

Si usted es como muchos hombres que buscan un remedio natural para la disfunción eréctil, es probable que haya probado muchos productos y programas, sólo para ser decepcionados tiempo y otra vez.

Aunque la mayoría de los fabricantes son legítimas, hay muy pocas fórmulas a base de hierbas en el mercado que pueden ayudar con éxito a todos. La eficacia de estos productos es a menudo depende de la persona y la causa de su problema.

La principal causa de la impotencia masculina es mala circulación y obstrucción de las arterias. El flujo de sangre y el oxígeno no puede alcanzar el órgano sexual como las arterias se bloquean con la placa. Esto se debe al exceso de colesterol en la dieta. El colesterol proviene de productos

de origen animal, carne y productos lácteos. Esto se traduce en una incapacidad para tener una erección.

Una solución que he encontrado para tener éxito en la reversión de la disfunción eréctil es un cambio de dieta. Al mejorar nuestros hábitos alimenticios y que incluye algo de ejercicio moderado en nuestro régimen diario, nuestro cuerpo puede crear milagros y la función en su punto máximo.

El remedio natural para la disfunción eréctil que recomiendo es seguro y simple y garantizado para trabajar. Lo que se requiere, sin embargo, es la disciplina y la consistencia de su parte. El plan puede ser dividido en cuatro partes.

1. No hay productos de origen animal. Esto significa que no hay carne, productos lácteos, aves, pescado o huevos. Para

muchos esto es un ajuste difícil de hacer. Si no se puede hacer un cambio tan dramático a la vez, tratar poco a poco recortando en estos alimentos. Tenga en cuenta que los cambios moderados darán resultados moderados. Un cambio radical en los hábitos alimentarios se traducirá en una notable mejora en el rendimiento. Los productos animales no tienen fibra, están cargados de hormonas y pesticidas y son altos en colesterol. Cuanto antes se eliminan estos alimentos de su dieta, mejor se sentirá.

2. No hay alimentos refinados. Sin pasteles, galletas, galletas, pan blanco, galletas, refrescos de cola, azúcar, etc. Cuando se come pan, asegúrese de que es 100% de trigo integral. No se deje engañar por las imitaciones que están hechos de harina

blanca refinada con caramelo añadido para darle un color marrón, el color de aspecto natural.

Trate en lo posible comer alimentos en su estado natural, su conjunto.

3. No hay aceites vegetales. Durante muchos años pensé ingenuamente que el aceite de oliva era un alimento saludable. Incorrecto. Cuando he eliminado de mi dieta mi colesterol se redujo drásticamente. Es posible que desee tomar un examen de sangre antes de comenzar este régimen. Compruebe su nivel de colesterol y LDL. Aunque la mayoría de los estadounidenses tienen un nivel de colesterol alrededor de 208 esto no es saludable para el corazón. Esforzarse por conseguir el suyo debajo de 150. Además, trate de reducir el LDL a 80 o menos. Al comprometerse con un programa

como este, estos resultados son fácilmente alcanzables. Si se toma una segunda prueba de sangre ocho semanas después de estar en este programa, verá una notable mejoría en sus números.

4. Ejercicio moderado. Si lo prefiere, andar en bicicleta, cortar el césped, tienden su jardín o ir a nadar. La clave es mantener activa.

Además de mejorar su rendimiento sexual se sentirá un aumento de energía en todo lo que haces durante todo el día. ¿Qué se puede comer en su lugar? Aumentar la ingesta de verduras, frutas, semillas, nueces, frijoles, legumbres y granos. Usted se sentirá resultados dentro de varios días a varias semanas. No sólo va a recuperar su virilidad sexual, pero su peso caerá también. Así que nunca.

Usted se dará cuenta de cómo sus gustos cambiarán gradualmente y ganará una nueva apreciación de los alimentos más simple y natural, sin refinar de la planta. Sólo recuerde que mantenerse en el camino, no se desvían, y la disfunción eréctil será una cosa del pasado.

[Source](#) by [Mordechai Welt](#)