

Si usted está preocupado acerca de manifestar impotencia a medida que envejece, estamos a punto de poner sus miedos a descansar. Envejecer no tiene que significar el sacrificio de su vida sexual! La impotencia o pérdida del deseo sexual, comúnmente se produce tanto en hombres y mujeres a medida que envejecen. Pero es un mito que la impotencia es una parte inevitable del envejecimiento. La realidad es que los alimentos que comemos afectan al cuerpo como un todo - incluyendo la salud sexual. La dieta estadounidense promedio es rica en alimentos que obstruyen las arterias que no sólo agotan la función sexual, pero promueven problemas de salud reproductiva como el de próstata y el cáncer de ovario. La dieta moderna procesado en su conjunto

presenta una amenaza a la salud y vitalidad, pero hay 3 culpables principales que amenazan la vitalidad sexual y puede causar impotencia:

## **1. Carne**

Para el flujo de energía saludable, vital durante el sexo, cada uno debe comer de acuerdo a su tipo de cuerpo natural. Las cualidades energéticas de los alimentos son tan importantes como la nutrición en el mantenimiento de un equilibrio saludable entre las energías masculinas y femeninas. Una dieta alta en grasas saturadas no sólo hace que su cuerpo sea menos flexible, también puede bloquear el flujo de energía a la Órganos reproductivos. El flujo de energía a través de estos cuerpos apretados puede convertirse fácilmente bloqueado, causando impotencia o frigidez. Las

mujeres, que tienen cuerpos blandos de forma natural, se vuelven menos sensibles a las relaciones sexuales, mientras que los hombres normalmente musculares se hacen aún más difícil y la experiencia eyaculación precoz.

**2. Productos lácteos** Productos lácteos que tienen la nutrición adecuada para un feto en crecimiento, no son realmente adecuados para el consumo humano. Además de contener altos niveles de grasas saturadas, estos alimentos alteran el equilibrio natural del cuerpo. productos lácteos blandos, tales como helados, gire el disco normalmente, cuerpos densos de los hombres suaves, lo que interfiere con el deseo sexual. Además, los artificialmente altos niveles de estrógeno en productos lácteos cultivados de hoy interfieren con el

equilibrio hormonal, y pueden afectar la función sexual tanto en hombres como en mujeres.

### **3. El azúcar refinada**

El azúcar refinado debilita el sistema inmunológico y crea un ambiente en el interior del cuerpo que es agradable a la enfermedad. También bloquea el deseo sexual. Los hombres que consumen demasiado refinado de azúcar pueden tener problemas para mantener una erección, y las mujeres pueden tener dificultades para experimentar el orgasmo.

A pesar de que la idea de usar pastillas o cirugía para corregir la disfunción sexual puede sonar atractivo, los resultados no son ni eficaz ni duradera. De hecho, estos métodos pueden realmente debilitar los riñones y los órganos reproductivos en el

largo plazo, el agotamiento de su deseo sexual aún más. Para mayor impacto, una dieta macrobiótica de granos enteros y verduras cocidas es una forma natural, vital para recuperar la energía sexual juvenil y recuperar la alegría de la intimidad en su relación.

[Source](#) by [Julie S. Ong](#)