

La disfunción eréctil es un problema muy embarazoso que afecta a millones de hombres cada año. Sólo en los Estados Unidos unos 30 millones de hombres se ocupan de este problema. Como resultado, los hombres están teniendo un momento difícil en sus relaciones y disfrutar de sus actividades sexuales, que también está a continuación, crear más problemas de estrés y ansiedad.

Con el fin de superar los efectos de este dilema, los hombres tienen que entender lo que esta condición es, cómo el problema se produjo y qué medidas debe tomar para poner fin a esta condición. A todos los que 1 de cada 10 hombres simplemente ignorar el problema y esto simplemente hace las cosas peores en el largo plazo.

¿Qué es la disfunción eréctil

La disfunción eréctil (ED), también se denomina en ocasiones como impotencia. Cuando un hombre experimenta problemas de erección, no son capaces de lograr o mantener una erección. Esto les impide realizar en el saco.

¿Cómo Problemas de erección se producen

La disfunción eréctil puede ser una combinación de muchos factores, que incluyen problemas psicológicos, problemas de salud y daños a la región de la virilidad. La mayoría de los casos de disfunción eréctil son debidos a un estrechamiento de las arterias que llevan la sangre al pene. Un nivel de testosterona baja también es conocido por causar problemas de erección. La edad y el estrés, son factores que pueden conducir a una disminución de la testosterona. Un efecto secundario de

algunos medicamentos puede añadir a los problemas. Estos incluyen medicamentos para la depresión, enfermedades del corazón y la presión arterial alta. . Una lesión en la ingle o el daño a los nervios puede crear problemas de erección

Los problemas emocionales pueden jugar un papel muy grande:

- La preocupación
- Estrés
- Ansiedad
- Depresión
- La falta de interés en el sexo

¿Qué medidas deberían adoptarse

Si cree que usted está sufriendo de

problemas de erección, entonces usted no debe ignorar el problema y buscar ayuda para reducir su efecto más pronto que tarde. Una de las mejores maneras de reducir los efectos de la disfunción eréctil es la mejora de la dieta y el ejercicio de todos los días. La investigación sugiere que el ejercicio moderado puede ayudar a restaurar la función sexual en los hombres. Una caminata de 20 minutos a pie es todo lo que se necesita para mejorar los niveles de circulación.

Comer los alimentos correctos es esencial, ya que quiere asegurarse de que va a evitar los alimentos chatarra. Estos obstruir las arterias de la sangre que entregan la sangre al pene. Si bien no es de extrañar que no hay alimentos específicos para curar la disfunción eréctil, no suba la nariz para

las verduras de hojas verdes como el apio y la espinaca ya que son ricos en nitratos que pueden mejorar la calidad de la erección.

Una dieta que es buena para el corazón del hombre también es bueno para su capacidad de tener erecciones.

Los hombres también se debe considerar la adopción de los suplementos de vitaminas adecuadas para asegurar que los nutrientes necesarios entran en el cuerpo. Estos nutrientes pueden incluir vitaminas A C & E y zinc. Más y más hombres están descubriendo que aún pueden tener la misma calidad de vida sexual que fueron capaces de disfrutar cuando eran más jóvenes utilizando los suplementos adecuados de vitaminas.

Todos estos problemas pueden también ser tratados con remedios a base de hierbas.

hierbas para la disfunción eréctil y otros remedios naturales han sido utilizados en las culturas china y otros durante mucho tiempo. Ginkgo tiene el potencial de aumentar el flujo de sangre al pene, por lo que es posible que los hombres a lograr erecciones más duras.

Este problema no tiene que hacerse cargo de la vida sexual de un hombre debido a que la condición es tratable. Dado que las causas pueden ser psicológica o física, es importante para determinar el tema para ayudar con el proceso de tratamiento. Es mucho más fácil que la gente piensa tratar la causa raíz del problema de forma natural. La cuestión entonces será resuelto correctamente a largo plazo.

[Source](#) by [Oliver Farrell](#)