

La cafeína

Tener una alta ingesta de cafeína puede afectar sus niveles de glucosa en la sangre, lo que provoca la fatiga suprarrenal. Sus glándulas suprarrenales, que están situados justo encima de los riñones, son una parte integral del sistema endocrino, y son responsables de la producción de una serie de diferentes hormonas, incluyendo la hormona del estrés cortisol y las hormonas sexuales estrógeno y testosterona.

excesiva de cafeína hace que las glándulas suprarrenales a secretar más cortisol, y el aumento de los niveles de cortisol se han demostrado causar desequilibrios de azúcar en sangre, la presión arterial más alta y aumento de la grasa abdominal.

la cafeína también estimula las glándulas suprarrenales para producir adrenalina, la

hormona responsable de nuestra respuesta “lucha o huida”. A medida que el efecto de la cafeína se desvanece, y se llega a más cafeína para mantenerse alerta, esto hace que las glándulas suprarrenales a trabajar horas extras, y causa fatiga suprarrenal. Cuanto más las glándulas suprarrenales son estimuladas, menos que son capaces de responder a más estrés y su producción de hormonas sexuales disminuye.

La pérdida de libido es uno de los síntomas de fatiga adrenal. Otros síntomas incluyen fatiga, problemas de sueño, sudoración excesiva, depresión, ansiedad, niveles bajos de azúcar en la sangre, aumento de peso, problemas digestivos, los antojos de azúcar, un sistema inmunológico debilitado y una disminución de la tolerancia al estrés.

El alcohol

el consumo de alcohol actúa como un depresor sobre el sistema nervioso de una persona, y una vez en el sistema, que dilata los vasos sanguíneos del pene. Aunque este no es un problema en la consecución de una erección, en realidad se contrarresta el mecanismo que el cuerpo utiliza para mantener la sangre en el pene. Así que el alcohol impide que su cuerpo sea capaz de mantener una erección.

El exceso de alcohol también puede dañar el sistema nervioso, al afectar las señales entre el cerebro y los genitales. Cuando se interrumpe este proceso, puede afectar si un hombre es capaz de lograr y mantener una erección suficiente para el coito. La investigación ha demostrado que este daño puede ser irreversible, incluso después de que el alcohol abusado como detenido.

El consumo frecuente de alcohol también puede inhibir el deseo sexual, y puede conducir a una caída en los niveles de hormonas, y si los niveles de testosterona disminuyen, sexual el deseo y la capacidad de lograr una erección sana se reducirá también.

los cigarrillos

la nicotina es un enemigo de las arterias. Es un vasoconstrictor, lo que significa que aprieta los vasos sanguíneos y restringe el flujo sanguíneo. A largo plazo, se ha demostrado que causa daño permanente a las arterias. Desde una erección saludable depende del flujo sanguíneo, se deduce que el tabaco puede provocar erecciones más débiles. Muchos estudios han confirmado esto, y en un estudio publicado en 1986 en el comportamiento de los toxicómanos, se

demostró que sólo dos cigarrillos podrían causar erecciones más suaves en los hombres fumadores. Estos resultados han sido corroborados por un estudio definitivo publicado en junio de 2001 que contempla todos los estudios realizados sobre los hombres impotentes en las últimas dos décadas. La investigación demostró que 40 por ciento de los hombres afectados por la disfunción eréctil eran fumadores, en comparación con 28 por ciento de la población masculina general. Esto parece sugerir que existe un claro vínculo entre el tabaquismo y la disfunción eréctil.

[Source](#) by [Norman Freed](#)