

Cách chữa nhiễm trùng đường tiết niệu tại nhà?

Một số biện pháp tự nhiên từ thảo mộc có thể là cách tốt nhất để bổ sung cho việc điều trị nhiễm trùng đường tiết niệu, bởi chúng có thể làm tăng tác dụng cho thuốc chữa bệnh cũng như giúp làm giảm các triệu chứng nhanh hơn. Các loại trà cho bệnh nhiễm trùng đường tiết niệu thường có tác dụng kháng khuẩn, vì chúng giúp loại bỏ các vi sinh vật gây nhiễm trùng tiểu và lợi tiểu, làm tăng lượng nước tiểu và làm sạch đường tiết niệu. Dưới đây là một số loại trà thảo mộc tự nhiên có thể hỗ trợ chữa nhiễm trùng tiết niệu tại nhà.

Trà râu ngô

Trà râu ngô là một phương thuốc phổ biến tại nhà, nó có thể được dùng từ râu ngô tươi hoặc [nguyên liệu cao râu ngô](#). Nó được sử dụng tại nhà để điều trị các vấn đề về đường tiết niệu bao gồm và nhiễm trùng đường tiết niệu. Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng trà râu ngô có hàm lượng tannin, tecpenoit và ancaloit nên có đặc tính kháng khuẩn tốt. Ngoài ra, râu ngô còn có tác dụng lợi tiểu, giúp loại bỏ các vi sinh vật ra khỏi hệ thống đường tiết niệu.

Bạn chỉ cần dùng râu ngô nấu với nước sôi hoặc ngâm dược liệu râu ngô trong nước ấm 5 – 10 phút sau đó để nguội. Bạn có thể uống trà râu ngô từ 2 – 3 lần một ngày rất tốt cho đường tiết niệu và giúp thanh lọc cơ thể hiệu quả.

Cây dâu gấu

Lá của loại cây này đã được sử dụng trong nhiều thế kỷ để làm giảm và điều trị các triệu chứng của nhiễm trùng tiết niệu. Theo một số nghiên cứu, tác dụng của loại cây này đối với nhiễm trùng tiểu có liên quan đến một chất, được gọi là arbutin, có tác dụng kháng khuẩn mạnh. Do đó, lá cây dâu gấu có thể loại bỏ vi khuẩn, vi rút và nấm gây ra hầu hết các trường hợp nhiễm trùng đường tiết niệu.

Ngoài ra, cây dâu gấu có tác dụng lợi tiểu, vì vậy nó giúp loại bỏ nhiều nước tiểu hơn trong ngày, giữ cho đường tiết niệu sạch sẽ và không có vi sinh vật.

Dùng 3g lá dâu gấu khô đun sôi với 200ml nước sau đó chắt lấy nước. Mỗi ngày uống từ 3 -4 cốc. Lưu ý không nên dùng quá nhiều lá cây dâu gấu một ngày vì chúng có thể gây ngộ độc như buồn nôn hoặc nôn mửa.

Hải cầu vàng

Hải cầu vàng là loại thảo mộc đã được khoa học chứng minh là có thể điều trị các trường hợp nhiễm trùng tiểu, vì nó rất giàu các chất như hydrastine và berberine, có tác dụng kháng khuẩn và chống viêm. Ngoài ra, có một số nghiên cứu cho thấy berberine có thể ngăn một số vi khuẩn, đặc biệt là E. Coli bám vào thành đường tiết niệu và do đó chúng có thể dễ dàng bị đào thải hơn.

Thành phần: 1 thìa cafe bột rễ cây hải cầu vàng hòa cùng 250ml nước sôi và chờ trong 15 – 20 phút là có thể dùng.

Bồ công anh

Bồ công anh là một loại cây có tác dụng lợi tiểu tuyệt vời vì nó giúp tăng lượng nước tiểu, cho phép các vi khuẩn gây nhiễm trùng được tống ra ngoài nhanh chóng hơn.

Thành phần: 15 g lá và rễ cây bồ công anh cùng 250 ml nước sôi. Thêm bồ công anh vào nước sôi và để hỗn hợp này trong 5 đến 10 phút. Lọc và uống hai đến ba lần một ngày.

Cây hoàng dương

Lá cây hoàng dương có tác dụng lợi tiểu và kháng khuẩn và dường như giúp chống lại các vi sinh vật gây nhiễm trùng đường tiết niệu, cũng như tăng lượng nước tiểu. Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng những đặc tính thực vật này có liên quan đến tinh dầu chủ yếu được tạo ra trong lá. Đó là bởi vì dầu có khả năng được hấp thụ trong dạ dày và sau đó được giải phóng vào thận, nơi nó trộn với nước tiểu và giúp làm sạch đường tiết niệu.

Thành phần: 1 -2 thìa cà phê bột lá cây hoàng dương khô hòa với nước sôi và uống 2 -3 lần /ngày.

Đuôi ngựa

Cỏ đuôi ngựa là một trong những loại thuốc lợi tiểu tự nhiên phổ biến nhất trên thế giới và vì lý do đó, nó có thể là một phương pháp điều trị tuyệt vời cho nhiễm trùng đường tiết niệu, vì nó giúp loại bỏ các vi sinh vật gây ra nhiễm trùng. Theo nghiên cứu, tác dụng của cỏ đuôi ngựa có liên quan đến sự hiện diện của một chất lợi tiểu quan trọng là saponin.

Thành phần: 1 thìa cafe bột cỏ đuôi ngựa với một cốc nước sôi, để trong 5 phút và uống trong ngày. Mỗi ngày tối đa 3 cốc. Vì nó là một loại thuốc lợi tiểu mạnh, giúp loại bỏ nhiều loại khoáng chất quan trọng khác nhau, nên không nên sử dụng cỏ đuôi ngựa quá 1 tuần liên tiếp. Bạn có thể dùng 1 tuần và tạm ngưng rồi lại dùng tiếp.

Những lưu ý khi sử dụng trà thảo mộc hỗ trợ điều trị nhiễm trùng đường tiết niệu

Nếu bạn dùng bất kỳ loại trà hoặc sản phẩm tự nhiên nào để điều trị các vấn đề sức khỏe, bạn cần phải hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi dùng, là do liều lượng phải được điều chỉnh phù hợp với các yếu tố như tuổi tác, cân nặng và nền tảng sức khỏe.

Ngoài ra, phụ nữ mang thai và cho con bú và trẻ em dưới ba tuổi nên tránh dùng bất kỳ loại trà nào mà không có sự giám sát của bác sĩ.

Như đã thông tin ở trên hầu hết các chiết xuất **cao dược liệu đặc** từ thảo mộc này đều có tác dụng lợi tiểu, điều rất quan trọng là không được uống trong thời gian quá dài (hơn 7 ngày) vì điều này có thể gây mất cân bằng các khoáng chất quan trọng trong cơ thể. Ngoài việc uống các loại trà nêu trên, thay đổi về chế độ ăn uống có thể giúp tăng hiệu quả việc điều trị viêm đường tiết niệu.

Xem thêm:

<https://connect.informs.org/network/members/profile?UserKey=d991ef70-b56d-40a9-b9d0-9c7d5d851d08>

https://canvas.instructure.com/eportfolios/470978/Home/The_health_benefits_of_belladonna

https://canvas.instructure.com/eportfolios/470996/Home/Tips_to_enhance_memory_with_ginseng_extract

https://www.colcampus.com/eportfolios/40961/Home/How_does_green_tea_help_reduce_cancer

https://www.colcampus.com/eportfolios/40962/Home/Tips_to_enhance_memory_with_ginseng_extract

<https://outof.cards/members/caythuoc/>

<https://outof.cards/members/caythuocnam/>

<https://challonge.com/vi/events/aoJl>

http://atpuce.puce.edu.ec:8080/web/caythuoc/home/-/blogs/reduce-the-risk-of-breast-cancer-with-green-tea?_33_redirect=http%3A%2F%2Fatpuce.puce.edu.ec%3A8080%2Fweb%2F%2Fcaythuoc%2Fhome%3Fp_p_id%3D33%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%2

<https://caythuoc.tistory.com/2>

<https://caythuoc.tistory.com/3>

<https://www.getrevue.co/profile/caythuoc/issues/the-health-benefits-of-gynostemma-pentaphyllum-758830>

<https://www.getrevue.co/profile/caythuoc/issues/natural-method-to-enhance-memory-with-ginseng-extract-758819/f1a42aac-b7ed-4dac-b87c-4fbd9a0af682>

<https://herbal.puzl.com/news/The-health-benefits-of-belladonna/323010>

<https://yeulamgi.amebaownd.com/posts/21182548>

<https://yeulamgi.amebaownd.com/posts/21182849>

<https://community.acec.org/network/members/profile?UserKey=de392835-8497-4440-8dac-73c3ef4caeeb>

<https://jobs.westerncity.com/profiles/2505136-trang-quynh>

<https://kieu.tribe.so/user/caythuoc>

[**https://kieu.tribe.so/user/caythuocnam**](https://kieu.tribe.so/user/caythuocnam)

<https://goopenmichigan.org/courses/nguy%C3%AAAn-li%E1%BB%87u-th%E1%BB%B1c-ph%E1%BA%A9m-ch%E1%BB%A9c-n%C4%83ng>

<https://everyeventgives.com/event/reduce-the-risk-of-breast-cancer-with-green-tea/>

<https://www.cprs.org/network/members/profile?UserKey=91c784cd-005f-4ca4-9f08-da9854bba8c0>

<https://networks.aamft.org/leadership/network/members/profile?UserKey=7121cca4-9d27-44aa-843f-cca7c5da270e>

<https://connect.the-aps.org/network/members/profile?UserKey=9c37839f-30b8-41ca-b289-96c51b9acfce>

<https://www.nace.org/network/members/profile?UserKey=10310ffa-a6fd-4bce-bdf0-c178a8237fc0>

<https://community.mha.org/network/members/profile?UserKey=9e1a5f64-3962-4ce1-b3c1-8489253bb1ed>

<http://connect.spsp.org/members/profile?UserKey=d6349e44-28bc-479c-8bd2-2d43c1d23514>

<https://www.achievenext.com/resources/network/members/profile?UserKey=4071662e-a2fc-40fc-8917-1585360243ce>

<https://www.couchsurfing.com/people/trang-quynh-16>

<https://www.couchsurfing.com/people/cay-thuoc-1>

<https://www.are.na/trang-quynh/herbal-xb8olmcqywa>

<https://www.are.na/trang-quynh/tips-to-enhance-memory-with-ginseng-extract>

<https://caythuoc-2.gitbook.io/natural-method-to-enhance-memory-with-ginseng-extr/>

<https://gitlab.com/nguyenlieuduoc>

<https://gitlab.com/caythuoc>

<https://gitlab.com/-/snippets/2174518>

<https://www.c-sharpcorner.com/forums/how-does-green-tea-help-reduce-cancer>

<https://bibliocrunch.com/profile/yeulamgi/>

<http://bibliocrunch.com/profile/caythuoc/>

<https://beermapping.com/account/caythuoc>

http://forum.farmer.pl/profile/140429-caythuoc/?tab=field_core_pfield_11

https://www.pixnet.net/personal/posts/5f583f82a021ff1332bf8d91db8729fca0c0f0b9?utm_source=PIXNET&utm_medium=Index

<https://caythuoc.salekit.vn/tin-tuc/luu-y-khi-su-dung-duoc-lieu-cao-dinh-lang.html>

<https://vk.com/id674904819>

<http://infomobility.tirana.gov.al/web/herballine/home/-/blogs/the-health-benefits-of-belladonna>

<http://infomobility.tirana.gov.al/web/herballine/home/-/blogs/tips-to-enhance-memory-with-panax-qinseng>

<https://gnssn.iaea.org/main/SLS/Lists/2017%20Survey%20Pilot%20SLS/DispForm.aspx?ID=6612>

[illegible]

Lương khương và những lợi ích cần biết

Cây lương khương hay còn gọi là cây riềng là một trong những thảo mộc phổ biến ở nước ta. Nó cùng họ với gừng và phần rễ củ được dùng nhiều để làm thuốc. Lương khương thường được dùng để chữa ho, co thắt dạ dày, nhiễm trùng do vi khuẩn, viêm, sưng. Nó cũng được các **nhà máy sản xuất dược phẩm** đưa vào làm nguyên liệu cho các sản phẩm dược phẩm chống viêm.

Các lợi ích của cây lương khương

· Hoạt động chống viêm

Lương khương chứa các hóa chất ngăn chặn một số bước nhất định trong quá trình sưng (viêm). Chiết xuất etanolic 80% cho thấy hoạt tính chống viêm cấp tính làm giảm thể tích phù nề trong bệnh viêm khớp do carrageenan kích thích và ức chế tạo NO trong tế bào RAW 264,7.

Thân rễ lương khương có thể hoạt động như những ứng cử viên điều trị hoặc phòng ngừa khả thi của bệnh viêm khớp cấp tính và mãn tính.

· Chống khối u

Chiết xuất methanol của lương khương thể hiện hoạt tính thúc đẩy chống khối u đáng chú ý trên một thử nghiệm sinh ung thư hai giai đoạn in vivo trên chuột sử dụng 7,12-dimethylbenz anthracene làm chất khởi đầu và 12 - O -tetradecanoylphorbol-13-axetat như một chất xúc tiến. Các hợp chất này được thử nghiệm cho thấy tác dụng chống viêm rõ rệt.

· Chống rối loạn mỡ máu

Nhiều nghiên cứu báo cáo rằng chiết xuất củ riêng có đặc tính chống viêm, chống ung thư, bảo vệ hóa học, kháng khuẩn, kháng nấm và lợi tiểu. Trong một thử nghiệm biểu hiện hoạt tính sinh học chống tăng lipid máu hay không và cơ chế hoạt động là gì, chúng tôi đã thực hiện các nghiên cứu hóa học và động vật bằng cách sử dụng chuột đồng (tuổi: 4 tuần, trọng lượng cơ thể: 45 ± 4 g).

Họ là những người đầu tiên báo cáo sự xuất hiện của chất curcumin trong chiết xuất lương khương. Curcumin hiệp đồng tạo ra hoạt tính sinh học chống rối loạn lipid máu đầy hứa hẹn với tổng số polyphenol, chất xơ và phytosterol cùng tồn tại.

· Hỗ trợ điều trị đau dạ dày

Chiết xuất lương khương có thể làm tăng axit trong dạ dày. Bằng cách tăng axit dạ dày, alpinia có thể làm giảm hiệu quả của một số loại thuốc làm giảm axit dạ dày, được gọi là thuốc ức chế bơm proton.

Một số loại thuốc làm giảm axit dạ dày bao gồm omeprazole (Prilosec), lansoprazole (Prevacid), rabeprazole (Aciphex), pantoprazole (Protonix) và esomeprazole (Nexium).

Liều lượng thích hợp của chiết xuất lương khương phụ thuộc vào một số yếu tố như tuổi tác, sức khỏe của người dùng và một số tình trạng khác.

· Kháng khuẩn

Hoạt tính kháng khuẩn và hiệp đồng chống lại *Escherichia coli* (AREC) kháng amoxicillin hay không khi sử dụng đơn lẻ và kết hợp với amoxicillin được thử nghiệm với chiết xuất lương khương. Kết quả nghiên cứu được chỉ ra rằng các flavonoid này có khả năng đảo ngược sự đề kháng của vi khuẩn đối với amoxicillin trong cơ thể chuột và có thể hoạt động thông qua ba cơ chế: ức chế tổng hợp peptidoglycan và ribosome, thay đổi tính thấm màng ngoài và tương tác với β -lactamase.

· Cải thiện số lượng và chất lượng tinh trùng

Việc áp dụng chiết xuất etanolic của lương khương đã làm tăng đáng kể tỷ lệ tinh trùng, tăng khả năng sống sót, khả năng vận động và hormone testosterone. Điều này cho thấy rằng loại cây này có thể có triển vọng trong việc tăng chất lượng và số lượng tinh trùng.

· Có tác dụng chống oxy hóa

Tổng hàm lượng phenolic của các hợp chất được phân lập từ thân rễ cây lương khương có tác dụng rõ rệt trong việc chống oxy hóa và chống viêm. Galangin và 5-hydroxy-7- (4 " -hydroxy-3 " -methoxyphenyl) -1-phenyl-3-heptanone thể hiện hoạt tính chống viêm và chống oxy hóa in-vitro có thể do sự hiện diện của hàm lượng phenolic trong đó.

Chính nhờ những lợi ích sức khỏe đã được chứng minh nên chiết xuất lương khương được dùng nhiều làm bảo [giá nguyên liệu dược](#) cho các sản phẩm dược phẩm thương mại hiện nay. Đây cũng hứa hẹn là dược liệu mang lại nhiều lợi ích sức khỏe tiềm năng cho con người.

Xem thêm:

<https://tarotbyolympias.com/5-tac-dung-cua-cao-hat-nho-doi-voi-suc-khoe/>

<https://huevoluciona.com/6-tac-dung-tuyet-voi-cua-cao-la-thuong-xuan-ban-khong-nen-bo-qua/>

<https://multimediawin.com/cao-day-thia-can-vi-thuoc-quy-danh-cho-nguoi-tieu-duong.html>

<https://kdetv.org/dia-chi-ban-cao-kho-qua-mam-xoi-chat-luong-uy-tin-nhat/>

<https://12trad.com/don-vi-cung-cap-nguyen-lieu-duoc-pham-uy-tin-nhat-2020/>

<https://www.littlejimschicago.com/mua-cao-tao-gai-o-dau-chat-luong-tot-gia-thanh-re.html>

<https://conormccauley.me/nhung-huou-thai-lat-va-nhung-tac-dung-tuyet-voi-khong-phai-ai-cung-biet/>

<https://click-theo.com/nhung-luu-y-khi-su-dung-cao-ma-tien-che-ban-nen-biet/>

<https://omgjquery.com/tac-dung-cua-cao-duoc-lieu-dinh-lang-trong-chua-benh/>

<https://www.littlejimschicago.com/tim-hieu-tu-a-z-ve-cao-kho-tra-xanh.html>

<https://conormccauley.me/5-cach-su-dung-bot-nhung-huou-ban-khong-nen-bo-qua/>

<https://click-theo.com/cac-bai-thuoc-chua-benh-su-dung-cao-trinh-nu-hoang-cung/>

<https://omgjquery.com/cach-uong-cao-atiso-giup-dieu-tri-mun-hieu-qua/>

<https://pinoyengine.com/cao-can-tay-la-gi-mua-cao-can-tay-o-dau-co-chat-luong-tot-nhat/>

<https://blackheartbeat.org/cao-trinh-nu-hoang-cung-bai-thuoc-quy-cho-nguoi-u-xo-tu-cung/>

<https://gacetaeditorial.com/don-vi-cung-cap-cao-trinh-nu-hoang-cung-uy-tin-nhat.html>

<https://www.isave.vn/giao-co-lam-cay-thuoc-quy-danh-cho-suc-khoe-nguoi-viet/>

<https://dedootokiralama.com/nhung-doi-tuong-nen-su-dung-bot-nhung-huou/>

<https://www.kiralyiborok.com/novaco-don-vi-cung-cap-nguyen-lieu-thuc-pham-chuc-nang-uy-tin-nhat-hien-nay/>

<https://havuzkolbandi.net/tim-hieu-tac-dung-cua-tinh-chat-cuc-dai-echinacea-doi-voi-suc-khoe/>

<https://vienphuc.com/5-ly-do-ban-khong-nen-bo-qua-cao-dinh-lang.htm>

<https://uu030.net/6-loi-ich-suc-khoe-tu-giao-co-lam-ban-khong-nen-bo-qua/>

<https://sgquelle.net/cao-dinh-lang-la-gi-mua-cao-dinh-lang-o-dau-chat-luong-gia-tot/>

<https://khamnamkhoa.edu.vn/cao-dinh-lang-va-nhung-tac-dung-tuyet-voi-khong-nen-bo-qua.html>

<https://globalcenter.edu.vn/dich-vu-gia-cong-thuc-pham-chuc-nang-uy-tin-chuyen-nghiep-tai-novaco/>

<https://shu.edu.vn/don-vi-gia-cong-thuc-pham-chuc-nang-uy-tin-nhat-hien-nay/>

<https://lucas.edu.vn/huong-dan-cach-nau-cao-dinh-lang-chi-tiet-nhat/>

<https://tdv.edu.vn/novaco-don-vi-gia-cong-thuc-pham-chuc-nang-uy-tin-chuyen-nghiep/>

<https://xdandaiduong.com/su-dung-giao-co-lam-can-luu-y-dieu-gi/>

<https://www.dhm-hnou.edu.vn/top-5-don-vi-gia-cong-thuc-pham-chuc-nang-uy-tin-nhat-2020.html>

<https://thietbicongnongnghiep.com/cac-dich-vu-gia-cong-cao-duoc-lieu-tai-novaco.html>

<https://www.fresh-flowers-galore.com/cao-kho-tra-xanh-co-tac-dung-gi-doi-voi-suc-khoe/>

<https://clearcitydiving.com/dia-chi-mua-cao-kho-tra-xanh-dam-bao-chat-luong-nhat-hien-nay.html>

<https://www.5namfecredit.com/dich-vu-gia-cong-cao-duoc-lieu-tai-novaco-co-dat-khong.html>

<https://www.btong.com.vn/lua-chon-don-vi-gia-cong-tpcn-can-luu-y-dieu-gi/>

<https://xemtuvithayhieu.com/nau-cao-duoc-lieu-thue-chat-luong-gia-re-tai-ha-noi.xem>

<https://batdongsan24h.biz/quy-trinh-gia-cong-cao-duoc-lieu-tai-novaco.24h>

<https://www.svitlanabuchyk.com/tac-dung-chong-viem-cua-cao-qua-chi-tu-khong-phai-ai-cung-biet.html>

<https://hanoiemyeuanh.com/nhung-luu-y-khi-su-dung-cao-qua-chi-tu-nhat-dinh-khong-nen-bo-qua.html>

<https://seoweblog.net/cong-dung-cua-cao-duoc-lieu-la-sen-ban-nhat-dinh-khong-nen-bo-qua.html>

<https://www.thecapitalgarden.com/don-vi-gia-cong-chiet-xuat-duoc-lieu-uy-tin-nhat-ha-noi-hien-nay.html>

<https://vemaybayasia.com/don-vi-nhan-nau-cao-duoc-lieu-uy-tin-dam-bao-chat-luong-nhat/>

<https://cford-tnu.edu.vn/nau-cao-duoc-lieu-thue-chat-luong-uy-tin-tai-novaco/>

<https://thegioiso24g.com/chiet-xuat-duoc-lieu-co-vai-tro-gi-trong-san-xuat-thuc-pham-chuc-nang.php>

<https://siamaromatherapy.com/nau-cao-duoc-lieu-thue-theo-quy-trinh-dat-chuan-gmp-co-gi-dac-biet/>

<https://giasutoan.info/nhan-nau-cao-duoc-lieu-chat-luong-gia-re-chi-co-tai-novaco/>

<https://phukientiendat.com/nhung-luu-y-khi-lua-chon-don-vi-nau-cao-duoc-lieu-thue.html>

<https://lamcuacuon.net/nhung-tac-dung-cao-muop-dang-khong-phai-ai-cung-biet/>

<https://giasutiendat.net/tim-hieu-quy-trinh-chiet-xuat-duoc-lieu-tai-novaco/>

<https://www.folkd.com/user/nguyenlieuduoc>

<https://linkhay.com/u/yeuantoan>

<https://stocktwits.com/caythuoc>

<https://www.scoop.it/topic/news-by-nguyenlieuduoc>

<https://www.linkedin.com/in/ph%E1%BA%A1m-qu%E1%BB%B3nh-trang-a0a8a21a1/>

https://twitter.com/Ai_Love_Veu

<https://www.tumblr.com/blog/caomochoatrang>

<https://www.pinterest.com/caythuocthiennhien/>

<https://www.vietnamta.vn/profile-62320/>

<https://vietketnoi.net/nguyenlieuduoc>

<https://safechat.com/user/1348939514009792512>

<https://www.pinterest.com/caythuocthiennhien/>

<https://www.sitelike.org/similar/thucphamchucnangnovaco.wordpress.com/>

<https://www.sitelike.org/similar/bikipsongkhoe.wordpress.com/>

<https://www.scoop.it/topic/health-care-by-caythuocquy>

<https://groups.google.com/g/caythuoc>

<https://docs.google.com/document/u/0/>

<https://docs.google.com/document/d/10KY46Gx76AMl0qAsDMRsh8Z4dWIJshnfT6LfJqbY6d0/edit>

<https://vietketnoi.net/suckhoedoisong>

<https://safechat.com/user/1424287580415070208>

<https://www.debwan.com/caythuocnam>

<https://lifesspace.com/caythuocnam>

<https://cliqafriq.com/caythuocnam>

<https://www.easyfie.com/caythuocnam>

<https://corosocial.com/caythuocnam>

<https://shapshare.com/caythuocnam>

<https://talknchat.net/caythuocnam>

<https://webhitlist.com/profile/caythuocnam>

<https://www.completefoods.co/diy/recipes/caythuoc-2>

<https://gab.com/herballine>

<https://kieu.tribe.so/user/caythuocnam>

https://www.pixnet.net/personal/posts/5f583f82a021ff1332bf8d91db8729fca0c0f0b9?utm_source=PIXNET&utm_medium=Index

<https://vk.com/id674904819>

<https://gnssn.iaea.org/main/SLS/Lists/2017%20Survey%20Pilot%20SLS/DispForm.aspx?ID=6611>

<https://caythuoc.odoo.com/blog/our-blog-1/the-health-benefits-of-belladonna-1#scrollTop=0>

<https://caythuoc.odoo.com/blog/our-blog-1/tips-to-enhance-memory-with-panax-ginseng-2#scrollTop=0>

<https://beacon.by/novacovn/tips-to-enhance-memory-with-panax-ginseng>

<https://beacon.by/novacovn/which-yeast-is-best-for-your-gut>

<https://beacon.by/novacovn/heres-why-you-should-give-your-child-a-probiotic-supplement>

<https://beacon.by/novacovn/nguyen-lieu-duoc-pham-thien-nhien>

http://yasunitransparente.ambiente.gob.ec/en_GB/web/caythuoc/home/-/blogs/reduce-the-risk-of-br-east-cancer-with-green-tea

http://yasunitransparente.ambiente.gob.ec/en_GB/web/caythuoc/home/-/blogs/tips-to-enhance-memory-with-ginseng-extract

<https://innovation.cccb.org/web/caythuoc/home>

<https://turismolasiberia.juntaex.es/web/caythuocnam/welcome>

<https://caythuoc1.teachable.com/p/how-does-green-tea-help-reduce-cancer>

<https://issues.apache.org/jira/browse/AAR-7526>

<https://issues.apache.org/jira/browse/AAR-7527>

<https://issues.apache.org/jira/browse/AAR-7528>

<https://www.ssr.org/network/members/profile?UserKey=66d4783c-0255-4682-afea-f7b38da0a73d>

http://wiki.prosafety.by/%D0%9E%D0%B1%D1%81%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0:Caythuoc

http://wiki.prosafety.by/My_wiki:%D0%9E%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5

<http://wiki.prosafety.by/%D0%A3%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA:Herbal>