

**CAFFE' ALTERNATIVA NATURALE AL VIAGRA SECONDO STUDIO, ECCO PERCHE'**

Tre tazzine di caffè al giorno combattono la disfunzione erettile "La caffeina è un inibitore aspecifico delle fosfodiesterasi che aumenta la concentrazione del GMP ciclico (Guanosin-monofosfato ciclico o cGMP) un 'secondo messaggero, del segnale di vasodilatazione e di rilassamento del tessuto erettile". Ovviamente, le cose non stanno

affatto così e il caffè non sostituisce il Viagra (esattamente come la camomilla non cura le psicosi o i disturbi bipolari), anche se un suo uso moderato, ma costante può davvero contribuire ad alleviare quadri sintomatologici estremamente lievi e fungere come arma di prevenzione verso ipotetici futuri flop sotto le lenzuola. Questo meccanismo, secondo

l'esperto, "comporta la riduzione fino a un terzo del rischio di disfunzione erettile in chi consuma fino a tre tazzine rispetto a chi non beve o ne beve una quantità superiore".

Samsung Galaxy S8 a breve sarà disponibile in nuove colorazioni Il Samsung Galaxy

S8 ha le migliori tecnologie, dal lettore delle impronte digitali allo scanner dell'iride. E sostiene che i pagamenti mobile con la scansione dell'iride resti il metodo più sicuro in questo momento.

Ma oltre a seguire una dieta sana, serve puntare sull'esercizio fisico perché la sedentarietà è una minaccia per la salute sessuale maschile. Si tratta di un'app scaricabile gratuitamente su tutti gli smartphone, per aiutare gli uomini a monitorare la quantità di moto giornaliera attraverso la conta dei passi. Ebbene, il test della disfunzione erettile eseguito prima e dopo l'incremento dell'attività motoria ha mostrato che dopo tre mesi uno su due è riuscito a muoversi di più e a migliorare la propria disfunzione erettile, il 16% è tornato addirittura a un'erezione normale. A promuovere le doti curative e benefiche della caffeina contro l'impotenza sono gli esperti della Società italiana di andrologia, in base ai risultati delle ricerche presentate al congresso nazionale Sia. Sembra strano ma è proprio quello che raccomandano gli esperti se vogliamo avere un'ottima vita sessuale.

La dieta mediterranea è "il cardine per il benessere maschile, con qualche piccola differenza a seconda dello scopo che ci si prefigge". Tra gli alimenti consigliati si

elencano quelli ricchi di antiossidanti, beta-carotene, licopene e vitamine A e C che combattono i radicali liberi che possono danneggiare il DNA degli spermatozoi. Grazie alla dieta nostrana è possibile aumentare la quota degli spermatozoi fino al 95%, portandoli in una condizione di salute decisamente alta, oltre che di qualità elevata. In poche parole, gli uomini dovrebbero mangiare più agrumi, pomodori, carote, ortaggi a foglia verde, uova, fagioli, latticini scremati, frutta secca e pesce.