Los hombres hacen muchos intentos de mejorar su rendimiento en el dormitorio mediante la búsqueda de remedios naturales para la disfunción eréctil La disfunción eréctil. La disfunción eréctil también conocida como disfunción eréctil es la incapacidad frecuente o constante para lograr o mantener una erección suficiente para el coito. Existen muchos medicamentos disponibles, como el Viagra, pero estos simplemente enmascaran los síntomas, que no tratan la causa subyacente del problema.

Viagra sigue siendo la droga erección más popular del mundo. Mejora los vasos sangres ensanchando dándoles una erección con la estimulación. Para la mayoría de los hombres, que funciona dentro de una hora y los efectos dura

aproximadamente cuatro horas. Sin embargo, estas recetas no están exentos de efectos secundarios para muchos hombres. Los problemas de erección, incluyendo la sensación de que usted no es tan firme como le gustaría ser o solía ser a menudo puede ser mejorado con el uso de remedios naturales. Si usted tiene signos de problemas de erección, sigue leyendo para averiguar cómo a base de hierbas y otros remedios pueden aliviar este problema.

Las causas de la disfunción eréctil

Antes de aprender los recursos nacionales pueden ayudar es importante entender las causas. flujo inadecuado de sangre al pene debido a la circulación débil o estrechamiento de las arterias es una de las principales causas de la disfunción eréctil. Esto puede ser desencadenada por una

variedad de otros factores, una condición de salud, problemas de pareja, ciertos medicamentos, tabaco o el alcohol. Aunque las opciones de tratamiento pueden incluir el uso de píldoras de la erección y la cirugía, también hay opciones no invasivas que pueden ayudar a mantener el vigor y serán sexual. Si usted tiene disfunción eréctil, el tratamiento dependerá en gran medida la causa subyacente de la enfermedad.

Un nuevo estudio encontró que algunos hombres pueden revertir la disfunción eréctil con los cambios de estilo de vida simple.

Get Moving!

Hay muchos cambios de estilo de vida que pueden ayudar a mejorar los síntomas de la disfunción eréctil. Llevar a cabo un poco de

ejercicio moderado puede ayudar a restaurar la función sexual en hombres de mediana edad con obesidad. Los estudios, muestran que sólo 30 minutos de caminata al día estaba relacionado con una caída del 41% en el riesgo de problemas de erección.

Una cintura esbelta

Esta es una gran defensa como los hombres con un 42- la cintura pulgadas, son más del 50% más propensos a tener problemas de erección que los hombres con una cintura de 35 pulgadas. Mantener un peso saludable es esencial para evitar o fijación de la disfunción eréctil.

Cuidado con lo que come.

Las investigaciones muestran que la disfunción eréctil es menos común en los hombres que consumen una dieta mediterránea tradicional, que incluyen

frutas, verduras, granos enteros. La dieta mediterránea y la mejora de la función sexual ha sido científicamente vinculadas a la mejora del flujo sanguíneo que es necesario para que el pene se erecta. alimentos demasiado grasos, fritos y procesados pueden resultar en disminución de la circulación sanguínea en todo el cuerpo.

remedios populares Naturales

Antes de entregar a la Viagra o mediaciones similares, pruebe estas formas naturales para tratar eréctil disfunción. Hay un sinfín de productos que dicen ser los más eficaces y que se descomponen algunos de estos tratamientos en una lista corta.

Los tratamientos naturales que han demostrado una gran cantidad de

resultados positivos son el ginseng, el jugo de granada y el mineral zinc.

Ginseng – es una planta que se ha utilizado durante miles de años para mejorar la salud sexual. Durante mucho tiempo se ha utilizado para ayudar a los hombres con disfunción eréctil. Esta hierba se cree que aumentar los niveles de óxido nítrico y la calidad de la erección

El jugo de granada -. Se dice que es rey de mejora de la erección y muchos llaman este jugo Viagra en una botella. Esta fruta funciona como magia por la limpieza de las arterias y también se sabe para reducir la inflamación en el cuerpo

Zinc -. Bajos niveles de zinc son los culpables de muchos problemas de salud como la disfunción eréctil. El zinc es un mineral que se encuentra disponible en

muchas tiendas de salud. Se hace un gran trabajo en la regulación de las enzimas y las hormonas en el cuerpo, pero el consejo profesional de un profesional de la salud es necesario.

Source by Oliver Farrell