

4 ALIMENTS POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES DE L'ÉRECTION

Les troubles de l'érection peuvent être frustrants pour les couples qui y sont confrontés. De nombreux hommes à partir de 40 ans peuvent y être sujets de temps en temps et les causes ne manquent pas : stress, problèmes psychologiques, testostérone en berne ou autres raisons médicales.

Outre les traitements contre les dysfonctionnements érectiles, un régime alimentaire peut être recommandé pour une meilleure santé sexuelle. Des aliments peuvent en effet booster les niveaux de testostérone et d'oxyde nitrique, ce qui entraînerait une meilleure fonction érectile sans exposer aux dangers des médicaments contre la dysfonction érectile.

La betterave

Les racines de betterave seraient l'un des meilleurs aliments pour aider les hommes en panne d'érection. Elles fonctionnent d'une manière similaire au Viagra en augmentant les niveaux d'oxyde nitrique, qui dilate les vaisseaux sanguins et augmente le flux sanguin vers le pénis (les érections exigent une bonne circulation sanguine). Les betteraves sont naturellement riches en nitrates, qui sont transformés en nitrites dans votre bouche quand vous les mangez. L'estomac convertit les nitrates en oxyde nitrique, ce qui dilate les vaisseaux sanguins et la circulation sanguine, similaire à l'action de Viagra. Les carottes, les radis, le céleri, la laitue et les feuilles de navet sont également riches en nitrates, mais la racine de betterave a le plus haut niveau de nitrates de tous les légumes. Attention cependant à une trop forte consommation qui pourrait accélérer le vieillissement.

La pastèque

La pastèque contient de nombreux éléments intéressants d'un point de vue nutritionnel, comme la citrulline, qui sert à synthétiser un autre acide aminé capital dans l'organisme, l'arginine. L'arginine contribue à stimuler la testostérone et est utile pour les hommes atteints de dysfonction érectile. La pastèque est également riche en lycopène, qui aide naturellement vaisseaux sanguins à se relâcher et augmenter le flux sanguin vers le pénis.

Les tomates cuites

Les tomates, comme la pastèque, sont également riches en lycopène, qui améliore la circulation sanguine. La goyave et les abricots sont d'autres bonnes sources de lycopène. Attention toutefois à éviter les tomates en conserve. En effet, les boîtes de conserve sont bordées de bisphénol-A (BPA), un anti-androgène qui bloque l'action normale de la testostérone dans le corps, augmente le risque de cancer de la prostate et réduit la fertilité des hommes.

L'avoine

Si l'avoine (les flocons d'avoine, le gruau, le porridge) n'est pas à priori un aliment sexy, elle serait cependant utile contre les troubles de l'érection. Le gruau (préparation de grains de céréales, tels que l'avoine à gruau, le blé ou l'orge perlé, dépouillés de leur enveloppe corticale par une mouture incomplète), comme la pastèque, contient de l'arginine.

Si ces aliments peuvent être utiles pour booster la vie sexuelle, il est utile d'informer votre médecin (ou celui de votre conjoint) s'il éprouve des changements dans sa fonction érectile. Il pourrait y avoir d'autres problèmes médicaux à l'origine des symptômes. Beaucoup d'hommes ne sont pas conscients du fait que l'un des premiers signes de problèmes cardiaques est la dysfonction érectile. Le diabète, l'obésité, l'anxiété, la dépression, le stress, le tabagisme ainsi que l'utilisation de certains médicaments... peuvent également être à l'origine de l'impuissance.

Source : Easy Health Option

Par Claire Schneider