

Curaciones naturales para la disfunción eréctil

La incapacidad de lograr la erección dura durante la relación sexual se denomina disfunción eréctil (**abreviada como ED**) que a menudo pone en peligro la relación íntima entre las parejas amorosas. La disfunción eréctil también se denomina impotencia masculina . Los hombres mayores de 50 años de edad son propensos a sufrir de disfunción eréctil, mientras que los más jóvenes sufren la enfermedad con mucha frecuencia.

Las causas de la disfunción eréctil varían desde **ansiedad de rendimiento** hasta

algunos trastornos fisiológicos.

Aproximadamente el 70% de los casos de disfunción eréctil provienen del alcoholismo, **diabetes** aterosclerosis, enfermedades renales, vasculares y

Trastornos neurológicos Cualquiera que sea la razón, la disfunción eréctil necesita un tratamiento oportuno para preservar una vida amorosa saludable y la vinculación con la pareja.

Cómo curar la disfunción eréctil naturalmente

Si sufres de disfunción eréctil, nunca lo consideres como algo anormal, ya que no eres el único que sufre. Adopte los

siguientes **curas naturales efectivas para la disfunción eréctil** tan pronto como sea posible en lugar de sufrir en silencio.

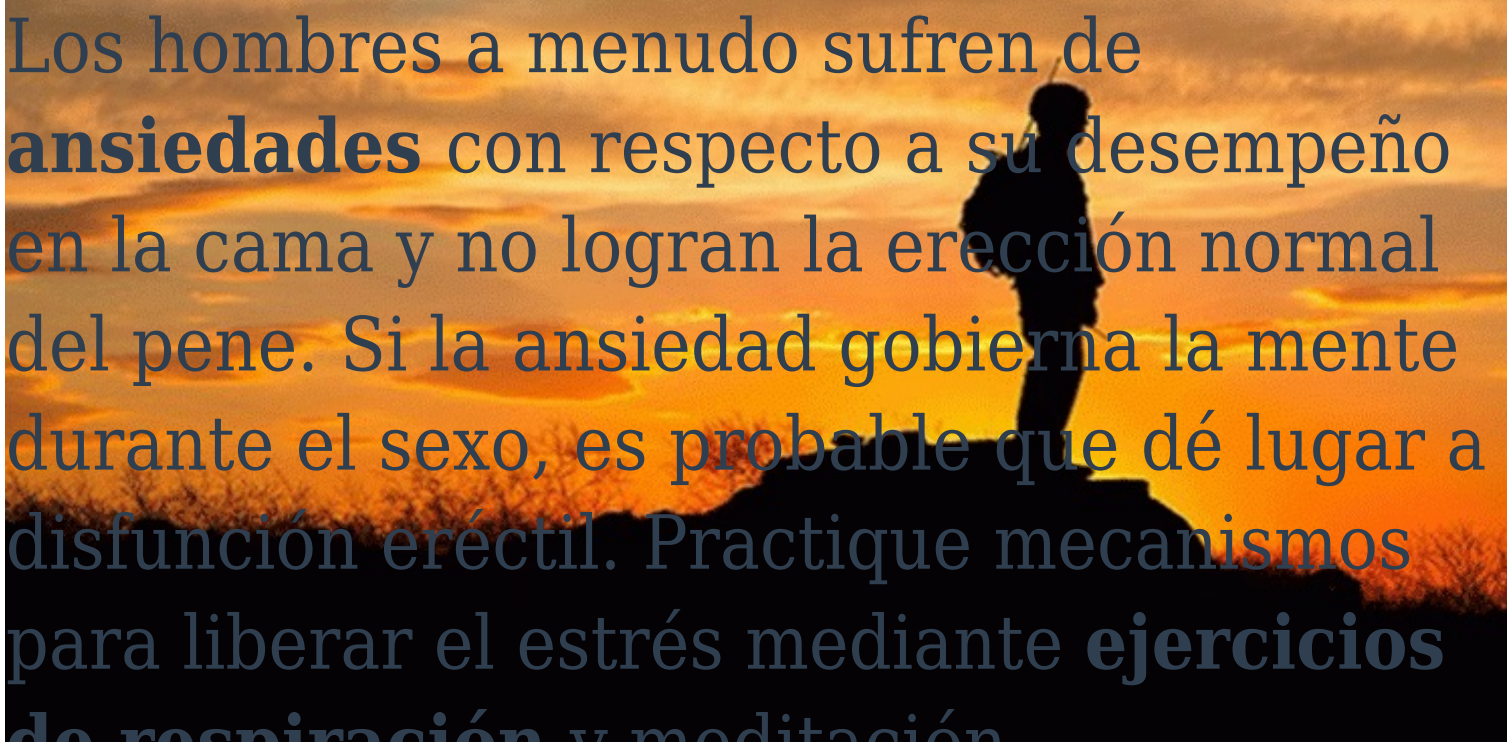
Para el cigarillo y bebidas alcohólicas



Las investigaciones han demostrado que fumar es una de las principales causas de disfunción eréctil. Su adicción a **nicotina** acumula toxinas dañinas en el cuerpo que afectan la circulación sanguínea normal. **La placa** se acumula en las arterias, lo que dificulta la circulación sanguínea y la circulación sanguínea en el pene es insuficiente.

El hábito de beber regular deprime el sistema nervioso que reduce la libido . El alcoholismo también causa **trastornos interpersonales** que conducen a la aversión al sexo, que en última instancia conduce a la disfunción eréctil.

Reduce el estrés mental



Los hombres a menudo sufren de **ansiedades** con respecto a su desempeño en la cama y no logran la erección normal del pene. Si la ansiedad gobierna la mente durante el sexo, es probable que dé lugar a disfunción eréctil. Practique mecanismos para liberar el estrés mediante **ejercicios de respiración** y meditación.

Ábrete a tu compañero y habla más sobre

tus preocupaciones de rendimiento, si las hay. Sea confiado y asertivo. Esto relajará su mente al aumentar la secreción de sentirse bien los químicos del cerebro, lo que reduce la disfunción eréctil.

Bebida de jugo de granada



Esta es una cura natural útil para la DE. Un estudio clínico reveló que beber **jugo de granada** regularmente ha mostrado una mejora notable en la erección del pene en los hombres durante las relaciones sexuales. Un informe publicado por **Journal of Urology** en 2005 también ha expresado la misma opinión.

La granada empacada con **antioxidantes**

reduce el estrés oxidativo, que a su vez previene la aterosclerosis y **reduce la hipertensión** los principales culpables de la disfunción eréctil (ED).

Comer alimentos ricos en L-Arginina



Comer alimentos ricos en **L-arginina** puede ayudar a curar la disfunción eréctil de forma natural. El aminoácido L-arginina se convierte en óxido nítrico en nuestro cuerpo y mejora la circulación sanguínea en el pene. Como resultado, experimentas una erección dura durante el coito. Coma más granos, germen de trigo, nueces, pescado, carnes rojas, productos lácteos y productos avícolas.

Haga ejercicio regularmente



El ejercicio regular es uno de los mejores remedios naturales para la DE. Los ejercicios tonifican los músculos del cuerpo

y mejoran la circulación sanguínea general, facilitando una erección sostenible del pene durante el coito.

Además, los ejercicios físicos aumentan el volumen de **óxido nítrico** en la circulación sanguínea que mejora la sangre en el pene.

Practica **Kegel ejercicios** para fortalecer tus músculos pélvicos que finalmente curarán la disfunción eréctil.

Precaución: use remedios caseros después de una investigación y orientación adecuadas. Acepta que está siguiendo cualquier consejo bajo su propio riesgo e investigará o consultará adecuadamente a un profesional de la salud.

Nuevo Sistema Natural