

Si usted sufre de problemas de impotencia o de erección de vez en cuando, se encuentran las teclas 4 en términos de conseguir una roca dura erección contenida en este artículo, vamos a echar un vistazo a ellos. La salud sexual es un reflejo de su salud en general y no sólo obtener una erección más dura, abordando las cuestiones 4 a continuación, va a ser más saludable al mismo tiempo. Echemos un vistazo a los problemas y, a continuación, las mejores hierbas naturales para curar los problemas.

1. Asegúrese de que tiene suficiente testosterona

Esta es la hormona sexual masculina llave y que lo necesite para la energía global y la resistencia, disminuye con la edad y muchos hombres tienen que volver a llenar.

## 2 . Fortalecer el flujo de sangre

Es necesario tener un fuerte flujo de sangre a la región pélvica en la excitación, como la libido y la dureza de su erección depende de ella. Cualquier hombre con problemas de erección es probable que sufren de la circulación sanguínea lenta.

## 3. Asegúrate de que tienes suficiente óxido nítrico

Este producto químico es la clave para cualquier erección porque cuando se segrega en los vasos sanguíneos que conducen al pene, que permite que se relajen, se abren y permiten que el aumento del flujo sanguíneo en el pene se endurezca y una erección es el resultado visible.

## 4. Desterrar estrés y la ansiedad

Si usted está estresado o ansioso, que no

durará mucho tiempo en la cama y en la mayoría de los casos simplemente no será capaz de concentrarse en el sexo. Para estar en el estado de ánimo para el sexo, tiene que estar relajado. Hoy en día, se puede obtener píldoras de hierbas sexo súper fuerza que combinan una variedad de hierbas, en una sola píldora potente que puede tomar todos los días, para conseguir una erección dura y aquí están algunas hierbas las mejores píldoras contienen. Para más testosterona buenas hierbas para tomar incluyen:

Tongkat Ali, Mucuna pruriens y Tribulus terrestris

Para más fuerte flujo de sangre buenas hierbas para tomar incluyen:

Ginseng, Ginkgo Biloba y niacina

Para mejorar de óxido nítrico buenas hierbas para tomar incluyen:

Horny Goat Weed y Cnidium

para aliviar el estrés y la ansiedad buenas hierbas para tomar incluyen:

Ashwagandha, Maca y Schizandra Bayas  
buscar la hierbas más arriba y se encuentra en las mejores píldoras de hierbas sexo, que puedan ayudar a conseguir la erección dura roca que desee de forma natural y segura.

[Source](#) by [Kelly Price](#)