

## **Bổ sung nội tiết tố nữ bằng cách nào hiệu quả nhất**

*Trong toàn bộ quãng thời gian sau tuổi dậy thì, người phụ nữ thường xuyên phải đối mặt với việc rối loạn, suy giảm nội tiết tố nữ. Việc bổ sung nội tiết tố nữ lại như con dao 2 lưỡi khi sẽ gây nguy hiểm cho chị em nếu không được bổ sung đúng cách. Chính vì vậy, [bổ sung nội tiết tố nữ bằng cách nào](#) hiệu quả nhất là mối quan tâm của bất kỳ người phụ nữ nào, tại bất kỳ giai đoạn nào.*

### **Nội tiết tố nữ là gì và có tác dụng như thế nào?**

Nội tiết tố nữ có tên khoa học là estrogen, là hormone sinh dục trong cơ thể phụ nữ do buồng trứng tiết ra với 3 vai trò chính như sau:

- Nội tiết tố nữ có vai trò quyết định đến những nét đặc trưng riêng biệt về vóc dáng, làn da, mái tóc,.. mà chỉ riêng phái nữ mới có.



### *Nội tiết tố quyết định sắc đẹp của phái nữ*

- Đối với sức khỏe: Nội tiết tố nữ không chỉ bảo vệ tế bào thần kinh giúp giảm căng thẳng, lo âu; mà còn ức chế hoạt động của các tế bào hủy xương, làm chậm quá trình loãng xương sớm; ngoài ra còn kích thích hình thành mạch máu, giãn mạch tức thời, bảo vệ mạch máu một cách tự nhiên...
- Đối với vấn đề sinh lý, sinh sản: Nội tiết tố nữ duy trì pH âm đạo để ngăn ngừa các vi khuẩn có hại xâm nhập, đồng thời tăng tiết dịch âm đạo, tạo điều kiện cho tinh trùng di chuyển vào trong tử cung hoặc cung cấp dinh dưỡng trong

vài ngày nếu tinh trùng chưa gặp được trứng. Ngoài ra, nội tiết tố nữ cũng có vai trò quan trọng khi kích thích buồng trứng phóng noãn, tạo chu kì kinh nguyệt, tăng ham muốn và đạt khoái cảm trong quan hệ tình dục.

### **Bổ sung nội tiết tố nữ bằng cách nào?**

Cách đơn giản để bổ sung nội tiết tố nữ cho những người [suy giảm nội tiết tố nữ](#) nhẹ hoặc muốn duy trì trạng thái ổn định nội tiết tố nữ sẵn có là bổ sung những thực phẩm giàu estrogen qua thực đơn hằng ngày:

#### *- Đậu nành và các loại hạt họ đậu*

Đậu nành là thực phẩm chứa nhiều isoflavone nhất trong tự nhiên. Hàm lượng nội tiết tố estrogen thảo dược trong đậu nành, đặc biệt là đậu nành nảy mầm giúp hỗ trợ làm đẹp và tăng cường sinh lý nữ. Với các hạt họ đậu khác như đậu xanh, đậu đỏ... cũng chứa nhiều estrogen tự nhiên, giúp chị em cân bằng hormone trong cơ thể.



#### *Đậu nành là thực phẩm trong tự nhiên giàu nội tiết tố estrogen*

Đậu nành có thể chế biến thành nhiều món ăn khác nhau, có thể kể đến một số chế phẩm từ đậu nành như: đậu phụ, sữa đậu nành, sữa chua đậu nành, tào phớ đậu nành, phô mai đậu nành, hạt đậu nành luộc chín... Việc dễ dàng chế biến thành các món khác nhau giúp chị em có thể bổ sung đậu nành mỗi ngày mà không hề nhàm chán.

- *Hạt lanh*: phytoestrogen trong hạt lanh có thể giảm hoạt động của estrogen khi dư thừa. Ngoài ra, các estrogen có trong hạt lanh (được gọi là lignans) có tác dụng phòng ung thư vú cùng các vấn đề về tim mạch khác.
- *Súp lơ xanh*: thành phần DIM trong súp lơ xanh có khả năng loại bỏ estrogen gây hại thâm nhập từ môi trường, bảo vệ và sản sinh nhiều estrogen có ích cho cơ thể. Ngoài ra, súp lơ xanh còn có tác dụng tuyệt vời trong ngăn ngừa lão hóa, phòng chống bệnh ung thư.
- *Tỏi*: Nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng cứ 100g tỏi có chứa 603,3mcg phytoestrogen. Bổ sung tỏi hằng ngày không chỉ kích thích cơ thể sản sinh nội tiết tố nữ estrogen, tăng cường sinh lý mà nó còn tăng khả năng miễn dịch, trị nám, tàn nhang trên da.
- *Cá hồi*: Cá hồi được biết đến là thực phẩm tăng cường nội tiết tố nữ từ thiên nhiên cùng nhiều công dụng như tăng cường protein, giảm nồng độ cortisol, đặc biệt là góp phần thúc đẩy quá trình sản xuất testosterone.
- *Khoai lang*: Khoai lang là thực phẩm bổ dưỡng, giàu axit amin, giúp giảm cân và duy trì vóc dáng thon gọn. Trong thành phần của khoai lang có chứa vitamin B6 có tác dụng chống lão hóa, làm đẹp, đặc biệt là cân bằng nội tiết tố nữ tố nữ.

Tuy nhiên, nếu chị em gặp tình trạng suy giảm nội tiết tố nghiêm trọng hoặc cần bổ sung nội tiết tố nữ do lão hóa của tuổi tác, thay vì bổ sung nội tiết tố nữ theo cách thông thường qua thực đơn hằng ngày, chị em có thể sử dụng các loại thuốc, thực phẩm bảo vệ sức khỏe để tăng cường nội tiết tố nữ:

- Bổ sung bằng thuốc nội tiết tố nữ (bổ sung bằng hormone thay thế HRT)
- Đây là phương pháp áp dụng cho những bệnh nhân có tình trạng suy giảm nội tiết tố nữ nghiêm trọng, một số đối tượng có thể kể đến là: phụ nữ mãn kinh, phụ nữ đã tiến hành cắt bỏ buồng trứng, teo buồng trứng...
- Tuy nhiên, chị em nên chú ý vì khi sử dụng liệu pháp này có thể gây ra một số tác dụng phụ như đầy hơi, đau đầu và chảy máu âm đạo.

Ngoài ra, phương pháp này còn có nhược điểm là chỉ có thể hấp thụ estrogen vào cơ thể mà không tự đào thải khi dư thừa. Nếu bổ sung quá nhiều trong thời gian dài có thể tăng nguy cơ mắc ung thư nội tử cung, ung thư vú, tăng huyết áp, gia tăng tình trạng nám da... Do đó, cần tuân thủ tuyệt đối theo chỉ dẫn của bác sĩ để không gây nguy hiểm cho người sử dụng.

- Bổ sung bằng thực phẩm bảo vệ sức khỏe chứa estrogen thảo dược Khắc phục nhược điểm của phương pháp trên, estrogen thảo dược tự bổ sung khi thiếu hụt và đào thải khi dư thừa, không gây nên tình trạng ứ đọng cho cơ thể vì vậy an toàn cho mọi đối tượng, kể cả phụ nữ sau sinh, cho con bú hay phụ nữ chứa các khối u trong cơ thể như u xơ tử cung, u nang buồng trứng.

Estrogen thảo dược như tinh chất mầm đậu nành được liệu, 100% không biến đổi gen, không sử dụng chất bảo quản không chỉ có tác dụng trong điều trị suy giảm nội tiết tố nữ mà còn cải thiện các vấn đề khác về sức khỏe, ngoại hình, tâm lý cũng như đời sống vợ. Do vậy, sử dụng sản phẩm được tạo thành từ tinh chất mầm đậu nành như sản phẩm Bảo Xuân là cách điều trị rối loạn nội tiết tố nữ an toàn, hiệu quả và hoàn toàn có thể duy trì sử dụng lâu dài.



*Bảo Xuân bổ sung nội tiết tố nữ hiệu quả số 1 Việt Nam*

Mọi thông tin về sản phẩm [bổ sung nội tiết tố nữ Bảo Xuân](#) vui lòng liên hệ **hotline 18006316** để được giải đáp hoàn toàn miễn phí.