

10+ Cách chữa yếu sinh lý tại nhà hiệu quả tốt nhất

Yếu sinh lý không chỉ làm cho nam giới đánh mất đi bản lĩnh đàn ông mà còn là nguyên nhân hàng đầu gây hiếm muộn, vô sinh. Dưới đây là các cách chữa yếu sinh lý không cần thuốc tại nhà hiệu quả tốt nhất, đơn giản dễ thực hiện dành cho bạn.

1. Chữa yếu sinh lý tại nhà bằng các bài thuốc dân gian

Các bài thuốc dân gian chữa yếu sinh lý đều có nguyên liệu từ thảo dược tự nhiên mà chúng ta vẫn dùng ăn hằng ngày nên rất an toàn, lành tính và hầu như không gây nên tác dụng phụ. Những bài thuốc này chỉ phù hợp với người có trình trạng yếu sinh lý ở mức độ nhẹ, mới khởi phát, phái mạnh vẫn chưa mất hoàn toàn khả năng trong chuyện chăn gối.

Cách chữa yếu sinh lý tại nhà bằng tỏi

Những nghiên cứu chỉ ra rằng, tỏi giúp tăng cường ham muốn tình dục cho phái mạnh. Thêm vào đó, trong tỏi còn chứa một lượng lớn các hoạt chất kháng viêm, giảm đau, đặc biệt là allicin – hoạt chất có hiệu quả trong việc tăng cường lưu thông máu và rất tốt cho دستگاه tiêu hóa và rất tốt cho دستگاه tiêu hóa và rất tốt cho دستگاه tiêu hóa.



Cách chữa yếu sinh lý tại nhà bằng tỏi

Các mẹo điều trị yếu sinh lý bằng tỏi bao gồm:

- Ăn tỏi sống: bạn cần ăn từ 3-4 nhánh tỏi mỗi ngày để cơ thể có thể hấp thu được hàm lượng allicin tối đa.
- Tỏi ngâm rượu: Chuẩn bị 200-300g tỏi đã lột sạch vỏ, chẻ đôi đem ngâm trong 1 lít rượu trắng 45 độ. Ngâm tầm ba tháng là có thể dùng được. Mỗi ngày bệnh nhân nên uống khoảng 200 ml rượu tỏi vào bữa tối để có được tác dụng tốt nhất.
- Tỏi ngâm giấm: Lấy 200g tỏi đã sơ chế ngâm trong 500 – 700 ml giấm trắng trong vòng một tháng. Giấm sẽ làm tăng tác dụng của tỏi lên gấp nhiều lần. Mỗi ngày ăn vài nhánh tỏi ngâm giấm sẽ thấy hiệu quả rõ rệt.
- Tỏi đen: Tỏi đen luôn tỏi lên men có vị ngọt và không còn mùi vị khó chịu. Tỏi đen có hàm lượng chất dinh dưỡng cao gấp đôi tỏi bình thường, đặc biệt là sắt và kẽm. Mỗi ngày, bạn cần thiết dùng khoảng 3 tép tỏi đen sẽ tăng cường khả năng sinh lý và kéo dài thời gian quan hệ tình dục.

Xem thêm >> [YẾU SINH LÝ – Nguyên nhân, cách chữa yếu sinh lý hiệu quả](#)

Chữa bệnh yếu sinh lý tại nhà bằng hành tây

Cho đến nay, vẫn chưa có một nghiên cứu khoa học nào chứng minh về công dụng chữa yếu sinh lý của hành tây. Tuy nhiên, dùng hành tây lại là mẹo dân gian được truyền miệng mà nhiều người áp dụng giúp có tác dụng tốt.

Tự chữa yếu sinh lý ở nhà bằng hành tây thông qua việc uống nước ép, làm hành ngâm giấm đơn giản, sử dụng để ăn uống hàng ngày:

- Nước ép hành tây: Chuẩn bị 1 củ hành tây và 1 củ gừng. Hành tây bóc vỏ, rửa sạch, bổ thành 4 phần. Sau đó cho vào ép nước cùng 1-2 lát gừng. Uống trực tiếp hàng ngày.
- Hành tây ngâm giấm: Lấy 2 củ hành tây bóc vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu. Đem ngâm với 500ml giấm trắng trong 4-5 giờ. Nam giới cần thiết ăn 70-100g hành tây ngâm giấm mỗi ngày để hỗ trợ điều trị bệnh.
- Những món ăn từ hành tây: salad hành tây thịt gà, súp hành tây, gan xào hành tây, tôm xào hành tây,... cũng cần được bổ sung nhiều hơn trong thực đơn hàng ngày.

Cách chữa yếu sinh lý tại nhà bằng gừng tươi

Không chỉ là gia vị quen thuộc trong các bữa ăn hàng ngày, gừng còn là một vị thuốc được sử dụng rất nhiều trong y học cổ truyền. Theo quan điểm Đông y, gừng có vị cay nồng, tính ấm, bổ can thận, luôn thường dùng trong bài thuốc chữa thận hư.

Y học hiện đại đã chỉ ra rằng, những hoạt chất zingiberene, chavicol, methyl heptenone,... trong gừng tươi có tác dụng thực hiện giãn nở và thúc đẩy quá trình lưu thông máu trong cơ thể. Từ đó giúp lượng máu bơm tới cậu nhỏ nhiều hơn, tác dụng tốt đối với đàn ông gặp phải rối loạn cương cứng.

Cách điều trị yếu sinh lý đơn giản tại nhà từ củ gừng có thể thực hành như sau:

- Trà gừng mật ong: Gừng tươi rửa sạch cạo vỏ giã nát. Thêm nước sôi hãm trong vòng 5 – 10 phút. Sau đó hoà tan với 2 – 3 muỗng mật ong. Dùng đều đặn 1 – 2 lần/ngày.
- Canh gừng và bóng cá: Bóng cá công dụng bổ thận, tráng dương, kết hợp với gừng hỗ trợ gia tăng tác dụng chữa bệnh yếu sinh lý. Gừng tươi cạo sạch vỏ, rửa với nước rồi thái lát mỏng. Bóng cá khô ngâm 15 phút cho nở, thái sợi. Cho những nguyên liệu vào đun nhừ trong vòng 3 giờ. Nêm nếm gia vị vừa ăn và dùng khi còn nóng.



Chữa yếu sinh lý tại nhà bằng gừng tươi

Điều trị yếu sinh lý tại nhà bằng trứng gà

Trứng gà có chứa nhiều chất dinh dưỡng như protein, những vitamin và khoáng chất tốt cho cơ thể và hệ miễn dịch. Những nghiên cứu cho thấy, lòng trắng trứng gà có tác dụng cải thiện sinh lực, chống lão hóa. Còn lòng đỏ trứng có khả năng bồi bổ dương khí, nâng cao số lượng và chất lượng tinh trùng.

Sau đây là một vài biện pháp trị yếu sinh lý tại nhà từ trứng gà được những bác sĩ đánh giá cao:

- Trứng gà, mật ong: Tách lấy lòng đỏ trứng gà rồi đánh thành kem mịn. Thêm 2 thìa mật ong vào phần kem trứng, trộn đều. Thêm tiếp 150 – 200ml nước ấm vào hỗn hợp. Uống trứng gà, mật ong mỗi sáng, kiên trì trong 3 – 4 tuần sẽ thấy có hiệu quả.
- Trứng gà, nghệ vàng và mật ong: sử dụng 2 quả trứng gà tách lấy phần lòng đỏ rồi đánh thành kem. 10G nghệ tươi rửa sạch, cạo vỏ, xay nhuyễn. Trộn phần nghệ đã xay với kem trứng đem đi hấp cách thuỷ 15 phút. Cần phải sử dụng trứng gà, nghệ vàng và mật ong đều đặn 2 lần mỗi ngày sáng, tối.
- Trứng gà, gừng và mật ong: dùng 1 quả trứng gà luộc chín. 10G gừng tươi xay nhuyễn, vắt lấy nước cốt. Cho trứng, nước cốt gừng và 2 – 3 thìa mật ong vào trộn đều. Ăn khi trứng còn nóng. Dùng ngày 2 lần sáng tối sẽ đem lại tác động tối đa.
- Trứng, giá đỗ: Luộc 3 quả trứng gà trong 5 phút tới khi chín lòng đào thì vớt ra. Giá đỗ rửa sạch trần sơ khoảng 1 phút. Trứng luộc lòng đào ăn kèm với giá đỗ là bài thuốc dân gian đã được nhiều người tin dùng chữa yếu sinh lý nam giới có hiệu quả.



Trị yếu sinh lý nam bằng trứng gà

Tuy nhiên, mẹo trị yếu sinh lý này không được áp dụng với người bệnh xơ vữa động mạch hay có lượng cholesterol trong máu cao. Với người bình thường, sử dụng với tần suất 3-4 lần/tuần sẽ đem lại hiệu quả tốt nhất.

Chữa bệnh yếu sinh lý nam bằng rễ cau

Theo quan điểm Đông y, rễ cau là một vị thuốc trị yếu sinh lý có vị đắng chát, tính cay ấm, tác động vào can thận. Còn y học hiện đại đã chứng minh rễ cau chứa các hoạt chất alkaloid có tác động thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu tốt hơn.

Nhờ vậy mà rễ cau giúp kích thích khả năng hưng phấn tinh dục, tăng khả năng cương cứng của “cậu nhỏ” và tăng cường sinh lý cho cánh mày râu. Dược liệu này là vị thuốc không thể thiếu trong các bài thuốc chữa liệt dương và các căn bệnh nam khoa khác.

Rễ cau được sử dụng chữa trị yếu sinh theo những cách như sau:

- Nước rễ cau: rễ cau non 20 – 30g rửa sạch, thái sợi nhỏ, đem sao giúp vàng. Sau đó thêm khoảng 400ml nước đun. Tới khi chỉ còn $\frac{1}{4}$ thì đem uống ngày 2 lần sáng tối. Kiên trì trong khoảng 15 ngày để gia tăng sinh lý tác dụng tốt.
- Rễ cau và rễ trầu không: mỗi vị dược liệu khoảng 10g đem thái sợi nhỏ, phơi khô. Đun với 400ml nước đến khi chỉ còn $\frac{1}{2}$ thì tắt bếp. Gạn lấy nước chia thành 2 phần, uống sáng tối sau ăn.
- Rượu rễ cau: 1kg rễ cau tươi thái sợi phơi khô. Đem đi ngâm trong 3 – 4 lít rượu trắng trong vòng 1 tháng. Nam giới dùng mỗi ngày khoảng 30ml.
- Rễ cau với những dược liệu khác: Rễ cau 16g, quế nhục 16g, thực địa, củ ba kích, củ mài mỗi vị 40g, 5-6 thìa mật ong. Những vị thuốc trừ quế nhục cho vào chảo sao vàng. Để nguội rồi cùng quế nhục tán thành bột mịn. Thêm mật ong vào hỗn hợp rồi viên thành từng viên vừa uống. Dùng 3 – 5 viên/lần mỗi ngày trước khi đi ngủ. Sử dụng kiên trì nửa tháng sẽ thấy có công dụng rõ rệt.

Chữa yếu sinh lý tại nhà bằng lá hẹ

Cây hẹ, hay còn gọi là khởi dương thảo, là một loại thảo dược lâu đời có tác dụng thanh nhiệt giải độc, bổ thận tráng dương giúp gia tăng sinh lực tác dụng tốt giúp đấng mày râu.

Bài thuốc dân gian điều trị yếu sinh lý nam ở nhà từ lá hẹ có thể kể tới là:

- Uống nước lá hẹ tươi: Lá hẹ tươi rửa sạch sau đó đem xay nhuyễn vắt lấy nước cốt. Dùng nước lá hẹ tươi uống thay nước lọc hàng ngày.
- Lá hẹ ngâm rượu: Lá hẹ, diệp liên thảo, thực địa mỗi vị 16g; thực toan táo, đường quân tử mỗi vị 12g. Tất cả đem ngâm trong 2 lít rượu trắng trong vòng 1 tháng là có thể dùng được. Uống mỗi lần 20 – 30ml sau bữa tối.
- Các món ăn chế biến từ lá hẹ: cháo lá hẹ, lá hẹ xào lươn,... cũng cần được bổ sung vào thực đơn hàng ngày của bạn.



Cách trị yếu sinh lý bằng lá hẹ

Cách trị yếu sinh lý bằng rượu ba kích

Theo lý giải của những chuyên gia nam học, dược liệu ba kích có tác dụng hỗ trợ chữa trị bệnh yếu sinh lý là bởi chứa hàm lượng lớn anthraglycosid. Hoạt chất này đem lại tác dụng tốt trong trường hợp cần phải bổ thận tráng dương, ích tinh, cường gân cốt.

Bài rượu thuốc ba kích có thể ngâm bằng nhiều phương pháp khác nhau, ngâm độc một vị ba kích hay kết hợp với các vị dược liệu khác như sâm dưới, đinh lăng, nấm ngọc cẩu,... Nhưng biện pháp ngâm độc vị vẫn được sử dụng hay gặp hơn cả.

Ba kích ngâm rượu là cách đơn giản chữa yếu sinh lý có thể dễ dàng thực hiện ở nhà:

- Chuẩn bị 1 kg củ ba kích.
- Sơ chế bỏ phần lõi, lấy phần thịt. Rửa sạch thái nhỏ.
- Ngâm trong 2,5 lít rượu trắng 40 độ trong 3 tháng.
- Mỗi ngày uống khoảng 20 – 30ml rượu ba kích sẽ giúp tác dụng tác dụng tốt.



Chữa bệnh yếu sinh lý ở nam giới bằng rượu ba kích

2. Các chú ý trong quá trình chữa yếu sinh lý tại nhà

Chữa trị yếu sinh lý bằng các bài thuốc dân gian đơn giản, dễ thực hiện nhưng cần phải kiên trì trong thời gian dài mới thấy tác dụng tốt rõ rệt. Trong thời kỳ dùng, để tăng công dụng tối đa của những bài thuốc, bạn cần thiết chú ý các vấn đề sau:

- Khi gặp bất kỳ triệu chứng bất thường nào, cần phải liên hệ ngay để xin ý kiến của những bác sĩ chuyên khoa.
- Hạn chế thủ dâm. Giữ tâm lý tự tin, thoải mái. Thẳng thắn chia sẻ với bạn tình về tình trạng của bản thân.
- Có kế hoạch lao động, nghỉ ngơi hợp lý, tránh stress, lo lắng quá độ thực hiện máu kém lưu thông.
- Yếu sinh lý cần thiết ăn gì? Bổ sung món ăn giàu kẽm (hải sản có vỏ như hào biển, lươn), socola đen, những loại hạt (óc chó, hạnh nhân, hạt bí,...) cũng như các loại thịt đỏ để tăng hàm lượng testosterone cho cơ thể. Hạn chế tối đa đồ ăn dầu mỡ, rượu bia và những chất kích thích.
- Tập luyện thể thao thường xuyên, tăng cường các bài tập hỗ trợ tình trạng yếu sinh lý như: Bài tập Kegels, bài tập yoga, bài tập gym chuyên sâu,...

Những cách chữa yếu sinh lý trên chỉ là cách chữa tạm thời cho cánh mày râu ngại kiểm tra. Để nhanh chóng dứt điểm bệnh bạn có thể kết hợp dùng những bài thuốc trên và các loại thuốc theo chỉ định của bác sĩ.

Xem thêm >> [Phương pháp điều trị bệnh yếu sinh lý ở nam giới hiệu quả tốt](#)