

Obtención de fuerza y erecciones firmes se trata de tener un buen flujo de sangre al pene. Es el factor más importante que determina la salud sexual en los hombres. . La reducción del flujo de sangre al pene es una de las principales causas de la impotencia y hay una gran cantidad de causas y factores que pueden interrumpir el flujo de sangre hacia el pene Algunos de estos factores son los siguientes:

### **La obesidad**

el exceso de peso no es sólo malo para el corazón, pero es malo para su pene también. Obstrucción de las arterias reduce el flujo sanguíneo a través de las arterias y conduce a diversos problemas de salud. No es diferente cuando se trata de su salud sexual.

## **La falta de actividad física**

Nuestro estilo de vida actual perdona poco tiempo para la mayoría de nosotros para estar físicamente activo. Hay tanto de la presión del trabajo que la mayoría de las personas no son capaces de dedicar tiempo para hacer ejercicio o ejercicios regulares. El sedentarismo es una de las principales causas de la impotencia en los hombres.

## **excesivo de tabaco**

fumar en exceso puede conducir a una reducción del flujo sanguíneo al pene. La nicotina se acumula placa en las arterias y restringe la circulación de la sangre a los genitales. No sólo esto, también daña el esperma y reduce el esperma que lleva a problemas de fertilidad.

Hay un montón de otros factores que pueden afectar su capacidad para tener una

erección y erecciones firmes. abuso de alcohol, uso de drogas recreativas, el estrés, la depresión, la ansiedad de rendimiento pueden llevar a la impotencia.

## **¿Cómo conseguir erecciones duras como una roca**

El aumento del flujo sanguíneo al pene es el aspecto más importante que necesita ser trabajado sobre.

*el primero y el más importante recurso comienza con su dieta.*

Hay ciertos alimentos que pueden ayudar a la sangre impulso la circulación en todo el cuerpo. Por ejemplo, los alimentos que son ricos en ácidos grasos Omega 3 ayuda a destapar las arterias y aumentar la circulación sanguínea. Algunos de los mejores ejemplos de este tipo de alimentos son los pescados grasos como el salmón y

las sardinas.

ácidos

grasos Omega 3 también son excelentes para la producción de la hormona sexual masculina testosterona. Esto se debe a que todos los hormona esteroide anabólico se producen en colesterol.

*aumentar la actividad física*

El ejercicio regular es la mejor manera de aumentar la circulación sanguínea. No sólo esto, sino que también ayuda a reducir el estrés y aumenta la producción de testosterona. Los hombres que son físicamente activos tienen mayores niveles de testosterona en comparación con aquellos que no lo son.

Es altamente recomendable que usted entrenamiento durante al menos 5 días a la semana durante unos 45-60 minutos al día.

## *suplementos de hierbas*

Aunque hay algunos medicamentos recetados que son altamente eficaces, la popularidad de los suplementos a base de hierbas está montando alto en estos días. Viagra ha estado dominando tratamiento de la impotencia desde hace bastante tiempo. Contiene citrato de sildenafil, cuya función principal es la de ayudar a dilatar los vasos sanguíneos para que la afluencia de sangre hacia el pene se puede aumentar lo que resulta en erecciones duras y firmes. Esto es exactamente, lo que ciertas hierbas pueden hacer y que también sin ningún efectos secundarios. las hierbas no sólo aumentar la circulación de sangre al pene, sino también ayudar a aumentar la secreción de óxido nítrico que ayuda a los músculos en los cuerpos

cavernosos relajarse de manera que los vasos sanguíneos se pueden ampliar y más sangre pueden ser admitidos en el eréctil tejido.

Algunas de las hierbas comunes que se utilizan en este tipo de suplementos de hierbas incluyen el ginseng, ginkgo, Pauma puama, mala hierba córnea de la cabra, etc.,

mejores extractos de estas hierbas se utilizan para formular suplementos en pastillas formulario para que puedan ser ingeridos con facilidad.

Estas pastillas son 100% erecciones naturales y no sólo duros y poderosos, sino también aumentar la libido y mejorar el control de la eyaculación para que pueda durar horas.

Descubre más sobre las píldoras más

eficaces y populares realce masculino natural que puedan ayudar a conseguir una erección dura como el acero y sin efectos secundarios.

[Source](#) by [Matt Penn](#)