

Si a curar la disfunción eréctil, naturalmente, lo más probable es obtener su libido hacia atrás. Como hombre, nos encanta saber que hemos logrado algo. Está en nuestros genes que establecen y hacen cosas 'manualmente'. Los hombres son por lo general orientado a la tarea y se siente bien para lograr un objetivo. También se ha demostrado que la confianza a menudo puede hacer un hombre débil parece más fuerte. La confianza es el número uno excitante para las mujeres. Sin embargo, la confianza disminuye en gran medida cuando no podemos llegar hasta él. Y nuestra confianza casi muere cuando nuestra pareja descubre una pastilla de colores es responsable de nuestra erección. Afortunadamente, miles de hombres están

eligiendo a tirar su medicación ED y curar la disfunción eréctil naturalmente. En este artículo, aprenderá 5 consejos para aumentar su circulación y comenzar su tratamiento en el hogar.

Cómo curar la disfunción eréctil en el hogar

No puedes evitar sentir un poco de vergüenza hablar de su problema de impotencia con su médico. De hecho, su pareja parece mirar de manera diferente también.

Pero imagina sentir como una de 25 años de nuevo! Imagine tener su libido de vuelta! Imagine que es capaz de llegar hasta él en cuestión de segundos! Esos eran los buenos tiempos y que se pueda volver con un estilo de vida más saludable, mejor dieta y algunos remedios simples para estimular la

circulación.

1. Estilos de vida han cambiado drásticamente en el siglo pasado. Estamos viviendo un estilo de vida más sedentario con más alimentos procesados y engorde. Dicho esto, no es de extrañar que la impotencia es un problema hoy en día. Sin embargo, una manera de empezar cuing su problema de la impotencia masculina es mediante el ejercicio por lo menos 30 minutos al día. El ejercicio puede aliviar el estrés y también estimular la circulación. Y también puede ayudar a perder peso, que también es beneficioso para su problema sexual.

2. Su dieta también es importante para la curación de ED naturalmente. Usted debe tratar de evitar, alimentos procesados engorde. Cambiar todos los productos

lácteos que no grasa. Usted debe evitar las carnes rojas y todos los alimentos que contienen colesterol. Comer grasas no saturadas que se encuentran en los vegetales y frutos secos. Comer muchos alimentos enteros que no se procesan. Las verduras y frutas son grandes porque contienen fibra que puede ayudar a eliminar el colesterol y la placa.

3. Muchos expertos recomiendan suplementos de ginkgo que puede aumentar los niveles de circulación de las arterias del pene. Puede encontrar este complemento en cualquier tienda de alimentos naturales.

4. Las deficiencias de zinc son comunes en los hombres impotentes. Los expertos recomiendan obtener de 15-30 mg al día para ayudar con la impotencia masculina o

disfunción sexual.

5. Tratando de dejar de depender de la cafeína y la nicotina son dos grandes maneras de ayudar a limpiar las arterias. La cafeína puede causar más estrés y los cigarrillos se ha demostrado para endurecer y hacer que la placa en todas las arterias.

[Source](#) by [Joe Barton](#)