

GUIDE DES VITAMINES, MINÉRAUX ET PLANTES POUR BOOSTER VOTRE LIBIDO ET AMÉLIORER VOS ÉRECTIONS



Chapitre 1: VITAMINES & MINÉRAUX

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.

Mais surtout elle **peut booster la testostérone des hommes qui en manquent**. C'est scientifiquement prouvé par de nombreuses recherches. (1) 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 **3000 UI** à 5300 UI/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 dose ?

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 dose ?

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

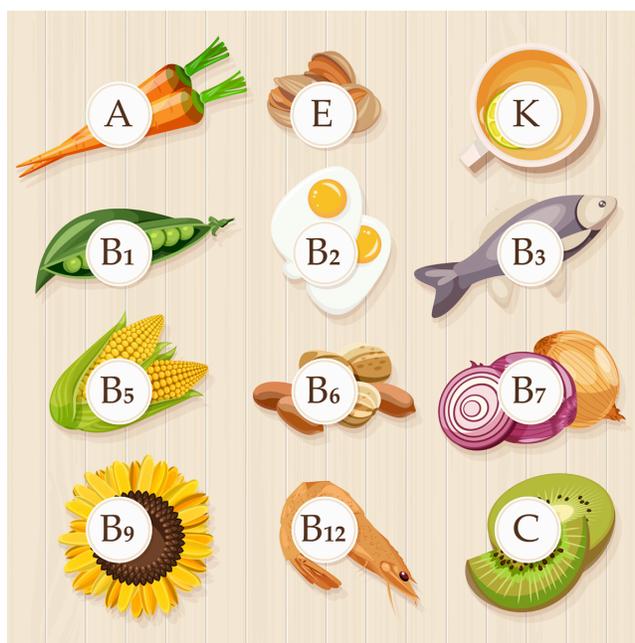
Le magnésium est un oligo-élément indispensable à plus de 300 réactions enzymatiques au sein de notre organisme. Il sert à :

- 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.



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.

DHEA

La dehydroepiandrosterone ou DHEA est une hormone capable de booster la testostérone chez les hommes, notamment chez ceux qui ont dépassé la quarantaine. C'est un peu **l'actif anti-âge de votre libido** car sa production naturelle diminue avec les années. D'ailleurs les hommes qui ont des taux de DHEA trop bas sont plus à risque d'avoir une maladie cardiaque.

À quelle dose

La quantité optimale est de **200mg** par prise.

Chapitre 2 : PLANTES

Les aphrodisiaques sont nombreux dans la nature. Mais tous ne sont pas aussi efficaces ni aussi anodins. Les plantes listées ci-dessous ont scientifiquement prouvé leur efficacité pour améliorer les érections et la libido masculine. Elles sont également sans effets secondaires et offrent même généralement de nombreux bienfaits pour la santé des hommes de tous âges.

GINSENG

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.

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. (6)

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 cures de 3-4 semaines, c'est indispensable pour conserver l'efficacité du ginseng.

GINKGO BILOBA

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.(7)

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.

TONGKAT ALI

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.** (8)

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.

MACA

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.

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.

TRIBULUS TERRESTRIS

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.

ÉPIMÈDE

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.

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.

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.

EN CONCLUSION

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.

Etudes

1. *Vitamin D and Erectile Dysfunction. The Journal of Sexual Medicine, 2014.*
2. *Menaquinone-4 enhances testosterone production in rats and testis-derived tumor cells. Lipid and Health in disease.*
3. *Dose-ranging effects of citrulline administration on plasma amino acids and hormonal patterns in healthy subjects: the Citrudose pharmacokinetic study. British Journal of Nutrition, 2008.*
4. *Efficacy and safety of oral magnesium supplementation in the treatment of depression in the elderly with type 2 diabetes: a randomized, equivalent trial. Magnesium research, 2008.*
5. *Dehydroepiandrosterone and its Sulfate Predict the 5-Year Risk of Coronary Heart Disease Events in Elderly Men. Journal of the American College of Cardiology, 2014*
6. *Effects of tissue-cultured mountain ginseng (Panax ginseng CA Meyer) extract on male patients with erectile dysfunction. Asian Journal of andrology, 2009*
7. *The Ginkgo biloba extract EGb 761(R) and its main constituent flavonoids and ginkgolides increase extracellular dopamine levels in the rat prefrontal cortex. British Journal of Pharmacology, 2010.*
8. *Effects of Eurycoma longifolia Jack (Tongkat Ali) on the initiation of sexual performance of inexperienced castrated male rats. Experimental animals, 2000.*
9. *Effect of Epimedium sagittatum on quality of life and cellular immunity in patients of hemodialysis maintenance, PubMed 1995.*