

El mantenimiento de un nivel adecuado de salud del pene debe ser un objetivo para todos los hombres que desean obtener el máximo provecho de su parte favorita del cuerpo. El pene erecto de un hombre es a menudo su orgullo y alegría, por lo que vale la pena tomar medidas para mantener su imagen de la virilidad y funcionamiento. Sin embargo, hay muchos factores de riesgo que pueden afectar de que el pene erecto que muchos hombres bien no conocen o prefieren ignorar, lo que lleva a consecuencias desagradables en el camino.

No siempre “estado de ánimo relacionados”

Muchos, si no la mayoría de los hombres, han tenido una ocasión durante la cual el pene no ha funcionado de la manera deseada. Puede haber negado a una

erección o la erección lograda puede haber sido a medias y no tan completa y firme como su propietario puede haber deseado. Cuando esto ocurre, en ocasiones, es a menudo debido a factores como el cansancio o simplemente no totalmente “en el estado de ánimo.” Eso es todo natural, y con tal de que no es una ocurrencia regular, no es nada para preocuparse realmente.

Sin embargo, hay momentos en que hay otros factores que contribuyen al deterioro de la función adecuada. A menudo, estos factores están relacionados con el estilo de vida; Por lo tanto, la alteración de esas opciones puede tener un impacto positivo en mantener a raya a los problemas de erección.

Los factores de riesgo

Muchos factores de riesgo asociados con problemas de erección son de naturaleza vascular. Estos problemas vasculares mantener la cantidad adecuada de sangre llegue al pene, lo que crea la falta de erección o falta de firmeza o la sostenibilidad de la erección adecuada. Para los hombres mayores de 50 años, alrededor del 40% de los problemas de erección se relacionan con problemas vasculares; mientras que la tasa es menor en los hombres más jóvenes, todavía puede ser una causa - especialmente si uno o más de estos factores de riesgo están presentes:.

- **Fumar** Tras esto, los peligros de fumar están bien documentados, y se sabe que fumar es simplemente malo para la salud. Esto incluye la salud eréctil. Los productos

químicos en los cigarrillos entran en el cuerpo y causan estragos en el revestimiento de los vasos sanguíneos. Los hombres que fuman (o han fumado) son 30% más propensos a tener problemas de erección del pene que los no fumadores

-.. **La obesidad** El exceso de peso también es malo para la salud general, así como la propia salud sexual. Los hombres con sobrepeso son más propensos a tener depósitos de colesterol en los vasos sanguíneos, así como los niveles más bajos de testosterona. Ambos impiden la función sexual

-.. **El sedentarismo** El ejercicio ayuda a producir óxido nítrico, que ayuda a mantener los vasos sanguíneos abiertos. El óxido nítrico no dura mucho tiempo en el cuerpo, por lo que debe ser producido con

frecuencia - y eso es fácil de hacer si uno hace ejercicio regularmente

-.. **La diabetes** Con el tiempo, el control ineficaz de azúcar en la sangre niveles daña tanto a los vasos sanguíneos y los nervios, incluyendo los que están en el pene, que reaccionan a la estimulación. Se trata de un golpe dos-uno que puede hacer más difícil la erección

-.. **La hipertensión** La presión arterial alta, que a menudo se asocia con muchos otros factores de riesgo, puede dañar todo el sistema vascular, incluyendo los vasos sanguíneos que hacen posible la erección. Trabajar con un médico para eliminar o gestor de estos factores de riesgo puede tener una resultado positivo en el tratamiento o la prevención de muchas formas de disfunción eréctil.

el mantenimiento de un pene erecto felizmente va más allá de hacer frente a los factores de riesgo. También implica mantener el pene en su mejor estado de salud en general. Para ayudar a lograr este objetivo, usar regularmente un cajón pene crema encima de la salud (**profesionales de la salud recomiendan Hombre 1 Oil Man**) . Asegúrese de que la crema incluye tanto la L-arginina y la acetil L carnitina. La primera es una enzima que ayuda a crear óxido nítrico, que como se indicó anteriormente, es un componente crucial para mantener los vasos sanguíneos del pene abierto y receptivo a aumento del flujo sanguíneo. Acetil L-carnitina es neuroprotector y es especialmente bienvenida a proteger el pene de daño nervioso periférico que puede conducir a

una pérdida de sensibilidad. Cuando el pene está en su punto más saludable, que está mejor equipado para proporcionar la satisfacción de un hombre.

[Source](#) by [John Dugan](#)