

ERECTIONS FORTES POUR LA VIE

Votre Programme Pour Remédier L'Impuissance Et Obtenir Des Érections Fortes Et Naturelles

Erections Fortes Pour La Vie!



Jeff Winston
www.erectionforte.com

Sommaire

AVANT PROPOS.....	3
AVERTISSEMENT PRÉLIMINAIRE.....	4
COMMENT UTILISER CE GUIDE.....	4
INTRODUCTION.....	6
QUE POUVEZ-VOUS ATTEINDRE.....	8
LES CONSÉQUENCES D'UNE LIBIDO FAIBLE.....	8
LES CAUSES D'UNE LIBIDO FAIBLE.....	9
LES TRAITEMENTS CONVENTIONNELS.....	11
LES RISQUES DES MÉDICAMENTS.....	11
LA THÉRAPIE DE REMPLACEMENT DE TESTOSTÉRONE.....	12
L'IMPUISSANCE SÉVÈRE.....	13
LES SUPPLÉMENTS POUR RESTAURER LES ÉRECTIONS.....	15
COMMENT UTILISER LES SUPPLÉMENTS.....	16
COMMENT LES PLANTES FONCTIONNENT.....	16
PENDANT COMBIEN DE TEMPS DOIT-ON PRENDRE DES SUPPLÉMENTS.....	17
LES SUPPLÉMENTS POUR RÉSTAURER LES ÉRECTIONS.....	17
COMMENT S'ALIMENTER POUR DES ÉRECTIONS FORTES.....	26
LES ALIMENTS À ÉVITER.....	27
MEILLEURS PRATIQUES.....	29
L'OBÉSITÉ ET L'IMPUISSANCE.....	30
DES ALIMENTS POUR STIMULER LES ÉRECTIONS.....	31
LES EXERCICES POUR RÉTABLIR LES ÉRECTIONS.....	34
MEILLEURS PRATIQUES.....	34
PROGRAMME DE 45 MINUTES.....	36
EXERCICES PÉNIENS.....	39
EXERCICES DE KEGEL.....	40
MASSAGES PÉNIENS.....	42
LE MASSAGE DE 3 MINUTES.....	42
LE MASSAGE EN ÉRECTION.....	43
TECHNIQUE DE CONTRÔLE D'ÉJACULATION.....	44
LA PORNOGRAPHIE ET LA LIBIDO.....	46
OPTIMISER LES EJACULATIONS.....	47
LE SOMMEIL PROFOND POUR RÉDUIRE LE STRESS.....	50
ASTUCES POUR MIEUX DORMIR.....	51
LES SUPPLÉMENTS POUR RÉDUIRE LE STRESS.....	52
STIMULANTS, MÉDICAMENTS ET LIBIDO.....	55
LES MÉDICAMENTS QUI PEUVENT RÉDUIRE LA LIBIDO.....	56
COMMENT ÉVITER LES TRAITEMENTS MÉDICAUX.....	58
LES STIMULANTS QUI PEUVENT RÉDUIRE LA LIBIDO.....	59
COMMENT ÉVITER L'IMPUISSANCE À CAUSE DES TRAITEMENTS.....	61
4 TECHNIQUES DE STIMULATION DE LA TESTOSTÉRONE.....	63
LE SOLEIL POUR LA TESTOSTÉRONE.....	63
ÉVITER LES XENOËSTROGÈNES.....	64
GARDER LES TESTICULES FROIDS.....	67
TÉLÉPHONES PORTABLES ET LA TESTOSTÉRONE.....	69
DÉSINTOXIQUER LE CORPS POUR LES ÉRECTIONS.....	71
POURQUOI LE FOIE EST-IL IMPORTANT.....	71
COMMENT AIDER VOTRE FOIE.....	73
LE BIEN-ÊTRE MENTAL POUR LA LIBIDO.....	76
TECHNIQUES DE CONFIANCE SEXUELLE.....	77
CONCLUSION.....	79
RESSOURCES.....	80
DROITS D'AUTEUR.....	83

Avant-propos

Merci d'avoir avoir téléchargé ce guide « *Erections Fortes Pour La Vie* ».

A la suite de l'introduction brève mais utile, vous allez découvrir les 10 étapes efficaces. Je vous invite à lire **tous** les chapitres de manière attentive. Ne laissez pas de côté le moindre détail afin d'optimiser vos résultats.

À la fin de ce guide, vous recevrez un soutien supplémentaire avec des ressources utiles, des programmes complémentaires et des recommandations pratiques. Ce guide inclut toutes les informations dont vous pourriez avoir besoin.

L'objectif de ce programme est de vous aider à surmonter tous les blocages physiques ou mentaux qui sont susceptibles d'être la cause d'une libido faible et de l'impuissance.

Le succès dans les relations intimes repose exclusivement sur les 4 facteurs suivants :

- Le désir sexuel : désigné aussi sous le terme de libido
- La testostérone : qui représente l'hormone sexuelle masculine
- L'oxyde nitrique : qui permet d'acheminer le sang pour des érections fermes
- Les muscles péniens : votre pénis a besoin de pouvoir retenir le sang

Vos troubles d'érection et de libido sont liés à la manifestation d'un problème en rapport à l'un ou plusieurs facteurs indiqués ci-dessus.

Avertissement Préliminaire : Avant De Commencer

Même si ce guide s'appuie sur de solides **évidences et des études officielles**, il n'est pas destiné à fournir des conseils sur les circonstances de votre santé personnelle.

Si vous suivez un traitement médical, si vous avez des problèmes de santé relatifs à la pression artérielle, la dépression, l'hypertension, des problèmes cardiaques, une colonne vertébrale fragile ou tout autre problème de santé particulier, veuillez consulter votre médecin avant de prendre une décision. Ce guide n'est pas une consultation personnalisée.

Comment Utiliser Ce Guide

Au lieu d'analyser en détail de manière excessive les causes particulières de votre problème d'érection, je vous recommande de vous concentrer avec enthousiasme et **d'adopter une approche positive** orientée vers l'amélioration de votre libido en suivant les recommandations proposées dans le programme ci-dessous.

L'objectif de ce programme est de vous aider à développer un dynamisme sexuel, à conserver des taux de testostérone sains et élevés et à stimuler les niveaux d'oxyde nitrique de votre corps.

Aucune solution unique, qu'elle soit naturelle ou pharmaceutique, ne semble être capable de résoudre toutes les conditions indiquées ci-dessus.

Ce guide est présenté de manière simple, avec une grammaire et un vocabulaire accessible à la plus part des gens. Je suis conscient du fait que les hommes n'ont pas le temps ni la volonté de passer des mois

la tête plongée dans un livre interminable, rempli de mots incompréhensibles.

En suivant les recommandations que je vous fournis, votre libido et vos érections devraient s'améliorer de façon permanente afin d'atteindre votre potentiel à son point culminant entre 3 à 6 mois après le début du programme.

N'oubliez pas qu'un manque de connaissances et d'habitudes pouvant agir au détriment de votre santé sexuelle masculine sont la cause de vos problèmes de libido.

Renverser ce processus est tout à fait possible, et c'est ce que vous allez commencer à faire à partir d'aujourd'hui.

Avertissement : si vous reprenez le style de vie et les habitudes qui ont provoqué ce problème à l'origine, vous risqueriez de recommencer à avoir des problèmes de libido ainsi qu'un retour à l'impuissance.

Ce guide est une éducation faite pour vous mettre sur la bonne voie conduisant à une vie sexuelle satisfaisante.

Introduction

Nombreux sont les hommes qui font l'expérience des problèmes érectiles à différents moments de leur vie, que ce soit de manière temporaire, plus sévère ou permanente.

Les conséquences sont toujours néfastes et ont un impact direct sur le stress, les relations personnelles, la confiance et l'estime de soi. Le bonheur est perturbé dans son ensemble et peut conduire à la dépression.

Cette situation s'améliore rarement par le fait de prendre des médicaments sous prescription.

Le fait **d'agir en suivant les informations proposées dans ce guide** reste l'une des méthodes les plus efficaces pour accroître le désir sexuel masculin ainsi que pour obtenir des résultats satisfaisants sur le long terme *sans* avoir recours aux médicaments ni autres pilules.

Dans ces pages, vous trouverez un ensemble de méthodes **naturelles** pour stimuler votre libido sans avoir à recourir aux pilules ou aux prescriptions médicales de votre médecin.

L'introduction de ce guide présente certaines origines et causes liées la à l'impuissance masculine.



Il est important d'avoir une libido épanouie.

Le guide est conçu pour stimuler vos érections **de manière aussi naturelle et permanente** que possible. J'ai moi-même connu des problèmes de libido, et après un nombre de visites incalculable chez les médecins et spécialistes sans trouver de solution, j'ai commencé à entamer des recherches approfondies sur le sujet.

J'ai découvert que ces méthodes peuvent être extrêmement efficaces pour obtenir des **résultats permanents**. Mes recommandations sont soutenues par des sources fiables et des études officielles.

De plus, j'ai découvert qu'il existe des méthodes efficaces qui fonctionnent très bien lorsqu'elles sont associées les unes aux autres, et qui vous permettent aussi d'économiser de l'argent.

Sachant que les causes du dysfonctionnement sexuel sont variables et diverses ; elles sont ancrées plus profondément chez certains individus que chez d'autres. Certains hommes auront besoin d'appliquer ces techniques pendant plusieurs semaines ou même plus avant de pouvoir identifier des résultats concrets.

Le meilleur moyen de bénéficier des avantages de ce guide est d'appliquer **le plus de techniques possible**.

Pourquoi ? Car votre dysfonctionnement érectile est probablement présent pour diverses raisons.

Chaque solution recommandée et expliquée en détail dans ce document soulève les causes diverses de votre faible libido et se concentre sur les solutions de celles-ci. Une fois la source du problème éliminée, votre libido peut être rétablie à son potentiel naturel maximum.

Que Pouvez-Vous Atteindre Grâce A Ce Programme ?

1. En utilisant ces astuces, vous allez apprendre comment créer un style de vie avec une libido élevée.
2. Vous serez en mesure de maintenir un taux de testostérone élevé ainsi qu'une sexualité puissante.
3. Vous vous rendrez compte qu'il sera plus facile de rester en forme, de brûler de la graisse et d'être bien dans votre peau.
4. Vos érections seront plus dures et dureront plus longtemps. Vous pourrez faire l'amour plus souvent.
5. Vous serez en mesure d'éviter les situations embarrassantes liées aux problèmes d'éjaculations prématurées, mais aussi de retenir une éjaculation plus longtemps.
6. Vous vous sentirez plus énergique, enthousiaste et motivé.
7. Vous serez plus heureux et plus positif dans la plus part des aspects de votre vie.

Les paragraphes suivants expliquent les causes et les conséquences des problèmes sexuels et des traitements traditionnels.

Si vous souhaitez sauter cette partie, reportez-vous directement à la section concernant les traitements à la page 10. Sinon, poursuivez votre lecture.

Les Conséquences D'une Faible Libido

Une libido masculine faible qui aboutit très souvent à une impuissance partielle ou complète est aussi connue sous le nom de dysfonction érectile. Cette situation est probablement la conséquence la plus déstabilisante pour l'homme, dans le cas d'une faible libido. Cependant, il existe d'autres symptômes qui se décrivent généralement par un faible désir sexuel, une frustration, une faible confiance en soi et un découragement.

Souffrir d'impuissance signifie que l'homme est dans l'impossibilité d'obtenir ou de maintenir une érection qui soit suffisamment forte ou durable pour une relation sexuelle satisfaisante.

Les Causes D'une Faible Libido Et De L'impuissance

La plus part des cas de dysfonctions érectiles ou de faible libido sont liés à *des causes physiques* ; elles peuvent être résolues en ayant accès aux informations appropriées.

Pour certains hommes, les causes de l'impuissance sont totalement *psychologiques* et peuvent être traitées en utilisant des méthodes à la fois physiques et mentales.



Les causes de l'impuissance sont principalement physiques, mais parfois elles sont psychologiques.

L'impuissance modérée ou totale est une forme commune de dysfonction érectile chez l'homme ; selon les estimations, elle touche un homme sur dix dans le monde.

Certaines études suggèrent que ce pourcentage pourrait augmenter. En effet, des statistiques indiquent une tendance à la réduction des taux de testostérone chez les hommes au niveau mondial.

Le taux de testostérone diminue avec l'âge chez l'homme ; ceci expliquerait pourquoi il existe un plus grand nombre de cas de dysfonction érectile chez les hommes appartenant aux tranches d'âge plus avancées.

De nombreux hommes, jeunes ou plus âgés, souffrent de dysfonctions érectiles qui ne leur permettent pas d'obtenir des érections satisfaisantes et durables de manière régulière.

Les causes les plus communes d'une libido faible et de l'impuissance chez l'homme sont indiquées ci-dessous :

- Faible taux de testostérone
- Diabète
- Alcoolisme
- Usage de drogue
- Blessures de la colonne vertébrale
- Stress
- Faible estime de soi
- Dépression
- Hypertension artérielle
- Mauvaise circulation sanguine
- Effets secondaires de certains médicaments
- Obésité



Traitements médicaux pouvant diminuer la libido

Si vous pensez que vous n'avez aucun des symptômes listés ci-dessus, il est possible que la cause de votre impuissance soit un faible taux de testostérone.

Selon une étude conduite par la revue scientifique américaine « *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* », le taux moyen de testostérone chez l'homme américain est en déclin, et il est maintenant plus faible chez les hommes âgés par rapport à 20 ou 30 ans en arrière.

La chute du taux de testostérone entre 1987 et 2004 est restée à un taux moyen annuel constant approximatif de 1 %. Ceci signifie qu'un homme de 55 ans en 2004 aurait eu un taux de testostérone autour de 15 à 20 % plus faible qu'un homme âgé de 55 ans en 1987¹.

¹ [Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism 92:196-202.](#)

Traitements Conventionnels Et Effets Secondaires

Les traitements conventionnels regroupent les prescriptions de médicaments par voie orale qui peuvent déclencher des érections pour ceux qui souffrent d'impuissance, et les piqûres d'hormones artificielles. Bien que les problèmes d'érection puissent être résolus pour quelques heures, ces médicaments ne stimulent pas la libido et n'aident pas l'homme à obtenir **des résultats permanents** afin de résoudre ses problèmes de libido et d'érection.

De plus, les effets secondaires de certains de ces traitements sont apparus dangereux pour certains individus.

Les Risques Liés A La Prise De Médicaments Pour La Dysfonction Erectile

Les traitements par voie orale agissent en bloquant un enzyme appelé PDE5. Le blocage de cet enzyme contribue aux érections plus fortes lorsque l'homme est sexuellement stimulé.

Ce traitement médical bloque en même temps un autre enzyme appelé PDE6 qui touche la perception visuelle des couleurs générée grâce à la partie de l'œil qui est la rétine. A force de prendre certains traitements médicaux pendant un certain temps, cela peut mener à des problèmes de distinction correcte des couleurs.

Les maux de tête ont souvent été signalés au cours de la prise de certains traitements médicaux. Ils apparaissent dans la liste des effets secondaires publiés sur les sites web de leurs fabricants. De nombreux professionnels de la santé sont d'accord sur un fait : les hommes doivent comprendre que les traitements forts ne sont pas toujours adaptés à chaque individu et ne doivent pas être combinés avec d'autres médicaments.

Certaines conditions médicales, qui ne présentent pas un problème dans d'autres circonstances, peuvent le devenir après la prise de médicaments pour le traitement de la dysfonction érectile.

Les hommes ayant un cœur délicat ont aussi indiqué des palpitations et des battements de cœur irréguliers. Ceci peut s'avérer assez sérieux si ce n'est pas diagnostiqué à l'avance. Il existe des cas dans lesquels des hommes sont devenus extrêmement malades après avoir acheté des produits pharmaceutiques en ligne sans consulter leur docteur au préalable.

Selon les conclusions dressées par les hôpitaux du Royaume-Uni *Charing Cross, Stoke Mandeville* et *Royal Marsden*², il existe des rapports sur des traitements pharmaceutiques de la dysfonction érectile ayant provoqué des cas de surdité chez des centaines d'hommes.

Thérapie De Remplacement De Testostérone

Certains docteurs identifiant les raisons d'une faible libido masculine comme étant liées à un faible taux de testostérone, sont tentés de prescrire des traitements faisant référence à la **thérapie de remplacement de testostérone**, particulièrement pour les hommes ayant des taux de testostérone anormalement faibles ou qui présentent des symptômes d'andropause graves.

Les patients ont indiqué divers effets secondaires liés à cette thérapie³ dont certains sont les suivants :

- Prostate élargie
- Testicules rétrécis
- Foie intoxiqué
- Troubles du sommeil (apnée)

Bien que la thérapie de remplacement de testostérone soit nécessaire pour les hommes qui ne peuvent produire aucune testostérone, il existe d'autres méthodes que je recommande d'essayer en premier. Elles stimulent naturellement vos hormones si vous avez simplement une libido et des érections faibles.

² Publication de ces rapports à travers la [presse britannique](#)

³ Les effets secondaires sont indiqués par [Harvard Prostate Knowledge](#)

Dysfonction Erectile Grave Et Les Muscles Péniers

Si la dysfonction érectile vous perturbe depuis un certain temps, vous aurez besoin d'un peu plus de temps pour retourner la situation.

Le pénis a besoin de recevoir du sang oxygéné qui **circule régulièrement** dans ses cavités. Plus vos problèmes d'érection persistent depuis un certain temps, moins votre pénis sera oxygéné.

Les muscles qui se contractent pour de bonnes érections peuvent perdre leur force et même accumuler de la graisse, conduisant ainsi à des érections faibles et non satisfaisantes.

Si vous vous voyez dans ce cas, il faudra être patient avec la récupération de votre dysfonctionnement érectile ainsi que celui de votre libido, car cela peut prendre plusieurs mois.

N'oubliez pas que l'impuissance s'est accrue pendant des années avant de se manifester comme étant le résultat d'un ensemble de circonstances. Il faudra faire des efforts pour en renverser les effets.

Je dois vous informer qu'il faudra *combiner* les techniques naturelles ci-dessous pour avoir plus de chances de trouver la solution permanente à votre dysfonctionnement érectile.

1. **L'augmentation des hormones masculines** : en poussant votre corps à produire de manière naturelle et saine son propre taux de testostérone, qui est une hormone sexuelle masculine très importante pour votre corps.
2. **En renforçant les muscles péniers** : à la suite d'un dysfonctionnement érectile, votre pénis sera moins oxygéné et plus faible. Renforcer ces muscles avec les exercices pelviens vous

permettra de conserver la capacité de garder une érection durable.

3. **Stimulation naturelle** : la stimulation sexuelle donne un coup de pouce à vos érections, améliore la testostérone et donne à votre pénis un exercice physique tout en améliorant la circulation sanguine et la performance vasculaire.
4. **Stimulation de la circulation** : la santé de vos vaisseaux sanguins (santé endothéliale) est essentielle à la qualité de vos érections. Elle permet au sang d'atteindre les cavités de votre pénis en quantités adéquates pour rester en érection.
5. **Améliorer les niveaux d'oxyde nitrique** : lorsque le taux d'oxyde nitrique est faible, le sang peut rencontrer des difficultés pour atteindre les cavités péniennes en quantités adéquates. Maintenir un taux suffisant stimulera la vasodilatation et assouplira le muscle pour des érections de plus longue durée.

1. Les Suppléments Pour Restaurer Les Erections

Les professionnels de la santé affirment que l'utilisation adéquate des plantes est un moyen très efficace contribuant à la stimulation naturelle du désir sexuel. L'utilisation de ces plantes de manière appropriée permet d'obtenir des érections durables et fermes ainsi qu'un désir et des orgasmes plus intenses.

La prise de plusieurs suppléments révèle leur efficacité dans la stimulation de la libido et l'amélioration de la qualité de l'érection.

Pour certains hommes, les suppléments sont **tout** ce dont ils ont besoin pour stimuler la libido rapidement.

Pour d'autres, l'association de suppléments avec l'activité physique **intense** ainsi qu'avec de nouvelles habitudes du style de vie (tels que la réduction de la consommation d'alcool et surtout *la perte de poids*) est aussi nécessaire afin de bénéficier pleinement de ces suppléments.



Des suppléments qui peuvent aider à stimuler la libido très rapidement

Si vous n'êtes pas en surpoids et si vous ne prenez pas de traitement susceptible de provoquer l'impuissance, je vous recommande vivement de prendre des suppléments dès **aujourd'hui** afin de stimuler votre libido. Vous allez ressentir de manière naturelle une montée de désir ainsi qu'une érection forte très rapidement.

Utiliser des suppléments naturels qui stimulent le désir sexuel, c'est comme manger plus **d'aliments bons pour votre corps** afin de lui

apporter un taux adéquat de minéraux et de vitamines pour qu'il fonctionne de manière optimale.

Les suppléments sont disponibles en quantités concentrées sous forme de capsules afin de faciliter leur absorption. Ils peuvent contribuer à l'apport d'une stimulation naturelle et puissante de la libido.

Il n'est pas nécessaire de dépenser une fortune ou de payer des suppléments à un prix exorbitant. Il suffit simplement d'acheter divers produits dans votre magasin de produits de santé selon mes recommandations et de les cycler.

1.1 Comment Utiliser Les Suppléments — Les Meilleures Pratiques

Le fait d'avoir une combinaison de **différents types de suppléments à base de plantes** et de les alterner est beaucoup plus efficace.

La prise du même supplément jour après jour peut réduire son efficacité sur la plupart des gens. Le fait de prendre plusieurs suppléments et de les cycler améliorera à coup sûr leur efficacité.

Votre « *Guide Aux Suppléments* » et votre « *Action Plan* » sont ajoutés en annexe en tant que guides supplémentaires ; il est vivement recommandé de les suivre afin de comprendre comment cycler vos suppléments pour empêcher l'accoutumance.

1.2 Comment Les Plantes Peuvent-Elles Améliorer La Libido ?

Il existe de nombreux compléments à base de plantes qui ont différentes fonctions.

Ils encouragent principalement votre corps à stimuler ses hormones sexuelles, à améliorer la circulation sanguine et à optimiser votre système nerveux central.

Vous devriez sentir un regain d'énergie, une circulation améliorée dans la zone pénienne et un accroissement du désir sexuel à des degrés variables.

1.3 Pendant Combien De temps Doit-on Prendre Les Suppléments ?

Les suppléments à base de plantes peuvent être souvent utilisés pendant quelques mois jusqu'à ce que la libido soit naturellement rétablie.

Après cette période, il revient à l'individu de choisir s'il souhaite continuer de prendre ces suppléments phytothérapiques ou bien d'interrompre leur consommation.

Certains suppléments agissent en tant qu'aphrodisiaques naturels et peuvent apporter un grand plaisir à un homme faisant l'amour.

Même avec une libido en forme, certains préfèrent garder les suppléments chez eux afin de les utiliser occasionnellement pour stimuler leur confiance en eux ou pour lutter contre la fatigue.

1.4 Les Suppléments et Plantes Efficaces Pour Améliorer La Libido et la Fonction Erectile Masculine

La bonne nouvelle, c'est que les suppléments ne sont pas si chers. Vous pouvez trouver des plantes de bonne qualité auprès de votre herboristerie la plus proche, et vous en trouverez d'autres à des prix plus bas sur internet.

À la fin du guide dans la section *ressources*, je vous donnerai quelques sources fiables ainsi que des adresses de fournisseurs où vous pourrez vous approvisionner.

Il est important que vous compreniez l'objectif des suppléments et leur manière de fonctionner, mais aussi comment les utiliser afin de stimuler votre libido **rapidement**.

Tongkat Ali

Le tongkat ali est très puissant pour augmenter la testostérone et réduire les effets des œstrogènes en limitant leur taux (les œstrogènes sont des hormones féminines, qui sont aussi présentes dans le corps masculin).

Cette plante est historiquement reconnue pour être bénéfique à l'amélioration de la libido masculine ; elle est aussi connue pour ses propriétés aphrodisiaques.

Le tongkat ali a souvent été utilisée en haltérophilie, plus particulièrement depuis que la revue scientifique *British Journal of Sports Medicine* a indiqué que les hommes utilisant cette plante augmentaient leur masse musculaire au cours de leur entraînement.

Ceci est dû à l'effet stimulant du produit qui *libère la testostérone* dans votre corps.

L'effet sur l'appétit sexuel est très positif pour la plus part des hommes, grâce à ce supplément.

Très efficace pour stimuler la circulation sanguine, pour améliorer l'énergie sexuelle et pour maintenir les érections plus longtemps, le tongkat ali est une excellente solution pour les érections faibles ou les dysfonctions érectiles.

Selon l'école des sciences pharmaceutiques de Malaisie⁴, il existe une preuve scientifique que le tongkat ali est un aphrodisiaque qui peut être hautement bénéfique à la libido masculine.

Le tongkat ali ou ginseng de Malaisie porte aussi le nom savant d'Eurycoma longifolia. C'est **une des rares plantes dont la réputation aphrodisiaque et les effets sur l'érection sont scientifiquement validés.**

Des chercheurs ont comparé l'effet du tongkat ali avec des injections de testostérone sur des rats castrés et les résultats ont été particulièrement convaincants.

Le tongkat ali **stimule le désir sexuel, améliore la qualité du sperme, et favorise une érection plus dure.** En plus, le principe actif qu'elle contient, le 9-hydroxycanthin-6-one, a la capacité de retarder l'éjaculation. Que demander de plus ?

À quelle dose ?

La dose recommandée est de **20 à 30 g** de racine séchée, **ou 200 à 300 mg** d'extrait à 100:1.

ATTENTION : De nombreux vendeurs d'aphrodisiaques en ligne affirment vous vendre du tongkat ali alors qu'ils mettent des produits de synthèse équivalents au viagra dans leurs pilules. Avant de prendre de l'eurycoma longifolia ou tongkat ali assurez-vous de l'origine du supplément et du sérieux du fabricant.

⁴ Les effets d'*Eurycoma longifolia* Jack on laevator sur le muscle dans les cas de rats non castrés et des rats castrés et stimulés avec de la testostérone

Le Tribulus Terrestre (Aussi Appelé Croix De Malte)

Le tribule terrestre est une plante reconnue pour son effet fort et puissant sur la libido masculine.

Les bénéfices de l'usage de cette plante sont incontestables. Les hommes peuvent atteindre des érections et des orgasmes plus forts, plus de force de leur éjaculation et généralement, un désir sexuel plus élevé.

Je vous conseille de prendre du tribule terrestre le matin, car l'énergie qu'il procure est trop forte pour être pris avant de se coucher.

En plus des bénéfices mentionnés ci-dessus, les hommes signalent des érections plus fréquentes, des volumes plus élevés d'éjaculation et une densité musculaire améliorée⁵.

Cette plante utilisée depuis 3000 ans par les médecines traditionnelles est **appelée le « viagra végétal »**. Elle régule la production de testostérone, c'est un anabolisant naturel et elle a une action positive sur le système urinaire.

Si le manque de testostérone est à l'origine de vos érections insatisfaisantes, elle stimulera sa production, sans en rajouter si vous en avez assez. **Associée à la maca elle réveillera votre tonus sexuel.**

À quelle dose ?

Il est conseillé de ne pas dépasser **1200mg** de tribulus terrestris par jour et de faire une pause d'une semaine toutes les 15 jours.

⁵ Ann Acad Med Singapore, 2000 Jan, 29(1):22-6, "Proerectile pharmacological effects of Tribulus terrestris extract on the rabbit corpus cavernosum"

Ginseng

Cette plante ancienne est principalement utilisée par les hommes ; cependant, c'est aussi un stimulant de libidos masculines et féminines.

Connu pour donner des érections fortes et fermes pendant une période relativement longue, **le ginseng** stimule aussi l'oxyde nitrique⁶, mais aussi le taux général d'énergie et même le taux de fertilité.

Le ginseng est souvent concentré en suppléments, ce qui maximise sa puissance et sa force.

Le thé au Ginseng a les mêmes vertus que la prise de suppléments. Un thé au Ginseng Coréen de bonne qualité peut même être plus puissant que les suppléments. Il faut juste que la qualité du thé soit excellente.

Le ginseng est utilisé depuis des millénaires en Asie d'où il est originaire.

C'est une plante adaptogène : elle apporte à l'organisme le soutien dont il a besoin là où il est affaibli, notamment lors des changements de saison.

De manière générale, le ginseng panax serait antioxydant, neuro-protecteur, antidépresseur, anti-fatigue, anti-cancer et anabolisant. Il améliorerait également la circulation sanguine, abaisserait les taux de sucre dans le sang et boosterait les fonctions cérébrales.

⁶ Ethnopharmacology, Mar 1995, Male Sexual Asthenia - Interest in a Traditional Plant Derived Medication

Et bien sûr, il aide véritablement ceux qui souffrent de dysfonction érectile. Le ginseng est riche en stéroïdes, les ginsénosides, qui lui donnent ses propriétés stimulantes de la fonction sexuelle.

Une étude menée sur 143 personnes en Corée a permis de démontrer que la consommation de 2 g d'extrait de Panax ginseng par jour **améliorait de façon significative la fonction érectile et la satisfaction sexuelle globale** chez des hommes souffrant de dysfonction érectile.

Le ginseng est également un **bon précurseur de la testostérone** et peut améliorer la fertilité chez les hommes dont les spermatozoïdes manquent de mobilité.

À quelles doses ?

Pour les problèmes d'érection, les doses efficaces sur la dysfonction érectile et le ginseng sont de 3 prises de 1 g par jour. Soit **3 g par jour**, de préférence de Panax Ginseng C.A Meyer, la variété utilisée par les chercheurs.

IMPORTANT : Toujours faire une pause d'une semaine entre vos cure de 3-4 semaines, c'est indispensable pour conserver l'efficacité du ginseng.

Horny Goat Weed (Epimedium)

Bien connue dans le monde entier, cette plante qui stimule la libido a des propriétés totalement différentes du ginseng et du tongkat ali.

L'horny goat weed augmente la circulation autour de la zone pénienne qui stimule les érections et encourage la relaxation des muscles de cette zone.

Ses capacités qui stimulent l'oxyde nitrique et la testostérone produisent un double effet sur votre corps : elles augmentent le désir sexuel et la fermeté de l'érection.

Cette plante également appelée Horny goat weed (l'herbe du satyre, tout un programme) est depuis toujours utilisée par la médecine chinoise. Elle aurait en effet **la capacité de stimuler le système immunitaire et de fortifier le yang, l'énergie masculine**. Et de fait, elle booste la testostérone.

C'est à l'icariine, un flavonoïde, qu'elle doit ses propriétés. Durant une étude où elle était censée soigner l'insuffisance rénale, l'épimède a surpris les chercheurs en augmentant la vigueur sexuelle des sujets. (9)

Ses propriétés vasodilatatrices et sa capacité à faire baisser la pression artérielle sont aussi particulièrement utiles en cas de troubles de l'érection.

À quelle dose ?

Les études montrent un effet **dès 60 mg** d'icariine (le principe actif) en prise quotidienne, mais les études les plus probantes sont faites avec des doses de 10 à 80 mg/kg de poids corporel d'icariine. Soit 150 à 1200 mg d'icariine par jour pour une personne de 90 kilos.

Yohimbe

Il faut toujours lire les indications attentivement et, si nécessaire, parler à votre médecin si vous avez une raison quelconque de le faire avant de prendre du yohimbe.

Le yohimbe doit être pris avec attention, car une dose trop élevée peut provoquer une hypertension, des palpitations cardiaques, des malaises ou des maux de tête.

Cependant, les effets secondaires négatifs sont improbables si vous le prenez en supplément et que vous respectez les doses recommandées.

Les effets positifs et les bénéfices sont nombreux sur l'appétit sexuel masculin grâce à la plante yohimbe, incluant des érections plus dures et plus durables mais aussi l'augmentation de l'émission de sperme, ce qui améliore l'éjaculation.

Le yohimbe a pour ingrédient principal son écorce, qui est aussi la source de la stimulation du désir sexuel. L'horny goat weed, le ginkgo et le tribule terrestre se trouvent aussi en petites quantités dans certains suppléments.

Catuaba

Le Catuaba permet l'obtention d'érections améliorées et plus durables car il augmente le désir masculin, l'énergie et la circulation sanguine.

Cette plante, issue de l'Amérique du Sud (notamment au nord du Brésil) a été utilisée pendant de très nombreuses générations par les autochtones sud-américains en tant que **stimulant de la libido** et amplificateur sexuel.

Certains suppléments à base de catuaba sont combinés avec l'ingrédient *muira pauma*, un autre aphrodisiaque complémentaire au catuaba. Les utilisateurs signalent une sexualité plus agréable, plus fréquente, une période réfractaire réduite et un taux d'énergie amélioré.

L-Arginine

L-Arginine est une option alternative à la plante horny goat weed car elle a des propriétés similaires à celle-ci dans le sens où elle peut

augmenter l'oxyde nitrique afin de stimuler la circulation sanguine et de détendre les muscles pour des érections améliorées⁷.

Pour certaines personnes qui ont des réactions allergiques à la plante horny goat weed, **L-Arginine** pourrait être une excellente alternative.

Le Maca

Le Maca a attiré l'attention de nombreux hommes et femmes qui recherchent une amélioration de la libido au cours de ces dernières années.

Le Maca est aussi originaire d'Amérique du Sud et a été utilisé pour traiter la dysfonction sexuelle chez les hommes et les femmes depuis de nombreuses générations dans la région. Il est consommé au cours des repas en tant que légume.

Ce n'est que depuis peu que le maca est mis sur le marché mondial en tant que concentré naturel d'énergie et stimulant de libido.

Les études sur le maca révèlent que cette substance a de nombreuses propriétés pour stimuler la libido des hommes et des femmes⁸.

Le maca possède aussi des qualités nutritives qui améliorent l'équilibre du système nerveux central. Il aide à stimuler l'énergie et à réduire le stress. Si le stress affecte vos érections, le maca peut beaucoup vous aider.

Le maca n'est pas un stimulant érectile direct pour les hommes, mais il a tendance à influencer le désir et l'énergie.

Le maca est un légume de la famille du brocoli, dont on consomme le tubercule. C'est au Pérou qu'il est cultivé et utilisé depuis des siècles pour ses propriétés anti fatigue et stimulantes sexuelles.

⁷ Journal of Cardiovascular Pharmacology, Jul 1996, 28(1):158-166, "Effects of In Vivo and In Vitro L-Arginine Supplementation on Healthy Human Vessels

⁸ [Sigma Aldrich life studies](#)

Il est scientifiquement prouvé que pris de façon régulière il **augmente la libido et améliore les érections**, sans pour autant agir sur les hormones sexuelle.

À quelle dose ?

La racine de maca réduite en poudre peut être achetée en magasins bio et rajoutée dans des smoothies à raison d'**1,5 à 3 g** par jour.

Deer Antler Velvet

Le **Deer Antler Velvet** est utilisé en Asie depuis des siècles comme stimulant puissant de fertilité, aphrodisiaque et moyen de guérison de l'impuissance.

Le Deer Antler Velvet contient de nombreuses substances telles que la poudre de racine d'orties, le ginseng oriental, l'acide folique et la vitamine B.

C'est un supplément qui peut être pris quotidiennement afin d'augmenter la densité des muscles, de rafraichir le taux d'énergie et d'augmenter l'endurance.

Il est vivement recommandé. Bien qu'étonnamment, il ne soit pas connu des hommes comme un supplément pour améliorer la santé sexuelle.

Ginkgo Biloba

Vous pouvez aider à améliorer le flux sanguin dans les vaisseaux péniers seulement quelques semaines après le début d'un traitement composé de ginkgo biloba; qui permet d'aider à soigner l'impuissance et d'obtenir des érections plus fermes.

Le ginkgo est une plante qui améliore beaucoup la circulation sanguine, et des recherches montrent qu'il améliore la fonction érectile de l'homme.

Il faut faire attention lorsque vous prenez du ginkgo, vous devez toujours suivre les doses recommandées. Faites attention en ce qui concerne la consommation simultanée de médicaments qui fluidifient le sang.

Originaire de Chine le ginkgo biloba existe depuis 270 millions d'années.

Très utilisé dans la pharmacopée asiatique, le ginkgo a des vertus pro circulatoires reconnues. Il améliore la circulation au niveau du cerveau, des jambes, du cœur et bien sûr, de la verge.

Les études démontrent qu'une prise quotidienne de ginkgo **améliore les érections en augmentant les taux d'oxyde nitrique dans le sang** et donc la circulation sanguine au niveau du pénis.

De plus le ginkgo augmenterait le désir et la réponse physique à celui-ci en stimulant la concentration de dopamine dans certaines régions du cerveau.

Étant donné ses autres bienfaits, notamment sur la mémoire, il ne faut pas hésiter à prendre du ginkgo biloba.

À quelle dose ?

Pour constater des bénéfices réels, il est préférable de prendre les doses utilisées dans les essais cliniques. On recommande donc **120 à 240mg** par jour d'extrait normalisé à 24% de flavonoïdes et 6% de ginkgolides et bilobalides.

La cure de ginkgo doit durer plusieurs mois pour être efficace, mais il vaut mieux faire une pause d'une semaine toutes les 3 semaines.

Damiana

Cette plante utilisée comme aphrodisiaque puissant pendant des siècles en Amérique Centrale, est connue pour augmenter le désir chez l'homme et la femme.

Des études ont été menées et ont révélé des effets stimulant la libido et une augmentation de l'activité sexuelle.⁹

Fenugrec

Les graines de cette plante très consommées dans la cuisine indienne et moyen orientale ont la capacité d'augmenter la libido, notamment en boostant les taux de testostérone libre dans le sang.

Une étude a même démontré que 300 mg de fenugrec deux fois par jour pendant 8 semaines **augmentait de 100% la production de testostérone libre** chez des sujets de moins de 35 ans.

Le fenugrec aiderait par ailleurs les sujets diabétiques ou pré diabétiques en faisant baisser les taux de sucre dans le sang et en augmentant la sensibilité à l'insuline.

Le diabète est, rappelons-le, très débilitant pour l'érection.

À quelle dose ?

Sous forme de complément alimentaire, **500 à 600 mg** d'extrait de fenugrec seront suffisants. Si vous utilisez du fenugrec sous forme de graines, 2 à 5 g peuvent être consommés sans problème.

Pycnogenol

Il est connu pour ses propriétés stimulantes de la santé, d'antioxydants et plus récemment, pour ses capacités de stimulation

⁹ Kumar, S., Madaan, R., & Sharma, A. (2009), "Evaluation of Aphrodisiac Activity of *Turnera aphrodisiaca*", *International Journal of Pharmacognosy and Phytochemical Research*

des érections. Le pycnogénol se trouve dans le vin rouge, le jus de raisin et en capsules concentrées.

Des études ont montré que cette plante rencontrée dans l'écorce peut provoquer une « amélioration significative de la fonction sexuelle chez les hommes avec un dysfonctionnement érectile »¹⁰.

VITAMINES & MINÉRAUX POUR LA SEXUALITÉ MASCULINE

Les vitamines sont **indispensables** au bon fonctionnement de l'organisme en général, mais certaines vitamines plus que d'autres participeront à votre vitalité sexuelle et vous aideront à avoir des érections toniques et satisfaisantes.

Notre alimentation moderne nous prive parfois de ces bonnes vitamines et de ces minéraux essentiels. Découvrez les vitamines et minéraux dont votre libido a vraiment besoin.

Vitamine D

C'est la vitamine D comme désir. La star des vitamines bénéfiques pour la sexualité.

Synthétisée par l'organisme à la suite d'une exposition au soleil régulière, elle stabilise les niveaux de calcium et de phosphore dans l'organisme.

La vitamine D a aussi la capacité de **nous maintenir en forme physique et mentale** tout au long de l'année et de prévenir les principales maladies.

¹⁰ J Sex Marit Ther 2003 May-Jun; 29 (3):207-213

Mais surtout elle **peut booster la testostérone des hommes qui en manquent**. C'est scientifiquement prouvé par de nombreuses recherches. Les hommes qui manquent de vitamine D ont généralement des taux de testostérone trop bas.

De nos jours l'exposition au soleil est rarement suffisante pour assurer des stocks de vitamine D suffisants pour l'année entière. Il est donc recommandé de prendre des suppléments en hiver.

À quelle dose ?

Pour avoir des effets sur la testostérone il faut prendre de la vitamine D à hauteur de **2500 UI à 5300 UI** par jour pour un homme de 80 kg.

Prenez des gouttes de vitamine D3 en vente libre en pharmacie (300 UI par goutte), ou exposez-vous au soleil au minimum 30 minutes par jour en été et au printemps pour faire des stocks optimum.

Vitamine K

La vitamine K est la vitamine qui rend possible la coagulation du sang. Mais selon une étude japonaise sur les rats, la vitamine K sous la forme K2 **stimule aussi la production de testostérone** de façon dose dépendante.

La vitamine K2 est synthétisée par les bactéries de la flore intestinale à partir des végétaux de l'alimentation et se trouve également dans certains aliments fermentés comme le miso.

À quelle dose ?

Les apports nécessaires pour un homme sont de **120 µg** par jour. Des suppléments sont disponibles sous forme de ménaquinone ou MK7, la forme biodisponible la plus efficace.

ATTENTION : La prise de vitamine K est incompatible avec la prise de médicaments anticoagulants, en particulier chez les hommes qui ont des antécédents de caillots sanguins.

Citrulline

La citrulline est un acide aminé non essentiel produit par l'organisme. C'est un des trois acides aminés impliqués dans le cycle de l'urée avec la L-arginine et la L-orthosine.

Il faut savoir que l'arginine augmente la production d'oxyde nitrique dans l'organisme ce qui **contribue à améliorer la vasodilatation, indispensable à de bonnes érections.**

Paradoxalement c'est en prenant de la citrulline en complément alimentaire que vous ferez grimper vos taux d'arginine biodisponible et aurez donc des érections plus puissantes.

La citrulline est un puissant précurseur de l'arginine (3). Plus efficace que la supplémentation en arginine elle-même, elle ne provoque pas d'effets secondaires désagréables contrairement à l'arginine(diarrhée).

À quelles doses ?

Pour traiter les problèmes d'érection, il est recommandé de prendre au moins **1,5 g** de citrulline par jour. Mais pour des érections en béton, vous pouvez prendre sans problème 7 gramme de citrulline par jour, répartis en trois prises.

Zinc

Le zinc est un oligo élément indispensable. On le trouve dans certains aliments, mais il est possible d'être carencé.

Très connu pour sa capacité à booster l'immunité en période hivernale, le zinc est aussi l'oligo élément le plus puissant pour la sexualité masculine.

En effet, le zinc est un puissant inhibiteur de l'aromatase. Booster la testostérone est souvent indispensable pour améliorer la fonction sexuelle, mais il faut surtout faire en sorte qu'elle ne se transforme pas en estrogènes par le biais de l'aromatisation, un mécanisme naturel mais parfois excessif qui peut être contré.

À partir de 50mg par jour le zinc **réduit la conversion de la testostérone en estrogènes**. Si vous manquez de testostérone, 30mg par jour suffiront à remonter vos niveaux. Si vous n'en manquez pas, les niveaux ne monteront pas au-dessus de la normale.

À savoir : le zinc est également très **utile en cas d'infertilité masculine** car il peut plus que doubler la concentration de spermatozoïdes.

À quelles doses ?

On vient de voir que **50 mg** par jour peuvent être bénéfiques pour booster la testostérone. Si vous avez des problèmes de fertilité, passez à 60 mg.

Les huitres sont particulièrement riches en zinc et peuvent remplacer les comprimés si vous en consommez assez souvent. En effet, les huitres apportent 20mg de zinc pour 100g (sans coquille).

Magnésium

Le magnésium est un oligo-élément indispensable à plus de 300 réactions enzymatiques au sein de notre organisme. Il sert à :

- Créer de l'énergie à partir des aliments

- Fabriquer des protéines à partir des acides aminés
- Surveiller et réparer l'ADN
- Contracter et décontracter les muscles
- Réguler le système nerveux, notamment la transmission des informations au cerveau par les neurotransmetteurs.

Comme il régule la transmission des informations entre le système nerveux, le corps et le cerveau, le magnésium est impliqué dans de nombreux phénomènes liés à l'érection.

C'est aussi **un des meilleurs suppléments pour lutter contre le stress**, qui est le plus grand responsable de l'impuissance d'origine psychologique.

En remontant les niveaux de sérotonine dans votre cerveau le magnésium a même un effet antidépresseur reconnu. (4)

Enfin le magnésium a même **la capacité d'augmenter les taux de testostérone libre** dans le sang.

Si vous n'étiez pas convaincu, sachez que la carence en magnésium est en cause dans l'apparition de certaines maladies qui mettent à mal vos érections, notamment le diabète, l'hypertension et les maladies cardio-vasculaires.

À quelles doses ?

L'apport minimum conseillé est de 6 mg par kilos de poids corporel. Si vous pesez 80 kilos vous devez consommer **480 mg** de magnésium par jour.

Pour éviter les problèmes digestifs que peut entraîner le magnésium il est préférable de choisir le gluconate, le citrate ou le chlorure de magnésium.

Les noix de cajou, le germe de blé, le cacao les fruits de mer et les escargots sont parmi les aliments les plus riches en magnésium avec plus de 100 mg de magnésium pour 100 g.

BIEN CHOISIR SON SUPPLEMENT POUR LA SEXUALITE

Plusieurs facteurs peuvent se cacher derrière vos érections qui préfèrent se taper un sprint plutôt qu'un marathon!

En général, ils sont d'origine alimentaire – une carence par exemple en certains nutriments essentiels peut causer un sacré bazar, tout comme un mode de vie sédentaire, des pressions physiques ou un gros coup de mou niveau moral.

Avec l'âge ou un surpoids, une baisse du taux de testostérone peut également vous empêcher de profiter pleinement de votre sexualité.

Nous allons vous proposer deux produits qui vous aideront du côté psychologique et physique de la force.

Et pour bien faire les choses, nous allons mettre en avant des produits naturels qui vous permettront de bander plus longtemps, mais qui vont également améliorer votre humeur, votre sommeil et votre performance intellectuelle et, qui vont booster votre libido et votre énergie.

De surcroît, vous allez comprendre pourquoi ils fonctionnent!

Nous vous proposons deux compléments alimentaires de choc qui réunissent tous les ingrédients nécessaires pour des érections durables et bien dures, forcément!

Il s'agit de deux produits de la marque MiVitam:

◆ **Nitro Boss +**

Ce produit va surtout augmenter la production d'oxyde nitrique.

Il s'agit d'un gaz produit par le corps, qui est utilisé pour la communication entre les différentes cellules de notre organisme. Afin d'être produit, l'oxyde nitrique a besoin d'un acide aminé essentiel: l'arginine ou L-Arginine.

Ce gaz joue un rôle crucial pour obtenir une bonne érection car il augmente le débit de la circulation sanguine et l'oxygénation des tissus, ainsi, votre appareil génital sera mieux irrigué et oxygéné, ainsi, il fonctionnera mieux.

En plus de l'arginine, Nitro Boss + contient un autre acide aminé qui joue un rôle dans la synthétisation de l'oxyde nitrique, il s'agit de la citrulline. En fait, la citrulline est le précurseur de l'arginine.

On recommande l'association de ces deux acides aminés pour améliorer les érections sur plusieurs niveaux.

La citrulline, elle joue un rôle plus important au niveau de la circulation sanguine et elle améliore la santé cardiovasculaire. Quant à l'arginine, elle améliore l'endurance, la libido, la performance sexuelle et booste le système immunitaire.

Nitro Boss + contient également de l'extrait de Betterave. Plusieurs études ont mis en évidence que la betterave contribue à réduire la pression artérielle, elle évite le stress oxydatif des tissus, elle diminue les inflammations et elle aide également à augmenter le taux...d'oxyde nitrique!

Vous trouverez également du Guarana et de la Caféine dans ce produit, ces deux stimulants vont améliorer la performance et

l'endurance musculaire, la mémoire et la vivacité. Donc, voilà un sacré cocktail pour une humeur d'enfer!

Vous retrouverez rapidement une libido en pleine forme avec le moral qui va avec, puis surtout, des érections qui tiennent le coup pour profiter pleinement du plaisir d'une sexualité sans préoccupations!

Découvrez comment obtenir Nitro Boss + en cliquant ci-dessous :

<http://libidohomme.com/nitroboss>

(Ou copier coller le lien dans votre navigateur internet)

◆ Testostérone Homme :

Un booster de testostérone qui sort un arsenal de substances pro-testostérones qui vont vous aider à tous les niveaux!

Testostérone Homme contient de la Vitamine D, une vitamine essentielle pour la production de testostérone, celle-ci est en réalité une hormone. Nous la synthétisons à partir de l'exposition au soleil – sous l'action des rayons solaires UVB, nous créons la vitamine D à partir d'un dérivé de cholestérol.

Néanmoins, la majorité de la population Occidentale est carencée. Donc, un complément de vitamine D est souvent nécessaire. De nombreuses études ont mis en évidence le rapport entre le taux de vitamine D et de testostérone. Elles concluent toutes qu'un taux optimal de vitamine D est indispensable pour avoir un bon taux de testostérone.

De surcroît, ce produit regorge d'autres ingrédients qui vont également jouer un rôle au niveau musculaire. Comme le magnésium, ce minéral est essentiel pour la production de

testostérone mais il joue également un rôle au niveau du développement musculaire et de son fonctionnement correct, dans la gestion du stress et pour assurer un sommeil de qualité.

Testostérone Homme contient un élément bien plus qu'essentiel pour une bonne santé sexuelle, il s'agit du Zinc. Le zinc est indispensable pour la fonction érectile et pour avoir des spermatozoïdes en pleine forme!

Puis, pour la santé tout court, une carence en zinc aura un impact conséquent sur votre santé immunitaire, le bon fonctionnement de votre thyroïde, le métabolisme de l'insuline et j'en passe! Celui-ci est essentiel dans la production de la testostérone comme dans la synthèse de l'ADN et l'ARN. Donc, le zinc c'est sacrément important!

Découvrez comment obtenir Testostérone Homme en cliquant ci-dessous :

<http://libidohomme.com/testohomme>

(Ou copier coller le lien dans votre navigateur internet)

Pour conclure, Testostérone Homme contient également du N-acétyl-L-cystéine et du Sélénium, une combinaison connue pour améliorer le taux de testostérone et les troubles de fertilité.

Avec des substances pareilles, vos érections vont s'améliorer radicalement. Vous verrez que d'utiliser un produit naturel pour bander plus longtemps, ça marche!

Néanmoins, si vous avez des antécédents cardiaques, je vous conseille de consulter votre médecin avant la prise de Nitro Boss +.

Si vous avez des doutes ou prenez de médicaments, il est impératif de consulter votre médecin.

Je vous conseille de tester un produit à la fois afin de voir objectivement les résultats et de voir ce qui vous convient et vous réussit le mieux!

RÉCAPITULATIF

Les effets secondaires se manifestent très rarement lors de la prise régulière de suppléments. Cependant, les hommes ayant des conditions médicales ou physiques qui requièrent la prise de médicaments doivent toujours demander conseil auprès de leur médecin afin de prendre une décision appropriée.

Achetez toujours les suppléments chez les fournisseurs ayant une bonne réputation. Les chaînes de distributions de produits diététiques disposent de marques dignes de confiance pour ce qui est des vitamines. Ces marques sont généralement approuvées par les autorités sanitaires.

Si vous achetez des vitamines ou des suppléments sur internet, prenez soin de lire les commentaires laissés par d'autres consommateurs et faites des recherches sur une marque particulière avant d'en acheter les produits.

Attention, l'utilisation de la même plante chaque jour n'est pas recommandée ! Il faudra suivre un plan strict et régulier sans oublier d'alterner chaque jour les suppléments !

Agissez selon *l'Action Guide* pour connaître la meilleure façon de consommer les suppléments pour une forte poussée naturelle du désir et des hormones.

Prenez de manière générale les suppléments les plus purs possibles. Ceux qui contiennent plusieurs types de plantes dans la même capsule ne doivent être consommés qu'une fois par semaine.

Bien que la prise de suppléments soit importante pour restaurer vos érections, si vous prenez des médicaments qui ont comme effet secondaire l'impuissance ou si vous êtes en surpoids, je vous conseille d'abord de régler ces problèmes avant de commencer avec les produits naturels. Ce sera bien plus efficace si vous êtes en forme physique correct sans prendre des traitements médicaux.

Rappelez-vous de prendre des jours de repos et prenez les plantes dépuratives pour le foie pendant ces jours ci. La dépuración du foie améliorera de manière naturelle sa capacité d'absorption des nutriments, des plantes et des aliments !

Bien sûr nous ne vous conseillons pas de prendre TOUS ces suppléments en même temps. Commencez par restaurer vos taux de vitamines et minéraux essentiels, vitamine D, zinc et magnésium.

Si vous ne notez pas d'amélioration au bout d'un à deux mois, et si vous manquez de tonus enchaînez par exemple sur une cure de ginseng.

Si vos érections sont toujours insatisfaisantes, testez alors les autres suppléments un par un — ou en association pour ce qui est du maca et du tribulus terrestris. Donnez toujours produit au moins 2 semaines pour agir (sauf indication contraire ou effets indésirables). Les plantes sont puissantes, mais elles agissent rarement immédiatement.

2. Comment S'alimenter Pour Des Erections Fortes

Certains aliments stimulent la libido chez l'homme et la femme parce qu'ils contiennent des quantités de vitamines et de sels minéraux qui sont efficaces pour augmenter l'appétit sexuel de manière naturelle pour les deux sexes.

D'autres aliments augmentant la libido sont particulièrement appropriés pour les hommes, car ils ont tendance à avoir un effet particulier sur les taux de testostérone.

Il est possible que l'association d'alimentation de mauvaise qualité (ceci inclut trop de malbouffe), l'alcool et un manque d'activité physique aient contribué à votre problème de libido.

Eliminer dès maintenant les mauvais aliments de votre alimentation reste l'aspect le plus important de l'alimentation pour augmenter l'appétit sexuel.

Il se pourrait aussi que votre mauvaise condition physique vous ait conduit à **un manque de confiance sexuelle et de motivation**.

Lorsque l'on parle de la chambre à coucher, le manque de confiance sexuelle *peut diminuer* votre niveau de désir et peut perturber les érections. Vous ne vous voyez plus aussi attirant et vous voulez pratiquer le sexe les lumières éteintes. C'est alors que vous ressentez des tensions et que vous êtes dans l'impossibilité de pratiquer une relation sexuelle durable.

Indépendamment du fait que vous soyez confiant ou pas au lit, votre corps a besoin des meilleurs aliments afin de fonctionner de façon adéquate.

Créer De Nouvelles Habitudes Alimentaires Permanentes

L'impuissance est provoquée par un déséquilibre hormonal, une faible circulation sanguine et une alimentation ou un style de vie inapproprié. Prendre soin des aliments que vous mangez est *essentiel* pour améliorer la libido.

Savoir comment manger pour stimuler ses érections est très simple à partir du moment où vous la comprenez.

Ne voyons pas ceci comme un régime alimentaire. Vous devez l'envisager comme la création **de nouvelles habitudes permanentes**.

Entreprendre un régime alimentaire pendant 2 mois est totalement inutile et n'apporte aucun bénéfice. Dès que vous arrêterez votre régime alimentaire, vous aurez tendance à revenir à vos anciennes habitudes alimentaires et votre libido chutera.

Au lieu de cela, établissez de nouvelles règles permanentes.

2.1 Les Aliments A Eviter Afin De Maintenir Une Libido Elevée

Si vous constatez que vous mangez trop de pain, de céréales, de pommes de terre ou de pâtes, vous devrez réduire votre consommation d'hydrates de carbone. De nombreux aliments à base d'hydrates de carbone sont produits avec des céréales cultivées avec des techniques qui rendent les céréales et votre corps incompatibles.

Dès que vos petites faims de sucres et d'hydrates de carbone disparaîtront, vous vous rendrez compte que vous n'en avez même pas besoin.

Réduisez votre consommation de pâtes, de pain, de céréales et de riz blanc. Ces féculents se convertissent en graisse qui ralentira le corps et qui est l'ennemi de vos érections.

À la place, optez pour les pâtes préparées à base de légumes ou d'œufs, du riz brun et des pommes de terre nouvelles tout en réduisant leur quantité au cours des repas.

Il n'est pas nécessaire d'éliminer complètement les graisses ; certaines d'entre elles sont nécessaires et même bénéfiques. Cependant, vous avez besoin de réduire votre consommation d'aliments frits avec de la graisse d'animal de faible qualité qui peuvent contribuer à accroître le mauvais cholestérol dans le corps et qui peuvent affecter de manière négative la circulation sanguine.

Optez pour de l'huile d'olive, les graisses saturées et les acides gras qui se trouvent dans le poisson à la place.

Évitez les desserts, les sucreries, les boissons gazeuses et tous les aliments et boissons à base de sucre.

Les aliments à base de farine blanche et de sucre sont responsables de nombreux cas d'obésité. Les aliments transformés et emballés doivent être évités.

Éviter ces aliments vous aidera à vous sentir plus énergique et plus éveillé. Un niveau élevé de sucre blanc et d'hydrates de carbone peut conduire à une accumulation de graisses autour de votre taille, de votre estomac et de votre cou. Votre corps aura des difficultés pour éliminer cet excès de poids et, par conséquent, votre appétit sexuel en souffre.

Les aliments suivants peuvent vous rendre mou, vous faire gagner du poids et vous faire perdre votre concentration.

Voici les aliments à éviter :

- Biscuits, gâteaux et pâtisseries
- Chocolat au lait
- Confitures
- Sucre blanc
- Pizza
- Aliments et sauces préparés à l'avance et emballés
- Boissons sucrées
- Collations sucrées et barres de céréales
- Aliments salés
- Boissons diététiques

2.2 Les Meilleures Pratiques

1. Augmentez votre consommation de fruits et de légumes frais, d'œufs et de noix crues telles que les amandes (les cacahouètes salées sont à exclure).
2. Mangez des viandes telles que la dinde, le poulet ou le bœuf. Manger plus de poisson sera efficace sur votre circulation.
3. Achetez uniquement du poisson de bonne qualité, de la viande et des légumes de préférence biologiques ou dans le cas du bœuf ou du porc alimentés par l'herbe.

Il existe un certain nombre d'aliments riches en vitamines qui permettent d'augmenter directement l'appétit sexuel au cours de la journée et par la suite.

Vous avez probablement entendu parler des huîtres, des avocats, des œufs et des brocolis qui sont importants pour stimuler la libido.

En incluant un plus grand nombre de ces aliments, les taux de vitamines et de sels minéraux appropriés augmenteront et offriront une stimulation de la libido.

En plus de cela, la plus part de ces aliments sont très savoureux et sont compatibles avec de nombreuses recettes.

Vous bénéficierez de **taux d'énergie accrus**, d'une meilleure circulation, d'une clarté de pensée et des taux de vitalité généralement plus élevés que par le passé.

Rappelez-vous d'associer ces aliments à un **excellent plan d'activité sportive** et vous serez sur le chemin vers le bonheur d'une libido élevée et des érections naturellement fortes.

Afin de maintenir un appétit sexuel bon et sain, vous aurez besoin de manger davantage certains aliments et vous devrez en éviter d'autres de manière permanente.

2.3 L'Obésité Et L'impuissance

Un nombre important d'études ont révélé que l'obésité et même une surcharge pondérale modérée peuvent avoir un impact négatif sur la libido et être la cause du dysfonctionnement érectile¹¹.

À ce stade, il est important de souligner l'importance de la perte de vos poignées d'amour et de votre ventre si vous voulez revivifier votre libido et exploiter complètement votre potentiel sexuel.

Si vous avez de la graisse autour de la taille, de la poitrine, du cou et du visage, vous avez probablement des taux d'œstrogènes élevés dans le corps et un taux de testostérone faible.

¹¹ Obesity Reviews, 2002 Aug, 3(3) :167-172

Le faible taux de testostérone est une cause très commune du dysfonctionnement érectile surtout si on constate les tendances depuis les années 1980, qui révèlent l'existence d'un taux d'obésité plus élevé et une diminution de la concentration du sperme chez les hommes.

Si vous avez une surcharge pondérale, la perte trop rapide de poids n'est pas votre objectif non plus. En entreprenant un programme d'exercice physique adapté et en adhérant à un régime alimentaire sain, le poids doit diminuer progressivement et constamment.

En mangeant plus d'aliments appropriés qui vous aident à développer une libido masculine forte, votre vie sera bénéfique de plusieurs façons. Vous vous sentirez plus énergique et plus éveillé.

2.4 Des Aliments Pour Stimuler Les Erections



Les œufs stimulent la libido, car ils sont une source riche en vitamines B5 et B6. Les œufs sont aussi utiles pour le corps car ils permettent de réguler le taux naturel d'hormones et peuvent aider le foie à expulser les toxines de votre corps plus rapidement.

Les Noix et graines telles que les pignons ou les amandes peuvent stimuler les hormones sexuelles de l'homme. Les graines de citrouille sont aussi excellentes, car elles ont une forte teneur en zinc.

Les asperges font partie du meilleur légume stimulant de testostérone car elles sont riches en vitamines, en sels minéraux, en composants essentiels, et particulièrement grâce à la présence de foliotes qui améliorent la libido.



Le poisson contient des acides gras oméga-3 qui sont hautement bénéfiques, car ils optimisent la circulation. Une bonne circulation sanguine est essentielle aux érections.

Les bananes contiennent un taux élevé de vitamine B, de potassium, de bromélaïne (un enzyme stimulant la libido) ; ce qui signifie que ce fruit est très utile pour restaurer le taux optimal des hormones sexuelles.

Les avocats sont similaires aux bananes pour leurs niveaux importants en potassium, en vitamine B et en acide folique. Ils sont tous importants pour une santé sexuelle optimale et équilibrée.

Les figes ont une forte teneur en acides aminés ; ce qui signifie que les figes peuvent augmenter le taux d'oxyde nitrique de votre corps. Une amélioration d'oxyde nitrique conduit à des érections plus fortes qui durent plus longtemps.

Le céleri a une teneur élevée en androstérone, qui peut stimuler la partenaire de l'homme mais aussi la libido masculine de manière naturelle.

Les huitres sont probablement l'aphrodisiaque le plus célèbre et ont une forte teneur en zinc qui est nécessaire pour maintenir le taux de testostérone chez l'homme.

Les fraises sont un autre aliment riche en zinc.

Le brocoli est fantastique pour réduire le taux d'œstrogènes et pour permettre à la testostérone de régner librement.



Le steak est un excellent stimulant de la testostérone, complété par la présence de zinc, de protéine, de fer et de magnésium. N'en mangez pas trop, mais ne le négligez pas non plus.

La pastèque est connue aussi pour sa nature aphrodisiaque et contient de la citrulline qui aide à détendre les vaisseaux sanguins de la région pénienne, et qui traite naturellement la dysfonction érectile.

Le chou-fleur est un stimulant fort et naturel de testostérone et peut être associé avec le brocoli pour d'excellents résultats.

Les germes comme le brocoli et le chou-fleur, aident à réduire les œstrogènes pour laisser place à la testostérone.

RÉCAPITULATIF

Le surpoids est un terrible ennemi de la virilité. En effet, l'excès de graisse corporelle entraîne souvent une production excessive d'œstrogènes et une baisse de la testostérone.

L'obésité est d'ailleurs un facteur d'impuissance reconnu. Perdre suffisamment de poids pour retrouver un bon équilibre hormonal permet aux hommes auparavant en surpoids de retrouver leur vigueur sexuelle.

Le sucre est bien sûr un aliment susceptible de favoriser la prise de poids, mais il a aussi un effet direct sur les troubles de l'érection :

En stimulant la libération de grandes quantités d'insuline dans le sang, les aliments trop sucrés entraînent indirectement une baisse de la testostérone.

Enfin, consommer des aliments sucrés favorise l'apparition de la maladie du siècle : l'insulino résistance puis le diabète de type 2. Cette maladie s'attaque entre autres aux vaisseaux sanguins, mais aussi au système nerveux et à l'équilibre hormonal.

Résultat : 1 diabétique sur 3 souffre de dysfonction érectile grave.

Ne vous attendez pas à ce que votre libido et vos érections se stimulent naturellement en vous remplissant de nourriture riche en hydrates de carbone, de sucre, de malbouffe et de repas préparés de mauvaise qualité.

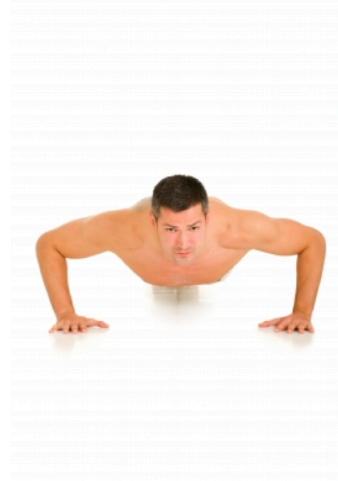
Pour beaucoup d'hommes, la nutrition est l'une des premières *causes* de libido faible et du dysfonctionnement érectile. Consommer les aliments appropriés pour votre corps peut *rétablir* votre motivation sexuelle jusqu'à son stade correct particulièrement quand cette consommation est associée aux suppléments alimentaires et à des exercices pratiqués correctement.

Imaginez que votre corps est un véhicule bien entretenu qui ne consomme que de l'huile et du carburant de bonne qualité. Vous n'achèteriez pas un carburant de pauvre qualité pour ce véhicule. Traitez-le bien et il vous en serez compensé.

3. Les Exercices Physiques Pour Rétablir Les Erections

Pratiquer une activité physique est essentiel **pour stimuler la libido masculine.**

En pratiquant une activité physique, vous pouvez aussi améliorer votre corps en le rendant plus attirant tout en augmentant le taux d'énergie général, en brûlant des graisses et en perdant du poids.



L'activité intense aide à augmenter la testostérone

Stimuler votre testostérone et votre appétit sexuel de manière naturelle en utilisant les programmes d'exercices appropriés est ce qu'il y a de plus important.

Des études ont prouvé qu'un exercice intense stimule la testostérone chez les hommes. Selon une étude publiée dans le livre par J. Hanc en 1987, la testostérone et les taux de croissance sont naturellement augmentés avec un exercice intense.¹².

3.1 Les Meilleures Pratiques Pour La Testostérone

1. Afin de stimuler la testostérone et d'améliorer la circulation, vous devez pratiquer une activité physique 3 fois par semaine en alternant les jours, car votre corps a besoin de récupérer.
2. Votre programme d'activité physique doit inclure **un exercice intense** qui aide à brûler les graisses de votre corps **et à**

¹² *Your Health Behind The Runner's Euphoria*

développer une masse musculaire (l'augmentation des muscles améliore la testostérone).

3. Des exercices physiques longs et lents sont inutiles. Vous devez pratiquer **des exercices durs et intenses** qui durent au maximum 45 à 60 minutes.
4. Si vous travaillez dans un bureau ou à la maison avec un travail qui implique une position assise devant un ordinateur ou une table pendant de longues périodes, prenez l'habitude de vous lever et de marcher régulièrement.
5. Les jours où vous ne travaillez pas (jours de repos), vous devez pratiquer des exercices plus légers et faire de la marche après le déjeuner afin d'améliorer votre circulation sanguine et de vous exposer aux rayons du soleil.
6. Vous devez pratiquer des exercices avec l'estomac vide et vous assurer que vous buvez suffisamment de liquides. Prenez **un repas avec une forte teneur en protéines** (œufs, poisson ou poulet) et buvez du lait après votre exercice physique.
7. Prenez un supplément préconisé pour la testostérone (référez-vous à l'Action Guide) environ 30 minutes avant d'aller pratiquer votre activité physique pour des résultats optimaux de stimulation de testostérone.
8. Si vous avez des doutes concernant votre aptitude à pratiquer une activité physique selon cette méthode, alors parlez-en à votre médecin.

3.2 Un Programme D'activité Physique De 45 Minutes Pour Stimuler La Libido

Vous avez le choix entre une inscription à un club de gym ou un programme personnel d'activité physique à partir de chez vous, bien structuré et centré sur l'association d'un entraînement musculaire et cardiovasculaire en 50 minutes maximum.

Quelle que soit votre décision, pratiquer une activité physique est essentiel pour améliorer de façon naturelle la libido. Il ne faut pas la négliger et vous devez conserver une discipline.

Attention : Les Conséquences D'un Entraînement Physique Inapproprié

Assurez-vous de ne pas vous entraîner pendant trop longtemps. Des entraînements de longue durée peuvent réduire le taux de testostérone chez les hommes, car le corps produira un taux plus élevé de *cortisol*, une autre hormone qui réduit la testostérone, la libido et les érections.

Un entraînement excessif et un manque d'activité physique peuvent, tous les deux, réduire la testostérone.

Le programme d'entraînement suivant associe des exercices cardiovasculaires et de force musculaire en une session de 45 minutes. L'objectif essentiel consiste à un changement rapide entre les exercices et à maintenir un niveau d'intensité élevé.

Choisissez un poids pour chaque exercice qui permet d'arriver à la limite de 12 à 15 répétitions. Ceci signifie que vous êtes capable de faire 12 répétitions, mais pas au-delà de 15.

Votre Programme D'entrainement De 45 Minutes **Brûleur De Graisses Pour Une Libido Elevée**

ÉTAPE 1 : Échauffement sur le tapis de course ou sur un vélo (5 minutes)

ÉTAPE 2 : 1 série de chacun des exercices suivants (au total 7 minutes)

-  Le développé couché
-  Travail des triceps
-  Flexion du biceps
-  Flexion sur jambes (Squat)
-  Développé dorsaux
-  Ischio-jambiers
-  Crunch (abdominaux)

ÉTAPE 3: Pédaler sur un vélo en allant d'une intensité modérée à difficile (pendant 5 minutes)

ÉTAPE 4: 1 série de chacun des exercices suivants jusqu'à la limite (au total 7 minutes)

-  Développé dorsaux latéraux
-  Le développé couché
-  Flexion du biceps
-  Extension des triceps
-  Rangée retour
-  Extension jambes
-  Flexion du biceps

ÉTAPE 5: Rameur de haute intensité (pendant 5 minutes)

ÉTAPE 6: 1 série de chacun des exercices suivants jusqu'à la limite (au total 7 minutes) :

-  Pectoraux
-  Ischio-jambiers
-  Travail des triceps
-  Extension jambes
-  Flexion du biceps
-  Développé dorsaux latéraux
-  Crunch (abdominaux)

ÉTAPE 7 : Stepper de haute intensité (pendant 5 minutes)

ÉTAPE 8 : Échauffement sur le tapis de course (5 minutes)

Le Programme Sportif De 30 Minutes Chez Vous

Je suis bien conscient du fait que tous les hommes suivant ce programme n'auront pas accès facile à une salle de sport et que d'autres préféreront des solutions alternatives pour économiser de l'argent et du temps.

Dans ces situations, pouvoir faire du sport à partir de chez soi peut être très efficace. Avoir un vélo ou pouvoir courir à l'extérieur sera nécessaire aussi. Utilisez les techniques suivantes pour vous mettre en forme rapidement à partir de chez vous:

ETAPE 1: Faites des étirements des bras, des jambes, de la poitrine, des épaules et du cou en respirant profondément d'une manière lente et contrôlée (3 minutes)

ETAPE 2: 15-20 minutes en alternant le footing et le sprint, à pied ou en vélo

ETAPE 3: 1 série des exercices suivants (5 minutes, pauses de 30 secondes):

-  30 Pompes
-  20 Sauts
-  40 Crunchs
-  20 Squats basiques
-  10 Pompes bras serrés
-  30 Sauts complets (commencer le saut en position de pompe)

Pause de 3 minutes

ETAPE 4: 1 série des exercices suivants (5 minutes, pauses de 30 secondes):

-  30 Pompes
-  20 Sauts
-  40 Crunchs
-  20 Squats basiques
-  10 Pompes bras serrés
-  30 Sauts complets (commencer le saut en position de pompe)

ETAPE 5: Faites des étirements contrôlés en respirant profondément pour terminer votre session

RÉCAPITULATIF

Les exercices physiques sont essentiels à l'amélioration efficace de la libido et à une poussée puissante de testostérone libre et naturelle.

Parfois, je suis contacté par des hommes me remerciant pour mes conseils et me confirmant que rien qu'en faisant du sport et en mangeant mieux, ils ont pu sentir le retour du désir sexuel et des érections fréquentes.

En augmentant votre taux de testostérone, vous pouvez augmenter votre niveau de désir sexuel et ainsi obtenir des érections plus régulières et plus dures.

Le type d'exercices correct prendra moins de temps et donne une bien meilleure forme que de longues sessions d'exercices physiques qui sont susceptibles de vous faire produire plus de cortisol dans votre corps, une hormone connue pour ses effets négatifs sur la testostérone.

Quand le sport est fait correctement, c'est une façon très efficace de restaurer ses fonctions sexuelles, d'améliorer sa performance cardiovasculaire et de perdre de la graisse désagréable.

Souvenez-vous à tout moment que les exercices courts, rapides et intenses sont ceux qui amélioreront votre métabolisme et continuer à brûler de la graisse même quand vous ne faites pas de sport.

Considérez ce programme d'exercices ci-dessus comme la pierre angulaire de la récupération de votre santé masculine. Conservez ces habitudes même si vous sentez que vous récupérez votre libido.

Sachez que si vous êtes en surpoids, vous remarquerez une différence par rapport à votre libido après chaque kilo que vous perdez.

4. Des Exercices Péniers Pour Stimuler Les Erections

L'entraînement du pénis (exercices péniers) est une combinaison de diverses techniques naturelles que vous appliquerez en utilisant vos mains et vos muscles qui peuvent aider à renforcer le pénis et à améliorer en même temps la force et la circonférence des érections.

Les exercices péniers peuvent aider à prolonger les érections, améliorer la circulation sanguine du pénis et promouvoir la croissance libre de la testostérone.

4.1 Les Exercices De Kegel Pour Améliorer Ses Erections

L'une des bonnes méthodes pour améliorer à la fois la force de l'érection et le contrôle de l'éjaculation, elle consiste à contracter vos muscles PC (**muscles pubo coccygiens**) afin de les renforcer. Cette technique on l'appelle aussi les « exercices de Kegel ».

Les exercices de Kegel consistent à renforcer contracter le muscle utilisé **pendant l'urination**.

Assurez-vous de ne pas confondre ce muscle avec vos muscles fessiers !

Le muscle pubo-coccygien (PC) devient plus fort, de ce fait, votre pénis ainsi que le contrôle de votre éjaculation seront renforcés. Certains hommes signalent même qu'ils sont en mesure d'atteindre des orgasmes multiples en utilisant la technique de renforcement.



Les exercices de Kegel réguliers peuvent aboutir à des érections

L'amélioration de la fonction des muscles PC peut aider aussi à promouvoir la **circulation sanguine** de la région pénienne.

Une association des massages péniens et de la contraction de vos muscles PC a prouvé dans de très nombreuses études officielles l'amélioration de la qualité des érections¹³.

Astuces D'entrainement Kegel

Les exercices de Kegel, vous avez déjà entendu parler ? Inventés dans les années 40 par un médecin ils sont destinés à muscler le périnée, la zone située entre le sexe et l'anus.

Ces exercices sont très utilisés dans le cadre de la rééducation des femmes après l'accouchement, mais aussi pour éviter les problèmes d'incontinence chez les deux sexes.

Mais si on vous en parle ici c'est qu'ils sont capables d'améliorer la vie sexuelle des hommes en accroissant à la fois la qualité des érections et le plaisir pendant l'acte.

Pour repérer les muscles à faire travailler, c'est facile : ce sont les muscles qui permettent de contrôler la puissance du jet d'urine et de faire bouger le pénis en érection.

1. Les muscles PC peuvent être assouplis en interrompant vous-même le passage de l'urine à mi-chemin. Cependant vous pouvez les assouplir à tout moment et ne devez pas interrompre le débit urinaire en tant que partie de l'exercice. De nombreuses personnes assouplissent ces muscles en contractant simplement leur anus (et non les muscles fessiers) de manière répétée, ce qui

¹³ [Rétablir le fonctionnement de la base pelvienne chez les hommes](#)

provoque la contraction des muscles PC. Ceci peut être exécuté partout, à tout moment sans que personne ne s'en aperçoit.

2. Assouplissez les muscles PC pendant 10 secondes, 8 à 10 fois successivement. Ceci représente une série de répétitions. Effectuer ces séries 5 fois par jour, à chaque fois, en contractant vos muscles pendant au moins 10 secondes.
3. Lorsque vous maîtriserez mieux cette technique et que vous sentirez que vos muscles PC deviennent plus forts, augmentez vos répétitions jusqu'à 100 par jour (10X10), puis à 150 par jour (10 X 15).
4. Prenez des jours de repos, car les muscles PC ont besoin de récupérer après les exercices, tout comme les autres muscles après exercices.
5. Au fur et à mesure de votre amélioration, essayez d'effectuer, occasionnellement, des exercices "super-Kegels" qui exigent des flexions pendant **20-25** secondes à chaque fois.

4.2 Effectuer Des Massages Péniers Pour Stimuler Les Erections

Il existe 2 méthodes de massage du pénis qui peuvent améliorer la circulation du sexe et la production de testostérone dans les testicules.

Je vous recommande d'utiliser les deux méthodes et de les combiner avec la rétention d'orgasme (voir chapitre 6) pour avoir un impact plus positif sur la qualité de vos érections.

Des massages réguliers aident à détendre les vaisseaux sanguins, encouragent la circulation sanguine pour des érections plus fortes et durables et peuvent promouvoir la circulation libre de la testostérone.

4.3 Le Massage De 3 Minutes Sur Un Pénis Flaccide

Le meilleur moment pour se masser la zone pénienne est soit seul dans votre lit, soit sous la douche. Prenez l'habitude de vous masser chaque jour si vous le pouvez. Ceci prend seulement 3 minutes et personne ne le verra.

1. Vous devez frotter et malaxer doucement avec vos doigts la zone située au-dessus de votre pénis (le pubis). Vous sentirez les muscles se détendre et votre pénis doit commencer à pendre, vous le sentirez légèrement détendu et plus lourd.
2. Après une minute de massage, déplacez votre main à l'endroit située derrière vos testicules (périnée). Massez avec soin autour de cette région, même en touchant la partie supérieure des muscles de votre aine et de vos cuisses pendant 1 à 2 minutes. Orientez le massage pour améliorer la circulation.
3. Massez ensuite vos testicules et la base de votre pénis avec précaution en tirant vos testicules doucement vers le bas et bougez-les lentement entre vos doigts. Massez complètement autour de la base de votre pénis en même temps.
4. Mettez votre pouce et votre doigt à chaque côté du pénis et frictionnez la base de votre sexe doucement vers le gland. Faites ceci 40 fois sous l'eau de la douche en faisant très attention de rester doux.
5. Terminez votre douche avec de l'eau très fraîche sur vos testicules pendant 30 seconds afin de stimuler la testostérone.

4.4 Le Massage En Erection

Lorsque vous pratiquez la méthode du contrôle de l'éjaculation (chapitre 6), vous devez masser votre pénis à chaque fois que vous retenez l'éjaculation.

1. Pour permettre des érections plus robustes et développer plus de circonférence, massez autour de la base de votre pénis et de votre périnée à chaque fois que vous retenez l'éjaculation.
2. Faites passer le flux sanguin doucement vers l'extrémité de votre pénis et déplacez-vous vers le haut, puis légèrement vers le milieu de votre pénis progressivement chaque fois que vous effectuez un massage en érection.
3. Répétez ce massage 4 fois ou plus chaque fois que vous êtes en érection et toujours en escortant le sang dans la direction de l'extrémité de votre pénis.
4. Lorsque vous ressentez le sang affluer et que votre pénis semble être légèrement plus épais et plus solide que d'habitude, formez un cercle avec votre pouce et votre index et massez votre pénis de la base jusqu'à l'extrémité.
5. Alternez le massage du tronc en massant depuis la base après avoir retenu l'éjaculation pendant quelques minutes à chaque fois.

RÉCAPITULATIF

Avoir un taux de testostérone sain et approprié pendant l'exécution des massages péniers permettra à votre sang riche en hormones d'atteindre les cavités péniennes en améliorant ainsi la santé générale de l'érection.

Les massages doux stimulent le flux sanguin et améliorent la capacité érectile. En renforçant ses muscles PC, la base pelvienne peut

entraîner des érections plus fermes et durables, ce qui est excellent pour les hommes qui vivent le dysfonctionnement érectile depuis de longues périodes et prouvé par des études cliniques.

Ces techniques sont particulièrement utiles lorsqu'elles sont associées avec d'autres méthodes qui boostent la testostérone et peuvent éventuellement aboutir à des érections **instantanées et** plaisantes.

Pour les hommes ayant un dysfonctionnement érectile depuis longtemps, l'exécution de ces exercices physiques renforcera les muscles péniers auparavant négligés et améliorera la circulation sanguine.

Évidemment, certains hommes auront besoin de travailler plus longtemps que d'autres pour restaurer leurs capacités érectiles. Il faut conserver une attitude positive, ce qui est très important pour surmonter les problèmes sexuels et pour développer les érections durables et fermes que vous méritez.

Au cours des massages péniers, je vous encourage à créer une image mentale de vous-même avec une érection naturellement, et de garder cette image à l'esprit tout au long du massage. Assurez-vous d'être détendu quand vous utilisez cette technique et de la concevoir comme un jeu plaisant plutôt qu'une tâche sérieuse.

5. La Technique De Contrôle D'éjaculation Pour Augmenter Ses Erections

Tout d'abord, permettez-moi de préciser très clairement que la stimulation sexuelle régulière est **essentielle** pour conserver une libido saine et un taux de testostérone raisonnable.

Même apercevoir un décolleté, une jupe courte ou avoir des pensées sexuelles peut provoquer des poussées instantanées de vos hormones.

En revanche, un manque de stimulation sexuelle régulière peut amener à des érections molles sans désir.

Votre priorité est de vous stimuler régulièrement, de préférence avec votre partenaire.

5.1 Pourquoi La Pornographie N'est-elle Pas La Solution ?

L'utilisation de la pornographie comme stimulation sexuelle est une pratique très répandue, surtout à notre époque où la distribution de vidéo pornographique est gratuite. Si vous souhaitez conserver vos érections, je vous conseille d'éviter à tout prix la pornographie qui serait à l'origine de la *désensibilisation* de votre désir selon les rapports du journal *American Psychology*. L'impuissance masculine chez les jeunes hommes est parfois une conséquence d'un épuisement de dopamine, l'hormone du plaisir¹⁴.

Souvent chez les hommes, des plus jeunes aux plus âgés, des mauvaises habitudes de la masturbation sont la cause, partielle ou entière, des érections molles.

¹⁴ Psychology Today : 'Porn-Induced Sexual Dysfunction is a Growing Problem'

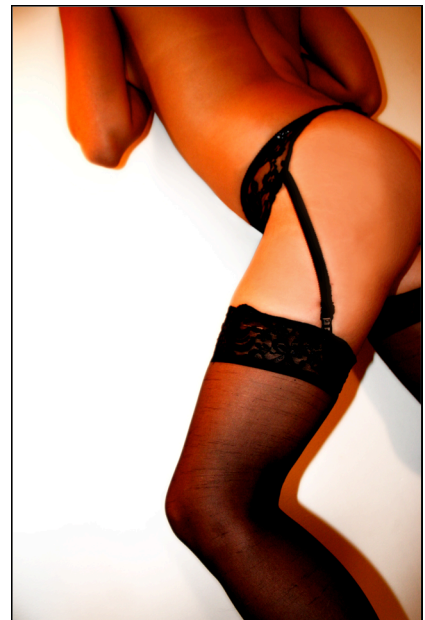
L'habitude d'éjaculer rapidement peut aussi conduire à une **éjaculation précoce**, qui engendre une faible confiance en soi sexuelle et aussi l'anxiété sexuelle. L'association entre les érections faibles et l'éjaculation précoce est vraiment inquiétante, et elle est plus répandue que vous ne le pensez.

Je vous recommande d'utiliser votre imagination pour une stimulation sexuelle et même mieux, que vous vous concentriez sur votre partenaire pour ce faire.

L'usage des techniques de contrôle d'éjaculation suivantes peut conduire à une poussée hormonale et à des érections dures. Cette technique peut être très efficace et je vous recommande vivement de l'essayer plusieurs fois de suite afin de sentir votre première poussée naturelle de la libido.

5.2 Optimiser L'éjaculation Pour La Libido Et Les Erections

1. Faites apparaître des images sexuelles fortes dans votre esprit et stimulez-vous en utilisant la main.
2. Quand votre pénis est suffisamment dur, vous pouvez commencer lentement la masturbation.
3. Chaque fois que vous vous sentez arriver près de l'orgasme, arrêtez, et prenez des respirations profondes, puis continuez.
4. Pendant la stimulation, visualisez-vous vous-même ayant des érections robustes et durables.



Retenir l'éjaculation de manière répétitive peut amener de fortes augmentations de testostérone

6. Créez des sentiments positifs de vous-même comme un amant performant avec des érections robustes, puissantes et durables et laissez ces sensations vous conforter.
7. Lorsque vous pensez avoir répété ceci suffisamment souvent (minimum 4 fois sans éjaculer), levez-vous et faites quelque chose de différent immédiatement sans avoir éjaculé.
8. Répétez ceci chaque fois que vous le pouvez, au moins 5 fois par semaine et si possible, **sans éjaculer**. Tenez le plus longtemps possible à chaque fois.
9. Vous pouvez utiliser cette technique **et éjaculer** seulement tous les 2 ou 3 jours. Rappelez-vous que cet exercice doit être fait en érection complète à chaque fois que vous utilisez cette technique, avec ou sans éjaculation.
10. **Ne jamais éjaculer trop vite** et toujours n'éjaculez qu'avec une érection complète.
11. Rester en érection pendant plus de 30 minutes permettra à votre pénis d'avoir un flux sanguin riche en hormone et de dilater davantage les capillaires sanguins.
12. En vous poussant vous-même à la limite de manière répétée, vous pourrez augmenter vos taux de testostérone qui auront comme effet l'augmentation du désir pendant quelques jours.
13. Évitez d'éjaculer trop souvent, mais assurez-vous de le faire de temps en temps. Si vous avez une libido faible, éjaculez seulement 2 à 3 fois par semaine. Il est recommandé de le faire ainsi jusqu'à ce que la santé de votre libido ne soit rétablie.

RÉCAPITULATIF

Le contrôle de l'éjaculation est une technique maîtrisée et connue des hommes qui travaillent dans l'industrie de la pornographie. D'ailleurs, nous constatons que selon une étude cette forme répétée de stimulation sexuelle sans éjaculer faciliterait la performance sexuelle et la libido¹⁵.

Nous pouvons considérer que cette technique de rétention est une forme plus intense **de répétition de la stimulation sexuelle** et une excellente méthode pour faire l'expérience d'une poussée naturelle et rapide de testostérone.

La stimulation sexuelle fournit un excellent exercice physique pour votre pénis tandis qu'un manque d'entraînement peut éventuellement affaiblir les érections ou conduire à un dysfonctionnement érectile.

Votre objectif c'est la stimulation sexuelle aussi fréquente que possible. Vous pouvez considérer cette technique comme l'entretien de votre pénis, tout comme vous entraineriez votre corps.

Il se peut qu'après les premières sessions de technique de rétention, vous vous réveillez le matin avec une érection ferme et rassurante. Le fait d'avoir une érection au réveil est tout à fait encourageant, mais c'est aussi le signe que la tonicité de votre pénis est saine.

Rappelez-vous de ne pas éjaculer à la fin de chaque session de stimulation. L'éjaculation doit se produire seulement quelques fois par semaine et de préférence uniquement quand votre pénis est en érection pendant un certain temps. Une éjaculation trop fréquente peut provoquer des douleurs dans l'aine, une faible testostérone¹⁶, de la fatigue, une calvitie et un dysfonctionnement sexuel.

¹⁵ Journal d'endocrinologie : The Endocrinology of Sexual Arousal

¹⁶ [Service de médecine interne](#) Elias E. Mazokopakis, MD, PhD, Antony G. Batistakis MD, et Ioannis K. Starakis, MD, PhD

6. Un Sommeil Profond Pour Réduire Le Stress Et Améliorer Ses Erections

Nombreux sont les hommes qui n'ont pas conscience des bénéfices qu'une qualité du sommeil acceptable apporte pour maintenir une libido naturelle et saine. Le stress élevé, une mauvaise qualité de sommeil ou un sommeil en apnée, peut parfois être la cause principale du manque de libido.

Si vous pensez que tous les aspects de votre santé sont bons et que vous ne comprenez pas les raisons de votre faible libido, il se peut que vous ayez seulement besoin d'améliorer la qualité de votre sommeil et de réduire le stress.



Les hormones sont produites pendant les phases de sommeil profond.

Comment le sommeil peut-il stimuler la libido ?

Un sommeil profond et de bonne qualité est le moment où l'homme produit **un taux de testostérone plus élevé.**

Après l'exercice physique et la bonne alimentation, le sommeil est tout ce dont vous avez besoin pour stimuler les hormones sexuelles et la récupération de vos capacités sexuelles.

6.1 Astuces Et Techniques Pour Améliorer La Qualité Du Sommeil

Un sommeil réparateur est indispensable pour une santé sexuelle au top.

En effet, même chez les hommes jeunes, le manque de sommeil a un impact très négatif sur la production de testostérone. Une étude a même démontré qu'**une nuit de sommeil de 5h réduisait directement les taux de testostérone de 15%. (1)**

Et avec une testostérone en berne, vos érections ont peu de chance d'être vigoureuses.

Si vous souffrez de dysfonction érectile et si vous ne dormez pas assez, ne cherchez pas trop loin.

- Essayez de vous coucher plus tôt pour avoir au moins 7 à 8 heures de sommeil.
- La lumière diffusée par les écrans (PC, smartphone, tablettes, TV) nuit à la production de mélatonine, l'hormone qui régule les cycles du sommeil. **Arrêtez les écrans au moins une heure avant de vous coucher**, ou investissez dans des lunettes anti lumière bleue.
- Si votre sommeil est perturbé, notamment si vous vous réveillez pendant la nuit, vous pouvez prendre des comprimés de mélatonine ou magnésium avant de dormir.

Il peut arriver que malgré un nombre d'heures de sommeil suffisant, vous soyez épuisé au réveil.

Si c'est le cas vous souffrez peut-être d'apnée du sommeil, une pathologie qui peut avoir des conséquences cardio-vasculaires

graves, et pas seulement sur l'érection. N'hésitez pas à consulter un médecin dans ce cas.

1. Faites une activité physique régulièrement et faites de la marche chaque jour où vous ne pratiquez pas d'exercice physique.
2. Réveillez-vous plus tôt que d'habitude. Appliquez une nouvelle règle : réveillez-vous **30 minutes plus tôt** pour commencer la journée, même le weekend. Essayez ceci pendant 15 jours ; vous devrez commencer à voir la différence.
3. Allez au lit quand vous sentez arriver une vague de fatigue. Lorsque votre corps sera prêt pour le sommeil, il devrait vous le faire sentir. C'est à ce moment-là que vous devrez aller dans votre chambre.
4. Ne regardez pas la télévision au lit. **Utilisez seulement** votre lit pour dormir ou pour pratiquer une activité sexuelle. C'est ainsi que vous conditionnerez votre corps à faire l'association entre le lit et le sommeil.
5. Si vous ne pouvez pas dormir, sortez du lit et effectuez des activités banales. Votre inconscient acceptera éventuellement que la seule alternative au sommeil est l'ennui et non le divertissement.
6. Prenez votre dernier repas au moins 3 heures avant de vous coucher.
7. Évitez les lumières intenses, les films dérangeants, la musique très rythmée et les écrans d'ordinateur 2 heures avant le coucher.
8. Investissez dans un oreiller d'excellente qualité pour optimiser la qualité du sommeil.

9. Prendre une capsule de ZMA 30 minutes avant d'aller au lit stimulera la testostérone pendant votre sommeil.
10. Limitez la consommation de caféine : évitez le café et le coca-cola dans l'après-midi.
11. Adoptez une routine régulière avant l'heure du coucher. Si vous respectez une routine saine avant le coucher, votre corps commencera à être habitué à se préparer à dormir.
12. Utilisez un masque pour bien dormir et bloquer toute source externe de lumière.
13. Assurez-vous que la température de votre chambre ne soit pas trop élevée.
14. Avant de dormir, essayez la méditation et des exercices de respiration profonde pendant 15 minutes afin de vous relaxer totalement. Videz votre esprit, ressentez chaque partie de votre corps, détendez-vous et soyez conscient de votre respiration.
15. Essayez une simple musique hypnotique ou téléchargez une musique méditative pour dormir (reportez-vous à la section ressources pour la liste des liens).

6.2 Suppléments et Méthodes Pour Réduire Le Stress Et Améliorer Le Sommeil

Selon une certaine étude, une consommation modérée du supplément 5HTP (tryptophan, griffonia) peut réduire le stress et améliorer le sommeil.

Si le stress provoque des problèmes d'irritabilité, les capsules 5HTP peuvent être bénéfiques pour la régulation de la sérotonine et pour l'équilibre du sommeil.¹⁷

L'utilisation de la L-Tyrosine est une bonne solution alternative au 5HTP. Elle offre des effets calmants pour l'esprit et le corps. Certains ont signalé que le composant 5HTP peut réduire le désir alors que d'autres ont signalé qu'il augmentait le désir. Si les résultats après la prise du 5HTP ne sont pas satisfaisants pour vous, alors essayez de prendre plutôt de la L-Tyrosine.

D'autres produits naturels très efficaces pour réduire le stress sont l'ashwaganda et le rhodiola rosea, tous deux excellents pour associer aux stimulants naturels de la libido.

Nous avons trouvé un supplément ZMA pour mieux dormir en vous fournissant les minéraux les plus souvent en manque chez les hommes.

Cliquez ci-dessous pour découvrir un bon fournisseur fiable de ZMA :

www.libidohomme.com/zma

(Ou copier coller le lien dans votre navigateur internet)

3 Méthodes Pour Lutter Contre Le Stress

Le stress est un des pires ennemis de l'érection, et un des principaux responsables de l'impuissance psychologique. Du coup, tous les moyens sont bons pour l'éliminer de votre vie quotidienne :

¹⁷ [Revue de la médecine alternative](#)

1. Le yoga

En plus d'être un sport qui mobilise les muscles profonds, les articulations et augmente la souplesse, le yoga en mariant mouvements et respiration est un bon moyen de se re-center. Un bon début avant de se lancer dans la technique qui suit.

2. La méditation

Oui, la méditation est un puissant outil de lutte contre le stress car elle « reprogramme » littéralement votre cerveau.

Mais inutile de passer des heures dans la position du lotus ! Une étude récente a démontré que 25 minutes de méditation en pleine conscience pendant trois jours d'affilée suffisent pour diminuer le stress psychologique et réduire la production de cortisol, l'hormone du stress.

La méditation en pleine conscience consiste à se focaliser sur l'instant présent en respirant tranquillement. Il suffit d'être attentif à tout ce qui vous entoure (mais pas à votre smartphone, ni à la télé) ou d'accomplir des tâches de la vie quotidienne, par exemple la cuisine, en étant pleinement conscient de chaque geste, de chaque texture, de chaque odeur.

Laisser passer les pensées parasites sans les retenir et tâcher de rester dans l'instant. Pas si facile, certes, mais l'effet est puissant !

3. L'hypnose

Si vous avez tout essayé et que le stress vous mine toujours, essayez l'hypnose thérapeutique. Lors d'une étude datée de 1997, l'utilisation de l'hypnose a fait preuve de plus d'efficacité que l'acupuncture et le placebo dans le traitement de dysfonctions érectiles sans cause physiologique apparente.

RÉCAPITULATIF

Le stress et les problèmes de sommeil sont des causes très communes au dysfonctionnement sexuel masculin. Il faut d'abord envisager une bonne nuit de sommeil en tant que priorité absolue et ensuite organiser votre soirée autour de cet objectif.

Bien que les suppléments tels que 5HTP et L-Tyrosine soient excellents pour vous détendre et réduire le stress, je vous recommanderais d'apprendre aussi de simples techniques de relaxation.

Une technique très efficace consiste à fermer les yeux et être conscient de la respiration. Les pensées commenceront éventuellement à s'estomper et vous commencerez à être de plus en plus conscient de votre corps au fil de minutes.

Concentrez-vous sur les différentes parties de votre corps et la relaxation réduira le stress : vous obtiendrez ainsi un meilleur équilibre.

Ecouter un enregistrement MP3 d'autohypnose est une excellente manière de se détendre. Nous avons tous accès à un lecteur de format musical MP3 de nos jours, que ce soit à l'aide d'un téléphone mobile ou d'un lecteur Hi-Fi.

Asseyez-vous ou allongez-vous en fermant vos yeux et écoutez un programme d'hypnose et de relaxation à l'aide d'écouteurs. Vous y serez attaché après l'avoir écouté plusieurs fois. C'est aussi un moyen agréable de recharger ses batteries et de réduire la tension d'une façon générale.

Vous pouvez trouver les sources des programmes de thérapie hypnotique en format MP3 dans la section « ressources ».

7. Stimulants, Médicaments Et Libido

De nombreux hommes ont eu des expériences sexuelles mémorables lorsqu'ils étaient ivres et aussi lorsqu'ils étaient sous l'effet de drogues.

L'alcool et les drogues peuvent relever les plaisirs d'une expérience sexuelle, mais malheureusement, les plaisirs ne peuvent pas durer aussi longtemps.



L'alcool peut être une cause d'impuissance

L'alcool peut annuler les inhibitions et améliorer temporairement la confiance en soi et bien sûr révéler une expérience sexuelle plaisante.

Cependant, une consommation importante ou prolongée d'alcool peut conduire à l'impuissance.

La consommation d'alcool à long terme est évidemment dangereuse. Boire de l'alcool en grandes quantités régulières peut réduire le taux de testostérone, perturber le système nerveux central tout en nuisant à la communication entre le cerveau et les parties génitales et peut même avoir un impact sur les nerfs du pénis.

Ceci aboutit à un désir moindre, à des érections faibles et à une performance sexuelle basse même si l'homme n'a plus d'alcool de le sang.

Si vous buvez ou que vous avez bu de grandes quantités d'alcool, il va sans dire qu'interrompre cette consommation aidera à améliorer votre libido.

Cependant, vous pouvez avoir besoin de désintoxiquer votre foie et de rétablir la santé de votre système nerveux central à l'aide d'une

combinaison de suppléments, d'une alimentation saine et d'une activité sportive. Le **Chapitre 9** aborde les méthodes de désintoxication de votre corps

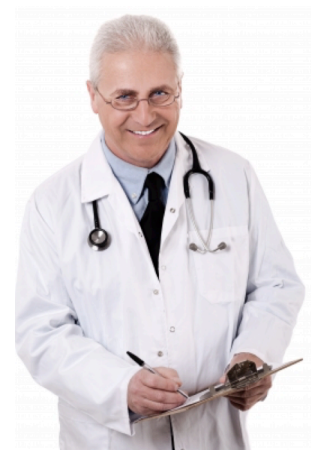
7.1 Les Médicaments Qui Peuvent Réduire Votre Libido

Tous les médicaments ont des effets secondaires qui peuvent être ressentis même un certain temps après l'interruption de leur consommation. Il en est de même pour les hommes qui prennent des médicaments liés aux maladies du cœur, des anticoagulants et des antidépresseurs.

Certains médicaments prescrits par les médecins peuvent avoir des effets secondaires très négatifs sur l'appétit sexuel masculin, ils sont identifiés dans les catégories suivantes :

La liste complète des traitements qui peuvent conduire à l'impuissance est décrite ci-dessous.

- Diurétiques
- Antidépresseurs¹⁸
- Traitements épileptiques
- Anxiolytiques
- Antihistaminiques
- Traitements de chimiothérapies
- Traitements de relaxation musculaire
- Traitements anti-inflammatoires
- Agents bêtabloquants
- Traitements du cancer de la prostate
- Traitement de la perte de cheveux
- Antiarythmisant
- Traitements de la maladie de Parkinson
- Traitements du cholestérol élevé (ex. statines)



Certains traitements médicaux peuvent réduire la libido masculine

¹⁸ Indian Journal of Medical Sciences, 2001, 55(3):139-148, "Antidepressants induced sexual dysfunctions"

Après une consultation chez le médecin, vous devez être capable de connaître les fonctions exactes des traitements médicaux que vous prenez. Si vous suivez un traitement et que vous n'avez pas fait de recherches à son sujet ou que vous n'en connaissez pas l'usage, vous êtes irresponsable.

Soyez responsable de votre vie et demandez à votre médecin pourquoi il ou elle vous aurait prescrit ce traitement. Demandez une liste de tous les effets secondaires et leur explication. C'est pour cela que vous payez une assurance médicale. Informez-vous toujours au sujet vos traitements et posez des questions à leurs propos. Devez-vous réellement suivre ces traitements ? Existe-t-il d'autres alternatives ?

Bien que je ne puisse analyser les cas individuels, je peux vous dire que votre objectif premier est de, si possible, ne jamais avoir besoin de médicaments.

Il existe par exemple des méthodes naturelles pour réduire la pression artérielle, améliorer la fonction cardiaque et même renverser le diabète. Il est tout à fait possible de réussir à renverser votre situation médicale dans le but de ne plus jamais avoir recours aux médicaments.

N'oubliez pas que tout est possible et ne considérez pas ce que dit votre médecin comme la dernière des solutions. Vous êtes responsable de votre santé et vous êtes la personne qui prend des décisions.

Les produits contre la calvitie, sont-ils mauvais ?

C'est un médicament en particulier qui est dans le viseur des chercheurs mais aussi des hommes souffrant de dysfonction érectile ou de troubles de la reproduction :

Le finastéride, une molécule couramment prescrite contre la calvitie masculine, peut avoir des effets secondaires allant de la baisse de libido à l'impuissance totale, en passant par la baisse de fertilité.

Les problèmes varient de légers à très graves. Dans certains cas la dysfonction érectile a continué même après l'arrêt du traitement.

Si vous suivez un tel traitement contre la calvitie et si vous n'êtes pas satisfait de vos érections, il serait peut-être judicieux de cesser d'utiliser le finastéride pendant deux mois. Si au bout de ces deux mois rien n'a changé alors il n'était pas responsable de vos problèmes. Si vos érections sont plus satisfaisantes, vous allez devoir faire un choix.

Pour compenser l'arrêt du traitement, **testez les produits naturels contre l'alopecie masculine, comme la racine d'ortie et le palmier nain**, également utilisés dans le traitement de l'hypertrophie bénigne de la prostate.

7.2 Comment Eviter Les Traitements Médicaux Provoquant La Dysfonction Erectile

Même si je constate que certaines conditions médicales ne peuvent être changées ou traitées sans médicaments, il existe des méthodes pour réduire la quantité de pilules que vous ingérez afin d'éviter l'impact direct sur vos érections et votre libido.

Pour effectuer des recherches sur votre condition médicale de manière efficace, je vous recommande d'utiliser la méthode suivante :

1. Ouvrez votre navigateur (Bing, Google, Yahoo) et effectuez plusieurs recherches en utilisant différents mots clés comme ceux-ci:

« *Votre condition médicale* » + Traitements naturels

Par exemple : « *Diabète* » + traitements naturels

2. Naviguez sur les 3 premières pages de résultats de la recherche effectuée et retenez les sites web qui vous semblent **fiables**. Ajoutez ces sites à votre liste de favoris.
3. Évitez les sites web dont le seul objectif est de vendre ou de promouvoir des produits en vous renvoyant à un lien. Ce sont de faux blogs et les articles ont pour objectif la promotion d'un produit. Ces sites n'ont pas votre intérêt personnel comme principal objectif.
4. Trouvez des blogs, des forums ou des sites avec des commentaires, des expériences partagées par d'autres internautes et des sites fiables qui représentent une sorte de communauté. Ces sites sont souvent créés par des internautes qui, par le passé, ont souffert et qui ont trouvé une solution pour gérer leur situation sans médicaments.
5. À présent, recommencez cette recherche en alternant vos mots clés et en utilisant d'autres phrases. Par exemple :
 - « *Votre condition médicale* » + Régime
 - « *Votre condition médicale* » + Plantes
 - « *Votre condition médicale* » + Traitement naturel

En utilisant la méthode décrite ci-dessus, vous pourrez être certain de trouver un moyen de réduire votre dose de médicaments.

Votre objectif est d'ingérer le moins de pilules pharmaceutiques possible mais aussi d'éviter d'en prendre car elles ont un impact sur votre fonction érectile et votre vie sexuelle.

J'ai par exemple expliqué comment trouver des ressources pour traiter de manière naturelle les conditions médicales pour lesquelles

les docteurs prescrivent souvent des traitements pharmaceutiques pour toute la vie à un homme qui prend à la fois des statines pour le cholestérol et des bêtabloquants pour traiter un battement de cœur irrégulier (fibrillation auriculaire).

Cet homme avait par le passé une motivation sexuelle saine. Puis il a commencé à s'inquiéter du mauvais fonctionnement de son foie à cause des médicaments qui réduisaient sa testostérone.

En utilisant cette méthode de recherche, il a trouvé ceci :

- Qu'une bonne hydratation permet de réduire un pouls irrégulier
- Consommer des aliments riches en magnésium et en potassium soutient le cœur
- Des exercices appropriés pour renforcer le cœur
- Comment s'alimenter pour réduire les taux de mauvais cholestérol

En utilisant les méthodes décrites ci-dessus, il a pu arrêter de prendre des statines dans un délai d'1 mois. Les battements de son cœur sont maintenant plus forts, et ses traitements médicaux sont réduits au minimum.

7.3 Les Stimulants Qui Peuvent Réduire La Libido

Les hommes ayant été d'importants consommateurs d'alcool, ou même ceux qui consomment l'alcool de façon modérée au cours des fêtes pendant plusieurs années peuvent faire l'expérience d'une baisse de la libido à la trentaine ou la quarantaine.

D'autres ayant pris des drogues pour la détente pendant un certain temps (marijuana, MDMA, cocaïne, amphétamines) peuvent sentir les effets secondaires pendant des années à venir. Les drogues à

usage récréatif sont une cause fréquente des problèmes d'érection chez les hommes jeunes tout autant que chez les plus âgés.

Les substances suivantes peuvent provoquer des dysfonctionnements érectiles chez les hommes, même des mois après avoir cessé leur consommation :

- Alcool
- Marijuana
- Cocaïne
- Amphétamines (speed)
- Méthadone
- Produits opiacés (héroïne)
- Nicotine
- Barbituriques

Interrompre ou réduire la consommation des substances indiquées ci-dessus est bien évidemment un bon point de départ. De nombreuses personnes trouvent que le ralentissement progressif de leur consommation de substances est plus facile qu'un arrêt brutal. Si vous avez des problèmes d'érection, la fonction érectile naturelle redeviendra normale au bout de 2 ou 3 mois.

Des conseils pour une désintoxication qui améliorera la libido sont abordés dans le chapitre 9 ; cependant, les recommandations suivantes vous aideront à commencer du bon pied.

La Cigarette et Vos Erections

Fumer provoque l'impuissance. C'est bien connu, c'est même marqué sur les paquets !

Le fait est, le tabac a un effet très nocif sur la circulation sanguine : des tout petits vaisseaux (capillaires) aux grosses artères comme celles du pénis.

En rigidifiant et en rétrécissant les artères, le tabagisme réduit le débit sanguin et donc la qualité de l'érection.

Lorsque les artères pénienues sont bouchées, l'érection est carrément impossible.

Selon une vaste étude chinoise, (6) le risque de souffrir de problèmes d'érection dus au tabac est directement lié au nombre de cigarettes fumées par jour.

- Fumer 10 cigarettes par jour augmentent de 16% le risque de dysfonction érectile.
- Fumer de 11 à 20 cigarettes par jour augmente le risque de 36%.
- Au-delà d'un paquet fumé par jour, on est à 60% de risque de dysfonction érectile en plus, par rapport aux non-fumeurs.

S'il vous fallait une raison supplémentaire d'arrêter de fumer, elle est toute trouvée !

Attention à la e-cigarette : si elle est chargée en nicotine, l'effet sur l'érection reste négatif.

7.4 Recommandations Pour Eviter La Dysfonction Erectile A Cause Des Stimulants Et Drogues

1. Respectez des doses d'alcool faibles ou modérées et optez pour du vin rouge plutôt que des bières ou des spiritueux.
2. Évitez tous médicaments autant que possible ; si vous faites l'expérience d'une libido faible ou de l'impuissance et que vous prenez des médicaments pour des raisons de santé, consultez votre médecin pour changer votre traitement. Agissez pour résoudre votre problème médical ; vous n'aurez donc pas besoin de médicaments.

3. Sevez-vous des drogues de détente telles que le cannabis, le MDMA (extasie), la cocaïne et d'autres stupéfiants. Évitez-les complètement.
4. Faites des exercices pour améliorer votre métabolisme : cela vous aidera à vivifier votre libido en réduisant le taux d'œstrogènes et sera une distraction bienvenue ainsi qu'une stimulation naturelle.
5. Augmentez les taux de testostérone à leurs normes en prenant des suppléments indiqués dans la section 1.
6. Les suppléments tels que l'extrait de chardon-marie, de pissenlit et de l'artichaut vous aideront à désintoxiquer votre foie et peuvent réduire le taux d'œstrogènes (reportez-vous au chapitre 9 et consultez votre médecin avant de prendre tout supplément si vous avez des doutes ou si vous prenez un traitement médical).

RÉCAPITULATIF

L'une des causes fréquentes aux problèmes d'érection ou à un manque de libido chez les hommes est liée aux médicaments.

Bien que la médecine occidentale soit capable d'incroyables progrès et de sauver un nombre incalculable de vies, certaines des techniques pratiquées sont remises en question.

De nos jours, une immense partie du chiffre d'affaires des sociétés pharmaceutiques s'appuie sur les traitements donnés aux gens pour le restant de leur vie.

La dépendance d'un traitement médical à vie est déplorable et vous place dans une situation délicate. Si c'est votre cas, alors il devient urgent de prendre toutes les mesures nécessaires pour vous permettre de réduire ou d'éviter la quantité de médicaments que vous ingérez.

Les stupéfiants peuvent aussi avoir des effets indésirables pendant longtemps. Par exemple, certains qui essayent d'arrêter le cannabis subissent des problèmes d'érection.

D'autres ont connu des problèmes graves associés aux autres drogues comme l'alcool et la cocaïne. La récupération prendra plus de temps, mais c'est tout à fait possible en suivant ce programme. C'est important de rester positif pendant cette récupération.

8. Techniques Puissantes De Stimulation De La Testostérone

Les techniques qui augmentent la testostérone ont plusieurs effets agréables chez l'homme, y compris une libido élevée et des érections plus dures. Ces techniques sont d'ailleurs faciles à intégrer dans la routine quotidienne.

Il existe **plusieurs techniques naturelles excellentes** pour améliorer le taux de testostérone et l'appétit sexuel que vous pouvez inclure dans vos habitudes dès cet instant.

Prendre des suppléments et faire du sport, c'est très bien, mais ce n'est évidemment pas tout.

Pour avoir une virilité au top et des érections plus que satisfaisantes pour vous et votre partenaire, il est nécessaire de prendre un peu de recul sur votre mode de vie dans sa globalité.

Certaines petites habitudes favorisent une vie sexuelle épanouie, tandis que d'autres détériorent sournoisement votre libido.

Ce sont des gestes du quotidien que vous faites sans forcément y penser, mais qui à la longue peuvent être extrêmement bénéfiques pour votre virilité, ou au contraire terriblement dommageables.

Voici donc :

- Ce qui booste votre virilité au quotidien
- Ce qui nuit à votre virilité

8.1 Exposition Au Soleil Pour La Testostérone

Passer du temps en plein air, à la lumière du soleil, et se faire bronzer pendant les mois d'été ce n'est pas simplement un plaisir, c'est surtout une nécessité physiologique indispensable à la santé, sexuelle entre autres.

En effet, **l'exposition au soleil du printemps et de l'été permet au corps de synthétiser de la vitamine D.**

Vous avez certainement déjà entendu parler des problèmes de santé liés au manque de vitamine D pendant les mois d'hiver. Mais **saviez vous que la vitamine D était également indispensable pour de bonnes érections** et une vie sexuelle de qualité ?

En effet la vitamine D stimule la production de testostérone. Les études le montrent, les hommes qui manquent de vitamine D ont généralement des taux de testostérone en dessous de la moyenne.

Pour avoir assez de vitamine D, il faudrait **s'exposer au soleil entre 30 minutes et une heure par jour dès les premiers beaux jours et jusqu'en octobre.**

Si vous ne pouvez pas vous mettre torse nu (c'est assez mal vu en ville) retroussiez vos manches et laissez le soleil inonder votre visage.

La vitamine D n'est malheureusement pas synthétisée en hiver dans l'hémisphère Nord car le soleil est trop bas et le rayonnement n'est pas assez important.

Sous nos latitudes (Europe et Amérique du Nord) il faut donc se supplémenter régulièrement d'octobre à début mai **pour avoir des taux satisfaisants.**

Les spécialistes conseillent de prendre 1000 à 2000 ui de vitamine D par jour sous forme de supplément. Pour une efficacité maximale, préférer la Vitamine D3 (d'origine animale) à la vitamine D2 (d'origine végétale).

Une exposition régulière au soleil stimule de manière naturelle la testostérone et la vitamine D chez l'homme.

Une étude dans le journal scientifique *Clinical Endocrinology* conclut que les hommes avec des taux plus élevés de vitamine D ont un taux de testostérone plus élevé et une libido plus forte¹⁹.

1. Vous devez prendre l'habitude de marcher à l'extérieur au moins 20 minutes chaque jour quand le soleil est à son point culminant.
2. Si vous n'avez pas la possibilité de vous asseoir dehors ou près d'une fenêtre, restaurez-vous à l'extérieur quand vous le pouvez.
3. Si vous travaillez à l'intérieur, assurez-vous d'être dans une pièce exposée à la lumière naturelle.

8.2 Éviter Les Xénostrogènes

Bien que les opinions diffèrent sur le sujet, **il existe suffisamment** de preuves surprenantes concernant la baisse de la concentration du sperme et du taux de testostérone chez l'homme au cours des dernières décennies ; elles sont partiellement attribuées aux produits chimiques présents dans l'environnement, les aliments et dans toutes les substances autour de nous.

¹⁹ [Publié par la BBC](#) 2 février 2010

Je fais référence aux mêmes produits chimiques qui sont à l'origine de la transformation des poissons mâles en femelles et qui provoquent chez les jeunes garçons d'avoir des problèmes de développement pénien.

Il est impossible d'éviter les produits chimiques totalement, mais vous pouvez certainement réduire leur présence dans votre corps, et l'aider à se désintoxiquer plus rapidement (se reporter au chapitre 9) ce qui permettra d'améliorer la régulation des hormones et une meilleure santé.

Vous trouverez des produits chimiques qui sont présents dans le plastique et dans certains détergents qui peuvent déclencher **une augmentation d'œstrogènes** qui entraînent la baisse du taux de testostérone, réduisent l'appétit sexuel et qui aboutissent à un corps parfois rond et féminin.

Les substances suivantes perturbent votre masculinité. Elles sont présentes dans les aliments et les emballages et vous risquez de les consommer de manière régulière :

BPA – Bisphénol A

Le BPA est une substance sujette à la controverse utilisée dans les plastiques et plus précisément dans le plastique polycarbonate.

Selon un certain nombre d'études^{20 21} ce produit chimique nocif perturbe le système endocrinien à cause de son effet d'imitation de l'œstrogène, l'hormone féminine.

Les études ont démontré que le BPA est un xénoestrogène (une substance qui adhère aux récepteurs des œstrogènes) et qui imitent les effets de l'hormone féminine dans le corps masculin. D'autres

²⁰ Les produits chimiques de perturbation endocrinienne À partir d'une expérience clinique de recherche simple.

²¹ Une preuve directe révèle des éléments structurels essentiels pour la capacité d'adhésion forte du Bisphénol A aux récepteurs — des œstrogènes humains

études ont conclu que ceci peut avoir des effets négatifs sur le fonctionnement du cerveau, un effet disruptif sur la régulation endocrinienne et peut même être la cause du cancer. Le BPA est officiellement classifié comme une substance toxique au Canada.

Une étude clé qui est probablement la plus applicable à ce guide est celle menée par les usines chinoises qui ont révélé que les hommes travaillant sur les sites de production en présence du BPA ont signalé des dysfonctionnements sexuels qui sont 4 fois plus élevés (problèmes d'érection, manque de désir) que chez d'autres hommes qui eux ne sont pas exposés à ce produit.

Éviter le BPA est possible et la désintoxication (en utilisant les méthodes indiquées au chapitre 9) aide le corps à en réduire ses effets. Le BPA peut infiltrer les substances que vous consommez chaque jour, telles que :

- Aliments et boissons en conserve
- Emballages plastiques
- Boisson en canettes
- Papier thermique et sans carbone (étiquettes et billets)
- Bouteilles en plastique (boissons sucrées et eau)
- Barquettes plastiques (particulièrement quand elles sont réchauffées ou chauffées aux micro-ondes)

Ils sont reconnus par la science comme étant susceptibles d'augmenter les risques d'obésité, de maladies cardio vasculaires, de résistance à l'insuline, mais aussi de baisse de la testostérone chez l'homme. Les problèmes de fertilité masculine, de plus en plus préoccupants, peuvent leur être en partie imputés.

Les perturbateurs endocriniens sont des produits chimiques présents dans des objets de consommation courante. Matières plastiques, pesticides, conservateurs de cosmétiques, retardateurs de flammes

dans le mobilier... Ils imitent les oestrogène et perturbent l'équilibre hormonal, entraînant une « féminisation » des hommes.

Comment les éviter ? Suivez ces conseils :

- Éviter les poissons d'eau douce et les poissons d'élevage élevés à proximité d'estuaires.
- N'acheter que des contenants plastiques garantis sans bisphénol A.
- Acheter des meubles éco-labellisés ou uniquement en bois brut.
- Utiliser des crèmes solaires bio avec filtres minéraux. Certains filtres solaires sont en effet considérés comme des perturbateurs endocriniens particulièrement nocifs pour la fertilité masculine.
- Manger des fruits et légumes bio pour éviter l'exposition aux pesticides.
- Boire du vin bio pour les mêmes raisons (la vigne est particulièrement traitée aux pesticides).
- Ne jamais réchauffer des aliments au micro-ondes ou au bain marie dans un contenant en plastique (les xenoestrogènes du plastique migrent dans les matières grasses sous l'effet de la chaleur).
- Utiliser des poêles en fonte ou en acier au lieu des poêles antiadhésives classiques.

Eau potable

L'eau filtrée en utilisant un filtre à osmose inversée est meilleure et plus pure.

Ces filtres retiennent la plus part des substances chimiques de notre eau et réduit ainsi les effets négatifs des produits chimiques dans l'eau potable.

Lorsque les contraceptifs féminins, les antibiotiques, et autres médicaments sont utilisés de manière régulière et en grande quantité dans une région, ils peuvent passer à travers l'urine et laisser éventuellement des traces dans l'eau potable²². Un filtre d'eau est vivement recommandé.

Parabènes

Vous vous retrouverez exposé de manière risquée à différents xénoestrogènes lorsque vous utiliserez des cosmétiques masculins. Un des groupes récemment mis en évidence est celui des parabènes.

Ce composé chimique se trouve dans de nombreux produits cosmétiques et produits d'entretien tels que les lotions corporelles, les crèmes, les gels de rasage, les gels-douches, les déodorants, les crèmes de protection solaire, les lotions après soleil et les dentifrices.

En plus de son lien avec les cancers du sein, il existe des préoccupations issues des études à propos des effets des parabènes sur le système reproductif masculin.²³.

²² Environ Sci Technol, 2010 Oct 26, [Epub ahead of print], "Are Oral Contraceptives a Significant Contributor to the Estrogenicity of Drinking Water?"

²³ [Golden R, Gandy J, Vollmer G \(2005\). "A review of the endocrine activity of parabens and implications for potential risks to human health](#)

Comment Eviter Les Xénoetrogènes

1. Utilisez des savons et des shampoings biologiques au lieu de gels-douche de basse qualité. Utilisez des produits préparés à partir d'huiles essentielles, de chanvre, de miel, de beurre de noix de coco.
2. Évitez la consommation excessive d'aliments et de boissons en contact avec le plastique, en achetant seulement des produits frais et non emballés (il est possible de congeler les produits frais).
3. Évitez l'eau des bouteilles en plastique et limitez-vous à l'eau filtrée en utilisant un filtre à osmose inversée ou des bouteilles fabriquées sans BPA (vérifiez la bouteille pour vous en assurer).
4. Vérifiez tous les produits cosmétiques (crèmes, crèmes de protection solaire, eau de Cologne, déodorants) et remplacez-les par des produits naturels.
5. Évitez les aliments conservés dans des boîtes métalliques et ne mangez pas directement d'une boîte qui est ouverte depuis plus de 24 heures.
6. Évitez de consommer des boissons en canette de manière régulière.
7. Évitez les boissons de régime contenant des édulcorants artificiels (controverse concernant l'aspartame qui peut provoquer des problèmes de santé).
8. Ne pas consommer des produits de restauration rapide, car la plus part d'entre eux contiennent du glutamate de sodium, un additif alimentaire controversé.²⁴

²⁴ <http://www.nytimes.com/2008/08/26/health/nutrition/26nutr.html>

8.3 Garder Les Testicules Froids Pour La Testostérone

Vous avez peut-être entendu parler de l'eau chaude et des hautes températures qui peuvent réduire le volume et la qualité de sperme. Ceci est tout à fait vrai et vous devez avoir conscience de l'importance de garder vos testicules au **frais** pour une production de testostérone plus élevée.

N'oubliez pas que la réduction ou l'interruption de production de testostérone peuvent être causée par les bains chauds, les saunas et les sous-vêtements serrés. Les techniques suivantes peuvent être utiles pour conserver un taux de testostérone élevé :

- 1. Faites couler de l'eau très fraîche sur vos testicules à la fin d'une douche (c'est une alternative aux bains de glace).**
- 2. Évitez les bains chauds qui risquent de perturber la production de testostérone et de sperme.**
- 3. Refroidissez vos testicules après les saunas chauds ou sous un climat chaud (utiliser des pochettes de glace si nécessaire).**
- 4. Portez des sous-vêtements amples aussi souvent que possible.**
- 5. Essayez d'alterner de l'eau chaude et froide sous la douche et terminez par une douche froide sur le corps et surtout directement sur les testicules pendant 30 secondes.**

Laisser couler de l'eau froide est bénéfique pour la performance mentale²⁵ et certains ont signalé qu'une douche froide (douches froides et chaudes alternées) revigore leur corps et leurs capacités mentales. Les testicules ont aussi besoin de rester plus froids que le reste du corps pour une production optimale de testostérone et de sperme.

²⁵ G.G. Giesbrecht, J.L. Arnett, E. Vela and G.K. Bristow, Effect of task complexity on mental performance during immersion hypothermia, *Aviat Space Environ Med* 64 (1993), pp. 206-211

8.4 Les Téléphones Portables Et La Testostérone

Vous avez probablement entendu dire que les radiations émises par les téléphones cellulaires (ondes électromagnétiques) peuvent provoquer l'infertilité masculine et la perte de densité du sperme.

Au cours des études menées pour mesurer le risque que comportent les téléphones portables près des testicules, les résultats ont démontré de manière substantielle des niveaux de sperme plus faibles et de moindre qualité^{26 27}.

Les hommes ignorent les faits ou s'imaginent peut être que le téléphone reste inactif lorsqu'ils ne sont pas en appel, c'est pour cela qu'ils continuent de le mettre dans leurs poches malgré les risques.

Un téléphone portable crée une perturbation constante même lorsqu'il n'est pas en appel.

Lorsque le téléphone est placé près des testicules pendant des heures, il est constamment en train de se connecter au réseau, de rechercher des messages ou de se mettre à jour. Il reste toujours actif et non uniquement au moment des appels.

Si vous portez votre téléphone portable dans votre poche, éteignez-le et répondez uniquement quand vous le rallumez ou quand vous vérifiez l'arrivée de messages.

Recherchez une manière de porter votre téléphone portable sur votre bras ou autre part, à l'endroit le plus éloigné possible de vos organes vitaux.

²⁶ [Centre de médecine reproductive](#)
²⁷ [Journal of Andrology](#)

8.5 Soigner Sa Prostate

Les problèmes de prostate, qu'il s'agisse d'une hypertrophie bénigne ou d'un cancer peuvent entraîner des troubles de l'érection ou intensifier des troubles existants.

Rien de tel qu'une bonne hygiène de vie pour prévenir les problèmes de prostate, surtout si vous avez des risques accrus par l'hérédité (père ou frère atteint).

- **Suivre une diète méditerranéenne riche en fruits et légumes, céréales complètes bio et fruits à coques.**
- **Limitier la viande et la charcuterie ainsi que les produits laitiers.**
- **Cuire les aliments à température douce et surtout, éviter les barbecues.**
- **Boire peu d'alcool**

Certains aliments ont des vertus protectrices spécifiques contre le cancer de la prostate : choux, jus de grenade, tomate cuite, pamplemousse rose, pastèque.

Pour traiter l'hypertrophie bénigne de la prostate par les plantes, les graines de courge, l'extrait de palmier nain et la racine d'ortie ont la réputation d'être efficace.

D'autre part, une étude a prouvé que la masturbation régulière (avec éjaculation) entre 20 et 40 ans permettait de réduire les risques de cancer de la prostate.

La masturbation comme arme de prévention, c'est pas si mal...

RÉCAPITULATIF

Le fait de découvrir que vous serez exposé à des composants chimiques dangereux à un moment ou à un autre de votre vie peut vous choquer. Se sentir dégoûté par la réalité est une réaction logique.

Il est de votre responsabilité de vous assurer que vous restiez le plus loin possible de ces composants chimiques dès aujourd'hui car ils sont dangereux pour les érections et la santé générale.

Vous pouvez éviter de mettre en danger votre santé en faisant attention à votre alimentation, vos produits à domicile, et aux produits cosmétiques.

Prenez soin de réduire l'exposition aux ondes électromagnétiques et aux radiations émises par les téléphones portables.

Évitez de placer votre ordinateur portable ou votre tablette sur vos genoux et conserver une distance acceptable entre ceux-ci et les lieux où vous dormez, où vous vous asseyez et les sources d'électricité. Ils incluent les radio-émetteurs, les ordinateurs et les télévisions.

Si vous vous sentez pollué d'une certaine manière suite à l'exposition aux produits, alors prenez des suppléments pour nettoyer votre foie et buvez beaucoup d'eau filtrée ; ceci est un moyen efficace de réduire le mal fait.

9. Désintoxiquer Le Corps Pour Booster Ses Erections et Sa Libido

Beaucoup d'entre nous arrivent à la trentaine, la quarantaine ou la cinquantaine avec une libido apparemment saine. C'est seulement après que nos érections et que notre désir commencent à décliner jour après jour sans raison apparente.

Le déséquilibre hormonal, les traitements médicaux et des habitudes de masturbation ne sont pas les seules causes de l'impuissance. Votre faible libido peut être due à un **foie congestionné**, en tout cas il y contribue certainement.

La consommation d'alcool, l'alimentation riche et la pollution peuvent prendre le dessus sur le foie, l'organe principal de désintoxication.

Si le foie travaille moins bien, il aura des difficultés pour filtrer les œstrogènes de notre corps, le taux de testostérone restera donc plus bas que la moyenne. Votre objectif c'est de maintenir un taux de testostérone toujours élevé.

Par conséquent, l'augmentation de poids, la mauvaise haleine, la digestion difficile et la faible libido sont dues à un foie congestionné qui peine à éliminer les toxines.

9.1 Pourquoi Le Foie Est-il Si Important ?

Nous vivons dans un monde où nous sommes nombreux à ignorer les effets potentiels de certains aliments sur le foie. Consommer des aliments transformés, de la malbouffe, ou même de la viande et des légumes « du supermarché moins cher » peut provoquer une congestion du foie avec des toxines.

Les animaux (en incluant les poissons) qui sont produits dans des fermes ont parfois été nourris avec des stéroïdes et des antibiotiques. Ces techniques utilisées ne sont plus vraiment compatibles avec le corps humain.

Notre corps peut recevoir à tout moment un certain nombre de toxines qui peuvent avoir des effets secondaires négatifs.

Produits Chimiques Dans Les Aliments Et Les Boissons

Les produits chimiques s'infiltrant dans votre corps. Vous avez à tout moment des toxines présentes qui risquent de perturber votre santé sexuelle. Votre foie doit essayer d'éliminer ces substances étrangères à votre corps et fait son mieux pour les évacuer. Ceci l'oblige à travailler de plus en plus difficilement.

Lorsqu'un homme atteint la trentaine, son foie peut déjà commencer à ralentir après de nombreuses années d'accumulation de toxines. Ceci a tendance à avoir des effets adverses sur la libido et sur l'équilibre général de votre corps.

Le Foie C'est Le Filtre

Le foie est le filtre de notre corps et élimine les éléments toxiques. Il agit comme un filtre à air placé dans une pièce mouillée et humide qui nettoierait l'air et le purifierait pour le rendre respirable.

Afin d'éviter que les œstrogènes et les toxines ne dominent votre corps, votre foie a besoin d'être en mesure de les éliminer. Il sera plus facile de réguler vos hormones si votre foie parvient à éliminer au plus vite les œstrogènes du corps.

Un foie en mauvaise condition peut provoquer de nombreux autres effets secondaires négatifs dans le corps.

L'alcool et votre sexualité

La consommation d'alcool peut être considérée comme un moyen de se détendre, et pourquoi pas de lutter contre l'impuissance psychologique.

Pourtant c'est bien souvent le contraire qui se passe quand on boit de l'alcool avant un rapport sexuel.

L'abus d'alcool fait débander.

On le sait, l'alcool ralentit le système nerveux central et déshydrate l'organisme. Résultat au lit : la sensibilité des terminaisons nerveuses est diminuée et **la circulation sanguine nécessaire à l'érection est altérée.**

Combien de verres autorisés ? Au-delà de trois verres le risque d'avoir une absence d'éjaculation, voire de ne pas arriver à bander du tout augmente.

À long terme, on peut aussi tomber dans l'alcoolisme, une maladie grave aux complications potentiellement mortelles, mais aussi **une des causes principales des dysfonctions érectiles** et des problèmes sexuels en général.

Pour finir, **l'abus d'alcool fait baisser les taux de testostérone** chez l'homme. Et ça, ça n'est pas bon du tout pour l'érection !

9.2 Comment Aider Votre Foie Dès Aujourd'hui

1. Passer à une alimentation de produits crus ou à une alimentation dite *paléo* vous aidera à vous désintoxiquer plus rapidement (voir la section ressources pour plus d'informations).

2. Une activité physique intense et régulière est une excellente méthode pour vous désintoxiquer rapidement et éliminer les toxines de votre sang et de vos fibres musculaires.
3. Prendre *de l'extrait de chardon Marie* sous forme de capsules peut aider le foie à se nettoyer naturellement par lui-même.
4. Consommer plus d'artichauts et prendre des suppléments à l'extrait d'artichaut peut être bénéfique pour le foie.
5. Consommez de l'extrait de radis noir qui peut aider à nettoyer votre foie.
6. Consommez du thé ou des pissenlits sous forme de suppléments car ils sont très bénéfiques pour le foie.
7. Abandonnez ou réduisez votre consommation d'alcool afin de réduire la pression sur le foie.
8. Évitez les médicaments ou les traitements qui augmentent l'impact sur votre foie (parlez-en à votre médecin).
9. Buvez beaucoup d'eau et des jus de fruits naturels (utilisez une centrifugeuse électrique).
10. Évitez les aliments transformés et emballés, l'eau en bouteille de faible qualité et la malbouffe.
11. Buvez du thé avec un zeste de citron et du miel quand votre estomac est vide le matin, à jeun.
12. Envisagez de jeûner avec du jus de pommes pendant une journée et avec de l'huile d'olive et un jus de citron pendant la nuit.

RÉCAPITULATIF

Ne sous-estimez pas le pouvoir de votre foie et l'impact sur votre santé sexuelle : un foie performant peut vous aider énormément lors de votre récupération.

Si votre libido et vos érections sont en mauvais état et que vous sentez que vous faites tout votre possible pour les récupérer, il se pourrait que la performance de votre foie ait besoin de l'aide.

Même pour les hommes qui ne consomment pas d'alcool ou de médicaments, désintoxiquer et revivifier le foie est aussi très bénéfique. Tout comme vous feriez le nettoyage d'un filtre de système de climatisation, vous pouvez avoir un corps plus performant en stimulant la régénération de votre foie.

D'ailleurs, certains des produits chimiques qui sont presque impossibles à éviter complètement induisent votre corps à produire plus d'œstrogène, une hormone qui baisse la testostérone. En aidant votre foie vous seriez en mesure de les éliminer rapidement du corps et libérer votre testostérone naturellement.

Améliorer la performance de votre foie peut aussi vous aider à avoir une meilleure absorption des nutriments de la nourriture, vous rendant plus énergique et stimuler votre concentration et votre digestion.

Pour ceux qui ne subissent pas pleinement les effets positifs des compléments alimentaires, une explication peut être la mauvaise absorption des aliments. Ceci peut avoir comme conséquence la mauvaise digestion, un manque d'énergie, des problèmes de peau et un ventre gonflé ainsi qu'un problème d'impuissance occasionnelle.

Détoxifier le foie pendant quelques jours par mois en utilisant ces méthodes peut vous aider à avoir plus d'énergie et sera même

nécessaire dans le monde d'aujourd'hui où éviter toute trace des produits chimiques est impossible.

10. Le Bien-être Psychologique Pour Des Erections Fortes Et Durables

De nombreux hommes ont subi des pannes sexuelles à cause des traumatismes, l'anxiété ou la faible confiance sexuelle.

Il est même assez commun que la dépression et l'anxiété peuvent produire l'éjaculation précoce et l'impuissance ensemble.

Ce problème on peut aussi l'appeler l'impuissance psychologique ; une condition que certains experts estiment être l'origine d'environ 1 cas sur 5 d'impuissance.

Certains hommes souffrent de l'angoisse sexuelle, qui peut se produire pendant les rapports et peuvent amener un homme à la perte de son érection.



Une visualisation positive peut aider à améliorer la performance sexuelle

10.1 Les Techniques Quotidiennes Pour Améliorer Sa Confiance Sexuelle

1. Pour des résultats rapides et une amélioration de la confiance en soi, de nombreux hommes utilisent l'autohypnose pour la performance sexuelle (voir la section *ressources* ci-dessous).
2. Détendez-vous seul, et visualisez-vous comme un homme fort et viril avec une libido saine. Pratiquez cette visualisation au quotidien pendant 20 minutes au calme.

3. Pendant le sexe ou la masturbation, créez des images positives de vous-même et votre relation sexuelle avec des érections fortes qui durent longtemps.
4. Respirez profondément quand vous vous visualisez pendant l'acte sexuel et projetez une image positive de vous en tant que très bon amant.
5. Laissez cette image imprégner votre esprit pendant quelques minutes et ressentez l'assurance que cela vous apporte.
6. Dès que vous avez des pensées négatives au cours de la journée ou pendant la nuit, stoppez-les immédiatement en les transformant en pensées positives.
7. Respirez profondément pendant l'activité sexuelle et recréez des images positives de vous-même avec un sentiment de confiance en soi. Conservez cette image et cette pensée de bon amant satisfaisant qui reste en érection plus longtemps et qui continue pendant plus de 30 minutes.
8. Souriez et riez aussi souvent que possible. Des recherches ont mises en évidence que le rire peut aider à réduire le stress et que le stress peut provoquer des dysfonctions érectiles et un niveau de testostérone plus bas.
9. Au travail, lorsque vous ressentez une augmentation de stress, commencez par penser à votre respiration et à ressentir votre corps. Si besoin, quittez la pièce afin de trouver un endroit calme ou faites de la marche à l'extérieur. Aussi difficile soit-il au début, vous pouvez vous détendre dans des moments de stress en utilisant cette technique.

10. Évitez de trop insister sur la pornographie. Des études confirment que l'addiction à la pornographie peut aboutir à de faibles taux de dopamine qui a de nombreuses conséquences négatives, la dysfonction érectile étant l'une d'entre elles.²⁸.
11. Conservez vos poils pubiens taillés. Lorsque vos poils pubiens sont touffus, et en ce qui concerne votre pénis, vous pourriez finir par vous sentir moins sûr de vous-même. En conservant des poils pubiens taillés, vous verrez votre pénis plus grand avec un aspect plus agréable.

RÉCAPITULATIF

Si vous pensez que votre libido ou que l'origine de vos problèmes d'érection c'est un manque de confiance en vous ou de bien-être mental, surtout ne vous inquiétez pas.

Au lieu d'analyser la raison pour laquelle vous ne vous sentez pas à l'aise avec vous-même, concentrez-vous sur l'amélioration de la performance et de la santé sexuelle pour surmonter ces doutes négatifs persistants.

La visualisation et l'amélioration de votre propre image sont bien plus efficaces que vous ne pouvez l'imaginer. Un programme d'hypnothérapie sous format MP3 peut vous aider à obtenir des résultats plus rapides (reportez-vous à la section des « ressources »).

²⁸ Psychology Today : 'Porn-Induced Sexual Dysfunction is a Growing Problem'

Conclusion

N'oubliez pas que si vous avez perdu certaines de vos capacités sexuelles, il n'existe aucune solution miracle pour obtenir un désir sexuel ainsi que des érections fermes et durables de manières permanentes.

Il faudra travailler pour apporter de l'énergie à votre libido et à votre performance en combinant toutes les techniques indiquées ci-dessus **ensemble**. Si vous négligez ne serait-ce qu'une seule de ces techniques, vous *pouvez* échouer.

Cela dit, certains hommes trouveront que la prise de suppléments alimentaires et l'exercice physique intense leur feront retrouver leurs désirs. D'autres trouveront qu'en réduisant le stress et en mieux dormant, leur libido reviendra de manière magique.

Beaucoup d'entre nous ont cependant besoin de combiner toutes ou presque toutes ces techniques pour atteindre les niveaux de performances optimaux.

Ne voyez pas ce programme comme une tâche ou un travail qui doit être fait. Envisagez-le plutôt comme un moyen divertissant pour améliorer votre performance et pour obtenir le maximum de votre corps.

Une vie sexuelle active et satisfaisante conduit à un plus grand bonheur et doit toujours être traitée comme une priorité. Votre confiance en vous, vos relations et surtout votre succès dans la vie, sont tous affectés par la santé sexuelle dans une certaine mesure.

Amusez-vous en utilisant ce guide et obtenez le meilleur de votre forme.

Ressources Pour La Santé Sexuelle

Les Suppléments

Où Trouver Vos Suppléments

1. Livraison mondiale
2. 7 suppléments différents pour éviter la tolérance
3. Des produits de bonne qualité
4. Une remise importante
5. Un prix très correct
6. Pour la plupart d'hommes, un seul achat suffira

<http://www.amazon.fr>

www.libidohomme.com/testohomme

www.libidohomme.com/nitroboss

www.libidohomme.com/zma

<http://www.dieti-natura.com/>

<http://www.amazon.ca/>

L'Auto-Hypnose Pour La Confiance Et Le Stress

Les ressources indiquées ci-dessous font parties du premier site pour trouver des documents en format MP3 concernant l'hypno-thérapie passive.

L'hypnose peut aider à améliorer la confiance en soi, à réduire l'anxiété et le stress et à éliminer les blocages mentaux. L'hypnose peut même aider le corps à améliorer la performance.

Les problèmes liés à la libido peuvent souvent être aidés avec de simples programmes audio d'hypno-thérapie qui peuvent être écoutés à la maison.

Vous pouvez en trouver pas mal d'entre eux en utilisant la source suivante :

<http://www.hypnodom.net/>
<http://www.mp3-hypnose.com/>
<http://www.mp3-hypnose-gratuit.com/>

- Réduire le stress
- Rester ferme plus longtemps au lit
- Améliorer sa confiance sexuelle
- Réduire l'anxiété
- Résoudre les éjaculations précoces

Droits d'Auteur Et Avertissement

Tous droits réservés <http://www.erectionforte.com> MRC.

Les informations figurant dans ce livre digital (ebook) ne peuvent pas être reproduites sans permission préalable.

AVERTISSEMENT ET INFORMATIONS LÉGALES :

Les informations présentées ici représentent l'opinion de l'auteur à la date de la publication. Compte tenu du rythme auquel les conditions changent, l'auteur se réserve le droit de modifier ou de mettre à jour son opinion sur la base de nouvelles conditions.

Ce guide est à usage informatif seulement bien que toutes les mesures aient été prises pour vérifier l'information fournie dans ce rapport, ni l'auteur, ni ses partenaires affiliés n'assument la responsabilité pour les erreurs, les inexactitudes ou les omissions.

Aucune offense aux personnes ou organisations n'est intentionnelle. Ce guide n'est pas destiné à être utilisé comme une source de conseil médical.

Les informations contenues dans ce livre digital sont à usage général uniquement.

Les informations fournies dans www.erectionforte.com (MRC), et le fait que nous faisons tout pour conserver une information actualisée et correcte, ne déclarent ni ne garantissent aucune manière expresse ou implicites concernant l'exhaustivité, la précision, la fiabilité, l'aptitude ou la disponibilité relative au site web ou à son information, les produits, les services ou les graphiques rattachés contenus dans le site web pour un usage quelconque.

Toute la confiance que vous placez dans de telles informations est en conséquence, strictement à vos risques.

Nous ne sommes responsables en aucun cas de toute perte ou dommage en incluant et sans limitation indirecte ou collatérale toute perte ou dommage qui pourrait découler de la perte de données ou des profits obtenus à partir de la relation avec l'usage de ce guide et du site web.

À l'aide de ce livre digital, vous serez en mesure de rejoindre les autres sites web qui ne sont pas sous le contrôle de www.erectionforte.com (MRC). Nous n'avons aucun contrôle sur la nature, le contenu et la disponibilité de ces autres sites web. L'introduction de tout lien n'implique pas nécessairement une recommandation ou une adhésion aux opinions exprimées sur ces sites.