

La disfunción eréctil se debe a una variedad de factores que incluyen problemas físicos, así como psicológicas. Sin embargo, es un trastorno que puede poner bajo mucho estrés mental.

Sin embargo, es una condición que puede ser tratada mediante la adopción de un estilo de vida saludable y activo. Sus erecciones son un reflejo de su estado físico general y la salud cardíaca.

Uno de los factores más importantes que controla la erección es la secreción de óxido nítrico en el cuerpo. Se produce abundantemente en los hombres más jóvenes, pero su secreción comienza menguante con la edad. La falta de resultados de óxido nítrico en mal flujo de sangre al pene. Por lo tanto, todo lo que se obtiene es erecciones débiles o suaves que

hacen que sea imposible que pueda satisfacer su mujer en la cama

Aquí hay algunas maneras simples y fáciles de conseguir más fuerte, más rígido y erecciones más duraderas de forma natural:.

## **1. Respirar con un solo Norstil**

Permítanme comenzar con una técnica muy simple. La respiración con sólo un norstil es altamente eficaz para aumentar el óxido nítrico en el cuerpo. Puede que le resulte divertida pero esto es un asana de yoga que se conoce como *Anulom vilom pranayam*.

Esta técnica puede ser muy útil en el tratamiento del trastorno de la erección, ya que puede ayudar a aumentar el flujo de sangre a través de su cuerpo y de su pene para que pueda obtener la roca sólida erecciones.

## **2. Incrementar su consumo de quercetina**

La quercetina es un compuesto que está abundantemente presente en algunas verduras como la cebolla y el perejil. Lo que lo hace tan eficaz es que evita la actividad de la enzima de endotelina-1. Esta enzima es un vasconstrictor. En otras palabras, se restringe el flujo de sangre en su cuerpo. La quercetina no sólo aumenta el flujo de sangre al inhibir la actividad de la endotelina-1, pero también aumenta la producción de óxido nítrico en el cuerpo. Por lo tanto, debe incluir el perejil y la cebolla en su dieta diaria.

## **3. Evitar la fructosa**

Una gran cantidad de estudios han demostrado que la fructosa está inversamente relacionada con la secreción

de óxido nítrico en el cuerpo. Por lo tanto, se puede reducir el flujo sanguíneo al pene, por lo que es muy importante para conseguir fuerza y erecciones rígidas. Por lo tanto, debe evitar los alimentos y frutas que son ricas en fructosa.

#### **4. Trate de té verde**

El té verde también puede ayudar a obtener erecciones más duras. Esto es debido a que es una poderosa fuente de compuestos llamados catequinas. Estos compuestos no sólo aumentan la producción de óxido nítrico en el cuerpo, sino también disminuir la presión arterial y mejorar la flexibilidad de la vena. Por lo tanto, pueden ayudar enormemente a mejorar el flujo de sangre a su pene.

#### **5. De ejercicios con regularidad**

Una de las formas más importantes y

eficaces para mejorar su salud sexual es el ejercicio regular. Un entrenamiento regular no sólo aumenta la secreción de óxido nítrico, pero también estimula la producción de testosterona en su cuerpo. Vale la pena mencionar aquí que el ejercicio es una de las mejores maneras de aumentar el flujo de sangre en su cuerpo. Sin embargo, otro beneficio es que el ejercicio puede ayudar a quemar el exceso de grasa también. El exceso de grasa en su cuerpo es una de las principales razones detrás de flujo sanguíneo lento y una caída en los niveles de testosterona.

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

Por otra parte, también es una buena idea para tratar de píldoras masculinas del realce natural. Esto se debe a que tales

píldoras son una mezcla perfecta de ingredientes naturales como hierbas, minerales y vitaminas que no aumentan el flujo de sangre al pene, sino que también mejoran la secreción de testosterona.

Estas píldoras pueden asegurar el mejoramiento sexual completa. Pueden aumentar su libido, garantizar instantánea y la roca sólida erecciones, aumentar su capacidad de resistencia, reducir el período refractario y aumentar su producción de semen para que pueda disfrutar de orgasmos poderosos.

ingredientes Algunas de las mejores píldoras contienen como l- arginina, ginkgo biloba, pauma puama, Tribulus, Damiana, toma tiempo, etc.

pastillas de buena calidad son clínicamente probado y no tienen ningún efecto

secundario negativo.

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

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