

El mejor remedio natural para la disfunción eréctil es una dieta ED. Por desgracia, la mayoría de los hombres recurren a las píldoras ED coloridas para tratar sus síntomas. Sin embargo, con más y más efectos secundarios de los medicamentos ED, hay más hombres que usan su dieta y remedios para tratar su problema.

En este artículo, usted aprenderá algunos consejos útiles para comenzar su dieta ED y eventualmente curar su disfunción eréctil.

remedio natural para la disfunción eréctil

Si usted ha estudiado la disfunción eréctil y la impotencia masculina, usted sabe que esta enfermedad es más a menudo el resultado de las condiciones físicas. En otras palabras, la razón principal por la que sufre de esto es debido a una mala

alimentación, el sedentarismo, los malos hábitos de estilo de vida o la mala circulación.

Afortunadamente, su dieta puede ayudar con la mayoría de estos problemas. Estos son algunos consejos de dieta que usted debe recordar.

1. El agua potable puede ayudar a limpiar su sistema sino también el colesterol ras que pueden obstruir las arterias del pene. Se debe beber 100 onzas por día.

2. Evitar las bebidas con cafeína que pueden causar mayores niveles de estrés.

3. El consumo de verduras es muy importante para los vitaminas, minerales y especialmente la fibra. La fibra ayuda a eliminar del cuerpo.

4. Comer frutas es importante, pero

debe ser disminuido debido a un exceso de azúcar. Los altos niveles de azúcar se asocia con la impotencia masculina.

5. Mantenga sus productos lácteos al mínimo debido a los altos niveles de colesterol.

6. Usted debe comer carne magra y mariscos . Evitar las carnes rojas que pueden obstruir las arterias.

7. Comer comidas más pequeñas (aproximadamente el tamaño de su puño). Usted debe comer 5-6 comidas al día.

8. cereal de salvado es grande en la mañana para la fibra.

9. Complementar los alimentos con altos niveles de zinc . La deficiencia de zinc es común en los pacientes con disfunción eréctil. Usted puede obtener un

montón de zinc con cereales de grano entero, pollo, pavo, arroz, frijoles y yogur bajo en grasa.

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