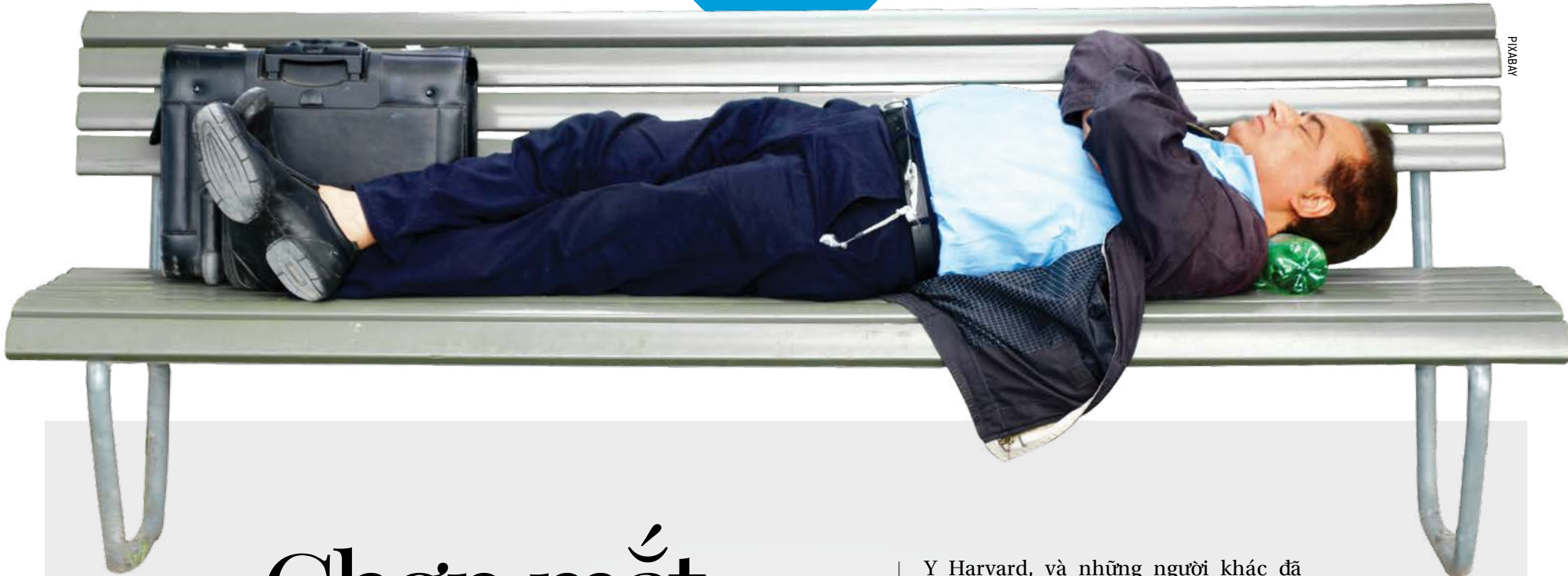


TÂM & THÂN

Trong suốt 6 năm, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những người bỏ qua giấc ngủ trưa có nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn đáng kể so với những người vẫn ngủ trưa thường xuyên.



Chợp mắt ngủ trưa một chút để thành công hơn

CONAN MILNER

Người Hoa Kỳ luôn tự hào về việc họ ngủ ít, nhưng vì để theo đuổi năng suất trong công việc, chúng ta có thể đang phải hy sinh những điều tốt nhất cho chính bản thân mình.

Nghiên cứu cho thấy cố gắng tỉnh táo để làm được nhiều việc hơn là một suy tính sai lầm. Khi bạn có quá nhiều thứ phải làm, giấc ngủ có vẻ bị xem là một sự lãng phí thời gian, nhưng khoa học nghiên cứu về giấc ngủ lại phát hiện ra điều ngược lại. Thực ra những người ngủ ít để có thêm nhiều giờ làm việc mới là người có năng suất làm việc giảm đi.

Những phát hiện của một nghiên cứu vào năm 2019 được công bố trên Tạp Chí của Tổ Chức Giấc Ngủ Quốc Gia cho thấy thậm chí rút ngắn chỉ một chút giờ ngủ của bạn trong tuần làm việc cũng ảnh hưởng đến hiệu suất công việc. Các nhà nghiên cứu từ Đại học Nam Florida, Đại học Bang Pennsylvania, Trường



Ngủ trưa có thể không được chấp nhận ở nhiều nơi làm việc, nhưng đó chỉ là vì họ không biết về lợi ích của nó.

Y Harvard, và những người khác đã đóng góp vào nghiên cứu này. Nghiên cứu phát hiện ra rằng những người dù giảm đi chỉ 16 phút ngủ mỗi đêm cũng có nhiều khả năng bị mất tập trung và có khả năng phán đoán kém hơn trong ngày làm việc của mình.

Trong cuốn sách của giáo sư Trường Đại học Guelph ở Ontario, Canada, Jamie Gruman, “Boost: The Science of Recharging Yourself in an Age of Unrelenting Demands” (Tăng cường : Khoa Học về Hồi Phục Năng Lượng cho Cơ Thể trong Thời Đại với Những Thách Thức Không Ngừng Nghỉ), ông đã dành cả một chương trong đó để nói về sức mạnh phục hồi của giấc ngủ. Trong khi viết, ông đã bắt gặp rất nhiều nghiên cứu cho thấy rằng giấc ngủ ngắn có thể cải thiện sự tỉnh táo, kỹ năng toán học, và suy luận logic.

“Mọi người tâm sự với tôi rằng họ ngủ ở chỗ làm. Họ sẽ đến gặp tôi và nói, ‘Tôi không muốn ai biết nhưng tôi có ngủ trong lúc làm việc,’ ông Gruman nói. “Thường vào khoảng hai giờ chiều, người ta cảm thấy mệt mỏi và họ muốn chợp mắt. Và nếu họ chợp mắt một chút, khi tỉnh dậy năng suất làm việc của họ sẽ trở nên tốt hơn.”

Ngủ trưa là một nhu cầu tự nhiên

Không ai tranh cãi về nhu cầu của chúng ta đối với giấc ngủ về đêm. Nhưng đối với nhiều người thì ngủ ban ngày trong một khoảng thời gian ngắn thường bị gắn liền với sự lười biếng và buông thả. Người ta xem ngủ ngày là một hoạt động dành riêng cho trẻ sơ sinh, người bệnh và người già.

Nhưng sự kỳ thị này chỉ có ở thế giới phương Tây hiện đại. Hãy nhìn vào các

Tiếp theo trang 3

Đau đầu: hiểu được nguyên nhân gốc rễ là bước đầu tiên làm dịu cơn đau

AMANDA ELLISON

COVID-19 có thể gây ra chứng đau đầu khi bạn ngồi ở bàn làm việc quá lâu và không ra khỏi nhà.

Khi cơn đau đầu ập đến, phản ứng của nhiều người là tìm thuốc giảm đau. Và thực sự là nó có hiệu quả. Nhưng giải pháp tốt hơn là tìm hiểu nguyên nhân đằng sau cơn đau - đặc biệt nếu bạn bị nhiều cơn đau đầu tương tự nhau lặp lại.

Mặc dù tất cả chúng đều kèm theo

cơn đau, nhưng vị trí đau có thể cho chúng ta biết đó là loại đau đầu nào. Đau ở mặt và trán là dấu hiệu liên quan đến viêm xoang trong khi có cảm giác như mũi khoan vào trong sọ thường là triệu chứng đau nửa đầu.

Nhưng cuối cùng, tất cả các cơn đau đầu đều do sự giãn mạch - sự giãn rộng của các mạch máu cạnh não. Điều này làm căng thụ thể cảm giác trong thành mạch và chúng ta cảm thấy đau.

Tiếp theo trang 3

Điều chỉnh hành vi và cơ thể để duy trì sự cân bằng các hóa chất thần kinh của não cũng là cách để cắt cơn đau đầu.



Một nguyên nhân đau đầu thường gặp là do căng cơ khởi phát khi chúng ta làm việc quá nhiều và bị căng thẳng trong cuộc sống.



EPOCH TIMES

Năng lượng siêu nhiên của các thiền giả

TARA MACISAAC

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng năng lượng phát ra từ những người thực hành thiền định trình độ cao vượt quá hàng trăm hoặc hàng nghìn lần mức năng lượng của một người bình thường.

Dưới đây là một số nghiên cứu về vấn đề này.

1. Mức sóng gamma vượt quá khỏi biểu đồ

Năm 2004, nhà thần kinh học Richard Davidson đã nghiên cứu về năng lượng phát ra từ các nhà sư thiền định Tây Tạng. Nghiên cứu được biên soạn bởi Đại học Stanford.

Davidson đã kiểm tra các nhà sư tu hành lâu năm của Đức Đạt Lai Lạt Ma – mỗi người có từ 15 đến 40 năm thực hành thiền định. Ông đã đo sóng gamma do não của họ phát ra bằng cách kiểm tra điện não đồ (EEG) và quét não. Một nhóm đối chứng gồm 10 sinh viên không có kinh nghiệm thiền định trước đó cũng đã được kiểm tra sau một tuần đào tạo.

Các sóng gamma được mô tả là “các sóng điện não có tần số cao nhất và quan trọng nhất”. Việc tạo ra các sóng gamma đòi hỏi hàng nghìn tế bào thần kinh hoạt động đồng thời với tốc độ cực cao.

Davidson phát hiện rằng một số nhà sư tạo ra hoạt động sóng gamma mạnh hơn và có biên độ cao hơn bất kỳ trường hợp nào được ghi nhận trong lịch sử. Sự chuyển động của sóng cũng được tổ chức tốt hơn nhiều so với những tình nguyện viên nhóm đối chứng không thiền định.

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng thiền định có thể dẫn đến sự phân phối lại chất xám trong não và ngăn ngừa sự mất mát của nó. Việc mất chất xám có tác động đến nhiều chức năng tâm thần, chẳng hạn như kiểm soát cảm xúc, xung động, suy nghĩ và chuyển động.

2. Các bậc thầy khí công phát ra sóng hồng ngoại nhiều gấp 100–1000 lần so với mức bình thường

Năm 1998, Giáo sư Lu Yanfang và hàng chục nhà khoa học Mỹ đã tiến hành nghiên cứu về các khí công sư ở Trung Quốc.

Khí công là một môn luyện tập cổ xưa

Bên cạnh tác dụng cải thiện tâm trạng, thiền định còn có tác dụng thúc đẩy hệ thống miễn dịch.

bao gồm việc trau dồi năng lượng, không chỉ bằng cách thực hiện các bài tập thiền định, mà còn bằng cách cải thiện tinh thần, vì tinh thần và thể xác được cho là nhất tính. Khí công được biết đến là có tác dụng chữa bệnh.

Nghiên cứu của giáo sư Lu Yanfang đã phát hiện ra rằng các bậc thầy khí công có thể phát ra những đợt sóng hạ âm mạnh mẽ, mạnh gấp 100 đến 1000 lần so với những người bình thường.

Thậm chí chỉ sau một vài tuần tập luyện, những người mới bắt đầu tập khí công đã có năng lượng hạ âm nhiều gấp 5 lần năng lượng họ tạo ra trước khi tập luyện.

Một nghiên cứu tương tự tại Đại học Y học Cổ truyền Trung Quốc Bắc Kinh, được công bố vào năm 1988, cho thấy một phân khí đo được do các thầy khí công phát ra là sóng hạ âm với cường độ mạnh hơn 100 lần so với của người thường. Cả hai nghiên cứu đều được thực hiện chi tiết bởi Viện Y tế Trung Quốc.

3. Các nhà sư phát ra nhiệt trong khi những người khác có thể chết cứng

Một thí nghiệm được thực hiện trên các nhà sư Tây Tạng ở miền bắc Ấn Độ được đề cập trong một bài báo năm 2002 của Đại học Harvard.

Các nhà sư, mặc đồ mỏng, được đưa vào một căn phòng có nhiệt độ 40 độ F (4 độ C). Họ bước vào trạng thái thiền định sâu. Một chiếc chăn ngâm trong nước lạnh được khoác lên vai họ.

Theo bài báo giải thích, trong điều kiện này, một người bình thường sẽ run rẩy không kiểm soát được, nhiệt độ cơ thể sẽ giảm, thậm chí có thể dẫn đến tử vong.

Tuy nhiên, cơ thể các nhà sư vẫn được giữ ấm và chân được sấy khô. Sau khi các tấm chăn đã được làm khô bằng cơ thể của các nhà sư, những tấm chăn ướt lạnh hơn được phủ lên thay thế. Mỗi nhà sư làm khô ba tấm chăn như thế trong vòng một vài giờ.

Ông Herbert Benson, người đã nghiên cứu kỹ thuật thiền định trong 20 năm, nói với tờ Gazette: “Các Phật tử cảm thấy thực tại mà chúng ta đang sống không phải là thực tại tối thượng. Có một ‘thực tại’ khác mà chúng ta có thể kết nối đến; nó không bị ảnh hưởng bởi cảm xúc hay bởi thể giới hàng ngày của chúng ta. Các Phật tử tin rằng trạng thái này có thể đạt được bằng

cách làm điều tốt cho người khác và bằng thiền định”.

Ông Herbert Benson cũng cho biết nhiệt lượng tỏa ra từ cơ thể các nhà sư chỉ là sản phẩm phụ của quá trình thiền định.

Nhiều thí nghiệm như vậy đã được thực hiện trên những người thực hành thiền định, và người ta nhận thấy rằng một số người trong số đó có thể phát ra một lượng lớn nhiệt năng có thể đo lường được. Họ cũng có thể kiểm soát sự trao đổi chất và các quá trình khác của cơ thể.

4. Tác dụng chữa bệnh tuyệt vời

Nhiều học viên Pháp Luân Đại Pháp, còn được gọi là Pháp Luân Công, được cho là đã khỏi các bệnh mãn tính nghiêm trọng. Pháp Luân Đại Pháp là một môn thiền định tu luyện cá tính thân và thể xác (tính mệnh song tu). Ba nguyên lý cơ bản của Pháp Luân Đại Pháp là Chân, Thiện, Nhẫn.

Nhà văn, nhà y học Lara C. Pullen đã tiến hành phỏng vấn một số học viên Pháp Luân Đại Pháp cho một bài báo đăng trên CBS Health Watch.

Anh Sen Yang, lúc đó 39 tuổi, ở Chicago, được chẩn đoán mắc bệnh viêm gan mãn tính. Anh ấy nói với Pullen: “Một bác sĩ đã nói thẳng với tôi: ‘Không có cách nào thực sự chữa khỏi bệnh. Bạn sẽ sống cùng nó trong suốt phần đời còn lại.’”

Sau khi tu luyện Pháp Luân Đại Pháp một thời gian, anh Yang đã đi khám sức khỏe và tất cả 32 kết quả xét nghiệm đều hoàn toàn bình thường, bao gồm cả những xét nghiệm nhằm vào căn bệnh của anh ấy.

Anh nói: “Lúc đầu, tình trạng thể chất của tôi thay đổi rất nhanh. Khi đi bộ, tôi cảm thấy cơ thể tôi nhẹ nhàng đến mức tôi gần như có thể bay lên.”

Các học viên Pháp Luân Đại Pháp giải thích rằng bộ môn này không nhằm mục đích chữa bệnh; mà đó chỉ là một kết quả tự nhiên khi một người nâng cao tâm tính và thực hiện các bài tập thiền định. Các bài tập này giúp tăng cường năng lượng trong cơ thể và đem đến các tác dụng tích cực khác.

Anh Zhi Ping Kolouch, một học viên Pháp Luân Đại Pháp 43 tuổi, nói với Pullen: “Nếu một người đau khổ trong tâm, thì họ sẽ mắc bệnh.”

Ngân Giang biên dịch

Đau đầu: hiểu được nguyên nhân gốc rễ là bước đầu tiên làm dịu cơn đau

Tiếp theo từ trang 1

Để hiểu tại sao chúng ta cảm thấy đau như vậy, cần nghĩ về những điều mà não bộ phải chịu đựng. Máu như chất độc đối với mô não và do đó được cách biệt qua hàng rào máu-não. Nếu mạch máu bị rò rỉ hoặc bị vỡ, điều này dẫn đến xuất huyết và hoại tử các mô não mà máu thấm vào. Vì vậy, nếu mạch máu của chúng ta giãn vượt quá giới hạn, các thụ thể cảm giác sẽ truyền tín hiệu đến não mà chúng ta hiểu là cảm giác đau.

Nhức đầu là một hệ thống cảnh báo sớm. Cách tốt nhất là tìm ra những gì chúng đang cảnh báo chúng ta.

1. Nguyên nhân không chỉ ở trong sọ não

Vấn đề có hai chiều. Nguyên nhân gây ra chứng đau đầu đôi khi có thể xuất phát từ cơ thể hoặc hành vi của chúng ta. Và tất nhiên, đau đầu ảnh hưởng đến cả cơ thể và hành vi. Nếu chúng ta coi đau đầu như một thứ gì đó biệt lập với não của mình, chúng ta sẽ không bao giờ thực sự hiểu được nguyên nhân, hoặc cách chúng ta có thể giảm thiểu nó một cách tốt nhất. Có nghĩa là vấn đề không chỉ trong sọ não. Đúng vậy, cơn đau nhức đầu sinh ra ở đâu đó trong hộp sọ và chúng ta cảm thấy nó trong đầu nên nó được gọi là đau đầu.

Những người thường xuyên bị đau nửa đầu hiểu rõ điều này và thường theo dõi nghiêm ngặt lượng thức ăn, các hoạt động của họ và thời tiết để tìm ra nguyên nhân. Những người thỉnh thoảng có cơn đau đầu thường ít chú ý nguyên nhân gây ra cơn đau của họ.

Đau đầu căng cơ là một ví dụ. Cảm giác giống như một sợi dây siết chặt quanh đầu với một trọng lượng đè

nặng trên đầu tạo nên áp lực mạnh. Tất cả chúng ta đều biết rằng chúng xuất hiện khi tinh thần căng thẳng. Nhưng chúng đều có thể do sự căng thẳng mà chúng ta gây ra đối với cơ thể, chẳng hạn như với tư thế xấu, hoặc phục hồi sau chấn thương.

Cả hai đều dẫn đến sự căng quá mức của cơ quanh đầu và cổ, tạo ra phản ứng viêm liên quan đến prostaglandin và oxit nitric, đều là những chất hóa học có tác dụng giãn mạch. Các chất hóa học gây viêm cũng trực tiếp kích hoạt dây thần kinh sinh ba - dây thần kinh phức tạp nhất trong số các dây thần kinh sợ và chịu trách nhiệm về cảm giác và cử động ở mặt. Đắm nhận quá nhiều việc, vội vã cố gắng hoàn thành công việc trong thời gian ngắn và cố gắng hoàn tất mọi việc cho mọi người là những dấu hiệu hành vi phổ biến tạo ra cơn đau đầu căng cơ. Điều đó và những hành động chúng ta thực hiện khi cơn đau bắt đầu.

2. Thấu hiểu nỗi đau

Nếu chúng ta bị đau ở chân, chúng ta sẽ không thể chơi trong trận đấu quần vợt hoặc tham gia trận bóng đá mini. Chúng ta biết rằng nếu vẫn tham gia, chúng ta sẽ gây ra nhiều tổn thương hơn và quá trình hồi phục sẽ mất nhiều thời gian hơn. Nhưng chúng ta không làm vậy với cơn đau đầu. Chúng ta uống thuốc giảm đau hoặc kháng viêm và tiếp tục làm việc như bình thường mặc dù các cơ trong cảm nhận cảm giác đau đang la hét rằng có điều gì đó không ổn.

Dùng paracetamol hoặc ibuprofen sẽ có tác dụng ngăn chặn mọi nguy, giảm viêm, giảm cảm mạch và giảm cảm giác đau, nhưng cơn đau đầu sẽ tái phát trừ khi chúng ta giải quyết được nguyên nhân. Đôi



Nơi cơn đau diễn ra có thể là một manh mối về kiểu đau đầu của bạn.

khí điều đó là hiển nhiên — nếu bạn bị đau đầu do viêm xoang, bạn sẽ phải đi xoang thông thoáng, vì vậy, dùng thuốc giảm đau hoặc thuốc thông mũi có thể là một cách tiếp cận tốt — nhưng đôi khi chiến lược đối phó của chúng ta có thể khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn.

Chúng ta có thể quyết định rằng một chai rượu vang và một bữa tối mua về chỉ là cách mà chúng ta cần để thư giãn và giảm căng thẳng. Nhưng cả hai đều dẫn đến mất nước, một nguyên nhân phổ biến khác của đau đầu. Với bộ não được tạo thành từ hơn 70% nước, nếu thận của bạn cần một ít để pha loãng rượu hoặc muối và gia vị, nó thường bắt nguồn từ nơi này. Não mất nước đến mức nó teo lại theo đúng nghĩa đen

3. Sử dụng thuốc giảm đau tự nhiên của não bộ

Vậy chúng ta có thể làm gì khác? Đó là dựa vào hệ thống giảm đau tự nhiên của não và tăng cường các chất hóa học thần kinh liên quan đến hạnh phúc (chẳng hạn như serotonin và oxytocin) và phân thưởng (dopamine). Cười sáng khoái bằng

một bộ phim hài, trò chuyện cùng một người bạn tốt hoặc tận hưởng cảm giác thân mật với người bạn đời đều sẽ thúc đẩy những hormone này ở nhiều mức độ khác nhau.

Từng khối tín hiệu cơn đau phát ra từ cơ thể, không chỉ giúp bạn giải quyết cơn đau đầu mà còn khôi phục sự cân bằng các hóa chất thần kinh vốn là cơ chế gây ra trạng thái khó chịu của bạn.

Điều chỉnh hành vi và cơ thể để duy trì sự cân bằng các hóa chất thần kinh của não cũng là cách để cắt cơn đau đầu. Vì vậy, lần tới nếu bạn bị đau đầu mà nguyên nhân không rõ ràng — bạn không bị bệnh và bạn đang uống đủ nước — hãy quan sát cuộc sống của bạn và xem bạn có thể thay đổi điều gì tích cực hơn không.

Suy cho cùng, cơn đau đến là vì đang muốn nói với bạn điều gì đó.

Amanda Ellison là giáo sư khoa học thần kinh tại Đại học Durham, Anh quốc. Bài báo này được xuất bản lần đầu tiên trên The Conversation.

Thu Ngân biên dịch

Chợp mắt ngủ trưa một chút để thành công hơn

Tiếp theo từ trang 1

nền văn hóa lâu đời khác, và bạn sẽ thấy rằng ngủ trưa là một thói quen phổ biến rất phù hợp với nhịp điệu của một ngày.

Tiến sĩ Alon Avidan, Giáo sư thần kinh học tại Trường Y David Geffen tại UCLA, và giám đốc Trung tâm Rối loạn giấc ngủ của UCLA cho biết ngủ trưa là một phản ứng tự nhiên khi năng lượng cơ thể giảm xuống; nó thường xảy ra vài giờ sau khi ăn trưa.

“Ở các nền văn hóa khác, ngủ trưa được xã hội chấp nhận. Đó là một chiến lược để thoát khỏi cảm giác mệt mỏi và buồn ngủ tạm thời,” Avidan nói. “Nếu bạn đến Tây Ban Nha, Ý, và Bồ Đào Nha vào đầu giờ chiều, và tìm được một của hàng đang mở cửa thì bạn khá may mắn đấy. Tất nhiên, ở Hoa Kỳ, chúng ta đã từ bỏ ý tưởng đó và thay vào đó là uống một ly cà phê.”

Ngay cả ở Nhật Bản, một quốc gia nổi tiếng về cường độ làm việc, những giấc ngủ ngắn vẫn nhận được sự tôn trọng từ xã hội.

Theo Alexandra Kenny từ trang thông tin Tourist Japan, ngủ trưa là một thói quen phổ biến và là một phần trong cuộc sống hàng ngày. Kenny nói rằng ở Nhật Bản, rất dễ để bắt gặp người ta ngủ gật trong quán cà phê, trên tàu, trong cửa hàng, và thậm chí trong văn phòng. Hành động ấy được gọi là inemuri, có nghĩa là “ngủ trong khi đang làm việc.”

Inemuri thậm chí còn được khuyến khích ở một số nơi làm việc vì nó giúp người lao động có thời gian để khôi phục lại sự tập trung của họ với công việc.

Kenny nói: “Trên thực tế, ngủ trưa thường là biểu tượng cho sự thành công của một nhân viên chăm chỉ, người xứng đáng được hưởng sự nghỉ ngơi dưỡng sức. Đó là một phần của

cân bằng giữa công việc và cuộc sống ở Nhật Bản. Đối lại, đối ngũ nhân viên làm việc có năng suất hơn, hiệu quả tốt hơn, và cuối cùng là được hạnh phúc hơn.”

Theo Riki Taubenblat, một nhà tư vấn về giấc ngủ cho trẻ em được cấp giấy phép, về mặt sinh học, chúng ta muốn có một giấc ngủ ngắn vào buổi chiều. Chỉ là văn hóa của chúng ta thúc đẩy sử dụng các chất kích thích thay vì ngủ để vượt qua tình trạng cơ thể đình trệ giữa ngày.

Nhìn chung, rõ ràng là giấc ngủ rất cần thiết cho sức khỏe, nhưng cũng có bằng chứng cho thấy những người ngủ trưa có thể có sức khỏe tốt hơn so với những người không ngủ trưa. Taubenblat chỉ ra một nghiên cứu của Đại học Harvard đã theo dõi hơn 23,000 người đàn ông và phụ nữ Hy Lạp. Đó là vào những năm 1990, khi các khu vực ở Hy Lạp bắt đầu thay thế văn hóa ngủ trưa truyền thống bằng sự đón nhận nhịp điệu không ngủ trưa của thế giới hiện đại.

Trong suốt 6 năm, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những người bỏ qua giấc ngủ trưa có nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn đáng kể so với những người vẫn ngủ trưa thường xuyên.

Giấc ngủ ngắn cũng có thể ảnh hưởng đến tuổi thọ của chúng ta. Trên hòn đảo Ikaria của Hy Lạp, nơi mà văn hóa ngủ trưa vẫn được ưa chuộng, những người đàn ông được cho là có khả năng sống đến 90 tuổi, cao hơn gấp 4 lần so với những người đàn ông tại Hoa Kỳ.

Taubenblat tin rằng một lý do lớn khiến mọi người có cảm giác tiêu cực đối với giấc ngủ ngắn là vì văn hóa của họ không xem trọng giấc ngủ.

“Chúng ta đang sống trong một xã hội mà bạn được ngợi khen khi khoe rằng đêm qua bạn chỉ ngủ có bốn

tiếng. Nhưng lại chẳng ai vỗ lưng khen bạn khi bạn được ngủ đủ tám hoặc chín tiếng,” có nói.

Ông Gruman cho rằng cảm giác rằng một người sẽ dè dặt bên bi hơn khi ngủ ít đi bắt nguồn từ quan niệm rằng một người lao động lý tưởng là người có thể mô phỏng máy móc tốt nhất. “Bạn đạt được hiệu suất tối đa từ ‘cơ máy’ của mình nếu để nó chạy 24/7, như vậy chỉ phí biến đổi của bản thân bạn được giám xuống và biến mình trở nên hiệu quả hơn. Vì vậy, chúng ta cho rằng con người nên là vận hành giống như những cơ máy, 24/7. Nhưng đó là một cách suy nghĩ thiên chấp, bởi vì chúng ta đã không thuận với tiến trình tự nhiên của con người” - ông nói.

Lên kế hoạch cho giấc ngủ của bạn

Theo Avidan, giấc ngủ ngắn lý tưởng diễn ra trong khoảng thời gian giảm năng lượng tự nhiên sau bữa trưa – thường là khoảng từ 1 giờ chiều đến 3 giờ chiều. Về thời lượng, chúng ta có hai sự lựa chọn: một giấc ngủ ngắn 20 phút để giảm cơn buồn ngủ, hoặc một giấc ngủ ngắn từ 45 phút đến một giờ để phục hồi hoàn toàn chức năng nhận thức.

Nếu nghiên cứu về giấc ngủ được công bố rộng rãi hơn thì sẽ giúp xóa bỏ một số kỳ thị văn hóa mà chúng ta vẫn luôn mặc định về giấc ngủ trưa. Nhưng ông Gruman nói rằng chỉ kiến thức này thôi thì sẽ không đủ. Ông nói rằng sẽ cần thêm một vài bước nữa để văn hóa doanh nghiệp có thể hoàn toàn chấp nhận việc cho nhân viên chợp mắt trong ngày làm việc.

Tất nhiên, nhu cầu ngủ của mỗi người là khác nhau. Một số người phản ứng tốt hơn với một giấc ngủ ngắn hàng ngày, trong khi những



Ngủ trưa có thể không được chấp nhận ở nhiều nơi làm việc, nhưng đó chỉ là vì họ không biết về lợi ích của nó.

người khác chỉ cần thỉnh thoảng có một giấc ngủ ngắn. Ông Gruman cho biết trung bình ông chỉ chợp mắt khoảng một hoặc hai lần mỗi tháng. Nhưng việc nạp năng lượng nhanh chóng đó tạo ra sự khác biệt lớn về chất lượng công việc của ông khi ông bị mệt mỏi vào buổi trưa.

“Sau 15 phút, tôi đã trở lại trạng thái tốt nhất của mình và những suy nghĩ trước đây tôi không nghĩ ra thì giờ lại nghĩ ra được. Những ý tưởng và lập luận mà trước đây tôi không thể đưa ra thì giờ tôi có thể thực hiện một cách dễ dàng,” ông nói. “Đó thực sự là một sự khác biệt đáng kể.”

Ông Gruman biết ông thật may mắn vì phần lớn công việc của ông được làm tại nhà. Nhưng ông lập luận rằng nếu nơi làm việc hiện đại cũng áp dụng nhịp điệu phù hợp hơn với cơ thể con người, thì sẽ tốt hơn cho tất cả chúng ta.

“Đôi khi chúng ta phải chứng tỏ mình là người cứng rắn, nhưng cũng không cần thiết phải làm như thế từ ngày này qua ngày khác. Chúng ta nên lắng nghe trực giác của mình để phù hợp với các chu kỳ của tự nhiên. Khi đó, trên thực tế, chúng ta sẽ trở nên hiệu quả hơn.”

Ngọc Anh biên dịch

Đôi mắt có thể giúp bạn phát hiện sớm các vấn đề về sức khỏe

JOSEPH MERCOLA

Các chỉ số sinh học của bạn có thể giúp cảnh báo nên can thiệp điều trị sớm trước khi bệnh bùng phát. Một trong những cách dễ tiếp cận nhất để đánh giá ngay các khía cạnh sức khỏe bên trong của bạn là thông qua mắt, một phương pháp luôn sẵn có và rẻ tiền.

Y học phương Tây hiện rất phổ biến trên thế giới, ngày càng phát huy vai trò chữa bệnh. Nhưng hầu hết các bệnh đều diễn tiến âm thầm, tăng dần do thói quen ăn uống và lối sống không lành mạnh tích lũy theo ngày tháng. Đối với những trường hợp này, xét nghiệm sớm các chỉ số dinh dưỡng và sinh hóa có thể dự báo trước các bệnh lý liên quan đang mắc phải.

Thomas Lewis, tác giả cuốn sách “The End of Alzheimer’s: The Brain and Beyond” (Sự Kết Thúc của Bệnh Alzheimer: Não Bộ và Xa Hơn Nữa), là một nhà vi sinh vật học có bằng Tiến sĩ từ trường Đại học MIT. Ông đã thực hiện rất nhiều thí nghiệm chẩn đoán và tìm hiểu vì sao vòng mạc cũng như các xét nghiệm khác có thể được dùng để phân loại các yếu tố nguy cơ gây ra các bệnh mãn tính và Covid-19.

Mối liên kết giữa mắt và não

Ví dụ, bệnh tăng nhãn áp và bệnh Alzheimer thường có liên hệ với nhau: bệnh tăng nhãn áp xảy ra trước, như chúng đã xảy ra trong trường hợp của bố Lewis. Cha của anh đã mắc bệnh tăng nhãn áp vài năm trước khi ông phát triển bệnh Alzheimer.



MED PHOTO STUDIO/SHUTTERSTOCK

▲ Chụp cắt lớp kết hợp quang học cung cấp nhiều thông tin quý giá và chi tiết toàn cảnh vi mạch mắt hơn MRI.

Lewis gọi bệnh tăng nhãn áp ở cha anh là “bệnh Alzheimer của mắt” và Alzheimer là “bệnh tăng nhãn áp của não”. Tương tự, đục thủy tinh thể là một biểu hiện của phản ứng tự miễn dịch chống lại nhiễm trùng cấp tính và mãn tính. Ví dụ, nếu bạn 50 tuổi và bị đục thủy tinh thể sớm, đó là một dấu hiệu xấu, vì nó cho thấy bạn bị nhiễm trùng mãn tính.

Nhiễm trùng là nguyên nhân khiến các protein thủy tinh thể dần thoái hóa. Theo Lewis, “Nếu bạn bị đục thủy tinh thể sớm, đó là dấu hiệu xấu cho tuổi thọ. Hầu hết những người bị đục thủy tinh thể chết vì các bệnh liên quan mạch máu khi còn khá trẻ.”

Đôi mắt giúp đánh giá bao quát sức khỏe

Lewis giải thích lý thuyết chung về việc dùng mắt làm dấu ấn sinh học cho bệnh có tính hệ thống (systemic disease: loại bệnh không chỉ giới hạn trong một bộ phận, thường ảnh hưởng đến toàn thân):

“Khi nói tới bệnh tật, trong y học hiện đại bạn có thể vừa khoẻ mạnh nhưng cũng vừa mắc bệnh. Chúng tôi tạo thang điểm đánh giá 4 mức độ sức khỏe khác nhau (rất khỏe, khỏe, bình thường, ốm yếu) dựa trên tình trạng thể chất, lối sống, nguy cơ v.v. Đối với sức khỏe về mặt sinh học, chúng tôi đo máu, phân và nước tiểu...”

“Đối với bệnh lý học, chúng tôi siêu âm, chụp MRI (chụp cộng hưởng từ), và chụp CT (chụp cắt lớp vi tính) để đánh giá những thay đổi của mô. Việc khám mắt đặc biệt tốt vì mắt trong suốt và phương pháp khảo sát có chi phí thấp, không gây hại nhưng có độ chính xác cao.

Ví dụ, so với MRI thì chụp cắt lớp kết hợp quang học (OCT) chính xác

hơn nhiều khi xem xét các vi mạch, mao mạch, vì bước sóng ánh sáng mà chúng sử dụng để tạo ra giao thoa có độ dài sóng ngắn hơn nhiều. Nói cách khác, nó cho kết quả chi tiết hơn nhiều so với chụp MRI.”

OCT là một loại chụp cắt lớp sử dụng sóng ánh sáng an toàn, không ion hóa. Với giá khoảng 50 USD, đây cũng là một công cụ chẩn đoán giá cả phải chăng có thể cho bạn biết nhiều điều đang diễn ra trong cơ thể bạn.

Bởi vì mắt trong suốt, OCT cho phép bạn nhìn thấy tất cả các vi mạch và bất cứ điều gì đang xảy ra trong động mạch cảnh của bạn (carotid tissue: là động mạch chia nhánh vào mạch máu trong mắt), và cho thấy những điều đang xảy ra trong phần còn lại của cơ thể, vì động mạch cảnh là mạch máu đi đến toàn bộ cơ thể.

“Trong khi não sử dụng nhiều oxy gấp 10 lần so với hầu hết các mô khác theo tỷ lệ khối lượng, thì vòng mạc, nơi liên tục chuyển đổi photon thành electron, sử dụng nhiều oxy hơn cả não theo tỷ lệ khối lượng. Nếu bạn dễ bị tổn thương, mắt của bạn có nguy cơ là con tốt thí,” Lewis giải thích.

“Đó là lý do tại sao chúng tôi kiểm tra mắt – cách đơn giản cho thấy những thay đổi trong sinh học có biến thành bệnh lý hay không. Khi bệnh lý xuất hiện, hậu quả sẽ tồi tệ hơn: bạn đã bị tổn thương mô.”

Tiến sĩ Joseph Mercola là bác sĩ chân tuởng chính hình, người sáng lập Mercola.com. Ông đã nhận được nhiều giải thưởng trong lĩnh vực sức khỏe tự nhiên; tâm 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



FREEPKIM

Tắm nước nóng thường xuyên có thể giảm nguy cơ tiểu đường loại 2

MAT LECOMPTÉ

Tắm nước nóng thường xuyên có liên quan đến việc giảm các yếu tố nguy cơ đối với bệnh tiểu đường loại 2 (Type 2 diabetes) như giảm trọng lượng cơ thể, giảm lượng đường trong máu, vòng eo, chỉ số khối cơ thể và huyết áp tâm trương.

Nghiên cứu của Nhật Bản cho thấy mối liên hệ giữa kiểm soát lượng đường trong máu, khối lượng cơ thể và thường xuyên tắm nước nóng.

Ngâm mình lâu trong bồn tắm nước nóng có thể giúp những người mắc bệnh tiểu đường loại 2 giảm các yếu tố nguy cơ liên quan đến bệnh. Nghiên cứu mới được trình bày tại Hội nghị thường niên của Hiệp hội Âu Châu về Bệnh tiểu đường (EASD) cho thấy rằng thường xuyên tắm nước nóng có liên quan đến việc kiểm soát lượng đường trong máu.

Đây là nghiên cứu đầu tiên nhằm xác nhận tác dụng của nhiệt liệu pháp trên số lượng lớn bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường loại 2 và thường xuyên tắm nước nóng. Nghiên cứu trước đây đã gợi ý rằng liệu pháp nhiệt có thể kiểm soát lượng đường trong máu và tỷ lệ mỡ trong cơ thể, cho thấy nó có thể được sử dụng như một công cụ điều trị cho bệnh nhân tiểu đường loại 2.

Nghiên cứu do Tiến sĩ Hisayuki Katsuyama thuộc Bệnh viện Kohnodai, Nhật Bản dẫn đầu. Ông và các đồng nghiệp đã xem xét 1,297 bệnh nhân

người Nhật mắc bệnh tiểu đường loại 2. Ở Nhật Bản, hầu hết các ngôi nhà đều được lắp đặt bồn tắm, và tắm là một thói quen truyền thống và phổ biến trong cuộc sống.

Một bảng câu hỏi được sử dụng để thu thập thông tin từ 1,297 bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường loại 2 thường xuyên đến khám bệnh ngoại trú tại Bệnh viện Kohnodai từ tháng 10/2018 đến tháng 3/2019.

Các bệnh nhân được chia thành ba nhóm theo tần suất tắm.

- Nhóm đầu tiên tắm từ bốn lần trở lên mỗi tuần
- Nhóm thứ hai tắm từ một đến bốn lần mỗi tuần
- Nhóm thứ ba tắm ít hơn một lần mỗi tuần

Người ta xác định rằng tần suất tắm trung bình là 4,2 lần một tuần và thời gian tắm trung bình là 16 phút. Tần suất tắm tăng có liên quan đến việc giảm trọng lượng cơ thể, chỉ số khối cơ thể (BMI), vòng eo, huyết áp tâm trương và hemoglobin glycated.

Glycated hemoglobin (HbA1c), một xét nghiệm theo dõi lượng đường trong máu, được phát hiện là bị ảnh hưởng bởi việc tắm nước nóng.

- Nhóm 1: (tắm nhiều nhất) có HbA1c



B-D-S PIOTR MARCINSKI/SHUTTERSTOCK

Một nghiên cứu mới cho thấy việc tiếp xúc thường xuyên với nhiệt bằng tắm nước nóng có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

- trung bình là 7,10%
- Nhóm 2: 7,2%
- Nhóm 3: 7,36%

Chỉ số khối cơ thể BMI cũng được tìm thấy có liên quan đến tần suất tắm bồn nước nóng, với nhóm 1 có chỉ số BMI trung bình thấp nhất (25.5kg/m2), tiếp theo là nhóm 2 (26.0/m2) và nhóm 3 (26.7/m2).

Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng có sự giảm huyết áp tâm trương liên quan đến việc tăng tần suất tắm. Tất cả các kết luận đều được điều chỉnh theo tuổi, giới tính và lượng thuốc huyết áp.

Các tác giả của nghiên cứu kết luận: “Kết quả của chúng tôi chỉ ra rằng việc tiếp xúc với nhiệt hàng ngày thông qua việc tắm bồn nước nóng có ảnh hưởng có lợi đến các yếu tố nguy cơ tìm mạch ở bệnh nhân tiểu đường loại 2.”

Biến chứng dài hạn của bệnh tiểu đường

Ảnh hưởng của bệnh tiểu đường có thể rất sâu rộng, theo nghiên cứu mới được trình bày tại cuộc họp thường niên của Hiệp hội Nghiên cứu Bệnh tiểu đường Âu Châu (EASD).

Nghiên cứu cho thấy tuổi thọ của một người mắc bệnh tiểu đường loại 1 ít hơn người không mắc bệnh tiểu đường tám năm, và người mắc bệnh tiểu đường loại 2 sống ít hơn hai năm so với người bình thường không mắc bệnh tiểu đường.

Do đó, bắt buộc phải nghiên cứu để tìm ra một loạt các phương pháp điều trị để giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

Tắm nước nóng để giúp giảm chỉ số BMI và lượng đường trong máu là một cách dễ dàng mà mọi người có thể thực hiện để giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

Thu Anh biên dịch

Rau củ màu vàng giúp giảm viêm và nguy cơ bệnh tim mạch

GREENMEDINFO

Những cách ăn uống hiện nay đã được chứng minh là làm tăng phản ứng viêm trong cơ thể chúng ta; điều này tạo tiền đề cho các bệnh lý tim mạch và đột quỵ sau này. Tuy nhiên, theo nghiên cứu được công bố trên Tạp chí của Đại học Tim mạch Hoa Kỳ tháng 11/2020, cũng có những cách ăn giúp tiết kiệm thời gian trong ngày và giảm nguy cơ các bệnh lý nêu trên, bao gồm những cách ăn nhiều rau quả màu vàng, uống rượu vang đỏ, và cà phê.

Chúng viêm mãn tính (kinh niên) đã được chứng minh là có vai trò trong sự tiến triển của bệnh tim mạch và đột quỵ, cũng như kháng insulin và bệnh tiểu đường Loại 2. Không giống chứng viêm cấp tính giúp cơ thể chống lại nhiễm trùng và giúp tăng tốc độ chữa bệnh, viêm mãn tính kích hoạt hệ thống miễn dịch, bơm các tế bào bạch cầu và hóa chất trung gian vào máu khiến cơ thể biết rằng nó đang bị tấn công.

Viêm có thể là phản ứng đối với tình trạng căng thẳng, ô nhiễm, và phơi nhiễm với các môi trường khác, thậm chí tích tụ chất béo hoặc tình trạng xơ vữa động mạch, dẫn đến hình thành các cục máu đông nội mạch có hại.

Viêm có thể là phản ứng đối với tình trạng căng thẳng, ô nhiễm, và phơi nhiễm với các môi trường khác, thậm chí tích tụ chất béo hoặc tình trạng xơ vữa động mạch, dẫn đến hình thành các cục máu đông nội mạch có hại.

Cách ăn uống có khả năng gây viêm

Các nhà nghiên cứu đã theo dõi nam giới và phụ nữ bắt đầu từ năm 1986 với thời gian theo dõi lên đến 32 năm theo dự án có tên là ‘Nghiên cứu Sức khỏe của Y tá phần I và II’. Hơn 210,000 người tham gia được đưa vào phân tích sau khi loại trừ những người tham gia thiếu thông tin về các món ăn hàng ngày, hoặc những người trước đây đã được chẩn đoán bị bệnh tim mạch, đột quỵ hoặc ung thư.

Các đối tượng nghiên cứu hoàn

thành bảng câu hỏi về tần suất sử dụng thực phẩm mỗi bốn năm một lần, và nhóm nghiên cứu đã đánh giá khả năng gây viêm của cách ăn uống thông qua thang điểm “mô hình gây viêm dựa trên thực phẩm” (EDIP), được xác định trước dựa theo mức độ của ba trạng thái sinh học viêm toàn thân. Nhóm nghiên cứu đã tìm thấy 15,837 trường hợp mắc bệnh tim mạch, bao gồm 9,794 trường hợp bệnh mạch vành và 6,174 trường hợp đột quỵ.

Dựa theo chỉ số ăn uống dựa trên thực phẩm được phát triển, nghiên cứu kết luận rằng các cách ăn uống có điểm số gây viêm cao hơn thì có liên quan đến tỷ lệ mắc bệnh tim mạch cao hơn.

Tiến sĩ Jun Li, tác giả chính của nghiên cứu và là nhà khoa học nghiên cứu dinh dưỡng tại trường Đại học Sức khỏe Cộng đồng Harvard T.H Chan cho biết trong một bản tin: “Nghiên cứu của chúng tôi là một trong những nghiên cứu đầu tiên liên kết chỉ số viêm dựa trên thực phẩm ăn vào với nguy cơ dài hạn bị bệnh tim mạch.”

Chỉ số đánh giá cách ăn uống gây viêm dựa trên 18 nhóm thực phẩm được xác định trước – nhóm cho thấy mối liên hệ lớn nhất với các dấu hiệu viêm. Kết quả cho thấy rằng những người tham gia sử dụng thực phẩm gây viêm có nguy cơ bị bệnh tim cao hơn 46% cũng như nguy cơ đột quỵ cao hơn 28%, so với những người theo cách ăn uống thực phẩm kháng viêm.

Kẻ thắng, người thua trong cuộc chiến chống viêm

Một số loại thực phẩm đóng vai trò



SHULEVSKY VOLODYMYR/SHUTTERSTOCK

Một số rau củ màu vàng chứa hàm lượng chất chống oxy hóa và chất xơ, giúp giảm nguy cơ bệnh lý tim mạch.

chính trong chỉ số cách ăn uống gây viêm. Các nhà nghiên cứu đề nghị hạn chế ăn những loại thực phẩm này, bao gồm đường, các loại hạt, đồ chiên, nước soda, thịt đỏ, và nội tạng đã qua chế biến.

Mặt khác, họ khuyến nghị nên tiêu thụ thực phẩm có hàm lượng chất chống oxy hóa và chất xơ cao, có khả năng kháng viêm, gồm những loại sau:

- Các loại rau lá xanh như cải xoăn (kale), rau spinach, bắp cải và xà lách arugula
- Các loại rau củ màu vàng như bí đỏ, ớt chuông vàng, đậu, và cà rốt
- Các loại ngũ cốc nguyên hạt
- Cà phê, trà, và rượu

Bằng chứng bổ sung từ các nghiên cứu theo nhóm của Hoa Kỳ và Âu Châu và các phân tích tổng hợp chỉ ra rằng việc ăn nhiều thịt đỏ trong thời gian dài, đặc biệt là thịt đã qua chế biến, có liên quan đến tăng nguy cơ tử vong, bệnh tim mạch, ung thư đại trực tràng, và bệnh tiểu đường Loại 2. Nguy cơ này gấp ở cả nam và nữ.

Thu Ngân biên dịch

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

Giữ thăng bằng giúp cho xương khỏe mạnh

MAT LECOMPTÉ

Bạn có thể nghĩ rằng để tăng cường sức khỏe cho xương nhiều nhất thì nên bổ sung đủ canxi và vitamin D. Đó là một khởi đầu tuyệt vời, nhưng vẫn còn nhiều việc phải làm.

Dinh dưỡng giúp nuôi xương và ngăn ngừa tình trạng mất xương. Nhưng ngay cả xương chắc khỏe cũng có thể bị gãy. Đó là lý do tại sao rèn luyện thăng bằng là một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm để giữ cho xương khỏe mạnh.

Khi bạn đứng vững và có thể duy trì tư thế ngay ngắn, nâng động, và linh hoạt, bạn sẽ ít có khả năng bị ngã. Điều này có thể giúp cánh tay, cổ tay, vai, chân, mắt cá chân, và hông của bạn không bị những chấn thương có thể đe dọa tính mạng.

Một số yếu tố có thể ảnh hưởng đến sự thăng bằng này. Tuổi tác là một trong số đó; cũng như các loại thuốc hoặc tình trạng bệnh như viêm khớp, Parkinson, hoặc bệnh da xơ cứng.

Việc rèn luyện khả năng thăng bằng có thể làm giảm nguy cơ bị thương do té ngã và giúp bạn có cuộc sống vui khỏe hơn. Rất may, có một số hoạt động được thiết kế để cải thiện sự thăng bằng, và nhiều hoạt động có thể được thực hành độc lập hoặc trong các môi trường an toàn, gián cách xã hội.



KOLDUNOV/SHUTTERSTOCK

◀ Có nhiều môn tập luyện giúp bạn giữ thăng bằng như Yoga, Thái cực quyền, và những bài tập kéo căng cơ bắp.

Nếu bạn đang sống một cuộc sống năng động, hiển nhiên bạn đang luyện tập thăng bằng. Đi bộ, chạy, leo cầu thang và đạp xe có thể thúc đẩy khả năng giữ thăng bằng tốt hơn vì các cơ ở phần dưới cơ thể được rèn luyện để tăng sức mạnh.

Nếu bạn không làm được những điều đó, bạn có thể bắt đầu việc này một cách an toàn. Tuy nhiên, bạn không muốn chạy bộ, vậy thì bạn nên tính đến việc mua một cái bọc với vai bậc thang, hoặc một chiếc xe đạp

nằm để tập thể dục tại nhà. Cả hai thiết bị này đều có thể giúp giữ thăng bằng.

Bạn nên tập các bài “đuôi cơ” một vài lần mỗi tuần, nếu không phải hàng ngày, cũng có thể giúp cho sự giữ thăng bằng. Nó giúp cơ bắp thả lỏng, cải thiện tư thế và sự cân bằng, đồng thời thúc đẩy khả năng vận động tốt hơn.

Yoga và Thái cực quyền là những loại bài tập kéo căng cơ cụ thể có thể giúp ích cho việc giữ thăng bằng khi nguy cơ té ngã và gãy xương giảm bớt.

Dinh dưỡng là điều cần thiết khiến xương khỏe mạnh, nhưng tập thể dục và tập giữ thăng bằng có thể bảo vệ bạn tốt hơn. Hãy tiến thêm một bước trong việc tăng cường sức khỏe xương bằng cách thực hiện những hoạt động giúp giữ thăng bằng tốt hơn.

Mat Lecompte là một nhà báo tự do về sức khỏe. Bài báo này được xuất bản lần đầu tiên trên Bel Marra Health.

Thu Ngân biên dịch

Hóa chất Phthalates trong đồ gia dụng gây tổn hại đến sức khỏe trẻ em như thế nào?

STEPHANIE EICK

Các hóa chất phổ biến trong đồ nhựa gia dụng gây hủy hoại một trong những hệ thống nội tiết tố của cơ thể.

Dù không nhận ra, bạn có thể gặp chất phthalates mỗi ngày. Chúng được tìm thấy trong nhiều loại nhựa, gồm cả bao bì thực phẩm, và chúng có thể xâm nhập vào các sản phẩm thức ăn trong quá trình chế biến. Chúng có trong sản phẩm chăm sóc cá nhân như dầu gội đầu, xà phòng và chất tẩy giặt, cũng như trong sàn nhựa vinyl ở nhiều gia đình.

Chúng cũng được đăng tải trên các bản tin sau khi các nhà khoa học trên Tạp chí Y tế Công cộng Hoa Kỳ kêu gọi siết chặt quy định liên bang hơn đối với các chất hóa học.

Đặc biệt, các nhà khoa học đang thúc giục các cơ quan liên bang và tiểu bang loại bỏ phthalates (phát âm là THAL-ates) khỏi các sản phẩm dành cho phụ nữ mang thai và trẻ em. Mặc dù đã có nhiều bằng chứng về tác hại do hóa chất này gây ra, nhưng quy định cấp liên bang của Hoa Kỳ vẫn không được áp dụng phổ biến, ngoài các quy định đối với đồ chơi trẻ em. Việc loại bỏ phthalates ra khỏi môi ồng và pho mát gần đây của thương hiệu thực phẩm Annie’s, thuộc sở hữu của General Mills, cho thấy việc áp dụng các quy tắc nghiêm ngặt hơn là khả thi.

Vậy, chúng gây ra tổn hại gì và bạn có thể làm gì?

Ai sẽ gặp nguy cơ tổn hại?

Ortho-phthalates, thường được gọi là phthalates, là hóa chất tổng hợp được sử dụng để sản xuất nhựa. Chúng giúp nhựa dẻo hơn và khó vỡ hơn.

Mặc dù có mặt trong nhiều sản phẩm, phthalates có thể gây hại cho phụ nữ mang thai và con họ. Những hóa chất này có thể phá vỡ hệ thống nội tiết, các tuyến tiết ra nội tiết tố như những tín hiệu hóa học của cơ thể.

- Các nghiên cứu cho thấy điều đó có thể dẫn đến việc phụ nữ mang thai sinh non.
- Những đứa trẻ được sinh ra từ bà mẹ tiếp xúc với lượng phthalates cao có thể có chỉ số IQ thấp hơn và kém phát triển giao tiếp xã hội hơn, và đứa trẻ này cũng có nhiều khả năng phát triển ADHD (rối loạn tăng động, giảm tập trung) và các vấn đề về hành vi.
- Ảnh hưởng đến sự phát triển bộ phận sinh dục của trẻ sơ sinh nam được sinh ra từ những bà mẹ tiếp xúc với phthalates khi mang thai.

Mặc dù phthalates có thể được tìm thấy ở gần như tất cả mọi người, nhưng đặc biệt tập trung ở một số phụ nữ. Các nghiên cứu cho thấy nhiều sản phẩm làm đẹp nhắm vào cộng đồng này có chứa hàm lượng hóa chất cao.

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có thể tiếp xúc với mức phthalates cao vì chúng thường đưa các sản phẩm nhựa vào miệng khi khám phá thế giới.

Phthalates có thể xâm nhập vào thực phẩm ở trong chuỗi cung ứng, bao gồm đi qua các ống nhựa chứa chất lỏng trong quá trình sản xuất, hộp nhựa lưu trữ, và thậm chí cả gang tay chuẩn bị thực phẩm. Thực phẩm chứa nhiều chất béo đặc biệt có thể hấp thụ phthalates qua việc tiếp xúc trong quá trình chế biến. Một nghiên cứu về trẻ em và người lớn Hoa Kỳ cho thấy những người ăn thức ăn bên ngoài có mức phthalates cao hơn.

Làm thế nào để biết liệu một sản phẩm có chứa Phthalates?

Việc xác định sản phẩm nào có hàm lượng phthalates cao không phải dễ dàng. Trong khi phthalates bắt buộc phải được liệt kê trên nhãn thành phần, chúng đôi khi được thêm vào như một phần hương liệu, khiến chúng được loại khỏi danh sách thành phần.

Nhiều công ty đã tự nguyện loại bỏ phthalates và nhiều sản phẩm tiêu dùng hiện được dán nhãn “không chứa phthalate”. Trang web Skin



SERGEY NOVIKOV/SHUTTERSTOCK

◀ Phthalates làm cho nhựa dẻo hơn và chắc hơn nhưng lại gây hại cho thai phụ và trẻ em.

Deep của Nhóm về Môi trường cũng cung cấp cách tìm kiếm thông tin chi tiết về hóa chất trong các sản phẩm làm sạch và chăm sóc cá nhân.

Làm cách nào để giữ cho gia đình mình được an toàn?

Phthalates được chuyển hóa nhanh chóng và thường được loại bỏ khỏi cơ thể sau khi ngừng tiếp xúc. Cho đến khi có quy định chặt chẽ hơn, một vài thay đổi đơn giản có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong việc bảo vệ sức khỏe và giảm mức phthalates trong nhà.

Một thay đổi dễ thực hiện là thay đổi tất cả các hộp đựng thực phẩm bằng nhựa bằng hộp thủy tinh. Nếu không thể, tốt nhất nên để thực phẩm nguội ở nhiệt độ phòng trước khi cho vào hộp nhựa bảo quản thực phẩm.

Không cho bất cứ thứ gì bằng nhựa vào lò vi sóng vì phthalates có thể tiết ra từ hộp đựng thực phẩm thâm vào thức ăn.

Bạn cũng có thể giảm việc tiếp xúc với phthalates bằng cách kiểm tra nhãn để tránh sử dụng các sản phẩm có chứa phthalates, ăn ít thực phẩm chế biến vốn có thể hấp thụ phthalates trong quá trình sản xuất, và bằng cách nấu nhiều bữa ăn hơn ở nhà.

Stephanie Eick là nghiên cứu sinh hậu tiến sĩ về sức khỏe sinh sản tại Đại học California – San Francisco. Bài báo này được xuất bản lần đầu tiên trên The Conversation.

Thu Ngân biên dịch



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Châm cứu điều trị cơ thể của chúng ta trên những gì ở mức độ chức năng. Điều này có nghĩa là nó cải thiện chức năng, đặc biệt là các cơ, các cơ quan, sản xuất/cân bằng chất lỏng và khả năng miễn dịch.

phòng ngừa bệnh dị ứng theo mùa

MIGUEL MAYA

S ự sùi, sụt sịt, chớp mắt, chảy nước mắt và ho... khiến giấy ở đâu? “Hmm... tôi không bị sốt hay cảm thấy đau nhức, vậy nên tôi sẽ tiếp tục đi làm hoặc đi học.”

Điều này nghe có vẻ quen thuộc phải không? Nếu đúng như vậy, bạn có thể bị dị ứng theo mùa, còn được gọi là sốt mũi mùa hoặc viêm mũi dị ứng.

Các triệu chứng chính của dị ứng theo mùa, bao gồm ngứa mũi và mắt, hắt hơi và chảy nước mũi. Các triệu chứng phụ có thể bao gồm ho và nhức đầu.

Nếu không được điều trị, bệnh nhân thường xuyên bị mất ngủ và đau đầu do khó chịu, khó thở. Viêm mũi dị ứng thường là dấu hiệu khởi phát thành viêm xoang với các triệu chứng khác như sốt, tắc nghẽn xoang, và đau kèm theo nhiều chất nhầy.

Có vẻ như bất cứ thứ gì cũng có thể làm bạn bị dị ứng, và chúng dường như trở nên thường xuyên hơn. Nếu đúng như vậy, bạn có thể cân nhắc phương pháp điều trị bằng châm cứu; nó có thể giúp bạn giảm bớt các triệu chứng của bệnh dị ứng theo mùa, cũng như tăng cường sức đề kháng miễn dịch của cơ thể. Điều này đặc biệt quan trọng vì ngay từ đầu, phần lớn miễn dịch phát thường là yếu tố chính khiến bạn bị viêm mũi dị ứng.

Nguyên nhân của viêm mũi dị ứng

Các chất gây dị ứng trong không khí là nguyên nhân chính gây ra bệnh viêm mũi dị ứng. Phấn hoa có cây vào mùa xuân và mùa hè, phấn hoa có dại vào mùa thu gây ra dị ứng, cũng như ô nhiễm, lông vật nuôi và mạt bụi.

Những thay đổi về nhiệt độ, đặc biệt là khi nhiệt độ giảm, cũng có thể gây ra viêm mũi dị ứng, và tình trạng sức khỏe cá nhân của bạn chắc chắn sẽ đóng một vai trò nào đó. Sự kết hợp của các yếu tố này tạo thành bệnh nguyên – hoặc tập hợp các nguyên nhân gây ra bệnh viêm mũi dị ứng.

Một số người có thể lợi dụng những cánh đồng và khu rừng đang nở hoa, không bao giờ ngứa mũi hay lau mắt và vẫn có sức khỏe dồi dào trong suốt mùa lạnh. Nhưng đối với phần còn lại như chúng ta, chúng ta bắt đầu mùa sầm khàn giấy và thuốc thông mũi nhiều hơn khi trở mùa.

Trung y xem tình trạng viêm mũi dị ứng gây ra chủ yếu do yếu tố bẩm bệnh là “Phong” hoặc “Tà Phong” xâm nhập.

“Phong” này không liên quan gì đến sự di chuyển của một luồng khí, như hàm ý trong văn hóa hiện đại có thể gợi ý. “Phong” trong Trung y là một thuật ngữ được dùng để mô tả một con cách hoạt cảm đường nhỏ (kinh lạc và huyết đạo) mà qua đó cơ thể chúng ta có thể rơi vào tình trạng mất cân bằng và các chức năng trở nên rối loạn.

Ý tưởng về các tác nhân gây bệnh trong

Trung y bắt nguồn từ sự hiểu biết cổ xưa của người Trung Hoa về phản ứng của tự nhiên trong môi trường chung quanh. Tài liệu kết hợp những tương quan này ban đầu được hình thành thông qua quan sát và sau đó được đúc kết thông qua kinh nghiệm cá nhân của người thầy thuốc. “Phong” – một yếu tố gây ra những thay đổi đột ngột trong tự nhiên, là một cách để mô tả các diễn biến thay đổi nhanh chóng của cơ thể. Ví dụ như trường hợp run rẩy toàn thân và các rối loạn về da đều có trong chúng một yếu tố của tác nhân gây bệnh Phong.

Sự xâm nhập vào cơ thể bởi yếu tố gây bệnh do Phong được y học hiện đại giải thích là do hệ miễn dịch hoạt động thái quá. Chúng ta biết rằng những bệnh nhân có hệ thống miễn dịch nhạy cảm dễ bị tổn thương hơn bởi các hạt trong không khí. Các phản tử hoặc mầm bệnh xâm nhập này, kích hoạt hệ thống miễn dịch của cơ thể chúng ta, khiến các triệu chứng dị ứng xuất hiện.

Triệu chứng của dị ứng theo mùa và hen suyễn khá phổ biến trên cùng một bệnh nhân vì trong đồng và tây y, bệnh hen suyễn được xem là biểu hiện của việc bệnh nhân có khả năng miễn dịch kém. Đây là lý do tại sao nhiều trường hợp dị ứng và hen suyễn ở trẻ em tự hết khi chúng lớn lên, khi hệ miễn dịch của chúng phát triển đầy đủ hơn.

Bạn đã bao giờ nhận thấy rằng chứng dị ứng của bạn tốt ít hơn vào một thời điểm nào đó khi bạn đặc biệt mệt mỏi, bị bệnh, hoặc căng thẳng? Rất có thể hệ thống miễn dịch của bạn cũng đã hoạt động quá mức.

Có một yếu tố sinh bệnh thứ cấp khác gây dị ứng mà Trung y gọi là “sự ẩm thấp”. Liên quan đến viêm mũi dị ứng, sự ẩm thấp liên quan đến sự tích tụ bệnh lý của nước, tức là chất nhầy. Nó cũng có thể ngăn chặn chức năng của “Tỳ” (lá lách) trong Trung y, điều mà chúng ta sẽ thấy là nguyên nhân cơ bản gây ra bệnh viêm mũi dị ứng.

Con đường dẫn đến bệnh lý học

Trung y giải thích nguyên nhân sâu xa của bệnh viêm mũi dị ứng là sự không hài hòa hoặc do rối loạn bên trong, sau đó tạo điều kiện cho các yếu tố bên ngoài của các loại tà khí xâm nhập hoặc phát triển. “Vệ khí” hay khí bảo vệ là một cơ chế năng lượng phòng thủ giống như chức năng miễn dịch của chúng ta. Vệ khí không đủ khiến chúng ta bị viêm mũi dị ứng.

Khi khả năng miễn dịch của chúng ta bị suy giảm do sức khỏe kém hoặc mệt mỏi, Trung y cho rằng chúng ta sở hữu ít Vệ khí. Năng lượng “Tỳ/Lách” bị suy yếu luôn được xem là điểm khởi đầu cho sự mất cân bằng Vệ khí. Một chức năng chính của cơ quan/năng lượng Tỳ trong Trung y có liên quan đến quá trình tiêu hóa.

Nhiều người không nhận ra rằng 80% hệ

thống miễn dịch của chúng ta nằm tại đường tiêu hóa. Điều này tương quan chính xác với những gì Trung y đã biết trong hàng nghìn năm qua qua cụm từ “Vệ khí khởi phát từ Trung Tiêu” hay được biết đến với cái tên Tỳ/Lách và Vị/Dạ dày. Các vi khuẩn trong đường tiêu hóa của chúng ta đóng một vai trò rất quan trọng trong hệ thống miễn dịch niêm mạc và giúp sản xuất các kháng thể.

Châm cứu phòng bệnh dị ứng

Có thể làm gì để cải thiện khả năng miễn dịch và cơ địa của mình để không bị viêm mũi dị ứng hoặc ít nhất là không bị thường xuyên?

Cuối hè và đầu thu là khoảng thời gian khá quan trọng trong quá trình phát triển của bệnh viêm mũi dị ứng khi mà nhiều người đang vô tình làm suy yếu chức năng tỳ vị do ăn nhiều đồ lạnh. Thực phẩm lạnh làm giảm nhiệt độ tối ưu cần thiết cho quá trình tiêu hóa trong dạ dày của chúng ta, khiến cơ thể chúng ta tiêu hao nhiều năng lượng hơn cho quá trình tiêu hóa, do đó làm tăng năng lượng của tỳ/lá lách và khiến quá trình tiêu hóa trở nên khó khăn hơn nhiều. Thực phẩm từ sữa và dầu mỡ thúc đẩy sự sản xuất chất nhờn, vì vậy chúng ta nên cố gắng tránh những loại thực phẩm này, đặc biệt là trong những tháng trước mùa dị ứng định kỳ của chúng ta.

Mục đích của châm cứu điều trị viêm mũi dị ứng là phục hồi chức năng miễn dịch bình thường bằng cách làm giảm phản ứng của cơ thể với các chất gây dị ứng, do đó đảo ngược quá trình. Trong thời gian chuyển mùa khi các triệu chứng dị ứng có thể nghiêm trọng, vị thầy thuốc châm cứu sẽ tập trung vào những điều này trước tiên. Một khi tình trạng này thuyên giảm, chúng ta sẽ tập trung vào việc tăng cường và điều chỉnh chức năng miễn dịch của cơ thể.

Châm cứu điều trị cơ thể của chúng ta trên những gì ở mức độ chức năng. Điều này có nghĩa là nó cải thiện chức năng, đặc biệt là các cơ, các cơ quan, sản xuất/cân bằng chất lỏng và khả năng miễn dịch. Châm cứu hỗ trợ quá trình chữa bệnh bằng cách sử dụng năng lượng bấm sinh của chính cơ thể để phục hồi sức khỏe tự nhiên của chúng ta. Nó thường được kết hợp với các biện pháp thảo dược của Trung Hoa, liệu pháp thực phẩm phương đông, và các khuyến nghị về lối sống để bảo đảm hiệu quả lâu dài hơn.

Như một biện pháp phòng ngừa, bệnh nhân nên bắt đầu điều trị dị ứng theo mùa vài tháng trước khi mùa dị ứng thông thường bắt đầu.

Miguel Maya là một thầy thuốc châm cứu và là người thực hành y học cổ truyền Trung Hoa với một buổi thực hành tại Quảng trường Union ở Manhattan. Anh chấp nhận bảo hiểm [cho bệnh nhân]. Miguel cũng là Giám đốc điều hành và người sáng lập của Plenty of Pros.com, một mạng xã hội dành cho các chuyên gia.

Tân Dân biên dịch

Nếu nướu dễ bị chảy máu khi đánh răng, có thể bạn đang thiếu vitamin C

JOSEPH MERCOLA

Chảy máu nướu răng có thể là một dấu hiệu cảnh báo của bệnh nha chu, còn được gọi là bệnh nướu răng, do nhiễm trùng nướu răng và viêm xương răng. Nướu răng của bạn có thể bị chảy máu ngay cả trong giai đoạn đầu của bệnh, được gọi là viêm nướu. Theo Giáo sư, bác sĩ răng hàm mặt Philippe Hujoel của Trường Nha khoa UW, nếu nướu của bạn bị chảy máu, điều đầu tiên nghĩ đến không nên là đánh răng hoặc dùng chỉ nha khoa nhiều hơn – mặc dù đây là điều mà Hiệp hội Nha khoa Hoa Kỳ khuyến cáo – mà nên tìm nguyên nhân, và đó có thể là do bạn đang thiếu chất dinh dưỡng.

Nồng độ vitamin C trong máu thấp liên quan đến vấn đề về chảy máu nướu răng
Lượng vitamin C được khuyến nghị hàng ngày do Tổ chức Y tế Thế giới thiết lập dựa trên việc ngăn ngừa bệnh còi xương, nhưng theo nghiên cứu của Đại học UW, liều này có thể quá thấp để đạt được đầy đủ lợi ích mà vitamin C đem lại. Thiếu vitamin C có thể dẫn đến thành mạch máu bị mỏng, dẫn đến việc dễ chảy máu nướu răng hoặc xuất huyết võng mạc.

Sử dụng dữ liệu từ 15 thử nghiệm trên sáu quốc gia, các nhà nghiên

Cung cấp đầy đủ nhu cầu vitamin C cũng là một cách tránh chảy máu nướu răng.



STOCKBUSTERS/SHUTTERSTOCK

cứ nhận thấy rằng việc bổ sung vitamin C làm giảm xu hướng chảy máu nướu răng ở những người có nồng độ vitamin C trong máu dưới 28 μmol/L. Nồng độ vitamin C trong máu được coi là bình thường khi >28 μmol/L; thiếu vitamin C nhẹ khi nồng độ ở mức 11–28 μmol/L; và thiếu Vitamin C nặng khi nồng độ <11 μmol/L.

Đối với những người có mức vitamin C > 48 μmol/L, việc bổ sung vitamin C không làm giảm chảy máu nướu răng trong mọi trường hợp. Tuy nhiên, cả xuất huyết võng mạc và chảy máu nướu răng đều tăng lên khi nồng độ vitamin C giảm xuống khoảng từ 11 đến 28 μmol/L; 28 μmol/L là mức nồng độ được coi là đủ để bảo vệ chống lại bệnh còi xương.

Họ kết luận rằng khuyến cáo nhu cầu vitamin C nhằm ngăn ngừa bệnh còi xương có thể dẫn đến nồng độ vitamin C trong cơ thể quá thấp để ngăn chảy máu nướu

răng. Hơn nữa, xu hướng chảy máu nướu răng và xuất huyết võng mạc có liên quan đến nồng độ vitamin C thấp và có thể là dấu hiệu của bệnh lý vi mạch hệ thống, bao gồm xuất huyết não, tím hoặc thận, có thể được chữa trị bằng cách tăng lượng vitamin C hàng ngày.

Tại sao cơ thể bạn cần vitamin C

Vitamin C, còn được gọi là axit ascorbic, là một loại vitamin tan trong nước được tìm thấy nhiều trong trái cây và rau quả. Ngay cả với số lượng nhỏ nhưng vitamin C có công dụng rất lớn, giúp bảo vệ protein, lipid, và thậm chí DNA và RNA trong cơ thể bạn không bị các loại phản ứng oxy hóa được tạo ra trong quá trình trao đổi chất bình thường, cũng như do tiếp xúc với độc tố, chẳng hạn như khói thuốc lá và ô nhiễm không khí.

Vitamin C cũng tham gia vào quá trình sinh tổng hợp collagen, carnitine, và catecholamine. Vitamin C còn tham gia vào chức năng miễn dịch, chữa lành vết thương, chuyển hóa axit béo, sản xuất chất dẫn truyền thần kinh, và giúp mạch máu bền vững, cũng như các quá trình và đường dẫn truyền khác.

Tác dụng chống cảm lạnh của vitamin C cũng nằm trong số các công dụng được nghiên cứu nhiều nhất, và nghiên cứu cho thấy việc sử dụng vitamin C dự phòng cũng như điều trị khi bắt đầu các triệu chứng cảm lạnh có thể làm giảm các triệu chứng và thời gian cảm lạnh.

Nó cũng có thể hữu ích đối với bệnh COVID-19. Theo ghi nhận của Tiến sĩ Andrew Saul, tổng biên tập của Orthomolecular Medicine News Service, ở liều cực cao, vitamin C hoạt động như một loại thuốc kháng virus.

Sức khỏe răng miệng là một phần sức khỏe của bạn

Nếu nướu của bạn bị chảy máu hoặc bạn đang gặp bất kỳ vấn đề nào khác với sức khỏe răng miệng, việc tìm kiếm nguyên nhân cơ bản là chìa khóa quan trọng, vì những gì xảy ra trong miệng của bạn không chỉ nằm ở đó.

“Răng của bạn là cơ quan được kết nối với toàn bộ hệ thống thần kinh của bạn Và về cơ bản là một phần bộ não của bạn, giống như đôi mắt của bạn,” nha sĩ sinh học, Tiến sĩ Dominik Nischwitz cho biết trong cuộc phỏng vấn năm 2020 về chăm sóc răng miệng toàn diện. “Bạn có một dây thần kinh sợ khổng lồ ở đó được gọi là dây thần kinh sinh ba. Nó là một trong 12 dây thần kinh sợ và chiếm 50% không gian của tất cả các dây khác, vì vậy nó khá quan trọng.”

Mặc dù đánh răng và dùng chỉ nha khoa là quan trọng, nhưng không quan trọng bằng nồng độ vitamin C trong máu thấp, đó là nguyên nhân khiến nướu của bạn bị chảy máu. Tiến sĩ Nischwitz tập trung nghiên cứu về dinh dưỡng và phát triển một phác đồ chữa các bệnh về xương bao gồm một số vi chất dinh dưỡng và tập trung vào vitamin D3 liều cao.

Ví dụ, nồng độ vitamin D trong máu lý tưởng là phải trên 60 nanogram trên mililit (ng/mL), và

nếu nồng độ này thấp, bạn cần phải uống bổ sung trong vài tháng trước khi bắt đầu bất kỳ đợt điều trị nào. Phác đồ này cũng nhấn mạnh đến magiê, vitamin K2, vitamin C, và vitamin B, là những chất dinh dưỡng cần thiết cho răng nướu.

Dinh dưỡng cho nướu và răng miệng thêm khỏe

Bên cạnh đó cũng cần phải tối ưu hóa vi khuẩn trong đường ruột, trong miệng. Hệ vi sinh vật trong miệng bị ảnh hưởng tiêu cực bởi nước súc miệng kháng khuẩn, kem đánh răng chứa flour và nước có chứa fluor; vì vậy ngừng sử dụng những vật dụng này là bước đầu tiên để có một khoang miệng khỏe mạnh hơn.

Tiến sĩ Gerry Curatola, người sáng lập phòng khám Nha khoa Rejuvenation cho biết, “Về cơ bản, khó có thể thiết lập một hệ vi sinh vật cân bằng lành mạnh khi bạn làm phiền chúng, làm biến chất chúng hoặc làm chúng mất nước bằng các sản phẩm có cồn. Miệng của bạn là cửa ngõ dẫn đến sức khỏe toàn thân.” Ông khuyến nghị các chất dinh dưỡng để hỗ trợ nướu răng và sức khỏe tổng quát, gồm vitamin C, coenzyme Q10 (CoQ10), vì chảy máu nướu răng thường là dấu hiệu của sự thiếu hụt CoQ10. Ngoài ra còn có một số chất có lợi cho sức khỏe răng miệng như silica, calcarea fluorica (canxi flora), canxi photphat, và canxi cacbonat.

Cách tốt nhất để tăng nồng độ vitamin C trong máu của bạn

Nếu bạn phải đối diện với tình trạng chảy máu nướu răng, điều cần thiết là phải tối ưu hóa nồng độ vitamin C trong cơ thể của bạn. Một số nhóm người, bao gồm cả những người hút thuốc, uống rượu, hoặc bị bệnh viêm ruột, có thể cần tăng lượng vitamin C hơn, nhưng một số người khác có thể thấy tình trạng thiếu hụt vitamin C có thể phổ biến hơn so liệu ghi nhận được.

“Thật thú vị, một nghiên cứu chéo dựa trên dân số đối với gần 150 bệnh nhân nhập viện tại một bệnh viện đại học lớn ở Canada cho thấy 60% bệnh nhân có mức vitamin C huyết tương dưới mức tối ưu, và 19% bị thiếu, với nồng độ vitamin C gần bằng với người có bệnh còi xương,” Patrick lưu ý.

Máy mắn thay, rất nhiều loại thực phẩm chứa nhiều vitamin C, bao gồm Ớt đỏ, ngò tây, bông cải xanh, kiwi, dâu tây, ổi, cà chua, và tất cả các loại trái cây họ cam quýt. Bạn có thể nhận được một lượng đáng kể vitamin C từ việc ăn uống nếu bạn ăn những thực phẩm này hàng ngày. Nếu bạn bị thiếu hoặc bạn muốn điều trị bệnh, có thể cần vitamin C ở dạng viên, nước để uống, hoặc tiêm truyền.

Tiến sĩ Joseph Mercola là bác sĩ chân tượng 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

10 loại thức uống giúp giảm cân khi bạn ngủ



Sữa đậu nành có thể hoạt động như một chất giúp giảm cân tuyệt vời.

GQ PAN

Đối với nhiều người, giảm cân là một thử thách khó khăn. Nếu tập thể dục hay thay đổi cách ăn uống dường như không khả thi với bạn, hãy thử bắt đầu bằng một cách dễ dàng hơn – chọn lựa một loại thức uống trước khi đi ngủ.

Thức ra có khá nhiều loại thức uống giúp giảm cân một cách hiệu quả. Cùng thử qua 10 thức uống lành mạnh dưới đây, giúp đốt cháy mỡ thừa trước khi đi ngủ. Hãy cùng bắt đầu hành trình tìm lại vòng eo mơ ước nhé!

1. Trà gừng

Gừng đặc biệt được biết đến với vai trò hỗ trợ tiêu hóa và kháng viêm. Loại củ này có thể được sử dụng linh hoạt trong nấu nướng hay pha trà. Hãy thử thêm trà gừng vào kế hoạch giảm cân của mình và bạn sẽ ngạc nhiên về hiệu quả của nó trong việc đốt cháy mỡ bụng.

Trà gừng giúp lưu thông các mạch máu bằng cách phá vỡ các cặn cholesterol. Nhờ máu huyết được lưu thông tốt hơn, nhiệt độ trung bình của cơ thể do đó cũng tăng lên, cho phép cơ thể đốt cháy nhiều chất béo hơn. Trà gừng cũng hoạt động như một chất làm sạch đường ruột bằng cách loại bỏ chất thải gây tắc ruột kết, hỗ trợ hệ tiêu hóa. Uống trà gừng trước khi ngủ cũng giúp ta thấy no lâu hơn, hạn chế chứng thèm ăn lúc nửa đêm.

2. Nước ép dưa

Hãy tận dụng loại trái cây nhiệt đới này. Dưa hoặc còn được gọi là Thơm, rất giàu chất xơ, hãy bổ sung chúng vào thực đơn của bạn. Dứa không những giúp thúc đẩy hệ tiêu hóa, mà còn cải thiện nhu động ruột, cho phép thức ăn chuyển hóa thành nhanh hơn.

Những thành phần tự nhiên có trong nước ép dưa giúp giảm cholesterol thừa trong máu rất hiệu quả. Hơn nữa, nước ép dưa chứa nhiều sắt nên sẽ là cứu cánh cho những ai đang phải đối phó với chứng mệt mỏi và mất ngủ do thiếu sắt.

3. Trà hoa cúc

Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng trà hoa cúc thực sự hiệu quả trong việc đối phó với chứng mất ngủ. Trà hoa cúc rất giàu chất chống oxy hóa, giúp loại bỏ các gốc tự do sản sinh trong cơ thể. Không những vậy nó còn giúp cơ thể bài tiết độc tố và lượng nước dư thừa – đặc biệt hiệu quả với việc giảm cân và giảm chứng đầy bụng khó tiêu.

Loại trà này hoạt động kích thích tuyến dạ dày tiết ra nhiều dịch vị hơn, giúp chuyển hóa thức ăn nhanh chóng cải thiện quá trình trao đổi chất và diễn hóa năng lượng.

4. Nước ép nha đam

Trong nhiều thế kỷ, nha đam đã được sử dụng như một loại cây thuốc nhờ khả năng làm dịu vết bỏng và vết thương. Nha đam chứa một vài enzym giúp phân hủy đường và chất béo, giúp cho quá trình tiêu hóa diễn ra suôn sẻ. Nó cũng giàu vitamin B – giúp chuyển đổi chất béo dự trữ thành năng lượng, hỗ trợ giảm cân.

Có hai loại nước ép nha đam: phân nước trong suốt và phần chất lỏng đặc hơn ép từ toàn bộ cây nha đam. Nước ép nha đam tinh chế có thể dễ dàng được tìm thấy trong các cửa tiệm thực phẩm – thức uống; trái lại dạng nước ép thô chỉ được sử dụng trong ngành thực phẩm chức năng như tiêm thuốc. Chúng ta nên tránh nước ép thô vì nó chứa các chất kích thích như aloin – một loại thuốc nhuận tràng có thể làm gián đoạn quá trình tiêu hóa, và nó cũng không hề nằm trong danh sách được FDA kiểm soát.

5. Nước ép nho

Bạn có thể đã nghe nói về những lợi ích sức khỏe của rượu vang. Bạn hẳn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng nước ép từ trái nho cũng có lợi như vậy. Nho rất giàu chất chống oxy hóa, giúp ngăn chặn quá trình oxy hóa cholesterol đồng thời cải thiện tuần hoàn máu. Lượng chất chống oxy hóa trong nho thay đổi tùy thuộc vào loại nho, nguồn gốc của nó và cách chế biến. Nho đỏ và tím sẫm có xu hướng chứa nhiều chất chống oxy hóa hơn nho trắng hoặc xanh.

Nước ép nho cũng có thể làm giảm nguy cơ hình thành cục máu đông – nguyên nhân dẫn đến đột quỵ tim và não. Rượu vang đỏ cũng đem lại hiệu quả tương tự, nhưng nếu bạn không có thói quen tiêu thụ chất cồn, nước ép nho chắc chắn sẽ là một lựa chọn hoàn hảo.

6. Trà bồ công anh

Ở nhiều nơi, bồ công anh chỉ là một đám cỏ dại mọc trong vườn, nhưng mọi nơi khác, người ta dùng chúng để chế biến trà. Rễ bồ công anh rất giàu các chất dinh dưỡng có thể giúp cơ thể giải độc và giảm cân. Một nghiên cứu tại Hàn Quốc cho thấy rằng bồ công anh có thể có tác dụng tương tự đối với cơ thể như thuốc giảm cân Orlistat – hoạt động bằng cách ức chế lipase tuyến tụy, một loại enzyme được tiết ra trong quá trình tiêu hóa để phân hủy chất béo.

Uống trà bồ công anh còn giúp thải độc tố, cũng như muối, đường, mỡ thừa ra khỏi cơ thể. Nếu cơ thể bạn cần bổ sung sắt, hãy uống trà bồ công anh! Để các cơ quan nội tạng hoạt động được trơn tru nhất, hãy uống trà bồ công anh mỗi ngày.

7. Nước bưởi

Chắc hẳn bạn cũng đã từng nghe tới việc sử dụng bưởi để giảm cân? Mặc dù chưa thực

sự được khoa học công nhận, nhưng bưởi có thể giúp cơ thể chúng ta mạnh khỏe hơn. Một ly nước ép bưởi có thể giúp cân bằng hiệu quả insulin – hormone liên quan đến quá trình tích tụ mỡ. Nó cũng giúp kiểm soát lượng đường trong máu và ngăn ngừa hội chứng chuyển hóa kém – một dạng tiền tiểu đường và gây tử mô quanh vòng 2.

8. Trà xanh

Trà xanh được biết tới từ hàng ngàn năm trước nhờ những ích lợi cho tinh thần cũng như hệ tiêu hóa. Một ly trà xanh trước khi đi ngủ giúp cơ thể tăng quá trình chuyển hóa chất. Theo một nghiên cứu năm 1999, trà xanh có thể làm tăng quá trình đốt cháy chất béo trao đổi chất lên đến 40%, một nghiên cứu gần đây hơn cho thấy trà xanh có chứa norepinephrine – hormone giúp đốt cháy chất béo.

Lưu ý rằng nếu bạn không muốn ghé thăm toilet lúc nửa đêm, hãy uống trà khoảng 1 tiếng trước khi đi ngủ để cơ thể kịp bài tiết nhe.

9. Nước ép dưa leo

Thay thế nước ngọt và đồ uống thể thao bằng nước ép dưa leo sẽ giúp cắt giảm một lượng calo đáng kể. Một ly nước ép dưa leo chỉ chứa 16 calo, ít hơn 1% nhu cầu hàng ngày của cơ thể. Nước ép dưa leo thực sự là một lựa chọn khá lý tưởng cho kế hoạch giảm cân vì chúng chứa rất nhiều nước, giúp cung cấp đủ nước cho cơ thể. Và hơn hết, dưa leo không hề có chất béo, có nghĩa là bạn có thể uống thỏa thích mà không lo tăng cân.

10. Sữa đậu nành

Sữa đậu nành từ lâu đã trở thành lựa chọn thay thế sữa bò với nhiều người, thậm chí cả những người đang gặp vấn đề tiêu hóa. Là một nguồn cung cấp giàu protein và canxi, sữa đậu nành cũng đem lại nhiều ích lợi sức khỏe khác. Sữa bò cũng có thể làm được như vậy, nhưng chúng chứa cả các chất béo bão hòa và cholesterol – không thích hợp lắm cho những người đang trong thời gian ăn kiêng, người bị huyết áp cao hoặc có mức cholesterol ở rớt.

Sữa đậu nành có thể hoạt động như một chất giúp giảm cân tuyệt vời. Chất béo không bão hòa đơn trong sữa đậu nành không chỉ ngăn ngừa mỡ máu tăng cao, mà nó còn ức chế sự hấp thụ chất béo và cholesterol ở ruột.

Không chỉ vậy nó cũng chứa nhiều vitamin giúp đốt cháy chất béo. Một ly sữa đậu nành mỗi ngày bổ sung 30% riboflavin được khuyến nghị thường nhật, 50% vitamin B12 – hai dưỡng chất cần thiết giúp cơ thể đốt cháy chất béo và bổ sung năng lượng.

Gia Tuệ 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 tuệ**



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 nhấn 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

Nootropics – Chất phát triển trí não trong nhiều loại thực phẩm

DEBORAH MITCHELL

Đối với nhiều người thuật ngữ “nootropics” quả là mới mẻ, đây có phải là một thức uống nhiệt đới có ga trong một chiếc ly với một chiếc ô nhỏ trang trí bên trên? Hay là một thói quen thể dục mới?

Trên thực tế, Nootropics có thể là thuốc, là thực phẩm chức năng, hoặc các chất khác giúp cải thiện chức năng của não. Khi dân số thế giới đang già đi và nguy cơ mắc bệnh Alzheimer cùng các dạng sa sút trí tuệ khác tiếp tục gia tăng thì việc nghiên cứu và tìm kiếm các phương pháp hỗ trợ là điều rất quan trọng. Nootropics có thể giúp cải thiện năng lực nhận thức như trí nhớ ngắn hạn, khả năng tập trung và ra quyết định.

Nootropics thực sự có tác dụng không?

Nhiều chuyên gia cho rằng sự hấp thụ dưỡng chất thường tốt nhất là khi chúng đến từ thực phẩm hơn là từ thực phẩm bổ sung. Lập luận cho điều này là dù bạn nhầm mục tiêu vào một, hai vitamin hoặc khoáng chất trong một loại thực phẩm để tăng năng lực trí não, những chất dinh dưỡng này cũng hoạt động đồng bộ với các chất khác có trong thực phẩm đó, chẳng hạn như chất xơ, nước, và axit amin để cung cấp lợi ích cho sức khỏe. Tuy nhiên, thực phẩm bổ sung có thể là một cách tuyệt vời để tăng cường hoặc thay thế những gì tiêu thụ dưới dạng thức ăn khi cần thiết.

Dưới đây là một loạt thực phẩm và chất bổ sung có chứa Nootropics. Những thực phẩm này tiết đường (glucose) từ từ vào máu, giúp cung cấp nguồn năng lượng ổn định, và do đó giúp cân bằng mức độ nhận thức và tập trung. Hãy nhớ bổ sung những thực phẩm này vào trong thực đơn ăn uống hàng ngày của bạn!

Thực phẩm có chứa Nootropic

Quả việt quất (Blueberries).

Loại quả màu xanh lam thơm ngon này chứa nhiều anthocyanins, có khả năng chống oxy hóa mạnh giúp bảo vệ não khỏi lão hóa. Một

nghiên cứu được đăng trên tạp chí
 Annals of Neurology đã chỉ ra rằng
 ăn nhiều việt quất và dâu tây làm
 tốc độ suy giảm nhận thức chậm
 hơn. Quả việt quất tốt hơn dâu tây,
 mặc dù cả hai đều tốt.

Sô cô la đen. Nguồn cung cấp dồi dào flavanols trong hạt ca cao là thành phần đặc biệt tăng hoạt động não của sô cô la đen. Ca cao có khả năng thúc đẩy vùng não (dentate gyrus), nơi các tế bào não mới được phát triển và cũng cải thiện lưu lượng máu đến não. Để gặt hái những lợi ích này, bạn cần tiêu thụ sô cô la đen có ít nhất 70% ca cao.

Rau màu xanh đậm. Mẹ chúng ta thường nói hãy ăn rau chân vịt (spinach); điều này là đúng. Rau bina hay chân vịt, cùng với cải xoăn (kale), củ cải (turnip), và rau củ cải đường (beet greens), cải thìa (collard), và cải xanh (mustard greens) chứa nhiều lutein và zeaxanthin – hai chất chống oxy hóa mạnh được chứng minh là cải thiện chức năng của não. Ví dụ, trong một nghiên cứu, những người tham gia có nồng độ lutein và zeaxanthin cao hơn thực hiện tốt hơn trong bài kiểm tra trí nhớ ngắn hạn. Hơn nữa não của họ dường như hoạt động hiệu quả hơn dựa trên hình ảnh chụp cộng hưởng từ chức năng.

Trứng. Choline là chất dinh dưỡng giúp tăng cường trí não có trong trứng. Chất này có vai trò lớn trong việc truyền tín hiệu trong tế bào não. Choline cũng là tiền chất của acetylcholine, một chất dẫn truyền thần kinh quan trọng giúp chức năng não khỏe mạnh, tăng cường trí nhớ, giúp giấc ngủ sâu, và hỗ trợ khả năng học tập. Vì cơ thể không thể tự sản xuất đủ lượng choline, bạn cần phải lấy thêm từ thực phẩm hoặc chất bổ sung. Lượng choline cần thiết là 425 mg mỗi ngày đối với phụ nữ và 550 mg đối với nam giới. Một lòng đỏ trứng chứa 125 mg choline.



Việt quất là một loại quả rất tốt cho trí não.

chính là axit eicosapentaenoic, là một chất chống viêm mạnh; và axit docosahexaenoic, giúp các tế bào thần kinh khỏe mạnh.

Trà xanh. Trà xanh hỗ trợ cho não theo nhiều cách. Các chất tăng cường trí não khác trong trà xanh là catechin và L-theanine. Catechin giúp chức năng não hoạt động tốt hơn trong khi L-theanine là một chất làm tăng nhận thức và giúp bạn thư giãn.

Trong một đánh giá gần đây từ 21 nghiên cứu, các chuyên gia đã xác định rằng “trà xanh góp phần giảm các triệu chứng tâm thần”, bao gồm lo lắng, chức năng não (trí nhớ ngắn hạn), và nhận thức (cải thiện trí nhớ và sự chú ý).

Bổ sung Nootropic

Nếu bạn muốn cung cấp dưỡng chất cho não, đây là những thực phẩm bổ sung nootropic bạn có thể xem xét. Liệu dùng nên được thảo luận với một chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

Choline. Lượng khuyến nghị là 425 mg mỗi ngày cho phụ nữ (450 mg cho phụ nữ có thai và 550 mg cho phụ nữ cho con bú), và 550 mg cho nam giới. Phần lớn mọi người không có đủ choline.

L-theanine. Axit amin này được tìm thấy trong trà xanh và thường được sử dụng để cải thiện tinh thần và kiểm soát lo lắng. Đôi khi nó được dùng cùng với caffeine cho những mục đích này. Liều đề

xuất là 100 mg theanine. Kết hợp với 30 đến 100 mg caffeine và 12 đến 100 mg theanine.

Lutein và zeaxanthin. Hai loại carotenoid này (xếp cùng loại với beta-carotene và alpha-carotene) là chất chống oxy hóa mạnh và hữu ích trong việc ngăn ngừa tổn thương tế bào não. Chúng thường xuất hiện cùng nhau trong các sản phẩm hỗ trợ sức khỏe mắt hoặc như một phần của chất bổ sung đa vitamin/khoáng chất. Không có yêu cầu về liều lượng đặt ra cho lutein và zeaxanthin, nhưng liệu khuyến nghị là 10 mg/ngày cho lutein và 2 mg/ngày cho zeaxanthin.

Tryptophan. Axit amin này là tiền thân của melatonin, niacin (vitamin B3), và serotonin. Chất dinh dưỡng này có thể giúp chống trầm cảm, lo lắng, mất ngủ, và tăng trí nhớ. Liều khuyến nghị là 2,000 đến 3,000 mg mỗi ngày.

Vitamin B12. Rất quan trọng trong việc sản xuất DNA, RNA, và các chất dẫn truyền thần kinh, những chất cần thiết cho chức năng tối ưu của não. Liều lượng vitamin B12 khuyến nghị là 2.4 microgam đối với người lớn. Tuy nhiên, bổ sung 25 đến 100 microgam mỗi ngày được khuyến nghị cho người lớn trên 50 tuổi vì họ không hấp thu hiệu quả B12 trong thực phẩm.

Deborah Mitchell là một tác giả chuyên viết về lĩnh vực sức khỏe. Cô là tác giả, đồng tác giả của hơn 50 cuốn sách và hàng nghìn bài báo về nhiều chủ đề. Bài viết này được xuất bản lần đầu trên NaturalSavvy.com

**Nootropics
có thể giúp
cải thiện
năng lực
nhận thức
như trí nhớ
ngắn hạn,
khả năng
tập trung
và ra quyết
định.**

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

www.etviet.com

CHÚNG TÔI ĐƯA
NHỮNG TIN TỨC
QUAN TRỌNG,
TRUNG THỰC VÀ
TRUYỀN THỐNG

ONLINE: www.etviet.com

BY PHONE/Call:

(626) 618-6168
(714) 356-8899

BY MAIL :

Fill out the form to the right
and mail it to / Xin điền mẫu
bên cạnh và gửi đến:

Epoch Times Tiếng Việt
10962 Main Street, Ste 101,
El Monte, CA 91731

Weekly print paper to your
home / Một tờ báo sẽ được
giao tận nhà mỗi tuần.

All subscriptions will continue
until you request to cancel /
Báo vẫn tiếp tục giao cho tới
khi khách hàng yêu cầu ngưng.

EPOCH TIMES TIENG VIET

3 EASY WAYS TO SUBSCRIBE/Có thể đặt báo qua:

Yes, I'd like to subscribe for/Vâng, tôi muốn đặt báo:

☐ **Normal delivery/Gửi thường** (khoảng 6-7 ngày sẽ nhận được báo)
☐ 6 months for \$59 ☐ 12 months for \$104

☐ **Fast delivery/Gửi nhanh** (khoảng 2-4 ngày sẽ nhận được báo)
☐ 3 months for \$45 ☐ 6 months for \$89 ☐ 12 months for \$175

NAME/Tên

PHONE/Số phone

ADDRESS/Địa chỉ

CITY/Thành phố

STATE/Tiểu bang ZIP/Mã vùng

EMAIL

☐ **PAY BY CHECK/Trả bằng chi phiếu**
(Payable to /Trả cho: Epoch Times Tiếng Việt)

☐ **USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng**
☐ VISA ☐ MasterCard ☐ Discover

Card number/Số thẻ:

Exp.date/Ngày hết hạn:

Signature/Chữ ký:

CVC # (REQUIRED) /Số CVC (bắt buộc):