

Debido a sus fuertes propiedades antioxidantes, el arándano, que está estrechamente relacionado con el arándano común, puede mejorar la circulación sanguínea. Dado que la circulación sanguínea a corto y pobre es una causa común de la impotencia, es posible que pueda curar o tratar esta condición mediante la introducción de arándano en su dieta diaria. Este artículo proporciona muchas formas naturales sobre la manera de tratar la disfunción eréctil.

1. Discutir con un médico para determinar la causa de su función eréctil. A medida que el uso de arándano puede ser eficaz en los casos en que la mala circulación de la sangre es la causa de la disfunción eréctil, el arándano puede tener poco o ningún efecto secundario si hay otra razón de su

condición. Es una buena forma natural para tratar la disfunción eréctil.

2. Busque una fuente fiable para el arándano fresco, que puede ser difícil debido a su temporada de crecimiento relativamente corto. Whortleberry conocido también como el arándano rara vez se cultiva ya que crece salvaje en muchos países templados y subárticas, como Polonia, Escocia y Canadá. Una granja local o una tienda de alimentos naturales pueden ser la mejor opción para el arándano fresco.

3. Hacer uso de extracto de arándano o cápsulas de arándano como una manera más conveniente y confiable para curar la disfunción eréctil. Unas pocas gotas de extracto de arándano pueden acercarse o aproximarse a la potencia que se encuentra en los arándanos frescos, ya que los

extractos aíslan los bioflavonoides que producen los efectos anti-oxidantes. Las cápsulas pueden ser el mejor y más fácil manera de experimentar los beneficios del arándano, pero pueden tener una potencia mucho menor en general. Cápsulas Blandas sirven como una mejor forma de entrega.

4. Mezclar el jugo de arándano con el jugo de *Punica granatum* para un potente cóctel para combatir la disfunción eréctil. Ambas frutas ofrecen altos niveles de antioxidantes que pueden aliviar la circulación sanguínea y disminuir los efectos de la impotencia.

Muchos productos de zumo de *Punica granatum* ya llevan pequeñas cantidades de arándano por esta misma razón.

[Source](#) by [Dr Onyekachamara Nauwaniile](#)