

# 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 alcoholicas**





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