

Hay 2 razones principales por las que miles de hombres están tratando de remedios naturales para la impotencia masculina

[ **1.** Muchos hombres saben que los medicamentos para la disfunción eréctil pueden causar efectos secundarios serie incluyendo la ceguera y la sordera permanente.

**2.** Se ha demostrado que los hombres que curan ED naturalmente son saludables y con más confianza debido al enfoque de todo el cuerpo para aumentar el flujo sanguíneo en el pene.

En este artículo, usted aprenderá algunos consejos para aumentar el flujo sanguíneo en el pene y curar la disfunción eréctil en cuestión de días. En otras palabras, si se aumenta la circulación de sangre al área genital, se sentirá como uno de 20 años de

nuevo y ser capaz de tener una erección en literalmente segundos.

Por desgracia, muchos de nuestros estilos de vida del siglo 21 son finalmente, ponerse al día con nosotros. Un estilo de vida sedentario (inactivo) puede paralizar lenta pero segura su virilidad si no se tiene cuidado. El consumo de alimentos con mucha grasa, colesterol e incluso hidratos de carbono también puede obstruir las arterias dejando su virilidad no responde. Esto puede ser física, mental, emocional y social, incluso frustrante. La mayoría de los hombres ven a un médico acerca de esto y obtener medicamentos ED para aumentar la circulación sanguínea en la planta baja. Sin embargo, se ha demostrado que se puede curar la disfunción eréctil de forma natural y más saludable si usted conquista

esto con algunos sencillos remedios naturales para la impotencia masculina.

## **Remedios naturales para la impotencia masculina**

**1.** Su dieta es importante para el lavado de las arterias y su cuerpo de las toxinas, colesterol y la placa que puede ser construido a partir de años de abandono. Usted debe comenzar de inmediato a comer verduras y frutas con regularidad. Coma más verduras (4-5 porciones al día) para el efecto de la fibra que limpiar su cuerpo. La fruta puede tener un montón de azúcar y puede hacer que se sienta aletargado por lo que sólo se alimentan de 2-3 porciones al día.

Coma carnes magras y cambiar a productos lácteos sin grasa. Mantenga sus comidas sencillo y fresco. Obviamente, evitando alto

contenido en grasas y alimentos con alto contenido de colesterol es importante. Por último, usted debe tratar de convertirse en un herbívoro cuando se come lo que significa que debe comer 5-6 pequeñas comidas diarias y no de 3 comidas grandes.

**2.** El ejercicio es importante! Usted debe obtener al menos 45 - 60 minutos de ejercicio diario. Inicio lento y comenzar a empujar a sí mismo. El ejercicio puede aumentar los niveles de circulación de la sangre en un 15% y se dará cuenta de un cambio. Si lo hace trabajar detrás de un escritorio, trate de ser activa mediante la adopción de las escaleras y tomar múltiples saltos de agua al levantarse y caminar! Beber 100 onzas de agua al día también!

**3.** Moderado su consumo de cafeína puede hacer que se sienta lento al final del día.

Trate de dejar de depender de la cafeína.

**4.** Dormir al menos 8 horas al día para una salud óptima.

**5.** Las vitaminas son importantes. Usted debe tomar una multi-vitamina en forma de cápsula. También debe estar complementando la vitamina A al día ya que la investigación muestra que ser deficientes en vitamina A puede conducir a la impotencia.

**6.** Perder peso y dejar de fumar! Este es el momento perfecto para cambiar su vida y añadir años a la misma. Perder 10 libras, literalmente, puede hacer sentir 10 años más joven. Fumar endurece las arterias y se acumula la placa que puede ser mortal y muy malo para su problema de disfunción eréctil.

**7.** Los remedios herbarios son también muy

populares debido a que muchas hierbas se han demostrado para relajar las arterias al igual que los medicamentos de la. Prueba la hierba mala hierba córnea de la cabra que ha sido extremadamente popular.

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