Copyright www.érectionforte.com

Auteur: Jeff Winston

**www.érectionforte.com**

Copyright www.érectionforte.com

Auteur: Jeff Winston

# Tableau De Contenu

Introduction.....3

Les Challenges Avec Les Suppléments.....4

Les Suppléments Ne Sont  Pas La Solution Magique.....5

Le Temps Nécessaire Avant Que Les Suppléments Fonctionnent.....5

Comment Les Suppléments Aident Le Corps.....7

Les Suppléments Qui Stimulent Les Hormones Masculines.....8

Comment Augmenter La Circulation Sanguine.....9

Comment Augmenter La Circulation Sanguine Pénienne.....11

Comment Augmenter L'Enérgie.....13

Comment Augmenter Le Désir.....14

Votre Prochaine Etape.....16

Fournisseurs.....18

Résumé.....19

Responsabilité.....20

Copyright www.érectionforte.com

Auteur: Jeff Winston

# Introduction

Pour les hommes souhaitant augmenter leur libido d'une manière naturelle, prendre les **suppléments à base de plante** est un très bon moyen de faire en sorte que le corps puisse commencer à produire plus de ses propres hormones naturellement pour améliorer la libido et les érections.

[Si vous souhaitez rapidement accéder aux informations essentielles de ce guide, vous les trouverez sur les pages 15 et 16.]

Je vous conseille d'éviter toute forme de médicament sans avoir essayé d'abord des suppléments puissants et efficaces. Vous avez toutes les chances d'augmenter la libido et de restaurer vos érections saines en combinant les **herbes** avec les **aphrodisiaques naturels**.

Il y a actuellement une grande variété de produits naturels à base de plantes reputées pour leur puissance et qualité. Nous sommes gâtés par le choix. Ceci est bien sur positif pour tout homme. Pouvoir utiliser les suppléments pour remédier des problèmes spécifiques est très bénéfique.

Copyright www.érectionforte.com

Auteur: Jeff Winston

# Les Challenges Avec Les Suppléments

Quand je conseille des hommes qui souffrent d'une baisse de libido, de la dysfonction érectile ou d'autres problèmes reliés à la sexualité je constate souvent la présence des mêmes problèmes.

**Problème 1:**

La plupart ne savent pas comment prendre des suppléments pour optimiser leur efficacité. Même les aphrodisiaques les plus puissants perdent leur efficacité au bout de quelques semaines **si on les prend tous les jours**.

**Problème 2:**

Certains achètent des produits de basse qualité qui sont déjà inefficaces une ou deux semaines après la livraison. Souvent les herbes de pauvre qualité perdent leur valeur nutrionnelle après peu de temps. Les hommes qui ont cette expérience ont parfois tendance à renoncer et à essayer autre chose.

**Problème 3:**

Parfois, les suppléments ont très peu d'effet parce que l'homme n'est pas en **bonne condition physique**. Il prend parfois des traitements médicaux, il est en surpoids ou ses habitudes nutritionnelles sont mauvaises, rendant les produits naturels presque inutiles.

## Les Suppléments Ne Sont Pas (Toujours) La Solution Magique

**Soyons très clairs**: les produits aphrodisiaques à base de plante sont efficaces quand on utilise *les bonnes techniques*.

Cependant, si vous attendiez à une solution rapide et magique dans la nuit et une grosse érection instantanée, vous vous trompez peut-être pour des raisons que je vais vous expliquer.

## Combien De Temps Avant De Sentir Les Effets?

Les suppléments de qualité peuvent avoir un effet positif le premier jour ou dans 2 ou 3 jours, mais ceci dépendra de plusieurs facteurs.

En effet, leur efficacité dépendra aussi de votre **condition physique**. Si on présume que vous pouvez trouver des produits naturels de qualité on peut diviser les hommes en 4 catégories différentes:

| Catégorie Homme | Résultats Temps | Explication |
|---|---|---|
| 1<br>*Petite baisse de libido ou de la fatigue* | 1-3 jours | Plus jeune, plus en forme sans problème de surpoids, de faible testostérone ou de circulation sanguine:<br>Des suppléments occasionels. |
| 2<br>*Augmentation moyenne nécessaire* | 4-6 semaines | Plus âgé, un surcharge pondérale:<br>Des suppléments pendant quelques semaines pour augmenter la testo avec la perte du ventre. |
| 3<br>*Augmentation forte conseillée* | 3 mois | En mauvaise forme physique, mange mal depuis un certain temps, a pris du poids, aurait peut-être bu ou utilisé des stupéfiants pendant longtemps:<br>Divers suppléments avec un programme détox et sportif. |
| 4<br>*Augmentation forte et remise en forme complète* | 6 mois | En surpoids voire obese, déprimé, angoissé, stressé, des problèmes de foie, de rein et mange très mal:<br>Programme complet de remise en forme nécessaire pendant 6 mois minimum |

Copyright www.érectionforte.com

Auteur: Jeff Winston

# Comment Les Suppléments Aident Le Corps

Avant qu'on vous dise que tous les effets des produits naturels sont du à l'effet placebo, je me permets de vous dire que des études ont été faits concernant certaines plantes et ont révelé, pour la plupart, des résultats positifs.

Des études scientifiques ont été publiés sur les effets du ginseng et du yohimbe par exemple, sur la dysfonction érectile. Si d'autres plantes n'ont pas toutes été étudiées en détail, c'est parce qu'il n'y a pas forcément un intérêt commercial pour justifier le coût des études.

Les suppléments ne fonctionneront pas immédiatement pour tous. Pour améliorer leur efficacité, vous auriez besoin également de faire attention à votre condition physique, à votre alimentation et à votre environnement.

Voici quelques informations qui vous permettront de cibler la récupération de votre santé sexuelle.

## i) Les Suppléments Qui Augmentent Les Hormones Masculines

Un faible niveau de testostérone c'est souvent la raison pour laquelle un homme pourrait avoir des troubles de l'érection, du faible désir et peu de sperme.

D'ailleurs, un faible niveau de testostérone peut être l'explication pour plusieurs problèmes de santé comme le gain de poids, la faible motivation, la dépression et le manque de virilité.

Une étude en 2002 a conclu que les niveaux de testostérone avaient été en chute libre d'environ 1% chaque années depuis 1987 chez les hommes aux Etats-Unis; un statistique inquiétant.

C'est votre responsabilité de vous assurer que vous ne tombiez pas dans la catégorie d'hommes avec un faible niveau de testostérone et la dysfonction érectile.

Votre objectif devrait être de **maintenir vos niveaux de testostérone élevés** pendant toute la vie. Si la cause de vos troubles de l'érection c'est la faible testostérone, vous saurez comment traiter ce problèmes naturellement avec des produits à base de plante.

Il faut savoir qu'un homme de 50 ans peut avoir plus de testostérone libre qu'un homme de 21 ans. Même si les niveaux de testostérone baissent lentement chaque année après l'âge de 30 ans chez l'homme, il est bien sur possible de **contrer cette baisse** en utilisant des méthodes saines et naturelles et surtout sans injections.

Les herbes peuvent pousser le corps à produire plus de cette hormone importante. Le résultat est généralement très positif, avec une croissance musculaire plus élevée, une accélération naturelle de la métabolisme, plus d'enérgie et un sentiment de virilité. En générale, le désir sexuel monte, les érections commencent à s'endurcir et les testicules deviennent plus lourdes.

**Les herbes et vitamines qui boostent les niveaux de testostérone chez l'homme:**

- Tribulus terrestris
- Tongkat ali
- Chrysin (bloqueur d'estrogènes)
- Magnesium
- Zinc
- Vitamine D

## ii) Augmenter La Circulation Sanguine

Etant donné que les érections dépendent d'un flux sanguin suffisant pour que le pénis puisse se gorger de sang via une artère principale et d'autres vaisseaux sanguins plus étroits, une bonne circulation générale dans le corps est essentielle afin d'empêcher la dysfonction érectile.

L'incapacité d'obtenir une érection complete régulièrement est parfois (en partie) du aux **problèmes de circulation** et de la tension.

Pendant qu'un homme avance en âge, des plaques peuvent se former dans ses vaisseux sanguins. Cette plaque c'est une accumulation de matières grasses et de cholestérol sur les parois des vaisseaux.

Ces plaques peuvent entraîner l'hypertension et des troubles érectiles du au fait que le sang ne puisse pas arriver au pénis en quantité suffisante.

Tout comme l'activité physique, l'alimentation, les étirements et la respiration profonde peuvent stimuler la circulation sanguine, les suppléments la stimulent aussi. Certains produits naturels peuvent vous aider à améliorer votre circulation plus rapidement.

A l'exception du ginkgo biloba, les produits ci-dessous ne vous aideront pas directement à traiter l'impuissance, mais seraient necessaires dans le cadre d'un plan de santé globale pour optimiser votre santé sexuelle.

**Les produits bénéfiques pour la circulation sanguine:**

- Le gingembre
- Le ginkgo
- L'ail
- L'omega 3
- Aubépine
- Extrait de cayenne

## iii) Comment Augmenter La Circulation Sanguine Pénienne Rapidement

Les herbes spéciales qui augmentent le flux sanguin vers le pénis rapidement peuvent également être très utiles.

En effet, ces aphrodisiaques puissants aident le corps à produire plus d'oxyde nitrique, un substance qui est utilisé par l'endothélium des vaisseaux sanguins et qui provoque une vasodilation et une augmentation du flux sanguin.

Pour ceux qui auraient subi des problèmes de l'érection depuis un certain temps, ce traitement naturel ensemble avec les exercices péniens pourrait acclérérer la recuperation.

La dilatation des vaisseaux permet également à la testostérone de circuler librement  dans le périnée, le corpus cavernus et dans les testicules et peut rendre les érections plus dures. La dilatation des vaisseaux régulièrement peut restaurer la fonction érectile et la santé pénienne tant que les niveaux de testostérone de l'homme soient suffisamment élevés.

Les produits suivants sont des *vasodilateurs*: leur fonction principale c'est l'accroissement du debit sanguine et le relâchement du muscle lisse.

**Les herbes qui stimulent le flux sanguin rapidement:**

- Epimedium
- L-Arginine
- Bois bandé

## iv) Augmenter L'Enérgie Générale

Des faibles niveaux d'énergie, la fatigue et le stress provoquent très souvent des problèmes de dysfonctionnement sexuel.

Des problèmes de sommeil, le stress lié au travail, les amis, la famille, les difficultés financières et le conflit peuvent tous entraîner des crises de stress.

Des niveaux élevés de stress sont accompagnés par le déclenchement de l'hormone *cortisol*, qui baisse la testostérone chez l'homme.

Certains produits peuvent réduire le stress et augmenter l'énergie sur les plans physiques et psychologiques en même temps. L'augmentation de l'énergie vitale peut nous aider à mieux gérer le stress et à se sentir plus positif.

En outre, certains de ces produits peuvent stimuler le système immunitaire, la concentration et la mémoire.

Equilibrer le système nerveux central, améliorer les fonctions cérébrales et la santé sur le plan globale en optimisant les niveaux de nutriments est un moyen très sain d'augmenter la libido.

**Les produits naturels pour stimuler l'énergie:**

- Ginseng
- Maca

**Les produits naturels pour réduire le stress:**

- Ashwaganda
- Rhodiola Roséa
- Griffonia (5HTP)
- L-Tyrosine

## v) Augmenter Son Désir

Comme tous les hommes le savent, l'expérience d'un orgasme intense après un rapport sexuel satisfaisant est imbattable.

Ce qui peut arriver comme conséquence de la faible libido c'est que le pénis semble perdre de la sensibilité. Le résultat c'est que vous prenez *moins de plaisir* lors de l'orgasme.

C'est dans une telle situation que certaines herbes peuvent vous aider à **améliorer le désir et le plaisir sexuel**, vous permettant d'avoir des orgasmes plus intenses.

**Les herbes qui augmentent le désir et la sensibilité:**

- Muira Pauma
- Yohimbe
- Catuaba

## vi) Augmenter Le Sperme Et La Fertilité

Une autre conséquence de la faible libido c'est l'éjaculation faible et la reduction de la quantité et de la qualité du sperme.

Tandis que la force de l'éjaculation est moins importante, la qualité, quantité et la motilité des spermatozoïdes peuvent être améliorées en utilisant ces méthodes.

Au lieu d'une éjaculation faible avec peu de sperme, ou du sperme jaune, vous pouvez cibler une éjaculation plus importante en termes de volume et de force.

Il y a de nombreuses actions à prendre pour augmenter votre volume de sperme. Prendre des suppléments est un raccourci pour avoir des résultats dans moins de temps; voire dans 1 ou 2 semaines pour certains.

**Produits naturels pour le sperme:**

- Zinc
- Maca
- Vitamin C

## Votre Prochaine Etape

Voici les informations les plus importantes et l'astuce clé qui vous aidera à améliorer l'efficacité de vos produits à base de plante. Maintenant, ce qui fera une difference c'est ***la rotation*** de ces complements alimentaires.

C'est important que vous compreniez que votre corps réagit mieux si vous utilisez **plusieurs suppléments** au lieu d'utiliser le même tous les jours.

Tout comme n'importe diéticien vous conseillera de manger varié et d'éviter de manger les mêmes aliments tous les jours, on se base sur le même principe pour les herbes.

Vous pouvez utiliser jusqu'à 5-7 herbes différentes selon le jour de la semaine, et surtout utilisez la **technique de rotati**on que je vais vous expliquer.

Avant de faire ceci, pensez à verifier avec votre médecin si vous prenez des traitements médicaux qui ne seraient pas compatibles avec certaines plantes.

Le tableau ci-dessous est une recommandation; vous pouvez utiliser les herbes qui fonctionnent le mieux pour vous.

Chacun est unique et a sa propre façon de réagir.

**Suppléments Plan #1**

| Jour de la Semaine | Produit Naturel |
|---|---|
| Lundi | Ginseng |
| Mardi | Maca |
| Mercredi | L-Arginine |
| Jeudi | Tongkat Ali |
| Vendredi | Tribulus Terrestris |
| Samedi | --- |
| Dimanche | Yohimbe |

Herbe quotidienne pour désintoxiquer le foie et améliorer l'absorption: **Du pissenlit**

### Suppléments Plan #2

| Jour de la Semaine | Produit Naturel |
|---|---|
| Lundi | Catuaba |
| Mardi | Muira Pauma |
| Mercredi | Ashwaganda |
| Jeudi | Tongkat Ali |
| Vendredi | Mucuna Pruriens |
| Samedi | Ginkgo Biloba |
| Dimanche | Yohimbe |

Herbe quotidienne pour désintoxiquer le foie et améliorer l'absorption: **Chardon marie**

## Vous pouvez alterner votre plan et varier avant de rester sur vos produits préférés

## Fournisseurs

Je vous conseille de trouver des produits à base de plante dans une herboriste ou un magasin specialisé (souvent dans les magasins pour les bodybuilders on trouve de tout).

- Dieti-natura.com
- Amazon.fr
- Amazon.ca

**Fournisseur Conseillé**

Livraison mondiale, produits de qualité et des prix corrects, ce fournisseur est très fiable (aucune affiliation):

http://www.physicianformulas.com/store/Scripts/prodview.asp?idproduct=81

# Résumé

Trouver les **meilleurs produits naturels** pour augmenter sa libido et obtenir des érections naturellement dures n'est pas toujours evident. Souvent, les hommes font des erreurs au début et certains concluent que les traitements naturels ne sont pas efficaces.

Ceci est bien sur, faux. Vous avez besoin tout simplement des bonnes informations pour apprendre exactement comment utiliser les suppléments pour un effet optimal.

Vous avez besoin de prendre note de comment chaque produit naturel peut être utilisé spécifiquement pour un **besoin particulier** tel que la dysfonction érectile, le faible désir ou la mauvaise circulation.

L'objectif de cet ebook c'est de dissiper les mythes que vous avez pu entendre sur l'utilisation des produits naturels contre la dysfonction érectile pour vous aider à économiser votre argent et dépenser uniquement sur les traitements corrects.

De cette façon vous pouvez vous empêcher de faire recours aux produits pharmaceutiques coûteux et dangereux.

Auteur: Jeff Winston

# Copyright Et  Désengagement De Responsabilité

***Copyright*** *http://www.érectionforte.com* ***Jeff Winston.Les informations dans cet ebook ne peuvent être reproduites sans permission.***

Érectionforte.com prend le plus grand soin au regard de la fiabilité et de la rapidité de l'information disponible sur le site « ***érectionforte.com*** ». Cependant, des erreurs ou omissions peuvent se produire. Érectionforte.com n'est pas responsable de ces erreurs ou inexactitudes. Naturellement, dès constatation de l'erreur ou de l'inexactitude, nous y remédierons dans le plus bref délai.
Le contenu présenté dans cet ebook n'est donné qu'à titre indicatif.

Cet ebook ne doit pas être utilisé comme base d'une décision ou d'une action. Vous êtes priés de consulter des conseillers professionnels dans le domaine approprié en ce qui concerne la validité de tout aspect particulier du contenu. Ce site fournit des informations sélectionnées sur des maladies et leurs traitements. De telles informations ne doivent pas être interprétées comme conseil médical et ne doivent pas se substituer à l'avis d'un professionnel de santé.

Les informations contenues dans cet ebook sont fournies en l'état et Érectionforte.com n'apporte aucune garantie ni expresse ni implicite y compris, mais sans y être limité, les garanties implicites de valeur marchande, d'aptitude à répondre à une utilisation ou de non-contrefaçon. Le site Érectionforte.com n'apporte aucune garantie de quelque sorte que ce soit en ce qui concerne la complétude, l'exactitude, le degré d'actualité, la disponibilité, la fonctionnalité et la conformité aux lois en vigueur. En utilisant ce site, vous acceptez le risque que les informations puissent être incomplètes ou inexactes ou bien qu'elles puissent ne pas répondre à vos besoins.

Le site Érectionforte.com décline toute responsabilité pour tout dommage direct, indirect, accessoire, immatériel, punitif et spécial ou tout autre dommage, opportunité manquée, bénéfice perdu ou toute autre perte ou dommage de quelque sorte que ce soit. Cette limite inclut tout dommage ou virus qui pourrait toucher votre matériel informatique.

Le présent ebook peut contenir des liens vers d'autres sites pour la commodité des utilisateurs. Nous pensons que ces sites peuvent fournir des informations utiles. Cependant, le site Érectionforte.com n'assume aucune responsabilité quant au contenu des sites liés. Érectionforte.com n'a aucun contrôle sur les informations que vous choisissez de fournir à ces sites. La politique en matière de protection de la confidentialité décrite ici ne s'applique pas aux sites liés. Nous ne pouvons garantir que tous les produits décrits seront ouvert ou disponibles en permanence, sauf si nous l'indiquons et le garantissons expressément.

Le site Érectionforte.com se réserve le droit d'apporter toute modification concernant cet ebook.