

Es un hecho bien conocido que hay más de 200 millones de hombres, que sufren de disfunción eréctil en todo el mundo. Y, sin embargo, la mayoría de estos hombres se niegan a cambiar su estilo de vida, y que más bien se basan en una píldora mágica para recuperar su erección perdido. Si usted está leyendo esto, entonces estoy seguro de que son conscientes de los efectos secundarios del uso de drogas sildenafil, o la más popular marca Viagra. Sildenafil puede causar muchos efectos secundarios. Algunos efectos secundarios comunes incluyen dolores de cabeza, estornudos, dispepsia (dolor abdominal), palpitaciones (latidos extrema corazón, al igual que lo que se obtiene de beber demasiado café), rubor (cara roja, incluso más rojo que ruborización) y algunos

efectos secundarios menos comunes son los siguientes:

- \* la presión arterial anormalmente baja

- \* el priapismo (una condición dolorosa cuando una erección durante más de 4 horas)

- \* ritmo de aumento de los latidos del corazón grave (taquicardia ventricular, que puede conducir a la muerte súbita)

- \* Carrera e incluso

- \* Infarto de miocardio

Esta es la razón por la que los hombres de todo el mundo están descubriendo tratamientos alternativos para la fijación de la disfunción eréctil.

La única manera de conseguir de forma natural la erección de vuelta es haciendo cambios en su estilo de vida. El sedentarismo es la principal causa de la

disfunción eréctil. Usted puede arreglar su problema de disfunción eréctil mediante el abandono de este estilo de vida sedentario. Pero en primer lugar, asegúrese de planificar una dieta saludable. No tome alimentos procesados, comida rápida, y el alcohol. Manténgase alejado de estas cosas, ya que pueden causar obstrucciones en las arterias y reducir el flujo de sangre que podría interferir en el sistema del cuerpo. Coma una gran cantidad de potasio rica comida. Los plátanos, jugo de naranja, productos de tomate, leche y frijoles son una rica fuente de potasio. El potasio regula nervios latido del corazón y la presión arterial, y recuerda que chorreando sangre corriendo hacia el área del pene para tener una erección dura. pescado es también una gran inyección de

sexo y no contiene grasas saludables, ácidos grasos y omega-3, especialmente el pescado con una gran cantidad de grasa, como el atún, la caballa y la sardina. El pescado es amigable corazón, ya que aclara placa en las arterias y aumentar el flujo de sangre en su cuerpo.

También se incluyen alimentos ricos en zinc en su ingesta diaria. El zinc es muy útil y repara sus células. La falta de zinc puede alterar sus funciones y procesos reproductivos y por lo tanto en la disfunción eréctil resultados. Algunas de las ricas fuentes de zinc son la carne magra, ostras, mariscos y judías verdes.

hacer ejercicio con regularidad. Hacer una rutina de paseo centrado todos los días. Cumplir con su plan de caminar y sentir la magia sucediendo en su cuerpo en pocos

días. A continuación se muestra un programa de caminatas que ha beneficiado a muchas personas que sufren de disfunción eréctil, se puede personalizar de acuerdo a sus necesidades y resistencia:

1- paseo ligero (por calentamiento) 3 minutos

2- Jog luz 1 minuto

3- caminata de 1 minuto

4- luz Jog 1 minuto

5- caminata de 1 minuto

6- luz Jog 1 minuto

7- caminata enérgica 2 minutos

8- caminata de la luz (para enfriamiento) 3 minutos

Este es un remedio seguro de incendio para la construcción de la resistencia en el que poco a poco y pronto se sentirá increíble potencia y resistencia en su área del pene

también. Uno de los ejercicios más que puede hacer maravillas cuando se toma en muchas variaciones es el ejercicio del músculo PC. Estos ejercicios de los músculos PC son verdadera bendición para los hombres como cuanto más se practica, más beneficios se cosechan. Pero evitar la exageración de estos ejercicios. Sólo hacer una rutina y luego se adhieren a ella y pronto verá su disfunción eréctil ha ido y una poderosa herramienta de hacer el amor entre las piernas para hacer el amor durante todo el tiempo que desee.

disfunción Eractile es un problema que puede ser tratado de una manera natural. Y para ello sólo necesita un manual fiable que le indica las formas naturales y diversos ejercicios sexuales impulsar. Disfunción Eréctil No More es el manual que ha

ayudado a miles de hombres en todo el mundo en la fijación de su disfunción eréctil sin tomar más de la receta.

[Source](#) by [Waseem Dar](#)