

Aquí vamos a mirar en el bienestar sexual masculina y aumentar la libido con suplementos naturales y hemos seleccionado 10 de los mejores de en todo el mundo

Hoy en día, muchas empresas no sólo están vendiendo un potenciador de la libido naturales -. pero la combinación de varias en una sola pastilla de gran potencia. Aquí están diez de los potenciadores de la libido natural más populares del planeta.

### 1. Ashwagandha

Conocido como “ginseng indio”, Ashwagandha proporciona beneficios nutricionales que dan energía al cuerpo y actuar como un suplemento anti envejecimiento. También ayuda a minimizar los efectos negativos del estrés y promueve el equilibrio sexual y reproductiva.

## 2. Catuaba

catuaba proviene de América del Sur y de la selva amazónica de Brasil y es más famoso afrodisíaco. Catuaba se ha utilizado en Brasil desde hace miles de años para tratar la impotencia sexual y aumentan el deseo sexual.

## 3. Cnidium

Cnidium se encuentra en China y las semillas de la planta contiene varios compuestos incluyendo cumarinas, osthol, imperatorin, glúcidos y sesquiterpenos hepatoprotector. Cnidium semillas son uno de los remedios naturales más eficaces para aumentar el deseo sexual, aumentar la libido y para tratar la disfunción eréctil y la impotencia. Funciona un poco como la píldora azul para aumentar la liberación de óxido nítrico e inhibe la PDE-5, permitiendo

una erección a ser más difícil y se mantiene durante más tiempo.

#### 4. Epimedium grandiflorum Extracto - “Horny Goat Weed”

Durante miles de años, la mala hierba córnea de cabra se ha utilizado en China como una hierba medicinal en tónicos reproductivos para aumentar la libido y el tratamiento de la impotencia

Horny goat malezas funciona como un adaptógeno, aumentando los niveles de epinefrina, norepinefrina, serotonina y dopamina cuando están, pero la energía reduce los niveles de cortisol cuando están elevados (un efecto anti-estrés) bajo la promoción. condiciones de alto estrés y el aumento de los niveles de cortisol causan fatiga y el cansancio y esto conduce a la pérdida de la libido. Horny Goat Weed

también trabaja para restablecer los niveles bajos de testosterona y de la hormona tiroidea a la normalidad, lo que mejora el deseo sexual.

mala hierba córnea de la cabra también contiene una variedad de flavonoides. Un flavonoide prominente es icariina, que es un inhibidor de la PDE5 cGMP-específica como las drogas sintéticas, pero lo hace de forma natural.

## 5. Ginkgo Biloba

Ginkgo Biloba mejora el flujo de sangre y oxígeno por todo el cuerpo, mientras que su acción antioxidante mantiene los tejidos sanos, protege los vasos sanguíneos y reduce las lesiones arterioscleróticas.

Ginkgo aumenta la vida media del factor de relajación del endotelio, lo que ayuda a mantener una erección con un mayor flujo

de sangre.

## 6. Ginseng

ginseng mejora la energía física y mental, la resistencia, la fuerza, el estado de alerta y concentración. Como un adaptógeno, que combate el estrés físico y emocional y la fatiga. Tiene un efecto normalizador sobre los desequilibrios hormonales en el cuerpo, aumenta la tasa metabólica y aumenta el flujo sanguíneo a los genitales.

## 7. Extracto de raíz de maca

Los guerreros incas de América del Sur comían maca para aumentar su fuerza y resistencia antes de luchar contra las tribus rivales. En América del Sur se utiliza como nutriente en general para aumentar la libido y mantener la salud reproductiva. Su efecto es debido a los esteroides que actúan sobre el hipotálamo, pituitaria y

glándulas suprarrenales, aumentando los niveles de hormonas que, conduce a un aumento energía y una libido más fuerte.

## 8. Extracto de Mucuna pruriens

En 2002, una patente de Estados Unidos fue presentada en el uso de mucuna pruriens para estimular la liberación de la hormona del crecimiento en seres humanos.

Los altos niveles de L-dopa presentes en la mucuna semilla se convierte en dopamina, que estimula la liberación de hormonas de crecimiento por la glándula pituitaria.

L-dopa y dopamina son también inhibidores eficaces de la prolactina. Se cree que el aumento de los niveles de prolactina a ser responsable de hasta el 80% de los fallos de erección.

## 9. Tongkat Ali extracto (Longfolia

Eurycoma)

La raíz del árbol Eurycoma longifolia se ha utilizado durante miles de años como un tónico general del cuerpo – para combatir la fatiga, pérdida del deseo sexual e impotencia. Contiene superóxido dismutasa, una enzima antioxidante que inhibe la reacción en cadena de radicales libres. Los compuestos bioactivos Glycopeptide en Tongkat ali fueron probados clínicamente y se cree que aumentar la testosterona libre y disminuir los niveles de SHBG.

Tanto la ayuda por encima de una capacidad de erección Mans, el rendimiento general y el deseo sexual. Tongakat ali también aumenta el conteo de espermatozoides, el tamaño y la motilidad espermática.



## 10. Tribulus terrestris extract

Tribulus puede mejorar el deseo, el rendimiento y aumentar la energía sexual. Tribulus también es un excelente tónico del sistema circulatorio y puede ayudar a construir músculo y fuerza, así como reducir el tiempo de recuperación muscular.

los estudios clínicos sobre el efecto de la actividad de mejora sexual de tribulus han demostrado que la hierba para contener protodioscina, un componente de saponina, la mejora de la libido en hombres con impotencia debido a diversas causas y motilidad de los espermatozoides.

aumento de la libido natural

lo anterior se han utilizado durante miles de años para ayudar a la salud sexual masculina y aumentar la libido y funcionan



no sólo para aumentar la actividad sexual,  
pero la promoción de la salud en general al.

[Source](#) by [Monica Hendrix](#)