

La impotencia o disfunción eréctil entre los hombres es un problema sexual muy común. Hay millones de hombres en todo el mundo que sufren problemas de forma eréctil, pero una gran mayoría de ellos no buscan tratamiento a ella ya que sienten vergüenza de hablar de ello.

Aquí están algunos simple y fácil remedio para curar la disfunción eréctil :

1. con la dieta cuidar de su dieta. Usted es lo que come. Estas incluyen bebidas alcohólicas que afectan el flujo de sangre al pene y puede conducir a la disfunción eréctil. Por otra parte, usted debe tener los alimentos que son ricos en zinc y ayudar a aumentar la producción de testosterona. Estos alimentos incluyen las ostras, las proteínas de origen animal, productos lácteos, productos lácteos, etc.,

2. Quit Smoking tabaquismo en exceso no sólo restringe el flujo de sangre al pene, sino también daña su esperma. Se sabe para reducir el recuento de espermatozoides. Como tal debe dejar de fumar. A pesar de que es difícil dejar de fumar, beneficios para la salud son inmensos.

3. La disfunción eréctil también puede deberse a factores psicológicos como el estrés y la depresión. La clave es relajarse y reducir el estrés en la vida. El ejercicio es un gran liberador de estrés.

4. El ejercicio regular no sólo ayuda a asegurar una buena circulación de la sangre sino que también aumenta los

niveles de testosterona que es importante mantener un impulso sexual saludable y la función sexual.

5. Ciertos medicamentos también pueden conducir a problemas de erección en hombres. Estos incluyen medicamentos utilizados para tratar la presión arterial alta, diabetes, depresión, cáncer, etc. Sin embargo, es difícil de evitar este tipo de medicamentos. Si cree que algo como la medicina está afectando a sus erecciones usted debe consultar a su médico.

Por otra parte, hay algunos suplementos herbarios y naturales que pueden ayudar a aumentar el flujo de sangre al pene y garantizar erecciones duras como una roca, sin efectos secundarios.

ver más sobre los remedios naturales para

la impotencia y cura a base de hierbas para el tratamiento de la disfunción eréctil que se han convertido en un gran éxito entre los hombres que buscan mejorar el rendimiento sexual.

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