

SYSTEME DÉLIVRANCE



La Solution 100% Naturelle
Contre La **DYSFONCTION ERECTILE**

AVERTISSEMENT

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris par l'impression, le scannage, la photocopie, ou autre, sans l'autorisation écrite préalable du titulaire des droits d'auteur.

L'auteur a tenté de présenter des informations qui soient aussi précises et concrètes que possible. L'auteur n'est pas un docteur en médecine et n'écrit pas en capacité de professionnel de la santé. Toute décision médicale devrait être prise avec les conseils et les soins de votre médecin. L'auteur ne sera pas tenu responsable de toute blessure ou perte encourue par le lecteur au travers de la mise en pratique de toute information contenue dans ce livre.

L'auteur ne fait pas mention du fait que de nouvelles études soient constamment effectuées, les informations figurant dans ce livre étaient aussi précises que possible au moment de son écriture, mais étant donné la nature changeante du sujet, l'auteur espère que le lecteur sera en mesure d'apprécier les bases qui ont été abordées dans ce livre.

Malgré tous les efforts déployés pour vérifier chaque élément d'information fourni dans cette publication, l'auteur n'assume aucune responsabilité pour toute erreur, omission, ou interprétation erronée du sujet figurant dans ce livre.

Encore une fois, veuillez noter que l'aide ou les conseils qui vous sont apportés ici ne remplacent pas un conseil médical. Vous acceptez d'utiliser une partie ou toutes les informations qui sont données dans ce livre à vos propres risques. L'auteur ne sera pas responsable de toute blessure pouvant résulter de la mise en pratique d'un conseil donné dans ce livre.

Si vous êtes sous traitement médical ou si vous avez le moindre doute concernant les conseils donnés ici, veuillez consulter votre médecin traitant dès que possible.

Sommaire

Sommaire	4
Comment les gens réagissent à la dysfonction érectile.....	12
La dysfonction érectile décodée.....	13
Les symptômes indicateurs de la dysfonction érectile	15
Les causes majeures de la dysfonction érectile.....	16
L'inimaginable désagrément.....	17
Les complications résultant de la dysfonction érectile.....	18
La dépression	19
Chapitre 1: L'histoire de la dysfonction érectile.....	21
Les remèdes à base de plantes et autres excentricités	21
Les mécanismes des remèdes historiques.....	23
La psychologie de la dysfonction érectile	24
N'ayez pas honte de la dysfonction érectile.....	25
Chapitre 2: Briser les mythes sur la dysfonction érectile.....	26
Rompre avec les mythes en s'appuyant sur les faits	26
Mythe 1 : La masturbation cause la dysfonction érectile	27
Mythe 2 : Il n'y a pas de remède à la dysfonction érectile.....	27
Mythe 3 : Je suis condamné à prendre des pilules toute ma vie	28
Mythe 4 : Quelque chose ne va pas chez moi en tant qu'homme.....	28
Mythe 5 : Je devrais simplement accepter que la dysfonction érectile fait partie du processus de vieillessement	28
Est-il possible d'augmenter la taille de mon pénis ?	29
Seuls les hommes âgés souffrent de dysfonction érectile.....	30
Remettons-nous les idées en place	30
Est-ce la fin de ma vie sexuelle ?	31
Chapitre 3: Regagner la virilité que l'on a perdue.....	32

Systeme Délivrance

Témoignage 1:.....	32
Témoignage 2 :.....	34
Chapitre 4 : Les méthodes de traitement actuellement sur le marché	36
Les traitements sur ordonnance pour la dysfonction érectile.....	36
Quand devriez-vous prendre ces pilules ?	37
Le Viagra.....	38
Quelques faits sur le Viagra:	38
Le Levitra :	39
Le Cialis :	40
Les conséquences de la prise d'un traitement pour la dysfonction érectile	41
Les maladies vasculaires et les traitements pour la dysfonction érectile	41
Chapitre 5 : Les options alternatives de traitement	44
La thérapie de la pompe à vide.....	45
La thérapie par injection	45
Les prothèses péniennes implantables.....	46
Chapitre 6: Une approche plus naturelle	47
La yohimbe.....	48
Le ginkgo biloba	49
Le ginseng rouge de Corée.....	50
Pourquoi du ginseng rouge ?	50
Les études soutenant l'efficacité du ginseng rouge	50
Prendre des suppléments de ginseng.....	51
Les effets secondaires courants du ginseng	51
Mélanger d'autres médicaments avec du ginseng	51
Un regard plus approfondi sur les preuves disponibles	52
Chapitre 7 : Regagnez votre santé sexuelle en mangeant !.....	55
1. Le zinc.....	57
Quelles sont les bonnes sources de zinc ?	57
Les crustacés riches en zinc	58
2. Les nitrates.....	58
3. Les flavonoïdes.....	59
4. P pour Pistache	60

Systeme Délivrance

5. Les antioxydants.....	60
Programme alimentaire de 5 jours pour la dysfonction érectile	63
Jour 1 : Le jour des baies rouges.....	64
Jour 2 : Le jour de l'ail	66
Jour 3 : Un grand jour, le jour du céleri ou du jus de betterave	67
Jour 4 : Z pour Zinc.....	67
Jour 5 : Il vous faut un peu d'Omega 3 !	68
FAQ sur le programme de repas en 5 jours	70
Tableau des repas nutritionnels	72
Les recettes garanties de lutter contre la dysfonction érectile	73
Options de petit-déjeuner	73
Recettes faciles et rapides pour le petit-déjeuner	76
1. Frittata de ricotta et légumes verts	76
2. Frittata de chou frisé braisé	78
3. Œufs brouillés et fromage.....	79
4. Sandwich de bacon, jalapeño & œuf !	80
5. Omelette au thon dans du fromage à la crème.....	81
6. Crostini avec épinards, œuf poché et sauce moutarde crémeuse	82
7. Œufs pochés au parmesan et asperges	84
Recettes pour le déjeuner	86
1. Rouleau de crabe	86
2. Salade de poulet et haricots blancs	88
3. La salade Cobb d'une alimentation saine	90
4. Salade de poulet, tomates grillées et brocoli	91
5. Sandwich de salade avec œufs et cresson.....	93
6. Sandwich de salade et saumon.....	94
7. Wraps de dinde, maïs et tomate séchée	95
Recettes pour le souper.....	96
1. Saumon avec sauce morille et vin rouge	96
2. Spaghettis crémeux à l'ail avec crevettes et légumes	98
3. Burger de cordon bleu au poulet.....	100
4. Poulet et poireaux crémeux braisés	102

Systeme Délivrance

5. Keftas d'agneau et yaourt épicé	103
6. Pain de viande au curry et riz noir	105
7. Lasagnes de tomates et épinards	106
Boissons.....	109
1. Smoothie fraise banane et graines de chia.....	109
2. Recette du smoothie « Monstre Vert »	109
3. Recette de shake protéiné au chocolat chaud.....	110
4. Recette de smoothie à la betterave, épinards et pomme	111
5. Recette de smoothie vert	111
6. Recette de smoothie aux fruits.....	113
7. Recette au cacao et chanvre chaud et mousseux.....	114
Desserts	116
1. Mousse au chocolat riche et élégante	116
2. Pudding de chia riche en calcium.....	117
Chapitre 8 : Les compléments alimentaires.....	118
La propionyl-L-carnitine	119
Qu'est-ce que la propionyl-L-carnitine?	119
Les différentes utilisations :	119
Les mécanismes de la propionyl-L-carnitine.....	120
Dosage & mode d'administration	120
La L-arginine	120
Les mécanismes de la L-arginine.....	121
Dosage recommandé	121
Chapitre 9 : FAQ sur la dysfonction érectile – Les choses que vous devez savoir	122
Suis-je anormal si j'ai une dysfonction érectile ?.....	122
La dysfonction érectile est-elle génétique ? Quelle en est la cause ?	122
Alors quelles sont les causes de la dysfonction érectile ?	123
Les causes physiques	123
Les causes physiologiques.....	123
Où puis-je trouver de l'aide pour ce problème ?.....	124
Quelles sont mes options de traitement ?.....	124
Vais-je devoir prendre des médicaments pour le reste de ma vie ?	125

Systeme Délivrance

Mon mode de vie pourrait-il être un facteur contributif ?.....	126
Mon âge est-il un facteur décisif ?.....	126
Quelles maladies sont associées à la dysfonction érectile ?.....	126
Un regard approfondi sur certaines causes potentielles de la dysfonction érectile	128
Le rôle crucial de votre mode de vie.....	129
Devriez-vous donc arrêter de fumer ?	130
Y a-t-il donc des moyens de prévention pour ne pas devenir victime de la dysfonction érectile ?	134
L'exercice physique.....	134
L'alimentation	135
Arrêter les abus de substances	135
Conclusion.....	137

TEMOIGNAGE IMPORTANT

Cher Monsieur Xavier,

J'ai fait l'acquisition de votre livre électronique Système Délivrance le mois dernier et je tenais à vous envoyer tous mes remerciements. Ce livre (et tout ce qui est dit et conseillé) est vraiment extraordinaire. Je suis aujourd'hui à nouveau l'homme que j'étais il y a quelques années. Comme le livre l'explique clairement en long et en large, le stress est un élément extrêmement important dans ce véritable handicap qui frappe certainement plus d'hommes qu'on ne le pense t dont je faisais partie jusqu'il y a peu.

Permettez-moi de vous dire MERCI, MERCI et encore MERCI

Je ne vais pas rentrer ici dans tous les détails personnels qui m'ont poussés à acheter votre livre, mais disons simplement que je me suis retrouvé de nombreuses fois dans toutes vos pages. Je vous ai suivi pratiquement à la lettre et c'est pourquoi aujourd'hui je puis vous dire 3 fois merci !

UNE REMARQUE IMPORTANTE qui pourrait certainement intéresser ceux qui ont acheté ou qui vont acheter votre ouvrage :

Je pense que pour plus d'efficacité il faudrait modifier l'ordre de lecture (et de ce fait l'agencement du livre et de la table des matières). En effet, le chapitre qui, à mon avis, est le plus important est le chapitre 9 intitulé FAQ sur la dysfonction érectile et est à lire en tout premier lieu. Le second chapitre fort important à lire et à appliquer à la lettre et celui intitulé : Programme alimentaire de 5 jours pour la dysfonction érectile sont les pages 60 à 72.

Bien entendu ceci n'est qu'un conseil personnel professionnel, mais étant un homme de communication (je travaille pour une grande agence de publicité et de communication) je me suis dit que ceci pourrait vous être utile.

Mais il est clair que TOUS les autres chapitres de ce livre sont à lire attentivement. Ils sont vraiment « éclairants » et très instructifs sur la condition qui y est traitée en profondeur et d'une manière hautement professionnelle.

J'ai imprimé ce livre afin de le lire tranquillement et relire les chapitres dont je parle ci-dessus. J'ai ensuite découpé les pages de recettes pour faire un livre de recettes qui maintenant à une place prépondérante dans notre cuisine, vous vous en doutez certainement !

Veillez excuser le côté anonyme de mon entête de lettre. Pour des raisons autant personnelles que professionnelles, je vous saurai gré de bien vouloir ne pas publier mon nom ou mes coordonnées et d'avance vous en remercie grandement.

Julien 47 ans (qui vous dit encore merci une fois de plus)

INTRODUCTION

Depuis des temps immémoriaux, les controverses faisant rage entre les sexes ont toujours influencé la sexualité. Dans presque toutes les sociétés, la norme, l'ordre ou le mode de vie a **toujours considéré l'homme comme le chef de la maison. L'homme a presque toujours été perçu comme le protecteur subvenant aux besoins de la famille.**

Autrefois, l'homme protégeait sa famille des animaux sauvages et cherchait à fabriquer un abri ou à trouver des grottes pour y vivre, afin que sa famille soit abritée des éléments et autres prédateurs dangereux qui rôdaient. C'était une tâche que la plupart des hommes ont menée sans se poser de questions, puisqu'il semble que ce soit une responsabilité profondément ancrée dans leur psyché, une responsabilité qui lorsqu'elle est menée à bien, apporte un sentiment d'accomplissement et de profonde satisfaction.



Le désir d'un homme de faire plaisir à sa famille dépasse les frontières. C'est un élément intrinsèque du fait d'être un homme. Cela conduit les hommes à accomplir d'extraordinaires prouesses. Certaines des plus grandes entreprises historiques ont résulté de l'action d'un homme essayant de gagner le cœur d'un être cher. Et personne n'est plus précieux pour un homme que son épouse ou sa compagne. Quand cette capacité de faire plaisir à sa partenaire disparaît, cela entraîne une grande détresse. C'est souvent un poids dont il ne peut faire part à sa partenaire, et au sujet

duquel seuls quelques-uns de ses amis ou connaissances les plus proches seront mis au courant. Mais pourquoi en est-il ainsi ?

Il y a deux choses dans la vie **que très peu d'hommes compromettent ou abandonnent** – le respect et la fierté. Les hommes veulent être respectés, surtout par leur partenaire, leurs enfants et leurs collègues. Les hommes veulent se sentir importants, significatifs, valorisés et appréciés. Ils veulent savoir que leurs durs efforts sont reconnus et que leur partenaire est **reconnaissante pour l'ardeur du travail qu'ils effectuent afin de** construire une vie meilleure pour eux.

L'une des causes les plus courantes de la dépression et du suicide chez les hommes, **provient de l'accablante pression de** devoir subvenir, protéger et faire plaisir à sa famille. Quand un homme est en mesure de faire cela, sa vie se passe plutôt bien. Mais **lorsque les choses déraillent et qu'un homme est incapable de continuer à subvenir aux besoins de sa famille, à cause d'une crise financière ou d'un licenciement, il peut** être très difficile pour cet homme de continuer à être heureux et satisfait.

Lorsque le problème est sexuel et qu'un homme est incapable de satisfaire sa partenaire, cela peut avoir un effet dévastateur sur leur **relation**. **L'une des causes** menant à la frustration sexuelle chez les hommes est un trouble courant, qui est abordé, mais pas assez souvent – la dysfonction érectile.

Comment les gens réagissent à la dysfonction érectile

On estime que plus de 90 millions d'hommes dans le monde souffrent de dysfonction érectile, et parmi eux, le pourcentage de ceux ne cherchant pas à obtenir de traitement médical, ou tout type de traitement à ce sujet, atteindrait le taux stupéfiant **de 90%, et la raison la plus fréquente serait l'embarras**.

La dysfonction érectile est une maladie qui est peut être soignée, la plupart des temps, et qui est souvent causée par une mauvaise circulation sanguine **vers l'organe** masculin, par le stress et surtout une mauvaise alimentation. Mais beaucoup ne savent **pas cela et l'attribuent à la génétique**, tandis que **la plupart n'ont pas de réponse et que certains l'attribuent même à de la magie noire !**

Près de 80% des personnes ayant participé à une étude aux États-Unis ont rapporté **n'avoir jamais considéré d'aborder le sujet de la dysfonction érectile** pendant un examen général chez le médecin, **par peur de l'embarras ou par peur d'apprendre qu'il n'existe pas de remède !**

Alors quel est ce **trouble** qui hante tant d'hommes et menace leur intimité avec leur partenaire ? Regardons de plus près ce qu'est la dysfonction érectile, et voyons si nous pouvons dissiper certains mythes au cours de ce procédé.



La dysfonction érectile décodée

Certains **d'entre nous se sont** retrouvés dans une situation gênante en classe, lors de **discussions d'éducation sexuelle** abordées en classe par des professeurs tout autant **mal à l'aise**, qui se hâtaient de présenter le cours, avant de donner des avertissements sévères sur les conséquences des relations sexuelles non protégées et de la promiscuité sexuelle. Et faisant ensuite le tour de la classe pour distribuer des brochures comportant des images terrifiantes de personnes atteintes de maladies sexuellement transmissibles.

Brisons le mythe numéro un. La dysfonction érectile **n'est pas** causée par une maladie sexuellement transmissible. Ce **n'est pas la conséquence d'un virus** que vous **pensez avoir contracté** et ce **n'est pas** non plus causé par vos gènes. Vous êtes surpris ? **Eh bien, vous n'êtes pas le seul!** Alors qu'est-ce qui cause la dysfonction érectile ?

Permettez-moi de vous ramener un instant à **ce cours d'éducation sexuelle, mais cette fois nous allons étudier la structure de l'organe sexuel masculin.**

L'**organe sexuel** masculin peut être divisé en deux moitiés nommées *corpora cavernosa*. À l'intérieur de ces deux chambres, on trouve un type de tissu spécifique

ressemblant à une éponge **qui est constitué d'un réseau intrinsèque de vaisseaux sanguins.**

Pour qu'un homme réussisse à avoir une érection quand il est excité, les capillaires sanguins doivent bien fonctionner, en d'autres termes, il doit y avoir une circulation fluide du sang, sans perturbation.

Pendant une érection, les parois de ces vaisseaux sanguins se relaxent et en faisant **cela, elles permettent un passage fluide et l'afflux du sang. Tout cela est possible grâce aux messages envoyés aux nerfs de l'organe reproducteur masculin depuis le centre de commande principal, le cerveau.** Le sang affluant dans le pénis au travers du réseau capillaire arrive avec une haute pression et conduit ainsi à une érection.

Ainsi, quand tout fonctionne normalement, le cerveau émet une série de messages qui suit la moelle épinière et se dirige vers les terminaisons nerveuses de **l'organe reproducteur masculin.**

Des signaux chimiques appelés neurotransmetteurs sont secrétés dans le sang et ceux-ci sont responsables des changements qui **s'opèrent.** Premièrement, les vaisseaux qui apportent du sang oxygéné à la *corpora cavernosa* reçoivent **l'ordre de se relaxer.** Cette relaxation permet en conséquent la circulation fluide du sang dans le pénis. Le sang rentrant dans le pénis conduit à **l'élargissement et au durcissement de l'organe, ce qui entraîne une érection.**

Comme vous pouvez le voir, cela ne demande pas tellement de choses de réussir à avoir une érection. Alors où est le problème quand un homme ne peut pas avoir **d'érection ?**

Les problèmes commencent à apparaitre quand les vaisseaux sanguins sont bloqués ou **endommagés d'une certaine manière.** Une autre chose courante qui conduit à la dysfonction érectile, est lorsque les terminaisons nerveuses du pénis ne fonctionnent pas normalement.

Les tissus à l'intérieur de votre organe pourraient être un facteur contribuant à la dysfonction érectile. En plus de cela, l'absence d'une alimentation appropriée est très souvent un facteur contribuant à la dysfonction érectile.

Toutefois, il n'y a rien à craindre, parce que dans la majorité des cas, la dysfonction érectile peut être résolue. Et c'est exactement pour cette raison que cet important ouvrage est là pour vous aider. Donc comme vous pouvez clairement le voir, il n'y a aucune raison d'avoir honte ou d'être embarrassé.

Le savoir est le pouvoir. Maintenant vous savez et vous pouvez potentiellement aider **quelqu'un d'autre ou vous aider vous-même**. **La prochaine chose fois que quelqu'un partagera quelque chose comme cela avec vous, ne riez pas, ne haussez pas les épaules dans l'embarras, et n'essayez pas de changer de sujet**. Au lieu de cela, essayez **d'apporter un peu plus de lumière sur le sujet afin que la personne puisse obtenir votre aide et retrouver sa vie**. Et si vous êtes confronté à la dysfonction érectile, vous pouvez utiliser les précieuses informations présentées dans ce livre pour vous aider à résoudre le problème.

Alors si vous pensez que vous, ou quelqu'un que vous connaissez, êtes confronté à la dysfonction érectile, voici ci-dessous certains des symptômes courants.

Les symptômes indicateurs de la dysfonction érectile

Les érections peuvent se produire même sans stimulation sexuelle directe. Les rêves érotiques se produisent fréquemment, surtout chez les adolescents et jeunes hommes.

Cependant, les érections sont le plus souvent le résultat d'une autostimulation ou d'une excitation en présence de votre partenaire sexuelle. Quelle que soit la stimulation, la réaction typique d'un homme excité devrait être une érection, mais lorsque cela ne se produit pas, **c'est souvent le signe le plus évident d'une dysfonction érectile**.

Comme mentionné précédemment, la dysfonction érectile peut être le résultat d'un blocage de la circulation sanguine vers les parties génitales, mais il y a également une cause souvent négligée dans la dysfonction érectile, ceci sont les choix de mode de vie, comme une mauvaise alimentation qui joue un rôle très important dans **l'aggravation de la dysfonction érectile** – le stress est également **l'une des causes** psychologiques de la dysfonction érectile.

Lorsque les situations stressantes sont résolues et que **l'on n'est toujours pas en mesure d'être actif sexuellement, il convient de se demander s'il pourrait éventuellement y avoir quelque chose qui bloquerait la circulation normale du sang vers les parties génitales**. **Ou il se pourrait que l'alimentation soit en cause**. **L'élément positif, c'est que nous avons dans ce livre tout un programme d'alimentation que vous pourrez suivre pour aller beaucoup mieux rapidement.**

Les causes majeures de la dysfonction érectile

Pour qu'un homme puisse avoir une érection, la série d'événements suivants doit pouvoir se produire :

L'homme doit être stimulé sexuellement. Cela déclenche automatiquement une réponse du corps au stimulus. Les messages sont transmis en va et vient dans le corps, et finissent par conduire à une augmentation du flux sanguin vers les parties génitales.

Les vaisseaux sanguins dans la zone pubienne commencent à se relaxer, permettant ainsi au sang de circuler de manière fluide dans le tissu érectile autour **de l'organe** reproducteur masculin. Les veines de cette zone érectile sont chargées de maintenir la pression du sang dans le pénis, ce qui entraîne **l'élargissement de l'organe masculin.**

Lorsque cette série d'événements est perturbée d'une manière ou d'une autre, des problèmes conduisant à la dysfonction érectile vont alors survenir.

De ce fait, les causes les mieux étudiées de la dysfonction érectile sont liées à des maladies qui affectent le système circulatoire. Donc les maladies qui perturbent la constance du flux sanguin, **comme l'artériosclérose** et la fuite veineuse sont deux coupables majeurs de la dysfonction érectile.

Les autres facteurs qu'il est nécessaire d'aborder avec les patients incluent de s'intéresser à la vie du patient et d'essayer de déterminer le niveau de stress auquel il est confronté. Mais comme cela a été dit précédemment, les choix de mode de vie, tels que ce que vous mangez, buvez et comment vous maintenez votre santé jouent un rôle déterminant dans la dysfonction érectile.

Il n'est pas rare pour un homme de perdre son travail et d'être confronté simultanément à une dysfonction érectile. En fait, il a été démontré que **lorsqu'une** dysfonction érectile liée au stress **n'est pas** traitée, **l'incapacité d'un homme à satisfaire** sa partenaire pouvait conduire à une autre maladie (la dépression), qui aggravera davantage la situation.

Pour les hommes dans des relations nouvelles, l'une des pressions les plus importantes est **l'anxiété liée à la performance,** car ils veulent satisfaire leur partenaire. De plus, les blessures au pénis, souvent non rapportées, peuvent conduire à une dysfonction érectile plus tard dans la vie.

Chez **des hommes plus vieux,** l'âge, le manque de désir, les maladies chroniques et la grande consommation de médicaments qui accompagnent le vieillissement, interfèrent souvent avec le fonctionnement normal du pénis et des parties génitales.

La maladie de la Peyronie qui crée **des tissus cicatriciels fibreux dans l'organe masculin**, a également été révélée comme étant **l'une des causes de la dysfonction érectile**.

L'inimaginable désagrément

Comme avec de nombreuses maladies, ignorer la cause, la méthode de traitement et le remède pour une maladie spécifique, **peut conduire à plus d'inquiétude et d'anxiété** inutiles. Ce dont beaucoup de personnes ne pas sont conscientes, **c'est** que la dysfonction érectile peut être soignée par des méthodes naturelles simples et faciles. Alors, avant de sauter à des conclusions hâtives ou de laisser quiconque prendre des **décisions mal éclairées à ce sujet, il est important de s'assurer** que vous ayez une bonne compréhension du concept.



Avoir quelques connaissances peut grandement contribuer à éviter de perdre du temps avec des décisions mal avisées, ce qui peut en définitive aggraver les choses. À présent, dans ce livre, nous allons parler de la manière dont vous pouvez guérir complètement et retrouver votre pleine efficacité.

Mais avant de commencer, nous devons préciser quelques éléments:

1. Vous pouvez aller mieux ! Les conseils fournis dans ce livre peuvent vous aider à faire les petits changements de mode de vie nécessaires pour vous débarrasser définitivement de la dysfonction érectile. Ne prenez jamais par vous-même de médicaments en vente libre qui ne vous ont pas été prescrits et ne mélangez pas les traitements, **à moins que votre médecin vous l'ait spécifiquement** ordonné.

En fait, il est préférable de ne pas avoir recours aux médicaments, car il y a toujours des effets secondaires non désirés. Au lieu de cela, vous pouvez suivre les « remèdes » naturels mentionnés dans ce guide pour aller mieux en quelques semaines.

2. **Vous n'êtes pas seul. Vous pouvez et vous réussirez à surmonter** votre ED ; vous devez prendre conscience que ces remèdes sont réels et durables.
3. Que votre partenaire lise avec vous les informations sur ce sujet peut se révéler être à la fois une tâche qui vous rapprochera et quelque chose qui vous apportera à tous les deux un soutien très efficace sur le chemin de la guérison.

Ce livre ne va pas seulement vous aider au cours de votre guérison, mais vous fournira également des conseils post-guérison sur comment gérer certains des problèmes **assortis qui pourraient résulter d'une dysfonction érectile.**

La chose la plus importante à mémoriser, c'est que votre esprit déterminera jusqu'où vous pourrez aller. Si vous n'arrêtez pas de vous répéter des choses négatives, alors votre guérison sera directement affectée par ces pensées toxiques. Mais si vous prenez la décision d'encourager des pensées positives, alors cela vous simplifiera grandement la vie.

Les complications résultant de la dysfonction érectile

La vie sexuelle intime d'un couple apporte du plaisir et rapproche les deux individus à tous les niveaux. Néanmoins, lorsque ce domaine de la vie d'un couple est bouleversé et qu'on ne sait absolument pas comment revenir à la normale, cela peut s'avérer être un défi et cela peut conduire à une rupture.

L'incapacité de satisfaire sa partenaire peut être un lourd fardeau pour un homme, et cela peut être très frustrant pour sa partenaire. Alors cela signifie-t-il que c'est la fin de votre vie sexuelle si votre partenaire souffre de votre dysfonction érectile ? Heureusement, non, car il suffit de quelques connaissances sur le sujet et d'appliquer les conseils simples et faciles à suivre présentés dans ce livre pour être sur la voie d'une parfaite santé.

Les hommes doivent réaliser que la dysfonction érectile est très courante. Des millions d'autres hommes dans le monde entier partagent la même détresse et nombre d'entre eux ne cherchent pas ou n'obtiennent pas l'aide nécessaire dont ils ont besoin. D'autres problèmes liés à la vie sexuelle d'une personne peuvent être rectifiés, mais si un homme n'est pas disposé à aborder les problèmes de sa sexualité, alors cela

pourrait mettre en difficulté sa guérison et ce sera un aspect difficile à supporter pour sa partenaire.

Il n'y a rien de plus satisfaisant que le retour de la romance et de l'amour dans une relation qui était en train de mourir. L'objectif de ce livre et d'aider deux personnes – en faisant ici une allusion intentionnelle – à jouir du cadeau qu'est le sexe et à se l'offrir l'un à l'autre avec amour. Ce livre a été écrit pour aider les couples qui luttent dans ce domaine de leur vie, afin qu'ils puissent à nouveau apprécier le sexe de manière régulière.

Si on ne s'en occupe pas, la dysfonction érectile peut créer une brèche dans une relation et conduire à une rupture. Mais ce n'est pas tout. Il y a également de nombreux défis émotionnels auxquels un homme va devoir faire face, de la faible estime de soi à l'anxiété.

L'homme a de grandes chances de souffrir au cours du processus et l'une des nombreuses choses auxquelles il pourrait être confronté est la dépression. En tant que partenaire lisant ce livre, il serait avisé de comprendre toutes ces problématiques émotionnelles auxquelles votre partenaire pourrait être confronté afin que vous soyez plus apte à lui apporter du réconfort et du soutien.

La dépression

Pendant de nombreuses années, la dépression **n'était pas considérée comme une pathologie devant être prise au sérieux. C'est seulement dans l'histoire** récente de la médecine que les docteurs ont commencé à envisager et à classifier la dépression comme une condition médicale nécessitant un traitement, et qui **lorsqu'elle n'est pas traitée peut entraver la capacité d'une personne à vivre une vie normale.** La dépression est une maladie chronique.

Cette chronicité signifie que vous pouvez vous sentir parfaitement bien un jour, et **avoir des idées suicidaires le jour suivant. C'est la gravité que peut atteindre la** dépression. La dépression à elle seule est un sujet de préoccupation, mais lorsque la dépression **est combinée avec la souffrance d'une dysfonction érectile, vous vous** retrouvez avec un problème particulièrement délicat et difficile à gérer.

Les études ont démontré maintes et maintes fois que la dysfonction érectile et la dépression étaient intimement liées, et que les hommes souffrant de dysfonction érectile étaient plus disposés à souffrir de dépression **que les hommes qui n'étaient pas atteints par ce problème.**

Dans de nombreuses études, il a été observé que la dysfonction érectile, dans la majorité des cas, **n'était pas l'agent principal responsable de la dépression. C'est juste** un facteur parmi de nombreux autres qui peuvent y conduire.

En règle générale, la masculinité a presque toujours été évaluée par la capacité **sexuelle d'un homme, donc lorsque cette capacité leur est retirée, beaucoup d'hommes ont le sentiment qu'on leur a retiré leur masculinité et ne savent pas** comment gérer cela.

D'où le basculement dans la dépression. La dysfonction érectile peut conduire à la dépression, **ce qui en conséquent affectera la qualité de vie d'un homme, étant donné que la frustration d'un homme et sa profonde insatisfaction envers lui-même** consumeront son assurance. Réciproquement, les relations peuvent être affectées en conséquence de quelque chose que beaucoup ne comprennent pas.

Ce que de nombreux hommes doivent comprendre, c'est qu'ils ne devraient pas se sentir fautifs **d'être confrontés** à une dysfonction érectile. Certains hommes commencent à se demander **s'ils sont normaux et rejettent la faute sur** eux-mêmes pour quelque chose qui pourrait être hors de leur contrôle.

Une chose à considérer – la dépression peut survenir chez un homme exposé à une dysfonction érectile. Un homme souffrant de dysfonction érectile peut commencer à avoir le sentiment que sa confiance en soi a été brisée et cela peut conduire à la dépression. **C'est un cycle terrible qui doit être rompu en élucidant la question.**

Heureusement, ce n'est pas la fin du parcours. Ce livre est là pour vous aider à comprendre comment guérir de la dysfonction érectile et reprendre votre vie en main. Tout cela vous amènera en définitive à faire revenir la joie dans votre relation !

Chapitre 1: L'histoire de la dysfonction érectile

Les remèdes à base de plantes et autres excentricités

La dysfonction érectile, ou l'impuissance, telle qu'on l'appelait autrefois, n'est pas une condition nouvelle chez l'homme. En fait, de nombreux scientifiques, herboristes, docteurs et praticiens de la médecine se sont adonnés à la science au fil des années, afin d'essayer de comprendre l'impuissance et d'y trouver une solution.

De nombreuses personnes ont parlé des moyens naturels pour traiter cette affection et ont cherché à remédier à cette situation avec des herbes et autres plantes.

Aucun n'est plus référencé que le scientifique du premier siècle, Pline l'Ancien, qui a abordé de manière exhaustive les différents types d'aphrodisiaques censés remédier à l'impuissance. Les remèdes que Pline proposait n'étaient pas des plus agréables pour le palais, mais si une personne persistait à les suivre, il lui était recommandé de bien s'accrocher.

Pourquoi ne pas **dissoudre un peu d'ail dans du vin et le consommer** avec de la coriandre ? **Et si vous n'êtes pas porté sur l'alcool**, remplaçons alors le vin avec un peu **d'eau que l'on aura utilisée pour faire bouillir des asperges. L'ail n'est pas pour vous ?** Alors pourquoi ne pas essayer du roseau chypriote à nouveau dans du vin, ou peut-être même des feuilles de clématite qui sont cette fois-ci consommées imprégnées de vinaigre ? Rien de tout cela ne vous semble appétissant ? Ne vous inquiétez pas, Pline **a plus d'un tour dans son sac, peut-être que la plante *cremnos agrios* écrasée dans de l'orge perlée fera l'affaire !**

Si vous trouvez que les recommandations de Pline sont peu plaisantes, j'ai bien peur que vous n'auriez pas apprécié de vivre aux époques de l'antiquité grecque et romaine, ou du moins que vous n'auriez pas apprécié les remèdes contre l'impuissance. Les grecs et les romains, nous devons le reconnaître, ont développé des hypothèses des plus ingénieuses en termes de cures et de remèdes, mais peut-être sont-ils allés un peu trop loin. Par exemple, prendre un remède préparé à partir de membres de serpent ne passe pas très bien chez nous. Les grecs et les romains pensaient que puisque les serpents avaient une incroyable capacité à se régénérer,

alors peut-être que cette capacité pourrait être transmise aux humains si certains membres du serpent étaient utilisés en médecine.

Ce n'est pas tout. Que diriez-vous d'une entrée classique de parties génitales de bouc et de coq pour commencer le repas ? Il est probable qu'ils ne vous auraient pas dit ce que vous mangiez et vous auraient simplement encouragé à le manger car c'était « un remède qui vous permettrait de retrouver une vie excitante » et pour tout homme désespéré, cela aurait été suffisant pour essayer.

Les lézards, surtout les plus gros, comme les scinques, faisaient également partie des repas et étaient consommés avec grand enthousiasme et avec une effervescence de vin blanc afin que vous soyez trop ivre pour vous rendre compte de ce que vous mangiez.

La fascination pour **les membres d'animaux ne s'est pas arrêtée à l'antiquité, vous** trouverez des religieux du moyen-âge qui recommandaient du pénis de loup comme **cure pour l'impuissance. Un de ces religieux notables qui s'est démarqué dans l'histoire est** Albertus Magnus, qui a détaillé de manière explicite comment le pénis de loup était préparé et consommé, dans son encyclopédie classique du 13ème siècle, *De Animalibus*. Il fallait couper la viande en petites portions, puis la faire rôtir dans un four, et après cela, en manger quelques morceaux qui étaient supposés vous permettre **d'être apte, immédiatement !**

Même des moineaux et des étoiles de mer étaient inclus dans la liste des animaux **considérés comme aphrodisiaques et capables de restaurer la virilité d'un homme.**

Le profond désespoir des hommes a mené à la concoction « **d'élixirs** » que l'on vendait à des personnes qui croyaient que ces potions fonctionneraient. Une de ces écoles de pensée a été propagée par le club de 1739 des Ladies Physical Directory qui a amené de nombreuses personnes à croire que leurs élixirs fonctionneraient et guériraient les hommes. **Il n'existe aucune preuve écrite démontrant la manière dont leur élixir a fonctionné, à l'exception de** leurs belles promesses qui affirmaient ce que leur potion ferait aux hommes – « permettre aux hommes de prolonger **l'étreinte et ainsi de badiner** comme il se doit avec leurs partenaires pour renforcer leur penchant. »

Au début du 19ème siècle, la recherche de remède a continué, et désormais les docteurs étaient aussi de la partie, faisant des promesses avec des sirops et des mélanges. Le Dr. Brodum était célèbre pour son Cordial Nerveux et son Sirop Botanique, tout comme Samuel-Auguste Tissot qui avait son propre ensemble de remèdes appelé le Baume Cordial de Gilead. On peut dire que ces docteurs étaient les

précurseurs des géants pharmaceutiques actuels dans le domaine de la dysfonction érectile.

Comme aujourd'hui, il y a ceux qui prônaient le cannabis comme remède de toutes les affections, y compris l'impuissance. Au-devant de cette école de pensée, Frederick Hollick croyait sincèrement que l'utilisation du cannabis permettrait non seulement aux hommes de faire à nouveau des prouesses sexuelles, mais leur apporterait également d'autres aptitudes intéressantes au cours des rapports !

Alors que les siècles passèrent, de plus en plus de docteurs continuèrent à faire des expériences dans le domaine de la dysfonction érectile et de nombreux toniques et stimulants furent présentés. Comme on peut le supposer, aucun d'entre eux n'était rigoureusement testé afin de fournir les meilleurs effets. Certains de ces soit disant toniques faisaient plus de mal que de bien, mais il n'y avait alors pas d'organisme de contrôle comme la FDA pour définir des normes dans le domaine des compléments et vérifier les aspects concernant la santé et la sécurité de tous les médicaments en vente.

Juste avant le tournant du millénaire, l'un des médicaments les importants et des plus populaires pour la dysfonction érectile dont l'homme ait bénéficié jusqu'à présent a vu le jour – le Viagra. Le Viagra est une pilule qui combine tout le travail que tant d'autres avaient tenté de réaliser au fil des siècles. Aujourd'hui encore, cette pilule reste l'une des formes de médication par voie orale la plus vendue et approuvée par la FDA.

Le Viagra n'est pas uniquement l'un des médicaments parmi les plus populaires et les mieux connus qui soient sur le marché, mais il a également bénéficié de droits exclusifs en tant qu'unique médicament de premier plan pour la dysfonction érectile, représentant plus d'un milliard de dollars en ventes annuelles, jusqu'à ce que des concurrents rentrent sur le marché en 2003.

Donc pendant environ cinq années, Pfizer a régné en maître dans ce domaine de l'industrie pharmaceutique, jusqu'à ce que des entreprises rivales se mettent à produire leurs propres médicaments pour la dysfonction érectile. Aujourd'hui, ces concurrents majeurs sont le Cialis d'Elly Lilly et le Levitra de Bayer AG.

Les mécanismes des remèdes historiques

Les physiciens, ne voulant pas être délaissés, se mirent également à concevoir leurs propres inventions amusantes qui laissaient beaucoup à désirer. Les scientifiques ont tout essayé, de l'utilisation du magnétisme aux lits électriques pour soigner la

flaccidité. Certains sont même allés **jusqu'à utiliser les mécanismes de la force électrique** pour expliquer comment les érections se produisent et ainsi justifier **l'utilisation de moyens électriques dans les méthodes de guérison**. L'un de ces marginaux était John J. Caldwell. **Mais aucun n'était aussi excentrique que le physicien français Vincent Marie Mondat**, qui a littéralement créé une pompe à vide pour attirer le sang vers le pénis et induire une érection.

Deux guerres mondiales n'arrêtèrent pas les scientifiques dans leur travail, et entre 1914 et 1945, les recherches pour trouver un remède à la dysfonction érectile continuèrent. Dans ce contexte global, la volonté de produire une érection **quel qu'en soit le prix mena à la création d'outils d'assistance sexuelle des plus étranges**. Oubliez le confort de votre partenaire, tant que vous réussissez à avoir et à maintenir une érection. Tel était le mode de pensée de nombreux scientifiques, car certaines des inventions créées pendant cette période étaient probablement plus satisfaisantes pour les hommes que pour les femmes.

Les scientifiques ont développé toutes **sortes d'inventions, comme l'appareil d'entraînement au coït de Loewenstein, qui était un genre de tube que l'on portait** sur le pénis avant le rapport sexuel. Loewenstein prétendait que le pénis serait entraîné à **durcir avec le temps et que l'appareil ne serait plus nécessaire**.

Certains scientifiques commencèrent à effectuer des chirurgies de transplantation, avec le docteur excentrique G Frank Lydston **qui s'opéra lui-même en 1914** pour se greffer **un testicule entier provenant d'un homme mort**.

Les scientifiques américains ne furent pas les seuls à pratiquer de telles chirurgies. Des scientifiques français et russes étaient également dans la course pour trouver un remède. En 1919, le scientifique russe Serge Voronoff causa une controverse majeure en **transplantant des testicules de chimpanzés sur plusieurs hommes dont l'élan sexuel et la libido furent améliorés, selon ses dires** !

En Amérique, la transplantation de tiges de silicone dans le pénis devint une pratique courante dans les années 70, bien que ces tiges ne fussent pas approuvées par le FDA. **La conséquence fut que de nombreux hommes souffrirent d'infections**, et étaient malheureusement toujours confrontés à des pannes, **même après l'implantation**.

La psychologie de la dysfonction érectile

Avoir une érection ne repose pas seulement sur la psychologie, mais également sur la physiologie. Cependant, **il est important pour un homme d'être stimulé et d'être dans**

un environnement qui l'excite. Ce concept était entièrement compris et accepté par le scientifique du 4ème siècle, Priscien, qui encourageait les hommes impuissants à s'élaner dans des environnements qui les stimuleraient sexuellement. Il suggéra aux hommes de se trouver dans des endroits où ils pourraient voir de belles femmes et de lire de la littérature érotique. C'était la méthode infallible de Priscien.

Certains romains étaient très superstitieux et portaient des amulettes et des talismans pour chasser le mal. Ces talismans comprenaient le port de dents de crocodiles. On disait aussi que prier divers dieux était un moyen **d'assurer à un homme son aptitude à assurer sa descendance. Cependant, étant donné que la science n'avait pas fait autant de progrès qu'à l'heure actuelle, les gens ne comprenaient pas les raisons physiologiques derrière l'apparition de cette dysfonction érectile.**

Juste pour montrer à quel point les gens étaient crédules, Nicholas Culpeper et Jane Sharp **ont propagé l'idée selon laquelle les hommes devraient uriner à travers la bague de fiançailles de leurs femmes pour chasser le mal. En France, cette idée fit son chemin et alla jusqu'à la croyance qu'uriner à travers le trou de serrure de la porte de l'église dans laquelle on s'était marié permettrait à l'homme de se débarrasser de son impuissance.**

N'ayez pas honte de la dysfonction érectile

Les hommes ont toujours tiré une certaine fierté de leur capacité à faire plaisir à leur partenaire et lorsque cette capacité innée **de satisfaire sa partenaire lui est retirée, c'est souvent une grande charge émotionnelle à endurer pour un homme. Toutefois, la notion selon laquelle "c'est cette capacité d'un homme à donner du plaisir à sa partenaire qui fait de lui un homme" devrait être abandonnée, car il y a d'autres éléments qui font la valeur d'un homme. Quelle est l'utilité d'avoir un formidable partenaire capable de vous satisfaire sexuellement mais qui soit complètement irresponsable dans tous les autres domaines de la vie ?**

Il est difficile pour une partenaire de respecter un homme de la sorte et de faire **l'amour avec quelqu'un qu'on ne peut pas respecter. Un homme disposé à assumer la responsabilité de sa famille, à subvenir à ses besoins, à protéger et à prendre soin de sa famille, c'est ce qui le rend plus attirant pour sa partenaire et peut rendre le sexe encore meilleur ! Le processus de guérison ne viendra pas simplement en lisant ce livre, cela signifie également d'améliorer tous les autres aspects en tant qu'homme et de devenir une meilleure personne dans le processus.**

Chapitre 2: Briser les mythes sur la dysfonction érectile

La dysfonction érectile, ou l'impuissance, comme on l'appelait autrefois, a généré un certain intérêt au fil des siècles. Ce domaine a été et continue d'être un grand sujet de conversation, et lorsque quelque chose génère autant d'intérêt, les secrets de grand-mères et les mythes finissent assurément par refaire surface. Il n'est pas surprenant que la dysfonction érectile soit toujours perçue de manière négative et avec beaucoup d'incompréhension.

À une époque désormais révolue, le principal coupable tenu responsable de l'impuissance était ce que le physicien suisse Samuel Tissot appelait l'onanisme, et ce que nous appelons de nos jours la masturbation. Tissot était un homme érudit et ses opinions étaient généralement acceptées. En tant qu'homme de foi, homme d'état et scientifique, les idées de Tissot retenaient grandement l'attention et attiraient de nombreux partisans. Ainsi en 1760, il commença à écrire un livre sur la masturbation qui fut publié plus tard en 1832. Dans ce livre, il parla de remèdes et d'une cure pour « l'impuissance résultante » à la suite d'une telle activité. Parmi les remèdes de Tissot pour l'impuissance, il y avait les bains froids, prendre une série de toniques allant du quinquina au soufre de quinquina afin d'améliorer son alimentation. Bien que ces méthodes aient eu un certain succès, elles ne sont certainement pas encouragées à notre époque moderne.

Rompre avec les mythes en s'appuyant sur les faits

Le désespoir peut conduire même les personnes les plus érudites à essayer des choses risquées et dommageables dans la tentative d'être à nouveau normales. Le lien étroit entre la fierté d'un homme et sa capacité à être sexuellement performant ne devrait pas être minimisé ou sous-estimé. L'entreprise qui fabrique le Viagra a vu une opportunité et un marché immense que ces personnes ont symbolisé en prenant le temps de rechercher ce thème longuement étudié.

Mais avant l'arrivée du Viagra, il y avait des points de références auxquels les gens s'adressaient. Docteurs-sorciers, shamans et docteurs aborigènes qui fournissaient des services à leur « clientèle », mais ceux-ci sont également à blâmer pour de nombreux mythes qui entourent ce sujet. Alors quels sont ces récits qui se sont propagés de

génération en génération ? Voici ci-dessous quelques mythes que nous avons pu entendre et que nous avons présenté avec les vérités qui leurs correspondent afin que vous puissiez voir à quel point ces mythes peuvent être dévastateurs.

Mythe 1 : La masturbation cause la dysfonction érectile

La masturbation en elle-même ne cause pas de dysfonction érectile sur le long terme. Cependant, il est connu que la masturbation et la pornographie causent des dysfonctions érectiles temporaires, mais si on arrête pendant un certain temps, il devrait être possible de retrouver sa performance normale.

Fait établi : **L'amour de soi est un élément normal et sain de la sexualité**, mais lorsque celui-ci est excessif, il peut conduire à un état temporaire dans lequel vous ne pouvez **pas parvenir à l'érection**. On dit que la masturbation **est excessive lorsqu'elle** commence à interférer avec les activités quotidiennes comme le travail, le temps passé avec la famille, et les relations avec les proches. Cela est préoccupation si vous commencez à avoir des problèmes émotionnels conduisant à **l'impossibilité** de penser à **autre chose qu'au sexe**.

Mythe 2 : Il n'y a pas de remède à la dysfonction érectile

Étant donné que la dysfonction érectile est généralement une condition dont très peu de personnes parlent, ceux qui en sont atteints **n'ont généralement aucune idée de la vérité**, à savoir, que **c'est parfaitement guérissable**. Nous avons et nous continuerons de vous fournir plus de méthodes pour vaincre la dysfonction érectile tout au long de ce livre.

Fait établi : La dysfonction érectile peut être guérie grâce à des remèdes naturels.

Mythe 3 : Je suis condamné à prendre des pilules toute ma vie

Depuis l'arrivée du Viagra et autres pilules pour améliorer les performances, disponibles sur le marché, c'est la seule chose à laquelle les gens semblent penser pour traiter la dysfonction érectile. Ceci est loin d'être la vérité.

Fait établi : Ce livre a été écrit pour cibler spécifiquement le domaine qui est exclu de cette vision, la manière naturelle de soigner la dysfonction érectile, sans avoir besoin de prendre ces pilules.

Mythe 4 : Quelque chose ne va pas chez moi en tant qu'homme

La dysfonction érectile arrive à des hommes de tous les âges et ne reflète pas votre degré de « virilité ». **Les causes de l'impuissance peuvent être différentes d'un homme à l'autre. Il est donc important de prendre du recul et d'examiner votre vie pour trouver la cause de cette dysfonction érectile. Peut-être s'agit-il simplement d'un stress dû un changement de travail, à la mort d'un ami proche, ou du fait de suivre un régime non équilibré. Quelle qu'en soit la cause, ce n'est pas parce quelque chose ne va pas chez vous en tant qu'homme que vous êtes confronté à cela.**

Fait établi: Plus de 100 millions d'hommes dans le monde sont confrontés à une dysfonction érectile à un moment donné de leurs vies.

Mythe 5 : Je devrais simplement accepter que la dysfonction érectile fait partie du processus de vieillissement

En vieillissant, il devient souvent plus facile de renoncer à certaines choses. Pour beaucoup, avoir une pression sanguine élevée semble être accepté comme une **caractéristique de l'âge. Néanmoins, la dysfonction érectile n'est pas une de ces maladies que vous devriez simplement accepter sans rien faire pour y remédier.**

Fait établi : Quel que soit son âge, un homme ne devrait jamais accepter la dysfonction érectile comme étant **une manière de vivre. C'est une maladie entièrement soignable**

qui demande simplement de prendre plus soin de sa santé et de manger les bonnes choses qui seront mentionnées plus loin dans ce livre.

Le Viagra **peut certainement résoudre ce problème, n'est-ce pas ?** Faux.

Bien que le problème de la dysfonction érectile puisse être en grande partie attribué à **l'aspect physique, qui est une mauvaise circulation sanguine vers le pénis, ce n'est pas l'unique cause de dysfonction érectile. Il y a d'autres causes qui sont plus reliées aux émotions et à la psychologie.**

Le Viagra peut aider à retrouver une bonne circulation sanguine dans les parties génitales, mais il ne vous aidera pas à résoudre vos autres problèmes. Donc votre patron vous mène la vie dure au travail et a évoqué votre licenciement. Vous avez trois enfants et une femme qui dépendent de vous pour mettre du pain sur la table, **qu'allez-vous faire ?** Vous ne pouvez pas vous **permettre de dire à votre femme qu'ils** vont vous licencier. Vous ne pouvez pas non plus en parler avec vos copains, ou à qui **que soit, mais ça vous ronge de l'intérieur. Votre femme a essayé de vous faire l'amour plusieurs fois mais vous n'avez pas les idées en place et vous ne pouvez pas la satisfaire.** Maintenant votre femme vous en veut et vous êtes en colère contre le monde entier et contre vous-même.

Ou alors, considérez que vous ne mangez que des cochonneries et que votre alimentation ne contienne que très peu, voire aucun aliment nutritif. Si votre corps ne reçoit aucun des nutriments dont il a besoin, vous ne pouvez pas vous attendre à ce que la dysfonction érectile disparaisse.

Comprenez-vous maintenant comment ces pilules ne résoudre pas ces situations ? Ce que nous proposons dans ce livre est une méthode de guérison qui vous apportera la paix et vous permettra de retrouver votre relation avec votre partenaire, tout en **vous efforçant à devenir un homme meilleur dans l'ensemble.**

Est-il possible d'augmenter la taille de mon pénis ?

Si nous avons le supplément, la pilule ou le tonique pour augmenter votre virilité, nous serions alors multi-**milliardaires ! Malheureusement, il n'existe pas de telle chose permettant d'augmenter** la taille de votre pénis, sauf et nous disons cela pour ceux qui seraient suffisamment courageux, la chirurgie. Eh oui, le seul moyen que nous connaissons est la chirurgie **et certaines techniques d'exercice. Il n'existe pas de crèmes magiques, de formules ou de toniques pour élargir votre pénis.** Cela ne veut pas dire que nous n'avons pas vu ces publicités. Nous avons vu d'innombrables

publicités, sur internet et ailleurs, qui vantent les merveilles de ces produits que vous pouvez utiliser pour **élargir l'organe sexuel masculin**.

Ce qui nous fascine toujours, **c'est le fait que nous n'avons personnellement jamais rencontré d'hommes** dans cette situation qui soient disposés à discuter librement de leurs expériences. Pas plus que ces entreprises ne nous ont permis de discuter avec leurs clients **satisfaits du produit**. Heureusement, **peu d'hommes seraient prêts à passer sous le bistouri pour rallonger leur virilité**. En définitive, la plupart des hommes préféreraient garder **ce qu'ils ont déjà plutôt que d'en passer par la chirurgie et de se retrouver confrontés à d'éventuelles complications**.

Seuls les hommes âgés souffrent de dysfonction érectile

Avoir 85 ans et ne pas être capable de maintenir une érection constante n'est pas quelque chose qui peut être mal perçu, mais avoir 30 ans et devoir lutter pour devoir garder votre soldat au garde à vous, c'est une autre affaire. À l'âge de 85 ans, il y a de fortes chances qu'on soit soumis à toute une palette de médicaments qui peuvent affecter la capacité d'un homme à maintenir une érection.

Malheureusement à 30 ans, à l'époque actuelle, tant de jeunes hommes souffrent de dépressions et autres affections qui ne devraient normalement pas affecter des hommes de cet âge. À cause de l'obésité, certains hommes souffrent de dysfonction érectile. La dysfonction érectile ne devrait pas, à quel qu'âge que ce soit, être considérée comme quelque chose de normal. Même à 85 ans, on devrait s'interroger sur la cause du problème.

Si ce sont les médicaments, ça peut être ajusté. Si c'est le stress, ça peut également être résolu. Si vous devez veiller à avoir une meilleure alimentation, ce qui est nécessaire dans tous les cas, nous avons ce qu'il vous faut plus tard dans ce livre. Quoi qu'il en soit, il faut que ce soit rectifié afin que l'homme puisse à nouveau reprendre et apprécier sa vie sexuelle.

Remettons-nous les idées en place

Lorsqu'un homme ne peut pas donner de plaisir à sa partenaire, cela lui monte à la tête. Il se met à penser que quelque chose va de travers chez lui. Il peut penser qu'il

n'est pas assez viril. Il n'a pas besoin d'être attaqué par ses amis et ses collègues à ce sujet. Cela peut devenir insupportable si sa partenaire s'en mêle et lui donne l'impression d'être inapte. Cela peut complètement détruire l'assurance d'un homme.

Ce sont juste quelques-unes des raisons pour lesquelles la plupart des hommes gardent leur problème secret et essaient d'obtenir de l'aide sans que personne ne le sache. Mais impliquer votre partenaire pourrait s'avérer être à la fois une source de confort et de soutien, car vous savez que vous n'êtes pas seul à traverser ça.

Est-ce la fin de ma vie sexuelle ?

Notre désir sexuel reste actif même quand nous vieillissons et à aucun moment vous ne devriez-vous dire que vous êtes trop âgé pour le sexe. Certains hommes pensent qu'en raison de leur âge, la dysfonction érectile est un de ces moments de la vie portant le message qu'il faut ralentir avec le sexe et simplement y mettre fin lorsqu'on arrive au crépuscule de la vie. Il n'y a rien de moins vrai !

Notre sexualité fait partie de nous jusqu'à ce que nous mourions ! Notre libido peut décliner avec l'âge, mais cela ne signifie pas que ce soit la fin. Bien que des problèmes non-psychologiques comme le diabète et une pression sanguine élevée puissent affecter nos compétences, cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas utiliser des traitements pour la dysfonction érectile mentionnés dans ce livre pour vous aider ! Plus tôt vous prendrez le chemin de la guérison, mieux ce sera.

Chapitre 3: Regagner la virilité que l'on a perdue

Rien ne ravive plus le sentiment que tout va bien se passer que de lire les histoires positives **d'autres personnes**. Ci-dessous, nous avons présentés quelques-unes des histoires de nos clients qui ont utilisé ce livre et ont vu leur virilité se rétablir.

Vous constaterez en lisant que pour beaucoup la traversée n'a pas toujours été facile, mais avec un peu de détermination et d'efforts, les résultats sont indiscutables. Si vous vous êtes mis en tête que c'était la fin de votre vie sexuelle, réfléchissez-y à nouveau, car ce livre est là pour ramener le plaisir du sexe dans votre vie !

Témoignage 1:

À l'âge de 58 ans, cet homme avait connu une grande réussite. Il avait travaillé dur toute sa vie, et avait pu acheter une **maison dans l'un des meilleurs voisinages de sa région. Il avait épousé son amour d'enfance et ensemble ils avaient donné naissance à une petite fille qui représentait leur bonheur ultime dans ce monde. C'était autour d'elle que leur monde tournait, jusqu'à ce qu'elle grandisse et s'en aille pour faire ses études. C'est ainsi qu'au commencement de leur nouvelle vie potentielle, George pensait que lui et sa femme pourraient raviver l'amour qu'ils avaient partagé dans le passé et revivre des moments de joie et d'amusement.** Tous ces rêves furent cependant brisés **lorsque George découvrit qu'il était atteint de dysfonction érectile.** Voici comment il a décrit la situation :

"J'ai rencontré ma femme quand j'avais quatorze ans. C'était la plus jolie fille que je n'avais jamais vue, et je me rappelle très clairement être rentré à la maison en courant et dire à ma mère, "Maman, j'ai rencontré la fille qui est faite pour moi et je vais l'épouser !" Ma mère s'était contentée de rire, mais des années plus tard, Rosaline et moi nous sommes mariés et quelle vie nous avons menée pendant les premières années de notre mariage ! Au bout de trois années de mariage, Rosaline a découvert qu'elle était enceinte. Je débordais de joie et j'avais tellement hâte d'être père. Quand notre fille est née, il nous sembla que rien d'autre au monde n'avait compté jusqu'à ce moment.

Je voulais être son héros. Je voulais être auprès d'elle à chaque instant. Je me suis mis à travailler encore plus et à fournir tout ce que je pouvais à ma petite famille. La vie était merveilleuse. Quand notre fille est partie faire ses études, c'était la première fois que j'ai réalisé combien de temps s'était écoulé, et à quel point j'avais vieilli ! Je me suis dit qu'il était temps de partir faire cette croisière tant attendue que ma femme avait toujours voulu faire, alors j'ai réservé les dates et pris les billets.

Nos vacances n'ont toutefois pas vraiment commencé comme prévu. À mon grand désarroi, à chaque fois que ma femme et moi avons essayé de faire l'amour, je me rendais compte que je n'étais pas capable de me maintenir pendant le rapport.



Bénie soit ma femme, elle a été tellement compréhensive et n'a pas cherché à aller plus loin. Mais cela m'ennuyait vraiment. Je n'arrivais pas à comprendre ce qui n'allait pas chez moi, et ça me mettait en colère. Je me suis soudainement mis à m'en prendre à ma femme pour aucune raison apparente et en peu de temps, elle s'est mise à éprouver de la frustration à mon égard. C'était une situation que j'avais créée moi-même et je me sentais totalement désespéré. Je ne savais pas comment arranger les choses. J'avais pratiquement renoncé à la vie, jusqu'à ce que Rosaline se mette à lire un livre sur le sujet, celui-ci. Très vite nous en sommes venus au programme de repas et de régime présenté dans ce livre et les choses se sont à nouveau mises à marcher pour nous. Je dois avouer qu'au début je suivis le programme avec peu de conviction,

mais alors dès que nous avons commencé à voir des résultats, j'ai continué avec encore plus d'enthousiasme et je suis heureux de dire que je suis entièrement guéri. En fait, j'ai l'intention de refaire cette expérience de croisière avec Rosaline, et cette fois-ci, je ferai bien les choses !

Témoignage 2 :

Êtes-vous ce gars qui est le cœur de toutes les fêtes ? Faites la connaissance de Jack, un ancien joueur de football professionnel qui a l'âge de 30 ans est toujours en grande forme et un homme pour lequel les filles se pâment. Qu'arrive-t-il à un gars comme Jack quand il réalise que sa vie est sur le point d'être bouleversée ? Voici son récit :

On peut dire que c'était toucher le fond ou être pris entre le marteau et l'enclume. C'était ma vie avant de tomber sur ce livre. J'ai toujours été quelqu'un d'amusant, c'est du moins ce que les gens autour de moi me disaient. Je me perçois comme étant quelqu'un de charismatique et cela semble plaire aux femmes. C'était jusqu'à ce que je découvre que j'étais atteint de diabète.

Je vous le dis, ce n'est pas une blague. J'ai toujours eu un mode de vie très sain et une vie active et je n'avais que 30 ans quand mon docteur m'a dit que je souffrais de diabète de type 1. Si vous êtes aussi comme moi, vous ne supportez pas d'avoir la moindre maladie. Ma vie a déferlé devant mes yeux alors le docteur s'est assis en face de moi et a commencé à me raconter en détails les choses auxquelles je devais m'attendre en tant que patient diabétique. Il les a énumérées les unes après les autres ; d'éventuels problèmes avec mes yeux, mon foie, mes reins, mon cœur et la dysfonction érectile. Je dois dire que quand il en est arrivé à celle-ci, je suis resté embarrassé pendant plusieurs jours, mais il fallait que j'éclaircisse ce qu'il voulait dire. J'ai donc demandé. "Eh bien, Jack, ce n'est pas la fin du monde" a-t-il commencé par dire, mais pour être honnête, tout ce qu'il m'a dit après cela est rentré dans une oreille pour ressortir par l'autre. Je suis sorti de là avec le sentiment que mon monde venait de s'écrouler devant moi.

Les semaines qui suivirent furent probablement les plus difficiles de ma vie. Je n'arrivais plus à rassembler mon courage pour aborder les femmes. Mon estime de moi et mon assurance étaient au plus bas. Je suis devenu désespéré et je me mis à chercher sur internet et ailleurs s'il y avait quelque chose qui pourrait me rendre à

nouveau normal. Je peux vous faire la liste de tout ce que j'ai essayé, il n'y a pratiquement rien que je n'ai pas testé. J'ai essayé les comprimés oraux. Mais je vomissais après les avoir pris parce que je n'arrivais jamais à les faire redescendre. Les injections étaient ce qu'il y avait de pire parce que j'ai une phobie des piqûres. La pompe à vide, waouh, quelle invention ! La pompe à vide faisait effectivement ce qu'elle promettait de faire, mais c'était tellement d'efforts pour avoir une petite érection qui disparaissait en quelques secondes après avoir retiré la pompe. Ma vie était devenue un cauchemar.

Puis, au cours d'une nuit de solitude, alors que j'avais décidé de rester à la maison et que tous mes copains étaient sortis boire un verre, je suis allé sur internet et je suis tombé sur ce programme alimentaire. Ce programme a complètement changé ma vie. C'est que j'avais tout essayé et ça avait l'air assez simple en comparaison avec ce que j'avais fait avant, alors je me suis lancé et je n'ai jamais regardé en arrière. Ce programme a fait des merveilles dans ma vie. Je ne sais pas ce que j'aurai fait si je ne l'avais pas découvert.

Tout ce que j'ai à vous dire, c'est que ce n'est pas la fin du monde ! Vous pouvez guérir de la dysfonction érectile et c'est seulement votre volonté qui déterminera à quel point vous voulez redevenir vous-même. Ce programme présenté ici est entièrement naturel. Vous ne perdrez rien à l'essayer. Et cela vient de quelqu'un qui en est passé par là. Ce programme fonctionne !

Chapitre 4 : Les méthodes de traitement actuellement sur le marché

Nous allons maintenant nous intéresser à quelques-uns des médicaments pharmaceutiques parmi les plus facilement disponibles et ceux qui sont généralement les plus prescrits pour traiter la dysfonction érectile.

Il est préférable de traiter la dysfonction érectile en tant que couple, parce que le cheminement nécessitera la compréhension et le soutien de la part de votre partenaire alors que vous « travaillerez » à votre rétablissement. Lorsque la dysfonction érectile est liée à des problèmes émotionnels comme le stress ou l'anxiété, il est encore plus important pour un couple de participer ensemble au processus d'aide psychologique.

Dans le passé, la norme était que l'on introduisait un implant pénien à l'homme, ce à quoi s'ajoutait une psychothérapie sur le long-terme, mais maintenant l'implant pénien n'est plus une nécessité, à moins que ce soit le souhait du patient. De nos jours, il y a des moyens plus naturels de traiter la dysfonction érectile, mais les méthodes de traitement les plus courantes et de loin les plus recherchées, sont les prescriptions de médicaments. Bien que nous n'encourageons ceci d'aucune manière que ce soit l'utilisation de médicaments sur ordonnance, nous avons essayé de notre mieux de faire un guide qui soit le plus complet possible. Nous allons donc assurément inclure les conseils essentiels et le programme alimentaire que vous devriez suivre pour soigner la dysfonction érectile, mais en même temps, vous devriez savoir ce qui existe actuellement afin d'être mieux informé.

Les traitements sur ordonnance pour la dysfonction érectile

Aux États-Unis, et sur le marché entier de la dysfonction érectile, il n'existe que trois médicaments sur ordonnance qui sont prescrits avec l'approbation de la FDA (Federal Drug Administration). Les trois poids lourds qui sont utilisés pour lutter contre les causes physiques de la dysfonction érectile sont, sans suivre d'ordre particulier, le tadalafil, plus connu sous le nom de Cialis, le citrate de sildénafil, également plus connu sous son nom populaire qui est le Viagra, et le vardenafil que l'on appelle aussi Levitra.

La popularité de ces médicaments vient du fait qu'un pourcentage élevé d'hommes utilisant ces médicaments obtiennent certains résultats. Pour être précis, trois hommes sur quatre utilisant ces médicaments auront des relations sexuelles normales avec leur partenaire. En ce qui concerne les effets secondaires, **c'est une toute autre histoire, car des centaines de milliers d'utilisateurs se sont plaints** depuis le début au sujet de divers problèmes après avoir pris ces pilules.

Chez les hommes atteints de diabète, le pourcentage d'hommes qui étaient en mesure de prendre ces médicaments était largement en-dessous que pour les hommes ne souffrant pas de diabète. Pour faire court, si vous avez du diabète le Viagra **n'est, de loin, pas la meilleure option.**

Nous devons à présent noter quelque chose et dire que les médicaments en eux-mêmes ne sont pas capables de donner une érection à un homme. Prendre une pilule de Viagra ne signifie pas que vous aurez immédiatement une érection. Ce que font ces **médicaments, c'est qu'ils permettent à l'oxyde nitrique de rentrer en jeu, permettant** aux muscles du pénis de se relaxer, ce qui facilite alors la circulation sanguine. **L'homme a toujours besoin de stimulation sexuelle pour procéder normalement.**

Quand devriez-vous prendre ces pilules ?

Dans l'idéal, le Viagra et le Levitra devraient être pris jusqu'à une heure avant un rapport. Ils permettent à un homme d'être actif pendant quatre bonnes heures. Le Tadalafil remporte la coupe du gagnant **et ses effets ne commencent à s'estomper qu'au bout de 36 heures !**

Une mise en garde cependant – Après avoir pris ce médicament, un homme ne doit **avoir de rapport qu'une seule fois** au cours de 24 heures. Donc comme vous pouvez le voir, il y a bien trop de conditions et de spécifications à suivre en ce qui concerne le moment de la prise de ces médicaments sur ordonnance. Ce que nous préconisons ici **est une manière naturelle et saine d'améliorer vos performances sexuelles, sans devoir être dépendant de pilules ou de médicaments et de leurs dangereuses conséquences.**

Le Viagra a été mis sur le marché en 1998. Avant cela, le médicament principal sur le **marché était l'alprostadil, qui n'était pas un traitement oral, mais un traitement par injection dans le pénis ou par l'urètre (aïe !).** Le Viagra a dominé le marché pendant les cinq années suivantes et la valeur totale du marché de ces trois nouveaux médicaments combinés a dépassé les 3,4 milliards de dollars en 2004. Le Viagra est

resté le leader du marché pendant les quelques années suivantes, en détenant à lui seul plus de 50% du marché entier.

Mais qu'y a-t-il au juste dans ces médicaments et comment fonctionnent-ils réellement ? Regardons d'un peu plus près ces trois médicaments aux supers pouvoirs.

Le Viagra

Certainement le médicament le plus populaire pour les performances sexuelles, le Viagra a parcouru un long chemin, et **fait intéressant, il n'a au départ pas été lancé en tant que médicament pour la dysfonction érectile.** Le Viagra, ou citrate de sildénafil, est arrivé dans les années 90, en 1991 pour être précis. Le médicament était déclaré en tant que médicament pour les douleurs thoraciques. Cependant, à mesure que le médicament a fait son chemin sur le marché, ses fabricants se sont rendu compte de son potentiel de manière croissante, étant donné que de plus en plus de personnes **rapportaient qu'il engendrait une toute autre réaction inattendue, une érection.** Ainsi, le Viagra est devenu le médicament que nous connaissons, **et il a continué d'être prescrit en tant que traitement de la dysfonction érectile depuis 1998.**

La FDA a approuvé ce traitement et à ce jour plus de 30 **millions d'hommes dans le monde entier** ont utilisé du Viagra à un moment donné dans leur vie.

Quelques faits sur le Viagra:

Le Viagra est une pilule orale que l'on ingère avec du liquide (le Viagra devrait toujours être pris avant **d'avoir mangé quoi que soit, il est préférable de le prendre l'estomac vide.** Évitez **les aliments gras car ils pourraient affecter l'absorption du Viagra dans le corps).** Le Viagra utilise l'oxyde nitrique pour dilater les vaisseaux sanguins du pénis, permettant un meilleur afflux **du sang vers l'organe.** L'oxyde nitrique entraîne la relaxation des muscles du pénis donc plus de sang afflue. Le résultat est le durcissement du pénis – et voilà, une érection !

Le Viagra, comme tout autre médicament, a un dosage recommandé. Vous ne devriez pas en prendre plus que ce qui est prescrit. La quantité normale à prendre est 50 mg. Les pharmacies vendent généralement le Viagra en doses de 25mg, 50mg et 100mg.

En raison de sa puissante nature, le Viagra devrait être pris jusqu'à une heure avant toute activité sexuelle. Le Viagra restera actif dans votre système pendant quatre heures après la prise.

De nombreux hommes présument que le Viagra augmente la libido – **ce n'est pas le cas, pas plus qu'il ne cause automatiquement une** érection. Afin d'arriver aux résultats en utilisant du Viagra, demandez à votre partenaire de vous stimuler jusqu'à ce que vous soyez excité sur le plan sexuel. De cette manière, le Viagra aura une chance de fonctionner et vous permettra d'avoir un rapport.

Un mot d'avertissement et de mise en garde – Si vous êtes atteint d'une maladie cardiovasculaire ou que vous avez une pression sanguine élevée, consultez un professionnel avant de prendre du Viagra, cela est particulièrement important pour les hommes de plus de 65 ans. Lisez **toujours attentivement la notice parce qu'il y a de** nombreux effets secondaires qui peuvent être dangereux ainsi que des conditions sérieuses dont les nausées qui pourraient vous empêcher de prendre cette pilule.

Le coût d'une pilule de Viagra est de 15.50 Euros par pilule de 25gr. C'est très cher !

Le Levitra :

Après avoir profité de cinq années de réussite en tant que gardien et joueur unique dans le jeu de la dysfonction érectile, le Viagra a vu l'un de ses tout premiers concurrents faire son apparition. **Le nouveau venu s'appelait** Levitra. Le Levitra est arrivé en 2003 et il reste à ce jour l'un des majeurs concurrents et rivaux du Viagra. Depuis son approbation par la FDA, le Levitra a rapidement été prescrit.

Le médicament fonctionne sur le même concept et le même principe que le Viagra. Le Levitra facilite la circulation sanguine en direction du pénis et aide un homme à devenir dur et à maintenir son érection pendant le rapport.

Il devrait être pris une heure avant le moment où un homme prévoit de se retrouver avec sa partenaire sexuelle. **Ce médicament a révélé qu'il fonctionnait plus rapidement** que les deux autres, avec des hommes ayant rapporté pendant des essais cliniques avoir eu une érection 25 minutes après avoir pris la pilule.

Le Levitra a quelques avantages par rapport au Viagra. Il peut être utilisé en ayant d'autres maladies comme le diabète et il peut être pris par un homme ayant été opéré de la prostate.

Toutefois, le Levitra a également de très nombreux inconvénients. Notamment le fait **qu'il ne devrait jamais être combiné avec des médicaments pour les douleurs thoraciques** contenant des nitrates. Le Levitra ne devrait pas être utilisé en conjonction avec des alpha-bloquants (un traitement pour les hommes avec une pression sanguine élevée ou des problèmes de prostate).

Le Levitra est disponible en pharmacie en comprimés dosés à 2.5mg, 5 mg, 10 mg et 20mg. Vous ne pouvez prendre **qu'une seule dose par jour**.

Le Levitra **coûte à peu près le même prix qu'une pilule de Viagra – 16 €** pour une pilule.

Le Cialis :

Sorti la même année que le Levitra, le Cialis est le roi des médicaments disponibles sur le marché pour la dysfonction érectile. Alors que le Viagra et le Levitra ne fonctionnent que pendant quatre heures, le Cialis multiplie cette durée par huit et peut atteindre 36 heures de service actif, ce qui est peu recommandable !

Le Cialis **est un traitement oral dont l'absorption dans le sang n'est pas affectée par les aliments gras ou huileux, il n'est donc pas nécessaire de le prendre l'estomac vide** comme le Viagra. Cependant, le Cialis a ses inconvénients qui peuvent être plus que très **désagréables. Ces effets secondaires incluent des maux d'estomac**, des douleurs au dos et dans les muscles, ainsi que des maux de tête.

Fonctionnant de manière similaire à ses homologues, le Cialis favorise une **augmentation du flux sanguin dans le pénis lorsque l'homme est stimulé. Sa capacité à améliorer les érections a été prouvée cliniquement, qu'il s'agisse de dysfonction érectile légère ou sévère et le Cialis continue d'être l'un des médicaments les plus prescrits pour la dysfonction érectile.**

Chacun de ces trois médicaments a ses propres inconvénients. Les effets secondaires du Cialis sont généralement observés dans les 12 à 24 heures après **l'administration**, toutefois, les symptômes et les douleurs tendent à ne disparaître **aqu'u bout de deux jours. Comme pour une gueule de bois pour laquelle il n'y a pas de remède, vous n'avez qu'à attendre et supporter la douleur jusqu'à ce qu'elle disparaisse.**

Le dosage pour commencer est de 10mg de Cialis. Lorsque vous achetez ces pilules, vous pouvez choisir parmi les dosages suivants : 5mg, 10mg ou 20mg. Mais à nouveau, comme pour les autres pilules attention aux effets secondaires importants.

Le Cialis ne devrait **pas être pris plus d'une fois par jour**.

Le coût d'une pilule de Cialis est le même que pour les deux autres – **15€** par pilule.

Les conséquences de la prise d'un traitement pour la dysfonction érectile

Il existe une condition qui est peu abordée **lorsqu'on commence à prendre ces médicaments**, le priapisme. Le priapisme est presque ironique dans cette situation, car **cela désigne l'état dans lequel un homme continue d'avoir une érection, alors qu'il a fini de faire l'amour avec sa partenaire. Donc de l'impossibilité d'avoir une érection, il a maintenant une érection pendant une durée prolongée. N'envisagez donc pas de vous rendre quelque part après avoir eu un rapport sexuel grâce à l'une de ces pilules.**

Mais autant cette situation pourrait vous sembler risible, elle est loin d'être amusante **car il s'agit en fait d'une condition très grave pouvant endommager** gravement le pénis. **Cette érection prolongée, si elle n'est pas traitée, peut donner lieu à une blessure du pénis et conduire à un problème encore plus grave – l'impuissance permanente.**

Les maladies vasculaires et les traitements pour la dysfonction érectile

Une chose que personne ne souhaite, c'est de voir son partenaire s'effondrer pendant un moment intime. Nous savons que ce n'est pas plaisant, cependant, cela s'est déjà produit. Des hommes souffrant de maladies vasculaires, **ont pris l'une de ces trois pilules et se sont quelque peu « surmenés » pendant l'acte amoureux. Cela s'est terminé par une crise cardiaque parce que leur cœur ne pouvait tout simplement pas supporter cette pression.**

Vous vous demandez probablement si cela est vraiment possible. Nous vous assurons que OUI ! **Vous en avez certainement entendu parler, n'est-ce pas ?**

Chez un individu en bonne santé, l'activité sexuelle induit un essoufflement après un effort passionné. Lorsqu'une personne souffre de problèmes de cœur lui imposant de ne pas trop se surmener, elle doit faire particulièrement attention à son rythme cardiaque. Les hommes atteints de maladies cardiovasculaires sont confrontés à un **risque élevé lorsqu'ils prennent les** médicaments mentionnés précédemment.

Les médicaments pour la dysfonction érectile sont très puissants et ne devraient pas être pris par des hommes ne souffrant PAS de dysfonction érectile, **pas plus qu'ils ne** sont destinés aux femmes ou aux enfants.

S'il vous arrive de ressentir des vertiges ou de la douleur dans les bras et la poitrine pendant l'acte, **il est recommandé de vous abstenir de continuer et vous devriez** arrêter immédiatement. Si toute chose de cette nature devait se produire, contactez votre médecin traitant le plus rapidement possible.

Il importe également **de noter qu'avec ces trois médicaments, il est conseillé et** recommandé de commencer avec le dosage le plus faible.

Tous les médicaments mentionnés dans ce chapitre sont prescrits par un médecin. Pour votre propre sécurité, ne modifiez jamais le dosage prescrit par votre médecin, à **moins d'en avoir reçu l'instruction. N'utilisez jamais les médicaments pour un autre** usage que celui auquel il est destiné. Gardez toujours les médicaments hors de portée des enfants.

Attention : en plus de la dangerosité de ces médicaments, nous parlons de ceux en pharmacie, il en existe de nombreux, totalement « faux » et plus dangereux encore, vendus sur internet.

Les effets secondaires les plus souvent rapportés :

- Maux de tête
- Rougisement
- Etourdissements
- Vomissements
- Myalgie (douleurs musculaires)
- Nez bouché
- Palpitations
- Digestion perturbée
- Effets sur la vision

Chapitre 5 : Les options alternatives de traitement

Le Cialis, le Levitra et le Viagra sont des options que des personnes prennent pour lutter contre la dysfonction érectile, mais cela concerne les cas dans lesquels la dysfonction érectile est due à une cause physique. De plus, ces pilules sont prises par les personnes **n'ayant pas essayé la méthode naturelle pour se soigner** et qui ne veulent **qu'avaler des pilules dangereuses pour s'adonner au sexe**.

Bien que cela puisse sembler pratique, prendre ces pilules comporte une longue liste de dangers que nous avons mentionnés dans le chapitre précédant. Et puis, vous devez prendre bien trop de précautions, comme le fait de ne pas pouvoir sortir pendant les quelques heures ou plus qui suivent la prise de ces pilules, parce que vous êtes coincé avec une érection non-désirée et plus que gênante.

La dysfonction érectile, comme nous l'avons vu, peut être causée par des raisons physiques ou physiologiques. Et comme nous l'avons également noté dans les chapitres précédents, les causes physiques de la dysfonction érectile peuvent être traitées, à un certain degré, par les trois médicaments très efficaces en vente sur le marché.

En revanche, que se passe-t-il lorsque **la dysfonction érectile d'un homme n'est pas** causée par un problème purement physique ? Et si un homme est confronté au stress **d'avoir à changer de travail parce qu'il a décidé de déménager** ? Il y a tellement de pressions qui peuvent peser sur un homme ; des pressions dont il pourrait ne pas avoir le courage de parler **avec sa partenaire ou de l'anxiété qu'il** pourrait retenir en lui en se sentant trop embarrassé pour en faire part à qui que ce soit. Il pourrait également **avoir une mauvaise alimentation, ce qui l'empêcherait éventuellement d'être performant au lit. Quelle qu'en soit la cause, le stress et l'anxiété finiront** inévitablement par avoir des conséquences et commenceront à se manifester par de petites choses. La dysfonction érectile devient manifeste lorsqu'un homme **n'arrive pas à avoir une érection environ 50% des fois où il essaie de faire l'amour avec sa** partenaire.

Ce qui rend ce type de dysfonction érectile **difficile à gérer, c'est le fait que l'homme doit être ouvert à l'aide psychologique et doit se donner la possibilité d'obtenir l'aide nécessaire afin de pouvoir reprendre une activité sexuelle normale. Si ce n'est pas** traité, la frustration sexuelle et la tension réprimées peuvent dégrader une relation.

Surtout une relation dans laquelle la partenaire n'est pas au courant de ce que l'homme traverse.

Nous allons nous intéresser à d'autres formes de traitement plus traditionnelles qui ont été utilisées pendant des siècles **et continuent d'être utilisées** de nos jours.

La thérapie de la pompe à vide

Utiliser cette pompe demande de la patience et de la détermination, mais il est **possible d'obtenir** certains résultats (une érection). Dans un cylindre transparent, **l'homme insère son pénis et au travers de l'utilisation d'une pompe, il force l'air à sortir** du cylindre, créant un vide autour de son pénis ce qui aide à attirer le sang dans le **tissu érectile. Avec une érection se formant de cette manière, l'homme place ensuite** un anneau spécifiquement conçu pour cet usage à la base de son pénis afin de **maintenir le sang à l'intérieur de son pénis.**

La pompe peut marcher si vous êtes extrêmement patient. Il doit toutefois être noté que ce vide ne peut être maintenu pendant très longtemps, **car l'homme pourrait** ensuite avoir des hématomes sur les parties génitales.

La thérapie par injection

C'est probablement l'une des options les plus douloureuses dans la liste. Cette **thérapie implique l'injection de produits chimiques dans le pénis, favorisant une meilleure circulation sanguine et permettant ainsi d'avoir une érection.** En 1995, le **Caverject a été approuvé par la FDA comme l'un des tous premiers médicaments par injection.** Un autre médicament ayant également été approuvé est la papavérine. Chacun de ces médicaments est injecté dans le pénis quelques minutes avant le rapport.

Le revers de ces deux solutions c'est qu'elles causent des érections terriblement douloureuses et dans des cas rares, l'érection continue bien après le rapport sexuel. Cela se termine souvent par une assistance médicale. Sans mentionner le fait que vous et votre partenaire ne serez probablement pas « **d'humeur** » après avoir dû utiliser une aiguille pour vous injecter un produit chimique avant un rapport.

Une fois injecté dans le pénis, le médicament prend environ dix minutes à agir. Cette solution dure généralement au moins une heure. Au **final, le procédé d'injection du médicament, avec l'attente pour qu'il agisse est plutôt douloureux et c'est donc l'option pour la dysfonction érectile que nous préférons le moins.**

Les prothèses péniennes implantables

Les chirurgies du pénis signifient le plus souvent que vous ne serez plus capable d'avoir **une érection naturelle**. C'est la raison pour laquelle cela n'est envisagé qu'en dernier recours parmi les options dans la liste des méthodes pour gérer la dysfonction érectile.

Si vous envisagez cela, cela signifie qu'un chirurgien va implanter dans votre corpora cavernosa, une prothèse pénienne semi-ferme constituée de tiges de silicone. Ces tiges sont flexibles et se courbent selon le besoin. Il y a également une pompe placée dans votre scrotum que vous pouvez actionner, lui permettant ainsi de gonfler ou de dégonfler. Vous devriez pouvoir reprendre une activité sexuelle normale huit semaines après votre chirurgie. Après avoir eu cette chirurgie, il est très difficile de revenir à votre état normal.

Ce genre de dispositif fonctionne mais l'inconvénient majeur est l'impossibilité de le cacher entièrement dans vos vêtements.

La chirurgie reste une décision importante qui devrait être considérée avec la précaution requise, une réflexion et une délibération approfondies.

Une fois qu'un homme a reçu toutes les informations dont il a besoin à propos de la chirurgie, il peut alors évaluer méticuleusement ses options, et après avoir tranché, il peut poursuivre avec sa décision de subir cette chirurgie. Néanmoins, nous pensons que la chirurgie **est bien trop invasive et l'utilisation des méthodes naturelle décrites** dans ce livre est une option bien plus simple et efficace pour se débarrasser de la dysfonction érectile.

Chapitre 6: Une approche plus naturelle

Vous avez probablement entendu parler de tous les principaux produits commerciaux disponibles et vous **avez décidé d'opter** pour des moyens plus naturels pour traiter votre dysfonction érectile. Il existe plusieurs méthodes de médecine traditionnelle et de pratiques utilisées pour traiter la dysfonction érectile, **mais il est important de noter qu'aucune étude scientifique concrète n'a été effectuée** pour les méthodes mentionnées ci-dessous.

Les méthodes et les herbes sont diverses et variées, de l'acupuncture à la consommation de thé au ginseng, en passant par le jus de grenade, les hommes se sont intéressés à toutes sortes de choses dans le but de trouver une méthode plus naturelle pour traiter la dysfonction érectile.

Nous ne disons pas qu'il n'y a aucune étude à ce sujet. Des études existent, **mais ce ne sont pas le genre d'étude** à partir desquelles vous devriez miser sur votre vie. Une étude devrait se focaliser sur la qualité et devrait apporter une évaluation honnête de la substance testée. Ces notions sont soutenues par le Dr. Andrew McCullough, **l'un des professeurs associés de l'Université de New York** qui croit fermement que le simple fait **qu'une preuve existe**, ne la rend pas nécessairement bonne.

L'opinion du Dr. McCullough part d'une bonne intention, étant donné **que l'on estime à plus de 30 millions le nombre d'hommes souffrant de** dysfonction érectile en Amérique et beaucoup cherchent des méthodes de traitement rapides et efficaces. Le Dr. McCullough, **en tant que l'un des** chercheurs en chef pour les études



cliniques initiales menées sur le Viagra, souligne également l'importance d'une assistance psychologique de qualité et du dépistage **d'autres maladies** avant de suivre cette voie naturelle.

Cela est dû **au fait que dans sept cas sur dix, la dysfonction érectile n'est pas une** maladie solitaire, mais elle est liée à une condition plus importante comme des maladies vasculaires, rénales ou neurologiques. Ou alors, elle peut être causée par des **affections résultant d'une mauvaise alimentation.**

Prenez le temps de discuter de ces sujets avec votre partenaire ou d'y réfléchir seul, puis faites votre choix. Ne vous précipitez pas, **parce que l'option de traitement** que vous choisirez devrait refléter **au mieux vos intérêts afin d'être sûr que vous soyez** engagé à aller mieux.

Le Dr. Steven Lamm, un expert newyorkais **de l'impuissance**, définit les différents types **d'impuissance en commençant par la dysfonction érectile** légère. À l'évidence, les options de traitement pour tous les cas de dysfonction érectile ne seront pas nécessairement les mêmes, mais le facteur sous-jacent que nous encourageons et **présentons dans ce livre est le fait d'avoir une alimentation saine et de** se conformer à un régime spécifique. Néanmoins, dans le pur intérêt de la connaissance, discutons de certains de ces traitements à base de plantes utilisés pour lutter contre la dysfonction érectile.

La yohimbe

La yohimbe est une herbe dont les origines **proviendraient de l'écorce de l'arbre du même nom que l'on trouve dans les pays d'Afrique de l'Ouest.** La corynanthe yohimbe, **en tant qu'option de traitement naturel, est disponible en Europe** depuis plus de 80 ans et n'a été approuvée par la FDA que dans les années 80.

Cette herbe est désormais commercialisée et vendue en tant que traitement de la dysfonction érectile en vente libre sous des noms de marque tels que Yohimex et Erex.

Sans la moindre recherche médicale pour soutenir **ce qu'elle prétend faire**, la yohimbe est censée agir de la même manière que les principaux médicaments pour la **dysfonction érectile, tel que le Cialis, mais d'une manière bien plus infime et avec un** temps de réaction prenant jusqu'à six semaines pour se manifester.

La yohimbe est censée entrainer la relaxation des vaisseaux sanguins du tissu érectile et ainsi de permettre au sang de circuler plus librement. Elle est également censée **empêcher le sang de se répandre, permettant aux hommes d'avoir une érection.**

Non seulement elle a un effet relaxant sur les muscles, mais en plus, la yohimbe jouerait un rôle dans la partie inférieure de la moelle épinière qui est responsable de la transmission **des signaux sexuels. Une proportion d'hommes, a rapporté des résultats** quelque peu positifs pendant **les rapports sexuels au cours d'un traitement avec des pilules de yohimbe.**

La yohimbe est prescrite de préférence aux hommes dont la dysfonction érectile résulte de problèmes vasculaires, ceux dont les problèmes émotionnels proviennent **de l'esprit** (stress, dépression), et ceux atteints de diabète.

La yohimbe peut-elle être prise par des hommes ne souffrant pas de dysfonction érectile? Absolument, contrairement aux autres traitements pour la dysfonction érectile, la yohimbe est naturelle et les hommes qui utilisent la yohimbe sans être atteint de dysfonction érectile, affirment que cette herbe augmente leur libido. Dans certains cas, elle peut même prolonger la durée des érections.

L'extrait de yohimbe est normalement prescrit en doses de 5.4 mg, à prendre deux fois par jour. L'inconvénient de la yohimbe est qu'elle prend un certain temps pour être efficace. En moyenne, il faut entre trois semaines et deux mois **pour qu'un homme** commence à voir les résultats.

Le ginkgo biloba

Voici une autre herbe médicinale sans étude médicale montrant directement, ou de manière claire, la manière dont elle agit, **mais on l'utilise pour traiter la dysfonction érectile.** Le ginkgo biloba est plus souvent prescrit aux hommes dont la dysfonction **érectile est d'ordre psychologique.**

Les hommes souffrant de troubles sanguins et **ceux utilisant l'anticoagulant Coumadin devraient l'éviter, car il a été démontré que** le ginkgo biloba fait coaguler le sang et **lorsqu'on le mélange avec des anticoagulants cette combinaison peut s'avérer être** désastreuse et parfois même mortelle.

Le ginseng rouge de Corée

Cette plante, originaire d'Asie, est l'une des plantes herbacées les plus populaires (et parmi les plus chères) en Orient. On la trouve sous plusieurs noms. Si vous souhaitez en acheter, il est utile de savoir qu'elle peut être vendue sous les noms suivants : ginseng chinois, ginseng asiatique ou panax ginseng. Il existe d'autres formes de ginseng à ne pas confondre avec le ginseng coréen et le ginseng rouge. Les autres ginsengs à ne pas confondre sont les variétés d'Amérique et de Sibérie.

Le ginseng rouge de Corée nécessite cinq bonnes années de croissance avant que la plante ne puisse être utilisée. Ce temps et ce soin nécessaires pour que la plante arrive à maturité sont les raisons pour lesquelles cette plante est vendue à un tel prix sur le marché.

La partie que l'on utilise pour traiter la dysfonction érectile est la racine. La racine de ginseng doit d'abord être séchée sans être traitée et sous cette forme on l'appelle gingembre blanc. Mais après avoir été traitée par un procédé à la vapeur, et après avoir été à nouveau séchée et teinte, on l'appelle ginseng rouge.

Pourquoi du ginseng rouge ?

Pendant des siècles, les chinois l'ont utilisé en tant que remède pour le bien-être holistique qui est censé faire des merveilles sur le système immunitaire. Il est également connu pour améliorer fonctionnement du cœur, traiter le diabète et faire diminuer le risque d'impuissance.

Les études soutenant l'efficacité du ginseng rouge

Il semblerait que les herboristes traditionnels chinois soient bel et bien tombés sur quelque chose d'intéressant en utilisant du ginseng rouge, car de nos jours les chercheurs modernes découvrent des preuves dans leurs études comme quoi il y aurait réellement quelque chose dans le ginseng qui semblerait aider la circulation sanguine.

Une étude menée sur plus de 45 hommes a été documentée dans le Journal de l'Urologie. Au cours de cette étude, des hommes ont été séparés en deux groupes, un groupe ayant reçu du ginseng rouge, et un autre groupe ayant reçu un placebo. Le groupe prenant le traitement naturel avait reçu une dose de 900 milligrammes en

deux prises par jour pendant huit semaines. Il a été observé **qu'à la fin de ces deux mois**, les hommes qui avaient pris du ginseng montraient moins de symptômes de dysfonction érectile. Les chercheurs américains, impressionnés, ont conclu (peut-être un peu vite) que cette herbe pouvait être utilisée **pour traiter l'impuissance**.

Prendre des suppléments de ginseng

Le ginseng rouge de Corée est une plante **versatile que l'on peut acheter sous les formes suivantes – soit de l'extrait liquide, sous forme de pilule ou sous forme de poudre**. Il est important de toujours vérifier attentivement le ginseng que vous avez **l'intention d'acheter**, car il en existe deux types différents, **comme nous l'avons mentionné plus tôt**.

Si vous préférez acheter du ginseng sous une forme plus naturelle, optez alors pour la **racine**. **Vous devrez faire bouillir les racines dans de l'eau** comme moyen **d'extraire le ginseng** de la racine et faire du thé avec cette eau.

Les effets secondaires courants du ginseng

Eh oui, croyez-le ou non, **une plante peut être naturelle**, cela n'empêche pas qu'elle puisse poser quelques problèmes et avoir des effets secondaires, **et le ginseng n'est pas exempt de cela**. Le ginseng rouge, lorsqu'on l'utilise pendant une période prolongée, **peut causer des insomnies**. Bien que cela n'arrive pas dans tous les cas, cela reste une possibilité. **D'autres effets secondaires potentiels résultant de l'utilisation de ginseng rouge pendant des périodes de longue durée incluent l'élévation de la pression sanguine**, de violents maux de tête, des étourdissements, des diarrhées et des éruptions cutanées.

Mélanger d'autres médicaments avec du ginseng

Comme toujours, avant d'ajouter un nouveau médicament à un programme existant, **il est important de consulter d'abord un professionnel de la santé, afin de vérifier que ce nouveau traitement que vous avez l'intention d'ajouter n'interférera pas avec les autres traitements que vous prenez**.

Si votre liste de médicaments actuelle comprend l'un des traitements suivants, soyez vigilant quant à l'ajout de ginseng rouge dans votre armoire à médicaments :

Des supprimeurs de système immunitaire, des médicaments pour l'insuline, la pression sanguine, des anticoagulants, des stimulants (café inclus), et des inhibiteurs de monoamine oxydase.

Une autre liste intéressante de traitements alternatifs à base de plantes comprend de l'extrait de *serenoa repens* du palmier scie, de l'alétris, à savoir la vraie racine de licorne, et des variétés de ginseng, comme le ginseng de Sibérie (*eleutherococcus sentiosus*), et le panax ginseng.

Un autre remède traditionnel que l'on utilise est le *strychnos nux-vomica*. Ce remède particulier devrait uniquement être pris sous la supervision et le conseil direct d'un médecin car il peut être toxique lorsqu'il est pris sans les précautions nécessaires. Le nux fonctionne particulièrement bien pour les hommes dont la dysfonction érectile est liée et causée par une consommation d'alcool et un tabagisme excessifs.

Pour ceux qui souhaiteraient se renseigner sur les remèdes de guérison à base de plantes de la médecine chinoise, trouver un magasin de plantes et d'herbes chinoises serait un bon début. Les mélanges des remèdes chinois incluent des combinaisons de ces plantes. Une autre option privilégiée pour traiter la dysfonction érectile en utilisant des méthodes orientales est l'acupuncture. Celle-ci est cependant mal perçue par les médecins pratiquant la médecine occidentale en raison des preuves peu concluantes de son efficacité.

Un regard plus approfondi sur les preuves disponibles

L'arginine : L'oxyde nitrique est l'un des composants chimiques dont le corps a besoin pour assister les muscles du pénis. Les compagnies pharmaceutiques ont exploité cette connaissance dans les médicaments pour la dysfonction érectile que l'on trouve sur le marché, dans lesquels vous remarquerez soit la présence de composés d'oxyde nitrique ou de composés stimulant sa production. Pour ceux qui décideraient de suivre la voie naturelle, il est possible d'opter pour des suppléments de l'acide aminé L-arginine. Cet acide aminé est facilement disponible dans les aliments naturels et permet d'augmenter la sécrétion d'oxyde nitrique dans le corps.

Il n'existe pas de résultats concrets concernant l'efficacité de la prise de suppléments d'arginine, bien que certaines études positives menées dans le passé prouvent que la L-arginine stimule les fonctions sexuelles (Journal du Sexe et de la Thérapie Maritale, 2003). Il est à noter que, comme pour tout autre traitement, il n'est pas recommandé

de s'auto médicamenter sans avoir effectué des recherches approfondies, car il a été démontré que la L-arginine interfère avec certains traitements aidant les hommes souffrant de maladies cardiovasculaires.

La DHEA : Les hormones sont une partie indispensable du processus de stimulus sexuel et de **l'érection**. Le rôle **de l'hormone masculine qu'est la testostérone** ne peut être négligé ou sous-estimé dans cette équation pour une libido et une vie sexuelle normales. On conseille souvent aux hommes avec des niveaux de testostérone bas de rechercher des thérapies assurant un remplacement de la testostérone. Et une partie de cette thérapie **comprend l'utilisation de** suppléments contenant une hormone que **l'on appelle** DHEA. Le corps humain peut convertir le supplément en testostérone et en **œstrogènes**. **Il existe des études documentées démontrant que l'utilisation de** DHEA aide à faire diminuer l'occurrence de dysfonction érectile chez certains hommes.

Cependant, la DHEA a un côté négatif – elle peut engendrer **l'inhibition** de la glande pituitaire. Le Dr. McCullough, **expert de l'impuissance de l'Université de New York**, dit que ses effets sur le **long terme sont encore inconnus, c'est pour cela que la plupart des médecins ne recommandent pas de l'utiliser.**

L'acupuncture : La pratique de cet art ancestral qu'est l'acupuncture est l'une des formes les plus reconnues et facilement acceptées des méthodes de guérisons orientales. Et à n'en pas douter, elle prétend pouvoir traiter la dysfonction érectile. Ces affirmations pourraient être justifiées, mais la science nécessite des preuves indéniables de son efficacité. À ce jour, aucune preuve concrète permettant d'affirmer son efficacité n'a été trouvée.

Le jus de grenade : **Celui-ci vaut ce qu'il vaut, mais certains herboristes croient que le fait de boire du jus de grenade pourrait aider à se protéger de la dysfonction érectile.** Le jus de grenade est riche en antioxydants et il est très bon pour la santé de manière générale. **Les recherches existantes ne sont pas suffisantes, à l'exception d'une étude menée en 2007 dont les résultats étaient assez prometteurs, mais il s'agissait d'une étude à petite échelle. Plus d'études doivent être effectuées pour apporter une réponse plus concrète.**

De nombreuses personnes préfèrent prendre la voie de la guérison par la neuropathie. **Quelle que soit la voie que vous choisissiez, la meilleure chose est de faire d'abord des recherches. N'arrêtez jamais un médicament qui vous a été prescrit pour l'échanger contre une méthode de traitement plus naturelle sans avoir effectué les recherches nécessaires au préalable.**

La voie naturelle est certainement l'une des meilleures idées qui soit, mais ça ne l'est pas pour tout le monde. Vous vous devez **de l'essayer avant de la rejeter** complètement. Vous pourriez être surpris de voir que cela fonctionne, ou que peut-être **ce n'est pas vraiment adapté pour vous. Quelle que soit votre décision**, gardez toujours à l'esprit qu'il y a toujours un autre moyen si vous décidez que les médicaments pharmaceutiques disponibles sans prescription ne sont pas pour vous.

Il existe de nombreuses options, mais assurez-vous de faire les recherches avant de vous précipiter sur quelque chose et de vous engager trop tôt. Avancez étape par étape et un jour à la fois. Nous présenterons un programme de repas complet plus avant dans ce livre pour vous aider à vous remettre sur la bonne voie au travers de moyens entièrement naturels sans le moindre effet secondaire.

Chapitre 7 : Regagnez votre santé sexuelle en mangeant !

Rien ne peut remplacer un corps sain et en bonne forme. L'un des objectifs de ce livre est de vous dire que le meilleur moyen de gérer la dysfonction érectile est de poursuivre un mode de vie plus sain. Un mode de vie sain implique de faire l'effort de prendre soin de vous-même de manière holistique, spirituelle et physique.

Un mode de vie sain ne demande pas uniquement de manger mieux (plus de fruits et de légumes et moins d'aliments transformés) mais aussi d'adopter un mode de vie intégrant des exercices réguliers (dans lequel vous maintenez un poids adapté pour votre taille - votre IMC et essayez de garder des taux de cholestérol bas) et l'élimination de votre vie de tout ce qui conduit au stress et à la dépression (abandonner les relations malsaines et sortir des situations qui vous dépriment).



Poursuivre un mode de vie plus sain sera également bénéfique pour votre dysfonction érectile **si elle est d'ordre physique. Avec des niveaux de cholestérol plus faibles, vous pourriez être en mesure d'arrêter des traitements que vous preniez** causant la dysfonction érectile comme effet secondaire.

Le fait de bien manger va libérer dans votre corps des substances chimiques qui vous aideront à lutter contre la dépression et le stress – **c'est une bonne nouvelle si votre dysfonction érectile est causée par des facteurs psychologiques.**

Dans ce chapitre, nous allons nous focaliser sur un aspect souvent négligé par la **plupart des gens lorsqu'ils pensent aux traitements pour la dysfonction érectile** – une bonne santé commence dans la cuisine.

L'une des toutes premières questions que l'on peut se poser est « Y a-t-il des aliments qui causent la dysfonction érectile ? » la réponse **est OUI et NON. Non, parce qu'il n'y a** aucun aliment qui cause directement la dysfonction érectile et oui car il y a des aliments (aliments gras, aliments trop transformés) qui peuvent vous conduire à développer une maladie **primaire comme le fait d'être en surpoids**, ce qui peut ensuite avoir une dysfonction érectile comme maladie secondaire associée.

Une question complémentaire pourrait être « Y a-t-il des aliments qui permettent de prévenir une dysfonction érectile ? », la réponse est un OUI retentissant. Il y a des aliments qui peuvent aider à prévenir une dysfonction érectile et il y a également des preuves qui le montrent.

Le Dr. Firouz Daneshgari, professeur de médecine à la Case Western Reserve School of Medicine établit le lien selon lequel certains aliments aident à traiter la dysfonction érectile. Le Dr. Daneshgari établit le rapport entre le fait que parce que les problèmes érectiles **sont principalement le résultat d'une mauvaise circulation sanguine vers le pénis**, les aliments connus pour favoriser un bon fonctionnement du système **vasculaire sont de bonnes options d'alimentation pour un homme souffrant de dysfonction érectile.**

La clé est donc de trouver des aliments riches de ces nutriments nécessaires pour stimuler **votre système vasculaire, n'est-ce pas ?** Mais avant de nous intéresser aux aliments, quels sont ces nutriments que nous recherchons ?

1. Le zinc

Le zinc pourrait être l'un des chaînons manquants dans votre liste de nutriments à consommer en quantité suffisante. Le zinc est l'un de ces minéraux dont vous entendez rarement parler dans les grandes discussions sur les nutriments importants à consommer, mais cela ne signifie pas qu'il soit moins important que les autres nutriments. En fait, dans ce cas particulier, **c'est probablement l'un des nutriments les plus importants à intégrer dans votre alimentation.**

L'Institut National Américain de la Santé (US National Institute of Health) vante tous les bénéfices du zinc et ses utilisations dans le corps humain – le zinc est un nutriment essentiel, nécessaire pour la défense du système immunitaire. Ce minéral joue un rôle crucial dans la division cellulaire, la croissance des cellules, **et dans l'hydrolyse des glucides.** Vous vous demandez peut-être comment cela affecte la dysfonction érectile.

Eh bien, une carence en zinc conduit à diverses affections incluant l'alopecie (perte de cheveux) une guérison lente des plaies, et la dépression. Oui, la dépression. Qui s'en serait douté ? Que la dépression pourrait être due **au manque d'un seul minéral !** Et cette dépression pourrait vous amener à être confronté à une dysfonction érectile !

Peut-être mangez-vous bien, et vous vous demandez donc pourquoi vous pourriez être confronté à une carence en zinc. Le fait est que vous pourriez effectivement **manger des aliments riches en zinc mais le minéral n'est en fait PAS du tout absorbé** par votre corps.

Comment cela est-il possible ? **Le corps nécessite de l'acide pythique** afin de pouvoir absorber le zinc. Mais au cours de la cuisson des aliments, cet acide est détruit, et de cette manière, le corps perd sa capacité à absorber la quantité de zinc dont il a besoin. Pour cette raison, mangez autant que possible des légumes crus.

Quelles sont les bonnes sources de zinc ?

Le zinc est **un minéral que l'on trouve facilement dans la viande, le foie, les produits d'animaux, les légumes verts et les huitres. Les citrouilles, les graines de chanvre et de sésame, les champignons shiitake, les noix de cajou, les pignons de pin et les avocats** comptent parmi les aliments les plus riches en zinc.

Les crustacés riches en zinc

Les fruits de mer ont été considérés pendant des siècles comme des aphrodisiaques dans de nombreuses cultures, il est donc peu surprenant que parmi ces spécialités on trouve un minéral très puissant indispensable au corps pour fabriquer de la **testostérone**. **Les hormones jouent un rôle important dans la capacité d'un homme à profiter de son expérience sexuelle** et des niveaux de testostérone faibles ont été associés à la dysfonction érectile. Une étude présentée lors de la conférence de la Société Chimique Américaine a montré **le lien entre les crustacés crus et l'élimination de la dysfonction érectile**.

2. Les nitrates

Pendant l'enfance, il n'est pas rare de détester les légumes, mais il s'avère que maman avait en fait raison. Vous avez effectivement besoin de tous ces légumes verts feuillus, vous savez des quels nous voulons parler, le céleri et les épinards. Ce sont en fait de très bonnes sources de nitrates. Si vous vous demandez pourquoi les nitrates sont si importants, sachez simplement que ce sont des vasodilatateurs – pour faire simple, ils dilatent les vaisseaux sanguins – ils les ouvrent pour une meilleure circulation sanguine. Oui, et la betterave fait également partie de cette équation. Le jus de betterave tient également sa place dans la liste des sources riches en nitrates.

Comme pour la plupart des médicaments qui ont été commercialisés, leurs ingrédients principaux ont été utilisés pendant longtemps pour traiter des maladies. Cela est également vrai pour les nitrates, qui ont été utilisés pendant de très nombreuses années, bien **avant l'avènement du Viagra en 1998**. Des études démontrant les bienfaits des nitrates dans le traitement de la dysfonction érectile ont été effectuées.

Et l'ingrédient majeur de la plupart de ces médicaments pharmaceutiques vendus de nos jours est basé sur les nitrates et les oxydes nitriques.



3. Les flavonoïdes

Le chocolat noir, oui vous aurez le droit de vous faire plaisir avec un peu de chocolat au cours de votre chemin vers la guérison. Le chocolat noir contient des substances appelées les flavonoïdes qui améliorent la circulation sanguine – cette **conclusion ressort d'une étude publiée dans la revue "Circulation"**.

Les flavonoïdes sont des antioxydants produits naturellement et aidant les plantes à se protéger contre les toxines tout en jouant également un rôle dans la réparation des cellules. Chez les humains, les flavonoïdes jouent le même rôle de **protection de l'organisme**. Les flavonoïdes réduisent la pression sanguine et font baisser les taux de cholestérol (qui aurait imaginé que le chocolat puisse être bon pour votre santé ?), ce qui est très intéressant parce que la pression sanguine et le cholestérol sont essentiels dans le traitement de la dysfonction érectile. Des niveaux optimaux de chacun sont idéals pour se tenir éloigné de la dysfonction érectile.



4. P pour Pistache



Il s'avère que les pistaches ne servent pas uniquement de trucs à croquer et à disposer sur les comptoirs de bars **ou à l'apéro**, mais servent en fait une plus grande cause. Alors la prochaine fois **que serez assis en train d'attendre votre boisson, prenez une poignée de pistaches !**

La protéine **arginine que l'on trouve dans les pistaches est bien** connue pour faciliter la relaxation des vaisseaux sanguins et permettre une circulation sanguine plus intense. Si vous voulez essayer par vous-même, **n'hésitez pas à manger ces noix tous les jours** pendant trois semaines, **comme ces hommes dans l'étude sur les pistaches, qui** après trois semaines ont rapporté des changements prononcés dans leurs vies sexuelles. Ces hommes, dont certains souffraient de dysfonction érectile, ont rapporté une augmentation de la fréquence de leurs érections et un désir sexuel accru. Ils étaient **dans l'ensemble plus heureux et plus satisfaits.**

5. Les antioxydants

Les antioxydants connus sous le nom de phytonutriment, **et que l'on trouve** dans les pastèques ont démontré un effet sur la dysfonction érectile qui mérite **d'être** mentionné. Ces antioxydants peuvent stimuler le désir sexuel. Un avantage très utile des phytonutriments **que l'on trouve dans les pastèques est leur** capacité à entraîner la

relaxation des vaisseaux sanguins du tissu érectile et de **permettre au sang d'affluer et d'engendrer une érection.**

a. Le lycopène

La prochaine fois que vous ou votre partenaire irez faire les courses, assurez-vous de rapporter quelques couleurs au rayon des légumes. Après avoir lu ceci, vous voudrez certainement inclure certains de ces légumes colorés dans votre panier de courses.



Le phytonutriment suivant sur notre liste est le lycopène, un antioxydant que l'on trouve dans les tomates et les pamplemousses, mais il ne s'agit pas de toutes les tomates ou de tous les pamplemousses. Ceux qui nous intéressent sont les tomates dans les tons rouges des plus foncés et les pamplemousses les plus roses que vous pourrez trouver.

Vous voudrez les obtenir, non seulement parce que le lycopène est idéal pour la **circulation, mais également parce qu'il est fortement recommandé** pour traiter les problèmes de performance sexuelle. Les recherches sur les antioxydants montrent que **le lycopène est l'un des phytonutriments qui lutte contre l'infertilité chez l'homme et également contre le cancer de la prostate.**

Le meilleur moyen d'absorber du lycopène dans votre système est de mélanger n'importe quel aliment contenant cet antioxydant avec des aliments riches en huile comme les avocats, ou bien de faire une salade qui vous demandera d'ajouter de l'huile d'olive.

Le *lycopène* est un tétraterpène de la famille des caroténoïdes.

b. Le saumon, le thon et la vitamine B

Dans la vie, il vous suffit juste de manger un peu de tout pour obtenir toutes les vitamines et tous les antioxydants dont votre corps a besoin pour bien fonctionner. Une vitamine nécessaire au bien-être général est la vitamine B3, également désignée sous le nom de niacine.



Parfois il peut arriver à des personnes de s'inquiéter de ne pas obtenir toutes les vitamines nécessaires dont le corps a besoin. Il n'y a pas de mal à prendre des compléments alimentaires afin de répondre à vos besoins en vitamine B3. Beaucoup de gens trouvent qu'il est plus facile de prendre une pilule, cependant l'avantage de l'aliment ne peut pas être sous-estimé parce qu'en mangeant de vrais aliments vous obtenez bien plus que des nutriments.

La niacine aide à faire diminuer les taux de cholestérol et à faire baisser le risque de développer des maladies cardiovasculaires. **Lorsqu'on l'utilise spécifiquement pour** traiter une dysfonction érectile, le dosage prescrit est de 1500 mg par jour pendant trois mois.

Alors où trouver de la niacine en dehors des compléments alimentaires ? Eh bien, les **types d'aliments riches en niacine sont les légumes bio**, la viande sous toutes ses formes, le poisson, la volaille et les **œufs**.

Programme alimentaire de 5 jours pour la dysfonction érectile

Et si nous vous disions qu'en cinq jours, nous pourrions vous aider à voir des **résultats que vous n'avez pas vu depuis** longtemps ? Oui, et pour certains hommes, cinq jours ne seront même pas nécessaires pour commencer à voir des résultats.

Certains hommes rapportent avoir observé une amélioration de leurs capacités sexuelles en seulement 48 heures. Si vous suivez le programme de repas présenté ci-dessous, et vous y **conformez tel qu'il est écrit**, vous allez voir des changements majeurs et positifs dans votre dysfonction érectile.

Comme le souligne le Dr. Daneshgari, **il n'y a rien de tel qu'une alimentation saine** pour être en meilleure santé et améliorer sa circulation sanguine. Pendant ce programme de cinq **jours, vous aurez l'occasion de donner un moment de répit à votre** corps en vous passant des aliments transformés.

Vous permettrez à votre corps de guérir en consommant des aliments et des boissons pour aider votre circulation, avec des tisanes, des fruits comme les pommes et les airelles ou canneberges, et vous pourrez même vous autoriser un peu de vin rouge. **L'avantage de manger des aliments bons pour votre système vasculaire c'est que cela** portera ses fruits en aidant à prévenir une dysfonction érectile associée.

Vous n'avez rien à perdre et tout à gagner en essayant ce programme de repas de cinq jours.

Jour 1 : Le jour des baies rouges

Les baies rouges – Il n’y a rien de meilleur pour le système vasculaire qu’un régime sain et cela commence par une bonne nutrition. Sur la liste des meilleurs aliments à consommer, on trouve les baies de toutes les sortes – plus la couleur est vive et prononcée, plus elles sont bonnes pour votre santé.



Système Délivrance

Préparation avec des baies rouges : **pendant le Jour 1, l'idée est de manger autant de baies rouges que possible et il est possible de les incorporer de façons multiples et variées. Le choix alimentaire pour aujourd'hui demande de préparer un délicieux smoothie qui prend moins de cinq minutes à réaliser.**

Ingrédients du smoothie aux baies rouges : yaourt allégé, lait écrémé, une demi-tasse de glaçon et une demi-tasse de baies rouges.



Comment faire un smoothie aux baies rouges : versez une tasse de lait écrémé dans votre mixeur. Ajouter ½ tasse de yaourt puis ajoutez les glaçons pillés. Ajoutez ensuite une ½ tasse de baies rouges (gardez-en quelques-unes pour décorer votre smoothie), activez votre mixeur pour que tous les ingrédients se mélangent et que la mixture devienne épaisse et crémeuse. Versez dans un verre, ajoutez de la crème fouettée et décorez avec quelques baies sur le dessus. Bon appétit !

Le Jour 1 demande également **d'incorporer** des aliments et des suppléments alimentaires diététiques obligatoires. Tous ceux-ci sont destinés à être consommés

soit dans la matinée entre 10h et 11h, ou tard dans l'après-midi entre 16h et 17h30 dans un laps de temps de trente minutes.

Ces aliments sont listés ci-dessous :

- L-Arginine : 5 g
- Propionyl-L-Carnitine : 2 g
- Zinc & Protéines : 1 tasse de graines de potiron et la même quantité de pistaches.
- Vitamine B3 (niacine), nitrates, flavonoïdes & lycopène : à prendre en dose de 225 g. De la salade, cela fait 28 g, une pomme, 28 g, du chocolat noir, 56 g, un pamplemousse, 56 g, des betteraves, 56 g et 56 g de guimauve.

Jour 2 : Le jour de l'ail

L'ail : Aujourd'hui il n'est question que d'ail. Assurez-vous d'avoir beaucoup de menthe sous la main aujourd'hui – personne n'apprécie une haleine d'ail. L'ail contient de l'alicine, un composé de soufre organique qui facilite la circulation du sang ce qui est vital pour traiter l'impuissance.

Préparation alimentaire avec de l'ail : Préparez un rôti et utilisez de l'ail comme condiment principal. Vous pouvez écraser la gousse d'ail ou bien la couper en petits morceaux à éparpiller généreusement avant la cuisson.



Les aliments et suppléments alimentaires obligatoires du Jour 2 comprennent ce qui suit :

- Protéine, vitamine B3 & zinc: 1 tasse et demie de noix de cajou, des cacahuètes et des pistaches en proportions égales.
- Nitrates : 1 verre de jus de rhubarbe.
- Lycopène : 1 mangue de taille moyenne.
- Antioxydants : 1 tasse de myrtilles.
- L-Arginine : 5 g
- Flavonoïdes : 28 g de chocolat noir

Jour 3 : Un grand jour, le jour du céleri ou du jus de betterave

Le céleri et la betterave rouge crue sont vos grands amis !

Le céleri : un légume haut en Oxyde Nitrique, la molécule miracle ! **En clair, l'oxyde nitrique ou monoxyde d'azote agit comme un puissant vasodilatateur et améliore** ainsi la circulation sanguine dans tout le corps. Le céleri augmente votre taux de testostérone et favorise grandement vos érections. Un autre énorme avantage du céleri : il contient androstérone et phéromones. Ce qui donne à votre corps une odeur qui attire les femmes !

Vous pouvez le manger cru ou en faire un délicieux jus. Ne vous en privez surtout pas !

La betterave rouge crue : un autre légume haut en Oxyde Nitrique. Les nitrates contenus dans le jus de betterave rouge crue se transforment en gaz qui favorisent **grandement vos érections. Mais n'exagérez pas au début en buvant trop de cette** « potion magique » **car c'est également un diurétique. Commencez par** un petit verre et au fil des jours qui suivent vous pourrez passer à deux verres par jour. Il existe du jus de betterave disponible sous forme de poudre mais la betterave crue naturelle surclasse de loin les poudres de ce même légume.

Les aliments et compléments alimentaires à inclure pour le Jour 3.

- Protéine, niacine & zinc : 1 tasse et demie de graines de courge, des cacahuètes et des graines de potiron en quantités égales.
- Flavonoïdes : 28 g de chocolat noir
- Lycopène & nitrate : 1 grande carotte
- L-Arginine : 5 g
- Antioxydants : 1 tasse d'**airelles ou canneberges**

Jour 4 : Z pour Zinc

Zinc : Le zinc est un minéral souvent **négligé lorsque l'on fait référence** aux compléments alimentaires et aux nutriments nécessaires. Et pourtant, chez un homme le manque de zinc peut faire la différence entre avoir un problème érectile et ne pas en avoir.

Préparation de repas avec du zinc : Le zinc va vous faire essayer de nouvelles choses. Si **vous n'avez jamais eu le grand plaisir de goûter aux huitres, c'est votre jour de chance.**

Aujourd'hui pour le repas ce sera des huitres. Un petit conseil, n'hésitez pas : mangez-en ! C'est bon pour vous.



Les aliments et compléments alimentaires obligatoires à prendre pour le Jour 4 comprennent :

- Antioxydants : 1 pomme moyenne
- L-Arginine : 5 g
- Lycopène : 1 tomate de taille moyenne
- Protéines : 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
- Vitamine B3 : 1 tasse de graines de tournesol.
- Nitrates : 1 verre de jus de rhubarbe
- Zinc & flavonoïdes : 56 g de chocolat noir

Jour 5 : Il vous faut un peu d'Omega 3 !

Omega 3 : Les oméga-3 sont des acides gras essentiels que l'on trouve dans les poissons gras comme le saumon et les sardines. Les oméga-3 améliorent la circulation sanguine, et agissent en tant qu'acteurs incontournables dans le fonctionnement du système nerveux tout en améliorant le flux sanguin.



Préparation de repas avec des oméga-3 : Avec une grande variété de choix de poissons, choisissez votre préféré parmi les suivants : maquereau, saumon ou sardines et dégustez-les frits, cuits au four, ou en grillade avec un peu de citron. Si vous êtes audacieux, vous pouvez opter pour quelque chose de nouveau et essayer des huîtres fraîches.

La liste des aliments et compléments alimentaires obligatoires du Jour 5 comprend :

- Antioxydants : 1 tasse de fraises
- Propionyl-L-carnitine : 2 g
- Zinc & flavonoïdes : 56 g de chocolat noir
- L-Arginine : 5 g
- Vitamine B3 : 1 avocat de taille moyenne
- Nitrates & lycopène : 1 grande carotte
- Protéines : 1 **tasse d'amandes**

Ce programme alimentaire en 5 jours est l'un de vos meilleurs outils pour vous aider à lutter contre la dysfonction érectile.

FAQ sur le programme de repas en 5 jours

Q : Quand vais-je voir des résultats ?

R : Le laps de temps recommandé avant que vous puissiez évaluer votre progression est de cinq jours, mais cela ne signifie pas que vous ne verrez pas de résultats avant la fin de ces cinq jours. Dans des études précédentes, certains hommes ont commencé à voir des résultats dès le Jour 2.

Q : **L'ordre dans lequel je mange les aliments du programme de repas est-il important ?**

R : **L'ordre n'est pas la chose la plus importante.** L'essentiel est de manger tout ce qui est indiqué dans la liste qui vous est donnée pour chaque jour.

Q : Ce programme alimentaire pourrait-il me causer des problèmes de santé ?

R : Les aliments et repas de ce programme sont bio **et d'origine naturelle**, ce programme a été conçu pour vous aider à obtenir les meilleurs résultats de la manière la plus saine possible. Cependant, si vous avez des allergies, vous êtes bien évidemment invité à essayer des aliments similaires en termes de nutriments, sans les allergènes.

Q : Supposons que je commence à avoir des **érections, mais qu'elles durent** trop longtemps et soient désagréables, que devrais-je faire avec le programme de repas ? Devrais-je arrêter immédiatement et recommencer avec des doses de compléments plus faibles ?

R : **Il est préférable d'éviter une utilisation excessive de compléments.** Pour la L-Arginine vous pourriez choisir de continuer de prendre des pilules et vous pouvez les prendre pendant 6 semaines maximum. Pour ce qui est du propionyl-L-carnitine, vous **pouvez continuer d'en prendre** mais seulement deux fois par semaine. Si vous décidez **d'arrêter de prendre des compléments, arrêtez d'abord l'arginine et la carnitine.** Si **vous avez** l'impression que le programme de repas est trop strict **et qu'il met votre corps à rude épreuve, vous pourriez alors choisir d'omettre un jour et de continuer le jour suivant à partir de là où vous vous êtes arrêté.**

Q : Puis-je manger juste ce qui indiqué dans ce programme de repas et ne rien **manger d'autre de la journée** ?

R : Les indications de repas présentées ici dans ce programme alimentaire de 5 jours sont à prendre en supplément de ce que vous mangez déjà. Ces programmes de repas **ne vous demandent pas d'arrêter de manger tout le reste et de le remplacer par ce qui** est indiqué ici. Ce programme alimentaire est un simple ajout à votre programme de repas existant. Assurez-vous **juste d'éviter les aliments gras et transformés.**

Q : Les recettes présentées dans ce livre peuvent-elles traiter la dysfonction érectile de manière permanente ?

R : Si vous continuez de manger les éléments que nous avons indiqués dans ce livre, vous serez sur la voie **d'une vie libérée de la dysfonction érectile. Les recettes de ce** livre vous montrent à quel point votre alimentation peut jouer un rôle dans la lutte contre la dysfonction érectile. Toutes les recettes présentées ici ont été spécifiquement conçues pour vous aider à traiter la dysfonction érectile.

Q : Puis-je remplacer et substituer les aliments auxquels je suis allergique ? Si oui, où puis-**je trouver de l'aide pour trouver des substituts** ?

R : Suivez le tableau de substituts alimentaires ci-dessous en tant que guide pour vous aider à trouver les meilleurs aliments à utiliser comme substituts dans votre programme de repas.

Le tableau suivant vous aidera à planifier vos repas car il vous montre les différents aliments et compléments alimentaires dont vous aurez besoin au cours de votre régime et quels aliments vous devriez manger pour répondre à vos besoins nutritionnels quotidiens.

Tableau des repas nutritionnels

Nutriment requis	Aliment à manger
Antioxydants	Haricots rouges ; Haricots pinto ; haricots noirs ; Myrtille, airelle, artichaut, mûre, prune, framboise, fraise, noix de pécan, cerise douce, pommes rouges, prune noire, pomme de terre russet, pastèque
Flavonoïdes	Pommes, abricots, mûres, poires, framboises, haricots noirs, chou, oignons, persil, tomates
Lycopène	Goyave, pastèque, tomate, papaye, asperge, pamplemousse, poivrons rouges, chou rouge, mangue, carottes
Nitrates	Haricots, ail, aubergine, oignon, courge, roquette, carottes, betteraves, céleri, rhubarbe
Protéines	Amandes, riz au seitan, beurre de cacahuète, yaourt, lait de soja, haricots secs : Haricots rouges, pinto, pois chiches Lentilles, graines de potiron, quinoa, fromage blanc pistaches, œufs
Vitamine B3 (niacine)	Poulet, dinde, porc, thon, maquereau, Thon rouge ou sauvage Saumon, espadon, foie d'agneau, champignons blancs et marrons, cacahuètes, chanterelle, petits pois, graines de tournesol, avocat
Zinc	Graines de sésame, pignons de pin, poulet, porc, haricots rouges, champignons blancs, marrons, portobello et shiitake, chocolat noir, cacao, noix de cajou, graines de courge, graines de potiron, épinard, germes de blé, agneau, bœuf , huîtres

Nous avons inclus quelques recettes pour vous aider à vous lancer sur le **chemin d'un** mode de vie plus sain. Ces recettes vous serviront de point de départ, elles vous

donneront des idées et des indications sur comment préparer des repas, et vous verrez à quel point elles peuvent être savoureuses.

Les recettes garanties de lutter contre la dysfonction érectile

Options de petit-déjeuner

Ce n'est pas pour rien que le petit-déjeuner est considéré comme le repas le plus important de la journée. C'est le repas qui vous prépare pour le reste de la journée, vous apporte l'énergie nécessaire pour accomplir vos premières tâches de la journée, et apporte à votre corps la force et l'endurance nécessaires pour son fonctionnement quotidien. Il n'est pas recommandé de sauter des repas, surtout le petit-déjeuner. Prenez le temps de préparer quelque chose de simple et de rapide tous les matins, et laissez-vous guider par ces recettes. Elles vous proposent des repas délicieux qui peuvent être préparés en quelques minutes.

Les aliments simples que vous devriez envisager d'inclure sur votre table au petit-déjeuner comprennent les aliments riches en zinc suivants (quantités de zinc telles qu'elles ont été rapportées par l'USDA – le département de l'agriculture des États-Unis).

Le beurre d'amande : Arrêtez la margarine, le beurre et les confitures et optez à la place pour du délicieux beurre d'amande à tartiner. Non seulement cette pâte à tartiner contient une bonne dose de zinc (53 mg par cuillère à soupe) mais en plus, elle ne contient pas de sel ajouté, ce qui en fait l'une des pâtes à tartiner les plus naturelles qui soient. Mangez-la sur du pain grillé au blé complet ou étalez-en généreusement sur un muffin anglais aux céréales complètes.

Le bacon : Le bacon est pratiquement un pilier universel du petit-déjeuner. On en trouve dans presque tous les menus de petit-déjeuner, et à juste titre. Le bacon n'est pas seulement délicieux, mais il contient également un bon apport en zinc ainsi que d'autres nutriments. Trois tranches de bacon vous apporteront 82 mg de zinc.

Les œufs : Qu'est-ce qu'un petit-déjeuner sans œufs ? Avec le bacon et le pain grillé, les œufs font partie intégrante d'un menu de petit-déjeuner traditionnel. Que vous les aimiez à la coque, pochés, brouillés ou frits, c'est à vous de choisir. Mais la manière de les préparer affecte les niveaux de zinc qu'ils contiennent. Par exemple, un œuf à la

coque contiendra en moyenne 52 mg de zinc tandis qu'un œuf brouillé ne contient que 2.20 mg de zinc.



Le lait : Une tasse de lait 2% contient 1.17 mg de zinc. **Assurez-vous donc d'en boire au moins un verre par jour afin d'être plus performant au lit.** De plus, le calcium aide à renforcer vos os.

L'avoine : Maman avait donc raison pour le porridge d'avoine. L'avoine est une **excellente source de zinc, avec une tasse entière d'avoine préparé contenant 2,30 mg de zinc par portion (préparé avec de l'eau et sans sel).** Vous pouvez ajouter une poignée de baies dans votre avoine pour le rendre encore meilleur.

Les muffins au **son d'avoine** : Si vous aimez l'avoine, alors vous allez adorer ces **délicieux muffins au son d'avoine que vous trouverez au rayon bio de votre supermarché local. Une seule portion de muffin au son d'avoine contient 2 mg de zinc.** Encore une fois, ces muffins ne sont pas simplement de succulents délices à savourer dans la matinée, mais ils peuvent également servir de collation en milieu de matinée, et feront un merveilleux encas en les associant avec une tasse de baies ou de banane.

Les muffins anglais aux céréales complètes : Les céréales complètes sont le meilleur choix. Ces muffins anglais vous apporteront bien plus en termes de santé que des pancakes au sirop ne le feront jamais. Chaque muffin contient environ 1 mg de zinc. Ils sont parfaits pour un encas **dans la matinée ou dans l'après-midi.**

Le pain au blé complet : Le blé complet est également formidable pour la digestion car il vous apporte des fibres, qui sont indispensables pour votre intestin. Le pain

Systeme Délivrance

constitue la fraction amidonnée du petit-déjeuner de la plupart des gens et il peut être préparé de manières diverses et variées. À vous de choisir de quelle manière vous le préférez, mais il est meilleur grillé. Le pain apporte une bonne quantité de zinc, avec 50 mg par tranche.

Les germes de blés : Les germes de blé présents dans les céréales prêtes à consommer **que l'on trouve sur le marché contiennent une plus grande quantité de zinc que les autres.**

Le yaourt : En règle générale, les produits laitiers sont très souvent une bonne manière **d'obtenir du zinc.** Une tasse de yaourt allégé contient un peu plus 2 mg de zinc.

NOTE 1: dans les diverses recettes ci-après vous trouverez une indication de température et des réglages de thermostats quand un four est utilisé pour tout ou partie de la recette.

Les indications de réglage de thermostat dépendent bien entendu de votre four, chaque four étant différent. Le plus facile bien entendu est de vous fier aux **températures indiquées. Utilisez pour ce faire un thermomètre de four. Si vous n'en avez pas un, procurez-vous cet ustensile très précieux car il est vraiment très bon marché et est indispensable.**

NOTE 2 : les recettes sont données pour 2 à 8 portions. Il vous suffit de diviser le montant des divers ingrédients pour correspondre à vos besoins propres.

NOTE 3 : Les mesures utilisées dans les recettes parlent de « tasse ». Une tasse équivaut à environ 25 cl ou un verre à moutarde classique (utile à savoir pour des liquides ou des légumes hachés par exemple). A toutes fins utiles voici quelques indications de poids ou de volume pour divers ingrédients mesurés en tasse : une tasse de farine = 130gr, une tasse de sucre blanc = 200gr, une tasse de sucre brun = 220gr, une tasse de beurre = 230gr, une tasse de petits morceaux de chocolat = 150gr et une tasse de noix (diverses) hachées = 125gr.

Recettes faciles et rapides pour le petit-déjeuner

Si vous êtes comme la **plupart des gens, vous pensez probablement qu'une tasse de café ou de thé avec un croissant constituent un petit-déjeuner. Il est vrai que c'est une manière de prendre un petit-déjeuner rapide, mais cela ne constitue pas en soi un petit-déjeuner complet.** Tous les matins, vous pouvez préparer ces recettes faciles et rapides avant de franchir le seuil de votre porte.

1. Frittata de ricotta et légumes verts

Commencez votre journée par une bonne portion de légumes avec ce délicieux repas. Non seulement cette frittata avec des légumes verts est une formidable option de petit-déjeuner, mais elle est également très facile à préparer et vous procurera une sensation de satiété pendant la majeure partie de la matinée. Les légumes et les herbes utilisés dans ce repas comptent parmi les meilleurs pour votre santé, car ils sont riches en vitamines et en antioxydants.

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 14 g de protéines & d'antioxydants

Pour 8 portions. Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients:

- 1/2 cuillère à café plus 1/8 **d'une** cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu, séparées
- 1/3 **d'une** tasse plus 2 cuillères à soupe **d'huile d'olive**, séparées
- Une pincée de flocons de piment rouge
- 450 g de mélange de légumes verts émincés (comme du chou frisé, de la bette à carde ou des feuilles de moutarde)
- 1 oignon rouge de taille moyenne, coupé en fines tranches
- 2 cuillères à soupe de parmesan frais râpé
- 1/2 cuillère à café de sel, à séparer
- 10 gros **œufs**
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge

Systeme Délivrance

- 225 g de ricotta partiellement écrémée
- 1 tasse de feuilles de basilic fraîches
- 3/4 d'une tasse de feuilles de persil fraîches
- 1/4 d'une tasse de feuilles de menthe fraîches
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 cuillère à soupe de pignons de pin

Préparation du repas :

- I. Préchauffez votre four à 175°C. Thermostat entre 3 et 4
- II. Sur un feu moyen, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'**huile dans une** poêle. **Ajoutez l'oignon et les flocons de piment rouge et laissez-les cuire sans qu'ils ne brunissent.** Ajoutez la moitié des légumes verts et faites-les **revenir jusqu'à ce qu'ils soient croquants.** Retirez les légumes de la poêle et laissez-les reposer **dans une passoire. Ajoutez l'autre moitié des légumes dans la poêle** et faites-les également revenir. **Placez-les ensuite dans la passoire et laissez l'excès d'huile s'égoutter. Transférez les légumes verts dans un bol.**
- III. Dans un autre bol, battez les **œufs**, le fromage et 1/4 du sel et 1/4 du **poivre jusqu'à** ce que le mélange soit lisse.
- IV. Ajoutez ce mélange battu au bol contenant les légumes sautés, ajoutez de la **ricotta, du vinaigre et du poivre pour le goût. Dans le mélange d'œufs**, ajoutez le mélange de ricotta.
- V. Replacez la poêle sur le feu à température moyenne et versez ce mélange **d'œufs/ricotta.** Faites cuire **de chaque côté jusqu'à ce qu'il se solidifie** puis transférer dans le four préchauffé et faites cuire pendant quinze minutes.

Pendant que la préparation est au four, préparez un pesto de la manière suivante :

- I. Placez **les herbes, le basilic, l'ail**, la menthe, le persil et les pignons de pin dans **un robot et mixez. Réduisez la vitesse du robot et ajoutez 1/3 d'une tasse d'huile** et assaisonnez avec du sel et du poivre.
- II. Pour servir : Sortez la frittata du four et laissez-la refroidir un peu avant de la couper en tranches et de la servir avec votre pesto. Et voilà, un petit-déjeuner sain et délicieux avec lequel vous serez rassasié pendant toute la matinée.

2. Frittata de chou frisé braisé

Si vous êtes à la recherche d'un repas à faible teneur en glucides qui soit riche en antioxydants et vous aide à lutter contre la dysfonction érectile en même temps, vous **avez trouvé la recette qu'il vous faut**. Ce délicieux repas contient moins de 10 grammes de glucides mais il est très riche en protéines et en antioxydants.

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 16g de protéines+ lycopène + zinc + antioxydants

Pour 4 portions. Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients :

- 4 **blancs d'œufs** (gros œufs)
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 3/4 **d'une** tasse de tomates cerise en tranches
- 15 g de parmesan râpé
- 6 gros **œufs**
- 2 cuillères à soupe **d'origan** haché
- Huile végétale
- 3/4 **d'une** cuillère à café de sel casher
- 2 tasses de chou frisé, égoutté et finement haché

Préparation du repas :

- I. Préchauffez votre four à 190°C. Thermostat 5
- II. Dans un grand récipient, mettez 6 gros **œufs**, **4 blancs d'œufs**, 3/4 **d'une** cuillère à café de sel casher, 1/2 cuillère à café de poivre noir, 15 g de parmesan râpé et 2 cuillères à soupe **d'origan** haché **et battez jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux**.
- III. **Versez un peu d'huile végétale dans une** poêle antiadhésive et placez la poêle sur un feu moyen. Faites revenir les tomates et le chou frisé pendant environ trois minutes, puis ajoutez le mélange battu dans la poêle et répartissez uniformément.
- IV. Retirez la poêle du feu puis transférez dans le four **et laissez cuire jusqu'à ce que** ça brunisse (environ 20 minutes). Divisez en tranches et savourez.

3. Œufs brouillés et fromage

Il n'y a pas plus simple que des **œufs** brouillés et du fromage pour le petit-déjeuner. Ces deux ingrédients font une combinaison d'enfer et se marient très bien ensemble. Ils ont été tous les deux associés dans des études démontrant leur effet pour lutter contre l'ostéoporose. Le fromage contient du calcium qui est nécessaire pour fortifier les os, et les **œufs** contiennent de la vitamine D, nécessaire à l'absorption du calcium dans le corps, ils forment donc ensemble une équipe formidable.

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 16 g de protéines

Pour 6 portions. Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients:

- 1 petit oignon rouge, finement haché
- 12 gros **œufs**, légèrement battus
- 2 cuillères à soupe de ciboulette finement hachée
- 1/4 d'une cuillère à café de sel
- 1 jalapeño, coupé en fines lamelles, graines incluses
- 1/2 cuillère à café de poivre fraîchement moulu
- 2 cuillères à soupe de beurre sans sel
- 115 g de fromage de chèvre frais, émietté

Préparation du repas:

- I. Dans une poêle, **sur feu moyen, faites fondre le beurre. Faites revenir l'oignon et le jalapeño jusqu'à ce qu'ils** ramollissent, ne les faites pas brunir. Ajoutez les **œufs** puis des **épices et du sel selon votre goût, faites revenir jusqu'à ce que les œufs** soient tout juste cuits.
- II. Retirez la poêle du feu et ajoutez votre fromage frais ainsi que la ciboulette et **laissez fondre. Servez tant que c'est encore chaud et savourez avec une ou deux** tranches de pain au blé complet.

4. Sandwich de bacon, jalapeño & œuf !

Si vous aimez les sandwiches, vous serez ravi **d'avoir pris le temps d'essayer ce super sandwich**. Ce repas simple combine des viandes parmi les plus gouteuses qui soient dans un sandwich très sain et complet dont vous ne pourrez plus vous passer. Préparé avec du délicieux et croustillant bacon de dinde, du fromage allégé et des **œufs** bio, il **n'y a rien qui ne soit pas plaisant dans ce sandwich**. Dites au revoir aux croissants et bonjour au sandwich de bacon, jalapeño et **œuf** !

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 21 g de protéines & lycopène & zinc

Temps de préparation : 6 minutes

Ingrédients:

- 1 muffin anglais aux céréales complètes
- Huile végétale
- 1 gros **œuf** bio
- **2 fines tranches d'oignon rouge**
- 1 tranche de bacon de dinde
- 10 g de cheddar allégé râpé
- Poivre
- 4-5 brins de coriandre fraîche
- 1/2 jalapeño de petite taille, finement tranché
- 1 tranche de tomate épaisse

Préparation du repas :

- I. Placez votre poêle sur un feu moyen et faites frire votre bacon comme vous **l'aimez. Une fois qu'il est** suffisamment croustillant pour vous, retirez le bacon de la poêle et mettez-le de côté.
- II. Prenez le muffin et coupez-le en deux, prenez les deux moitiés et placez-les avec la face coupée contre la poêle puis appuyez dessus pour les faire griller pendant environ deux minutes.
- III. **Versez un peu d'huile végétale sur la poêle puis faites cuire l'œuf** pendant 30 secondes. Ajoutez une pointe de poivre et parsemez le fromage par-dessus. **Faites cuire jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Ensuite, retirez l'œuf** de la

poêle et posez-le sur les moitiés de muffin. Garnissez avec le bacon croustillant, **l'oignon, le jalapeño** et la coriandre. Bon appétit !

5. Omelette au thon dans du fromage à la crème

On a tous des jours où on rentre du travail et où on n'a pas forcément l'énergie de **préparer un repas complet**. Cette recette est idéale pour les jours comme ça et c'est aussi une très bonne option de petit-déjeuner pour ceux **qui seraient pressés**. C'est un repas facile et rapide à préparer, mais aussi très bon. Cette omelette simple et rapide vous rassasiera en peu de temps. Ce qui en fait une recette **fabuleuse selon nous, c'est qu'elle est riche en protéines**, en zinc, et en vitamine B3.

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 79 g de protéines & zinc & vitamine B3

Pour 2 portions. Temps de préparation 12 minutes

Ingrédients:

- 1/2 petit oignon, haché
- 1/3 **d'une** tasse de crème aigre
- 2 cuillères à café **d'huile végétale**
- 5 œufs
- 3 cuillères à soupe de fromage à la crème
- 20 g **d'olives noires, tranchées**
- 170 g de thon égoutté
- 2 cuillères à café **d'huile végétale**
- 1/8 **d'une** cuillère à café **de poudre d'ail**
- 1/4 **d'une** tasse de lait
- 1/2 tasse de mozzarella émietlée
- 1/8 **d'une** cuillère à café **d'aneth séché**

Préparation du repas :

- I. Mettez 2 cuillères à café **d'huile végétale dans une** poêle et laissez chauffer **l'huile à feu vif.**
- II. Baissez le feu sur chaleur moyenne, ajoutez les oignons et faites-les revenir, **une fois qu'ils sont dorés, retirez la** poêle du feu.
- III. Dans un bol, mélangez les différents fromages, le thon, les olives et les épices. Mélangez bien et ajoutez les oignons sautés.
- IV. Dans un bol séparé, battez les **œufs** et le lait ensemble.
- V. Dans la poêle **utilisée pour faire revenir l'oignon, ajoutez** 2 cuillères à café **d'huile et laissez chauffer. Une fois que l'huile est** réchauffée, ajoutez le mélange **œuf-lait** dans la poêle. Faites chauffer les **œufs** uniformément de chaque côté. Juste quand les **œufs sont sur le point d'être prêts,** ajoutez le **mélange de thon d'un côté des œufs,** puis repliez **l'autre côté par-dessus** la garniture afin de créer une forme de chausson.
- VI. Posez un couvercle sur la poêle et retirez-la du feu. Le fromage va fondre dans **l'omelette** avec la chaleur de la poêle, **il n'est pas nécessaire d'utiliser une** chaleur directe.

6. Crostini avec épinards, œuf poché et sauce moutarde crémeuse

Les **œufs** pochés sont la nouvelle tendance, laissez les **œufs** brouillés et les **œufs** à la coque de côté et faites-en votre choix préféré comme manière de manger des **œufs** au petit-déjeuner. Facile à préparer sur un feu doux à moyen, cette recette nécessite seulement un peu de crème aigre allégée en matières grasses et de la moutarde pour **en faire l'une des options** de petit-déjeuner les plus savoureuses de cette liste. Vous complétez vos besoins nutritionnels en ajoutant une tranche ou deux de pain au blé complet, ce qui vous fournira à la fois des glucides et des fibres.

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 13 g de protéines+ zinc + antioxydants

Pour 4 portions. Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon.
- 1 cuillère à soupe de ciboulette finement hachée
- 1/4 **d'une** cuillère à café de gros sel de mer
- 1/4 **d'une** cuillère à café de poivre fraîchement moulu

Systeme Délivrance

- 1/4 d'une tasse de crème aigre allégée en matières grasses
- 2 cuillères à café d'eau
- 1 cuillère à café de jus de citron frais
- 4 gros œufs
- 2 tasses de jeunes feuilles d'épinard
- 4 (1/2 cm d'épaisseur) tranches de pain croustillant aux céréales complètes, grillées(crostinis) (40 g par tranche)
- 1 cuillère à café de vinaigre blanc

Préparation du repas :

- I. Dans un récipient de taille petite à moyenne, mélangez : 1/4 d'une tasse de crème aigre allégée, 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon, 1 cuillère à café de jus de citron frais, 1 cuillère à soupe de ciboulette finement hachée, 1/4 d'une cuillère à café de gros sel, 1/4 d'une cuillère à café de poivre fraîchement moulu et de l'eau.
- II. Disposez quatre assiettes, posez une tranche de pain dans chaque assiette et un peu d'épinards sur chaque tranche de pain.
- III. Sur un feu moyen, faites frémir un peu d'eau dans une casserole et ajoutez le vinaigre. Une fois que l'eau bout, prenez une tasse et cassez les œufs un par un dans la tasse – cassez un œuf dans la tasse puis versez le contenu de la tasse dans l'eau bouillante, répétez avec tous les œufs. Laissez les œufs mijoter dans la casserole pendant trois minutes.
- IV. Au bout de trois minutes, sortez les œufs un par un en utilisant une cuillère trouée ou une écumoire, tapotez avec du papier absorbant pour retirer l'humidité, puis posez l'œuf sur l'épinard que vous avez disposé sur la tranche de pain.
- V. Pour terminer, versez la sauce que vous avez préparée sur chacun des quatre crostinis avant de servir.

7. Œufs pochés au parmesan et asperges

Si d'habitude vous faites des œufs à la coque, frits ou brouillés, vous allez essayer quelque chose de nouveau aujourd'hui. Aujourd'hui vous mangerez des œufs pochés combinés avec du succulent parmesan surmonté d'asperges. Ce repas est léger pour l'estomac mais il est toutefois riche en vitamines et en protéines. L'asperge est un légume privilégié contenant une grande quantité de vitamine K et d'acide folique, des nutriments essentiels pour le corps humain, car ils participent au maintien d'un bon système cardiovasculaire.

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 18 g de protéines + zinc + antioxydants

Pour 4 portions. Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- 4 cuillères à soupe de parmesan râpé grossièrement, à séparer
- 1 cuillère à soupe de beurre sans sel
- 1 cuillère à café de vinaigre blanc
- 2 **bottes de pointes d'asperges**, coupées (environ 40)
- 1 cuillère à soupe **d'huile d'olive extra vierge**
- 8 gros **œufs**
- 1 **gousse d'ail**, hachée
- 2 cuillères à soupe de jus de citron frais
- 2 cuillères à café de persil frais finement coupé
- 1 cuillère à café de sel, à séparer
- Poivre noir fraîchement moulu, dosage selon le goût

Préparation du repas :

- I. Pour faire des **œufs pochés**, vous devez d'abord séparer tous les œufs, il vous faudra donc huit récipients séparés.
- II. Prenez une casserole à rebord bas, remplissez-la d'eau et ajoutez le vinaigre et le sel tout en portant l'eau à ébullition sur chaleur moyenne.
- III. Dans une autre casserole, faites bouillir un peu d'eau. Dans cette casserole, ajoutez les asperges et faites cuire pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que les légumes deviennent croquants. Utilisez des pincettes pour récupérer les asperges et posez-les sur une assiette.

- IV. **Videz l'eau de cette casserole et séchez-la.** Une fois sèche, ajoutez un trait d'huile d'olive sur la casserole à feu moyen. Une fois chaude, ajoutez l'ail et laissez-le revenir afin que ses arômes se libèrent dans l'huile. **Réduisez le feu et** ajoutez du beurre en le laissant se **mélanger avec l'ail et l'huile.** À ce mélange, ajoutez du jus de citron, du persil pour la garniture, du sel et du poivre selon votre goût et mélangez bien.
- V. Après avoir bien mélangé le tout, ajoutez les asperges et deux cuillères à soupe de parmesan.
- VI. **Dans la première casserole avec de l'eau bouillante, ajoutez les huit œufs** séparés et faites-les cuire pendant deux minutes. Éteignez le feu et retirez la casserole de la chaleur.
- VII. Disposez quatre assiettes et répartissez les asperges de manière égale. Utilisez une cuillère à trou ou une écumoire pour sortir les **œufs** et prenez du papier **absorbant pour retirer l'humidité des œufs** avant de les poser sur les assiettes (**2 œufs par assiette**). Versez la sauce restante sur les quatre assiettes et garnissez avec du fromage ou ce que vous souhaitez – servez immédiatement.

Recettes pour le déjeuner

Le déjeuner est le repas qui vous permettra de tenir pendant l'après-midi et vous apportera l'énergie nécessaire pour terminer votre après-midi en force, ce n'est donc pas un repas à prendre à la légère. Étant donné que la plupart des gens n'ont pas le temps de préparer un repas complet, nous avons pris cela en compte et nous vous avons trouvé des recettes parmi les plus rapides, les plus simples et les plus gouteuses qui soient pour votre pause déjeuner. Ce qui les rend encore bien meilleures, c'est le fait que vous pouvez toutes les préparer à l'avance, avant d'aller au travail, donc quand l'heure du déjeuner arrive, vous n'avez pas à vous soucier de trouver une option de repas saine à bas prix.

1. Rouleau de crabe

Dans la plupart des endroits, le crabe est l'option la moins chère entre le crabe et le homard. Ce rouleau peut être préparé en utilisant votre préféré entre ces deux derniers. Ce rouleau peut être apprécié avec n'importe quelle salade d'accompagnement de votre choix.

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 21 g de protéines et antioxydants

Pour 4 portions. Temps de préparation 10 minutes

Ingrédients du repas :

- 1 cuillère à soupe de zestes de citron fraîchement râpés
- 10 gouttes de sauce piquante
- ¼ d'une tasse de ciboulette fraîche finement hachée
- 1/2 cuillère à café de poivre fraîchement moulu
- ¼ d'une tasse de mayonnaise allégée
- 1/8 d'une cuillère à café de sel
- 1/4 de tasse d'échalote finement coupée
- 4 petits pains à hot dog au blé complet
- 1/4 d'une tasse de céleri finement coupé
- 34 g de chair de crabe cuite (retirez la carapace et tout les cartilages)

Systeme Délivrance

- 8 feuilles de laitue verte ou rouge
- 3 cuillères à soupe de jus de citron

Préparation du repas :

- I. Dans un grand récipient, ajoutez le citron (zestes et jus), la sauce piquante, la **mayonnaise, l'assaisonnement (poivre et sel) et mélangez bien.** Ajoutez le céleri, les échalotes, la ciboulette et mélangez bien.
- II. **Prenez le crabe et commencez à l'incorporer** avec soin aux autres ingrédients du grand récipient car le crabe est très délicat et se déchire facilement.
- III. Préparez les pains en les recouvrant de laitue puis répartissez la farce de crabe sur les pains. Garnissez avec la ciboulette et servez.

2. Salade de poulet et haricots blancs



Tout est dans les courgettes. Transformez cette salade au poulet et aux haricots blancs en une salade croquante en y incorporant un peu de céleri et de la courgette. Vous en ferez une salade d'un tout autre niveau !

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 34 g de protéines, antioxydants et zinc

Pour 4 portions. Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- Vinaigrette
- 5 cuillères à soupe **d'huile d'olive extra vierge**
- **1/4 d'une** cuillère à café de sel
- 6 cuillères à soupe **de jus d'orange frais**
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- **1 gousse d'ail moyenne**
- **1/4 d'une** tasse de vinaigre blanc ou rouge

SALADE

- 2 tasses et demie de poitrines de poulet coupées en lanières
- 1 tasse et demie de céleri finement coupé
- Sel et poivre fraîchement moulu selon votre goût
- 2 tasses de feuilles de chicorée en morceaux
- 1/3 **d'une** tasse de tomates séchées au soleil coupées et bien égouttées
- 1 boîte de conserve de haricots type cannellini ou autres haricots blancs, rincés et égouttés
- 1/4 **d'une** tasse de ricotta salata coupée en dés
- 1 tasse de basilic frais coupé grossièrement, plus quelques feuilles entières pour la décoration
- 2 **tasses d'escarole ou de laitue romaine en morceaux**
- 2 **tasses de courgette et/ou de courge d'été coupées en lamelles**

Préparation du repas :

- I. Pour préparer la vinaigrette : Épluchez **l'ail et écrasez-le en utilisant le côté d'un** couteau de chef.
- II. Vous voudrez former une pâte grossière, prenez donc une fourchette, écrasez **l'ail avec le sel dans un récipient jusqu'à obtenir une pâte**. Ajoutez 5 cuillères à soupe **d'huile et 6 cuillères à soupe de jus d'orange, la moutarde** et le vinaigre et mélangez bien. En continuant de mélanger, goûtez **jusqu'à obtenir la saveur souhaitée. Après l'avoir obtenue, arrêtez de mélanger et mettez le récipient de côté**.
- III. Pour préparer la salade : Prenez un grand récipient et ajoutez-y ce qui suit – le fromage, le poulet, les haricots, le céleri, la courgette et les tomates et mélangez bien. Hachez le basilic et ajoutez-le à la préparation. Prenez les $\frac{3}{4}$ de la vinaigrette que vous avez préparée, ajoutez-les à la préparation et mélangez bien. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- IV. Vous pouvez servir cette salade de poulet et de haricots avec des accompagnements incluant de **l'escarole ou** de la chicorée.

3. La salade Cobb d'une alimentation saine

Cette salade est tellement bonne que nous étions obligés de la partager et de l'inclure ici. Cette salade peut se vanter de son riche apport en graisses mono-insaturées et de ses merveilleuses garnitures – **de l'avocat, du poulet, du bacon et des œufs** – en quantités saines, évidemment.

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 21 g de protéines, lycopène, antioxydants, zinc et vitamine B3 [niacine]

Pour 4 portions. Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients:

- 2 cuillères à soupe **d'échalote** finement émincée
- 1/2 tasse de fromage bleu (type Roquefort) émietté
- 1 cuillère à café de poivre fraîchement moulu
- 225 g de poitrine de poulet cuite et déchiquetée
- **¼ d'une** cuillère à café de sel
- 10 tasses de mélange de salades vertes
- 2 gros **œufs** durs écalés et coupés
- 3 cuillères à soupe **d'huile d'olive extra vierge**
- 2 tomates de taille moyenne coupées en dés
- 1 grand concombre, épépiné et coupé en dés
- 1 avocat coupé en dés
- 2 tranches de bacon cuit, émiettées
- 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

Préparation du repas :

- I. Prenez un petit récipient et ajoutez-y ce qui suit – l'échalote, le poivre, le **vinaigre, la moutarde et le sel. Ajoutez de l'huile et mélangez.**
- II. Prenez un grand récipient et ajoutez-y tous les légumes avec la moitié de la sauce et mélangez le tout.
- III. Prenez quatre assiettes et répartissez-y la salade de manière égale, puis **disposez le poulet, les tomates, l'avocat, le bacon et les œufs** par-dessus la laitue. Garnissez les assiettes avec le reste de la sauce.

4. Salade de poulet, tomates grillées et brocoli

Ce plat principal apprécié des chefs est merveilleux pour son temps de préparation en seulement quelques minutes. Cette salade est gorgée de riches et délicieuses tomates débordantes des saveurs, provenant de la sauce qui accompagne cette salade. La prochaine fois que vous chercherez une salade de poulet qui se marie bien avec le reste de votre repas, ne cherchez pas plus loin et optez pour cette salade de poulet, de tomates grillées et de brocoli.

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 24 g de protéines, antioxydants et lycopène

Pour 6 portions. Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients :

- 1 cuillère à café de sel
- 700 g de blanc de poulet sans les os et sans la peau
- 4 tasses de fleurs de brocoli
- 1 cuillère à café de poivre fraîchement moulu
- 1/2 cuillère à café de poudre de paprika
- 1/4 **d'une** tasse de jus de citron
- 700 g de tomates de taille moyenne
- 2 cuillères à café **d'huile d'olive** plus 3 cuillères à soupe supplémentaires **d'huile d'olive extra vierge**

Préparation du repas :

- I. Dans une casserole, ajoutez suffisamment **d'eau** pour recouvrir le poulet, mettez un couvercle et laissez mijoter sur feu moyen à vif. Juste avant que le poulet soit entièrement cuit, réduisez le feu pour **être sûr qu'il soit bien cuit à cœur**. Après cela, retirez la casserole du feu et posez le poulet sur une planche à découper. Déchiquetez le poulet en utilisant des fourchettes.
- II. **Dans une autre casserole, ajoutez de l'eau et portez à ébullition. Vous allez ensuite ajouter le brocoli et le faire cuire pendant cinq minutes maximum, ou jusqu'à ce qu'il devienne tendre. Après cela, retirez le brocoli de la casserole avec une écumoire, rincez-le et mettez-le côté pour le faire refroidir.**
- III. Une fois que cela est terminé, prenez les tomates, retirez les trognons puis coupez-les en deux. Retirez les graines et jetez-les. Posez les tomates sur du **papier absorbant avec le côté coupé contre le papier pour absorber l'eau.**

- IV. Prenez une grande poêle et faite-la chauffer à feu vif. Prenez les tomates coupées et badigeonnez les côtés coupés avec de **l'huile, puis mettez**-les dans la poêle chaude. Laissez-les **cuire jusqu'à ce qu'elles commencent à griller et à devenir tendres. Prenez l'huile et badigeonnez le côté qui n'a pas encore cuit puis faites-les également cuire de l'autre côté. Une fois que les deux côtés sont cuits**, sortez les tomates de la poêle et posez-les dans une assiette. Laissez la poêle sans la nettoyer.
- V. Mettez trois cuillères à soupe **d'huile dans la** poêle et ajoutez les épices et le sel. **Continuez de remuer jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Versez doucement** le jus de citron et mélangez, puis retirez la poêle de la source de chaleur. Ne **vous inquiétez pas si des parties brunies s'élèvent à la surface**, cela est censé se produire.
- VI. Coupez les tomates et ajoutez-les dans le récipient avec le poulet et le brocoli. Ajoutez la sauce que vous avez préparée dans la poêle, mélangez bien, et voilà, une délicieuse salade !

5. Sandwich de salade avec œufs et cresson

Les sandwichs aux **œufs** font partie des sandwichs les plus appréciés, mais saviez-vous **qu'en ajoutant de la salade de cresson vous pouviez en faire un tout nouveau sandwich** ? Vous ne le saviez pas ? Eh bien, la prochaine fois que vous préparerez un sandwich avec des **œufs** et de la salade, vous devrez absolument essayer.

Bienfaits nutritionnels pour un homme souffrant de dysfonction érectile : 16 g de protéines & vitamine B3 [niacine]

Pour 4 portions. Temps de préparation : 10 -15 minutes

Ingrédients:

- 3 cuillères à soupe de crème aigre ou de yaourt nature sans gras
- 1 cuillère à soupe de moutarde en grains
- 8 tranches de pain noir
- 4 échalotes coupées en fines tranches
- 8 gros **œufs** durs
- Sel et poivre fraîchement moulu, dosage selon le goût
- 3/4 **d'une** tasse de salade de cresson lavée et égouttée
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise allégée

Préparation du repas :

- I. Séparez **les blancs et les jaunes d'œufs** dans deux récipients séparés. Mettez **deux jaunes d'œufs** dans un troisième récipient et mettez-les de côté pour une autre utilisation.
- II. **Coupez les blancs d'œufs** et mettez-les de côté. En utilisant une fourchette, **écrasez les jaunes d'œufs** puis ajoutez la crème aigre (ou le yaourt nature), la moutarde et la mayonnaise. **Puis ajoutez vos blancs d'œufs coupés et l'échalote**. Ajoutez également du sel et du poivre selon votre goût.
- III. Prenez la salade de cresson et disposez-la sur le pain, puis ajoutez la salade **d'œufs** sur la salade et recouvrez avec les tranches de pain restantes – et voilà, un déjeuner craquant et croustillant prêt en quinze minutes.

6. Sandwich de salade et saumon

Cette recette n'est pas seulement une fantastique option de diner, mais c'est également une très bonne idée de déjeuner. Le saumon est riche en niacine et il est également reconnu comme étant un aliment excellent pour le système cardiovasculaire, ainsi que pour le développement des tissus et des muscles.

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 22 g de protéines, vitamine B3 [niacine] et lycopène

Pour 4 sandwiches. Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 1/4 d'une tasse d'oignon rouge émincé
- 2 grandes feuilles de laitue romaine, coupées en deux
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 8 tranches de pain noir, grillées
- 1/4 d'une cuillère à café de poivre fraîchement moulu
- 2 boîtes de 200g de saumon d'Alaska, à égoutter
- 4 cuillères à soupe de fromage crème (type Philadelphia), allégé en matières grasses
- 8 tranches de tomate

Préparation du repas :

- I. Dans un récipient moyen à grand, ajoutez le saumon et l'oignon, versez le jus de citron et le poivre.
- II. Étalez le fromage Philadelphia sur chacune des tranches de pain, puis étalez la moitié du mélange au saumon par-dessus le fromage.
- III. Terminez en garnissant avec la laitue, les tomates et en recouvrant d'une tranche de pain.

7. Wraps de dinde, maïs et tomate séchée

Les wraps à la dinde sont idéals pour le petit-déjeuner, et après avoir goûté ce wrap de dinde et de tomate vous en voudrez certainement **un deuxième**. **Non seulement c'est un très bon choix pour vous, mais c'est également parfait pour les pique-niques et les barbecues.** Il y a tellement de tours possibles avec celui-ci, il est certain que vous allez vous amuser avec.

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 19 g de protéines, antioxydants et lycopène

Pour 4 portions. Temps de préparation 6-7 minutes

Ingrédients :

- 1/2 tasse de tomate fraîche coupée en tranches
- 2 cuillères à soupe **d'huile de canola**
- 2 tasses de laitue romaine coupée
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge ou de cidre
- 8 tranches fines de dinde cuite (environ 220 g)
- 1 tasse de grains de maïs, frais ou surgelés
- 4 tortillas (galettes) de blé complet (20 cm de largeur)
- 1/4 **d'une** tasse de tomates séchées au soleil, coupées

Préparation du repas :

- I. **Dans un récipient de taille moyenne, ajoutez toutes les tomates, le maïs, l'huile et le vinaigre et mettez de côté après avoir mélangé tous les ingrédients.**
- II. Prenez la dinde et répartissez-la de manière égale sur les tortillas.
- III. Terminez en ajoutant la salade de maïs et la laitue, roulez et coupez en deux si vous les préférez coupés.

Recettes pour le souper

1. Saumon avec sauce morille et vin rouge

Le saumon constitue un excellent repas, et lorsqu'on l'associe au vin rouge, c'est l'un des meilleurs poissons que l'on connaisse! Rempli de vitamines et de zinc, ce plat est l'un de nos préférés et il fera des merveilles sur votre système cardiovasculaire. Idéalement accompagné de légumes cuits à la vapeur, ce saumon est trop bon pour ne pas être partagé.



Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 31 g de protéines, zinc et vitamine B3 [niacine] & antioxydants

Pour 4 portions. Temps de préparation : 45 minutes

Ingrédients:

- 3/4 d'une tasse de vin rouge sec
- 1 tasse d'eau bouillante
- 2 cuillères à café plus 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge, à séparer
- 1/3 d'une tasse d'échalote en fines tranches
- 2 cuillères à café de fécule de maïs
- 1 tasse de bouillon de fruits de mer
- 1 cuillère à café de beurre
- 1/2 cuillère à café de poivre fraîchement moulu, à séparer

Systeme Délivrance

- 40 g de morilles ou de cèpes séchés
- 1-2 cuillère(s) à café de jus de citron
- 1/2 cuillère à café de sel, à séparer
- 40 g de filet de saumon sauvage, sans la peau et coupé en 4 portions

Préparation du repas :

- I. Faites bouillir suffisamment **d'eau pour faire tremper les champignons. Dans un petit récipient, faites tremper les champignons jusqu'à ce qu'ils se ramollissent** puis égouttez-les dans une passoire (conservez le liquide dans lequel vous avez fait tremper les champignons). Après avoir égoutté les champignons, rincez-les et coupez-les en petits morceaux.
- II. Dans un autre récipient, en utilisant le liquide de trempage des champignons, mélangez une cuillère à soupe du liquide des champignons dans de la fécule de **maïs jusqu'à l'obtention d'une** consistance lisse puis mettez de côté.
- III. Prenez une poêle et versez-y deux cuillères à café **d'huile puis faites chauffer. Une fois que l'huile est chaude**, faites revenir les échalotes **jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez ensuite les champignons et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient prêts. Ajoutez le vin et laissez cuire en mélangeant bien**, la préparation devrait réduire de moitié.
- IV. Prenez le reste du liquide de trempage, ajoutez-le dans la poêle et laissez le tout **mijoter. La sauce va réduire, c'est tout à fait normal.**
- V. Prenez la préparation de fécule de maïs que vous avez réservée et ajoutez-la **dans la sauce en mélangeant constamment jusqu'à ce que la sauce commence à s'épaissir. Une fois que la sauce s'est épaissie**, éteignez le feu puis ajoutez le jus de citron et le beurre, et assaisonnez avec du sel et du poivre.
- VI. Prenez une autre poêle légèrement huilée et faites-la chauffer. Pendant que **l'huile se réchauffe, prenez le saumon et saupoudrez-le de sel et de poivre. Faites cuire le saumon sur la poêle jusqu'à ce qu'il soit prêt.**

2. Spaghettis crémeux à l'ail avec crevettes et légumes

Vous voulez essayer quelque chose d'exotique ce soir ? Pourquoi ne pas essayer ces pâtes crémeuses à l'ail servies avec des crevettes et des légumes ? Le yaourt que l'on ajoute dans cette recette provient de la cuisine du Moyen-Orient, et le combiner avec les pâtes et les légumes lui donne une toute nouvelle tournure qui en fait un repas frais et délicieux, idéal pour l'été.

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 34 g de protéines, zinc et antioxydants & nitrates

Pour 4 portions. Temps de préparation : 10 minutes



Ingrédients :

- 350 g de crevettes crues décortiquées et déveinées, coupées en morceaux de 2-3 cm
- 1 gros poivron rouge coupé en fines lamelles
- 200 g de spaghettis de blé complet
- 1 tasse de pois frais ou surgelés
- 1 **botte d'asperges, coupées** en fines tranches
- 3 gousses **d'ail, hachées**
- 1/4 **d'une** tasse de persil plat, haché
- 3 cuillères à soupe de jus de citron

Systeme Délivrance

- 1 une cuillère à café et demie de gros sel de mer
- 1 cuillère à soupe **d'huile d'olive extra vierge**
- 1/2 cuillère à café de poivre fraîchement moulu
- 1/4 **d'une** tasse de pignons de pin grillés
- 1 tasse et demie de yaourt allégé ou 0%

Préparation du repas :

(Il vous faudra une grande casserole pour cette recette)

- I. Prenez une grande casserole et faites bouillir suffisamment **d'eau pour faire** cuire les spaghettis. Suivez les instructions de cuisson des spaghettis, et ajoutez les légumes deux minutes avant la fin de la cuisson – poivron, asperge, et ajoutez également les crevettes.
- II. **Laissez cuire jusqu'à ce que les crevettes soient prêtes et que les pâtes** soient tendres, ça ne devrait pas prendre plus de 6 minutes. Égouttez en éliminant **bien tout l'eau restante.**
- III. **Dans un grand récipient, ajoutez l'ail et le sel. Ajoutez le yaourt à ce mélange, puis le jus de citron, le poivre, l'huile et le persil et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte.** Ajoutez tout cela dans les pâtes et mélangez bien.

Le dîner est servi !

3. Burger de cordon bleu au poulet

Les burgers de poulet sont un succès garanti où que vous soyez, et ce burger de cordon bleu au poulet **n'est pas différent. Non seulement il associe ensemble certains de vos aliments préférés, mais il est aussi rempli d'excellents nutriments, vous apportant 21% de l'apport journalier nécessaire en zinc pour un adulte. Ce burger sera** parfait accompagné de légumes cuits à la vapeur ou grillés.

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 29 g de protéines, zinc et antioxydants

Pour 4 portions. Temps de préparation : 15 – 20 minutes

Ingrédients :

- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 450 g de poulet cuit haché
- 1 cuillère à café et demie de thym frais finement haché, à séparer
- 1/3 **d'une** tasse de jambon finement tranché
- 12 **grandes feuilles d'épinard, avec tiges retirées**
- 1/4 **d'une** cuillère à café de sel
- 1/4 **d'une** cuillère à café de poivre fraîchement moulu
- 4 tranches de fromage suisse
- 8 petites tranches de pain noir ou 4 grandes tranches coupées en deux, grillées
- 5 cuillères à soupe **d'échalote émincée**, à séparer
- 1/4 **d'une** tasse de mayonnaise allégée

Préparation du repas :

- I. Préchauffez le gril à chaleur moyenne-élevée.
- II. **Dans un petit récipient, mettez la moutarde, la moitié de l'échalote émincée**, un quart du thym et la mayonnaise et mélangez bien. Mettez ce récipient de côté après avoir terminé.
- III. Dans un récipient de **taille moyenne, mettez le poulet, le reste d'échalote**, le jambon, le reste de thym et assaisonnez (poivre et sel) et mélangez bien (mais pas trop). Une fois que la préparation est bien mélangée, préparez quatre galettes à hamburger avec.
- IV. Faites griller les burgers, mais avant, huilez la grille afin que les galettes ne collent pas dessus. Grillez-les **de chaque côté jusqu'à ce qu'ils brunissent et** deviennent croustillants. Une fois que les deux côtés sont prêts, recouvrez chacune des galettes avec un peu de fromage et laissez fondre le fromage sur

Systeme Délivrance

- les galettes.
- V. Posez les pains sur des assiettes et transférez une galette de burger sur chaque tranche de pain. Complétez les burgers en ajoutant les épinards et la mayonnaise.

4. Poulet et poireaux crémeux braisés

Ce succulent plat **s'accompagne de préférence avec une purée de pommes de terre** en raison de sa sauce riche provenant des poireaux. Rempli de protéines et **d'antioxydants, ce repas est un grand vainqueur de la lutte contre la dysfonction érectile** mais également pour maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire.

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 32 g de protéines, nitrates, antioxydants et zinc

Pour 4 portions. Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients :

- 6 **gousses d'ail coupées en deux**
- 2 tasses de bouillon de poulet
- 4 poitrines de poulet émincées, sans la peau et sans les os (140-160 g chacune)
- 1/2 cuillère à café de sel, à séparer
- 6 brins de thym frais
- 1 cuillère à soupe **d'huile d'olive extra vierge**
- 1/2 tasse de crème épaisse
- 8 poireaux moyens ou 4 de grande taille
- 1/2 cuillère à café de poivre fraîchement moulu, à séparer

Préparation du repas :

- I. Préchauffez votre four à 220°C.
- II. Prenez les poireaux et coupez la partie vert foncé. Après cela, coupez les poireaux en deux et nettoyez-les bien. Après les avoir nettoyés, prenez les poireaux et superposez-les dans un plat de cuisson. Recouvrez les poireaux avec le bouillon et ajoutez le thym. Mettez le plat au four et faites cuire pendant 40 minutes.
- III. Pendant que les poireaux cuisent, prenez le poulet et assaisonnez-le avec du sel et du poivre.
- IV. Préparez-vous à cuire le poulet **en réchauffant de l'huile dans une grande poêle**. Ajoutez le poulet et faites-le cuire **jusqu'à ce qu'il brunisse et soit bien cuit à l'intérieur**.
- V. Une fois que les poireaux sont cuits, sortez-les du four et disposez le poulet entre les poireaux.
- VI. Prenez la crème et mélangez-la avec ¼ **d'une** cuillère à café de sel et ajoutez-la

dans la poêle chaude (sur un feu allumé). Faites revenir le bouillon de poulet avec la crème et laissez la crème se mélanger avec le bouillon, puis prenez ce mélange de crème et de bouillon de poulet et versez-le sur le poulet et les poireaux.

- VII. Remettez le plat de cuisson dans le four et faites cuire pendant quinze minutes **jusqu'à ce qu'un** cure-dent planté au milieu du plan ressorte propre.

5. Keftas d'agneau et yaourt épicé

Le goût de l'agneau est un goût particulier qui peut demander un certain temps avant d'être apprécié, cependant, une fois que vous commencez à aimer ce goût, il est difficile ne pas en manger au moins une fois par semaine. Cette recette associe de l'agneau et du yaourt épicé pour créer un mélange fantastique qui améliorera votre dysfonction érectile.

Pour 3 portions. Temps de préparation : 45 minutes - 1 heure

Ingrédients:

- Agneau
- Yaourt
- Germes de blé
- Keftas **d'agneau**
- **1 œuf**
- **2/3 d'une** tasse ou 140 g de germes de blé
- 1 oignon, finement émincé
- **2/3 d'une tasse** ou 140 g de pignons de pin broyés
- 2 cuillères à soupe de persil frais haché
- **250 g de viande d'agneau** hachée
- **1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour la cuisson**
- Sauce au yaourt
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche finement hachée
- 1 cuillère à soupe de persil frais finement haché
- 1 cuillère à soupe de menthe fraîche finement hachée
- **1 gousse d'ail écrasée**
- 1 piment rouge thaïlandais, égrainé et finement haché
- 200g de yaourt grec épais et allégé
- 1 cuillère à café de cumin moulu

Préparation du repas :

- I. **Dans un grand récipient, mettez suffisamment d'eau pour** recouvrir les germes de blé, et mettez-les de côté pendant 10 minutes. Après cela, égouttez les germes de blé et séchez-les avec du papier absorbant.
- II. Dans un autre grand récipient, prenez à nouveau les germes de blé et mélangez-les **avec l'œuf, la viande hachée et l'oignon**, puis ajoutez le persil et les pignons de pin. Une fois que tout est mélangé, utilisez une cuillère à soupe pour faire des portions de boulettes équivalentes à des balles de ping-pong. Réalisez les boulettes et posez-les sur une plaque de cuisson. Une fois que vous avez préparé autant de boulettes que votre plaque de cuisson peut contenir (ou **qu'il ne reste plus de mélange**), **prenez du film alimentaire et recouvrez la** plaque de cuisson afin de la mettre au réfrigérateur pendant trente minutes.
- III. Pendant que les keftas refroidissent dans le réfrigérateur, préparez la sauce au yaourt.
- IV. Prenez un petit récipient et mettez-y la menthe, la coriandre, le piment, le persil, **le cumin, l'ail** et enfin le yaourt, puis mélangez **jusqu'à** obtention **d'une** consistance lisse.

Cuisson

- I. Prenez une poêle (de préférence la plus grande dont vous disposez) et faites-y **réchauffer un peu d'huile. Une fois que l'huile est prête, sortez les boulettes de** kefta du réfrigérateur et ajoutez-les **délicatement dans l'huile. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles brunissent et soient cuites à l'intérieur. Servez avec un** accompagnement de votre choix.

6. Pain de viande au curry et riz noir

Le pain de viande est un plat traditionnel qui peut devenir assez répétitif et ennuyeux. Cette version au riz noir vous fera redécouvrir le pain de viande et vous ne regarderez plus jamais un pain de viande de la même manière.

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 33 g de protéines et zinc

Pour 8 portions. Temps de préparation : 2 heures

Ingrédients :

- 1 tasse **d'eau**
- 1 cuillère à soupe **d'huile d'olive extra vierge**
- 1 oignon jaune de taille moyenne, finement émincé
- 1/3 **d'une** tasse de chutney de mangue
- 1 courgette moyenne, **râpée en utilisant les grands trous d'une râpe**
- 1/2 tasse de riz Japonica noir ou de riz brun à long grain
- 2 tiges de céleri, finement coupées
- 1 cuillère à soupe de poudre de curry
- 2 cuillère à café de sauce Worcestershire
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais émincé
- 2 **gousses d'ail émincées**
- 900 g de **boeuf** maigre haché
- 1 gros **œuf** battu

Préparation du repas :

- II. Préparez **le riz comme à votre habitude, faites bouillir l'eau puis ajoutez le riz et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit prêt. Retirez le riz du feu** et enlevez le couvercle pour le laisser refroidir.
- III. Prenez une grande poêle et faites-y **chauffer de l'huile d'olive**. Pendant que **l'huile chauffe, prenez les courgettes et préparez-les** en les pressant pour faire **ressortir le surplus d'eau. Une fois que l'huile est chaude, faites revenir l'ail et le gingembre ensemble pendant trente secondes, puis ajoutez le céleri, l'oignon et la courgette et faites-les revenir jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres**. Prenez un peu de curry, ajoutez-le dans les légumes et remuez. Ajoutez du sel et de la sauce Worcestershire et mélangez. Versez ce mélange dans un autre récipient et laissez-le refroidir.

- IV. Préchauffez votre four à 175°C thermostat 3 à 4 et huilez une plaque de cuisson à rebords.
- V. Les grains de riz devront être aussi petits que possible, vous allez donc les transférer sur une planche à découper et avec autant de minutie que possible, coupez les grains de riz en tout petits morceaux (cela demande un peu de patience) avec un grand couteau. Un fois coupé, mettez le riz dans le récipient où se trouvent les **légumes et ajoutez l'œuf** et le **bœuf**. Mélangez et pétrissez **jusqu'à** ce que tout soit mélangé de manière homogène, puis façonnez le mélange pour lui donner une forme de pain (25 cm sur 12 cm) et posez-le sur la plaque de cuisson. Prenez le chutney et étalez-le généreusement au-dessus du pain, mettez-le pain **dans le four et faites cuire pendant une heure, jusqu'à ce** que le pain de viande soit bien cuit à **cœur et qu'un cure-dent** ressorte propre après avoir été planté dedans.
- VI. **Laissez le pain de viande refroidir pendant un quart d'heure avant de** le servir.

7. Lasagnes de tomates et épinards

Il n'a jamais été aussi simple de préparer un diner ! Pas besoin de passer des heures à **s'épuiser** devant les fourneaux pour préparer un repas sain pour vous et votre famille. Cette recette facile et rapide vous fera gagner beaucoup de temps, et elle est en plus délicieuse.

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : 20 g de protéines, zinc, lycopène et antioxydants

Préparation anticipée (la veille) : 30 minutes

Pour 8 portions. Temps de cuisson : 1 heure

(Pour un meilleur résultat – préparez les lasagnes la veille puis mettez-les au réfrigérateur pendant la nuit et faites-les cuire pour le repas du jour suivant.)

Ingrédients :

- 1 oignon moyen, émincé
- 1 tasse de lait écrémé
- 1/2 cuillère à café de poivre fraîchement moulu, à séparer
- 1/4 cuillère à café de sel
- 420 g de ricotta partiellement écrémée
- 4 cuillère à café **d'huile d'olive extra vierge**, à séparer
- 1/8 **d'une** cuillère à café de noix de muscade fraîchement râpée
- 6 tranches de pain à sandwich aux céréales complètes

Systeme Délivrance

- 220 g de champignons en fines tranches
- 2 tasses de sauce marinara, à séparer
- 1 tasse de mozzarella partiellement écrémée, émiettée
- 3 gros œufs
- 1/4 d'une tasse de parmesan fraîchement râpé
- 2 cuillères à soupe de persil frais haché
- **280 g d'épinards surgelés**, dégelés et essorés ou **680 g d'épinards frais**, cuits et essorés.

Préparation du repas :

- I. Préparez une plaque de cuisson de 18 x **28 cm en la recouvrant d'huile avant de commencer à préparer ce repas** et mettez-la de côté.
- II. Prenez une poêle et versez-y 2 cuillères à café **d'huile. Faites chauffer l'huile**, puis ajoutez les oignons et faites-les **revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres**, puis retirez-les de la poêle et mettez-les **dans un récipient. Rajoutez un peu d'huile** dans la poêle et augmentez le feu de moyen à vif. Cette fois-ci, vous allez faire **revenir les champignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Une fois qu'ils sont prêts**, ajoutez-les dans le récipient contenant les oignons. Assaisonnez les champignons avec du sel et du poivre et mélangez les oignons et les champignons.
- III. Prenez un autre récipient et ajoutez-y la noix de muscade, les épinards, la ricotta et un peu de poivre puis mélangez bien.
- IV. Versez une tasse de sauce marinara sur la plaque de cuisson puis coupez chaque tranche de pain en quatre portions égales. Posez le pain sur la sauce puis ajoutez la ricotta sur le pain. Prenez le pain restant et mettez-le sur la ricotta. Après cela, prenez les champignons et répartissez-les par-dessus le pain, recouvrez de mozzarella et du reste de la sauce marinara. Si la plaque est remplie à ras **bord, ce n'est pas un problème**. Mettez le plat de côté.
- V. Avant de le mettre dans le four, prenez un petit récipient et mélangez le lait et les **œufs** ensemble, puis prenez ce mélange et versez-le progressivement sur la plaque de cuisson avec son contenu – **n'oubliez pas d'utiliser une fourchette** pour faire des trous sur le dessus du pain afin de permettre au mélange de lait **et d'œufs d'imprégner le pain. Recouvrez ensuite un côté d'un papier aluminium avec de l'huile et recouvrez la plaque de cuisson avec le côté huilé** en face du contenu de la plaque. Mettez la plaque au réfrigérateur pendant deux heures minimum (toute la nuit pour un meilleur résultat).
- VI. Préchauffez votre four à 190°C. thermostat 4 à 5 et faites cuire sans recouvrir pendant 40 minutes. Dix minutes avant la fin de la cuisson, saupoudrez de **fromage (parmesan) et remettez à cuire jusqu'à ce que le fromage soit gonflé et**

Système Délivrance

doré. Sortez du four et laissez refroidir pendant au moins 15 minutes. Servez avec du persil en décoration.

Boissons

1. Smoothie fraise banane et graines de chia

Ce smoothie est un pur plaisir – même son nom a des résonances divines ! **Débordant d'antioxydants et de protéines, ce smoothie fraise banane est voué à devenir l'un de vos préférés.**

Ingrédients :

- 1 banane pelée et gelée
- 4 glaçons
- 1 cuillère à soupe de graines de chia trempées dans de l'eau
- ¼ d'une tasse (60 ml) d'eau
- ⅓ d'une tasse (160 ml) de lait de coco allégé
- 1 tasse (250 ml) de fraises fraîches équeutées et nettoyées

Préparation:

1. Mixez tous les ingrédients ensemble, puis actionnez le mode pulsation du mixeur. Continuez **jusqu'à ce que vous ayez obtenu l'onctuosité** désirée en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

2. Recette du smoothie « Monstre Vert »

Ce monstre de smoothie est en effet monstrueux lorsque l'on regarde sa valeur nutritionnelle. Ce smoothie déborde de nutriments totalement en accord avec son nom. **Vous pouvez déguster ce smoothie n'importe quand, n'importe où et avec à peu près n'importe quel accompagnement. C'est un smoothie vraiment versatile.**

Ingrédients :

- 1/2 tasse de yaourt nature grec à 0%
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
- 1 petite banane mûre gelée et pelée
- 2 tasses de pousses d'épinards
- 3/4 d'une tasse de lait d'amande sans sucre aromatisé à la vanille

Préparation :

- I. **Dans un mixeur, mettez tous les ingrédients et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.**
- II. Ce smoothie est tellement versatile que vous pouvez y ajouter à peu près **n'importe quoi**, ce sera toujours une excellente boisson. Si vous décidez **d'expérimenter, essayez d'abord avec des fraises et de la poudre de protéines.** Utilisez cette recette comme base pour développer vos propres recettes.

3. Recette de shake protéiné au chocolat chaud

Le chocolat chaud est très apprécié de beaucoup. Cette recette apporte plus de protéines dans ce shake pour en faire la boisson ultime pour vous aider à vous débarrasser de la dysfonction érectile. Avec son goût imbattable, vous en prendrez bien au moins une fois par jour.

Ingrédients :

- 1 cuillère à glace de poudre de protéines de lactosérum, nature ou aromatisée à la vanille, sans sucre (facultatif)
- 1 gros **œuf** de poule élevée en plein air (bio)
- 1/2 cuillère à café **d'extrait de vanille**
- 1 cuillère à soupe et demie de miel non pasteurisé
- 340 ml (1 tasse et demie) de lait entier – **le lait d'amande ou de coco** conviendront également.
- 2 cuillères à soupe de poudre de cacao sans sucre.

Préparation:

- I. Prenez une petite casserole et réchauffez **le lait jusqu'à ce qu'il commence à frémir.**
- II. En attendant que le lait frémissse, prenez la poudre de cacao, la poudre de protéines, **l'œuf**, la vanille et le miel et mixez à puissance maximale **jusqu'à** obtenir un mélange homogène.
- III. Retirez le lait du feu et versez le contenu de la casserole dans le mixeur et **mélangez jusqu'à obtenir un liquide riche et crémeux.**
- IV. Ajoutez **l'édulcorant selon votre préférence.**
- V. Ajouter du chocolat noir dans cette boisson au lieu de la poudre de cacao **permet d'apporter un peu de** flavonoïdes dans cette boisson. Les flavonoïdes

sont un ajout appréciable pour les hommes souffrant de dysfonction érectile.

4. Recette de smoothie à la betterave, épinards et pomme

Cette recette combine le pouvoir de la betterave, des épinards et de la pomme pour vous apporter une dose rapide de bienfaits anti-**dysfonction érectile**. C'est un smoothie idéal pour les journées de grande chaleur en été.

Ingrédients :

- 250 ml de yaourt nature – avec des ferments vivants
- 200 ml de jus de betterave réfrigéré
- 100 ml de jus de pomme réfrigéré
- 2 tasses (80 g) **d'épinards déchiquetés**

Préparation :

- I. Prenez tous les ingrédients et mixez-les à puissance moyenne dans votre robot. Si vous voulez une boisson plus fraîche, ajoutez quelques glaçons.

5. Recette de smoothie vert

Si vous faites des exercices physiques tôt le matin, vous pouvez tirer parti de ce **smoothie de légumes comme un moyen formidable d'apporter de l'énergie à votre corps et le préparer à affronter le reste de la journée**. N'oubliez pas que lorsque vous faites des smoothies de légumes, il est préférable de les faire aussi simples que possible.

Ingrédients :

- Une poignée de vos baies préférées (**envisagez d'utiliser des fraises fraîches**)
- 1 grosse **poignée de pousses d'épinards**
- 1 banane

Ou optez pour :

- Une poignée de persil
- 1/2 concombre
- **De l'agave ou du miel pour sucrer**
- 2 pommes
- Un morceau de gingembre de 2-3 cm pelé et haché
- **Le jus d'un ½ citron**

Préparation :

- I. Tout simplement, **mettez tout dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.**
- II. Excellent pour la peau, les cheveux et les ongles, le concombre fait partie de ces légumes que vous devriez ajouter à votre liste de légumes à acheter chaque semaine. **L'épinard, riche en fer et en acide folique en fait également partie.**

D'autres légumes à essayer dans vos smoothies :

- La bette à carde – pleine de vitamines A, K et C et du magnésium
- La salade de cresson – riche en vitamine C et en glucosinolates
- Le chou frisé – contient des glucosinolates qui sont nécessaires pour détoxifier le foie
- La laitue vert foncé – ses minéraux anti-âge sont nombreux
- Les feuilles de moutarde – contiennent plein de glucosinolates et de vitamines C, A et E

L'avantage de ces smoothies c'est que vous pouvez expérimentez autant que vous le souhaitez. Une fois que vous aurez réalisé quelques smoothies de fruits et de légumes, vous serez encouragé à essayer vos propres recettes et en peu de temps vous découvrirez quels sont vos smoothies préférés.

Les smoothies sont une manière formidable de manger sans réellement manger – plutôt boire à proprement **parler. C'est une manière fabuleuse de vous recharger en énergie** lorsque vous **n'avez pas beaucoup de temps** ; et si vous êtes pressé vous pouvez vous faire un smoothie à empoter que vous pourrez boire en voiture, vous ne **risquez pas d'avoir une d'amende pour conduire après avoir bu un smoothie.**

6. Recette de smoothie aux fruits

Ingrédients :

- 1 poignée de baies
- 1 cuillère à café de lécithine
- 1 cuillère à soupe de mélange de noix et de graines (graines de lin, de tournesol et amandes)
- **1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'agave**
- 1 cuillère à soupe de baies de goji
- 200ml de jus de fruits naturels
- 1 cuillère à soupe de **graines de chia trempées dans de l'eau**

Préparation :

- I. **Dans un mixeur, mettez tous les ingrédients et mixez jusqu'à obtenir un smoothie mousseux.**

Si vous êtes intéressé par des données nutritionnelles sur les smoothies et que vous souhaitez en savoir plus à leur sujet, lisez ce qui suit :

Les meilleurs édulcorants naturels sont le sirop d'agave et le miel.

Les graines sont toutes différentes et apportent divers nutriments, prenez par exemple des graines de lin qui sont les sources les plus riches en oméga-3, les amandes quant à elles ont une teneur élevée en calcium et les graines de tournesol contiennent des vitamines D et D du potassium, du calcium, du zinc et du fer.

Si vous souhaitez préparer des smoothies crémeux sans utiliser de produits laitiers, la **lécithine est ce qu'il vous faut.**

Originaire du Tibet, les baies de goji permettent de faire des smoothies des plus **délicieux. Ces petites baies sont de puissantes sources d'énergie** fournissant à votre corps plus de 20 minéraux et antioxydants.

Les **fruits ne sont pas seulement formidables** parce qu'ils apportent énormément **d'antioxydants, mais également** parce qu'ils sont une excellente solution contre le vieillissement.

Si vous n'êtes pas fan du saumon et que vous cherchez une manière facile et rapide de combler les besoins en oméga-3 de votre corps, ne cherchez plus et optez pour les

graines de chia qui sont réputées pour contenir des niveaux d'oméga-3 supérieurs à ceux du saumon. En dehors des oméga-3, ces graines contiennent une foule de minéraux et de vitamines.

7. Recette au cacao et chanvre chaud et mousseux

Une boisson idéale pour se réchauffer en hiver, cette version végétarienne du chocolat chaud est riche en minéraux et en protéines. Avec une seule portion de cette boisson au cacao, vous obtiendrez plus de la moitié de vos besoins journaliers en protéines. **Ça c'est une boisson bien remplie !**

Bienfaits pour la santé pour les hommes souffrant de dysfonction érectile : protéines

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients:

- 1 tasse **d'eau**, tiède ou chaude
- 2 cuillères à soupe de **sirop ou de nectar d'agave**
- 3 cuillères à soupe de cacao en poudre
- ¼ **d'une** tasse de graines de chanvre
- Facultatif : une pincée de cannelle, de poudre de lucuma, de poudre de mesquite et de poudre de maca

Préparation:

- II. Mettez tous les ingrédients de la recette et les ingrédients facultatifs de votre choix dans un mixeur **jusqu'à obtenir une** consistance lisse. Versez dans une tasse et dégustez.



Desserts

1. Mousse au chocolat riche et élégante

Oh il n'y rien de plus riche et de plus luxueux que de se faire plaisir en s'accordant une petite mousse au chocolat, et **quand c'est fait pour votre santé, c'est encore meilleur !**

Ingrédients : (2-3 portions)

- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille bio
- 1/4 c. à 1/2 cuillère à café de poudre de cacao
- 2 cuillères à soupe de baies de goji
- 2 avocats mûrs
- 2/3 d'une tasse de sirop d'arable, d'agave ou de miel non pasteurisé
- 1 cuillère à café de poudre de lucuma
- 1/8 d'une cuillère à café de sel de la mer Celtique
- 2-4 cuillères à café d'eau

Préparation du repas :

- I. Prenez les avocats et mettez-les dans un robot, puis mixez **jusqu'à** obtenir une consistance **lisse**. **Après avoir obtenu l'onctuosité désirée, ajoutez tous les autres ingrédients** sauf les baies de goji. Continuez de mixer **jusqu'à ce que le mélange soit homogène** et que la mousse soit aérienne.
- II. Transférez tout le contenu du robot dans un récipient et mettez-le au réfrigérateur pendant une heure. Sortez le récipient et servez avec les baies de goji.

2. Pudding de chia riche en calcium

Si vous cherchez une bonne source de calcium, les graines de chia sont ce qu'il vous faut. En les associant avec des graines de sésame, comme c'est le cas dans cette recette, vous obtenez une combinaison gagnante de nutriments, le tout dans un délicieux pudding.

Ingrédients :

- 1 tasse et demie **d'eau**
- 2-3 cm **d'une gousse de vanille**
- 1/2 tasse de graines de sésame
- 1/4 **d'une** tasse de graines de chia
- 1/4 **d'une** cuillère à café de cannelle
- 2-4 cuillères à **café de nectar d'agave**

Préparation du repas :

- I. Dans un mixeur, mettez tous les ingrédients (sauf les graines de chia) et mixez **jusqu'à obtenir un mélange lisse.**
- II. Prenez un sac à lait végétal, puis filtrez et récupérez. Goûtez le pudding si vous **souhaitez un goût plus sucré et plus d'agave.**
- III. Ajoutez les graines de chia dans le mélange et laissez-les absorber un peu du liquide et laissez le pudding **s'épaissir, si vous ne voulez pas qu'il s'épaississe,** vous pouvez servir le pudding immédiatement.

Chapitre 8 : Les compléments alimentaires

Le Département de l'Agriculture des États-Unis (USDA) définit un complément alimentaire comme étant un produit destiné à être ingéré et comportant un « ingrédient alimentaire ». Un complément alimentaire est destiné à apporter une valeur nutritionnelle supplémentaire dans l'alimentation d'une personne. Les compléments alimentaires se classifient selon les catégories suivantes ou peuvent être une combinaison de ces catégories :

Une vitamine, une plante, un minéral, un acide aminé, un concentré, un composant, un métabolite ou un extrait.

Les formes existantes de compléments alimentaires sont diverses et variées. Les compléments alimentaires peuvent être sous la forme de poudres, de pilules, de gels doux, de comprimés, de liquides ou de capsules en gel.

Les compléments alimentaires assurent deux rôles majeurs qui sont :

1. Vous assurer **d'obtenir vos apports** nutritionnels journaliers
2. Vous aider à faire diminuer le risque de maladies

Vous trouverez ci-dessous quelques compléments alimentaires qui peuvent être pris pour aider à faire diminuer le risque de dysfonction érectile et pour aider ceux qui en sont atteints à en guérir.



La propionyl-L-carnitine

Qu'est-ce que la propionyl-L-carnitine?

Le composant principal du corps pour renforcer les os, la peau et les tissus est la protéine. La protéine est vitale et essentielle pour votre corps. Avec plus de 10,000 types de protéines différentes nécessaires au bon fonctionnement de votre corps, vous devez assurer un approvisionnement adéquat.

Mais ces **protéines sont composées de molécules bien plus petites que l'on appelle les acides aminés**. Ces acides aminés se rejoignent pour former de longues chaînes que **l'on appelle alors les protéines**.

Il existe plus de 500 acides aminés, mais le corps n'en a besoin que de 20 pour créer toutes les molécules de protéines nécessaire à l'existence de la vie. La propionyl-L-carnitine est l'un de ces acides aminés produits par le corps. Il existe une famille entière d'acides aminés L-carnitine, par exemple la L-carnitine, l'acétyl-L-carnitine, la propionyl-L-carnitine.

Ils sont tous de la même famille mais ils ne sont pas identiques. Pour commencer, leurs **fonctions sont entièrement différentes. Ce que l'on sait à leur sujet, c'est qu'une forme peut se convertir en une autre, mais ce que l'on ne sait pas c'est si les bienfaits d'une forme sont interchangeable avec une autre.**

Les différentes utilisations :

La propionyl-L-carnitine **est un complément alimentaire que l'on utilise pour traiter la claudication intermittente, que l'on appelle également douleur dans les jambes. Les douleurs dans les jambes résultent généralement d'une mauvaise circulation sanguine dans le corps, une condition que l'on appelle parfois maladie vasculaire périphérique (MVP).**

Cette MVP est quant à elle associée au **diabète et à l'artériosclérose**. Les personnes **souffrant d'insuffisance cardiaque congestive ont également de la propionyl-L-carnitine sur leur liste de médicaments.**

Le lien entre la propionyl-L-carnitine se crée lorsqu'**elle est prescrite** à des hommes avec des problèmes de dysfonction érectile. De **faibles niveaux d'hormones peuvent faire baisser la libido, il arrive donc que l'on prescrive des dosages consécutifs de**

propionyl-L-carnitine à prendre avec de l'acétyl-carnitine aux hommes âgés avec de faibles niveaux de testostérone.

La propionyl-L-carnitine est ensuite administrée avec une aiguille par intraveineuse.

Les mécanismes de la propionyl-L-carnitine

Dans le corps, cet acide aminé est connu pour aider à produire de l'énergie. Il a également d'autres utilisations, notamment d'aider la fonction cardiaque et les mouvements musculaires. Certaines études montrent également qu'il joue un rôle dans la circulation du sang dans le corps.

Dosage & mode d'administration

Vous pouvez prendre jusqu'à **2 grammes** de propionyl-carnitine, par jour.

La L-arginine

La L-arginine est un autre acide aminé souvent recommandé que l'on trouve généralement dans les produits laitiers et dans la viande. La L-arginine est suffisamment simple pour être fabriquée à grande échelle en laboratoire et on l'utilise dans d'autres domaines médicaux.

Les utilisations de la L-arginine sont vastes, allant du traitement de troubles cardiaques congestifs à la prévention du rhum ordinaire, et même jusqu'à une utilisation en tant que remède anti-inflammatoire pour les bébés prématurés.

La L-arginine est plus souvent prise en conjonction d'un autre traitement. Par exemple, pour le traitement du cancer du sein chez la femme, la L-arginine est prise en plus d'autres traitements pour le cancer.

Pour ce qui est du traitement de la dysfonction érectile, la L-arginine n'est pas seulement utilisée pour les hommes, mais également pour les femmes ayant des problèmes sexuels. On en trouve sous la forme de crèmes qui peuvent être utilisées par les deux sexes.

Les mécanismes de la L-arginine

L'oxyde nitrique est populaire car il permet aux vaisseaux sanguins de se détendre et favorise la circulation sanguine dans le corps. La L-arginine fonctionne bien parce **qu'elle se transforme en oxyde nitrique** dans le corps et permet ainsi une meilleure circulation sanguine dans la zone érectile.

Dosage recommandé

Le dosage recommandé est défini à 5 grammes par jour en administration orale et **pour une durée allant jusqu'à six semaines**. Ce dosage est établi et les recherches montrent que si vous prenez un dosage plus faible, vous pourriez ne pas voir les résultats escomptés.

Comme vous pouvez le voir, les compléments alimentaires peuvent être très utiles pour traiter la dysfonction érectile, mais ils devraient être pris en conjonction du programme de repas contre la dysfonction érectile que nous avons présenté dans ce livre.

Chapitre 9 : FAQ sur la dysfonction érectile – Les choses que vous devez savoir

Dans l'ordre normal des choses, un homme devrait être capable d'avoir et de maintenir une érection pendant un rapport, mais lorsque cette capacité est perturbée par des raisons autres qu'une faible libido, cela peut engendrer divers problèmes dans une relation et dans la vie de celui qui en est atteint.

Suis-je anormal si j'ai une dysfonction érectile ?

Non, vous n'êtes pas anormal parce que vous n'êtes pas capable de maintenir une érection. En fait, il se trouve que cela arrive à bien plus d'hommes que la plupart des gens ne le pensent. Les statistiques de l'Institut National de la Santé des États-Unis montrent que plus de 6% des hommes âgés de 40 et moins sont fortement affectés par la dysfonction érectile.

Il est cependant important de souligner que l'âge n'est pas une condition requise pour avoir une dysfonction érectile. Des hommes de tous les âges seront, à un moment donné de leur vie, confrontés à l'incapacité d'avoir une érection. C'est généralement le cas une fois sur cinq lorsqu'un homme essaie d'avoir un rapport. Toutefois, lorsqu'un homme n'y arrive pas pratiquement la moitié des fois, c'est un avertissement qu'il pourrait y avoir un problème nécessitant plus d'attention.

La dysfonction érectile est-elle génétique ? Quelle en est la cause ?

Non, ce n'est pas une maladie héréditaire. Elle ne peut pas être transmise de père en fils par la lignée sanguine. Cependant, certaines caractéristiques pouvant conduire à une dysfonction érectile peuvent être transmises par la lignée sanguine. Des caractéristiques comme le stress et des problèmes relationnels peuvent se transmettre de génération en génération. Ces caractéristiques psychologiques peuvent être transmises et conduire à une dysfonction érectile. D'un autre côté, il y a des maladies

qui peuvent amener à développer une dysfonction érectile. Des maladies comme le diabète et les diverses scléroses peuvent causer une dysfonction érectile.

Alors quelles sont les causes de la dysfonction érectile ?

Il est possible de catégoriser les causes de la dysfonction érectile en deux classes, qui sont les causes physiques et les causes psychologiques.

Les causes physiques

La stimulation sexuelle masculine repose sur un équilibre délicat et sur un système lui permettant de fonctionner. Le cerveau est relié aux nerfs, qui travaillent main dans la main avec les hormones. Les émotions jouent également un rôle crucial dans **l'intégralité du processus, sans oublier les muscles et les vaisseaux sanguins.**

Une perturbation de l'un de ces derniers peut déclencher un problème, par exemple **l'artériosclérose** (quand les vaisseaux sanguins se durcissent), les maladies chroniques, **la maladie de Peyronie** (quand le pénis a souffert d'un traumatisme et comporte des tissus cicatriciels), une pression sanguine élevée, le diabète (60% des hommes ayant du diabète sont fréquemment confrontés à la dysfonction érectile), les traitements des cancers **de la prostate (radiation, chimiothérapie) et bien d'autres.**

Les traitements comme les pilules pour la pression sanguine (en particulier les bêtabloquants) et certains antidépresseurs sont également connus pour rendre les érections difficiles.

Les causes physiologiques

Lorsqu'un homme est soumis à la pression du devoir de satisfaire, qu'il est confronté à du stress, ou qu'il est déprimé, il est souvent plus difficile pour lui d'avoir une érection.

Certains traitements peuvent également interférer **avec l'ordre naturel des choses** dans les organes reproducteurs masculins.

Où puis-je trouver de l'aide pour ce problème ?

Nous dissuadons fortement le **recours à l'automédication** car cela peut conduire à toutes sortes de problèmes. Vous devez vous fier à des méthodes qui ont été testées et évaluées, comme celles mentionnées dans ce livre, pour obtenir des résultats positifs sur le long terme.

Pour la plupart des gens, ça pourrait ne pas être grand-chose, mais si vous êtes **confronté à un problème d'érection dans 50% des tentatives, vous devriez envisager** de faire les changements de mode de vie qui sont présentés dans ce livre. Vous devez donc lire attentivement les conseils inclus dans ce livre afin de remédier à la dysfonction érectile.

Quelles sont mes options de traitement ?

Regardons les choses en face, nous vivons dans un monde où les docteurs aiment donner des médicaments. Même si votre situation peut être traitée par des remèdes naturels, les docteurs préfèrent donner des médicaments intrusifs qui pourraient régler le problème en question, mais en créent davantage en définitive.

Voyez-vous, aucun médicament n'est parfait. Tandis que certains médicaments sont conçus pour régler des problèmes spécifiques dans votre corps, il est pratiquement toujours impossible de savoir quels autres systèmes dans votre corps vont agir ou réagir à ce médicament. Donc, bien que vous ayez initialement pris le médicament pour traiter le problème A, vous pourriez vous retrouver avec des problèmes B, C et D.

Les médicaments existants sur le marché et actuellement prescrits pour la dysfonction érectile sont le sildénafil, qui est plus connu sous le nom de Viagra, ainsi que le tadalafil, ou le Cialis, et un autre médicament moins connu, le vardenafil ou le Levitra. Ces médicaments sont conçus pour améliorer la circulation sanguine et vous permettre de vous détendre afin que vous puissiez être plus performant. Cependant, ils comportent également une **longue liste d'effets secondaires** déplaisants ou dangereux !

La thérapie sexuelle est une autre approche souvent choisie **pour gérer l'impuissance. D'autres options moins** répandues et nettement moins efficaces que la solution naturelle préconisée dans cet ouvrage **incluent l'utilisation de** pompes à vide et en dernière option la chirurgie.

,Si l'idée de prendre des comprimés avec de sérieux effets secondaires pour le reste de votre vie ne vous plait pas, ce que nous comprenons parfaitement, alors suivez les méthodes naturelles, que nous avons présentées dans ce livre

Lorsque le problème est psychologique, l'aide psychologique est généralement conseillée.

En raison de leurs dispositions uniques, chaque méthode de traitement a ses propres avantages et inconvénients, **l'important c'est que vous les évaluiez et les envisagiez avant de vous lancer sur une voie ou l'autre.**

Vais-je devoir prendre des médicaments pour le reste de ma vie ?

Cette réponse dépend de vous. Si vous choisissez de prendre des pilules pour le reste de votre vie, alors cette voie deviendra la vôtre. **Vous n'avez cependant pas besoin de prendre des médicaments pour le reste de votre vie car comme nous l'avons déjà indiqué, la dysfonction érectile peut être soignée grâce aux remèdes naturels mentionnés dans ce livre.**

De plus, si le stress qui causait votre dysfonction érectile a été éliminé, tout ira bien. Si vous décidez de suivre la voie naturelle proposée dans ce livre et que votre circulation sanguine revient à la normale, alors tout redeviendra **normal. Vous n'avez pas besoin d'ingurgiter des pilules** aux effets particulièrement pernicieux à chaque fois que vous voulez faire l'amour. **Ce choix est vraiment le vôtre.**

Mon mode de vie pourrait-il être un facteur contributif ?

Ce qu'il faut retenir concernant la santé, c'est que tout est lié. Vous ne pouvez pas séparer un élément de votre vie de tout le reste – étant donné que c'est lié, cela affectera d'autres éléments de votre vie. Vous ne pouvez pas avoir une mauvaise alimentation et vous attendre à avoir un **cœur** en bonne santé.

Un **cœur** en mauvaise santé conduit à une mauvaise circulation sanguine, ce qui peut ensuite signifier qu'au moment d'apprécier le sexe, vous n'arrivez pas à avoir une bonne érection parce que votre circulation sanguine est trop médiocre pour que vous puissiez vous raidir convenablement. **Ironique, n'est-ce pas ?** Alors, oui, les choix de mode de vie affectent très certainement vos performances. La meilleure solution est de bien manger et de conserver le mode de vie que nous avons détaillé dans ce livre.

Mon âge est-il un facteur décisif ?

La dysfonction érectile ne dépend pas de l'âge, mais il est courant de voir sa libido baisser en prenant de l'âge, et donc de voir ainsi ses chances d'avoir une érection baisser de la même façon. Plus de 45% des hommes de plus de 75 ans n'arrivent pas à maintenir une érection. La même chose est vraie pour des hommes de tous âges bien que cela soit dû aux traitements médicaux. Les traitements ne sont pas freinés par l'âge, cela dépend simplement de la manière dont votre corps réagit au traitement. Mais une chose est certaine, **ça ne peut qu'aller bien** si vous mangez sainement et en utilisez les programmes de menu de ce livre pour mener une vie plus saine, libérée de la dysfonction érectile.

Quelles maladies sont associées à la dysfonction érectile ?

Il n'est pas rare de découvrir que la dysfonction érectile est une maladie secondaire, ce qui signifie qu'elle pourrait découler d'une autre maladie primaire. Dans ces cas, la dysfonction érectile est le résultat du traitement utilisé pour soigner la maladie primaire. Regardons quelles sont les maladies les plus couramment liées à la dysfonction érectile :

Les troubles des vaisseaux sanguins : Des maladies qui affectent les artères, les veines et les capillaires et qui sont très problématiques en ce qui concerne la **dysfonction érectile en raison de la circulation sanguine réduite. L'artériosclérose est l'un des principaux coupables dans cette catégorie des troubles des vaisseaux sanguins.** Une pression sanguine élevée ainsi qu'un cholestérol élevé contribuent également à augmenter de manière considérable l'incidence de dysfonction érectile chez les hommes en surpoids.

Les cancers : Le cancer de la prostate est problématique. Le cancer en lui-même ne **représente pas une inquiétude majeure, pas plus qu'il n'est une cause majeure de la dysfonction érectile.** Ce sont les traitements du cancer qui causent généralement des dysfonctions érectiles.

Le diabète : Désigné en médecine sous le terme de diabète sucré, cette maladie peut être divisée en deux catégories ; le diabète de Type 1 et le diabète de Type 2. Le diabète est une maladie chronique qui endommage les vaisseaux sanguins et les nerfs. Des niveaux de glycémie élevés sont la cause majeure du diabète. **Lorsqu'il n'est pas traité, le diabète peut sérieusement affecter les performances sexuelles d'un homme.**

Les problèmes de reins : Les hormones sont indissociables de la réaction en chaîne se produisant pour stimuler un homme. Les maladies des reins peuvent affecter vos **hormones et la manière dont le sang circule vers vos parties génitales et vers d'autres parties de votre système nerveux.** Et pour aggraver les choses, les traitements utilisés pour les maladies liées aux reins causent des dysfonctions érectiles.

Les troubles nerveux et cérébraux : Si le centre de commande est affecté, il est **presque impossible pour un homme d'être excité et de maintenir une érection.** Le système nerveux joue un rôle crucial dans la capacité à avoir une érection. Il est important de souligner ici que le fait de fumer et les maladies liées au cerveau comme Alzheimer ou Parkinson **sont d'importants facteurs contributifs dans les cas de dysfonctions érectiles liées aux nerfs et au cerveau.**

Un regard approfondi sur certaines causes potentielles de la dysfonction érectile

Les causes de la dysfonction érectile **peuvent également être associées à d'autres expériences intimement liées :**

L'abus de substances, d'alcool et de tabac : Croyez-le ou non, l'alcool et les drogues ne permettent pas de doper l'élan sexuel et l'assurance sexuelle. En réalité, ils peuvent vous anéantir bien plus encore. Alors la prochaine fois que vous déciderez de sortir boire un verre **avec l'idée de gagner plus d'assurance, rappelez-vous que l'alcool et les drogues pourraient au contraire engendrer une perte de confiance au moment de passer à l'acte.**

Les problèmes hormonaux : Oui, les hommes sont aussi soumis aux hormones. Le **désir sexuel d'un homme repose sur un équilibre minutieux des hormones, et lorsque celui-ci est perturbé, cela peut conduire à une baisse du désir sexuel.** Ce déséquilibre hormonal peut être attribué à des tumeurs affectant la glande pituitaire, à une insuffisance rénale, à une dépression ou au traitement utilisé pour soigner un cancer de la prostate.

Les blessures au pénis : **Il n'y a rien de plus traumatisant pour un homme qu'une blessure affectant sa virilité.** Toutes les blessures associées au bassin et à la moelle épinière peuvent entraîner une dysfonction érectile par inadvertance.

Les médicaments sous ordonnance et en vente libre : Ne prenez pas de médicament sans avoir compris au préalable ses effets sur votre corps. Voici quelques-unes des raisons pour lesquelles nous recommandons une méthode plus sûre et plus naturelle. La FDA a classifié plus de 190 médicaments sur ordonnance associés à **l'incidence de dysfonction érectile.**

Les médicaments pharmaceutiques ainsi que les drogues illicites peuvent inhiber le système nerveux central, mais ce que peu de personnes **réalisent c'est** à quel point ces médicaments et drogues peuvent être néfastes pour votre santé. Ils détruisent vos vaisseaux sanguins et sont souvent les coupables dans les cas de dysfonction érectile.

Bien que la plupart des hommes n'y penseront jamais car c'est un fait minime que l'on omet souvent par commodité, mais les médicaments et les drogues ont des effets désastreux pouvant conduire à une dysfonction érectile permanente.

Une hypertrophie de la prostate : **Avec l'âge, la prostate s'élargit. Cela fait partie intégrante du vieillissement.** Cependant, ce processus ne se passe pas toujours comme il devrait car il a en effet été associé à la dysfonction érectile.

Les chirurgies : Les chirurgies sur les parties génitales ne sont jamais des expériences plaisantes, et **généralement lorsqu'un homme subit une chirurgie à cet endroit, c'est pour des raisons sérieuses comme le cancer.** Malheureusement, toutes les chirurgies ne sont pas exemptes de problèmes. Certaines chirurgies font des victimes et cela peut se traduire par des lésions des tissus érectiles et **des nerfs à l'intérieur et autour du pénis, résultant sur une éventuelle incapacité d'avoir une érection.**

Le rôle crucial de votre mode de vie

'**C'est ma vie !**' et 'Ne me dis pas comment vivre *ma vie* !' sont des phrases souvent prononcées par les adolescents. Mais inconsciemment, nous sommes nombreux à être encore comme des enfants et nous avons eu ce genre de pensées quand des **médecins nous ont dit de commencer à manger mieux et de faire de l'exercice. Et la plupart du temps comme des enfants, nous refusons d'obéir – et ce jusqu'à ce qu'il soit quasiment trop tard.**

Il n'y a pas l'ombre d'une preuve indiquant que le fait de fumer soit une activité saine. Nous le savons et pourtant nous continuons de fumer. Nous n'avons pas besoin de voir une affiche de plus sur les bienfaits de l'exercice pour savoir que nous avons sérieusement besoin de faire quelque chose à propos de nos problèmes de poids. Selon l'OMS, la plupart des hommes sont en surpoids, en fait le nombre estimé d'hommes en surpoids uniquement aux États-Unis est réellement choquant – 3 hommes sur quatre sont considérés comme étant obèses et ceci est en progression constante en France.

Et au défi quotidien qu'est **le fait d'être en surpoids implique s'ajoute le fait que la plupart des hommes travaillent en entreprise et occupent des postes stressants. Donc avec plus de personnes se retrouvant avec des maladies liées au stress que jamais,**

devrions-nous vraiment être choqués de vivre dans un monde où la maladie semble être la norme ? Avec toutes ces maladies qui nous guettent, est-il surprenant de **découvrir qu'elles sont toutes liées et peuvent même déboucher sur une dysfonction érectile ?**

Ci-dessous, nous allons souligner et discuter de certains de ces choix de vie qui nous mettent sur la voie du danger.

Fumer : Le durcissement des artères et des vaisseaux sanguins principaux transportant du sang oxygéné dans le corps posent des sérieux problèmes. Non **seulement ce durcissement, connu sous le nom médical d'artériosclérose**, réduit considérablement la circulation sanguine dans le corps, et dans le pénis, mais il **accélère également la fatigue et diminue ainsi les probabilités pour un homme d'avoir une érection.**

Devriez-vous donc arrêter de fumer ?

Mis à part les autres bienfaits pour la santé, comme la diminution des probabilités **d'avoir un cancer, le fait d'arrêter de fumer est une manière sûre de restaurer partiellement ou totalement le fonctionnement normal de sa virilité.**

L'obésité : Le fait d'être en surpoids est lié à l'élévation de la pression sanguine, ce qui augmente en conséquent les chances pour un homme d'avoir des troubles des vaisseaux sanguins et causera par inadvertance une dysfonction érectile. L'obésité est d'autant plus aggravée quand on a un mode de vie sédentaire et qu'on ne ressent pas le besoin de faire de l'exercice. Vous pourriez être obèse et ne pas savoir pas où commencer.

Ce n'est pas un problème. Il existe de nombreux outils sur internet, des calculateurs de masse corporelle qui peuvent vous guider pour savoir exactement combien de kilos vous devez perdre pour être en bonne santé, aux compteurs de calories pour tous vos aliments. La dysfonction érectile n'a pas à devenir une partie de votre vie, vous pouvez y remédier.

Le diabète non surveillé : La dysfonction érectile liée au diabète ne sera pas un problème pour vous si vous surveillez votre diabète. Si vous maintenez un régime **approprié et équilibré et faites de l'exercice tout en prenant vos traitements pour le diabète**, vous pourriez alors garder le contrôle sur votre diabète et ainsi ne pas le

laisser entraver votre vie sexuelle. Quand le diabète devient hors de contrôle, cela affecte la circulation sanguine et les nerfs délicats se trouvant dans votre pénis. Une fois que cela se produit, cela vous empêche de profiter de votre vie sexuelle lorsque **vous n'arrivez pas à avoir une érection.**

Un cholestérol élevé : Les médecins et les experts de la santé parlent constamment **des dangers d'un** cholestérol élevé et à juste titre. Un cholestérol élevé va commencer à se déposer sur les parois de vos vaisseaux sanguins et **c'est bien la dernière chose que vous souhaitez. Cela vous rapproche non seulement d'une crise cardiaque mais** fait également monter votre pression sanguine. Le cholestérol **qui s'est** déposé dans vos artères et dans vos veines va réduire les voies de passage et les rendre plus étroites, bloquant ainsi la circulation normale du sang.

Le meilleur moyen de garder des taux de cholestérol bas est de manger sainement et **de faire de l'exercice.**

Maintenir sa forme est vital pour le bien-être du corps dans son ensemble et cela vous **aidera à réduire le risque d'être victime d'une dysfonction érectile.**

Une consommation d'alcool excessive : Une consommation de plus de deux verres par jour est considérée comme excessive. Consommer plus de deux verres par jour de votre boisson préférée peut conduire à une diminution de votre production de testostérone, ce qui peut à son tour faire baisser votre désir sexuel tout en limitant votre circulation sanguine. Cela affecte votre capacité à maintenir une érection.



La consommation de drogues illicites : Aux États-Unis et dans la plupart des pays du monde, la consommation de cocaïne et de marijuana est toujours illégale. Il est bien connu que ces narcotiques sont utilisés à des fins récréationnelles, mais savez-vous que pendant que vous pourriez passer un bon moment sous leurs effets, vous êtes en **réalité en train d'infliger plus de mal qu'autre chose à votre corps**? Ce que nous **voulons dire par là, c'est que** ces narcotiques pourraient vous faire devenir impuissant. Les narcotiques endommagent les vaisseaux sanguins et restreignent la circulation sanguine vers votre pénis.

L'anxiété & le stress : Tout le monde passe par des moments de stress de temps à autre **et c'est normal. Mais le stress ne devrait pas** constituer une norme dans votre mode de vie. **Si vous avez l'impression que le stress et l'anxiété sont une norme pour vous**, vous devez vous interroger sérieusement sur votre vie et déterminer ce qui cause **ce stress et ce que vous pouvez faire pour vous en débarrasser. Qu'est-ce** qui vous rend si anxieux ? Comment pouvez-vous vous débarrasser de cette anxiété ? Se

débarrasser du stress et de l'anxiété est crucial car cela pourrait vous conduire à être temporairement confronté à une dysfonction érectile.

Les maladies vasculaires associées à la dysfonction érectile : Vous avez trois types majeurs de vaisseaux sanguins, à savoir les artères, les veines et les plus petits, les capillaires. Quand vous êtes en bonne santé, ce système circulatoire fonctionne bien et le sang circule sans problème, à une pression normale, vers toutes ses destinations. Les maladies vasculaires sont des troubles qui affectent cette circulation normale du sang en raison de dommages ou de modification de ces vaisseaux sanguins.

Quand la circulation sanguine vers les organes majeurs comme le **cœur** et le cerveau est restreinte, cela peut être désastreux. Quelques secondes privées de sang oxygéné peut entraîner **une lésion cérébrale**. **Lorsqu'il s'agit de vos parties génitales, une circulation sanguine réduite peut conduire à une dysfonction érectile. Votre virilité dépend d'un approvisionnement de sang adéquat pour réussir à avoir une érection et quand cet approvisionnement est réduit, le résultat correspondant est moins satisfaisant.**

Les statistiques sont réelles et elles montrent que 70% des cas de dysfonction érectile **pourraient être la conséquence d'une maladie vasculaire. Les mécanismes d'une maladie vasculaire sont simples. Le cholestérol et les autres substances grasses se déposent sur les parois de vos vaisseaux sanguins, entraînant une accumulation qui restreint la circulation sanguine. Heureusement une bonne alimentation et un changement de mode de vie peuvent inverser ce dommage si on s'y prend le plus tôt possible, d'où la valeur inestimable de ce livre.**

Des artères bouchées, une pression sanguine et des taux de cholestérol élevés, **l'obésité et le diabète sont seulement quelques-unes des maladies vasculaires associées à la dysfonction érectile. Et si vous l'avez remarqué, il est possible de prévenir toutes ces maladies en mangeant sainement et en suivant le programme de repas fourni dans ce livre.**

Une fuite veineuse : Le pénis contient un vaste réseau de vaisseaux sanguins qui, **lorsqu'un homme est excité, se détendent et permettent à plus de sang d'affluer vers le pénis. Ce sang finit par rester « bloqué » dans le pénis qui devient et reste alors plus dur. Quand un homme ne peut pas maintenir le sang dans les veines de son pénis, il s'agit d'une condition** appelée une fuite veineuse.

Une fuite veineuse n'est pas un incident isolé. Cela se produit en conjonction d'un diabète ou de la maladie de Peyronie. Les fuites veineuses sont également associées à des conditions nerveuses et des cas d'anxiété extrêmes.

Y a-t-il donc des moyens de prévention pour ne pas devenir victime de la dysfonction érectile ?

Lire tout cela peut être plutôt accablant, et vous pourriez vous demander s'il existe un moyen de prévenir la dysfonction érectile.

La réponse est oui, il y a un moyen de la prévenir si vous n'en avez pas encore expérimenté. Même si vous en avez expérimenté auparavant, la réponse est toujours oui, vous n'êtes pas contraint de refaire à nouveau l'expérience d'une dysfonction érectile.

Pour commencer, nous allons nous adresser à ceux qui ont le plus de chances de développer une dysfonction érectile. Les personnes rentrant dans cette catégorie sont : les hommes obèses, les hommes atteints de maladies vasculaires, les hommes confrontés à une grande anxiété ou travaillant dans un environnement stressant, les hommes consommant une grande quantité d'alcool (plus de deux verres par jour) et les hommes consommant des drogues illicites comme la marijuana et la cocaïne.

Nous avons tous déjà entendu qu'il vaut mieux prévenir que guérir. Le meilleur moyen d'aborder le sujet délicat de la dysfonction érectile est de le regarder droit dans les yeux et de voir ce qui doit être fait. Nous convenons que le premier pas semble être l'étape la plus difficile, et c'est généralement le cas, mais il en vaut la peine.

Le seul moyen de s'attaquer à la dysfonction érectile est de prendre soin de sa santé. Ce que nous voulons dire par prendre soin de sa santé, c'est un changement radical dans vos habitudes de vie. Vous devez prendre des mesures positives pour remettre votre vie en ordre. Ça ne va pas se produire en une seule nuit, alors soyez patient.

Voici quelques mesures réalisables que vous pouvez prendre pour vous mettre sur la voie d'une meilleure santé et d'une meilleure vie sexuelle :

L'exercice physique

Il n'y rien de mieux que la remise en forme. Cela étant dit, ne tombez dans l'illusion que les exercices seuls peuvent guérir la dysfonction érectile. Les exercices doivent

être effectués en conjonction d'une alimentation saine. Non seulement cela vous donnera meilleure allure, mais cela vous aidera également à lutter contre les maladies vasculaires comme l'artériosclérose et cela vous aidera à stabiliser vos taux de cholestérol. En vous exerçant régulièrement vous pourrez évacuer votre stress et sécréter les hormones dont vous avez besoin pour vous détendre. L'exercice vous aidera également à maintenir un poids idéal pour votre taille.

L'alimentation

Après avoir abordé les exercices, l'étape suivante est de bien manger. Mangez des repas équilibrés tous les jours. Manger sainement ne signifie pas que cela doit être ennuyeux et sans saveur. Oui, la préparation de vos repas vous demandera (ou à quiconque prépare vos repas) un peu plus de travail, mais ne rechignez pas avec cet élément de votre mode de vie parce que ce que vous ingérez fait une différence énorme en ce qui concerne la dysfonction érectile. Si vous ingérez des cochonneries, ne vous attendez pas à être aussi performant qu'une machine bien huilée. Nous vous avons guidé vers une bonne alimentation, au travers de ce livre, afin que vous puissiez dire définitivement adieu à la dysfonction érectile.

Arrêter les abus de substances

Il est préférable d'arrêter de consommer des drogues récréationnelles. Même si vous pensez que vous puissiez vous sentir bien pendant un moment après les avoir consommées, leurs effets sur le long terme sont hautement néfastes. Le fait de fumer est également une habitude avec laquelle vous devriez rompre pendant que vous serez engagé dans votre lutte contre la dysfonction érectile. Vous savez maintenant quels sont les effets du tabagisme sur votre santé et comment cela affecte vos vaisseaux sanguins, alors arrêtez d'ignorer ce sujet.

Si vous appréciez l'alcool, vous pouvez vous permettre d'en boire, mais en quantités contrôlées. Par exemple, si vous aviez l'habitude de boire une bière tous les jours, essayez de vous discipliner et de n'en boire une par jour que pendant les weekends, ou si vous êtes vraiment déterminé, essayez d'y renoncer complètement. Si vous avez vraiment un problème avec l'alcool, il n'y a aucune honte à faire une thérapie. N'oubliez pas qu'il s'agit d'un changement dans votre mode de vie et que ce ne sera

pas facile, mais envisagez cela comme une chance de recommencer à nouveau votre vie, en prenant un tout nouveau départ.

Peu de personnes saisissent l'opportunité de recommencer leur vie, et beaucoup arrivent à la fin de leur vie et regrettent certaines choses, qu'elles auraient pu mieux faire, et les maladies qu'elles auraient pu s'efforcer de vaincre avec plus d'ardeur. Il n'est jamais trop tard pour recommencer.

Tant que vous avez du souffle dans votre corps, vous êtes encore en mesure de **donner une autre chance à la vie, et comme le dit l'expression, ce n'est pas le départ mais l'arrivée qui compte. Alors faites de votre mieux pour finir en beauté. Faites votre possible pour améliorer votre vie. Vous avez bien plus de capacités et de ressources que vous ne l'imaginez. Il n'y rien qui soit trop difficile à accomplir pour vous. Avec un peu d'aide de votre famille, de vos amis et de ce livre, vous serez surpris de voir jusqu'où vous pouvez aller.**

Conclusion

L'un des défis ultimes pour un homme est de voir comment il peut supporter la pression de ne pas être en mesure de s'adonner aux plaisirs d'avoir des rapports sexuels avec sa partenaire. Cela fait partie des moments les plus pénibles et les difficiles qui soient et aucun homme ne devrait avoir à en passer par là.

Des millions de couples ont été affectés par les effets de la dysfonction érectile, alors que les partenaires deviennent frustrées et les hommes irritables. La solitude peut facilement prendre le dessus lorsque la tension dans le couple devient trop lourde et que chacun commence à dériver de son côté.

Il n'est pas nécessaire que les choses empirent avant de s'améliorer. Les couples doivent reconnaître qu'il y a un problème et chacun doit s'y confronter. Lorsqu'un couple est uni pour résoudre le problème, le fardeau est partagé et chaque pas vers la guérison se fait avec une plus grande aisance.

L'égo de l'homme est très fragile et lorsqu'il est mis au défi dans une situation comme celle-ci, il ne sait pas comment répondre. Heureusement, ceux qui ont eu le privilège d'avoir un exemplaire de ce livre entre les mains, ont pu changer leurs vies parce qu'ils ont désormais une meilleure compréhension du processus de guérison de la dysfonction érectile, en particulier grâce aux options de repas présentées dans ce livre.

Avec l'aide de sa partenaire, un homme peut faire face à l'avenir, avec audace et avec l'assurance de pouvoir affronter les moindres obstacles et défis.

L'objectif de ce livre a été de vous donner l'espoir que ce problème est seulement temporaire et qu'à partir de maintenant, les choses vont s'arranger. Muni de la connaissance que vous avez acquise en lisant ce livre, vous êtes désormais capable de regarder la dysfonction érectile droit dans les yeux et de l'affronter la tête haute. Vous savez maintenant que ce n'est qu'une phase passagère, ce n'est pas la fin de votre vie.

Vous pouvez reprendre une vie normale et osons le dire, une fantastique vie amoureuse avec votre partenaire !