilidades de contraer enfermedades vasculares. El alcohol es visto como un depresivo, por tanto, puede afectar a la forma en que uno realiza sexual. Cuando se tiene una gran cantidad de alcohol, deprime el sistema nervioso central, por lo que afecta a la liberación de óxido nítrico, que es esencial para producir y mantener una erección.

4. Tomar suplementos de hierbas

Varios suplementos herbales pueden ayudar en la curación de relaciones y un recobra su actividad sexual sin

preocupaciones. Esto puede ser sustitutos de Viagra o en cualquier otra forma, pero que puede ser utilizado con seguridad. Los suplementos naturales abren los vasos sanguíneos a través de la producción de óxido nítrico por lo tanto, existe un mayor flujo de sangre al pene y mantiene una erección.

5. Acupuntura

Este método ha demostrado ser eficaz para las personas que tienen disfunción eréctil como efecto secundario del uso de antidepresivos. La acupuntura es un antiguo método chino de tratamiento de varias condiciones y en este caso, las agujas se colocan en diferentes en parte del cuerpo. Ayuda a liberar a los niveles de estrés y restaurar la calidad de la erección y la actividad sexual.

disfunción

eréctil no es una condición que la mayoría de los hombres hablar, pero es importante acudir al médico para que la causa exacta posible ser determinada y tratada. Algunas condiciones pueden ser graves, tales como el problema del corazón por lo que tomar cualquier sustituto de Viagra sin la guía de un médico puede causar mucho daño que la curación.

[Source](#) by [Eugene Wallace](#)