

L-arginina o arginina es un aminoácido no esencial que se encuentra de forma natural en el cuerpo humano. Los beneficios para los hombres son buenos, ya que interactúa con ciertas proteínas para producir óxido nítrico. Esto significa que promueve la relajación de los vasos sanguíneos.

La arginina también se borra el cuerpo de la toxina del amoníaco.

También potencialmente ayuda al cuerpo a curarse de las heridas, ayuda a los riñones para eliminar desechos y es esencial para mantener un buen sistema inmune y la función hormonal apropiado.

Se encuentra comúnmente en los alimentos que contienen una alta cantidad de proteínas.

Los alimentos que tienen Natural L-arginina

judías (frijoles negros, judías, judías verdes y soja)

Beef

Productos lácteos (queso mozzarella, parmesano y queso provolone queso, leche y suero de leche)

pollo

nueces (almendras, avellanas, cacahuetes, semillas de calabaza y semillas de sésamo)

Avena

Atún

Ternera

## L-Arginina y ED

Es muy raro que una persona sea deficiente en arginina natural. La mayoría de las personas tienen grandes cantidades. La conexión de arginina para la disfunción eréctil se basa únicamente en su capacidad de relajar los vasos sanguíneos, lo que aumenta el flujo sanguíneo en el pene. No hay necesidad de tomar cantidades excesivas de este aminoácido. Sin embargo, para obtener ayuda con la disfunción eréctil existe evidencia de que la L-arginina y erecciones tienen una conexión probada. Un estudio de investigación con 50 hombres que tenían disfunción eréctil se dividieron en dos grupos. La mitad del grupo tomó un suplemento de arginina. La otra mitad recibió un placebo. Los hombres fueron estudiados durante un período de

seis semanas. Los resultados fueron que los hombres que tomaron arginina sí mostraron una mayor mejoría que los que tenían el placebo.

Si su disfunción eréctil se relaciona con problemas de flujo de la sangre, esto puede ser un tratamiento natural que funciona para usted. Sin embargo, si su disfunción eréctil es el resultado de problemas de próstata, u otros problemas físicos, usted debe consultar con su médico antes de tomar arginina.

Un error que hay que disipar acerca de esta hormona es que no mejora los niveles de testosterona .

L-arginina y Pycnogenol para la disfunción eréctil

Pycnogenol se deriva principalmente de fuentes naturales que incluyen semillas de

uva, piel de maní, corteza de pino y corteza de hamamelis. Uno de sus usos es para tratar la disfunción eréctil.

Tanto la L-arginina y Pycnogenol tienen propiedades que pueden mejorar el flujo de sangre a través del sistema circulatorio.

Un estudio de tres meses realizado sobre el combinación de aspartato L-arginina y pycnogenol se encontró que con el tiempo los hombres experimentaron un aumento en la erección. Sin embargo, este fue un estudio controlado y debe no se refiere a las versiones no prescritas de estos suplementos.

### L-arginina y yohimbina

Muchos fabricantes de suplementos a base de hierbas se combinan L-arginina y yohimbina juntos como una mezcla de combinación en algunos suplementos ED.

Tenga en cuenta que el extracto de corteza de yohimbe tiene una gran cantidad de efectos secundarios peligrosos. También hay ninguna prueba justificada que la corteza de yohimbe es eficaz para la disfunción eréctil.

yohimbina Receta (una fórmula diferente) se ha demostrado que funciona para la disfunción eréctil. Es posible que desee buscar en este tipo de yohimbina y pasa el material a base de hierbas.

Dosis Cantidad

La dosis de L-arginina se recomienda para el tratamiento de la disfunción eréctil es de 5 gramos por vía oral en forma diaria base durante seis semanas.

posibles efectos secundarios  
abdominal dolor o hinchazón

Distensión

dificultades respiratorias (los enfermos de asma)

El estreñimiento

Diarrea

Gas

Gout

El aumento del calcio en la sangre

Las piedras de riñón

Náuseas

Los efectos secundarios descritos

anteriormente son experimentados por un pequeño número de personas y son, por lo general, de carácter leve.

Evitar Tomando arginina Si bien estos medicamentos

medicación de la tensión arterial

Calcio Bloqueadores de canales

cloroquina o hidroxiclороquina

calcio por vía oral

suplementos orales de hierro

La arginina se encuentra naturalmente en el cuerpo. Como un tratamiento natural para la disfunción eréctil que se puede encontrar en el suplemento o en polvo. Es una sustancia que se ha demostrado que



tiene efectos positivos sobre el sistema circulatorio. Sea consciente de los efectos secundarios y consultar con su médico antes de usar si usted está actualmente en medicamentos recetados.

[Source](#) by [A. J. Freeman](#)