

Cách chữa tinh trùng yếu tại nhà và giải pháp cải thiện từ Linh Tụ Đan

09:05 16/11/2023

Tinh trùng yếu gây ảnh hưởng đến khả năng mang thai và làm gia tăng nguy cơ gây vô sinh hiếm muộn ở nam giới. Đối với những trường hợp bệnh nhẹ, người bệnh có thể cải thiện chất lượng tinh trùng qua chế độ ăn uống và luyện tập thể dục mỗi ngày. Vậy cụ thể cách chữa tinh trùng yếu tại nhà là gì? Mời bạn đọc cùng theo dõi bài viết dưới đây.

Tinh trùng yếu là gì?

Tinh trùng yếu là tình trạng chất lượng tinh trùng của nam giới bị suy giảm. Tỷ lệ tinh trùng di động dưới 75%, tỷ lệ chết và không di động cao hơn 25%. Tinh trùng di động thấy được dưới 50%, di động nhanh dưới 25%. Mỗi lần xuất tinh, lượng tinh dịch thường ít hơn 2ml, số lượng tinh trùng ít hơn 40 triệu con. Nếu số lượng tinh trùng trong tinh dịch quá ít sẽ làm giảm cơ hội thụ thai vì có ít tinh trùng được tiếp cận với trứng.



Tinh trùng yếu có thể là nguyên nhân dẫn đến vô sinh hiếm muộn ở nam giới

Cách chữa tinh trùng yếu tại nhà

Để cải thiện tình trạng tinh trùng yếu, ngoài những biện pháp thăm khám và điều trị tại bệnh viện. Hiện nay có rất nhiều nam giới tìm đến các cách chữa tinh trùng yếu tại nhà. Dưới đây là một số biện pháp giúp cải thiện chất lượng tinh trùng, nâng cao chất lượng cuộc sống cho cánh mày râu.

Có chế độ dinh dưỡng phù hợp, cân đối

Một chế độ ăn uống khoa học, lành mạnh không chỉ giúp bổ sung dưỡng chất cho cơ thể mà còn giúp nâng cao chất lượng của tinh trùng.

Nam giới nên bổ sung các loại thực phẩm giàu kẽm như các loại hải sản, đặc biệt là hàu, cua hay tôm; các loại thịt đỏ như thịt lợn, thịt bò và thịt gia cầm; Hay các loại thực phẩm có chứa nhiều acid folic, các loại vitamin và acid béo Omega-3... Đây đều là những khoáng chất cần thiết, rất tốt cho sức khỏe và tinh trùng của nam giới.

Đồng thời cần tránh những thực phẩm chế biến sẵn, thức ăn chứa nhiều dầu mỡ hay các loại đồ uống có cồn để tránh gây ra tình trạng tinh trùng yếu.



Nam giới bị tinh trùng yếu cần quan tâm đến chế độ ăn uống hàng ngày

Sử dụng các bài thuốc dân gian giúp cải thiện chất lượng tinh trùng

Một số bài thuốc dân gian mà cánh mày râu có thể áp dụng thực hiện tại nhà như:

Sử dụng vùng đen: Trong vùng đen có chứa folate, vitamin D, vitamin E, kẽm... đều là những dưỡng chất cần thiết trong việc nâng cao nồng độ testosterone ở nam giới. Bên cạnh đó, hợp chất lignan trong loại hạt này còn giúp bảo vệ tinh trùng trong quá trình di chuyển, tăng khả năng sống sót khi đi vào âm đạo.

Cách làm như sau: Bạn chuẩn bị khoảng 100g vùng đen, 1 cốc sữa tươi. Đem vùng đen rang chín đến khi có mùi thơm. Xay hoặc tán mịn vùng đen thành bột sau đó pha với sữa tươi ấm, uống hàng ngày để cải thiện chất lượng tinh trùng tại nhà.

Sử dụng trứng gà kết hợp với mật ong: Trong trứng gà rất giàu các vitamin A, B12, D, K cùng các vi chất thiết yếu cho sức khỏe sinh sản như kali, magie, kẽm... sẽ giúp thúc đẩy quá trình trao đổi chất, cải thiện chức năng sinh lý cho nam giới. Ngoài ra, trứng gà còn được kết hợp với mật ong sẽ giúp duy trì nồng độ tối thiểu của hormone testosterone trong cơ thể. Từ đó giúp cải thiện các tình trạng liệt dương, rối loạn cương dương, xuất tinh sớm. Cách làm như sau: Bạn chuẩn bị 2 quả trứng gà, sử dụng phới đánh bông thành dạng kem, từ từ thêm mật ong vào và khuấy đều. Sử dụng đều đặn mẹo điều trị này liên tục khoảng 1 - 2 tháng bạn sẽ thấy hiệu quả cải thiện chất lượng tinh binh nhanh chóng.

Sử dụng nhân sâm: Nhờ khả năng hỗ trợ cơ thể kích thích sản xuất ra testosterone một cách tự nhiên, nên từ lâu sử dụng nhân sâm được xem là phương pháp hiệu quả trong hỗ trợ điều trị tình trạng tinh trùng yếu. Nam giới có thể sử dụng các loại trà nhân sâm hoặc sắc thành thuốc, uống mỗi ngày để đạt hiệu quả điều trị tinh trùng yếu tốt nhất.



Nhân sâm là vị thuốc quý giúp cải thiện chất lượng tinh trùng ở nam giới

Linh Tụ Đan - giải pháp thảo dược giúp cải thiện tình trạng tinh trùng yếu

Bên cạnh các cách chữa tinh trùng yếu tại nhà, hiện nay nhiều người có xu hướng sử dụng các sản phẩm từ thảo dược giúp kích thích quá trình sản xuất cũng như cải thiện chất lượng của tinh trùng. Đã có rất nhiều sản phẩm ra đời nhằm đáp ứng mục tiêu điều này, tuy nhiên bạn nên cân nhắc sử dụng sản phẩm có nguồn gốc rõ ràng, chất lượng được ghi nhận bởi các báo cáo nghiên cứu khoa học chính thống tại các bệnh viện phụ sản hàng đầu. Tiêu biểu trong số đó là **sản phẩm Linh Tụ Đan**.

Nhờ sự kết hợp hài hòa của các thành phần thảo dược như Bạch tật lê, Nhân sâm, Keo ong, Cao hoàng bá cùng các vi chất thiết yếu cho sức khỏe sinh sản như L-arginine, L-carnitine, kẽm và acid folic giúp điều hòa hormone sinh dục, chống viêm và tăng sức đề kháng nên sẽ cải thiện sức khỏe sinh sản toàn diện. Đặc biệt, **Bạch tật lê** - được coi là dược liệu "vàng" cho người tinh trùng yếu bởi tác dụng mạnh mẽ, giúp cải thiện 3 chỉ số vô cùng quan trọng của tinh trùng đó là:

Tăng sản xuất tinh trùng

Tăng khả năng vận động của tinh trùng

Giảm tỷ lệ tinh trùng dị dạng



Linh Tự Đan giúp hỗ trợ điều trị tinh trùng yếu tại nhà hiệu quả

Hơn nữa, Linh Tự Đan đã được nghiên cứu và ghi nhận tính hiệu quả tại 2 bệnh viện đầu ngành sản khoa là Bệnh viện Phụ sản Trung ương và Bệnh viện Từ Dũ. Kết quả nghiên cứu trên nhóm người bệnh có sử dụng kết hợp Linh Tự Đan cho thấy:

Mật độ tinh trùng tăng từ 31 triệu lên 41 triệu.

Tỷ lệ tinh trùng di động tiến tới tăng từ 2,55% lên 9,87%.

Tỷ lệ tinh trùng bình thường tăng từ 15,95% lên 22,30%.

Trên đây là tổng hợp các cách chữa tinh trùng yếu tại nhà được nhiều cánh mày râu tin tưởng áp dụng. Tùy theo tình hình cơ thể, mức độ nặng nhẹ của bệnh mà bạn có thể lựa chọn phương pháp thích hợp. Đừng quên kết hợp sử dụng viên uống **Linh Tự Đan mỗi ngày để tinh trùng khỏe mạnh, có con dễ dàng** bạn nhé!

Lam Chi

**Thực phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh!*

** Sản phẩm được bán tại các nhà thuốc trên toàn quốc*