

De acuerdo con la Universidad de Kansas Departamento de Urología, disfunción sexual afecta a más del 50% de los hombres entre 40 y 70 años de edad. Los problemas psicológicos están implicados en sólo el 10% de estos casos, y el resto se atribuyen a problemas físicos que pueden incluir la obstrucción arterial, la obesidad, los efectos secundarios de los medicamentos de venta con receta, y mucho más. Tanto hombres como mujeres están reportando una gama más amplia de problemas como el bajo deseo sexual, impotencia, infertilidad, bajo conteo de esperma y muchos otros. Muchas personas son reacias a tomar los medicamentos recetados ya que a menudo vienen con efectos secundarios, por lo que los recursos naturales son el primer lugar para que investiguen. En algunos casos, la

deficiencia de nutrientes es una causa y, por tanto, los síntomas pueden ser aliviados con un buen suplemento natural.

Uno de los nutrientes más potentes que se encuentran para jugar un papel importante en la mejora de la libido es el zinc. Es un estimulante sexual conocido y se ha encontrado para aumentar el deseo sexual en los hombres. El mineral ayuda a mantener la próstata sana, por lo tanto, la mejora de la producción de la hormona sexual masculina, así como la salud de su esperma y semen. El zinc está presente en muchos alimentos afrodisíacos como las ostras.

Una hierba común para el tratamiento de la disfunción eréctil es la palma enana americana. Se ha utilizado durante muchos años en Estados Unidos, ya que crece en

forma silvestre. Se puede mejorar el deseo sexual y ayuda a los hombres que tienen problemas para alcanzar o mantener una erección. Puede ser un tratamiento efectivo para la reducción de una próstata agrandada, también.

Aceite de Onagra, o EPO para abreviar, es una manera natural y eficaz de tratar la disfunción eréctil. El aceite derivado de las semillas de la planta, de onagra, es rico en ácido gamma-linoleico o GLA. Una de las principales razones para la disfunción eréctil es la falta de flujo sanguíneo. El GLA se encuentra en la EPO mejora la circulación sanguínea, aumentando así el flujo de sangre al órgano sexual masculino. El mismo compuesto también se ha encontrado para mejorar la fertilidad en las mujeres mediante la mejora de la salud

uterina.

Otro suplemento natural que es muy popular como un tratamiento para la impotencia es la jalea real. Es secretada por las abejas nodrizas y la abeja reina sobrevive con este alimento, y realmente puede vivir hasta cinco años al alimentarse de esto. La jalea real es rica en hormonas, aminoácidos y vitaminas del complejo B. Una buena manera de aumentar la ingesta de las vitaminas que promueven el rendimiento sexual es mediante la adopción de multivitamínico y multimineral de los hombres. Estos son en su mayoría disponibles en forma de cápsulas y deben ser tomadas en base diaria. Hay incluso formulaciones específicas para ayudar con la salud de la próstata, por ejemplo. vitaminas del complejo B que puede dar

más energía, por lo tanto, si la sensación de cansancio es parte del problema para usted, un complejo de vitamina B puede ayudar.

Mientras que usted está tomando estos suplementos, tener en cuenta que estos sólo funcionan si hay no hay causas psicológicas a sus problemas sexuales. Por lo tanto, asegúrese de consultar a un terapeuta que le puede ayudar con cualquier problema de relación o cualquier ansiedad o la depresión que puede ser de sufrimiento.

[Source](#) by [Michael Lincoln](#)