

Thái Ṇ̣̣ ḥ̣̣ i "Đ̣̣̣ o giao ḥ̣̣ p ta đã nghe, đã bị̣̣ t. Ta cũng bị̣̣ t ṛ̣̣ ng mụ̣̣ n đ̣̣̣ ng tinh c̣̣̣ n pḥ̣̣ i pḥ̣̣ c đ̣̣̣ c, ṿ̣̣ y thì nḥ̣̣ ng đ̣̣̣ c lị̣̣ u nào có hị̣̣ u qụ̣̣ ?"

Bành Ṭ̣̣ đ̣̣̣ p "Ṇ̣̣ u mụ̣̣ n c̣̣̣ ng tṛ̣̣ ng, tṛ̣̣ ṃ̣̣i không già, vị̣̣ c phòng ṣ̣̣ vui thú không ṃ̣̣ t ṃ̣̣i, khí ḷ̣̣ c và dung ṃ̣̣ o lúc nào cũng xinh ṭ̣̣ i không suy gị̣̣ m thì dùng nhung ḷ̣̣ c là ṭ̣̣ t nḥ̣̣ t"

Sách Tị̣̣ n Hán Tḥ̣̣ chép Hán Cao Ṭ̣̣ là ng̣̣̣ i tḥ̣̣ c hành ṿ̣̣ thụ̣̣ c này. Vua Ṭ̣̣y Đ̣̣̣ ng Đ̣̣̣ x̣̣̣ uông chị̣̣ u c̣̣̣ u ai có toa thụ̣̣ c C̣̣̣ ng Đ̣̣̣ ng thì dâng lên. Ṿ̣̣ c̣̣̣ a Hoa Pḥ̣̣ ù đã dâng vua ṃ̣̣ t toa thụ̣̣ c g̣̣̣ i là Ích Đa Tán có công hị̣̣ u trong vị̣̣ c tṛ̣̣ ḅ̣̣ nh lị̣̣ t đ̣̣̣ ng và tặng c̣̣̣ ng sinh ḷ̣̣ c. Ngoài ra còn các toa thụ̣̣ c nḥ̣̣ C̣̣̣ c Ỵ̣̣ u Pḥ̣̣ ng, Cát tḥ̣̣ Pḥ̣̣ ng, Lão Bà Pḥ̣̣ ng, Ḅ̣̣ n Tḥ̣̣ o c̣̣̣ a Tô Kinh, Bí Ṃ̣̣ t Ỵ̣̣ u Thụ̣̣ t Pḥ̣̣ ng ṿ̣̣ n còn ḷ̣̣ u truỵ̣̣ n cho đ̣̣̣ n bây gị̣̣ .

Trong ḷ̣̣ ch ṣ̣̣ ṇ̣̣ c ta có ṛ̣̣ t nhị̣̣ u ṿ̣̣ Hoàng Đ̣̣̣ vô sinh đã bao ḷ̣̣ n xụ̣̣ ng chị̣̣ u c̣̣̣ u ng̣̣̣ i dâng thụ̣̣ c tṛ̣̣ ḅ̣̣ nh lị̣̣ t đ̣̣̣ ng nḥ̣̣ Hoàng Đ̣̣̣ Lý Tḥ̣̣ n Tông, Hoàng Đ̣̣̣ Tṛ̣̣ n Đ̣̣̣ Tông, Kḥ̣̣ i Đ̣̣̣ nh Hoàng Đ̣̣̣ ... (SK&ĐS 16, 34, 35, 37)

Tụ̣̣ Ṭ̣̣ nh ṃ̣̣ t danh y vào tḥ̣̣ ḳ̣̣ XIV trong tác pḥ̣̣ m Nam Đ̣̣̣ c Tḥ̣̣ n Hị̣̣ u ông cḥ̣̣ chú tṛ̣̣ ng nḥ̣̣ ng tṛ̣̣ ng ḥ̣̣ p di tinh, ṃ̣̣ ng tinh suy nḥ̣̣ c sinh lý ông cho ṛ̣̣ ng nguyên lý c̣̣̣ a vị̣̣ c đ̣̣̣ u tṛ̣̣ là pḥ̣̣ i ḅ̣̣ đ̣̣̣ ng tâm tḥ̣̣ n, mà tṛ̣̣ c ḥ̣̣ t là pḥ̣̣ i đ̣̣̣ u hòa ṭ̣̣ ṿ̣̣ , làm cho tâm tḥ̣̣ n đ̣̣̣ c c̣̣̣ ng c̣̣̣ , ṭ̣̣ ṿ̣̣ đ̣̣̣ c ḅ̣̣ i ḅ̣̣ .

Đ̣̣̣ i ṿ̣̣ i kinh nghị̣̣ m c̣̣̣ a Ḥ̣̣ i Tḥ̣̣ ng Lãn Ông ghi trong Y Trung Quan Kị̣̣ n thì " Ḅ̣̣ ṿ̣̣ là kinh nghị̣̣ m riêng c̣̣̣ a tôi, lụ̣̣ n ṛ̣̣ ng ṿ̣̣ kḥ̣̣ e tḥ̣̣ ăn ụ̣̣ ng tăng tị̣̣ n tinh ba ḥ̣̣ ng ngày ṣ̣̣ n sinh không ng̣̣̣ t ṃ̣̣ i có tḥ̣̣ chuỵ̣̣ n ṿ̣̣ n ṿ̣̣ tḥ̣̣ n . Sách nói ṿ̣̣ ṃ̣̣ nh thì tḥ̣̣ n kḥ̣̣ evà tinh khí đ̣̣̣ i dào, ṿ̣̣ ḥ̣̣ thì tinh ḅ̣̣ tḥ̣̣ ng ṭ̣̣ n mà đ̣̣̣ ng ṣ̣̣ cũng ḅ̣̣ suy kém"

Trong nhân gian ṿ̣̣ n còn ḷ̣̣ u truỵ̣̣ n nḥ̣̣ ng thang thụ̣̣ c c̣̣̣ a vua Gia Long, Minh Ṃ̣̣ ng, nḥ̣̣ ng tḥ̣̣ c ăn, tḥ̣̣ c ụ̣̣ ng tṛ̣̣ ḅ̣̣ nh lị̣̣ t đ̣̣̣ ng nḥ̣̣ ṛ̣̣ u ṛ̣̣ n tam xà ngũ xà...ṛ̣̣ u ṭ̣̣ c ḳ̣̣ e, ṛ̣̣ u ḅ̣̣ m ḅ̣̣ p, cá ng̣̣̣ a, ṣ̣̣ ng con tê giác, ḷ̣̣ c nhung, cao ḷ̣̣ c, ng̣̣̣ c đ̣̣̣ ng, ng̣̣̣ u p̣̣̣ n.....

Hị̣̣ n ṭ̣̣ i cḥ̣̣ a có ṃ̣̣ t công trình nghị̣̣ n c̣̣̣ u khoa ḥ̣̣ c nào ṿ̣̣ các bài thụ̣̣ c cũng nḥ̣̣ các tḥ̣̣ nêu trên kḥ̣̣ dĩ thuỵ̣̣ t pḥ̣̣ c đ̣̣̣ c ṃ̣̣ i ng̣̣̣ i

Hị̣̣ n ṭ̣̣ i ṇ̣̣ c ta cḥ̣̣ a có ṃ̣̣ t đ̣̣̣ u tra c̣̣̣ ḅ̣̣ n ṿ̣̣ ṭ̣̣ n xụ̣̣ t ḅ̣̣ nh lị̣̣ t đ̣̣̣ ng trong qụ̣̣ n chúng nḥ̣̣ các ṇ̣̣ c quanh ta Thái Lan, Singapor, Mã Lai...mà cḥ̣̣ có pḥ̣̣ ng đoán là cḥ̣̣ ng 3 đ̣̣̣ n 4 trị̣̣ u ng̣̣̣ i có tṛ̣̣ c tṛ̣̣ c ṃ̣̣ t ḷ̣̣ n nào trong đ̣̣̣ i ṿ̣̣ c̣̣̣ ng đ̣̣̣ ng ṿ̣̣ t (ED). SK&ĐS 35

Trong ḅ̣̣ nh vị̣̣ n cḥ̣̣ a tḥ̣̣ y có khoa đ̣̣̣ u tṛ̣̣ ḅ̣̣ nh ḅ̣̣ t ḷ̣̣ c, cḥ̣̣ a tḥ̣̣ y có tḥ̣̣ y thụ̣̣ c chuyên khoa lọ̣̣ i ḅ̣̣ nh này. và cũng hị̣̣ m có ḅ̣̣ nh nhân nào xin vào ṇ̣̣ m đ̣̣̣ u tṛ̣̣ mà tḥ̣̣ ng cḥ̣̣ xin tham ṿ̣̣ n mà thôi.

Trong giáo trình c̣̣̣ a các tṛ̣̣ ng Đ̣̣̣ i Ḥ̣̣ c Y Khoa, môn Tình Đ̣̣̣ c Ḥ̣̣ c cḥ̣̣ là ṃ̣̣ t hai bài ṇ̣̣ m trong Nị̣̣ u Khoa.

Ng̣̣̣ i ta ḅ̣̣ ra ṛ̣̣ t nhị̣̣ u tị̣̣ n đ̣̣̣ nghị̣̣ n c̣̣̣ u ṿ̣̣ ṣ̣̣ n túi ṃ̣̣ t, nḥ̣̣ ng tḥ̣̣ ḥ̣̣ i ṣ̣̣ ḷ̣̣ ng ḅ̣̣ nh nhân ṣ̣̣ n ṃ̣̣ t có bằng ṃ̣̣ t pḥ̣̣ n ṃ̣̣ i ḅ̣̣ nh nhân ED không ? Đ̣̣̣ u tṛ̣̣ đ̣̣̣ c ED đ̣̣̣ ng nghĩa ṿ̣̣ i mang

Hạt bí 30,9 % 4,8g
Hạt cải 42,1 % 4,6g
Hạt mè 19,3 % 4,6g
Hạt quinoa 39,0 % 4,0g

ĐƯỜNG VIT

Thịt đông 85% 7,8g
Bột cá 75% 5,2g
Lòng trứng trứng 85% 5,0g
Khô cá 81% 4,6g

Chúng tôi chưa tìm ra số liệu có trong người dinh dưỡng và người y học Trong bài này chúng tôi đưa ra vài con số Arginine có trong thực phẩm thông dụng. Xin hãy kiểm tra số đưa ra mặt bên để nghiên cứu phù hợp thực nào để có mặt khu vực phân tích cho những bệnh nhân suy yếu sinh lý.

BS. Hồ Đức Duy

Khoá 24 (nguyên: Y Khoa)