

Encontrar los remedios más eficaces ED puede ser una tarea. Especialmente, si usted está buscando remedios investigados que impulsará la circulación y curar su disfunción eréctil rápidamente. Pero decenas de miles de hombres están encontrando maneras de tratar naturalmente a sí mismos y no recurrir a medicamentos para curar su problema de impotencia. Y usted también puede hacerlo! La razón principal por la cual los remedios ED han sido tan popular es debido a los efectos secundarios asociados con medicamentos contra la impotencia. ¿Usted sabía que usted podría sufrir de los siguientes efectos secundarios si se decide tomar medicamentos?

dolores de cabeza ceguera temporal permanente, sordera permanente y

temporal, náuseas, enrojecimiento, vómitos, diarrea, y la migraña.

Pero también se puede intentar remedios para la disfunción eréctil simples que no tienen efectos secundarios. Esta decisión parece fácil!

**8 maneras eficaces para estimular la circulación y la curación** Su disfunción eréctil

**1. La pérdida de peso es todo lo que necesita** que hacer para conseguir su libido hacia atrás y aumentar su circulación. La forma más rápida de perder peso es reducir la ingesta de hidratos de carbono, reducir las calorías y el ejercicio. Estos 3 consejos son la mejor manera de perder peso.

**2. ¿Sabías que el 85% de** estadounidenses están deshidratados y ni

¿siquiera lo saben? Esta es una pequeña causa de la impotencia masculina. El agua permite que el cuerpo para eliminar de forma natural de muchas cosas, incluyendo el colesterol, toxinas e incluso grasas. Beber 2 vasos de agua cada 2 horas que esté despierto es un gran consejo y le ayudará a perder peso.

## **2. Su dieta es muy importante también!**

Usted debe comer tanta fibra dietética soluble en agua como sea posible para mantener las arterias abiertas y su cuerpo enrojecida. Trate de comer por lo menos 5-7 porciones de verduras y frutas todos los días.

## **3. Tomando respiraciones profundas largas durante 5 minutos** puede aliviar el estrés y aumentar la circulación. Ambos pueden ayudar en la lucha de la disfunción

eréctil.

#### **4. Tomar un complejo multivitamínico.**

La mayoría de los estadounidenses no obtienen suficientes vitaminas y minerales. Hay al menos 7 deficiencias vitamínicas y minerales que se encuentran en hombres más impotentes. Tomar un multivitamínico es una forma sencilla de obtener la mayoría de las vitaminas y los minerales.

#### **5. Viendo su dieta también es**

**importante.** Asegúrese de que está comiendo una dieta que es baja en grasas y baja en colesterol. La grasa y el colesterol pueden obstruir las arterias que son necesarios para el flujo adecuado de sangre al miembro. Manténgase alejado de las comidas rápidas saludables.

**6. La terapia a base de hierbas también se ha vuelto muy popular en**

tratamientos para la DE. Una gran hierba para probar es ginkgo que se puede encontrar en cápsulas. Tomar la dosis diaria recomendada para aumentar los niveles de circulación.

**7. El zinc es también una deficiencia común en** hombres impotentes. Usted puede conseguir un gran paquete de pastillas en cualquier farmacia. Un suplemento de cobre también sería beneficioso con la absorción de zinc.

**8. Por último, el ejercicio es muy importante para** hombres impotentes. Hay más de 1.000 beneficios del ejercicio. Mediante la generación de un sudor a través del ejercicio, va a estimular la circulación y revertir los efectos de la impotencia.

**¿Puede usted realmente curar la**

# disfunción eréctil en 24 horas ?

[Source](#) by [Joe Barton](#)