

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](#)