

TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Món ăn vị thuốc lâu đời nhất Á Châu

MOREEN LIAO

Cháo là món ăn đơn giản dễ nấu và dễ tiêu hóa. Bạn có thể sáng tạo nhiều công thức cháo với ngũ cốc, đậu, rau, thịt hoặc trái cây, có thể nấu mặn hoặc nấu ngọt. Cháo là món ăn hàng ngày của hàng triệu người Á Châu. Tuy nhiên, món ăn tốt cho sức khỏe này vẫn ít được người phương Tây biết đến.

Người dân ở Trung Quốc, Myanmar, Ấn Độ, Indonesia, Nhật Bản, Hàn Quốc, Lào, Phi Luật Tân, Singapore, Sri Lanka, Thái Lan, Việt Nam, cũng như Thổ Nhĩ Kỳ, Bồ Đào Nha, Cypress, và Hy Lạp đều có món cháo của mình. Bạn đã từng nghe nói đến món ăn được nấu chậm, loăng từ các hạt bị vỡ được gọi là cháo chưa? Có thể bạn biết nó bằng một cái tên khác?

Một món ăn ăn tương đương như cũng có một lịch sử lâu dài và những công thức truyền thống.

Ghi chép lịch sử

Tại Trung Quốc, ghi chép sớm nhất về cháo có từ năm 2697 đến 2597 trước Công nguyên (TCN), khi Hiên Viên Hoàng Đế người được tôn làm Thần được cho là đã nấu ngũ cốc thành cháo.

Món cháo suông dễ tiêu được Trương Trọng Cảnh chính thức ghi lại làm thuốc trước năm 219 trong cuốn “Trị Liệu Về Các Chứng Rối Loạn Do Lạnh” (Treatise on Cold

Theo văn hóa truyền thống Trung Quốc, ăn cháo có rất nhiều lợi ích.



Một món ăn ăn tương đương như cũng có một lịch sử lâu dài và những công thức truyền thống.

Damage Disorders), cuốn sách đầu tiên bao gồm các lý thuyết, phương pháp, công thức và phương thuốc được gọi là Y học cổ truyền Trung Quốc (Traditional Chinese Medicine), hoặc Trung Y.

Món cháo thể hiện lòng tôn kính với Thần Phật

Mỗi năm, vào ngày 24 tháng Giêng, người Trung Quốc xưa tổ chức lễ hội Ngày Bỏ Đẻ. Chính vào ngày này, Phật Thích Ca Mâu Ni – người sáng lập Phật giáo hiện đại – đã đạt được giác ngộ. Người ta nói rằng trước khi giác ngộ, cháo là món ăn đã được đem đến cho Phật Thích Ca Mâu Ni khi Ngài suy kiệt vì không có thức ăn và nước uống. Món cháo đã cho ông sức mạnh để tiếp tục.

Vào giữa thế kỷ thứ sáu, ngày Bỏ Đẻ là một ngày hội lớn ở Trung Quốc. Dưới thời Hoàng đế Khang Hy, ngày này đã trở thành một nghi lễ lớn của hoàng gia trong triều đại nhà Thanh (1644–1912). Các hoàng đế nhà Thanh đã tiến hành buổi lễ tại một trong những sảnh chính của chùa Vĩnh Hà tại Bắc Kinh. Hoàng đế Khang Hy, người trị vì trong thời gian lâu dài đã tu sửa lại ngôi chùa này vào năm 1694 để làm nơi ở cho con trai thứ tư là Hoàng đế tương lai Ung Chính.

Điểm nổi bật của buổi lễ này là nghi lễ nấu cháo hoàng gia.

Một nghi lễ cổ xưa

Một chiếc nồi đồng cổ được chuyên dùng để nấu cháo nặng 4 tấn, rộng 2m, sâu 1.5m được dùng cho buổi lễ.

Tám ngày trước đó, các vị quan coi sóc việc vận chuyển củi và các nguyên liệu vào ngôi đền. Nguyên liệu phong phú bao gồm bơ, thịt cừu, ngũ cốc, các loại hạt và trái cây khô.

Các nguyên liệu được chuẩn bị đủ cho sáu chiếc nồi. Nồi thứ nhất được cúng để thờ Phật; nồi thứ hai dành cho hoàng đế và những người trong cung; nồi thứ ba dành cho thành viên hoàng gia và Đại Lạt Ma; nồi thứ tư dành cho các quan chức trong triều đình và các tỉnh; nồi thứ năm dành cho các nhà sư trong chùa, và nồi thứ sáu dành cho bố thí.

Theo ghi chép lịch sử, các nguyên liệu cho mỗi nồi cháo bao gồm 60.5kg hạt kê, 50kg ngũ cốc, 50kg quả khô và 5 tấn củi.

Trước đó một ngày, lửa nấu cháo đã được nhóm lên. Một vị quan do triều đình tuyển chọn sẽ coi sóc nồi cháo trong 24 giờ.

Mọi thứ đã sẵn sàng, trong ánh sáng rực rỡ, hương khói, âm nhạc và tiếng trù tụng của các nhà sư, chén cháo đầu tiên sẽ được dâng lên trước các bức tượng Phật của ngôi chùa.

Các thành viên của hoàng gia sẽ được ném ngay sau đấy. Cuối cùng, món cháo được cho vào các thùng chứa để vận chuyển đến các cung điện và địa điểm khác của hoàng gia.

Các gia đình người dân cũng làm nghi lễ nấu cháo tương tự cho Ngày Bỏ Đẻ.

6 lợi ích cho sức khỏe của cháo

Theo văn hóa truyền thống Trung Quốc, ăn cháo có rất nhiều lợi ích. Dưới đây là 6 lợi ích lớn nhất:

Tiếp theo trang 4

Các công ty thức ăn vật góp phần làm tình hình COVID-19 tồi tệ hơn

Đường, muối, và chất béo làm cho thức ăn vật ngon hơn nhưng cũng làm suy giảm hệ thống miễn dịch của chúng ta.

JOSEPH MERCOLA

Các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn như béo phì, bệnh tim mạch, và tiểu đường được xem là những yếu tố chính gây tử vong do nhiễm virus corona mới, COVID-19. Trong một nghiên cứu, hơn 99% trường hợp tử vong do COVID-19 xảy ra ở những người có bệnh nền.

Trong số các trường hợp tử vong thì 76.1% bị cao huyết áp, 35.5% bị bệnh tiểu đường, và 33% bị bệnh tim. Hơn nữa, một nghiên cứu khác tiết lộ rằng trong số những người từ 18 đến 49 tuổi nhập viện do COVID-19, béo phì là tình trạng phổ biến nhất, trước cả tăng huyết áp. Các bệnh kinh niên như tiểu đường loại 2, bệnh tim và béo phì có rất nhiều điểm chung là do cách ăn uống không lành mạnh.

Thực phẩm chế biến sẵn, thức ăn vặt, và nước ngọt là thủ phạm chính làm gia tăng các bệnh kinh niên nói trên, và do vậy nó là nguyên nhân chủ yếu trong các ca tử vong do COVID-19. Tuy nhiên, ngay cả khi đại dịch COVID-19 đang xảy ra, các tập đoàn thực phẩm và thức uống đa quốc gia vẫn đang can thiệp vào các chính sách cộng đồng và gây tác động đến việc thiết lập các hướng dẫn về cách ăn uống.

Theo báo cáo của nhóm chiến dịch Trách nhiệm Doanh nghiệp

thì để bảo vệ sức khỏe cộng đồng, cần phải kiểm soát vấn đề mầu thuẫn này. Trong khi đó, các chuyên gia y tế cảnh báo rằng các loại thực phẩm siêu chế biến là nhân tố chính gây ra tử vong do COVID-19, và kêu gọi đưa ra các hướng dẫn y tế cộng đồng để cảnh báo người dân về những nguy cơ của chúng.

Những công ty khổng lồ sản xuất thức ăn vật đang thay đổi chính sách dinh dưỡng cộng đồng

Theo báo cáo của Trách nhiệm Doanh nghiệp, hơn một nửa số người được bổ nhiệm vào Ủy ban Tư vấn Hướng dẫn cách ăn uống (DGAC) năm 2020 có liên hệ với Viện Khoa học Đời sống Quốc tế (ILSI) – một tổ chức vô vụ lợi được thành lập bởi một giám đốc điều hành Coca-Cola cách đây 40 năm.

DGAC được cho là một ủy ban độc lập, chuyên xem xét các bằng chứng khoa học và cung cấp báo cáo để giúp phát triển bộ hướng dẫn cách ăn uống cho người Mỹ (2020 đến 2025). Tuy nhiên, mối liên hệ chặt chẽ với ILSI lại là để bảo đảm ủy ban này chịu ảnh hưởng của các nhà sản xuất thực phẩm không lành mạnh. Ngay cả chiếc ghế chủ tịch DGAC và phó chủ tịch Hội Phụ trách Mang thai và Cho con bú cũng có liên kết với ILSI.

ILSI đã bị phơi bày là “cò mối”



Thực phẩm chế biến, đồ ăn vặt và nước ngọt là những thủ phạm chính làm gia tăng các bệnh mãn tính, và do đó có vai trò quan trọng trong các ca tử vong do COVID-19.

cho ngành công nghiệp thức ăn vật. Các tài liệu nội bộ tiết lộ rằng ILSI đã nhúng tay vào các hội đồng y tế cộng đồng khắp Âu Châu và Liên Hiệp Quốc, tìm mọi cách thúc đẩy chương trình nghị sự tập trung vào ngành sản xuất thức ăn vật để tăng lợi nhuận trong sự mất mát của chi phí sức khỏe cộng đồng trên toàn thế giới.

Báo cáo của nhóm Trách nhiệm Doanh nghiệp đã kiểm tra “mâu thuẫn lợi ích” của ILSI với các quy trình chính sách quan trọng của chính phủ, không chỉ bao gồm việc xây dựng Hướng dẫn cách ăn uống cho người dân Hoa Kỳ (DGA) mà còn cập nhật thành phần thực phẩm trong cơ sở dữ liệu quốc gia.

“Báo cáo ghi lại các mối liên hệ sâu xa của nhóm với ngành công nghiệp, mối liên hệ với các nghiên cứu mà nó đưa ra, ngoài ra cũng có mối liên hệ chặt chẽ với từng người. Bức tranh vẽ ra một luận cứ có tính thuyết phục để ‘Big Food’ từ bỏ ILSI và các nhóm bình phong tương tự, vì lợi ích không chỉ cho sức khỏe cộng đồng mà còn vì mối liên hệ trung thực hơn với các nhà đầu tư của mình.”

Các tập đoàn sản xuất thức ăn vật kiểm soát giới học giả và các hướng dẫn về dinh dưỡng

Báo cáo từ nhóm Trách nhiệm Doanh nghiệp trình bày một số phát hiện chính nếu bật mối liên hệ của ILSI với ngành công nghiệp, và cách họ nghiên cứu, chi phối chính phủ, cùng với các hoạt động đang ảnh hưởng tiêu cực đến chính sách y tế công cộng.

Ví dụ, tạp chí của ILSI có tên Đánh giá Dinh dưỡng, không phải lúc nào cũng tiết lộ các chi nhánh của ILSI và mâu thuẫn lợi ích của họ. Hơn nữa, gần 40% các ấn phẩm của ILSI Bắc Mỹ từ năm 2013 đến 2017 đã nhận được hỗ trợ hoặc tài trợ từ ILSI, nhưng không được tiết lộ. Trong số khoảng 60% các ấn phẩm có thông tin công khai, đối khi họ vẫn tuyên bố là “không có mâu thuẫn lợi ích”.

Ngoài ra, ILSI tuyên bố rằng họ không vận động hành lang, nhưng họ đã đưa ra hướng dẫn trực tiếp cho chính phủ Argentina về các cập nhật cho cơ sở dữ liệu thành phần thực phẩm quốc gia.

ILSI Ân Độ thậm chí còn thực hiện một nghiên cứu với sự hợp tác của các tổ chức nghiên cứu chính phủ nhằm chỉ trích và trình bày sai lệch về tác dụng đến sức khỏe của thực phẩm truyền thống, thay vì tập trung vào tác dụng có hại đối với sức khỏe của soda và thực phẩm chế biến sẵn.

Hơn nữa, hội đồng quản trị của ILSI Bắc Mỹ vi phạm Nguyên tắc 1 trong chính sách mâu thuẫn lợi ích, vì hơn 50% hội đồng quản trị có liên kết với tư nhân.

Cuối cùng, có một thực tế là

thay vì đỡ bở ILSI Mexico sau khi nó vi phạm quy tắc đạo đức của tập đoàn dưới sự lãnh đạo của giám đốc điều hành Coca-Cola, thì ILSI Mesoamerica đã tiếp nhận nó vào năm 2019, cũng dưới sự lãnh đạo của một giám đốc điều hành Coca-Cola.

Mặc dù nghiên cứu đã tiết lộ rằng ILSI là nguồn tài trợ chính cho nghiên cứu, theo nhóm Trách nhiệm Doanh nghiệp thì:

“Những phát hiện đó là tự phục vụ cho lợi ích của họ; việc này đã dẫn đến sự chỉ trích từ nhà sản xuất kẹo Mars (lúc đó là thành viên ILSI), là đồng tác giả và là thành viên DGAC 2010, Joanne Slavlin, đã không tiết lộ mối liên hệ tài chính của mình với Big Food and Beverage, bao gồm Coca-Cola, PepsiCo, và Nestlé.”

Đồ ăn vật làm tăng tỷ lệ tử vong do COVID-19

Bác sĩ tim mạch tại London, Tiến sĩ Aseem Malhotra, là một trong những người cảnh báo rằng cách ăn uống kém lành mạnh có thể làm tăng nguy cơ tử vong do COVID-19. Ông đã đăng trên Twitter, “Chính phủ và y tế cộng đồng Anh Quốc thiếu hiểu biết và vô cùng cấu trúc khi không nói với người dân rằng họ cần thay đổi cách ăn uống ngay bây giờ.”

Ông ấy nói với BBC rằng thực phẩm siêu chế biến chiếm hơn một nửa lượng calo mà người Anh tiêu thụ, và nếu bạn bị béo phì, tiểu đường loại 2, và tăng huyết áp – tất cả đều liên quan đến cách ăn uống kém lành mạnh – nguy cơ tử vong do COVID-19 tăng gấp mười lần.

Tiến sĩ Robert Lustig, Giáo sư danh dự ngành nội tiết Nhi khoa tại Đại học California, San Francisco, cho biết thêm: “Tôi nghe nói rằng COVID-19 như một con quái vật vì nó không phân biệt ai cả. Trên thực tế, nó không phân biệt người lấy nhiễm. Nhưng nó phân biệt được nó sẽ lấy sinh mạng ai. Ngoài người cao tuổi, thì đó là người da đen, béo phì, và/hoặc có các bệnh nền. Điều gì đã phân biệt ba nhóm nhân khẩu học này?”

“Thực phẩm siêu chế biến. Bởi vì thực phẩm siêu chế biến sẽ khiến bạn dễ bị sưng – điều mà COVID-19 rất sẵn lòng tấn công vào. Đó là cách mà thực phẩm chế biến góp phần khiến bạn thiệt mạng. Đã đến lúc nên suy nghĩ lại về thực đơn của bạn”.

Tiến sĩ Joseph Mercola là bác sĩ chân thương chính hình, ông cũng là người sáng lập Mercola.com. Ông đã nhận được nhiều giải thưởng trong lĩnh vực sức khỏe tự nhiên, tầm nhìn chính của ông là thay đổi mô hình y tế hiện đại bằng cách cung cấp nguồn kiến thức để giúp họ kiểm soát sức khỏe.

Hồng Ngân biên dịch

11 xét nghiệm giúp phát hiện sớm các vấn đề về sức khỏe

JOSEPH MERCOLA

Các chỉ số sinh học của bạn có thể giúp cảnh báo bạn nên can thiệp điều trị sớm trước khi bệnh bùng phát, từ nguy cơ mắc bệnh đến chẩn đoán xác định.

Với bất cứ ai, việc biết mình đang ở đâu trong thang điểm sức khỏe là điều tốt. Tuy nhiên, điều quan trọng là tìm ra mốc bình thường của các chỉ số sinh học, ví dụ fibrinogen, D-dimer, tốc độ máu lắng hoặc protein phản ứng viêm CRP.

Thomas Lewis, một nhà vi sinh vật học có bằng Tiến sĩ từ MIT. Ông hiện đang nghiên cứu các chỉ số bệnh lý của các trị số sinh hóa máu khiến tỷ lệ tử vong sớm gia tăng. Ông cho biết: “Điều đó giúp định nghĩa lại chỉ số bình thường của các dấu ấn sinh học đó là bao nhiêu. Ngưỡng bình thường có thể hẹp hơn giới hạn bình thường mà y khoa hiện đang dùng, nhờ vậy bạn có thêm công cụ hữu hiệu để chăm sóc sức khỏe của bản thân. Chúng tôi không chẩn đoán mọi người, chúng tôi chấm điểm nguy cơ mắc bệnh của mọi người”.

Các xét nghiệm sàng lọc có thể giúp đánh giá tình trạng sức khỏe và hệ thống miễn dịch của bạn bao gồm:

- 1- 1-25 Dihydroxy vitamin D:** Đây là dạng hoạt hóa của vitamin D. Vitamin D làm tăng các peptit kháng khuẩn (AMP) và cải thiện hoạt động của bạch cầu trung tính (tế bào bạch cầu chống lại vi khuẩn).
- Magiê hồng cầu:** Magiê là yếu tố quan trọng để kích hoạt vitamin D. Dùng magiê thực sự có thể làm giảm lượng vitamin D bạn cần để tối ưu hóa nồng độ vitamin D trong máu của bạn.
- Tỷ lệ bạch cầu trung tính trên tế bào lympho (NLR):** Chỉ riêng chất chỉ điểm này đã giúp xác định tiên lượng trong hầu hết các bệnh ung thư khối u đặc. Bạch cầu trung tính tăng lên khi bị nhiễm trùng do vi khuẩn, trong khi tế bào bạch huyết bị vi rút ức chế. Như Lewis giải thích, “NLR là một loại vũ khí khuếch đại của bạn khi nhiễm trùng.” Bất kỳ công thức máu nào có chỉ số NLR cao hơn 55% đều là dấu hiệu của bệnh nhiễm trùng mạn tính, có khả năng là do vi khuẩn.
- Độ phân bố hồng cầu (RDW):** Hồng cầu mới sinh ra có kích thước nhỏ và càng lớn dần khi gần chết. Nếu RDW của bạn rộng, có thể bạn đang bị huyết khối hoặc viêm mạch máu. Trên 16 hoặc 17, RDW có thể là dấu hiệu của bệnh thiếu máu, nhưng từ 12.5 đến 16, đó là dấu hiệu thuận từ của chứng viêm.
- Protein phản ứng viêm CRP:** Một dấu hiệu của tình trạng viêm. Giá trị này phải là 0.6 hoặc thấp hơn.
- Fibrinogen:** Là một phân tử tín hiệu để sửa chữa mô, fibrinogen là một dấu hiệu tốt cho biết cơ thể bạn có thể tự phục hồi tốt như thế nào. Nếu fibrinogen của bạn nằm trong khoảng từ 150 đến 285, cơ thể sửa chữa và phục hồi của bạn cân bằng, cho phép bạn chữa lành và phục hồi đúng cách.
- Trên 285, có thể cơ thể bạn đang bị tổn thương nhiều hơn khả năng tự hồi phục. Fibrinogen cũng là một yếu tố đông máu, vì vậy trong COVID-19 và nhiễm trùng huyết; ví dụ, fibrinogen cao là dấu hiệu của một cơn bão cytokine. Fibrinogen cũng là dấu hiệu dự báo cơn bão cytokine trong một số bệnh mãn tính như nhồi máu cơ tim và ung thư.
- Ferritin:** Ferritin là một protein vận chuyển sắt bị tăng cao trong COVID-19 và các bệnh nghiêm trọng khác. Sắt là chất xúc tác sự phát triển của vi khuẩn gây bệnh. Thông thường, khi các tế bào máu của bạn bị mầm bệnh tấn công, cơ thể của bạn sẽ phản ứng bằng cách giấu sắt khỏi kháng nguyên (vi sinh vật), do đó dẫn đến thiếu máu (sắt thấp) và ferritin cao.
- Nếu bạn có ferritin cao, chất sắt có thể không có sẵn cho mầm bệnh, nhưng nó vẫn có sẵn cho các tế bào của cơ thể bạn. Sắt là một chất gây oxy hóa mạnh sẽ làm tăng các chất oxy hóa, phản ứng oxy hóa và các loại phản ứng nitơ, kích protein gây phản ứng viêm NRLP3, làm tăng các chất trung gian gây viêm và cytokine.
- Nồng độ Insulin:** Kháng insulin là nguyên nhân cơ bản gây ra hầu hết các bệnh mãn tính và làm tăng đáng kể nguy cơ biến chứng và tử vong do nhiễm

SARS-CoV-2. Đường huyết lúc đói cũng là một xét nghiệm hữu ích mà bạn có thể dễ dàng thực hiện tại nhà.

- Axit uric:** Axit uric là một dấu hiệu viêm da yếu tố. Nó cũng giúp bảo vệ chống lại tình trạng thiếu oxy.
- Homocysteine:** Homocysteine là một độc tố mạch máu có liên quan đến bệnh tim bị ảnh hưởng bởi nồng độ vitamin B của bạn. “LabCorp tiếp tục thay đổi các tiêu chuẩn tham chiếu của họ và bây giờ cao tới 17. Nhưng nghiên cứu của Framingham cho thấy rằng với đường cơ sở là 9, cứ mỗi năm điểm homocysteine lại cao hơn dẫn đến chứng mất trí nhớ tăng 40% vì nó gây nhiễm độc mạch máu,” Lewis giải thích.
- Tỷ lệ SED:** Tỷ lệ SED là phép đo tốc độ các tế bào hồng cầu của bạn lắng xuống trong ống nghiệm. Các tế bào hồng cầu có điện tích đẩy ở bên ngoài màng của chúng (điện thế zeta) cho phép chúng nổi trong huyết tương. Khi thiếu điện tích đẩy này, chúng sẽ lắng nhanh hơn.
- Như Lewis giải thích: “Tỷ lệ SED phản ánh hoạt động điện màng tế bào của bạn có tốt hay không; nhờ vậy chúng ta biết hệ tiêu hóa của bạn hoạt động tốt thế nào để hấp thu khoáng chất natri, kali, các chất chính tạo nên điện thế màng tế bào (giúp tế bào trao đổi chất).”
- Lý tưởng nhất, tỷ lệ SED của bạn phải gần bằng không, càng thấp, càng tốt. Tỷ lệ SED của bạn càng cao thì tình trạng sức khỏe của bạn càng tồi tệ, vì điều này có nghĩa là “pín” của các tế bào hồng cầu bị cạn kiệt, dẫn đến các vấn đề toàn thân và mức năng lượng tổng thể thấp. Thông thường, tỷ lệ SED của bạn sẽ cải thiện khi bạn bắt đầu chữa lành và cân bằng lại đường ruột của mình.

Kiểm soát tình trạng sức khỏe

Mặc dù hầu hết các vấn đề sức khỏe có thể được giải quyết thành công bằng các thay đổi về dinh dưỡng và lối sống khác, nhưng điều quan trọng là sẽ mất bao nhiêu thời gian.

Lewis giải thích: “Tôi có một lời giải thích rất đơn giản để dự báo thời gian chữa lành: Nếu bạn mất 10 năm để mắc một căn bệnh mãn tính, bạn sẽ mất ít nhất 10 tháng để thoát khỏi nó. Và đó là nếu bạn nghiêm túc tuân thủ điều trị.” Lewis cũng biết xã hội hiện nay yêu cầu các dịch vụ phải có liên ngay lập tức, nhưng việc điều trị bệnh không hoạt động theo cách đó. Bệnh tật thường ủ bệnh trong cơ thể rất lâu rồi mới biểu hiện đột ngột. Phục hồi từ trạng thái bệnh là một quá trình tương tự. “Bạn phải mất một thời gian dài để thấy sự cải thiện, và đột nhiên đến một mốc nhất định cơ thể bạn sẽ cảm thấy khỏe hơn.”

“Mọi thứ trong tự nhiên, bao gồm cả sức khỏe, là một mối quan hệ nhân quả mất nhiều thời gian để thu được kết quả... Khi mọi người hiểu điều đó, chấp nhận điều trị, thì họ có thể tiếp tục, và chúng tôi thực sự

có thể làm cho họ tốt hơn. Đó không phải là chuyện một sớm một chiều.”

Mối liên quan với COVID

Nhiều xét nghiệm thông thường cũng có thể cho biết nhiều điều về sức khỏe và tình trạng hệ miễn dịch. Khi COVID-19 bùng phát, các nhà nghiên cứu Trung Quốc báo cáo rằng các bệnh nhân có nồng độ ferritin và tốc độ lắng hồng cầu (SED) tăng. Lewis đã so sánh các kết quả trong phòng thí nghiệm về bệnh COVID-19 với công việc mà anh ấy đã làm trong 15 năm qua thì thấy chúng rất khớp nhau.

Lewis nói: “Vấn đề không phải là điều trị COVID-19 nữa, mà là do nồng độ các chất sinh học trong máu có thể tạo ra cơn bão cytokine, phản ứng viêm cao dẫn đến tử vong, từ đó phát hiện sớm và có gắng điều chỉnh điều đó.”

“Tại sao Z-Pak (Azithromycin) có thể chữa bệnh COVID-19? Thực ra không phải nó chữa trực tiếp bệnh cúm Vũ Hán. Nó là kháng sinh phổ rộng giúp điều trị nhiễm trùng do vi khuẩn chúng ta nhiễm trong lúc bị cúm Vũ Hán, giảm nhẹ gánh nặng cho hệ thống miễn dịch, từ đó cơ thể bạn mới có sức chống lại COVID-19. Đó là lý do tại sao Z-Pak hoạt động.”

“Không có gì thực sự đặc biệt về COVID-19, và cơ thể chúng ta tự nhiên sẽ sinh ra các phản ứng miễn dịch để chống lại bệnh. Các chỉ số sinh hóa máu có thể đo lường chính xác hơn tình trạng suy giảm hệ miễn dịch của bạn. Và hầu hết mọi thứ chúng tôi đo lường đều có thể đảo ngược thông qua các quá trình rất đơn giản, bổ sung, điều chỉnh lối sống, điều trị nhiễm trùng, chuẩn bị tốt cho cơ thể trước khi mắc bệnh.”

Hiệu về Cytokines

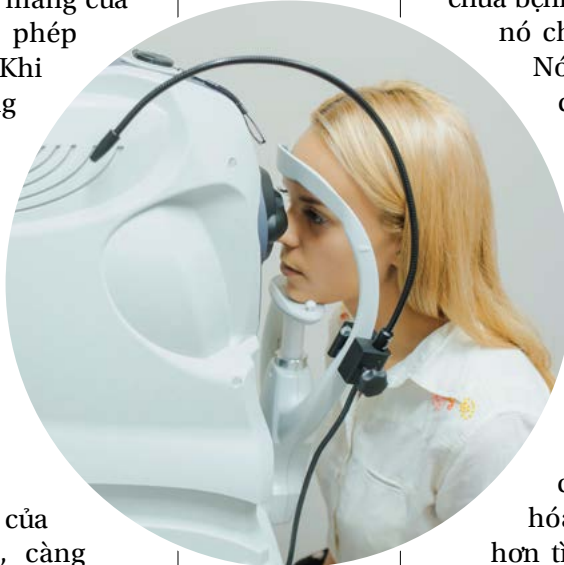
Một trong những biến chứng gây chết người nhiều nhất của COVID-19 là cơn bão cytokine hoặc bradykinin. Cytokine là một protein tín hiệu tồn tại trong thời gian ngắn có khả năng điều khiển các tế bào lân cận. Nó có thể có lợi hoặc nó có thể có hại. Nó có thể là kích hoạt quá trình viêm hoặc kháng viêm.

Vì vậy, không hẳn cytokine là xấu – chúng thực sự cần thiết và bạn sẽ thiệt mạng nhanh chóng nếu không có chúng – nhưng khi mất kiểm soát, chúng có thể giết bạn. Đó là cái được gọi là cơn bão cytokine. Một trong những lý do khiến vitamin D hoạt động rất tốt là vì nó loại bỏ hầu hết các cơn bão cytokine bằng cách điều chỉnh phản ứng miễn dịch của bạn.

Tiến sĩ Joseph Mercola là bác sĩ chân thương chính hình, người sáng lập Mercola.com. Ông đã nhận được nhiều giải thưởng trong lĩnh vực sức khỏe tự nhiên, tầm nhìn chính của ông là thay đổi mô hình y tế hiện đại bằng cách cung cấp nguồn kiến thức để giúp mọi người kiểm soát sức khỏe của mình.

Công Thành biên dịch

KEO PHOTO/SHUTTERSTOCK



Các xét nghiệm sàng lọc có thể giúp đánh giá tình trạng sức khỏe và hệ thống miễn dịch. (Mình họa)

©BEARFOTOS/FREEPK



EPOCH TIMES

TIẾNG VIỆT

BẠN MUỐN CHIA SẺ BÁO VỚI NGƯỜI THÂN, BẠN BÈ?

Epoch Times Tiếng Việt sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.

ĐẶT MUA BÁO NGAY HÔM NAY:

TEL:

(626) 618-6168

(714) 356-8899

WWW.ETVIET.COM

10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922

Món ăn vị thuốc lâu đời nhất Á Châu

Tiếp theo từ trang 1

1. Cháo làm ấm hệ tiêu hóa, đặc biệt là lá lách và dạ dày. Trong một trường phái Y học cổ truyền Trung Quốc, lá lách-dạ dày được coi là những cơ quan quan trọng nhất của cơ thể chúng ta. Nếu chúng không hoạt động tốt, các chất dinh dưỡng từ thức ăn của chúng ta sẽ không thể được cơ thể hấp thụ. Bác sĩ y học Trung Quốc Thuận Vu Y (205-150 TCN) đã dạy rằng cháo bổ sung năng lượng cần thiết cho sự hoạt động tối ưu của các cơ quan của chúng ta.
2. Cháo là thực phẩm tốt nhất vào buổi sáng, vì nó có khả năng tăng cường lưu thông kinh mạch. Sau khi thức dậy vào buổi sáng, cơ thể chúng ta cũng cần thời gian để dần tỉnh giấc. Ăn cháo ấm mang lại sự hỗ trợ nhẹ nhàng giúp năng lượng trong cơ thể lưu thông hiệu quả.
3. Cháo giải độc bằng cách giúp cơ thể tiết mồ hôi. Cháo ấm giúp làm ấm cơ thể, lưu thông khí huyết. Đổ mồ hôi từ việc uống cháo được coi là một cách giải độc có lợi cho sức khỏe, đặc biệt là đối với những người đang trong giai đoạn đầu bị cảm lạnh.
4. Cháo cải thiện chất lượng giấc ngủ. Tồ Thúc, một nhà văn nổi tiếng thời nhà Tống (960-1279), đã ca ngợi cách cháo giúp ngủ ngon trong bức thư pháp của ông.
5. Cháo làm tăng hiệu quả của thuốc thảo dược. Trương Trọng Cảnh, từ thời nhà Hán (206 TCN đến 220 STN), cho biết, ăn một lít cháo sau khi uống thuốc thảo dược có thể cải thiện tác dụng của thuốc.
6. Cháo rất ít calo và rất tốt cho thể chất và giúp giảm cân. Một chén cháo có khoảng 150 calo, thấp hơn nhiều so với nhiều loại thực phẩm khác, nhưng lại rất bổ dưỡng.

Các nguyên liệu cho món cháo theo mùa

Một trong những điều tuyệt vời về món cháo là tính linh hoạt của nó. Mặc dù gạo là nguyên liệu phổ biến nhất, nhưng có thể kết hợp với các loại ngũ cốc và nguyên liệu. Để khuyến khích sự hòa hợp với thiên nhiên và sự cân bằng trong cơ thể, Y học cổ truyền Trung Quốc khuyến bạn nên

BIỂU ĐỒ CÁC NGUYÊN LIỆU CHO MÓN CHÁO THEO MÙA					
MÀU SẮC	ĐEN	XANH	ĐỎ	VÀNG	TRẮNG
NGŨ HÀNH	Thủy	Mộc	Hoà	Thổ	Kim
CƠ QUAN	Thận	Gan	Tim	Ti	Phổi
MÙA	Đông	Xuân	Hạ	Cuối Hạ	Thu
THỨC ĂN	Nấm hương, Blueberry, Đậu tằm, Mè đen, Nho khô, Rong biển	Cần tây, Ớt xanh, Đậu xanh, Kiwi, Măng tây, Chanh, Đậu bắp, Bông cải xanh, Cải xoăn	Cà chua, Táo, Đậu tây, Ớt đỏ, Cà rốt, Đậu đỏ, Củ cải đường, Dưa hấu	Quả bí, Bí ngô, Ngô, Chuối, Xoài, Khoai lang, Pawpaw, Cam, Dứa, Đậu tương	Hành tây, gạo, Khoai mỡ, Lòng trắng trứng, Hạt dẻ, Củ cải trắng, Đậu trắng, Lúa mạch, Bông cải

chọn các thành phần tương ứng theo mùa. Hình trên là biểu đồ làm nổi bật các màu sắc, ngũ hành, cơ quan và các loại thực phẩm phù hợp với từng mùa. Như bạn thấy, các loại thực phẩm được đề xuất tuân theo màu sắc của một mùa, vì vậy nếu bạn không thấy thực phẩm yêu thích của mình được liệt kê ở đây, hãy thêm mải sáng tạo.

Công thức cháo gà mặn mùa lạnh

Thời gian chuẩn bị: 20 phút
Thời gian nấu: 1 giờ
Khẩu phần dành cho: 6 người ăn

- Nguyên liệu:
- 1/2 pound (226 gram) miếng gà có xương, ưu tiên thịt sẫm màu
 - 1/2 chén gạo lứt
 - 1/4 chén đậu đen
 - 8 cây nấm hương khô (30 gram)
 - 2 muỗng cà phê gừng tươi, thái mỏng và dài
 - 5 nhánh tỏi tươi bóc vỏ
 - 9 chén nước lạnh
 - 1 muỗng canh cầu kỳ tử (goji berry)
 - 1/2 muỗng cà phê muối
 - 1 muỗng hành lá, cắt nhỏ (dùng để trang trí)

Cách làm:

Rửa sạch đậu đen và nấm hương. Đổ ngập 4 inch (10cm) nước và ngâm ít nhất 4 giờ. Đổ bỏ nước ngâm.



Bạn có thể sáng tạo nhiều công thức cháo với ngũ cốc, đậu, rau, thịt hoặc trái cây, có thể nấu mặn hoặc nấu ngọt.

Đặt gà vào chảo và đổ nước sôi lên để rửa. Rửa sạch bằng nước lạnh.

Cho các nguyên liệu trừ quả cầu kỳ tử, muối và hành lá vào trong một cái chảo sâu. Đun sôi. Giảm nhiệt độ xuống mức thấp và đun nhỏ lửa trong 50 phút, thỉnh thoảng khuấy đều. Tắt bếp. Thêm quả cầu kỳ tử và muối. Nêm nếm và điều chỉnh vị mặn. Trang trí với hành lá.

Món cháo làm ấm nóng, tăng cường năng lượng dương cho mùa xuân đã sẵn sàng để thưởng thức!

Công thức cháo ngọt mùa lạnh

Thời gian chuẩn bị: 20 phút
Thời gian nấu: 1 giờ
Khẩu phần dành cho: 6 người ăn

- Nguyên liệu:
- 1/2 chén gạo lứt hoặc gạo nếp lứt
 - 1/2 chén gạo đen hoặc gạo nếp đen
 - 1/4 chén đậu đen
 - 1/4 chén nho khô
 - 1 muỗng canh rượu gạo hoặc rượu rum (tùy chọn)
 - 1/2 chén đường nâu

Cách làm:

Rửa sạch đậu đen và nấm hương. Đổ ngập 4 inch (khoảng 10cm) nước và ngâm ít nhất 4 giờ.

Ngâm nho khô trong rượu gạo hoặc rượu rum.

Cho gạo lứt, gạo tẻ, đồ đen đã ngâm và 9 chén nước lạnh vào trong một cái chảo sâu. Đun sôi.

Giảm nhiệt độ xuống mức thấp và đun nhỏ lửa trong 50 phút, thỉnh thoảng khuấy đều.

Thêm đường, nho khô và rượu gạo hoặc rượu rum, đun sôi.

Bà Moreen Liao là nhà trị liệu bằng hương liệu pháp được chứng nhận; nguyên trưởng khoa Viện Trị liệu Tư nhiên New Directions (New Directions Institute of Natural Therapies) ở Sydney, Úc; và là người sáng lập Ausganica, một trong những nhà sản xuất mỹ phẩm và chăm sóc da hữu cơ hàng đầu của Úc. Vui lòng truy cập Ausganica.com để biết thêm thông tin.

Văn Thanh Bùi biên dịch

Vitamin C – một loại thuốc cần thiết trong phác đồ điều trị Covid-19

JOSEPH MERCOLA

Vitamin C (axit ascorbic) và vitamin D đều giúp cải thiện chức năng miễn dịch quan trọng, và chức năng miễn dịch của bạn chính là hàng rào bảo vệ cơ thể, chống lại mọi bệnh tật, kể cả COVID-19.

Vitamin, bao gồm vitamin A, B6, B12, C, D, E, và folate; các nguyên tố vi lượng, bao gồm kẽm, sắt, selen, magie và đồng; và axit béo omega-3, axit eicosapentaenoic, và axit docosaheaxaenoic đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ hệ thống miễn dịch. Việc hấp thụ không đủ các chất dinh dưỡng này dẫn đến giảm sức đề kháng đối với các bệnh nhiễm trùng, và hậu quả là gia tăng gánh nặng bệnh tật.

Lieu cao Vitamin C có tác dụng như một loại thuốc kháng virus

Theo giải thích của Tiến sĩ Andrew Saul, tổng biên tập Tạp chí Orthomolecular Medicine News Service, vitamin C ở liều lượng cực cao thực sự hoạt động như một loại thuốc kháng virus, giúp vô hiệu hóa virus một cách hiệu quả.

Hiện có một đánh giá mang tính bước ngoặt khuyến nghị sử dụng vitamin C như một điều trị bổ trợ cho nhiễm trùng đường hô hấp, nhiễm trùng huyết, và COVID-19.

Bài đánh giá được xuất bản hôm 7/12/2020 trên tạp chí Nutrients chứng minh rằng:

- Vitamin C uống (2-8 g/ngày) có thể làm giảm tỷ lệ nhiễm trùng và thời gian nhiễm trùng đường hô hấp.
- Vitamin C tiêm tĩnh mạch (6-24 g/ngày) đã được chứng minh là làm giảm tỷ lệ tử vong, thời gian phải nằm viện hoặc



ELNUR/SHUTTERSTOCK

phòng hời sức bệnh nặng, giảm thời gian thở máy vì nhiễm trùng hô hấp nặng...

- Vitamin C an toàn, chỉ phí thấp và thường bị giảm trong máu ở những bệnh nhân bị nhiễm trùng đường hô hấp, nên có thể bổ sung vitamin C cho bệnh nhân bằng cách tiêm đường tĩnh mạch, hay đường uống cho những bệnh nhân nhập viện vì COVID-19.
- Có nhiều bằng chứng cho thấy các chất bổ sung như kẽm, vitamin C, và vitamin D có thể giúp ngăn ngừa và điều trị COVID-19, nhưng chúng tôi bị chính phủ liên bang ngăn cản việc tìm hiểu về những lợi ích này.
- Bởi vì các thực phẩm bổ sung và thuốc bổ không bao giờ có thể được FDA chấp thuận, họ không thể tuyên bố những thuốc này có tác động đến

▲ Vitamin C ở liều lượng cực cao thực sự hoạt động như một loại thuốc kháng virus, giúp vô hiệu hóa virus một cách hiệu quả.

bệnh tật, ngay cả khi chúng tôi biết chúng có thể. Chuyển vô lý này phải dừng lại.

Cách thức hoạt động của vitamin C

Vitamin C hỗ trợ trong các trường hợp bệnh truyền nhiễm, bao gồm cảm lạnh thông thường, viêm phổi, nhiễm trùng huyết và COVID-19. Đối với người mới bắt đầu, vitamin C có các đặc tính cơ bản sau:

- Chống viêm
- Điều hòa miễn dịch
- Chất chống oxy hóa
- Chống huyết khối
- Kháng virus

Khi cơ thể bị nhiễm trùng, vitamin C sẽ cải thiện một phần chức năng miễn dịch của bạn bằng cách thúc đẩy sự phát triển và trưởng thành của tế bào lympho T, một loại tế bào bạch cầu thiết yếu của hệ thống miễn dịch. Các tế bào thực bào, tế bào miễn dịch tiêu diệt vi khuẩn gây bệnh, cũng có thể hấp thụ vitamin C đã bị oxy hóa và tái tạo thành axit ascorbic.

Vitamin C chống lại COVID-19

Đặc biệt, đối với COVID-19, vitamin C giúp điều hòa các cytokine gây viêm, do đó làm giảm nguy cơ xuất hiện cơn bão cytokine. Nó cũng làm giảm viêm thông qua việc kích hoạt NF-κB và bằng cách tăng superoxide dismutase, catalase, và glutathione. Về mặt biểu sinh, vitamin C điều chỉnh các gen liên quan đến việc điều chỉnh các protein chống oxy hóa và điều chỉnh giảm các cytokine tiền viêm.

Vitamin C cũng kích hoạt interferon 1, giúp kháng virus; đó là kháng thể mà SARS-CoV-2 ức chế.

Vitamin C loại bỏ sự điều hòa ACE2 do IL-7 gây ra. Điều này đặc biệt đáng chú ý, vì thụ thể ACE2 là điểm xâm nhập của SARS-CoV-2.

Vitamin C cũng đóng vai trò như một chất ức chế mạnh mẽ Mpro, một protease (enzyme) quan trọng trong SARS-CoV-2, kích hoạt các protein không cấu trúc của virus.

Bằng chứng lâm sàng

Việc uống bổ sung vitamin C sớm có thể giúp ngăn ngừa trường hợp nhẹ phát triển thành bệnh nghiêm trọng hơn. Ở những bệnh nhân có các triệu chứng nguy kịch, tiêm tĩnh mạch vitamin C đã được chứng minh là làm tăng tốc độ phục hồi, giảm thời gian lưu trú và tử vong của bệnh nhân nằm phòng bệnh nặng ICU.

Điều thứ vị là bệnh nhân bị thiếu vitamin C và COVID-19 có nhiều đặc điểm giống nhau, bao gồm giới tính nam, da sẫm màu, tuổi già và các bệnh đi kèm như tiểu đường, cao huyết áp, và COPD. Tất cả những người có yếu tố nguy cơ này đều có nguy cơ cao mắc bệnh COVID-19 nghiêm trọng và, theo tác giả bài báo

nghiên cứu tổng hợp, tất cả “cũng được chứng minh là có nồng độ vitamin C trong huyết thanh thấp”.

Đánh giá về chất dinh dưỡng cũng tóm tắt các phát hiện từ các thử nghiệm COVID-19 khác sử dụng vitamin C, cũng như một số báo cáo trường hợp như sau:

- Ở Anh, ICU bệnh viện Chelsea và Westminster, nơi bệnh nhân ICU được tiêm 1g vitamin C vào tĩnh mạch mỗi 12 giờ cùng với thuốc chống đông máu có tỷ lệ tử vong là 29%, so với mức trung bình 41% ở toàn Anh Quốc do Hiệp hội nghiên cứu và thống kê bệnh nặng báo cáo.
- Nhóm nhân viên y tế tuyến đầu chống COVID-19 đã báo cáo rằng, với việc sử dụng kết hợp 6g/ngày vitamin C tiêm tĩnh mạch (1.5 g mỗi 6 giờ), cùng với steroid và thuốc chống đông máu, tỷ lệ tử vong ở hai khoa ICU ở Mỹ (Bệnh viện United Memorial ở Houston, Texas, và Bệnh viện Đa khoa Norfolk ở Norfolk, Virginia) là 5%, tỷ lệ tử vong thấp nhất trong các quận tương ứng của họ.
- Một trường hợp phục hồi bất ngờ khác sau khi dùng vitamin C tiêm tĩnh mạch liều cao cũng đã được báo cáo. Mặc dù các báo cáo trường hợp này có thể gây nhầm lẫn và không phải là bằng chứng sơ khai về tác dụng, nhưng chúng minh họa tính khả thi của việc sử dụng vitamin C cho COVID-19 mà không có tác dụng phụ nào.

Bạn cần bao nhiêu vitamin C?

Yêu cầu trung bình của EU là 90mg/ngày đối với nam giới và 80mg/ngày đối với phụ nữ là duy trì mức huyết tương bình thường là 50umol/L, đây là mức huyết tương trung bình ở người trưởng thành ở Anh Quốc. Điều này là đủ để ngăn ngừa bệnh nhưng có thể không đủ khi một người tiếp xúc với virus và căng thẳng sinh lý.

Một hội đồng chuyên gia hợp tác với Hiệp hội Dinh dưỡng Thụy Sĩ khuyến nghị mọi người nên bổ sung 200mg/ngày để lấp đầy khoảng trống dinh dưỡng cho dân số nói chung và đặc biệt là cho người lớn từ 65 tuổi trở lên. Chất bổ sung này được nhắm mục tiêu để tăng cường hệ thống miễn dịch. Viện Linus Pauling khuyến nghị 400mg cho người lớn tuổi (hơn 50 tuổi).

Cùng một liều lượng tiêm tĩnh mạch sẽ làm tăng nồng độ vitamin C trong huyết tương lên khoảng 10 lần. Lượng vitamin C cao hơn có thể cần thiết trong các trường hợp nhiễm virus với 2-3g/ngày cần thiết để duy trì mức huyết tương bình thường từ 60 đến 80 umol/L.

Nếu điều trị nhiễm virus tại nhà (có thể là COVID-19 hoặc virus khác), bạn có thể sử dụng vitamin C dạng uống, vì điều này cho phép bạn dùng liều cao hơn nhiều mà không gây tiêu chảy.

Bạn có thể dùng đến 100 gam vitamin C mà không có vấn đề gì và đạt được nồng độ vitamin C thực sự cao trong máu. Tôi xem đó là một phương pháp điều trị cấp tính. Tôi không khuyến khích mọi người dùng liều lượng lớn vitamin C một cách thường xuyên nếu họ không thực sự bị bệnh, bởi vì về bản chất, nó là một loại thuốc – hoặc ít nhất nó hoạt động giống như một loại thuốc.

Tiến sĩ Joseph Mercola là bác sĩ chân thương chính hình, ông cũng là người sáng lập Mercola.com. Ông đã nhận được nhiều giải thưởng trong lĩnh vực sức khỏe tự nhiên, tầm nhìn chính của ông là thay đổi mô hình y tế hiện đại bằng cách cung cấp nguồn kiến thức quý giá cho mọi người để giúp họ kiểm soát sức khỏe.

Công Thành biên dịch

Nghiên cứu: HCQ kết hợp với kẽm làm giảm tử vong do COVID-19

JOSEPH MERCOLA

Tuy nhiên, giấy phép đó đã bị rút lại vào tháng 6/2020. FDA cho rằng Hydroxychloroquine (HCQ) không có tác dụng kháng virus và gây ra những rủi ro tiềm ẩn lớn hơn lợi ích như rối loạn nhịp tim dẫn đến tăng tỷ lệ tử vong. Sự thay đổi này dựa trên kết quả một nghiên cứu của Đại học Oxford - Anh Quốc về hiệu quả của HCQ. Tuy nhiên, nghiên cứu này có 3 điểm chưa thỏa đáng: liều lượng HCQ cao quá mức, sử dụng HCQ mà không kết hợp với kẽm, và sử dụng HCQ cho bệnh nhân giai đoạn nặng. HCQ là một trong những phương pháp điều trị COVID-19 gây tranh cãi nhất trong suốt đại dịch. Một nghiên cứu vừa được đăng tải lại cho thấy loại thuốc trị tiền này cung cấp một phương pháp điều trị an toàn cho người bị nhiễm virus COVID-19.

Từ khi đại dịch COVID-19 bùng phát, các bác sĩ trên khắp thế giới đã báo cáo rằng phác đồ điều trị trị tiền gồm HCQ và kẽm, kết hợp với kháng sinh dự phòng và điều trị bội nhiễm đem lại hiệu quả lâm sàng tốt.

HCQ có vai trò chuyên chở ion kẽm vào bên trong tế bào. Bên trong tế bào, kẽm có thể ngăn chặn virus nhân bản. Đây là cơ chế của sự kết hợp hai loại thuốc trên.

Vào tháng 03/2020, FDA đã chấp thuận sử dụng khẩn cấp chloroquine phosphate (CQ) và hydroxychloroquine sulfate (HCQ) để điều trị bệnh nhân nội trú nhiễm COVID-19. Chấp thuận này không đề cập đến kẽm và mô tả việc sử dụng HCQ vì các đặc tính kháng virus của



STOCK FOOTAGE INC./SHUTTERSTOCK

Những thảo luận về HCQ bị kiểm duyệt nghiêm ngặt khiến phương pháp dự phòng và điều trị COVID-19 bị ngăn cản.

riêng nó. Điều này dựa trên kết quả đầy hứa hẹn từ việc tiến hành thử nghiệm ban đầu tại các bệnh viện.

Vào tháng 01/2021, Tạp chí Y học Hoa Kỳ lại đăng một bài báo mới chứng minh việc sử dụng HCQ sớm kết hợp với kẽm có thể làm giảm số ca nhập viện và tử vong do COVID-19.

Chính trị hóa y học dẫn đến hậu quả nghiêm trọng

Thảo luận về HCQ đã bị kiểm duyệt. Điều đó xảy ra khi Google và Youtube bắt đầu lọc kết quả tìm kiếm. Giám đốc điều hành Youtube Susan Wojcicki đã công khai

động thái đó vào tháng 4/2020 khi nói với CNN rằng nền tảng video này sẽ “xóa những thông tin có vấn đề về HCQ.”

Bà ấy nói rằng việc này sẽ bao gồm “bất kỳ điều gì không có căn cứ về mặt y khoa.”

Và: “Bất cứ điều gì đi ngược lại với các khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới là vi phạm chính sách của chúng tôi.”

Chính sách này thực sự là hành động kiểm duyệt thông tin và chính trị hóa sức khỏe cộng đồng.

Trong khi những người thực hành Y học bổ sung và thay thế đã chứng kiến kiểu kiểm duyệt này nhiều năm thì

đối với phần lớn bác sĩ, đây là lần đầu tiên họ trải nghiệm. Nhiều người đã hoàn toàn bị nó đánh lừa. Chỉ là một ví dụ trong số rất nhiều thập kỷ trước. Trong một bài báo đăng trên Tạp chí Dịch tế học Hoa Kỳ, Tiến sĩ Risch đã xem xét một số nghiên cứu quy mô lớn chứng minh tính an toàn của thuốc.

Bài báo trên tạp chí Tin tức trong tuần, ông cũng chỉ ra rằng FDA trích dẫn các báo cáo về tác dụng phụ của HCQ là gây rối loạn nhịp tim, đặc biệt là khi dùng chung azithromycin nhưng khi trích dẫn này không thực sự chính xác.

“Ngay cả khi tỷ lệ rối loạn nhịp tim thực sự cao hơn gấp 10 lần so

Trọng lượng cơ thể khỏe mạnh không phải chỉ ở chiếc bàn cân

NANCY BERKOFF

Thảo luận về cân nặng và tìm ra trọng lượng cơ thể khỏe mạnh là một chủ đề phổ biến trong nhiều thế kỷ. Nhiều trăm năm trước, đư cân được coi là dấu hiệu của sức khỏe tốt, giàu có và thành đạt, mặc dù điều này đã thay đổi theo thời gian. Tuy nhiên, việc xác định trọng lượng cơ thể hoàn hảo của một người thật ra lại khó đến đáng ngạc nhiên

Nhiều năm trôi qua, con người đã phát triển những phương pháp phức tạp để tìm hiểu và đo lường trọng lượng cơ thể khỏe mạnh.

Chỉ số khối cơ thể – BMI

Khi nghĩ đến trọng lượng cơ thể, nhiều người có thể ngay lập tức nghĩ về chỉ số khối cơ thể BMI, do Adolphe Quetelet (1796-1874), nhà thiên văn học và toán học người Bỉ, phát minh ra.

Quetelet áp dụng phép tính xác suất cho cơ thể con người, tìm kiếm một “tiêu chuẩn”. Năm 1835, ông xuất bản cuốn “Luận Thuyết Về Con Người và Sự Phát Triển Năng Lực,” trong đó ông kết luận rằng trọng lượng khỏe mạnh có thể được tính toán bằng toán học. Khi đó được gọi là Chỉ số Quetelet, được biết đến bây giờ là BMI. Đây cũng là bảng thống kê đầu tiên cho biết mức “cân nặng trung bình” ở các độ tuổi 20 đến 60, và đến nay vẫn còn đang được sử dụng.

Chỉ số khối cơ thể (BMI) là trọng lượng của một người tính bằng kg chia cho bình phương chiều cao tính bằng mét. Chỉ số BMI tăng cao là dấu hiệu cho thấy cơ thể mập lên, và chỉ số BMI thấp hơn là dấu hiệu cho thấy cơ thể giảm béo. Để tính chỉ số BMI của mình, bạn có thể sử dụng máy tính BMI trực tuyến hoặc biểu đồ chiều cao và cân nặng.

Thông thường thì các chuyên gia chăm sóc sức khỏe sử dụng hướng dẫn sau: Nếu chỉ số BMI của bạn rơi vào khoảng từ 18.5 đến 24.9, thì cân nặng của bạn được xếp vào hạng bình thường hoặc khỏe mạnh. Nếu chỉ số BMI của bạn ở vào khoảng 25.0 đến 29.9, thì bạn đang bị thừa cân. Nếu chỉ số BMI của bạn là 30.0 hay cao hơn, thì cân nặng của bạn xếp vào hạng bị béo phì.

Nhưng vẫn có những thiếu sót trong công thức tính BMI

Công thức tính BMI không xem xét tuổi tác hoặc giới tính, không cung cấp thông tin về vị trí hay lượng mỡ trong cơ thể, vốn là những yếu tố quan trọng để dự đoán một số tình trạng sức khỏe. Một người có thể được cho là “thừa cân” dựa theo chỉ số BMI, nhưng lại có một lượng chất béo vừa phải. Đối với những người cực kỳ béo, chẳng hạn như vận động viên và người tập thể hình, chỉ số đo chiều cao và cân nặng có thể không đủ để cho biết tình trạng sức khỏe, vì cơ bắp của họ sẽ nặng hơn mỡ.

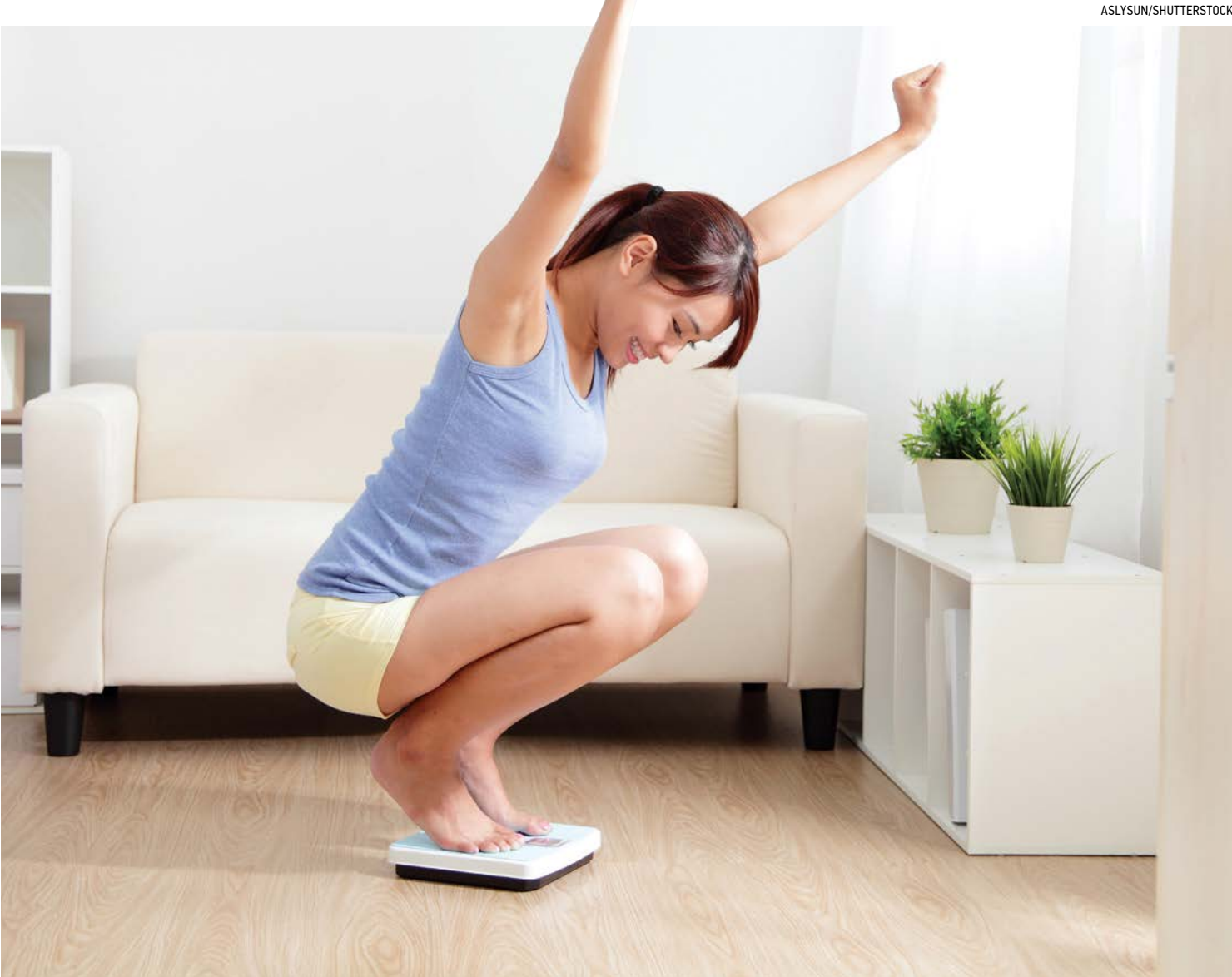
Một người khỏe mạnh, cơ bắp phát triển có thể có chỉ số BMI ở mức rất cao. Trong khi đó, một người ốm yếu, ít vận động với chỉ số BMI thấp có thể có mức độ cơ bắp ít đến mức nguy hiểm.

Chỉ số BMI tự nó không đủ để cho biết liệu cân nặng của một người là khỏe mạnh hay không, nhưng kết hợp sử dụng với các chỉ số khác thì có thể cho thấy một bức tranh đầy đủ hơn. Một trong số đó là số đo vòng eo.

Số đo vòng eo

Số đo chu vi vòng eo có thể cho biết trọng lượng của chúng ta tập trung vào cơ bắp hay vào mỡ. Vị trí mà chất béo của chúng ta tập trung cũng rất quan trọng. Thông thường, mỡ bụng được coi là có hại cho sức khỏe hơn là mỡ hông. Những người bị béo bụng có nguy cơ bị kháng insulin, tiểu đường, bệnh tim, và đột quỵ cao hơn.

Để đo chu vi vòng eo một cách chính xác, bạn cần đứng dậy và đặt thước dây quanh phần bụng giữa của mình, ngay phía trên xương hông. Hãy bảo đảm thước dây nằm thẳng, không bị xoắn và giữ cho thước vừa khít với phần thắt lưng nhưng không ép da. Đo vòng eo của bạn ngay sau khi bạn thở ra. Một người đàn ông có số đo vòng bụng lớn hơn 40 inch (101.6 cm) hoặc một phụ nữ không



ASLYSUN/SHUTTERSTOCK

mang thai có số đo vòng eo lớn hơn 35 inch (88.9 cm) được coi là “thừa cân”.

Độ dày của nếp gấp da

Còn một phương pháp khác vừa quen thuộc lại lâu đời là cách đo độ dày nếp gấp da. Những người có cân nặng dao động nhanh có thể thử làm việc này bằng cách nhéo một vùng tích tụ mỡ và xét xem vùng đó lớn hơn hay nhỏ hơn.

Tuy nhiên, vẫn có nhiều cách khoa học hơn để làm việc này: Bằng cách sử dụng một thước cặp đặc biệt cho việc đo độ dày để “nhéo một inch” da và mỡ bên dưới nó. Cách thức này được thực hiện ở các khu vực cụ thể của cơ thể: thân, đùi, trước và sau của cánh tay trên và dưới xương bả vai. Các phương trình được sử dụng để dự đoán tỷ lệ phần trăm chất béo cơ thể dựa trên các phép đo này. Đây là một phương pháp thuận tiện, rẻ tiền được sử dụng trong trường học và quân đội, nhưng không cực kỳ chính xác.

Trở kháng điện sinh học (BIA)

Thiết bị BIA gửi một dòng điện nhỏ và an toàn qua cơ thể, tương tự như EKG, để đo điện trở. Dòng điện truyền qua mỡ trong cơ thể nhiều hơn so với truyền qua khối lượng nạc và nước. Các phương trình được sử dụng để ước tính tỷ lệ phần trăm chất béo trong cơ thể và khối lượng không có chất béo. Tỷ lệ giữa nước và chất béo trong cơ thể có thể thay đổi trong khi đói, đang mất nước, hoặc giảm cân – những điều có thể làm giảm độ chính xác của phương pháp này.

Cân dưới nước (Densitometry)

Phương pháp này bao gồm việc mặc một bộ đồ bơi vào và ngập cả người hoàn toàn trong nước. Mỗi người được cân trước và sau khi chìm trong bể. Sau đó, các công thức sẽ được sử dụng để ước tính thể tích, mật độ và tỷ lệ phần trăm mỡ trong cơ thể. Chất béo nổi hơn (ít đặc hơn) so với nước, vì vậy người có lượng mỡ cơ thể cao sẽ có mật độ cơ thể thấp hơn so với người có lượng mỡ cơ thể thấp. Phương pháp này tốn nhiều thời gian và thường không phải là một lựa chọn tốt cho trẻ em hoặc người lớn tuổi.

Chụp cắt lớp vi tính hình học: BodPod hoặc Air-Displacement

Phương pháp này sử dụng nguyên tắc tương tự như cân dưới nước nhưng có thể thực hiện trên không thay vì dưới nước. Mỗi người ngồi trong một buồng nhỏ, chẳng hạn như trong một chiếc “Bod Pod”. Chiếc máy ước tính thể tích cơ thể dựa trên sự chênh lệch áp suất không khí giữa khoảng trống và khoang có người. Phương pháp đắt tiền này tương đối nhanh chóng, thoải mái, và là lựa chọn

Các giá trị và chuẩn mực văn hóa ảnh hưởng đến cách chúng ta nghĩ về trọng lượng cơ thể khỏe mạnh.

MOHAMED_JASSAN / PIXABAY



Hãy vạch ra kế hoạch để dần dần thay đổi. Hãy biến hoạt động thể chất thành một phần trong ngày của bạn và thường xuyên lên kế hoạch làm điều tốt đẹp cho bản thân.

tốt cho trẻ em và người lớn tuổi, cũng như những người mà không muốn bị ngập trong nước.

Phép đo hấp thụ X-quang năng lượng kép (DEXA)

Các chùm tia X-quang đi qua các mô cơ thể khác nhau với tốc độ khác nhau. DEXA sử dụng hai chùm tia X-quang mức độ thấp để phát triển các ước tính về khối lượng không có chất béo, khối lượng chất béo, và mật độ khoáng của xương. DEXA đang trở nên phổ biến hơn để ước tính trọng lượng khỏe mạnh của cơ thể, với một lợi ích bổ sung là ước tính mật độ xương. Tất nhiên, tia X-quang không phải là cách đánh giá cơ thể không có rủi ro do nguy cơ bức xạ.

Quan trọng nhất là bạn cảm thấy hài lòng về vóc dáng của bạn

Các giá trị và chuẩn mực văn hóa ảnh hưởng đến cách chúng ta nghĩ về trọng lượng cơ thể khỏe mạnh. Trong những năm qua, nhiều nền văn hóa đã coi trọng “độ béo” hay “đường cong” hơn là độ gầy. Những gì được xã hội cho là lý tưởng thay đổi theo thời gian. Ở Hoa Kỳ và Âu Châu, thân hình gầy tiếp tục được xem là thời thượng.

Nhưng thế nào là một trọng lượng cơ thể khỏe mạnh? Mức cân nặng hợp lý là mức cân nặng có thể làm giảm nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe. Với vô số các thể trạng khác nhau, không thể chỉ dùng một phương pháp duy nhất để quyết định rằng một cân nặng nhất định là hợp lý.

Sở hữu một thân hình gầy gò đôi khi không có nghĩa là có sức khỏe tốt, cũng như “thừa vài cân” lại không hẳn là dấu hiệu của tình trạng sức khỏe kém.

Trong khi “ăn kiêng” có thể được xem là một, điều bạn thực sự cần làm là thiết lập một cách ăn uống lành mạnh mà bạn sẽ tuân theo một cách lâu dài. Nếu bạn muốn giảm cân, thay vì ăn kiêng, hãy thay đổi triết lý dinh dưỡng của bạn. Hãy chú ý đến việc ăn uống và ăn nhiều rau, trái cây, và ngũ cốc nguyên hạt.

Hãy vạch ra kế hoạch để dần dần thay đổi. Hãy biến hoạt động thể chất thành một phần trong ngày của bạn và thường xuyên lên kế hoạch làm điều tốt đẹp cho bản thân. Một lối sống lành mạnh, bao gồm cả cân nặng lý tưởng, không chỉ gói gọn trong những cơn sốt trên chiếc cân trong phòng tắm.

Tiến sĩ Nancy Berkoff là một chuyên gia được chứng nhận về dinh dưỡng, công nghệ thực phẩm và ẩm thực.

Tự Minh biên dịch

Thời điểm hoàn hảo để giảm cân và giải độc cơ thể

MOREEN LIAO

Thuyết ngũ tiết khí là mốc thời gian khoảng hai tuần theo vị trí của Mặt Trời trong cung Hoàng Đạo. Tiết khí dựa vào lịch âm truyền thống của người Trung Hoa, họ quan niệm rằng sống thuận với tự nhiên sẽ giúp con người có cuộc sống hài hòa.

Tiết khí Vũ Thủy năm 2021 là thời gian từ ngày 19/2 đến 04/3. Thời điểm này, mặt trời di chuyển đến gần Trái Đất khiến mặt đất ấm áp, tuyết sẽ tan chảy và xuất hiện những cơn mưa. Mưa xuân rất nhẹ nhàng để không làm hư hại những mầm non mỏng manh báo hiệu mùa đâm chồi nảy lộc sắp đến. Tiết Vũ Thủy là thời điểm mà thiên nhiên sẵn sàng mọi điều kiện cần thiết cho sự sinh sôi và phát triển.

Người Trung Quốc xưa cho rằng vạn vật trên Trái Đất đều thuộc Ngũ Hành: Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ. Mùa xuân thuộc về Mộc, là một hành duy nhất trong Ngũ Hành mang theo sự sống. Điều này phản ánh thực tế rằng tất cả mọi sinh vật đều hững khởi và trở nên sống động trong mùa xuân.

Trong tiết Vũ Thủy, tất cả các sinh vật sống cấu thành từ Mộc vừa tỉnh giấc sau mùa đông lạnh giá và cần nguồn nước nuôi dưỡng. Điều này cũng tuân theo lý thuyết trong hệ thống Ngũ Hành rằng “Thủy sinh Mộc”.

Mưa thường rất nhẹ nhàng, thậm chí có sương mù trong thời gian này. Người ta có thể coi đây là tình yêu dịu dàng của trời đất khi

nhẹ nhàng đánh thức cây cối bằng những cơn mưa nhỏ, chứ không phải là những trận mưa như trút nước, vì những giọt nước lớn chắc chắn sẽ làm nát những mầm non.

Hài hòa với Vũ Thủy

Không có gì ngạc nhiên khi độ ẩm trong không khí cao thì tốt cho da nhưng lại có hại cho xương và các cơ quan. Theo thuyết Ngũ Hành, cơ quan liên quan đến Mộc là gan, vì vậy mùa xuân là mùa tốt nhất để điều chỉnh bất kỳ sự mất cân bằng nào liên quan đến gan.

Người cao tuổi nên tránh tiếp xúc trực tiếp với nước lạnh và không ăn quá nhiều đồ ngọt hoặc đồ ăn chế biến sẵn.

Để tăng cường chức năng gan khỏe mạnh, hãy tránh uống rượu và những bữa ăn nhiều dầu mỡ. Điều quan trọng là phải giữ tâm trí bình tĩnh, và người Trung Quốc tin rằng tức giận làm hại gan.

Tắm và ngâm chân rất hữu ích để thúc đẩy tuần hoàn và săn chắc cơ bắp sau mùa đông lạnh giá. Đối với những người mà máu huyết lưu thông kém, cơ bắp yếu ớt, dây thần kinh tê liệt, hoặc đơn giản là tuổi cao, thường xuyên ngâm chân nước ấm giúp đánh thức các giác quan và tăng cường cơ bắp.

Mọi người ở mọi lứa tuổi nên tập thể dục nhẹ nhàng nhưng thường xuyên, điều này sẽ tạo thành một thói quen tốt và hoàn toàn tương ứng với những thay đổi về hormone và tâm trạng diễn ra bên trong cơ thể chúng ta. Tập thể dục 3 đến 5 lần một tuần, mỗi lần 20 phút là lý tưởng. Đối với những người ít tập thể dục thì áp



AFRICA STUDIO/SHUTTERSTOCK

dụng cách nêu trên sẽ cho kết quả rõ ràng sau vài tuần.

Thời điểm tốt nhất để giảm cân

Vào thời điểm này trong năm, các hormone và enzyme hoạt động rất tích cực, và chỉ cần nỗ lực tối thiểu, chúng ta có thể loại bỏ chất lỏng tích tụ bên trong cơ thể và lượng mỡ thừa tích trữ trong mùa đông.

Bạn có thể ngạc nhiên vì cơ thể của bạn thay đổi nhanh chóng như thế nào nếu bạn tập thể dục thường xuyên với thói quen ngủ sớm và thức dậy sớm.

Quyết tâm giảm cân vào mùa xuân là rất phổ biến. Trên thực tế, đây là cơ hội tốt nhất trong năm để đạt được kết quả!

Để tận dụng tốt nhất tiết khí này, hãy ăn nhiều rau mầm. Rau mầm chứa nhiều enzyme và khoáng chất giúp cơ thể chúng ta tràn đầy năng lượng và sáng khoái.

Ăn uống theo mùa

Ăn nhiều rau củ, chẳng hạn như cà rốt, khoai mỡ, củ cải, đậu nhiều màu sắc và mầm của chúng, cầu kỳ từ, đậu tây, rau bina và bất kỳ loại rau xanh nào.

Hãy thử các loại trà thảo mộc làm từ bồ công anh, tía tô đất, hương thảo, hạt thì là và cam. Nêm món ăn của bạn với cần tây, rau mùi, củ xạ hương, húng quế, gừng và tỏi.

Moreen Liao là cộng tác viên của Epoch Times, cô là hậu duệ của bốn đời của bác sĩ y học cổ truyền Trung Quốc. Cô cũng là cựu chủ nhiệm của Viện Trị liệu Tự nhiên Mới ở Sydney, và là người sáng lập của Ausganica, một thương hiệu mỹ phẩm hữu cơ được chứng nhận. Vui lòng truy cập Ausganica.com.au để có thêm thông tin.

Thu Anh biên dịch

Duy trì hệ vi sinh vật khỏe mạnh cho con trẻ

CAITLIN COYLE

Ngài sự trợ giúp từ sữa mẹ và vi khuẩn qua đường ăn dặm của mẹ khi được sinh thường, trẻ sơ sinh cần thời gian để phát triển hệ vi sinh của mình. Bên cạnh đó, sử dụng kháng sinh và chất sát khuẩn cho bé cũng cần được xem xét để bảo vệ hệ sinh vật này.

Hiện nay thế giới khoa học và y học đang chú ý nhiều hơn đến hệ vi sinh vật tồn tại trong cơ thể của con người. Đó là một thế giới gồm hàng tỉ vi khuẩn, virus, và nấm trong và trên cơ thể chúng ta.

Martin Blaser, người tiên phong trong lĩnh vực này và là giám đốc của Trung tâm Công nghệ Sinh học và Y học Tiên tiến tại Đại học Rutgers, cho biết, “Có rất nhiều cuộc thảo luận về biến đổi khí hậu trên thế giới nhưng rất ít sự quan tâm đến một hệ sinh thái thâm lắng và bị lỗi sống hiện đại gây ảnh hưởng. Đó chính là hệ vi sinh vật bên trong chúng ta.”

Tại đây, Blaser thảo luận về cách sẽ giúp các nhà nghiên cứu và bác sĩ lâm sàng năm đầu đời. Chúng thực hiện nhiều chức năng, bao gồm hướng dẫn hệ miễn dịch thực hiện chức năng miễn dịch, dịch hóa bộ não suy nghĩ, hỗ trợ hệ tiêu hóa thực hiện tiêu hóa và hấp thụ vitamin, bảo vệ chúng ta chống lại những vật thể lạ xâm nhập vào cơ thể.

Hỏi: Tại sao mọi người nên quan tâm đến hệ vi sinh vật?

Đáp: Tất cả chúng ta đều có một hệ vi sinh vật, chúng tồn tại trong mọi thời gian rất dài. Chúng thực hiện nhiều chức năng, bao gồm hướng dẫn hệ miễn dịch thực hiện chức năng miễn dịch, dịch hóa bộ não suy nghĩ, hỗ trợ hệ tiêu hóa thực hiện tiêu hóa và hấp thụ vitamin, bảo vệ chúng ta chống lại các tác nhân gây bệnh, nhưng chúng ta đang rửa sạch mọi thứ.

Trong thế kỷ qua, hệ vi sinh vật của chúng ta đã cạn kiệt, mất đi một số vi sinh vật tốt tiên, và tôi đã giả định rằng đó là một trong những nguyên nhân dẫn đến các bệnh lý như béo phì, hen suyễn, dị ứng thực phẩm, tiểu đường, bệnh viêm ruột và ung thư...

Hỏi: Điều gì đang đe dọa hệ vi sinh vật khiến nó thay đổi nhiều như vậy?

Đáp: Nhìn chung thì mọi người sẽ cố gắng làm bất cứ điều gì để đạt được và duy trì lối sống lành mạnh, nhưng một số phương pháp hiện đại nhằm cải thiện sức khỏe đang được sử dụng quá mức và thực sự có thể gây hại nhiều hơn lợi. Những mối đe dọa này bao gồm việc dùng quá mức thuốc kháng sinh, sinh mổ, tiêu thụ sữa bột trẻ em thay thế sữa mẹ và các sản phẩm kháng khuẩn.

Thuốc kháng sinh là mối đe dọa số một đối với hệ vi sinh vật của chúng ta, nhưng đó lại là trụ cột của cuộc sống hiện đại. Hầu hết trẻ em đều được kê đơn thuốc kháng sinh vài lần trong những năm đầu đời. Mỗi khi trẻ em dùng một liều thuốc kháng sinh, các bác sĩ cần tính đến lợi ích đem lại cũng như khả năng nó có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh khác. Chúng ta cần nói rõ với các chuyên gia y tế để họ hiểu rằng mọi đơn thuốc đều có cái giá của nó, và đặt câu hỏi liệu có thực sự cần thiết hay không.

Hệ vi sinh vật của trẻ sơ sinh bị đe dọa khi chúng được sinh mổ hoặc uống sữa bột thay vì sữa mẹ. Mỗi thế hệ đều chuyển giao hệ vi sinh vật của mình cho thế hệ tiếp theo khi đứa trẻ đi qua âm đạo người mẹ. Những đứa trẻ sinh ra bằng phương pháp mổ bị thiếu hụt sự chuyển giao đó.



PIXABAY

Các bác cha mẹ có con nhỏ, nên suy xét những lợi ích và rủi ro liên quan đến việc sử dụng kháng sinh, sinh mổ, sữa công thức cho trẻ em và các chất kháng khuẩn.

Hỏi: Chúng ta có thể làm gì để duy trì sức khỏe và hệ vi sinh vật?

Đáp: Mỗi người, đặc biệt là các bậc cha mẹ có con nhỏ, nên suy xét những lợi ích và rủi ro liên quan đến việc dùng thuốc kháng sinh, sinh mổ, sữa bột cho trẻ em và các chất kháng khuẩn. Chúng ta hãy đặt câu hỏi liệu chúng có thực sự cần thiết hay không. Ví dụ, hỏi bác sĩ nếu bạn được kê đơn thuốc kháng sinh. Bệnh có thể tự khỏi mà không cần đến nó.

Đôi khi, sinh mổ và nuôi con bằng sữa bột là cần thiết về mặt y tế, nhưng nếu có sự lựa chọn, phụ nữ nên chọn sinh thường và nuôi con bằng sữa mẹ.

Cuối cùng, thay vì mua xà bông diệt khuẩn, hãy cân nhắc rửa bằng xà bông thông thường và nước. Bất kỳ lợi ích nào từ xà bông diệt khuẩn vẫn chưa được chứng minh, mặc dù chúng được tiếp thị rộng rãi.

Trúc Đoàn biên dịch

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

7 vấn đề sức khỏe do dùng gối sai

ROBERT JAY WATSON

Sau một ngày dài làm việc mỗi mệt, việc vùi đầu vào gối để nghỉ ngơi là ý tưởng rất hấp dẫn. Nhưng bạn đã biết về tầm quan trọng của chiếc gối cho một giấc ngủ ngon, và nó có thể ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe của bạn chưa?

Việc lựa chọn gối sai có thể gây 7 tác động tiêu cực đến các bộ phận của cơ thể và sức khỏe tổng quát của bạn.

1. Đau cổ

Điều quan trọng cần nhớ là vị trí tự nhiên của cổ là thẳng hàng với cột sống. Theo nhà vật lý trị liệu Matthew O'Rourke khi giải thích với Harvard Health, “Nếu cổ của bạn bị cong về bất kỳ hướng nào trong một thời gian dài, bạn sẽ cảm thấy khó chịu.”

Gối quá mềm hoặc quá cứng có thể dẫn đến việc cổ của bạn bị kéo căng quá mức hoặc bị vẹo. Việc này còn có thể gây ra những cơn đau khiến bạn không thể nghỉ ngơi thoải mái. Dù nằm ngủ ở tư thế nào, hãy cố gắng chọn một chiếc gối có thể giữ cho cổ của bạn được thẳng và thoải mái.

“Nếu bạn nằm sấp với đầu nghiêng sang một bên thì việc nằm ngủ trong tư thế xoay người hoàn toàn này có thể làm bạn bị đau,” O'Rourke cảnh báo.

2. Đau lưng

Bạn có thể cho rằng một chiếc gối chỉ liên quan đến đầu và cổ, nhưng thật ra thì chúng có liên hệ mật thiết

với cột sống và lưng của bạn. Loại gối phù hợp nhất với bạn là chiếc gối giúp cột sống của bạn duy trì độ cong tự nhiên.

Matthew O'Rourke giải thích rằng “cách thực hiện của mỗi người sẽ khác nhau một chút,” nhưng ông khuyên bạn nên cố gắng “giữ cho cột sống ở một vị trí tương đối thẳng.” Ví dụ, người nằm ngửa khi ngủ nên sử dụng một chiếc gối mỏng. Trong khi đó, những người ngủ trong tư thế nằm sấp kê gối lớn sẽ khiến cổ họ hướng lên trên. Một chiếc gối tương đối bằng phẳng là phù hợp nhất với họ.

3. Đau đầu

Theo Tổ chức Nghiên cứu Giấc ngủ Hoa Kỳ (National Sleep Foundation), các vấn đề về đầu và cổ được mô tả ở trên cũng có thể liên quan đến những cơn đau đầu. Nếu bạn nghĩ rằng nửa thân trên của bạn không được giữ thẳng do sử dụng gối không phù hợp, thì việc bạn bị đau đầu cũng là điều dễ hiểu.

Đối với những người bị chứng đau nửa đầu, sử dụng gối sai có thể gây ra vấn đề nghiêm trọng hơn vì các dây thần kinh ở phần cổ trên bị chèn ép.

4. Các triệu chứng dị ứng

Chúng ta có thể thấy rõ ràng là một chiếc gối không hợp vệ sinh có thể dẫn đến các vấn đề về hô hấp, vì mũi và miệng của bạn đặt gần kề với gối. Theo các bác sĩ chuyên khoa về giấc ngủ, “Gối ngủ là nơi tập hợp các tế bào da chết, mạt bụi và nấm mốc



Việc lựa chọn gối sai có thể gây 7 tác động tiêu cực đến các bộ phận của cơ thể và sức khỏe tổng quát của bạn. (Minh họa)



(cũng như chất thải của chúng). Theo thời gian những sinh vật không được chào đón này chiếm đến phân nửa trọng lượng của chiếc gối, và chúng có thể gây ra dị ứng.”

Vì chiếc gối của bạn là ổ chứa tất cả những thứ này nên bạn cần thường xuyên thay gối mới – hàng năm hoặc mỗi một năm rưỡi hoặc lâu hơn. Bạn nên chọn một chiếc gối không gây dị ứng, làm bằng chất liệu tự nhiên như lông tơ (lông tự nhiên), len hoặc bông. Gối bằng chất liệu tổng hợp cũng có thể không gây dị ứng. Tuy nhiên theo thời gian, bất kỳ loại gối nào cũng sẽ trở nên dễ gây dị ứng.

5. Mất ngủ

Một chiếc gối không phù hợp sẽ gây ra phản ứng khó chịu, đau và khó thở. Tất cả những điều này làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, năng lượng của bạn, và sự minh mẫn của bạn vào ngày hôm sau.

Ngoài các vấn đề đã được đề cập, thì việc xem xét đến sự tương thích giữa độ cứng của gối với nệm. Người dùng nệm cứng nên chọn một chiếc gối mềm hơn, mỏng hơn vì vị trí cơ thể của bạn sẽ luôn cao hơn. Ngược lại, nếu nệm của bạn mềm và cơ thể bạn bị lún xuống nệm thì một chiếc gối cứng sẽ giúp giữ bạn nằm trên một đường thẳng.

6. Các vấn đề về da

Giống như việc áo gối bẩn hoặc gối bị bám bụi có thể gây dị ứng, việc tích tụ bã nhờn, da chết, gàu và nang lông trên gối cũng có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng cho da.

Bác sĩ da David E. Bank chia sẻ với HuffPost: “Khi áo gối của bạn không được giặt hoặc thay thường xuyên thì bụi bẩn và dầu tích tụ từ trong môi trường sẽ được chuyển ngược trở lại da của bạn khi da và tóc của bạn tiếp xúc với gối. Việc này có thể làm tắc nghẽn lỗ chân lông và gây ra mụn.”

7. Ngáy và ngưng thở khi ngủ

Đối với những người gặp khó khăn về hô hấp vào ban đêm, thì một chiếc gối phù hợp là rất quan trọng để có một giấc ngủ ngon.

Có hai loại gối có thể giải quyết vấn đề này:

Loại gối hỗ trợ những người hay ngáy nằm nghiêng khi ngủ, từ đó ngăn lưỡi không chặn vào đường thở của họ .

Loại gối kê chuyên dụng (wedge pillow), nâng cao toàn bộ phần thân trên nhằm giữ cho đường thở được thông thoáng.

Bất kể bạn chọn loại gối nào hãy bảo đảm rằng đó là loại phù hợp. Việc xem xét đến điều nhỏ nhỏ này có thể tạo ra sự khác biệt rất lớn trong cách bạn ngủ và cách bạn sống.

Ngọc Anh biên dịch

HƯỚNG DẪN TẬP PHÁP LUÂN CÔNG

- Nâng cao sức khỏe và tăng sức đề kháng
- Giảm căng thẳng và mệt mỏi tinh thần
- Nâng cao tâm tính và trí huệ

Đây là phương pháp tu tâm theo nguyên lý **Chân-Thiện-Nhẫn**, và luyện thân bằng việc thực hành 5 bài công pháp dễ tập. Rất nhiều người đã tập và có kết quả tốt.

Hướng dẫn hoàn toàn miễn phí, không cần ghi danh. Có cung cấp tài liệu tham khảo và đĩa CD hướng dẫn. Quý vị có thể coi trực tiếp trên website: **Falundafa.org**

HOÀN TOÀN MIỄN PHÍ

Cần biết thêm chi tiết hoặc cần đĩa CD và tài liệu tham khảo, xin nhắn hoặc message vào số ĐT: **626-262-3756 (Tiếng Việt)**

- **Địa điểm 1:** tại Mile Square Park - 16801 Euclid St, Fountain Valley, CA 92708 (góc đường Euclid và Warner) vào mỗi sáng Chủ nhật từ 7:50 AM - 9:30AM. **L/L: 714-401-7373 (Tiếng Việt)**
- **Địa điểm 2:** tại Heritage Park - 4601 Walnut Ave, Irvine, CA 92604. Sat & Sun, 7:50AM - 10:10AM. **L/L: 949-387-3188 (English)**
- **Địa điểm 3:** tại Rosemead Park - 4343 Encinita Ave, CA 91770. Sat & Sun, 6:30AM - 8:30AM. **L/L: 626-376-0966 (English)**

Còn nhiều địa điểm tập Pháp Luân Công tại các tiểu bang khác, xin coi website: **falundafa.org/contacts**