

CẨM NANG

Bệnh Nam giới

TỔNG QUAN VỀ TESTOSTERON

THẾ NÀO LÀ MÃN DỤC NAM GIỚI?

XUẤT TINH SỚM

GIẢM HAM MUỐN TÌNH DỤC

VÔ SINH - KHÓ CÓ CON

MỘT SỐ MÓN ĂN BỔ DƯỠNG
GIÚP TĂNG CƯỜNG

**CHỨC NĂNG SINH LÝ
CHO NAM GIỚI**

YOGA CẢI THIỆN SINH LÝ NAM



NXB Thanh Niên

MỤC LỤC

A. TỔNG QUAN VỀ TESTOSTERONE	3
I. Testosterone là gì?	3
II. Một số biểu hiện của nam giới do suy giảm testosterone	3
1. Rối loạn cương dương	3
2. Xuất tinh sớm	5
3. Giảm ham muốn tình dục	7
4. Vô sinh, khó có con	7
III. Nguyên nhân gây suy giảm Testosterone	8
B. MÃN DỤC NAM	9
I. Thế nào là mãn dục nam giới?	9
II. Biểu hiện của mãn dục nam.....	10
III. Bệnh phì đại tiền liệt tuyến.....	11
IV. Chứng thận dương hư ở nam giới độ tuổi mãn dục.....	12
C. NGUYÊN TẮC ĐIỀU TRỊ	13
I. Duy trì lối sống hợp lý	14
II. Dinh dưỡng khoa học	14
III. Cải thiện nồng độ Testosterone trong cơ thể	17
IV. Lời khuyên của chuyên gia	18
D. NHỮNG SẢN VẬT THIÊN NHIÊN QUÝ GIÁ DÀNH CHO NAM GIỚI	18
E. BONISEAL - SẢN PHẨM 2 TRONG 1 DÀNH CHO NAM GIỚI	25
F. BONISEAL ĐÃ ĐEM LẠI TỰ TIN CHO HÀNG TRIỆU QUÝ ÔNG TRÊN KHẮP CẢ NƯỚC	29
G. BỆNH NHÂN HỎI - CHUYÊN GIA TRẢ LỜI	34
H. MỘT SỐ BÀI TẬP GIÚP CẢI THIỆN SINH LÝ NAM	45
K. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG GIÚP TĂNG CƯỜNG SINH LÝ NAM GIỚI	50



Chịu trách nhiệm nội dung:

THẦY THUỐC ƯU TÚ

BÁC SĨ CAO CẤP - HOÀNG ĐÌNH LÂN

NGUYỄN TRƯỞNG KHOA NGOẠI BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG ƯƠNG

TỔNG QUAN VỀ TESTOSTERONE

TESTOSTERONE LÀ GÌ?

Testosterone một hormon steroid từ nhóm androgen và được tìm thấy trong động vật có vú, bò sát chim, và các động vật có xương sống.

Ở nam giới, Testosterone được bài tiết chủ yếu trong tinh hoàn (>95%) và 1 phần nhỏ ở tuyến thượng thận (4%). Hàm lượng Testosterone trong máu cao nhất là buổi sáng và thấp nhất là vào ban đêm.

Testosterone không chỉ giúp bộ phận sinh dục nam giới phát triển mà còn quyết định các đặc tính sinh dục ở đàn ông. Testosterone còn có tác dụng làm tăng sự tổng hợp Protein, thúc đẩy sự phát triển cơ bắp, kích thích cơ thể tạo hồng cầu, tăng tốc độ phân bào và phục hồi sức khỏe sau chấn thương hay mệt mỏi.

MỘT SỐ BIỂU HIỆN CỦA NAM GIỚI DO SUY GIẢM TESTOSTERONE

01

RỐI LOẠN CƯƠNG DƯƠNG



Rối loạn cương dương là tình trạng dương vật không đủ khả năng hoặc khó duy trì sự cương cứng đủ để giao hợp.

BẢNG THANG ĐIỂM ĐÁNH GIÁ MỨC RỐI LOẠN CƯỜNG DƯƠNG SAU 6 THÁNG

1. Bạn ước lượng sự tự tin có thể đạt và duy trì độ cương dương như thế nào?		Rất thấp 1	Thấp 2	Vừa phải 3	Cao 4	Rất cao 5
2. Khi bạn cương dương do kích thích tình dục, dương vật có đủ cương cứng để đưa vào âm đạo không?	Không có hoạt động tình dục 0	Gần như không bao giờ/ không bao giờ 1	Một vài lần (ít hơn ½ số lần) 2	Thỉnh thoảng (khoảng ½ số lần) 3	Hầu hết mọi lần (hơn ½ số lần) 4	Gần như luôn luôn/ luôn luôn 5
3. Trong lúc giao hợp, bạn có thường duy trì được cương sau khi đưa dương vật vào âm đạo không?	Không có giao hợp 0	Gần như không bao giờ/ không bao giờ 1	Một vài lần 2	Thỉnh thoảng 3	Hầu hết mọi lần 4	Gần như luôn luôn/ luôn luôn 5
4. Bạn có thấy khó khăn khi duy trì sự cương dương để giao hợp trọn vẹn không?	Không có giao hợp 0	Cực kỳ khó khăn 1	Rất khó khăn 2	Thỉnh thoảng 3	Hầu hết mọi lần 4	Không khó khăn 5
5. Khi giao hợp bạn có thấy thỏa mãn không?	Không có giao hợp 0	Gần như không bao giờ/ không bao giờ 1	Một vài lần 2	Thỉnh thoảng 3	Hầu hết mọi lần 4	Gần như luôn luôn/ luôn luôn 5

Đánh giá thang điểm mức độ rối loạn cương dương như sau:

0-4: MỨC ĐỘ NẶNG

5-21: MỨC ĐỘ TRUNG BÌNH VÀ NHẸ

22-25: KHÔNG CÓ GÌ ĐÁNG LO

02

XUẤT TINH SỚM



1. VẬY XUẤT TINH SỚM LÀ GÌ?

Năm 2014, Hiệp hội Y học Tình dục Quốc tế đã thống nhất định nghĩa xuất tinh sớm với hai tiêu chí sau:

- Nam giới xuất tinh trước hay trong khoảng một phút sau khi xâm nhập vào âm đạo người phụ nữ từ lần giao hợp đầu tiên cho đến suốt đời được gọi là xuất tinh sớm suốt đời. Hay giảm đáng kể thời gian “quan hệ trực tiếp” (thường dưới 3 phút) gọi là xuất tinh sớm mắc phải.
- Không có khả năng kiểm chế xuất tinh trong hầu hết những lần xâm nhập âm đạo, gây ra những tâm lý tiêu cực như buồn, chán, thất vọng hoặc tránh né việc gần gũi.

Căn cứ vào cơ địa và tình trạng sức khỏe chung của nam giới thì thấy rằng khoảng thời gian lý tưởng của một lần quan hệ nên kéo dài 20-30 phút tính từ thời điểm dạo đầu cho tới khi kết thúc. Trong đó, thời gian quan hệ trực tiếp, tức là lúc dương vật được đưa vào trong âm đạo của người phụ nữ để tiến hành cuộc giao hợp nên đạt từ 5-7 phút.

2. NGUYÊN NHÂN

Ngoài nguyên nhân do nồng độ Testosterone trong máu thấp, làm ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, chức năng sinh lý, từ đó gây xuất tinh sớm, thì xuất tinh sớm có thể gây ra do 1 số nguyên nhân sau:

(+) Trước những tình huống quá xúc động, hồi hộp mà bản thân không thể kiểm chế nổi: ví dụ như lần quan hệ đầu tiên của nam giới, chưa thể làm quen ngay với những xúc động hết sức mới lạ và quá kích động, hoặc đột ngột gặp gỡ người bạn tình quá hấp dẫn ngoài cả sự mong ước của mình nên hấp tấp, luống cuống thiếu tự chủ.

Nếu được tư vấn sớm và hướng dẫn tỉ mỉ thì tình trạng xuất tinh sớm sẽ dần ổn định và cải thiện. Còn nếu không được hướng dẫn chu đáo thì việc xuất tinh sớm lặp đi lặp lại sẽ trở thành phản xạ có điều kiện, ảnh hưởng tới tâm lý, trách cứ của bạn tình và xuất tinh sớm sẽ trở thành 1 cố tật.

(+) Sự thất bại trong lần đầu tiên do 1 nguyên nhân nào đó. Điều này sẽ dai dẳng ám ảnh người bệnh trở thành 1 ám ảnh không thể xóa bỏ.

(+) Những khó chịu từ người phụ nữ: thái độ, mùi hôi... khiến nam giới phải nhanh chóng xuất tinh để kết thúc, lâu dần thành cố tật.

(+) Một trong những nguyên nhân vẫn còn đang tranh cãi đó là thói quen thủ dâm của nam giới.

(+) Mặc một số bệnh như viêm tuyến tiền liệt mạn tính, trĩ, suy tuyến yên, tổn thương thần kinh...





1. TRIỆU CHỨNG

(+) Ít nghĩ về quan hệ tình dục thậm chí không nghĩ tới nhu cầu quan hệ của mình, thậm chí cả thủ dâm.

(+) Không có phản ứng ngay cả khi kích thích tình dục bằng hình ảnh, từ ngữ hoặc xúc giác. Họ chỉ quan hệ vì lý do sức khỏe hoặc chỉ để thỏa mãn bạn tình.



2. NGUYÊN NHÂN

Ngoài nguyên nhân do sự suy giảm hormon Testosteron theo tuổi tác trong mãn dục nam thì sự giảm ham muốn tình dục có thể bắt nguồn từ 1 số nguyên nhân sau: Stress, trầm cảm, thiếu tự tin, nghiện rượu và chất kích thích, tác dụng phụ của 1 số loại thuốc và bệnh.



1. Định nghĩa

Theo Tổ chức y tế thế giới: **Một cặp vợ chồng sức khỏe bình thường, sau 12 tháng chung sống trong sinh hoạt tình dục không sử dụng bất kỳ biện pháp tránh thai nào mà không có con, hoặc người vợ không lần nào có thai rồi bị sảy được xếp vào nhóm mắc bệnh vô sinh.**

Ở các nước Phương Đông, cặp vợ chồng hiếm muộn con cái, mọi tội lỗi đều đổ lên người vợ, điều đó thật không công bằng vì trong các cặp vợ chồng vô sinh, nguyên nhân do nam giới xấp xỉ 50%.

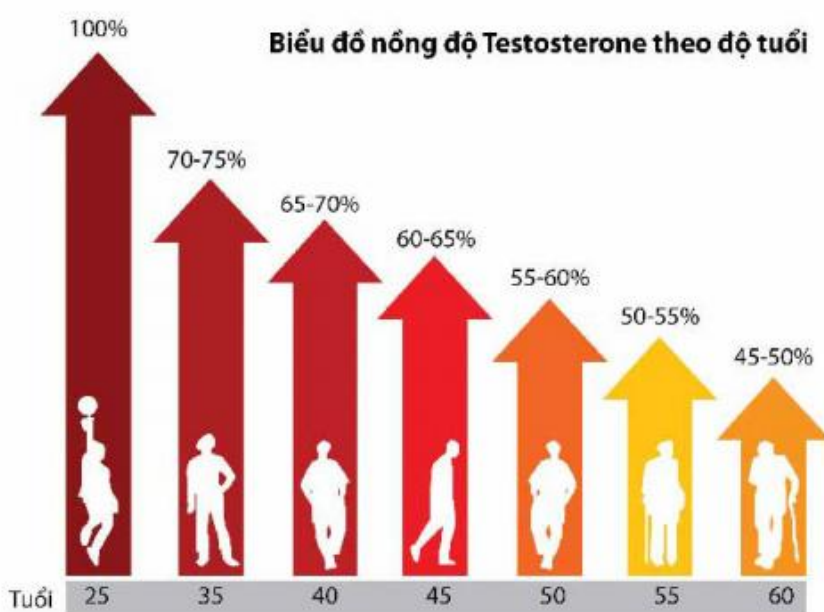
2. Nguyên nhân

Rất nhiều nguyên nhân, tập trung vào 1 số nguyên nhân sau:

- Do lượng hormon Testosteron giảm tiết (mãn dục hoặc rối loạn) làm số lượng và chất lượng tinh trùng, tinh dịch giảm sút.
- Rối loạn cương dương.
- Rối loạn xuất tinh: Xuất tinh ngược dòng, không xuất tinh...
- 1 số bệnh viêm nhiễm đường sinh dục.

NGUYÊN NHÂN GÂY SUY GIẢM HORMON TESTOSTERONE

- **Tuổi tác:** Tuổi càng cao, các tổ chức trong cơ thể đều dần dần bị suy thoái, tinh hoàn và tuyến thượng thận cũng nằm trong quy luật chung đó.



Sự suy giảm Testosteron bắt đầu xảy ra từ tuổi 30. Hàng năm sự sản xuất Testosterone giảm từ 0.8% - 1.3% và giảm từ 30 - 50% ở tuổi ngoài 50.

- **Ngoài ra còn 1 số bệnh** như hội chứng Klinefelter, hội chứng kallmann, hội chứng tinh hoàn không xuống bìu dái, tiểu đường, tăng huyết áp...

- **Nam giới hút thuốc, sử dụng kích thích, rượu bia nhiều.**

- **Thừa cân**

- **Dùng 1 số loại thuốc** như thuốc chống trầm cảm, thuốc kháng sinh, thuốc kháng nấm...



MÃN DỤC NAM

01

THẾ NÀO LÀ MÃN DỤC NAM GIỚI?



Mãn dục nam (hay tắt dục nam) là thuật ngữ để chỉ những hậu quả của sự suy giảm nồng độ Testosteron trong máu, dẫn tới suy giảm khả năng hoạt động tình dục, rối loạn cương dương, suy giảm sinh tinh và dưỡng tinh kèm theo đó là những suy giảm về sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần.

A. 3 TRIỆU CHỨNG VỀ TÌNH DỤC SINH SẢN

- Giảm ham muốn tình dục.
- Rối loạn dương cương.
- Giảm số lượng tinh trùng - khó có con

B. 9 TRIỆU CHỨNG TOÀN THÂN

- Rối loạn nhịp tim.
- Rối loạn hô hấp: nằm ngủ hay ngáy to.
- Bị loãng xương nên khi có chấn thương nhẹ như ngã, bị va đập hay bị đánh dễ bị gãy xương.
- Teo cơ bắp chân tay, giảm trương lực cơ dễ bị mệt mỏi.
- Tăng cân, thừa cân nhất là béo bụng.
- Da nhăn nheo, xuất hiện các nốt đồi mồi.
- Tóc bị bạc và rụng, rụng cả lông.
- Móng tay móng chân giòn, dễ gãy.
- Rối loạn thần kinh và tâm thần, hay cáu giận thất thường.

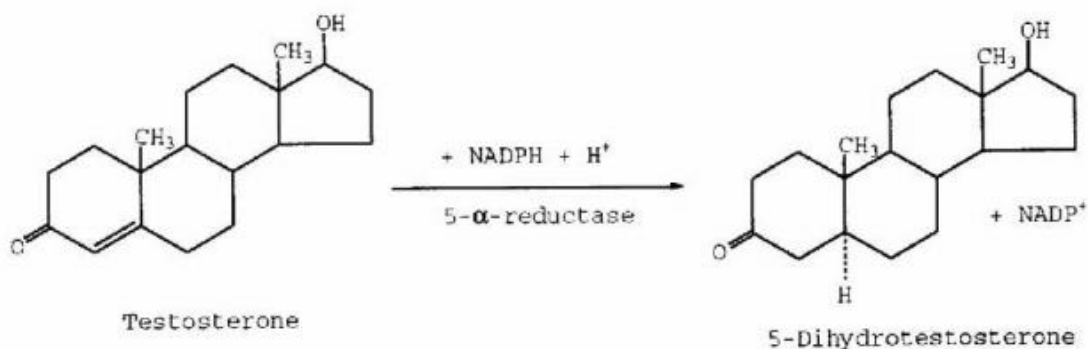


Tuy nhiên, để chẩn đoán chắc chắn mãn dục nam thì cần làm xét nghiệm lượng nội tiết tố Testosteron.

Đây là 1 trong những bệnh thường mắc phải khi nam giới bước sang độ tuổi mãn dục nam. Ở tuổi 60 chiếm 59%, ở tuổi 70 chiếm 76,9%, trên 80 tuổi chiếm 90%, nguyên nhân quan trọng trong đó là do ảnh hưởng của sự suy giảm Testosterone.



Dihydrotestosteron (DHT - dạng hoạt động của androgen trong tuyến tiền liệt) đóng vai trò quan trọng trong phát triển bệnh phì đại lành tính tuyến tiền liệt.



Nam giới bắt đầu từ thời kỳ mãn dục trở ra, Testosteron bị suy giảm đồng thời Dihydrotestosteron lại được chuyển hóa với số lượng nhiều hơn từ Testosteron và gây nên sự tăng sản tuyến tiền liệt.

Biểu hiện:

- Khi tuyến tiền liệt phì đại sẽ chèn ép vào niệu đạo, bàng quang, cản trở đường tiết niệu gây nên triệu chứng tắc nghẽn: đái khó, đái nhỏ giọt, ngậ ngừng, gián đoạn, tia nhỏ và yếu, cảm giác đái không hết, bí đái
- Tuyến tiền liệt phì đại kích thích những cảm thụ quan α adrenergic tạo phản xạ co thắt cổ bàng quang và niệu đạo gây ra triệu chứng kích thích: Đái gấp, đái đêm, đái rỉ, không nhịn tiểu được.

04

CHỨNG THẬN DƯƠNG HƯ Ở NAM GIỚI ĐỘ TUỔI MÃN DỤC ▼



Theo y học cổ truyền, thận dương chính là gốc của dương khí trong toàn thân, chủ về hưng phấn trong cơ thể, làm cho con người trở nên nhanh nhẹn, ham muốn nhiều và duy trì được sức khỏe.

Ở nam giới độ tuổi mãn dục, chứng thận dương hư rất thường hay gặp phải, bởi ở độ tuổi này, cơ thể nam giới bước vào giai đoạn suy thoái rõ rệt, chức năng ngũ tạng bắt đầu suy giảm khiến họ phải đối mặt với tình trạng **sức khỏe - phong độ - sinh lý suy giảm**, gây không ít trục trặc trong cuộc sống.

Ngoài những triệu chứng giống như nam giới ở độ tuổi mãn dục, thì những người bị chứng thận dương hư thường bị thêm những đặc tính sau:

(+) **Chi lạnh, rùng mình:** Khi đó nam giới sẽ có cảm giác sợ gió, sợ lạnh, tứ chi sẽ bị lạnh cóng, thậm chí là khuỷu tay và khớp đầu gối bị lạnh.

(+) **Đau lưng:** nhẹ thì rất khó đứng thẳng, khom lưng. Còn với những trường hợp nặng thì sẽ xuất hiện triệu chứng như gót chân, bàn chân bị đau nhức.

(+) **Ù tai chóng mặt:** Rất nhiều bệnh nhân khi bị thận dương hư thì sẽ xuất hiện một số biểu hiện như hoa mắt, chóng mặt, buồn nôn, thấy trời đất xoay chuyển... cộng thêm ù tai. Trong trường hợp các triệu chứng này lặp lại nhiều lần thì có thể dẫn tới điếc.

(+) **Gặp ác mộng, mất ngủ, hoa mắt chóng mặt.**

NGUYÊN TẮC ĐIỀU TRỊ

Testosterone là nguồn gốc quyết định đến sức khỏe và đời sống sinh lý của nam giới, do đó việc duy trì và cải thiện nồng độ Testosterone là nguyên tắc cơ bản để phòng ngừa và làm chậm quá trình mãn dục nam.

CÁC GIẢI PHÁP BAO GỒM:

- Duy trì lối sống hợp lý
- Dinh dưỡng khoa học
- Cải thiện nồng độ Testosterone trong cơ thể



+ **Hạn chế và bỏ hẳn rượu bia và chất kích thích** thay vào đó bằng một lối sống lành mạnh không chỉ tốt cho sinh lý mà còn tốt cho sức khỏe của cơ thể và phòng chống được nhiều bệnh tật nguy hiểm khác...

+ Ngoài ra nên sắp xếp thời gian **làm việc và học tập cho hợp lý**. Luôn giữ **tinh thần vui vẻ, thoải mái** để tránh bị stress.

+ **Tập luyện thể dục và thể thao thường xuyên** là một cách tăng cường sức khỏe và giúp tâm trạng thoải mái, làm việc không còn thiếu tập trung. Tuy nhiên không được tập quá sức có thể gây hại cho cơ thể.



Ăn uống hợp lý cũng là 1 phương pháp giúp hỗ trợ điều trị bệnh hiệu quả.. Trong đó có bệnh mãn dục ở nam giới. Vì khi ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng và vitamin cần thiết cho cơ thể, không chỉ tăng cường sức khỏe mà còn khắc phục tốt các triệu chứng, tăng cường độ dẻo dai và duy trì khả năng sinh lý của nam giới được tốt hơn.

Giá đỡ và các loại hạt có dầu như hạnh nhân, hạt điều, lạc... tỏi, chocolate, trứng cút, trà nhân sâm, dầu ô liu, thịt dê, bơ, gừng, hạnh nhân, dâu tây, sushi.



Đây là những loại thực phẩm có chứa chất béo không bão hòa đơn, selenium, vitamin E, sắt, kẽm..., đều rất có lợi cho sức khỏe, giúp tăng cường sinh lý nam. Những chất này có tác dụng làm giảm nguy cơ thoái hóa thần kinh, ngăn ngừa ung thư, làm giảm cholesterol xấu, ngăn ngừa rối loạn động mạch, giảm khả năng đột quỵ và các bệnh lý tim mạch - những tác nhân làm suy giảm sức khỏe đàn ông.

Cá và hải sản

Các loại cá như cá hồi, cá thu, cá mòi, cá ngừ giúp tăng cường sinh lý đàn ông. Các axit béo omega-3 DHA và EPA trong cá nâng cao nồng độ dopamine trong não gây hưng phấn. Axit amin L-arginine kích thích sản xuất hormone tăng trưởng, kết hợp với các chất khác chuyển đổi thành oxit nitric trong cơ thể - hợp chất rất quan trọng cho sự cương cứng của dương vật.



NÊN



HẠN CHẾ



Hàu, sò huyết, tôm, lươn... là các hải sản chứa rất nhiều kẽm giúp cơ thể sản xuất Testosterone. Đây là hormone đóng vai trò quan trọng giúp gia tăng ham muốn, ảnh hưởng lớn đến khả năng sản xuất tinh trùng của nam giới.

HẠN CHẾ:

+ Các loại thực phẩm như rau răm, đậu nành, đậu tương, và các chế phẩm từ đậu nành cũng cần được hạn chế... Những loại thực phẩm này không tốt cho vấn đề sinh dục của nam giới.

+ Các chuyên gia khuyến cáo những người bị yếu sinh lý không nên sử dụng các loại thực phẩm cay, nóng như: ớt, tiêu, quế...

+ Không dùng các loại thực phẩm, các chất có tính kích thích như rượu, bia, thuốc lá,...

a). Tăng nồng độ Testosterone bằng cách sử dụng Testosterone tổng hợp: dạng tiêm, uống và cao dán ngoài da.

Ưu điểm: Kết quả nhanh, khả quan. Bệnh nhân khi không còn bệnh, cảm thấy sung mãn, trẻ trung và yêu đời.

Nhược điểm:

- Khi càng lạm dụng đưa một lượng Testosterone ngoại sinh vào trong cơ thể, cũng là lúc tinh hoàn (nơi sản xuất Testosterone cho cơ thể) sẽ càng dễ ngủ quên và nếu ngưng cung cấp Testosterone bên ngoài vào nữa, thì khi đó tinh hoàn sẽ không còn đủ sức để sản xuất Testosterone nội sinh. Điều này có thể làm cơ thể suy yếu hơn.



- Ngoài ra, khi bổ sung Testosterone tổng hợp sẽ làm gia tăng nguy cơ bị các biến chứng như vú to hơn bình thường, phì đại tiền liệt tuyến. Vì thế, những bệnh nhân nam có bệnh tim, thận, hay gan hoặc trong giai đoạn nghi ngờ ung thư vú, ung thư tiền liệt tuyến thì thường không được dùng Testosterone tổng hợp.

b). Tăng tiết Testosterone nội sinh: Sử dụng các sản phẩm giúp cơ thể tự sản sinh ra Testosterone nội sinh.

Nhược điểm: Tác dụng đến từ từ, không nhanh giống như sử dụng Testosterone tổng hợp.

Ưu điểm:

- Biện pháp này giúp luôn duy trì Nồng độ Testosterone ở mức cân bằng khiến cơ thể nam giới luôn khỏe mạnh, chức năng sinh lý được cải thiện, làm chậm quá trình mãn dục nam...

- An toàn, không vướng phải những nhược điểm như khi sử dụng Testosterone nội sinh.

LỜI KHUYÊN CỦA CHUYÊN GIA

"Chìa khóa vàng của mãn dục nam là cân bằng phụ Testosterone nội sinh". Những loại thảo dược và động vật thiên nhiên, không phải là một hóa chất, khi đưa chúng vào cơ thể qua nhiều cơ chế phức tạp sẽ kích thích tinh hoàn và những cơ quan trong cơ thể tự tiết ra Testosterone nội sinh. Đây chính là cách duy trì nồng độ Testosterone trong cơ thể ở ngưỡng cần thiết cho nam giới mà không có tác dụng phụ.

Vì thế nam giới khi bước vào độ tuổi mãn dục, ngoài lối sống lành mạnh như tập thể dục, chế độ ăn uống đủ để bồi dưỡng hợp lý, bỏ bớt rượu, bia, cà phê, thuốc lá... cần bổ sung những sản phẩm từ thiên nhiên để kích thích cơ thể tự sản sinh ra Testosterone nội sinh.

SAU ĐÂY LÀ NHỮNG SẢN VẬT TỪ THIÊN NHIÊN QUÝ GIÁ DÀNH CHO NAM GIỚI

1. TINH HOÀN HẢI CẦU

Hải cầu từ lâu đã được coi là vua của các loài động vật có đời sống tình dục phong phú nhất. Theo Giáo sư Đỗ Tất Lợi, Hải cầu là loài động vật đa thê, một con hải cầu đực có thể làm thỏa mãn hàng chục con cái, với tần suất sinh hoạt tình dục cực lớn 3-4 lần/ngày, trong các loại pín động vật, chỉ có pín hải cầu thực sự có công dụng đối với phái mạnh, không chỉ trong bản lĩnh đàn ông mà còn có tác dụng tốt trong việc sinh tinh.



Bình thường 1cc tinh dịch của người đực 3,5 triệu đến 4,5 triệu tinh trùng, 1cc của con dê thường đực 30 triệu - 40 triệu tinh trùng, còn đối với hải cầu 1cc tinh dịch thường có hàng tỷ tinh trùng nên tinh hoàn hải cầu có tác dụng rất tốt trong việc sinh tinh ở nam giới.

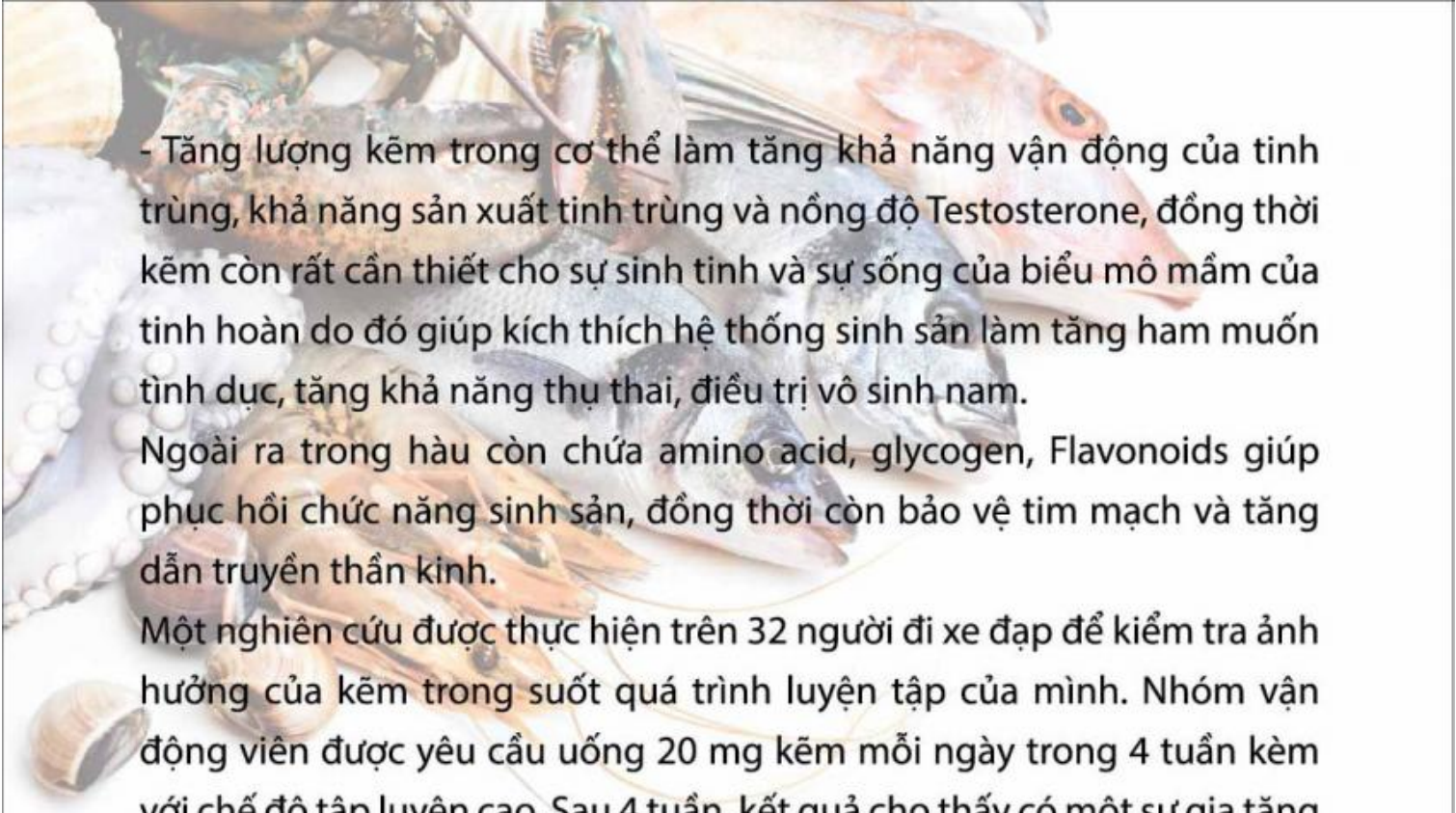
Trong tinh hoàn hải cẩu người ta tìm thấy hàm lượng rất cao Testosterone và L-Arginin – đây là các chất giúp sản sinh ra Nitric Oxide (NO). NO là chất trung gian dẫn truyền thần kinh có vai trò trong việc là dẫn cơ trơn, là tác nhân gây cương dương (trích công trình đoạt giải Nobel Y Học năm 1998 của Robert F. Furchgott nghiên cứu khám phá giải thích cơ chế của NO). Testosterone và L - Arginin có vai trò quan trọng đối với hoạt động sinh lý nam giới và điều này được chứng minh trong các công trình nghiên cứu được đăng trên tạp chí niệu khoa Journal Urology của Moody.JA, Vernet.DA, Laidlaws và các cộng sự của họ.

2. HÀU BIỂN

Hàu biển chứa một lượng kẽm rất dồi dào, trong khoảng 100gr hàu có tới 150mg kẽm. Kẽm là 1 thành phần quan trọng trong tinh dịch

- Thiếu kẽm làm suy yếu hoạt động của enzym chuyển hóa angiotensin (ACE) dẫn đến sự suy giảm Testosterone và ức chế sự sinh tinh. Thiếu hụt kẽm gây ra thay đổi nhiễm sắc thể trong tinh trùng dẫn tới giảm số lượng và chất lượng tinh trùng, giảm khả năng di truyền của tinh trùng, giảm sự phát triển của tuyến sinh dục, gây nên tình trạng bất lực.





- Tăng lượng kẽm trong cơ thể làm tăng khả năng vận động của tinh trùng, khả năng sản xuất tinh trùng và nồng độ Testosterone, đồng thời kẽm còn rất cần thiết cho sự sinh tinh và sự sống của biểu mô mầm của tinh hoàn do đó giúp kích thích hệ thống sinh sản làm tăng ham muốn tình dục, tăng khả năng thụ thai, điều trị vô sinh nam.

Ngoài ra trong hào còn chứa amino acid, glycogen, Flavonoids giúp phục hồi chức năng sinh sản, đồng thời còn bảo vệ tim mạch và tăng dẫn truyền thần kinh.

Một nghiên cứu được thực hiện trên 32 người đi xe đạp để kiểm tra ảnh hưởng của kẽm trong suốt quá trình luyện tập của mình. Nhóm vận động viên được yêu cầu uống 20 mg kẽm mỗi ngày trong 4 tuần kèm với chế độ tập luyện cao. Sau 4 tuần, kết quả cho thấy có một sự gia tăng đáng kể mức hormon sinh lý nam tự do ở nhóm vận động viên này, đồng nghĩa với việc kết quả tập luyện của họ tốt hơn rất nhiều.

Các kết quả tương tự cũng được thấy trong một nghiên cứu gồm hơn 55 cầu thủ bóng đá. Nhóm tác giả cho các cầu thủ sử dụng liều 30mg kẽm trong khoảng 8 tuần, quan sát thấy rằng: Không chỉ có sự tăng mạnh về lượng hormon sinh lý nam mà sức mạnh cơ và thể lực cũng mạnh lên trông thấy.

Theo nghiên cứu thì mỗi ngày một người đàn ông chỉ cần từ 15 - 25g kẽm (tức 2 - 3 con hào) là đã đảm bảo sức đề kháng cho cơ thể và hoạt động tình dục bình thường.

3. SỮA ONG CHỨA

Sữa ong chúa là một trong những thực phẩm tăng cường sức khỏe, chứa nhiều axit amin, khoáng chất cũng như nguyên tố vi lượng, nội tiết sinh dục và enzym.

Sữa ong chúa hàm lượng đáng kể các kích thích tố sinh dục tự nhiên cùng nhiều hợp chất giúp tăng cường khả năng sinh lý, chữa chứng liệt dương ở nam giới.



Một số nghiên cứu cũng cho thấy, sữa ong chúa có các thành phần giúp cân bằng hormone, rất giàu testosterone, estrogen, có tác dụng cải thiện chất lượng của trứng và tinh dịch. Chính vì thế, sữa ong chúa thích hợp trong hỗ trợ những vấn đề liên quan đến sinh lý và chứng hiếm muộn con cái. Trong điều trị vô sinh, sữa ong chúa giúp thúc đẩy nhanh quá trình sản xuất tinh trùng, giúp tinh trùng khỏe mạnh hơn, di chuyển nhanh hơn.

**KHÔNG CHỈ CÓ CHIẾT XUẤT TỪ ĐỘNG VẬT MỚI CÓ TÁC DỤNG
CẢI THIỆN SINH LÝ NAM MÀ THẢO DƯỢC CŨNG TÁC DỤNG NÀY**

1). LÁ CÂY DAMIANA

Đây là loại thảo dược mọc hoang dã ở Tây Nam Texas: Hoa Kỳ, Trung Mỹ, Mexico, Nam Mỹ có tác dụng kích thích ham muốn tình dục, điều trị chứng bất lực, rối loạn cương dương, lãnh cảm.



2). RỄ CÂY SARSAPARILLA

Đây là loại cây thuốc ở Ấn Độ rất giàu các khoáng chất như kali, crom, magie, selen, đồng, kẽm có tác dụng tăng cường chức năng tình dục, cải thiện khả năng sinh sản, dùng trong bệnh liệt dương



3). MUIRA PUAMA

Muira Puama là loại thảo dược ở Nam Mỹ có chứa các Sterol tự nhiên là nguyên liệu tổng hợp Testosterone nội sinh có tác dụng tăng ham muốn tình dục, tăng khả năng cương dương. Điều trị rối loạn chức năng tình dục, tăng cường chức năng tình dục ở nam giới đặc biệt là lứa tuổi trung niên trở lên và dùng để chữa bệnh liệt dương nam.



4). HẠT GUARANA

Loại hạt này có tác dụng bồi bổ cơ thể, cung cấp năng lượng cho cơ thể và kích thích tình dục, hỗ trợ điều trị rối loạn cương dương.



5). BORON

Boron chiết xuất từ các loại trái cây (nhô, táo, chuối, các loại hạt và đậu), các loại rau (như bông cải xanh, đậu nành, cải bắp, cà rốt, đậu, khoai tây). Boron thúc đẩy sự tổng hợp hormon Testosterone. Nếu thiếu sẽ gây rối loạn chức năng tình dục và làm gia tăng tỉ lệ ung thư tiền liệt tuyến.



6). CÂY CỌ LÙN

Và đặc biệt sẽ thật thiếu sót nếu thiếu những thảo dược điều trị bệnh do sự thiếu hụt Testosterone hoặc nam giới ở độ tuổi mãn dục nam gây ra: đó là bệnh phì đại tuyến tiền liệt. Và thảo dược được sử dụng nhiều nhất trên thế giới là Cây cọ lùn.



Dịch chiết từ cây cọ lùn chứa những chất chuyển hóa gốc dầu như phytosterols, hoặc sitosterols có tác dụng:

- Ức chế enzyme alfa reductase-5 do đó làm giảm kích thước tiền liệt tuyến, làm giảm những triệu chứng khó chịu do phì đại tiền liệt tuyến gây ra.
- Làm giãn cơ trơn tuyến tiền liệt và cổ bàng quang do đó giúp giảm bớt tình trạng tắc nghẽn niệu đạo do tuyến tiền liệt phì đại, giúp dễ tiểu hơn.

Nghiên cứu lâm sàng về tác dụng trên bệnh phì đại tuyến tiền liệt của cây cọ lùn

- Nghiên cứu được thực hiện bởi tiến sĩ John Neuhaus, tiến sĩ Esther S. Hudes, bác sĩ Stephen Bent, bác sĩ Christopher Kane công tác tại đại học California, San Francisco, CA 94143.
- Nghiên cứu diễn ra từ tháng 7 năm 2001 đến tháng 5 năm 2004.

- Đối tượng nghiên cứu: nam giới trên 49 tuổi, mắc bệnh phì đại tuyến tiền liệt, có triệu chứng lâm sàng từ vừa tới trầm trọng. Bệnh nhân đủ điều kiện để tham gia nếu họ đã ngừng sử dụng thuốc chẹn alpha ít nhất một tháng trước khi phân nhóm ngẫu nhiên hoặc ngừng sử dụng quả cọ lùn hoặc một chất ức chế 5 α -reductase 6 tháng trước khi phân nhóm ngẫu nhiên.

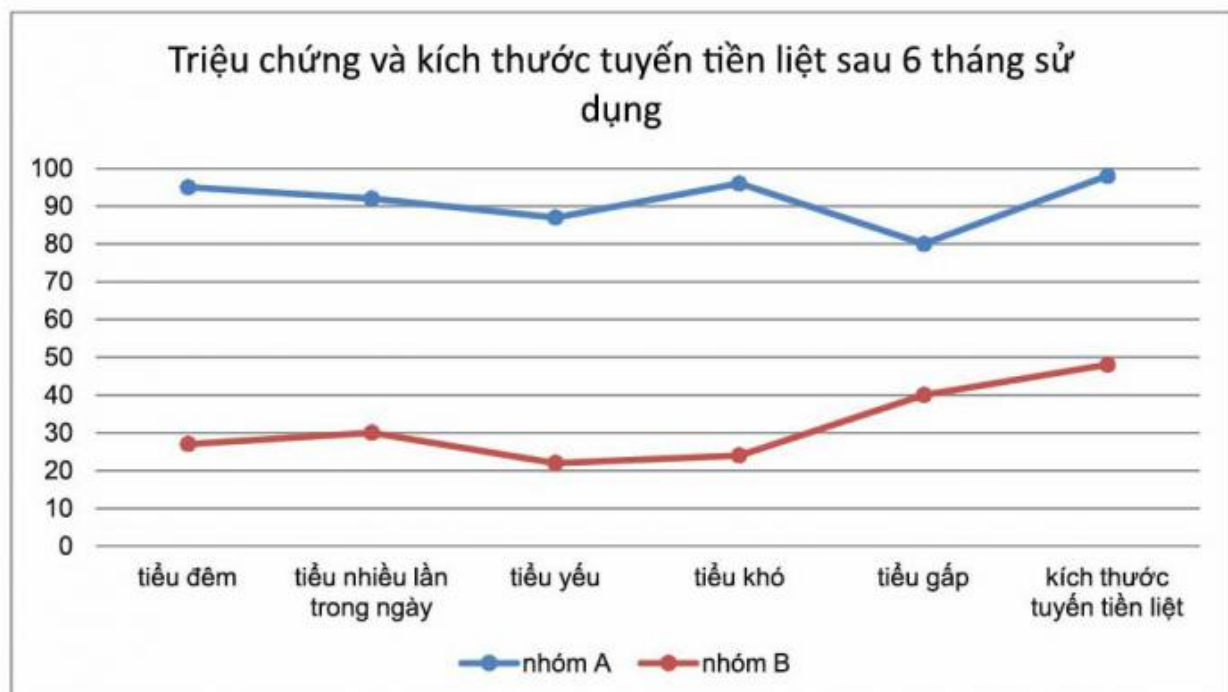
- Cách thức thực hiện: Bệnh nhân được phân ngẫu nhiên thành 2 nhóm, 1 nhóm được sử dụng 320 mg quả cọ lùn 1 ngày, chia làm 2 lần. 1 nhóm được sử dụng giả dược.

- Kết quả nghiên cứu

Tất cả các triệu chứng lâm sàng của bệnh phì đại tuyến tiền liệt (tiểu đêm, tiểu nhiều lần trong ngày, tiểu yếu, tiểu khó, tiểu gấp) ở bệnh nhân dùng quả cọ lùn đều cải thiện rõ rệt sau 2 tuần sử dụng, khác biệt có ý nghĩa thống kê so với nhóm dùng giả dược.

Kích thước tuyến tiền liệt giảm 50% ở nhóm dùng quả cọ lùn so với nhóm dùng giả dược, kích thước tuyến tiền liệt tăng 10 % sau 2 tháng

Cả 2 nhóm đều không gặp tác dụng phụ không mong muốn



BONISEAL⁺ - SẢN PHẨM 2 TRONG 1

VỪA CẢI THIỆN CHỨC NĂNG SINH LÝ
VỪA HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ TIỂU ĐÊM, PHÌ ĐẠI TIỀN LIỆT TUYẾN

Hàu biển

Cọ lùn

Boron

Hải cẩu

Sữa ong chúa

Damiana

Hạt Guarana

Kẽm
Zn

Mui ra Puama

Sarsaparilla



Made in USA

**SẢN PHẨM BONISEAL⁺ ĐƯỢC SẢN XUẤT TẠI HỆ THỐNG NHÀ MÁY
VIVA PHARMACEUTICAL INC - CANADA VÀ NHÀ MÁY
J&E INTERNATIONAL CORP - MỸ THUỘC TẬP ĐOÀN ĐA
QUỐC GIA VIVA NUTRACEUTICALS - TẬP ĐOÀN SẢN XUẤT DƯỢC
PHẨM THỰC PHẨM CHỨC NĂNG UY TÍN HÀNG ĐẦU THẾ GIỚI**



Viva được thành lập vào tháng 4/1994 với tổng diện tích đất khoảng 22.251 m² và tổng diện tích nhà máy 15.850m².

- Tháng 3/2000 Viva đã được cấp giấy chứng nhận GMP: Good Manufacturing Practice - Thực hành tốt sản xuất thuốc theo tiêu chuẩn của Canada.
- Tháng 3/2004 Viva đã được cấp giấy chứng nhận GMP: Good Manufacturing Practice - Thực hành sản xuất thực phẩm chức năng tốt theo tiêu chuẩn của Canada.

Chính điều này đã đưa Viva lên 1 tầm cao mới đó là trở thành nhà sản xuất Dược phẩm và thực phẩm được chứng nhận GMP lớn nhất tại Canada.

Hệ thống máy móc trong nhà máy Viva sử dụng công nghệ microfluidizer, một trong những công nghệ tiên tiến hiện đại bậc nhất thế giới.

Công nghệ microfluidizer có thể được hiểu như sau: Thành phần nguyên liệu được đưa vào hệ thống thông qua bể chứa và được chuyển tới buồng tương tác với tốc độ 400m/s bởi 1 máy bơm áp suất cao. Khi vào trong buồng, nguyên liệu sẽ chịu những lực rất mạnh gây phá vỡ tế bào, đồng thời được làm mát ngay tức thì từ đó tạo ra những phân tử hạt có kích thước nano, dưới 70nm.

Công nghệ này giúp tạo ra những phân tử hạt nano có:

- Kích thước đồng nhất và ổn định
- Loại bỏ được những nguồn ô nhiễm
- Sản phẩm ổn định, hạn sử dụng kéo dài
- Khả năng hấp thu có thể lên tới 100%

So với các phương pháp thông thường, sử dụng 100% công nghệ microfluidizer trong sản xuất Dược phẩm và TPCN đã tạo ra những sản phẩm có sinh khả dụng cao, hấp thu và tác dụng tốt hơn.

Công nghệ microfluidizer đã giúp Viva Pharmaceutical Inc. vươn tầm lớn mạnh ra ngoài lãnh thổ Canada khi liên tiếp nhận được chứng nhận GMP của Cục quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ FDA, chứng nhận GMP của tổ chức y tế thế giới WHO.



Ngoài ra, Viva còn hợp tác đã được với các trường đại học, như UBC địa phương, bệnh viện, viện nghiên cứu, và các thành viên ngành công nghiệp từ khắp nơi trên thế giới. Một số sáng kiến của nhân viên Viva đã được cấp bằng sáng chế của Hoa Kỳ, cùng với bằng sáng chế của Canada.

Các nhà khoa học làm việc trong phòng nghiên cứu và phát triển (R & D) ở Viva có nhiều kiến thức về y học, dinh dưỡng, công thức, mỹ phẩm và khoa học sức khỏe liên quan.

Tất cả các thành viên của nhóm R & D đều tốt nghiệp các trường đại học uy tín có nhiều bằng cấp, hầu hết đều có bằng tiến sĩ, và một số chuyên gia về lĩnh vực Dược phẩm được quốc tế công nhận. Đồng thời Viva cũng tham vấn với các nhà khoa học và giáo sư tại các trường đại học, viện nghiên cứu và bệnh viện.

Mỗi ngày nhà máy Viva sản xuất:

40 triệu viên softgels; 25 triệu viên nén; 8 triệu vỏ viên nang cứng.

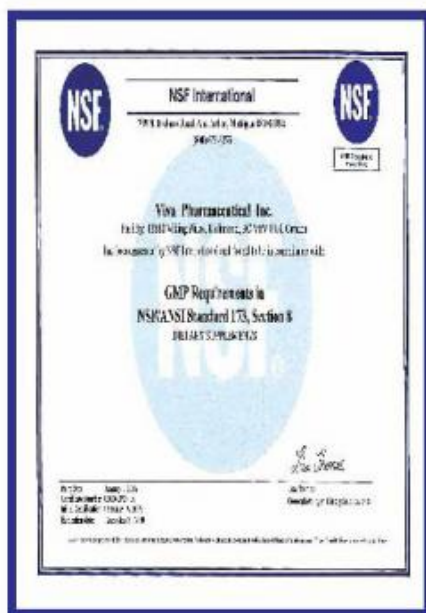
Hàng năm Viva còn sản xuất được khoảng 2000 tấn chất lỏng và 800 tấn

Cream, vì thế Viva đang là công ty sản xuất Dược phẩm và thực phẩm chức năng lớn nhất, có khách hàng ở hơn 100 nước khác nhau.

Với hệ thống máy móc hiện đại, nhân viên có trình độ cao, hệ thống cung cấp nguyên vật liệu uy tín, Viva cam kết sẽ tiếp tục phát triển các sản phẩm chất lượng, khoa học, sức khỏe cao nhất tới người tiêu dùng.

Web-site: <http://www.vivapharm.com>

NHÀ MÁY VIVA ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG NHẬN ĐẠT TIÊU CHUẨN GMP (THỰC HÀNH TỐT SẢN XUẤT THUỐC) CỦA TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI WHO, BỘ Y TẾ CANADA VÀ FDA HOA KỲ (CỤC QUẢN LÝ THỰC PHẨM VÀ DƯỢC PHẨM HOA KỲ)



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của tổ chức Y tế thế giới WHO



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của cục quản lý thực phẩm & dược phẩm Hoa Kỳ



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của Bộ Y Tế Canada

BONISEAL ĐÃ ĐEM LẠI TỰ TIN CHO HÀNG TRIỆU QUÝ ÔNG TRÊN KHẮP CẢ NƯỚC

**HÀ NỘI: Bác Nguyễn Đình Độ,
71 tuổi, số 143, ngõ 7 thôn
Phú Diễn, xã Hữu Hòa, Thanh
Trì, Hà Nội. Điện thoại:
01658.173.144**



*"Tôi trước có công tác tại công ty
cổ phần Pin Hà Nội, từ lúc về hưu
tôi bắt đầu có tình trạng tiểu đêm
4,5 lần, dòng tiểu yếu, tiểu không
hết nước làm tôi rất khó chịu. Khi
đi khám tôi mới biết mình bị phì*

*đại tiền liệt tuyến kích thước 47gr. Tuổi cao lại cộng thêm bệnh phì đại tiền liệt
tuyến nên chuyện vợ chồng của tôi ngày một lạnh nhạt. Trước đó mỗi tháng
tôi vẫn có thể gần vợ được 5,6 lần nhưng sau năm 2013 thì chịu, không thể
làm gì được nữa. Tôi có đọc được thông tin về sản phẩm BoniSeal của Canada
tác dụng 2 trong 1, vừa dành cho nam giới bị phì đại tiền liệt tuyến, vừa dành
cải thiện chức năng sinh lý cho người cao tuổi. Tôi mua ngay 1 liệu trình 6 hộp
về dùng với liều 4 viên/ngày. Sau khoảng nửa tháng uống BoniSeal, chức
năng sinh lý của tôi đã cải thiện đến 70%, sau 2 lọ thì "chuyện ấy" đã trở lại
như xưa, hết hẳn tình trạng "trên bảo dưới không nghe". Đồng thời tiểu đêm
cũng giảm xuống còn có 1 lần 1 đêm, tiểu mạnh. Hết 6 hộp BoniSeal thì tôi đã
hết hẳn tiểu đêm, sinh lý có phần còn khỏe hơn trước. Sau 6 tháng dùng Boni-
Seal, tôi đi đo lại, chẳng ngờ kích thước tiền liệt tuyến chỉ còn có 26gr, khiến tôi
rất bất ngờ và vui không còn gì bằng."*

ĐỒNG NAI: Bác Lê Văn Lịch, 76 tuổi, ở B4 tổ 2 kp 2, P. Tân Hiệp, TP. Biên Hòa, Đồng Nai. ĐT: 0169.875.4098



Tôi trước đây là giảng viên trường cao đẳng sư phạm Bạc Liêu, là người rất biết giữ gìn sức khỏe. Nhưng cách đây 3 năm, chuyện đi tiểu của tôi trở lên rất phức tạp, ban đêm cứ 1 tiếng tiểu 1 lần khiến tôi thức trắng đêm, không ngủ được chút nào, tiểu phải rặn, dòng tiểu nhỏ, tiểu xong không thấy thoải mái. Hóa ra tình trạng đó là do tiền liệt tuyến bị phì đại kích thước là 60gr. Và có 1 nỗi niềm trong lòng mà tôi vẫn còn e ngại đó là sức khỏe người đàn ông nào cũng mong muốn thì tôi lại không làm được. Tôi biết tuổi mình cao, sinh lý suy giảm thì cũng là điều dễ hiểu, nhưng mới cách đó vài tháng chuyện vợ chồng tôi thật khó có ông nào bằng tuổi mà sánh bằng. Nhưng từ ngày tôi dùng BoniSeal, tình trạng cải thiện rất rõ, ban ngày 3-4 tiếng tôi mới đi 1 lần như người bình thường, ban đêm cũng chỉ 1 lần. Tiểu đêm đã hết nên tôi ngủ ngon hơn, tâm lý thoải mái, người khỏe nên tôi cũng không cần tới bệnh viện để kiểm tra nữa. Nhờ BoniSeal vùng thắt lưng đã hết đau nhức, chuyện sinh lý cũng cải thiện rõ, có ham muốn, có nhu cầu trở lại mới hay chứ. Với tuổi tôi như thế này chẳng còn gì mong hơn thế.

BẮC NINH: Chú Nguyễn Đức Trí, 66 tuổi, thôn Ngô Nội, xã Trung Nghĩa, Yên Phong, Bắc Ninh. Điện thoại: 0977959448



Từ năm 2016, tôi bắt đầu có tình trạng tiểu nhiều, ban ngày cứ tầm 1 tiếng tôi lại tiểu 1 lần, ban đêm khoảng 3-4 lần, không những thế tôi còn tiểu không hết, khi tiểu phải rặn, dòng tiểu nhỏ, không mạnh. Nguyên nhân gây ra tình trạng này là do bệnh phì đại tiền liệt tuyến, kích thước là 30gr. Người tôi lúc nào cũng mệt mỏi, yếu xìu, phong độ đàn ông suy giảm hẳn, không còn ham muốn chuyện vợ chồng nữa. Khi thấy BoniSeal tác dụng 2 trong 1, vừa dành trị yếu sinh lý, vừa làm giảm tiểu đêm, phì đại tiền liệt tuyến, tôi mua về dùng ngay. Tôi không ngờ mình đáp ứng với BoniSeal lại nhanh như thế, bởi sau 1 tuần chức năng sinh lý đã cải thiện rõ rệt. Nói là được như thời trẻ thì hơi quá nhưng 1 tuần cũng được đôi, ba lần, người khỏe lắm, vùng thắt lưng không còn đau như trước. Càng dùng tình trạng đi tiểu càng cải thiện rõ, tiểu dễ dàng, rất thoải mái vì không phải rặn nữa, tiểu đêm đã giảm xuống chỉ còn có 1 lần, theo tôi như thế này cũng là bình thường với lứa tuổi của mình rồi. Dùng BoniSeal 1 năm, là 1 năm tôi không phải tới bệnh viện khám nữa, giờ tôi có thể ngủ một mạch từ tối đến sáng mà không lo tiểu đêm.

YÊN BÁI: Bác Vũ Trọng Quý, 75 tuổi, ở số 62, Đường Ngô Gia Tự, Tổ 21, P. Đồng Tâm, TP. Yên Bái, Tỉnh Yên Bái, ĐT: 0945.364.408



Cách đây khoảng 6 năm, tôi thấy người không khỏe, đi tiểu rất nhiều, ban ngày cứ 30 phút đi tiểu 1 lần, ban đêm tiểu cũng phải tới 4,5 lần. Mỗi lần tiểu chỉ được chút xíu nước, không thoải mái vì nước tiểu vẫn còn ở bàng quang, tất cả là do bệnh phì đại tiền liệt tuyến kích thước 45gr gây ra. Vì tuổi cao và bệnh tật nên chức năng sinh lý của tôi cũng giảm theo. Nói thật đến tuổi này chuyện vợ chồng chẳng ai còn ham như thời trẻ, tuy nhiên không “làm ăn” được thế này thì tức lắm, gần gũi vợ mà người tôi cứ như khúc gỗ, chẳng cảm nhận được gì, yếu xìu, vùng thắt lưng thường xuyên đau ê ẩm. Nhưng khi dùng BoniSeal được 4 tháng, triệu chứng của việc đi tiểu nhiều lần trước đây đã mất hoàn toàn, không còn bất kỳ ảnh hưởng nào cả, vì thế tôi đã ngủ ngon giấc cả đêm không phải dậy dù chỉ 1 lần. Không những thế, ngay từ lọ đầu tiên tôi đã thấy sinh lý thay đổi khả quan, có ham muốn trở lại, thấy vợ không còn thờ ơ quay đi nữa rồi. Sau 1 tháng, phong độ đàn ông đã trở lại như thuở mới có năm sáu chục tuổi, khỏe lắm. Còn khi tôi dùng BoniSeal được 4 tháng thì khỏi phải nói, 1 tuần vợ chồng tôi cũng phải làm “chuyện ấy” được 1 lần, không mạnh mẽ được như bọn trẻ nhưng cũng đủ để hâm nóng lại tình cảm sau bao năm nguội lạnh.

HÀ NỘI: Bác Trần Đức Long, 75 tuổi, ở số 59 ngõ Hàm Long 2, phố Hàm Long, Hoàn Kiếm, Hà Nội. Điện thoại: 0989.060.195



Cách đây hơn 1 năm, tôi tình cờ phát hiện mình bị phì đại tiền liệt tuyến, kích thước là 30gr, ban đầu thì không thấy ảnh hưởng gì nhưng về sau lại bị tiểu đêm 2-3 lần làm tôi bị mất ngủ. Vừa bị phì đại tiền liệt tuyến lại cộng thêm tuổi đã cao nữa nên hầu như chuyện vợ chồng tôi đã bỏ từ lâu, người tôi lúc nào cũng mệt mỏi, lưng đau. Tôi thấy BoniSeal phù hợp với tình trạng của mình nên mua về dùng. Sau khoảng 2,3 tuần số lần đi tiểu đêm đã giảm được xuống còn có 1 lần, vì thế nên tôi ngủ cũng ngon hơn, không bị thức giấc giữa chừng nữa. Sau 3 tháng, tôi đi siêu âm lại, kết quả rất bất ngờ vì kích thước tiền liệt tuyến đã giảm xuống còn có 20gr. Đồng thời sức khỏe cải thiện tốt hẳn lên, sung sức từ trong cơ thể ra nên tôi cũng thấy có ham muốn, thỉnh thoảng vẫn muốn gần vợ để hâm nóng lại tình cảm đã bỏ quên bấy lâu.

BỆNH NHÂN HỎI – CHUYÊN GIA TRẢ LỜI



THẦY THUỐC ƯU TÚ
BÁC SĨ CAO CẤP - HOÀNG ĐÌNH LÂN
NGUYÊN TRƯỞNG KHOA NGOẠI BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG ƯƠNG

Câu 1: Tôi bị yếu sinh lý, dùng BoniSeal có giống như dùng thuốc kích dục hay không?

Trả lời: Chào anh!

BoniSeal và thuốc kích dục là hoàn toàn khác nhau.

Thuốc kích dục là hóa chất có tác dụng gây cương dương tức thời lúc sử dụng, và yêu cầu phải có ngay đối tác quan hệ, người dùng sẽ không điều khiển được cảm xúc của mình. Đồng thời có thể gây nhiều tác dụng phụ, điển hình là nó sẽ dần làm mất cảm giác dương vật và dẫn đến liệt dương. Mặt khác sử dụng thuốc này nhiều sẽ ảnh hưởng đến chất lượng tinh trùng và gây vô sinh.

BoniSeal là dạng thảo dược và động vật nên an toàn hơn nhiều, không có tác dụng phụ về sau này, đồng thời BoniSeal kích thích cơ thể tự tiết hormon sinh dục nam nên người nam giới sẽ tự điều khiển được cảm xúc của mình. Khi anh sử dụng BoniSeal, không phải uống vào tác dụng ngay như thuốc kích dục mà sinh lý cải thiện dần dần, sau khoảng ít nhất 1 tuần thì sinh lý của nam giới mới quay trở lại trạng thái như trước khi bị suy yếu. Và sau khi ngưng BoniSeal, tác dụng vẫn được duy trì 1 thời gian nữa chứ không chỉ là 1 lần quan hệ giống như thuốc kích dục.

Câu 2: *Chồng tôi năm nay 50 tuổi nhưng từ 2 năm trở lại đây, sinh lý không còn như trước. Chồng tôi thường trốn tránh chuyện sinh hoạt vợ chồng, mỗi lần miễn cưỡng quan hệ thì cũng chỉ được 2-3 phút là xuất tinh. Anh tâm sự là không còn nhiều ham muốn, cũng tự ti vì khả năng kém hơn trước. Tôi có động viên chồng tôi đi khám nhưng chồng tôi không đồng ý, nói là ngại. Cho tôi hỏi nguyên nhân gây ra tình trạng này và cách giải quyết như thế nào ạ? (Hà Anh, Hà Nội)*

Trả lời: Chào chị!

Chồng chị đã bước vào giai đoạn mãn dục của nam giới. Khi lượng hormon sinh dục nam Testosteron bị suy giảm dẫn tới hàng loạt các vấn đề về sinh lý như xuất tinh sớm, rối loạn cương dương, suy giảm ham muốn tình dục. Chị nên chủ động trao đổi về vấn đề này để người bạn đời hiểu quá trình mãn dục là lẽ tự nhiên, không có gì đáng xấu hổ. Điều đó cũng không liên quan gì đến bản lĩnh của người đàn ông. Sự động viên, chia sẻ của người phụ nữ không chỉ giải thoát gánh nặng tâm lý cho chồng mà còn "kích" tác dụng của các loại thuốc, giúp cơ quan sinh dục khỏe mạnh hơn.

Bên cạnh đó, chồng chị nên sử dụng BoniSeal để cải thiện tình trạng của mình. BoniSeal có công thức rất toàn diện gồm tinh hoàn hải cẩu, hàu, sữa ong chúa giúp kích thích tăng tiết hormon sinh dục nam Testosteron, các thảo dược bổ thận tráng dương như hạt guarana, rễ cây sarsaparilla, cọ lùn và các nguyên tố vi lượng cần thiết cho nam giới như kẽm và boron. Chồng chị uống đều đặn ngày 4 viên, chia làm 2 lần mỗi lần 2 viên sau ăn. Các biểu hiện như rối loạn cương dương, xuất tinh sớm, suy giảm ham muốn sẽ cải thiện sau 7-15 ngày.

Câu 3: Cháu 35 tuổi đã "trục trặc" chuyện chăn gối, ham muốn giảm, mỗi lần "giao ca" không được lâu, cơ thể mệt mỏi. Đó có phải là dấu hiệu của mãn dục không, cháu có thể sử dụng sản phẩm BoniSeal này không? Cháu cảm thấy tự ti. Xin hỏi cách phòng và chữa bệnh này? (Trần Hoàn, Hà Nội)

Trả lời: Chào cháu!

Với những biểu hiện mà cháu miêu tả như ham muốn giảm, mỗi lần "giao ca" không được lâu, xuất tinh sớm, cơ thể mệt mỏi thì rất có thể cháu đã bị mãn dục sớm.

Mãn dục là vấn đề tự nhiên của con người theo thời gian nên cháu không cần lo lắng, hoảng hốt. Khi tuổi cao, các cơ quan trong cơ thể sẽ bị lão hóa, trong đó có cơ quan sinh dục. Cụ thể, nồng độ nội tiết tố nam (Testosterone) trong máu giảm, gây nên tình trạng mãn dục. Thông thường, quý ông từ 40 tuổi trở lên sẽ bắt đầu đối mặt với điều đó. Trường hợp cháu mới 35 tuổi đã bị mãn dục là hơi sớm nhưng không phải hy hữu. Do cuộc sống hiện đại nhiều áp lực, phải tất bật, thức khuya, dậy sớm, làm việc căng thẳng, ăn uống, nghỉ ngơi không khoa học nên nhiều người mới 35 tuổi, thậm chí ngoài 30 tuổi đã gặp phải tình trạng đó.

Mãn dục có 3 dấu hiệu dễ nhận thấy là ham muốn giảm; rối loạn cương dương (muốn quan hệ nhưng không được hoặc thời gian quan hệ rất ngắn); giảm chất lượng, số lượng tinh trùng (tuổi càng cao thì khả năng có con càng kém). Còn những dấu hiệu mệt mỏi, béo phì, tăng cân, khối lượng cơ giảm, lực cơ giảm, xương dễ giòn, gãy, tóc rụng (dấu hiệu toàn thân)... thường là dấu hiệu chung của sức khỏe đi xuống, khó nhận biết là mãn dục ở quý ông.

Những biện pháp áp dụng có rất nhiều cách song nói chung, ngay từ trẻ, nam giới cần thực hiện đời sống lành mạnh, tự nhiên, tập thể dục thường xuyên, ăn uống điều độ, tránh các chất kích thích và độc hại, không nên xem phim ảnh khiêu dâm... Điều này không chỉ phòng mãn dục sớm mà còn giúp quý ông lấy lại một phần sinh lực như thời trai trẻ khi đến tuổi mãn dục tự nhiên.

Cháu hoàn toàn có thể sử dụng BoniSeal để cải thiện tình trạng của mình. BoniSeal có công thức rất toàn diện gồm tinh hoàn hải cẩu, hàu, sữa ong chúa giúp kích thích tăng tiết hormon sinh dục nam Testosteron, các thảo dược bổ thận tráng dương như hạt guarana, rễ cây sarsaparilla, cọ lùn và các nguyên tố vi lượng cần thiết cho nam giới như kẽm và boron. Cháu uống đều đặn ngày 4 viên, chia làm 2 lần mỗi lần 2 viên sau ăn. Các biểu hiện như mệt mỏi, xuất tinh sớm, suy giảm ham muốn sẽ cải thiện rõ rệt sau 7-15 ngày.

Bên cạnh việc dùng sản phẩm bổ trợ, lúc này, quý ông rất cần sự động viên, chia sẻ và cảm thông của người vợ. Cháu nên chủ động trao đổi về vấn đề này để người bạn đời hiểu quá trình mãn dục là lẽ tự nhiên, không có gì đáng xấu hổ. Điều đó cũng không liên quan gì đến bản lĩnh của người đàn ông. Sự động viên, chia sẻ của người phụ nữ không chỉ giải thoát gánh nặng tâm lý cho chồng và còn "kích" tác dụng của các loại thuốc, giúp cơ quan sinh dục khỏe mạnh hơn.

Câu 4: Tại sao cháu mới có 38 tuổi mà đã có dấu hiệu của mãn dục. Xin hỏi tầm tuổi cháu liệu có thể bị mãn dục chưa và nếu có thì có nguyên nhân gì không?

Trả lời: Chào cháu !

Nếu như trước đây mãn dục nam chỉ xuất hiện ở nam giới tuổi trên 40 thì hiện nay độ tuổi mãn dục nam đang ngày càng trẻ hóa. Tình trạng này có thể do một số nguyên nhân sau:

- **Lạm dụng thuốc lá:** Không chỉ gây hại đến sức khỏe mà chức năng tình dục nam cũng chịu ảnh hưởng tiêu cực từ thói quen hút thuốc lá thường xuyên.

Cần biết: Các chất độc hại trong thuốc lá gây xơ hóa, lão hóa động mạch thể hang, làm máu tới dương vật khó khăn, chức năng sinh sản suy giảm do quá trình sản xuất tinh trùng, sức khỏe của tinh trùng và làm cản trở việc trứng và tinh trùng gặp nhau để thụ thai.

- **Yếu tố thần kinh:** Bị stress, căng thẳng, mệt mỏi thường xuyên; kèm theo lối sinh hoạt không khoa học có thể khiến lượng testosterone giảm dần, dẫn đến khả năng sinh lý đàn ông giảm sớm hơn gần chục năm so với quy luật tự nhiên.

- **Thói quen tình dục không hợp lý:** Thói quen quan hệ tình dục vô độ với tần suất dày đặc gây ra nhiều tác hại hơn mọi người vẫn tưởng. Đối với nam giới, "đa dâm hại thận", có nghĩa là quan hệ tình dục quá mức sẽ làm cho cơ thể mệt mỏi, tinh khí suy hao, khí huyết hư tổn và có thể khiến phái mạnh dễ mắc phải chứng mãn dục nam sớm.

- Ngoài ra có thể do 1 số nguyên nhân như thường xuyên thức khuya, ngủ không đủ giấc, ăn thực phẩm chứa chất bảo quản. Và có thể là do tác dụng phụ của 1 số loại thuốc.

Mãn dục là quy luật tự nhiên khó tránh khỏi, tuy nhiên cháu vẫn có thể làm

chậm quá trình này và ngăn ngừa mãn dục nam sớm thông qua việc: Xây dựng chế độ dinh dưỡng đầy đủ và hợp lý; tăng cường bổ sung các thực phẩm giúp sản sinh Testosterone một cách tự nhiên; tăng cường tập luyện thể dục thể thao và duy trì một lối sinh hoạt khoa học,... Cháu có thể bổ sung thêm BoniSeal để làm chậm quá trình mãn dục cũng rất hiệu quả. Thân ái!

Câu 5: Ở tuổi 66, tôi vẫn còn ham muốn sinh hoạt tình dục, nhưng vợ tôi lại không chấp nhận với lý do tuổi cao phải giữ gìn sức khỏe. Vì vậy, đôi khi tôi đâm ra nghi ngờ vợ, kính mong bác sĩ cho một lời khuyên.

Trả lời: Chào anh!

Tìm kiếm sự hòa hợp đích thực trong đời sống tình dục vợ chồng ở tuổi thanh xuân nhiều khi cũng đã rất khó khăn, huống hồ là ở thời kỳ hoàng hôn của cuộc đời. Ở tuổi mãn dục thì Đàn ông dễ bị bất lực và rối loạn xuất tinh, đàn bà thường mắc chứng khô âm đạo và rối loạn cực khoái. Nhưng điều đáng nói là không hiếm các cặp vợ chồng, vì nhiều lý do khác nhau như chênh lệch tuổi tác, tình trạng sức khỏe và bệnh tật, trình độ nhận thức, điều kiện giao tiếp xã hội... mà quá trình lão hóa diễn ra với tốc độ và tính chất không giống nhau. Hậu quả là, khả năng và phản ứng tình dục của vợ chồng trở nên hết sức chênh lệch. Đồng thời do những ý niệm sai lạc, do ảnh hưởng sâu nặng của tư tưởng phong kiến..., không ít phụ nữ cho rằng quan hệ tình dục với chồng khi đã cao tuổi là một điều xấu xa và đáng chê cười. Bởi vậy, họ tìm mọi cách chối từ, ban đầu có thể phải cố gắng tự kiểm chế nhưng rồi dần theo thời gian, sự hờ hững với chuyện "quan hệ" ở họ đã trở thành sự thực, thậm chí nếu muốn phục hồi lại cũng không mấy dễ dàng. Vì thế tôi rất thông cảm với tâm trạng của anh lúc này, nhưng quả thực đây là một vấn đề hết sức phức tạp và tế nhị, không dễ gì giải quyết một sớm một chiều. Tôi chỉ xin mạnh dạn đưa ra một vài lời khuyên sau đây:

- Cần hết sức bình tĩnh và làm chủ được tình cảm cũng như sự ham muốn của mình. Muốn vậy, trước hết phải nâng cao hiểu biết về đặc điểm tâm sinh lý và hoạt động tính dục ở người có tuổi, thông qua sách báo và các phương tiện thông tin đại chúng. Hiện nay, loại sách báo viết về vấn đề này không hiếm, chỉ có điều là nên đọc một cách có chọn lọc. Và điều quan trọng nhất là làm sao để chị nhà cũng tích cực tham gia vào hoạt động này.

- Khéo léo thuyết phục chị nhà đi khám bệnh định kỳ, đặc biệt là khám phụ khoa để phòng chống bệnh tật và được bác sĩ tư vấn về các biện pháp khắc phục những trở ngại tính dục, trong đó có cả việc dùng các hormone sinh dục nữ tại chỗ hay toàn thân khi có chỉ định.

- Nên tìm đến các văn phòng tư vấn tâm sinh lý tình dục để nhận được lời khuyên và chỉ dẫn cần thiết về nghệ thuật và kỹ thuật “phòng trung” cho người có tuổi.

- Chủ động và tích cực chăm sóc chị nhà về cả tinh thần lẫn vật chất, nhằm tạo ra một đời sống tình cảm vợ chồng có chất lượng. Hết sức tránh những căng thẳng không cần thiết.

- Tích cực vận động chị tham gia các hoạt động xã hội và hoạt động thể dục thể thao dành cho người có tuổi.

Câu 6: Tôi năm nay 60 tuổi, còn vợ tôi 55 tuổi. Tôi nghĩ tuổi của chúng tôi vẫn có thể duy trì “chuyện ấy” đều đặn vì bản thân tôi là người vẫn có nhu cầu. Nhưng vợ tôi lại khác, bà ấy cho rằng độ tuổi của chúng tôi mà duy trì “chuyện đó” sẽ ảnh hưởng lớn tới sức khỏe. Vợ tôi nói như thế có đúng không, xin bác sĩ cho tôi lời khuyên?

Trả lời: Chào anh!

Đúng như lời vợ anh nói, tầm tuổi như vợ chồng anh nếu duy trì chuyện đó sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe nhưng là ảnh hưởng theo hướng tích cực. Thậm chí là

có hẳn những nghiên cứu khoa học chứng minh, tôi sẽ lấy 1 số ví dụ cụ thể như

- Cải thiện sức khoẻ tim mạch

Hãy quên đi ám ảnh về việc dễ bị đau tim ở tuổi 60 nếu đang làm chuyện ấy. Nghiên cứu dường như mang lại kết quả ngược lại. Đó là ái ân thường xuyên ở độ tuổi này có thể làm giảm nguy cơ bị đau tim. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Queen ở Belfast phát hiện ra rằng, làm chuyện ấy hàng tuần có thể giảm một nửa nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ. Một nghiên cứu khác cho thấy những phụ nữ cực khoái ít nhất hai lần một tuần giảm 30% nguy cơ mắc bệnh tim hơn người khác.

- Hạnh phúc hơn

Nghiên cứu với 8.000 người trên 50 tuổi cho thấy, các cặp vợ chồng duy trì cuộc sống tình dục lành mạnh tuổi trung niên ít có khả năng cảm thấy chán nản và thường có thái độ tích cực hơn về sự lão hóa.

- Tăng sức đề kháng

Làm chuyện ấy ít nhất 1 lần/tuần sẽ giúp tăng mức globulin miễn dịch A (gọi là IgA), một kháng thể chống lại cảm lạnh và cúm. Carl Chenetski, Đại học Wilkes ở Pennsylvania, cho biết: "IgA là tuyến phòng vệ đầu tiên chống cảm lạnh và cảm cúm".

Nghiên cứu nhận thấy các cặp vợ chồng có quan hệ tình dục 1 hoặc 2 lần/tuần có mức IgA cao hơn 30%.

- Trở nên thông minh hơn

Cũng như nghiên cứu của Coventry và Oxford, một nghiên cứu năm 2016 tại Canada cho biết, những phụ nữ trung niên làm chuyện ấy thường xuyên thường lưu giữ, nhớ lại những kỷ niệm tốt hơn. Một nhóm nhà nghiên cứu Đại học McGill đã tìm ra mối liên hệ giữa ái ân thường xuyên và sự phát triển của mô thần kinh trong vùng não để điều khiển cảm xúc và trí nhớ của chúng ta.

- Trẻ hơn

Các nhà khoa học tại Bệnh viện Royal Edinburgh phát hiện ra rằng, những cặp vợ chồng lớn tuổi làm chuyện ấy thường xuyên trông trẻ hơn từ 5-7 tuổi so với những người ít khi quan hệ tình dục. Tiến sĩ David Weeks, phụ trách nhóm nghiên cứu cho biết, làm chuyện ấy xuất phát từ tình yêu thực sự và mang lại niềm vui thì hormon sẽ được giải phóng, làm cho da đàn hồi và trẻ trung hơn.

Đây chỉ là những ví dụ rất nhỏ để anh và vợ anh thấy được rằng vẫn nên duy trì tiếp tục chuyện ấy ở độ tuổi 50 trở lên. Chúc anh chị hạnh phúc.

Câu 7: Tôi năm nay 56 tuổi, chức năng sinh lý suy giảm rõ ràng từ 2 năm trước. Đến cách đây khoảng 3,4 tháng tôi bị tiểu đêm 3 lần, siêu âm thì kích thước tiền liệt tuyến đã là 35gr. Tôi đã tham khảo nhiều sản phẩm trên thị trường nhưng tôi thấy loại trị được cái này nhưng không trị được cái kia và ngược lại. Tôi chỉ thấy có mỗi sản phẩm BoniSeal là trị được cả 2 chứng này vậy tôi có dùng được BoniSeal hay không? Xin hỏi âm từ bác sĩ.

Trả lời: Chào anh!

Đúng như anh nói, sản phẩm BoniSeal là sản phẩm duy nhất tác dụng 2 trong 1 đó là vừa dành cho nam giới bị suy giảm chức năng sinh lý, vừa làm giảm tiểu đêm, và giảm kích thước tiền liệt tuyến. Anh dùng BoniSeal với liều 4 viên 1 ngày chia 2 lần, thông thường chức năng sinh lý sẽ cải thiện sau khoảng 7-15 ngày sử dụng còn với tình trạng u xơ tiền liệt tuyến và tiểu đêm sẽ mất thời gian lâu hơn phải 2 tháng trở lên, sau khoảng 2,3 tháng anh đi kiểm tra lại kích thước tiền liệt tuyến.

Câu 8: Chồng cháu nay năm nay mới ngoài 30, sinh lý hoàn toàn bình thường nhưng cưới nhau đã 2 năm mà vẫn chưa có con. Đi xét nghiệm bác sĩ nói tinh trùng quá loãng, chỉ được khoảng 1% thôi. Trường hợp chồng cháu có dùng được BoniSeal hay không?

Trả lời: Chào cháu!

Nếu vợ chồng cháu cưới nhau đã 2 năm, sinh hoạt vợ chồng bình thường không sử dụng bất kỳ biện pháp tránh thai nào mà vẫn chưa có con thì đã bị xếp là vô sinh. Tuy nhiên nếu cháu đã đi kiểm tra và biết chính xác nguyên nhân là tinh trùng loãng thì cháu có thể bổ sung thêm BoniSeal bởi BoniSeal giúp hỗ trợ điều trị vô sinh nam: làm tăng số lượng và chất lượng tinh trùng, tăng tính di động của tinh trùng vì thế làm tăng khả năng thụ thai.

Cháu cho chồng sử dụng đều đặn ngày 4 viên chia 2 lần, dùng liên tục ít nhất 3 tháng trở lên. Đồng thời cố gắng điều chỉnh cả chế độ ăn uống (một số loại thực phẩm rất tốt cho việc sản sinh tinh trùng như hải sản, ngao, sò huyết, măng tây, súp lơ xanh...) và sinh hoạt, thể dục thể thao đều đặn, tinh thần thoải mái. Chúc vợ chồng cháu nhanh chóng có tin vui.

Câu 9: Tôi năm nay 60 tuổi, đã dùng BoniSeal được 3 tháng, đã hết tiểu đêm, đồng thời kích thích tiền liệt tuyến đã giảm từ 30gr xuống còn có 20gr thôi, sinh lý cũng cải thiện rõ hơn. Tôi xin hỏi tôi có phải tiếp tục dùng BoniSeal nữa hay không? Xin bác sĩ cho tôi lời khuyên.

Trả lời: Chào anh!

Nếu kích thích tiền liệt tuyến đã về được mức 20gr như thế là ngưỡng an toàn rồi, nhưng bệnh phì đại tiền liệt tuyến và chuyện sinh lý đều liên quan chặt chẽ đến tuổi tác và hormon Testosterone. Vì thế ở tầm tuổi như anh

luôn có sự giảm sút hormon Testosterone theo tuổi tác nên nếu không có động thái phòng ngừa thì cả 2 tình trạng trên đều có nguy cơ tái phát trở lại. Vì thế nếu BoniSeal liều tấn công để có tác dụng là 4 viên/ngày thì liều duy trì phòng ngừa tái phát chỉ 2 viên 1 ngày thôi.

Chúc anh sức khỏe và hạnh phúc.

Câu 10. Xin hỏi, tần suất quan hệ bao nhiêu là hợp lý, vừa khỏe lại vừa đáp ứng được nhu cầu sinh lý.

Trả lời: Chào anh!

Theo kinh nghiệm xa xưa của ông bà để lại thì tính tần suất quan hệ tình dục theo độ tuổi như sau:

- Năm 20 tuổi, số lần quan hệ = $2 \times 9 = 18$, điều này nghĩa là 1 tuần bạn nên quan hệ khoảng 8 lần là hợp lí.
- Năm 30 tuổi: $3 \times 9 = 27$, 2 tuần quan hệ 7 lần là hợp lí.
- Năm 40 tuổi: $4 \times 9 = 36$, 3 tuần quan hệ 6 lần là hợp lí.
- Năm 50 tuổi: $5 \times 9 = 45$, 4 tuần quan hệ 5 lần.
- Năm 60 tuổi: $6 \times 9 = 54$, 5 tuần quan hệ 4 lần.

Còn theo 1 nghiên cứu đã được tiến hành thì:

- Từ 18 – 29 tuổi: Có quan hệ tình dục 112 lần/năm
- Từ 30 – 39 tuổi: Có quan hệ tình dục 86 lần/năm
- Từ 40 – 49 tuổi: Có quan hệ tình dục 69 lần/năm

Có khoảng 30% các cặp vợ chồng quan hệ tình dục vài lần 1 năm, 45% quan hệ vài lần mỗi tháng và 34% làm chuyện ấy 2 - 3 lần/tuần. Chỉ có khoảng 7% quan hệ tình dục nhiều hơn 4 lần trong tuần.

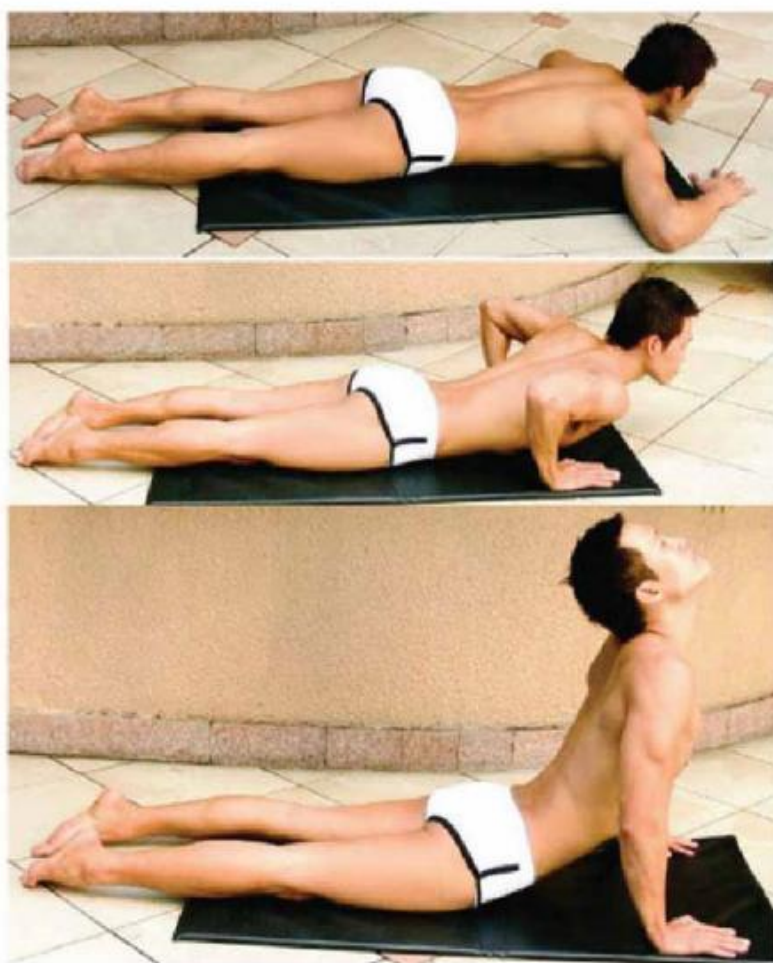
Từ đó ta thấy số lần quan hệ tình dục sẽ giảm dần khi tuổi càng cao, tuy nhiên những con số này chỉ mang tính tương đối, tùy theo sức khỏe mỗi người mà có tần suất quan hệ tình dục hợp lí. Nếu bạn có được tần suất quan hệ theo độ tuổi 1 cách hợp lí cộng với việc thời gian quan hệ phù hợp có thể giúp cơ thể thoải mái, tránh stress, giảm mắc bệnh tim mạch và giữ được nét trẻ lâu.

MỘT SỐ TƯ THẾ YOGA VÀ BÀI TẬP GIÚP CẢI THIỆN SINH LÝ NAM

(1). BÀI TẬP YOGA TĂNG CƯỜNG SINH LÝ NAM VỚI TƯ THẾ RẮN HỔ MANG

***Tác dụng:**

Tăng cường thể lực và tăng sự mềm mại cho cột sống, giúp cơ lưng rắn chắc và đồng thời điều hòa hoạt động của tuyến thượng thận, tăng sự lưu thông máu tốt hơn giúp kéo dài thời gian quan hệ hơn.



***Hướng dẫn thực hiện:**

- Bước 1: Nằm sấp xuống sàn để hai tay đặt úp xuống đất ngang ngực, chân duỗi thẳng và mu bàn chân úp xuống, hít vào.
- Bước 2: Trong lúc đó nhẹ nhàng đẩy cơ thể lên sao cho bụng trên, ngực và đầu nhấc khỏi mặt đất, đồng thời vươn cổ hết sức và đẩy dần về phía sau, hai tay giữ nguyên như tư thế ban đầu. Chú ý phần xương mu vẫn chạm đất.
- Bước 3: Giữ nguyên tư thế đó khoảng 30 giây thì thở ra và trở về tư thế ban đầu.

**Lưu ý: Lặp lại 10 lần. Cần thực hiện chậm rãi, nhẹ nhàng.*

2. BÀI TẬP YOGA TĂNG CƯỜNG SINH LÝ VỚI TƯ THẾ CHÂU CHÁU

***Tác dụng:**

Giúp tuyến thượng thận và hoạt động của thận tốt hơn. Bên cạnh đó còn giúp cho cột sống mềm mại, cơ lưng rắn rỏi hơn giúp cải thiện khả năng sinh lý cho nam giới tốt hơn.

***Hướng dẫn thực hiện:**

- Bước 1: Tư thế ban đầu là nằm sấp xuống sàn, mặt nghiêng sang một bên, chân duỗi thẳng, mu bàn chân úp xuống đất, đồng thời tay duỗi thẳng theo thân, hai bàn tay nắm lại để phía ngón cái xuống đất.
- Bước 2: Hít sâu vào và nâng dần cả hai chân lên cao và hai bàn chân vẫn chạm nhau.
- Bước 3: Giữ nguyên tư thế đó khoảng 30 giây thì thở ra và từ từ hạ chân xuống như tư thế ban đầu.

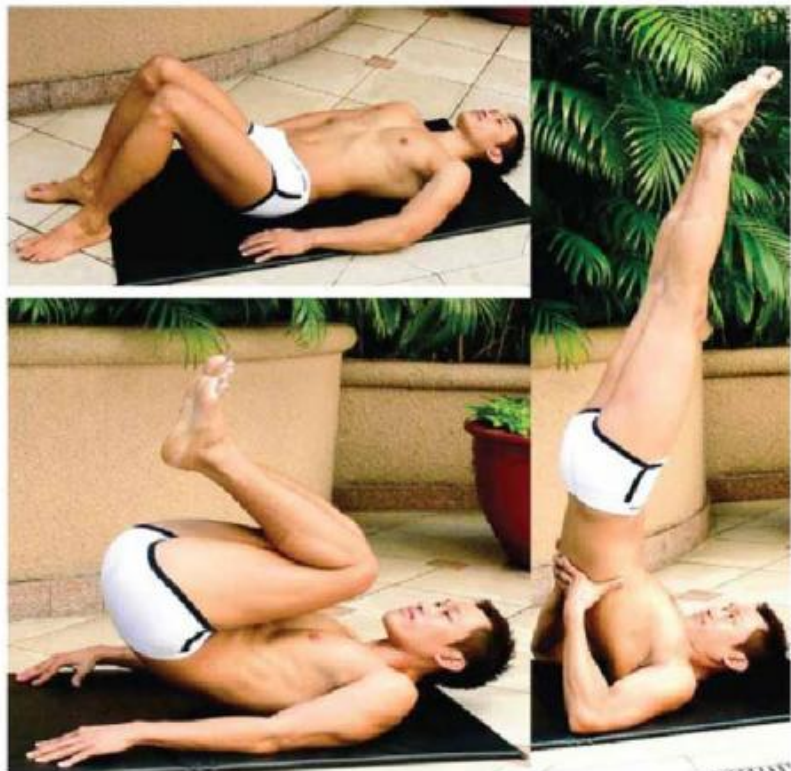
***Lưu ý: Lặp lại tương tự 10 lần.**



(3). BÀI TẬP YOGA TĂNG CƯỜNG SINH LÝ VỚI TƯ THẾ CÂY NÉN

***Tác dụng:**

Giúp tuyến nội tiết, đặc biệt là tuyến giáp, tuyến cận giáp hoạt động mạnh mẽ và dồi dào sinh lực để chống lại sự suy giảm về ham muốn tình dục cũng như cải thiện tình trạng liệt dương, xuất tinh sớm tốt hơn.



***Hướng dẫn thực hiện:**

- Bước 1: Nằm ngửa trên sàn nhà, sau đó từ từ nâng dần chân và thân đưa lên cao đồng thời chống hai tay vào hai bên hông làm trụ cho cơ thể, từ khuỷu tay đến bả vai thì xuống đất.
- Bước 2: Nâng toàn bộ cơ thể lên sao cho từ chân đến vai tạo thành một đường thẳng, cần để cằm tỳ vào ngực tạo nên sức ép vào vị trí của tuyến giáp và tuyến cận giáp. Lúc này cần nhắm mắt lại và hít vào thở ra điều khiển nhịp thở sâu đều.
- Bước 3: Khi không thể giữ được tư thế trên hãy dần dần đưa hai chân lên phía trên đầu sao cho ngón chân chạm xuống nền đồng thời hai tay duỗi thẳng, úp lòng bàn tay xuống tạo thành tư thế cái cày. Sau đó thả lỏng người để trọng lượng cơ thể đè lên vai và đầu.
- Bước 4: Giữ tư thế này khoảng 30 giây, rồi nâng dần hai chân lên, từ từ hạ xuống đất và thả lỏng toàn bộ cơ thể để lấy lại trạng thái cân bằng lúc đầu.

(4). BÀI TẬP VỚI TƯ THẾ PLANK

Thực hiện:

- Nằm sấp, chống khuỷu tay vuông góc ngay dưới vai.
 - Nhón 2 mũi chân lên và nâng người lên giữ lưng, hông và đầu thẳng hàng
 - Giữ im tư thế ít nhất 30 giây, cố gắng siết chặt cơ bụng của bạn và thở đều.
- Tư thế Plank không chỉ giúp vòng eo thon gọn, cơ bụng săn chắc và phẳng lì không có chỗ cho mỡ thừa 'cư ngụ' - hình thức tập luyện giúp xây dựng cơ bắp này có thể tăng cường khả năng tình dục nhờ vào sự cường tráng của đôi vai, ngực và bụng. Và khi phần thân trên cơ thể khỏe mạnh, sức chịu đựng của cơ bắp được sử dụng trong suốt thời gian 'yêu đương' cũng sẽ dai hơn nhiều.



(5). BÀI TẬP VỚI TƯ THẾ CHỐNG ĐẨY

Là một bài tập vô cùng quen thuộc, chống đẩy chủ yếu tập các nhóm cơ phần trên của các quý ông. Bài tập này không những giúp nam giới có được cơ thể và bắp tay săn chắc, mà còn giúp các quý ông có đủ sức khoẻ để có thể kéo dài thời gian quan hệ lâu hơn, giúp các quý ông tiếp tục thêm nhiều đợt vui vẻ khác trong cùng 1 đêm.



Thực hiện

- Hạ thấp cơ thể xuống, để cho xương ức vừa chạm đến sàn, sau đó nâng cơ thể lên. Chú ý, khi nâng lên, tay phải thẳng nhưng không được khóa khớp (điểm này rất nhiều bạn làm sai).
- Khi hạ người xuống, bạn cần chú ý đến khuỷu tay của mình. Góc khuỷu tay lý tưởng nhất là 45 độ (bạn cũng có thể hạ thấp người hơn nếu muốn).

Ở vị trí này, nhóm cơ ngực sẽ được tác động hiệu quả nhất và cũng tránh cho bạn khỏi những chấn thương do căng cơ quá mức.

- Giữ cho cơ thể bạn thẳng như tấm ván (giống như khi thực hiện động tác plank), kể cả đầu của bạn. Chú ý đừng để đầu bị cúi xuống; đầu và lưng phải giữ trên một đường thẳng.

- Hít vào khi hạ thấp cơ thể, thở ra khi nâng lên. Nhớ là hít thở bằng mũi.

(6). BÀI TẬP VỚI TƯ THẾ SQUATS

Thực hiện:

- Hai chân mở rộng, thực hiện động tác như bạn đang ngồi xuống ghế sao cho hai đùi song song với mặt sàn, đùi và cẳng chân vuông góc với nhau, trọng lượng cơ thể dồn về hai gót chân.

- Khi hạ người xuống, bạn hít thật sâu bằng mũi và thở ra bằng miệng khi nâng người. Hãy thực hiện khoảng 20 lần, sau đó thư giãn và tập tiếp.

Đây là bài tập đứng lên ngồi xuống với nhất nhiều biến thể khác nhau sẽ đem lại cho sự thay đổi ở cơ đùi, cơ mông và phần đùi thon gọn. Squat là bài tập vô cùng hiệu quả cho cả nam và nữ. Bài tập này có tác dụng lưu thông máu, tiếp sinh lực cho ham muốn tình dục của bạn.



MỘT SỐ MÓN ĂN BỔ DƯỠNG GIÚP TĂNG CƯỜNG CHỨC NĂNG SINH LÝ CHO NAM GIỚI

1. CÁ CHẠCH

Theo Đông y, cá chạch có vị ngọt mát, tính bình, có tác dụng thanh nhiệt, tráng dương bổ huyết, chống lão hóa. Từ xưa Đông y đã dùng cá chạch như 1 vị thuốc chữa yếu sinh lý hiệu quả cho nam giới.

Bạn có thể dùng 1 số bài thuốc từ cá chạch như sau:

- **Chữa liệt dương:** 250g cá chạch làm sạch, bỏ đầu, nấu cháo cùng nước nhục quế và phụ phíến. Khi ăn cho thêm vài lát gừng, ăn nóng.

- **Chữa xuất tinh sớm:** Làm sạch cá chạch, cho vào nồi đất đun sôi, cho thêm ít rượu trắng vào xấp xỉ nồi cá, đun thêm 30 phút với lửa riu riu. Khi chín ăn nóng, ăn liên tục trong 7 ngày.

- **Trị chứng suy giảm ham muốn:** 5-6 con cá chạch làm sạch, lọc xương để riêng. Đem chiên xương cho mềm với dầu rồi cho thịt vào đảo đều. Cho thêm 300ml rượu trắng cùng vài lát gừng đun thêm 30 phút.

Khi thấy cá chạch dần chuyển sang màu trắng đục thì dùng thìa vớt lớp dầu bên trên bỏ đi. Thêm tiêu và gia vị vào rồi ăn.



2. THỊT CHIM SẺ

Theo Đông Y, thịt chim sẻ có vị ngọt, tính ấm; vào thận; có tác dụng tráng dương ích tinh ôn kiện cân cốt, sáp niệu, chỉ khái suyễn.

Có tác dụng chữa yếu sinh lý, đau lưng mỏi gối, tăng cường ham muốn cho nam giới.

Bài thuốc chữa yếu sinh lý từ chim sẻ:



Nguyên liệu: Chim sẻ 5 con, 10g đại hồi, 10g tiểu hồi, gừng tỏi vừa đủ.

Cách làm: Làm sạch chim, rán chim sẻ với bơ và gừng tỏi đập dập rồi thêm nước sôi, và các vị thuốc trên vào đun nhỏ khoảng 1 giờ đồng hồ.

Tác dụng: Cải thiện các chứng yếu sinh lý như liệt dương, suy giảm tinh dịch, di tinh tảo tiết.

3. BÔNG CẢI XÀO THỊT BÒ

Thịt bò làm sạch đem ướp gia vị trong 15 phút. Bắc chảo lên bếp với chút dầu ăn, cho hành băm nhuyễn vào, phi thơm. Cho thịt bò vào, xào sơ qua, tắt bếp và múc thịt bò ra chén.

Tiến hành xào bông cải, cho chút nước vào để bông cải mềm. Khi bông cải chín, cho thịt bò vào, đảo nhanh nêm nếm gia vị cho vừa ăn rồi tắt bếp.

Bông cải là loại thực phẩm giàu acid folic hết sức cần thiết trong việc tạo tinh trùng cho nam giới, tăng khả năng sinh sản cho quý ông.



4. CHIM CÚT HẦM ĐỒ TRỌNG, SƠN DƯỢC

Nguyên liệu: Chim cú 2 con, đồ trọng 40g, táo đỏ 5 quả, sơn dược 80g, câu kỷ tử 20g, gừng tươi, gia vị đủ dùng.

Cách làm: Chim cú làm sạch lông, bỏ nội tạng, rửa sạch để ráo nước. Táo đỏ bỏ hạt, cùng các vị thuốc khác rửa sạch. Cho tất cả vào nồi đổ nước hầm tới khi chim cú chín như là dùng được. Các vị thuốc trên đều có tác dụng bổ gan thận, kiện gân cốt.

Đối tượng dùng:

Những người khó có con, tinh hoàn nhỏ, xuất tinh yếu dùng là tốt nhất.



BoniSeal⁺



**GIÚP BỔ THẬN, TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE, CẢI THIỆN SINH LÝ NAM
HỖ TRỢ TRONG CÁC TRƯỜNG HỢP NAM GIỚI BỊ SINH LÝ YẾU**



Dược sĩ tư vấn

18001044 - 0984.464.844

0243.760.6666

(giờ hành chính)

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Địa chỉ: 62 Bà Triệu - Hà Nội

ĐT: 04. 3943 4044 - Fax: 04.3943 6024

Website: nxbthanhnien.vn

Email: info@nxbthanhnien.vn

GIẤY PHÉP XUẤT BẢN

Số đăng ký KHXB: 3495-2017/CXBIPH/ 49-157/TN

theo QĐXB số 940/QĐ-NXBTN



**Made in
USA**

Xuất xứ: Công ty J&E International Corp

Địa chỉ: 1365 Stonegate Way Ferndale, WA, 98248 - 7824

Nhà phân phối: **CÔNG TY TNHH TM BOTANIA**

Địa chỉ: 204H Đội Cấn, Ba Đình, Hà Nội

Hotline: 1800.1044 - 0984.464.844 - 0243.760.6666