

Es muy desafortunado que muchos hombres sufren de disfunción eréctil o disfunción eréctil. Esta es una condición que puede ser un gran golpe a su confianza. Lo que es aún peor es que la disfunción eréctil puede tomar un peaje en su relación también.

Aunque millones de hombres con disfunción eréctil se efectúan, es sólo una pequeña fracción de tales hombres que realmente buscan tratamiento para ello. Esto es porque se sienten muy avergonzados para visitar a un médico con un problema tan íntimo.

Aunque hay algunos medicamentos recetados altamente eficaces, la disfunción eréctil puede ser tratada incluso sin utilizarlos. Aquí hay algunas maneras simples y fáciles para ayudarle a roca sólida

erecciones de forma natural y segura:

## **1. Cargar su dieta con L-arginina**

L-arginina es un aminoácido que puede hacer maravillas para su vida sexual. Esto se debe a que ayuda a aumentar la producción tanto de óxido nítrico y la testosterona, los cuales son vitales para conseguir erecciones roca sólida.

La testosterona es la principal hormona sexual masculina y una caída en su producción conduce a la disminución de la libido y erecciones blandas o débiles. El óxido nítrico, por otra parte, juega un papel crucial en el aumento del flujo de sangre al pene, permitiendo vasos sanguíneos se expandan.

La carne magra es una de la mejor fuente de L-arginina. Esto le da una razón más para disfrutar de su carne!

Algunas de las otras grandes fuentes de L-arginina incluyen la avena, harina de avena, pescado, aves de corral, productos lácteos, nueces y frijoles, etc.

Usted debe incluir estos alimentos en su dieta.

## **2. Trate de Yoga**

El ejercicio es muy bueno para aumentar la potencia sexual en los hombres. El entrenamiento de fuerza es excelente para la mejora de la testosterona en su cuerpo, pero el yoga es una forma de ejercicio que puede hacer maravillas para la circulación de la sangre. Otra ventaja importante del yoga es que puede ayudarle a desarrollar un mejor control de la respiración.

Esto ayuda a mejorar tanto su dureza de la erección y el control de la eyaculación.

Trate de unirse a una clase de yoga en su

vecindad cercana para aprender asanas correctamente. Puede ser que le tome algún tiempo para hacer estas asanas correctamente, pero que va a valer la pena el esfuerzo.

Sin embargo, otra ventaja del yoga es que puede ayudar a manejar el estrés efectivamente. Al reducir el estrés, que puede ayudar a aumentar su libido también.

### **3. No más alcohol, cigarrillos**

Si quieres disfrutar de buen sexo, debe renunciar a tanto fumar y beber. Los cigarrillos causan daños irreversibles en las arterias. Esto afecta el flujo de sangre a su pene. El fumar es tan malo para su salud sexual como lo es para su salud respiratoria.

El alcohol, por el contrario, daña su hígado y suprime la producción de testosterona en

su cuerpo. Los niveles bajos de testosterona pueden conducir a una gran cantidad de problemas en los hombres y ED es uno de esos problemas. A pesar de una copa o dos antes del sexo puede ayudar a superar sus inhibiciones, que te puede hacer un completo fracaso en la cama.

#### **4. Prueba naturales masculino mejora píldoras**

Por último, pero no menos importante, usted debe tratar de píldoras naturales masculino mejora. Estas píldoras son una mezcla perfecta de hierbas, aminoácidos y otros ingredientes naturales.

Estas pastillas que ayudan de dos maneras. En primer lugar, ayudan flujo sanguíneo impulso al pene sin afectar su presión arterial y en segundo lugar, que estimulan la producción de testosterona en su cuerpo.

pastillas de buena calidad no sólo garantizar la roca sólida erecciones, sino también le ayudan a durar más tiempo en cama, mejorando su control de la eyaculación. Estas píldoras combinadas con ejercicios tales como ejercicios de Kegel pueden hacer maravillas por su poder de permanencia.

Principio de las pastillas de línea son clínicamente probado para trabajar y no tienen ningún efecto secundario negativo. Son recomendados por los médicos también.

Por lo tanto, si usted quiere conseguir erecciones roca sólida, echa un vistazo a las mejores píldoras del pene que han ayudado a miles de hombres como tú en la última década.

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