

La disfunción eréctil es un no una enfermedad. Es una condición que es tratada como una señal temprana de un problema cardíaco grave. Esto se debe a que sus erecciones dependen de la capacidad del corazón para bombear sangre.

ED no sólo se deriva de causas físicas como la mala circulación en los niveles de pene y la baja de testosterona, pero también puede ser el resultado de problemas emocionales como el estrés crónico, depresión, ansiedad, nerviosismo, etc.

Aunque los medicamentos de venta con receta pueden ayudarle a obtener erecciones más duras, es mejor evitarlos, ya que vienen con una gran cantidad de efectos secundarios desagradables.

Éstos son algunos simple y formas eficaces

para ayudarle a obtener erecciones más duras y más fuertes, naturalmente:

1. Trate de vinagre de manzana

Uno de los mejores remedios para el tratamiento de la disfunción eréctil es el vinagre de manzana. No trata la disfunción eréctil directamente, sino que ayuda a tratar los problemas que causan la disfunción eréctil. Algunos de estos problemas que ayuda a tratar incluyen diabetes, presión arterial alta, colesterol alto, la prostatitis, etc.

Es útil en la reparación de los vasos sanguíneos y fibras nerviosas dañadas en su pene. Aparte de esto, sino que también ayuda a aumentar la producción de testosterona en su cuerpo. Por lo tanto, es una excelente ayuda para el tratamiento de problemas de erección en los hombres.

2. Trate de pimienta de cayena y ajo en combinación

La pimienta de cayena y el ajo, cuando se toman juntos pueden hacer maravillas para sus erecciones. pimienta de cayena es grande para aumentar el flujo de sangre por todo su cuerpo, incluyendo los genitales. El ajo, por otro lado, ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y aumenta el flujo de sangre.

Aunque cada uno de estos son eficaces de forma individual, la verdadera magia sucede cuando se toman juntos. Como cuestión de hecho, muchos jugadores usan esta combinación como un remedio casero para disfrutar de buen sexo. No sólo le ayuda a obtener una erección sólida como una roca, pero también aumenta su capacidad de resistencia inmensamente.

3. Aumentar la ingesta de zinc

El zinc es importante, ya que está vinculada a la producción de testosterona en su cuerpo. La falta de este mineral puede conducir a la deficiencia de testosterona que resulta en pobres problemas de la libido y la erección.

Por lo tanto, usted debe tratar de aumentar la ingesta de alimentos que son ricos en zinc. proteínas de origen animal como carne, aves y mariscos como ostras, etc., son ricos en este mineral y se debe incluir en su dieta.

4. Trate de niacina

La niacina o vitamina B3 es uno de los tratamientos naturales más potentes para la disfunción eréctil en los hombres. Según un estudio, la vitamina B3 ayudó a los hombres a mantener una erección después

de tomar suplemento de niacina de sólo 12 semanas.

pollo, pescado y granos son ricos en esta vitamina y debe tener un montón de ellos.

5. Trate de raíz de Maca peruana

Esta es una hierba que es simplemente genial para su vida sexual. Es un afrodisíaco muy potente que puede hacer que seguir pensando en el sexo todo el día. Es un milagro que el sexo puede ayudar a obtener erecciones sólidas, aumentar su libido y mejorar sus niveles de energía también.

Sin embargo, otro de los beneficios de la maca es que puede ayudar a elevar su estado de ánimo también. Como cuestión de hecho, es casi imposible sentirse deprimido cuando se toma maca. Le ayuda a sentirse tranquilo y relajado también.

6. Pruebe píldoras masculinas del realce natural

Más allá, se puede también tratar de píldoras naturales masculino mejora que se cargan con ingredientes altamente potentes y eficaces. Estas píldoras han sido cada vez más popular, ya que son seguros y eficaces al mismo tiempo. Ellos no tienen ningún tipo de efectos secundarios negativos.

Algunas de las mejores píldoras son una combinación de ingredientes como la L-arginina, la maca, pauma puama, Tribulus, toma mucho tiempo, palma enana americana, cinco etc.

Estas píldoras no son sólo una ayuda para garantizar la roca sólida erecciones, sino también ayudar a aumentar su capacidad de resistencia para que pueda durar más durante el sexo.

Principio de las pastillas de línea son clínicamente probado para trabajar y son recomendado por los médicos también. por lo tanto, si usted quiere conseguir erecciones más duras y más fuertes, echa un vistazo a las mejores píldoras del pene que han ayudado a miles de hombres como usted a mejorar su vida sexual durante la última década.

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