

Kính thưa quý đồng nghiệp,

Bây giờ mời Quý-vị cùng chúng tôi đi sang vấn đề điều trị bằng Sexology.

8. ĐIỀU TRỊ BẰNG SEXOLOGY

Điều trị chứng rối loạn tình dục khi đi vào tuổi mãn kinh bằng sexology, cho một kết quả cao. Hơn nữa tạo ra thích thú cho thân chủ. Phần điều trị này chỉ thành công khi cả ba người cùng hợp tác:

- Thầy thuốc,
- Thân chủ,
- Ông chồng.

Điều trị Sexology cùng một lúc với Trung-dược, Tây-dược thì kết quả thực mỹ mãn.

Thầy thuốc là Quý-vị. Quý-vị chỉ đóng vai cố vấn mà thôi. Người thực hiện là ông chồng. Người được hưởng thụ là bà vợ. Nhưng bà vợ phải tuân thủ theo lời khuyên của Quý-vị, nhất là chấp nhận những gì ông chồng phục vụ mình, đừng có cái vụ *em chã, em chã*, rồi tiếc hùi tiếc hụi khi bị chồng ném vào viện bảo tàng. Hơn nữa, bà phải biết ơn ông chồng, khuyến khích ông chồng tiếp tục. Thế nhưng khi đi vào tuổi này rồi, thì vợ chồng thiếu ngọt ngào, thiếu đắm thắm thì làm sao?

Y án

Bà Vũ-thị X. 51 tuổi, xuất thân là thợ hớt tóc, lấy chồng Pháp vào năm 39 tuổi, chưa từng sinh đẻ. Chồng là một nha sĩ. Năm 49 bắt đầu có triệu chứng mãn kinh. Sang năm 50 tuổi thì tuyệt kinh. Bị các chứng trạng : Thần kinh suy nhược, mất ngủ, tim đập 120/phút, mệt, hay cáu giận vô lý, tỏa nhiệt. Huyết áp 16-8. Bác-sĩ phụ khoa cho uống hormones, tình trạng tỏa nhiệt hết. Nhưng sang năm 51 tuổi không thể giao hợp vì đau, lãnh cảm, âm hộ quá khô. Bác-sĩ phụ khoa cho uống Tibolone, từ chối bằng một câu nói rất khó chịu:

" Tôi đến đây để chữa bệnh chứ không phải để tìm cái dâm dăng".

Mặc dầu Bác-sĩ phụ khoa kiên nhẫn giảng giải, cũng nhất định từ chối. Chồng dẫn đến Bác-sĩ sexology. Sau khi Bác-sĩ giảng giải sinh lý, bệnh lý của người đàn bà đến tuổi mãn kinh diễn ra sao, chữa như thế nào. Bà Vũ cũng nhất định từ chối:

" Tôi không phải là người thích giao hoan. Xin Bác-sĩ đừng nài ép vô ích. Đây là chuyện của vợ chồng tôi".

Ông chồng tuyệt vọng, nhưng ông đang tuổi sung sức. Ông đi tìm một phụ nữ khác, cô này có thai ngay tháng đầu. Ông đưa bà Vũ ra tòa xin ly dị, lý do không đủ khả năng làm vợ. Bây giờ bà Vũ mới than thở với bạn:

"Tôi phải nói thế, phải làm khó, thì thằng chồng tôi nó mới nể. Không ngờ nó mất dạy như vậy...".

8.1. Những trở ngại

8.1.1. Vì lý do tôn giáo

Kinh nghiệm điều trị (tại châu Âu) cho thấy:

Hầu như trăm phần trăm các ông theo đạo Hồi từ chối, ấy là không kể các ông còn gây sự với vợ, với Quý-vị. Khi Quý-vị mời ông tới, ông không tới. Quý-vị đành giảng cho các bà, các bà về thuật lại, bắt các ông thực hành, các bà bị các ông gây gổ, đôi khi chửi Quý-vị nữa.

- Già rồi, còn muốn dâm dăng à?
- Bà hết xí quách, để tôi đi tìm mấy cô trẻ.
- Thôi nghỉ đi, chữa với trị làm gì?
- Hối của bà khô như con khô mực, thôi nghỉ đi. Chữa với chạy!

Y án của Bác-sĩ Nguyễn Thanh Tùng (Paris)

Y án này xảy ra trong cộng đồng người Việt tại Pháp vào những năm 1979-1983. Ông Đ. Đ. C. là một trí thức Việt-Nam. Ông từng đậu tiến sĩ khoa học, và làm việc tại Trung-tâm nghiên cứu khoa học Quốc-gia Pháp (CNRS). Ông là người Bắc, bà là người Nam. Vợ chồng có khoảng cách khá xa về học thức. Bà điều khiển một nhà hàng Việt-Nam. Khi bà đi vào tuổi mãn (46-47), phần thì nhà hàng vắng khách, phần vì tuổi lớn mệt mỏi. Bà bị các chứng của phụ nữ thời kỳ mãn kinh: Triều nhiệt, tim đập mau (130/phút) mất ngủ, mệt mỏi, kinh kỳ trời sập bất thường, kinh lượng ít. Bác sĩ phụ khoa cho uống Hormones. Tăng 12 kg trong 10 tháng. Bà kiêng ăn, người càng mệt. Mỗi lần bà than thở với ông thì ông mắng:

- Bệnh giả bộ! Già quá rồi còn làm nũng! Bà tưởng bà còn trẻ lắm à? Con cá diếc của bà khô như con khô mực.

Bạn hữu khuyên ông nên chú ý săn sóc vợ thì ông càng tỏ ra quyết liệt:

- Ôi! Cái con vợ Nam-kỳ quốc của tôi muốn đi đâu thì đi. Tôi chán quá rồi.

Hơn tháng sau bà vợ đóng cửa nhà hàng, ôm tiền đi sống với gã bồi bàn. Bị chạm tự ái, ông tìm đến chỗ hai người sống và hỏi bà vợ:

- Nó không đẹp trai hơn tôi! Lại thất học, nói năng nhạt nhẽo! Vậy vì lý do gì bà bỏ đi theo nó?

Bà vợ im lặng. Nhưng gã bồi bàn nói:

- Đối với ông, bà ấy già, xấu, ngu, đần. Nhưng đối với tôi bà ấy là tiên nga, thông minh. Còn tôi, cái gì tôi cũng thua ông hết. Chỉ duy có ba điều tôi hơn ông đó là tôi kính trọng bà ấy hơn ông, tôi yêu bà ấy hơn ông và tôi chăm sóc bà ấy rất tận tình, hơn ông xa! Xa lắm!

8.1. 2. Vì lý do xã hội

Phân nửa các ông ACTBD cũng có thái độ như các ông theo đạo Hồi. Vì quan niệm cổ coi phụ nữ là dâm vật. Chỉ cần khi qua chỗ phơi quần áo, không may ông đụng vào quần của phụ nữ, lập tức phải rửa tay, tẩy uế liền. Khi giặt quần áo, thì những gì

của các bà phải giặt riêng, vì sợ ô uế y phục các ông! Tôi xin kể một chuyện vui dân gian của nước tôi (Việt-Nam) chế diễu hủ tục cho rằng phụ nữ là dâm vật dơ bẩn:

Y án

" Đó là một nhà nho, đã đậu tiến sĩ. Thông thường ông ngủ trong một căn phòng trang trọng của ngôi nhà chính. Còn các bà vợ thì ngủ trong những căn phòng của dãy nhà ngang. Một đêm đông ông mò vào với một bà vợ. Sau khi kéo chăn, lật váy bà lên, ông phải đi rửa tay, rồi mới dám cầm con chim của mình đẩy vào hõm của bà. Nhưng khi ông ra rửa tay xong, khí hậu lạnh quá, bà kéo váy xuống che đùi. Lúc ông trở vào, thấy váy bà che xuống đùi, ông lại kéo váy lên, rồi ra rửa tay. Bà bị lạnh lại kéo váy xuống. Thế rồi cái vụ vén váy, kéo váy diễn ra nhiều lần. Cuối cùng con gà gáy te te, trời sáng, mà ông bà chưa được lên đỉnh Vu-sơn".

Y án

Tôi xin kể một chuyện thực:

" Khi tôi đang viết những giòng này (30-9-02), thì phu nhân ông Đại-sứ của một nước ACTBD dẫn người con trai sang Pháp học. Cậu tên Đ. Đ. ở chung trong một cư xá, với một nữ sinh viên Á-châu tên L.. Mỗi khi L. hay Đ. mang y phục ra tiệm giặt công cộng (self service), thì họ cùng góp chung lại cho đủ 5kg, đỡ tốn tiền. Hôm ấy L. giặt quần áo rồi mang về cho Đ. Bà mẹ Đ. nhìn thấy. Bà mắng Đ. rằng tại sao lại để y phục con trai, giặt chung với y phục con gái dơ bẩn? Rồi đích thân bà đem y phục con trai bà đi giặt lại. Cũng ghi chú thêm ở đây là bà mới 46 tuổi, từng du học Úc, và đỗ bằng M.A, tức thuộc loại văn minh rồi đó".

Còn các ông thuộc Âu-Mỹ-Úc, các ông ấy tỏ ra hợp tác với thầy thuốc.

8.2. Sex Á-châu: Ngũ pháp hồi xuân

Mặc dù các nhà nho, coi phụ nữ là dâm vật, nhưng những thầy thuốc, thi sĩ, văn sĩ Hoa-Việt lại rất ga-lăng, nên họ ví phụ nữ như những đóa hoa, như những con chim xinh đẹp. Họ nghiên cứu ra *Ngũ pháp hồi xuân* (Nphx) để phục vụ các bà khi đi vào tuổi mãn kinh. Tương truyền Nphx được các y sư nghiên cứu để phục vụ cho bà Hồ Thái-hậu, thời Bắc Ngụy, nức tiếng dâm đãng trong lịch sử Trung-hoa (9). Sau khi Hồ thái hậu bị giết, thì Nphx được phổ biến ra ngoài dân chúng. Đến thế kỷ thứ 8, Nphx lại được nghiên cứu, sửa đổi để phục vụ nữ Hoàng-đế Võ Tắc Thiên. Gần đây lại được cập nhật hóa, phục vụ Từ Hy thái hậu triều Thanh thế kỷ thứ 19. Cho đến nay Nphx được lưu truyền khá rộng rãi.

Trong y học, các y sư Hoa-Việt đã gọi các bà tới tuổi mãn kinh là *tuổi hoa cúc*, thay vì gọi là *tuổi mùa Thu* hay *xế bóng*. Ngũ là 5, pháp là nguyên tắc. Đó là 5 pháp dùng Sex trị bệnh của quý bà tới tuổi mãn kinh. Không nên lầm với *Ngũ pháp trường xuân bổ âm* dùng cho quý bà mọi lứa tuổi (Còn *Ngũ pháp trường xuân bổ dương* dùng cho quý ông).

Trong 5 pháp này thì:

Nhiều loạn tình dục tuổi mãn kinh

Pháp thứ nhất

Là ăn uống. Việc này hoặc Quý-vị giảng giải cho thân chủ, hoặc Quý-vị gửi tới các dinh dưỡng viên (Diététicien).

Pháp thứ nhì

Thuần túy tâm lý, do Quý-vị cố vấn cho ông chồng (hay người yêu) của thân chủ thực hiện.

Pháp thứ ba

Là hướng dẫn thân chủ hứng dương khí của trời đất.

Pháp thứ tư

Là hướng dẫn thân chủ luyện tập cơ thể.

Pháp thứ năm

Là hướng dẫn thân chủ trong việc chăn gối.

8.2.1. Độ nhất pháp: Âm thực

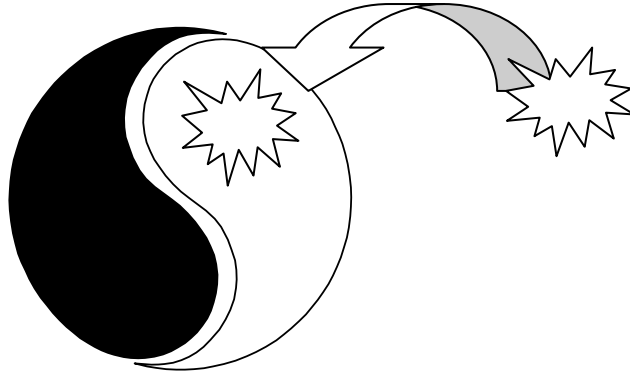
Âm thực theo Trung-y, đặt trên nguyên tắc dược tính. Mỗi thực vật đều có dược tính như sau:

(1). Dược tính

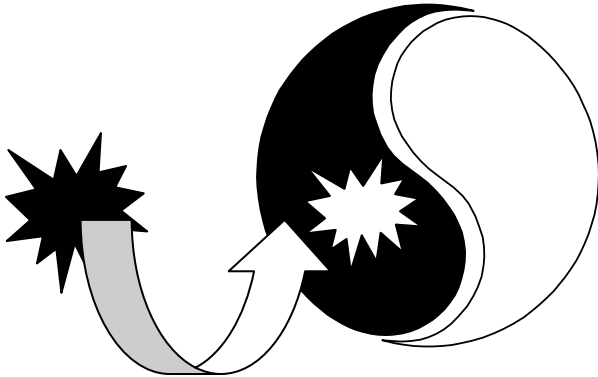
- **Bình hòa**, khi ăn vào không làm nóng, làm lạnh cơ thể.
- **Ôn**, khi ăn vào, làm cơ thể ấm lên.
- **Nhiệt**, khi ăn vào làm cơ thể nóng lên.
- **Kinh**, nghĩa là mát, khi ăn vào làm cơ thể thấy mát.
- **Hàn**, khi ăn vào làm cơ thể lạnh.

Khi thận dương hư thì dùng loại bình hòa, ôn nhiệt. Cũng có thể dùng thực vật bình hòa, kinh, hàn, nhưng thêm gia vị, biến đổi thành ôn, nhiệt.

Khi thận âm hư thì dùng loại bình hòa, kinh, hàn. Không có, hay rất hiếm gia vị biến thực vật ôn, nhiệt thành kinh, hàn.



Biểu hình thận dương hư (khuyết một miếng) Phải dùng thực vật dương bồi bổ.
Hình dưới: Biểu hình thận âm hư (âm khuyết một miếng). Phải dùng thực vật âm bồi bổ.



(2). Tính vị

Có 5 vị là:

- Cam (ngọt) nhập tỳ.
- Khô (đắng), nhập tâm.
- Tân (cay) nhập phế.
- Hàm (mặn) nhập thận.
- Tuấn (chua) nhập can.

(3). Dĩ loại bổ loại

Nghĩa là bệnh tim thì ăn tim thú vật. Bệnh thận thì ăn cật. Đối với Quý-bà vào thời kỳ mãn kinh thì ăn gì?

- Tốt nhất là cật dê, cừu, bò, trâu, heo, gà, vịt.
- Thứ đến dạ con (bào cung) của các súc vật trên.
- Nếu bị khủng hoảng tinh thần, mất ngủ, dùng óc của dê, cừu, bò, trâu, heo.
- Nghêu, sò, don, ốc, trai.

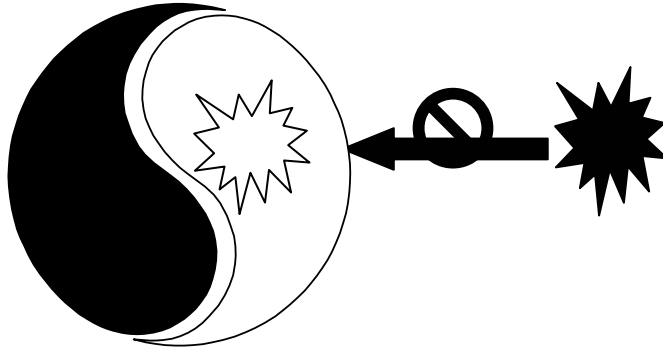
Đây là thực vật nguyên thủy, tuy nhiên tùy vào gia vị sẽ biến thành bổ âm hay bổ dương.

(4). Dùng rau, đậu, hoa quả

Khi quý bà đi vào thời kỳ mãn kinh, thì có nghĩa là tuổi tương đối cao. Khi tuổi cao thì bất cứ loại rau đậu, hoa quả nào cũng có lợi cho cơ thể. Nhưng phải chọn loại nào nhập thận, can kinh. Lại phải căn cứ vào dược tính của thực vật: Bình, ôn, nhiệt, kinh, hàn. Phần này quá dài, chúng tôi không thể chép hết vào đây, chỉ xin đưa ra một số lời khuyên tượng trưng.

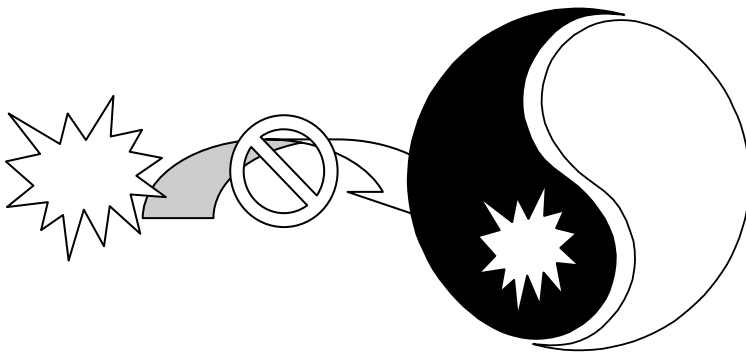
(5). Trường hợp thận dương hư

Nên tránh ăn, uống những thức mát: Ngô, sen hạt sen, đậu xanh, đậu đen, rau má, ác-ti-sô, hoa cúc.



(6). Trường hợp thận âm hư

Nên tránh ăn, uống những thức nhiệt như: Tiêu, tỏi, ớt, hành. Tất cả các thứ rau cay v.v.



(7). Dùng đậu hủ (Tên khác tàu hủ, đậu phụ)

Có rất nhiều công trình nghiên cứu về đậu-hủ, Quý-vị có thể tìm trong các thư tịch bằng tiếng Anh, Đức, Pháp, Trung-quốc. Đậu hủ không biết có từ thời nào. Đầu tiên thấy chép trong bộ *Bán thảo đồ kinh*. Đây là món ăn bình dân của vùng ACTBD. Sản phẩm được dùng trong các chùa để ăn chay, thay cho thức ăn lấy từ động vật. Đậu hủ bày bán tại tất cả các siêu thị Á-châu (*Trung-quốc, Việt-Nam, Thái-lan, Nhật-bản*), giá tương đối rẻ. Đậu là loại hạt lấy từ thực vật. Hủ là nát, như. Dùng đậu chế biến ra, tương đối dễ làm. Nhưng loại đậu sau đây được dùng nhiều nhất: đậu lạnh, đậu xanh, đậu đỏ và cả đậu đen. Gần đây (1960-2002) vì đậu lạnh có công dụng tốt cho cơ thể, nên hầu hết đậu hủ làm bằng đậu lạnh. Tên khoa học của đậu lạnh là *Glycérine max (L) Merr.*

Tính vị: cam (ngọt), kinh (mát).

Qui kinh: Nhập tỳ, vị, đại trường.

Công dụng, chủ trị:

- Ích khí (làm lợi cho khí), hòa trung (hòa lẫn các thực vật khác tại trung tiêu tức tỳ-vị).
- Sinh tân (nước miếng), nhuận táo (làm ướt táo).
- Thanh nhiệt, giải độc.
- Tiêu khát (làm giảm khát),
- Làm ngừng kiết lỵ.

Nhiều nghiên cứu chứng minh:

- Đậu hủ có chất Phyto-oestrogènes, là thứ hormones rất tốt cho phụ nữ, vì nó có tính chất điều chỉnh Estrogènes. Nếu phụ nữ ở thời kỳ thanh xuân, thì nó có khả năng hạ Estogènes khi chất này lên cao. Khi phụ nữ đến tuổi mãn kinh, Estrogènes hạ thấp thì phyto-estrogènes kích động cơ thể sản sinh ra Estrogènes. Ngược lại loại Phyto-oestrogènes này làm giảm tính dục của đàn ông. Chính vì vậy, trong suốt mấy nghìn năm lịch sử Phật-giáo, đã dùng để ăn chay, diệt dục cho chư tăng.

Phụ nữ bất kỳ tuổi nào, ăn nhiều đậu hủ sẽ đạt được những kết quả sau:

- Da mịn màng,
- Giữ tuổi xuân lâu dài (lâu già),
- Dùng kiêng ăn, tránh mập, giữ ...eo.

Đậu hủ ăn sống chấm tương, xì dầu, nước mắm đều đều ngon. Nếu kiêng ăn tránh mập, không nên chiên (rán) với dầu, mỡ.

Khi đi vào tuổi mãn kinh, các bà xơi đậu hủ, sẽ giảm các chứng trạng: mập ú, triệu nhiệt, hay cáu, huyết áp cao. Da tươi mịn. Có thể dùng lẫn với rau, hoa quả. Tuy nhiên những thức ăn như kho thịt ba chỉ với đậu hủ, hoặc dùng thịt băm nhồi đậu hủ thì không bảo đảm giữ được eo! Nhất là các bà bị Cholestérol, triglycérine lên cao!

Hai nghiên cứu mới đây nhất,

- Giáo-sư H. Wu, chuyên viên về Y-tế dự phòng của đại học Nam California, Hoa-kỳ đã phổ biến công trình nghiên cứu của ông và các cộng sự trên tạp chí Ung-thư Hoa-kỳ, tháng 9-2002. H.Wu đã thử nghiệm trên 144 phụ nữ Á-châu, đã đi vào tuổi mãn kinh (50-74), sống tại Singapore, kết quả cho biết: Những phụ nữ ăn nhiều đậu lạnh dưới dạng đậu hủ, tỷ lệ nghịch với loại hormone Oestrogenes. Nghĩa là các bà xơi

Nhiều loạn tình dục tuổi mãn kinh

nhieu đậu hũ, thì Oestrogenes sẽ thấp. Oestrogenes là thủ phạm chính gây ra tai và ung thư vú. Những bà ăn nhiều đậu hũ sẽ giảm thấp hơn 15% loại Oestrogenes so với những bà khác.

- Tạp chí *The journal of North American Menopause Society*, (vol. 9, No .5, pp 328-334) nhan đề:

Effects of a standardized soy extract on hot fluses: a multicenter, double-blind, randomized, placebo-controlles study.

Do ba Bác-sĩ:

(1) Evelyne Drapier (Gynécologie, bệnh viện Edouard Herriot, Lyon, France).

(2) Philippe Chantre (Laboratoire Arkopharma, Carros, France),

(3) Pierre Mares (Gynécologie, bệnh viện Caremeau, Nimes, France).

Đã nghiên cứu về một dược phẩm mang tên Phytosoya, lấy từ đậu nành, đã cho một kết quả hết sức tốt , khi dùng để trị bệnh phụ nữ trong thời kỳ mãn mãn kinh.

8.2.2. Đệ nhị pháp: Phu thê hòa hợp

Thức này khi cố vấn cho thân chủ, Quý-vị chỉ nên giảng giải cho ông chồng, mà không cần sự hiện diện của bà vợ. Quý-vị nên nhắc nhở ông chồng rằng một là tình, hai là nghĩa, ba là vì hạnh phúc lứa đôi, phải cố gắng, coi bà vợ như một thiếu nữ dậy thì, dù bà đầy những dờ hơi, đầy những làm nũng (những nhẽo), đầy những vô lý.

Thức này Quý-vị sẽ tốn rất nhiều nước miếng, nếu thân chủ có ông chồng đã chán vợ, hay ông chồng bị tai vạ Dbc-Cbk, vì vậy ông không thiết tha với chuyện giúp vợ. Trong đệ nhị pháp có 10 bước, mà Sex Trung-quốc gọi là *Thập đại danh hoa*, coi như ông chồng tặng vợ 10 thứ hoa quý. Mười danh hoa là:

Việt-Nam.

- (1) Đào
- (2) Thủy-tiên
- (3) Ngọc-lan
- (4) Đỗ-quyên
- (5) Sơn-trà
- (6) Hồng
- (7) Huệ
- (8) Cúc
- (9) Quế
- (10) Mẫu-đơn

Trung-quốc.

- (1) Mai (Plum blossom)
- (2) Thủy-tiên (Narcissus)
- (3) Lan (Orchid)
- (4) Đỗ-quyên (Rododandron)
- (5) Sơn-trà (Camellia)
- (6) Hồng (Rose)
- (7) Sen (Lotus)
- (8) Cúc (Chrysanthemum)
- (9) Quế (Osmanthus)
- (10) Mẫu-đơn (Peony)

Sự thực đó là 10 bước, mà Quý-vị cần cố vấn cho ông chồng làm, để tạo ra những tình cảm, những ý nghĩ, đôi khi những ảo tưởng tốt cho vợ khi đi vào tuổi mãn kinh. Phải nhắc nhở ông chồng rằng:

" *Những gì Quý-vị cố vấn, trước đây khi bà còn trẻ ông không hề làm, mà nay tuổi bà cao, bà tự thấy mình già, nhan sắc tàn phai... bỗng ông chồng lại sùng ái bà hết sức mình, thì phần tâm lý coi như giải quyết xong*"

Bước thứ nhất: Mai-hoa
(vuốt ve, kích thích)

Bước này Quý-vị cần có một đồ hình phụ nữ, rồi cố vấn cho thân chủ: Mỗi ngày, sáng, chiều ông chồng (hay người tình) kích thích vào 5 khu nhạy cảm nhất của vợ.

- Nếu ông cảm thấy bà cũ quá rồi, hết hứng thú thì dùng tay vuốt ve.
- Nếu ông vẫn nồng nàn với bà thì nên dùng lược quét nhẹ lên các khu vực.

(1). Nếu dùng tay vuốt ve.

Nhớ vuốt thực nhẹ, chỉ cần chạm tay vào thôi. Vuốt mạnh, hay bóp thì kết quả giảm phân nửa. Năm khu vực đó theo thứ tự từ trên xuống dưới, bên phải trước, bên trái sau. Tư thức tốt nhất là vợ nằm bên phải chồng, nằm cùng chiều. Vợ gối đầu lên tay phải chồng. Chồng dùng tay trái vuốt ve vợ:

- Tai (3-5 phút)
- Chòm nhũ hoa. Mỗi bên 3-5 phút. Nhớ cho chòm nhũ hoa chạm vào giữa lòng bàn tay là đủ. Không nên bóp như trộn bột làm bánh.
- Bụng dưới, kể từ rốn tới âm hoa. Không vuốt ve âm hoa. 3-5 phút.
- Đùi non, tức mặt trong của đùi, từ đầu gối tới háng. 5-10 phút.
- Vuốt nhẹ từ dưới nách, qua sườn, tới hông. Khác với 4 khu trên, khu này nên vuốt thực mạnh.

(2). Nếu dùng lược

Thì chỉ cần rà trên nhũ hoa, dưới rốn, đùi non thôi. Thời gian càng lâu càng tốt.

Kết quả: Những kiểm chứng của chúng tôi cho thấy, sau bước này, tim của Quý-bà đập nhanh hơn bình thường đôi chút. Khi ông ngừng kích thích 15 phút, tim lại đập bình thường trở lại. Thử nghiệm máu: Lượng đường, cholestérol total giảm. Lượng Estrogènes, Androgènes tăng.

Bước thứ nhì: Thủy-tiên
(Chiếu cố tận tình)

Rất cần những sẵn sóc nhỏ nhặt. Tôi xin đưa ra một tỷ dụ: Khi bà tắm, ông có thể pha nước, lấy khăn, savon để sẵn rồi mời bà tắm. Ông đừng ngồi cạnh hay kỳ cho bà. Vì vào tuổi này, cơ thể bà không còn như xưa, *cái chỗ đáng lẽ phải lòi ra thì lại lồm vào. Cái chỗ đáng lẽ phải lồm vào thì nó lại lòi ra.* Thế mà bà phải lộ những cái ấy trước mặt ông thì bà sẽ ngượng ngập. Ngay cả khi vợ chồng giao hoan, cũng không nên lộ hết y phục bà ra. Tốt nhất là để yên áo trên người bà, rồi vén combinaison lên, tránh cho bà khỏi phải lộ cái bụng, cái đùi nhẽo nhoẹt, da dãn deo trước mặt ông.

Bước thứ ba: Lan-hoa,

(Khẩu, vị vi tiên) nghĩa là chú sự, đều khởi từ miệng và bao tử, hay nói khác đi là miếng ăn.

Phải nhắc nhở cho các ông chồng của bệnh nhân rằng: Khi các ông được vợ làm bếp cho ăn, ông phải nhớ một điều:

- Không bao giờ khen ngon tuyệt vời. Vì khen như vậy sẽ phải ăn hoài món đó.
- Cũng không nên chê, vì chê sẽ làm cho bà bực mình, và không bao giờ được ăn món đó nữa. Có khi bà đĩnh công không nấu bếp nữa thì đổ nợ.
- Thích ăn món nào thì cứ nói thẳng, đề nghị bà làm.

Nếu như có thời giờ, thỉnh thoảng ông nên làm bếp mời bà ăn. Ở đây tôi cũng xin nhắc các vị lấy vợ ngoại quốc, thì bắt buộc các ông phải học làm mấy món ăn thuộc loại quốc hồn, quốc túy của mình, rồi mời bà ăn.

Tỷ như các ông là người Hoa, thuộc vùng Thượng-hải thì nên học món cá nướng, cá chưng, cá chiên sốt, và món Ngũ-vị bát trần.

Tỷ như các ông là người Việt thì học làm 4 món sau cho tinh vi, rồi thỉnh thoảng làm, mời bà ăn: Chả giò (nem), cơm chiên Dương-châu, gỏi cuốn, bún thịt nướng (bún chả Hà-nội).

Tỷ như các ông là người Tây-ban-nha (Span) thì phải làm món Paella cho tuyệt.

Nếu các ông là người Algérie, Maroc thì phải học làm cho được món Couscous!

Y án

Tôi có anh bạn, tuổi tương đối sồn sồn tên L.N.Tú. Anh là giáo sư văn chương ở VN. Sang Pháp, anh được gửi theo học một lớp báo chí. Trong lớp hầu hết là các cô đầm tuổi từ 22 đến 30. Cô nào cũng đẹp, và dĩ nhiên lẳng mạn. Tuổi của anh lớn, anh không có nhiều tiền, cũng chẳng có xe đẹp, hay nhà cao cửa rộng. Ấy thế mà anh theo cô nào là dính cô đó. Ai cũng ngạc nhiên. Sau khi điều tra ra: Trước đây anh có thời đi làm phụ bếp, biết làm các món chả giò (nem), bì cuốn, bún thịt nướng, cơm chiên Dương-châu. Vì vậy khi muốn cô bạn học cùng lớp, anh chỉ việc làm 4 món trên để buổi trưa, thay vì ăn căng tin, anh đem ra mời cô. Rồi dần dần đi đến việc mời cô đến nhà ăn. Dĩ nhiên cuối cùng là leo lên dường!

Bước thứ tư: Đỗ-quyên

(Ngày xưa thân ái)

Cần tỏ hay nhắc lại cái thời thân ái cái thừa mới gặp nhau. Tỷ dụ mỗi ngày một lần, hoặc ít ra mỗi tuần 2 lần. Vợ chồng ôm nhau theo tư thức sau (hoặc ngồi nghe nhạc, hoặc coi TV, Video, hay ngắm cảnh):

- Chồng ngồi trên ghế, cạnh giường, dưới đất, trên mỏm đá.
- Tay trái chồng vòng qua cổ vợ. Bàn tay vuốt trên đỉnh nhũ hoa trái vợ. Bàn tay phải vuốt nhẹ trên đùi non vợ.
- Vợ ngồi trong lòng chồng, dựa đầu vào vai trái, hai tay ôm cổ chồng.

Thời gian từ 10 đến 30 phút. Không nên để lâu quá, gây đau mông ông chồng, nhất là những bà mập phì, nặng hơn cối đá.

Ngồi như vậy có ba điều lợi:

- Bà được hưởng dương khí trực tiếp từ ông,
- Kích động thần kinh, kích động khoái cảm, đưa đến cơ thể bà điều hòa hormones, máu lưu thông tốt,
- Bà có ảo tưởng mình vẫn còn trẻ... hơn nữa cảm thấy ông chồng chưa chán mình, chưa cho mình vào viện bảo tàng.

Bước thứ năm: Sơn-trà (Gìn vàng, giữ ngọc)

Tránh việc vợ chồng gần nhau suốt ngày, suốt đêm, e tình trạng âm dương sẽ hết khác biệt. Mỗi ngày vợ chồng nên cách xa nhau trên 4 giờ (*không ở chung trong một căn nhà, không nhìn thấy nhau*). Thực tế, khoảng thời gian xa cách, gây tình trạng trống rỗng tâm hồn, khiến vợ chồng nhớ nhau. Nếu cách xa một hai ngày mỗi tuần, kết quả tốt nhất. Nhưng đừng để cách xa quá 7 ngày. Kết quả ngược lại.

Y án

B. và M. là hai sinh viên bằng tuổi nhau. Họ quen nhau từ năm 19 tuổi, rồi đi đến kết hôn. Khi ra trường, họ làm việc chung trong một ngân hàng, và sống tại Paris 6 năm liền. Họ mua căn nhà cách Paris 20 km, và hai người ngồi làm việc chung trong một căn phòng. Chỉ một năm sau, cả hai chán nhau, tuy không hề cãi nhau. Họ lẳng lặng bỏ nhau. Bạn hữu kinh ngạc. Nhưng bác sĩ Sex giải thích:

- Tình yêu vợ chồng chỉ tồn tại từ 3 tới 6 năm. Sang năm thứ 7 nếu họ có con rồi thì tốt. Bằng không sẽ có chuyện. Họ chỉ có thể sống với nhau bằng nghĩa, vì tình hết rồi. B. và M. lấy nhau đã 7 năm, tình hết, không con!!!

- Nếu họ sống tại Paris, di chuyển dễ, gặp bạn hữu nhiều, thì có dịp khuây khỏa. Họ dọn ra ngoại ô. Sáng, chiều ngồi trên xe 2 giờ, rồi lại ngồi làm việc cạnh nhau. Tối về không còn hứng thú ở với nhau nữa.

Họ bỏ nhau là lẽ thường (xem lại phần học thuyết âm dương).

Bước thứ sáu: Hồng-hoa (Trở lại thời son)

Hằng ngày, vợ chồng nên đùa nghịch với nhau, như hồi còn trẻ, làm những cử chỉ yêu đương.

- Vợ đang ủi đồ, rửa chén, nấu ăn. Ông chồng nên tạo dịp đứng, ngồi cạnh, hay đi qua để nói chuyện. Chân tay táy máy: Vuốt má, tát yêu, phát mông (*sẽ thôi, đừng phát mạnh*), hôn gió, hoặc dùng sát, phình bụng đẩy lưng. v.v.

- Đút cho vợ ăn.

Phần này có thiên hình vạn trạng, không cần nói nhiều. Tuy nhiên đôi khi người chồng có thiện chí, nhưng bà vợ thuộc loại tàn nhẫn, vô tư cách thì cũng vô ích. Tôi xin cử một y án. Y án này của giáo sư Rosalie Madeleine Lichter (Gynecology).

Y án của giáo sư Lichter Rosalie Madeleine

Đó là một cặp vợ chồng người Á-châu. Ông chồng tên TMQ là một giáo sư Anh-ngữ bậc trung học (58 tuổi), bà vợ tên NX 53 tuổi, chủ một restaurant nhỏ. Thấy vợ đang thời kỳ mãn kinh, ông xin gặp giáo sư Lichter để trình bày những khó khăn trong đời sống vợ chồng. Đúng hẹn, NX không chịu đi, nên chỉ mình TMQ đến gặp giáo sư Lichter. Được hướng dẫn chi tiết, tận tình những gì ông chồng phải làm, để giúp bà vợ. Ông TMQ cảm thấy mình khô khan, thiếu bổn phận. Trên đường về restaurant của vợ, ông mua một bông hồng nhung thực lớn, một hộp nước hoa hiệu Poison. Ông vào bếp, thấy bà vợ đang đứng thái thịt, ông hỏi vợ bằng giọng ngọt ngào:

- Trưa nay đông khách không em!
 - Đông.
 - Em có mệt lắm không? Có cần anh giúp gì không?
 - Không.
 - Anh mua hoa, dầu thơm tặng em đây.
- Rồi TMQ ôm lấy vợ, hôn phớt lên má. Bà vợ đẩy ông chồng ra, mặt nhăn nhó:
- Làm cái trò ma gì vậy? Thôi đi, già rồi còn dè.
 - Thì anh thấy em mệt, nhớ tình, nhớ nghĩa mua hoa, mua nước hoa tặng em.
 - Làm trò ma, bắt chước Tây! Rõ vô duyên.

Bước thứ bảy: Liên-hoa (hoa sen)

(Thủ thi bên tai)

Bước này rất quan trọng, đó là lời nói hằng ngày với vợ. Quý-vị nên giảng cho thân chủ biết rằng:

*Đàn ông yếu bằng mắt,
Đàn bà yếu bằng tai.*

Vì vậy những lời nói *ngọt ngào kiểu cải lương* rất cần thiết cho các bà khi đi vào thời kỳ mãn kinh. Những bà, cô bỏ chồng, bỏ người yêu, thông thường 91% (Theo Psycho-etude) do những lời đường mật cải lương của bọn vô lương tâm.

Mỗi ngày tìm ít nhất 2 câu nói, sao cho bà vợ vui lòng:

- Em yêu ơi!
- Cưng ơi!
- Hoặc nói với bạn hữu, trước mặt vợ: *khổ thực! Tôi mắc bệnh ghiền! Ghiền vợ!* Dù vợ chồng lấy nhau 30 chục năm rồi, mà tôi vẫn ghiền nàng như hồi mới mới quen nhau. Hoặc: *tôi làm hái ra tiền, có thể mua vàng đúc một người bằng nàng. Nhưng tôi không thể dùng tiền đúc một người như nàng.* v.v. và v.v.

Thỉnh thoảng: chép một vài câu thơ tình, rồi bí mật bỏ vào bóp, đầu giường, hay túi bà vợ.

Bước thứ tám: Cúc-hoa

(Thiết tha yêu thương)

Mỗi khi đi xa về, nên có một món quà nhỏ tặng vợ. Ngay cả việc đi làm hằng ngày, thỉnh thoảng cũng nên mua một bông hồng tặng vợ. Khi tặng, nhớ phải hôn má...

Bác-sĩ Trần Đại-Sỹ

nếu trong nhà có người. Còn như chỉ có vợ chồng thì... muốn hôn chỗ nào cũng được cả. Nếu có thể ôm vợ, nựng ít phút.

Những ngày không thể quên tặng quà cho vợ:

- Ngày sinh nhật vợ,
- Kỷ niệm ngày cưới.
- Lễ Thiên-chúa giáng sinh,
- Lễ thánh Valentin,
- Tết (Các ông ACTBD sẽ phải tặng quà cho vợ ngày tết Nguyên-đán nữa).

Tuy nhiên, Quý-vị có cố gắng mấy, khi gặp những ông chồng thuộc loại tình cảm khô kiệt, thì cũng vô ích. Xin mời Quý-vị nghe một y án.

Y án của Bác-sĩ Nguyễn Thanh Tùng (Paris)

Bà Ng.m.X 46 tuổi, đi vào tuổi mãn kinh. Chứng trạng: tỏa nhiệt, môi khô, âm hoa khô, mất ngủ, hay cáu, dễ nổi giận với chồng. Chuyện phòng the gần như tuyệt hẳn. Ông chồng 53 tuổi. Bà tìm đến Bác-sĩ Nguyễn Thanh Tùng xin điều trị. Sau ba tuần điều trị bằng châm cứu, Trung-dược, Tây-dược, tất cả các chứng trạng trên tuyệt hẳn. Tính tình dịu dàng trở lại. Nhân thứ bảy, bà làm một món ăn mà ông chồng thích nhất, rồi bà tắm rửa, trang điểm chờ ông về. Khi ông vào nhà, bà vồn vã ôm lấy ông hôn lên má. Ông trợn trừng mắt nhìn bà như nhìn con quái vật. Bà nở nụ cười thực tươi. Ông nhăn mặt:

- Hôm nay bà làm cái trò khỉ gì vậy? Thôi đi nhé.

Bước thứ chín: Quế hoa *(Tâm trung chữ hiếu)*

Luôn sẵn sàng, thăm hỏi ông bà nhạc. Điều này Quý-vị phải giảng giải kỹ cho các thân chủ. Xã hội chúng ta là xã hội kỹ nghệ, cơ khí, thành ra cái tình gia tộc phai nhạt rất nhiều. Còn thế giới ACTBD thì Quý-vị chỉ cần nhắc thôi, chứ con người vùng này được giáo dục rất kỹ về đạo hiếu:

Nho giáo: Hiếu là kỷ cương của trời đất.

Phật: *Chân như đạo Phật rất mẫu,
Tâm trung chữ hiếu, niệm đầu chữ nhân.
(Kinh đức chúa Ba)*

Cũng nên thăm hỏi, thân mật với anh em của bà xã.

Bước thứ mười: Mẫu đơn, *(Tự yêu thân mình)*

Quý-ông phải chú ý đến chính mình:

- Y phục tươm tất,
- Tóc chải,
- Răng miệng thực sạch,
- Thân thể sạch sẽ.

8.2.3 Đệ tam pháp: Hưởng dương khí

Khi vào tuổi mãn kinh, một số hormones giảm, hoặc biến mất, nên cơ thể thường bị thiếu calcium. Tuy Quý-vị cho thân chủ uống hormones, Trung-dược, calcium, nhưng chưa hẳn là đủ. Nếu như Quý-vị hướng dẫn thân chủ biết hấp thụ dương khí thì kết quả rất mau.

Theo học thuyết âm-dương thì các bà là âm, cần dương khí để âm-dương hòa hợp. Đàn ông là dương. Nên chỉ các bà vào tuổi mãn kinh rất cần các ông ở cạnh. Các bà vào tuổi này mà vắng bóng người tình sống chung thì tai họa không nhỏ:

- Dễ sinh buồn chán, khủng hoảng tinh thần, khóc cười thất thường,
- Mất ngủ,
- Mệt mỏi,
- Tiêu hóa xáo trộn.

Vì vậy phải áp dụng phương pháp hấp dương khí trong pháp thứ nhất của *Ngũ-pháp trường xuân bổ âm*. (xin xem trong quyển này).

Tuy nhiên về hấp dương khí mặt trời cần phải dài hơn. Trong *Ngũ-pháp trường xuân bổ âm*, dùng cho mọi lứa tuổi nên chỉ cần 15-45 phút mỗi ngày là đủ. Bây giờ các bà đi vào thời kỳ mãn kinh, tuổi cao rồi, cần từ 45-60 phút mới đủ. Nhưng không nên quá 3 giờ một ngày. Tuy nhiên những thân chủ sống ở vùng Bắc-Âu, Bắc-Mỹ thiếu ánh nắng mặt trời thì khó đấy!

8.2.4. Đệ tứ pháp: Luyện tập cơ thể

Luyện tập cơ thể, đem lại kết quả trung bình về phương diện trị bệnh. Nhưng về phương diện bảo kiện, giữ tuổi xuân lâu dài lại cho một kết quả cao. Có rất nhiều phương pháp. Chúng tôi lựa ra 3 phương thức hiệu nghiệm nhất, xếp theo thứ tự:

- Đào-hoa trường xuân thập nhị thức.
- Liên hoa thức.
- Thập thức bảo kiện pháp.

Đào-hoa trường xuân thập nhị thức,
(Trích trong bộ *Khí-công đại toàn sẽ xb*).

Đây là một trong *Ngũ-pháp trường xuân bổ âm*, rất hữu hiệu để trị bệnh cho phụ nữ: Bảo vệ nhan sắc, giữ tuổi xuân lâu dài, kéo dài đời sống phòng the.

Liên hoa thức,
(Trích trong bộ *Khí-công đại toàn sẽ xb*).

Thập thức bảo kiện pháp,
(Trích trong bộ *Khí-công đại toàn sẽ xb*).

Dùng để bảo kiện, phòng bệnh, chống bệnh, trị bệnh thần kinh.

8.2.5. **Đệ ngũ pháp: Lên đỉnh Vu-sơn**

Quý-vị đã biết rất rõ về *Ngũ-pháp trường xuân bổ dương*, *Ngũ pháp trường xuân bổ âm*. Quý-vị có thể cố vấn cho thân chủ về các pháp đó trong việc chung chăn gối.

9. **KẾT LUẬN**

**Kính thưa Quý-vị chủ tọa đàn,
Kính thưa Quý đồng nghiệp.**

Quý-vị vừa cùng chúng tôi nghiên cứu một đề tài vừa có tính chất Sexology, vừa có tính chất Gynécology lại vừa có tính chất Thần kinh trong phạm vi tổng hợp y học Trung-Tây-y. Phương pháp này được trên 550 đồng nghiệp trong IFA và ARMA (*điều trị tổng hợp Trung-Tây-y*) dùng trong 25 năm qua, và một số lớn các đồng nghiệp Sexology dùng. Kết quả tốt đẹp.

Qua nhiều năm kinh nghiệm điều trị, tôi xin có đôi lời đề nghị với Quý-vị:

THỨ NHẤT

Đây không phải là phần điều trị thuần túy cho các bà, mà là phần điều trị lứa đôi. Cho nên, Quý-vị nên cố gắng mời ông chồng (*hay người yêu, bạn trai*) tới tham dự cuộc chẩn đoán lần đầu thì tốt nhất.

THỨ NHÌ

Khi gặp những thân chủ không đồng văn hóa với chúng ta như Hồi-giáo, Phật-giáo hoặc thuộc dân vùng ACTBD, Quý-vị nên thận trọng, tìm hiểu bệnh nhân trước khi đưa ra pháp trình điều trị.

Tỷ như Quý-vị gặp một thân chủ tuổi trên 50, gốc là người Việt-Nam, Trung-hoa, Nhật-bản, khi Quý-vị thấy bà ấy ở trong tình trạng cần dương tính, mà lại goá, hay ly thân, Quý-vị đừng vội khuyên bà nên kiếm một ông, để có dương khí. Bà ta sẽ bực mình, và giận Quý-vị đấy (*dù trong lòng bà đang mơ ước điều đó*).

THỨ BA

Khi cho Trung-dược, phải dặn thân chủ cẩn thận, bằng không sẽ mang thai vào tuổi 50 thì tai vạ không nhỏ. Phá thai thì không nở. Giữ thì tuổi đã cao.

THỨ TƯ

Về việc hướng dẫn thân chủ luyện các thức Khí-công, luật pháp một vài quốc gia, không cho chúng ta làm công việc đó tại phòng mạch (*Như Pháp, Đức v.v.*). Không khó! Quý vị có thể thiết lập một nơi dạy thể dục y khoa rồi Quý-vị tập trung thân chủ lại để dạy một thể. Hoặc Quý-vị nên huấn luyện cho một vài phụ nữ, rồi Quý-vị ủy cho những người này dạy.

Trân trọng kính chào Quý-vị.

Chú giải

- (1). **TRẦN ĐẠI-SỸ**, *Giảng huấn tình dục bằng y học Trung-quốc*, Q1, phụ lục 2C trg 229, Thuvienvietnam.com, Cali.USA xb. 2002.
- (2). **Trần Đại-Sỹ**, sđd. 1, Q3, trg 171-320.
- (3). **Trần Đại-Sỹ**, sđd. 1, Q2, trg 143-163.
- (4). **Trần Đại-Sỹ**, sđd. 1, Q3, trg 179-206.
- (5). **Trần Đại-Sỹ**, sđd. 1, Q1, phụ lục 3, trg 236.
- (6). **Trần Đại-Sỹ**, sđd.1, Q1, phụ lc 2A, trg 229.
- (7). **Trần Đại-Sỹ**, sđd 1, Q1, phụ lục 6, trg 244.
- (8). **Trần Đại-Sỹ**, sđd 1, Q1, phụ lục 2B, trg 229.
- (9). Thế kỷ thứ 5 sau Tây-lịch. Xem y án về bà trong bộ *Giảng Huấn Tình Dục Bằng Y Học Trung-quốc*, Q4. Thuvienvietnam.com, Hoa-kỳ xuất bản.

TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU

Tài liệu nghiên cứu chia ra làm 2 phần chính:

PHẦN TRUNG Y

Xin xem *Giảng huấn tình dục bằng y học Trung-quốc*. Q1.

PHẦN TÂY Y

Những tài liệu căn bản, xem phần 1.1 trên.

Dưới đây là những tài liệu phụ, tuy nhiên rất quan trọng.

1. **Polo-Kantola P, Erkkola R, Helenius H, Irjala K, Polo O.** When does estrogen replacement therapy improve sleep quality? *Am J Obstet Gynecol* 1998; 178 :1002-1009.
2. **Scharf M, McDannold M, Stover R, Zaretsky N, Berkowitz D.** Effects of estrogen replacement therapy on rates of cyclic alternating patterns and hot-flush events during sleep in postmenopausal women: a pilot study. *Clin Ther* 1997; 19: 304-311.
3. **Doven M, Scheider H.** The impact of different HRT regimens on compliance. *Int J Fertil* 1996; 168: 129-139.
4. **Daly E, Roche M, Barlow D, Gray A, Mc Pherson K, Vessey M.** HRT: an analysis of benefits, risks and costs, *Br Med Bull* 1992; 78: 368-400.
5. **Baber R, Templeman C, Morton T, Kelly G, West L.** Randomized placebo-controlled trial of an isoflavone supplement and menopausal symptoms in women. *Climacteric* 1999; 2: 85-92.
6. **Boulet M, Oddens B, Lehert P, Vemer H, Visser A.** Climacteric and menopause in seven south-east Asian countries. *Maturitas* 1994; 19: 157-176.
7. **Lock M.** Encounters with aging: mythologies of menopause in Japan and North America. Berkeley, CA: University of California Press, 1993.
8. **Notelovitz M.** Estrogen replacement therapy indication, contraindications and agent selection. *Am J Obstet Gynecol* 1989; 167: 8-17.
9. **Rekers H.** Mastering the menopause. In: Burger H, Boulet M, eds. *A Portrait of the Menopause*. Park Bridge, New Jersey: The Parthenon Publishing Group, 1991: 23-43.
10. **Adlercreutz H.** Phytoestrogens: epidemiology and a possible role in cancer protection. *Environ Health Perspect* 1995; 103: 103-112.

Nhiều loạn tình dục tuổi mãn kinh

11. **Grady D, Rubin S, Petitt D.** Hormone therapy to prevent disease and prolong life in postmenopausal women. *Ann Intern Med* 1992; 117: 1016-1037.
12. **Salonieni H, Wahala K, Nykanen-Kurki P, Kallela K, Saastamoinen I.** Phytoestrogen content and estrogenic effect of legume fodder. *Proc Soc Exp Biol Med* 1995; 208: 13-17.
13. **Murphy P.** Phytoestrogen content of processed soybean products. *Food Technol* 1982; 34: 60-64.
14. **Goward L, Barnes N, Setchell K.** Genistein and daidzein and their glycoside conjugates: anti-tumor isoflavones in soybean foods from American and Asian diets. *J Agric Foods Chem* 1993; 41: 1961-1967.
15. **Mathieson R, Kitts W.** Binding of phytoestrogen 17 β -estradiol by cytoplasmic receptors in the pituitary gland and hypothalamus of the ewe. *J Endocrinol* 1980; 85: 317-325.
16. **Martin P, Horwitz K, Ryan D, McGuire W.** Phytoestrogen interaction with estrogen receptors in human breast cells. *Endocrinology* 1978; 103: 1860-1867.
17. **Kuiper G, Lemmen J, Carisson B.** Interaction of estrogenic chemicals and phytoestrogens with estrogen receptor. *Endocrinology* 1998; 139: 4252-4263.
18. **Peterson G, Barnes S.** Genistein inhibits both estrogen and growth factor-stimulated proliferation of human breast cancer cells. *Cell Growth Differ* 1996; 7: 1345-1351.
19. **Kuiper G, Carlsson B, Grandien K.** Comparison of the ligand binding specificity and transcript tissue distribution of estrogen receptor α and β . *Endocrinology* 1997; 138: 863-870.
20. **Makela S, Davis V, Tally W.** Dietary estrogen act through estrogen receptor-mediated processes and show no antiestrogenicity in cultured breast cancer cells. *Environ Health Perspect* 1994; 102: 572-578.
21. **Santell R, Chang Y, Nair M, Helferich W.** Dietary genistein exerts estrogenic effect upon the uterus, mammary gland and the hypothalamic/pituitary axis in rats. *J Nutr* 1997; 127: 263-269.
22. **Mikisicek R.** Interaction of naturally occurring nonsteroidal estrogens with expressed recombinant human estrogen receptor. *J Steroid Biochem Molec Biol* 1994; 49: 153-160.
23. **Schonherr E, Kinsella M, Wight T.** Genistein selectively inhibits platelet-derived growth factor-stimulated versican biosynthesis in monkey arterial smooth muscle cells. *Arch Biochem Biophys* 1997; 339: 353-361.

24. **Gillings D, Koch G.** The application of the principle of intention-to-treat to the analysis of clinical trials. *Drug Inf J* 1991; 25: 411-424.
25. **Wasburn S, Burk GL, Morgan T, Anthony M.** Effect of soy Protein supplementation on serum lipoproteins, blood pressure, and menopausal symptoms in perimenopausal women. *Menopause* 1999; 6: 7-13.
26. **Brzezinski A, Adlercreut Z, Shaoul R, et al.** Short-term effects phytoestrogen-rich diet on postmenopausal women. *Menopause* 1997; 4: 89-94.
27. **Albertzzi P, Pansini P, Pansini F, Bonacorsi G, Zanotti L, Forini E, De Aloysio D.** The effect of dietary soy supplementation on hot flashes. *Obstet Gynecol* 1998; 91: 6-11.
28. **Scambia G, Mango D, Signorelli P, et al.** Clinical effects of a standardized soy extract in postmenopausal women : a pilot study. *Menopause* 2000; 7: 105-111.
29. **Upmalis D, Lobo R, Bradley L, Warren M, Cone F, Lamia C.** Vasomotor symptom relief by soy isoflavone extract tablets in postmenopausal women: a multicenter, double-blind, randomized, placebo-controlled study. *Menopause* 2000; 7: 236-242.
30. **Qella SK, Loprinzi CL, Barton DL, et al.** Evaluation of soy phytoestrogens for the treatment of hot flashes in breast cancer survivors: a north central treatment group trial. *J Clin Oncol* 2000; 18: 1068-1074.
31. **St Germain A, Peterson CT, Robinson JG, Alekel DL.** Isoflavone-rich or isoflavone-poor soy protein does not reduce menopausal symptoms during 24 weeks of treatment. *Menopause* 2001; 8: 17-26.