Muchos hombres tienen dificultades para lograr o mantener una erección sólida como una roca. Esta condición se define como la disfunción eréctil y puede dejar a un hombre incapaz de tener una relación sexual satisfactoria con una mujer.
La disfunción eréctil es más común de lo que piensa. Sólo en Estados Unidos, 18 millones de hombres mayores de 20 años, sufren de disfunción eréctil en algún grado. Viagra es la droga más contra la impotencia, que fue lanzado casi dos décadas atrás. Es correcto decir que cambió por completo la cara de la industria de la mejora de sexo masculino. El ingrediente activo de Viagra es citrato de sildenafil que puede ayudar a alcanzar una erección sólida como una roca mediante el aumento de la producción de óxido nítrico

en el cuerpo.
El óxido nítrico ayuda a los vasos sanguíneos se relajan y dilatan para que más sangre puede fluir hacia el tejido eréctil y hacer que su pene duro y rígido en el proceso.
se suele tomar 30-60 minutos antes del acto sexual.
Aunque Viagra y otros medicamentos similares Cialis y Levitra son bastante eficaces, tienen adquirido mala fama por sus efectos secundarios adversos.
Algunos de los efectos secundarios de estos fármacos incluyen dolor de cabeza, malestar estomacal y diarrea, cambios en la visión y audición, golpes de corazón e incluso la muerte prematura. Dichos fármacos son extremadamente peligrosos para los hombres que tienen una

enfermedad del corazón o sufren de presión arterial alta.

Sin embargo, estos medicamentos no son la única manera de conseguir erecciones más duras.

Aquí están algunos simples y maneras fáciles de hacer que su roca dura pene sin tener que utilizar fármacos:

1. Ejercicio

El ejercicio es una gran manera de aumentar la circulación de la sangre en su cuerpo. Es muy eficaz para reducir el colesterol también. Un entrenamiento regular puede reducir el exceso de grasa y destapar las arterias para aumentar la circulación de la sangre.

Su cintura es un indicador típico de la cantidad de grasa en su equipaje de su cuerpo cuerpo. Los hombres cuya cintura

es más de 34 pulgadas, son más propensos a la disfunción eréctil. Por lo tanto, si su cintura es más de 34 pulgadas, que es hora de ir al gimnasio.

Aparte de esto, Jelqs son algunos ejercicios de pene que son altamente efectivos para aumentar el flujo de sangre a su pene. Estos ejercicios son muy sencillos de realizar y también pueden ayudar a aumentar el tamaño de su pene.

Un jelq se realiza agarrando la base de su pene entre el pulgar y el dedo índice de la una parte, y ejecutarlo a lo largo del eje lentamente. Por lo general, este movimiento debe tomar alrededor de dos segundos.

Una rutina típica jelq toma alrededor de 15-20 minutos al día. Hay una gran cantidad de videos gratuitos de ejercicios

que se pueden descargar en línea para averiguar cómo se llevan a cabo Jelqs.

2. Pruebe algunas hierbas

Ciertas hierbas son excelentes para mejorar la función sexual en los hombres. Tales hierbas se han utilizado durante cientos de años en China e India para el realce masculino seguro y eficaz.

No es de extrañar que estos dos países tienen una población tan grande.

Algunos de los más eficaces hierbas incluyen el ginseng, ginkgo biloba, pauma puama, Tribulus terrestris, Tongat ali o una toma larga, catuaba, espino blanco, Shilajit, etc.

Estas hierbas aumentar el flujo sanguíneo al pene sin afectar su presión arterial. Otra ventaja es que pueden ayudar a aumentar su capacidad de resistencia. Sin embargo,

este es un beneficio que viene con el uso regular.

3. Pruebe natural del pene Píldoras

A pesar de que no es posible tener todas las hierbas mencionadas anteriormente de forma individual, puede probar las píldoras del pene a base de hierbas que contienen extractos de hierbas en la proporción adecuada para que pueda lograr erecciones roca sólida.

Tales píldoras también ayudan a estimular la producción de testosterona en su cuerpo. Esto ayuda a aumentar su producción y los espermatozoides del semen también cuentan.

Estas píldoras son una gran opción para el tratamiento de la disfunción eréctil, si resulta de problemas físicos o emocionales. Principio de las pastillas de línea no hacer

tener efectos secundarios negativos y vienen con ingredientes raros como el ácido granada elágico y Bioperine para asegurar resultados más rápidos.

Por lo tanto, si usted quiere conseguir erecciones instantáneas y más difícil, echa un vistazo a las pastillas para el pene más poderosas que han estado recibiendo excepcional opiniones de los usuarios.

Source by Matt Spears