SỐ 12, THÁNG 05/2021

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

TÂM & THÂN

WAYHOMESTUDIO/FREEPIK

Giấc ngủ nên được bình yên, chứ không phải cứ giằng co trong tình trạng nửa tỉnh nửa mê.

Tư thế nằm ngủ nào là tốt nhất?

MOHAN GARIKIPARITHI

Nằm ngửa kiểu quân nhân, kiểu sao biển hay cuộn tròn như bào thai, tư thế nào tốt cho sức khỏe của bạn? Gần đây, người ta nhận thấy rằng tư thế ngủ cũng có thể tác động đến não bộ và tính cách.

1 Tư thế nằm ngửa

Ngủ nằm ngửa là tư thế tốt nhất để cơ thể nghỉ ngơi đúng cách. Nằm ngủ thẳng lưng giữ cho lưng, cổ và cột sống ở vị trí cân bằng, giữ cho cơ thể ngay ngắn hơn, đặc biệt là nếu bạn dễ bị đau lưng, cứng khớp hoặc có các vấn đề khác. Ngủ thẳng lưng cũng tốt cho tuần hoàn máu lên não và ngăn ngừa trào ngược axit. Khi đầu được gối cao lên thì dạ dày sẽ nằm thấp hơn thực quản, khiến axit hoặc thức ăn không thể trào ngược ra.

Bạn đã nghe nói về thuật ngữ "giấc ngủ tươi trẻ" chưa? Nằm ngửa có lợi thế trong việc ngăn ngừa các nếp nhăn, đơn giản chỉ vì khi nằm ngửa ngủ thì không có gì tì lên khuôn mặt bạn, tạo ra những vết lõm và nếp nhăn.

Tư thế quân nhân: Trong một cuộc khảo sát gần tại Anh Quốc trên 1,000 người về thói quen ngủ của họ, các nhà nghiên cứu tìm thấy một mối tương quan có thể có giữa tư thế ngủ và tính cách. Tư thế nằm thẳng lưng với cả hai cánh tay thẳng xuôi theo thân người được gọi là tư thế "quân nhân". Có 8% những người tham gia nghiên cứu cho rằng đó là tư thế ngủ tốt nhất. Giống như tên gọi của nó, đặc điểm tính cách liên quan đến dáng ngủ này bao gồm tính kỷ luật, dè dặt, và có tiêu chuẩn cao đối với bản thân cũng như những người khác.

JCOMP/FREEPIK

KATEMANGOSTAR/FREEPIK

PVPRODUCTIONS/FREEPIK

Tuy nhiên, ngủ nằm ngửa lại không phải là tư thế ngủ tốt nhất cho những người có xu hướng bị ngáy; cuống của lưỡi hạ xuống chèn vào đường thở, tạo nên âm thanh rung khi thở. Để tránh ngủ ngáy, hãy thử tư thế ngủ nằm nghiêng.

Một phiên bản khác của người ngủ nằm ngửa là tư thế "sao biển" – những người nằm ngửa với chân tay ngổn ngang. Những người ngủ tư thế sao biển không thích trở thành trung tâm của sự chú ý, nhưng cho rằng tình bạn là ưu tiên hàng đầu cũng như thích chăm lo nhu cầu của người khác.

2 Tư thế nằm nghiêng

Một nghiên cứu được công bố gần đây bởi các nhà nghiên cứu Đại học Brown đã phát hiện ra rằng người ta có xu hướng cảm thấy ê ẩm sau khi ngủ ở chỗ lạ, còn được gọi là 'hiệu ứng đêm đầu tiên,' bởi vì một trong hai bán cầu não có xu hướng vẫn còn cảnh giác.

Nằm nghiêng giúp bạn dễ quen với chỗ lạ hơn.

Ngoài ra, ngủ nằm nghiêng bên trái là vị trí tốt nhất trong khi mang thai; làm tăng tuần hoàn máu đến tim, do đó nó cũng tốt cho thai nhi. Phụ nữ mang thai không nên ngủ nằm ngửa vì áp lực và trọng lượng tăng thêm này sẽ đè lên trên cột sống.

Nếu bạn là một người ngủ nằm nghiêng thì tính cách của bạn là gì? Nếu bạn ngủ với tư thế "khúc gỗ" – nằm nghiêng về một bên với hai chân thẳng và cánh tay đặt sát hai bên hông, bạn được cho là dễ tính, hòa đồng và tin tưởng, đôi khi có một chút cả tin, theo khảo sát của Anh Quốc.

Và nếu bạn ngủ nghiêng với cả hai cánh tay vươn ra phía trước, bạn đang ở tư thế "khao khát". Người ngủ tư thế khao khát được mô tả là người cởi mở, nhưng cũng hoài nghi và đáng ngờ. Bạn chậm đưa ra quyết định, nhưng khi bạn làm, bạn kiên định với chúng.

3 Cuộn tròn người như tư thế bào thai

Ngủ cuộn người giống tư thế bào thai, với đầu gối kéo lên cao và cằm ép vào ngực trông có vẻ rất thoải mái, nhưng nó không tốt lắm cho sức khỏe của bạn. Tư thế này hạn chế vận động cơ hoành khi bạn thở sâu và gây áp lực lên các cơ quan nội tạng và cột sống. Ngủ tư thế bào thai sẽ khiến bạn ngáy ít hơn, nhưng da mặt sẽ bị nhiều nếp nhăn hơn.

Người ngủ tư thế này thường có tính cách "ngoài cứng" và "trong mềm": Những người ở bên ngoài thì cứng rắn, nhưng bên trong thì nhút nhát và nhạy cảm.

4 Ngủ nằm sấp

Tư thế này không tốt chút nào! Ngủ nằm sấp không tốt cho cột sống của bạn. Cổ và mặt của bạn bị xoắn sang một bên cả đêm trên gối sẽ gây đau nhức và rất khó chịu. Nó ép

Tiếp theo trang **5**

BERRIES – loại trái cây lý tưởng cho người bệnh tiểu đường

NHÓM NGHIÊN CỨU GMI

Berries giúp chống oxy hóa, ngăn ngừa phản ứng viêm, làm chậm quá trình lão hóa và làm giảm nguy cơ bệnh tim và ung thư. Ngoài ra loại trái nhỏ nhắn này còn có thể giúp ngăn ngừa, kiểm soát bệnh tiểu đường và các biến chứng của nó.

Hàng nghìn năm qua, berries được xem là loại trái cây quý vì những lợi ích cho sức khỏe đáng kinh ngạc mà khoa học hiện nay đã chứng minh. Berries có nhiều loại, có hình dạng khác nhau và cách bảo quản cũng khác nhau như để tươi, đông lạnh và phơi khô.

Chúng được xem là "loại trái cây đầy hứa hẹn" vì các thành phần mang tính dược liệu khác nhau như anthocyanin, flavonoid, flavonoid, alkaloid, axit hữu cơ, và đặc biệt là polyphenol có công dụng điều chỉnh sự mất cân bằng tế bào trên bệnh nhân béo phì, cao huyết áp và tiểu đường.

Trong các nghiên cứu, polyphenol cùng với các thành phần khác của berries như chất xơ và vi chất dinh dưỡng có liên quan đến sự cải thiện sức khỏe tim mạch. Mỗi loại trái berry đều có nguồn dưỡng chất đặc biệt, từ trái cranberry có hiệu quả trong việc điều trị và ngăn ngừa nhiễm khuẩn đường niệu, đến hiệu quả chống lại bệnh viêm khớp dạng thấp của trái black currant.

PRETO_PEROLA/ISTOCK

Một đánh giá bao gồm 336 bài báo khoa học cho thấy ăn trái berries giúp ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2.

Berries giàu polyphenol giúp điều trị bệnh tiểu đường

Một báo cáo vào tháng 8/2020 cho rằng việc ăn trái berries có thể ngăn ngừa bệnh tiểu đường và các biến chứng của nó. Phân tích sự khác biệt về nồng độ đường huyết và insulin sau khi ăn ở các đối tượng bị bệnh tiểu đường. Các nghiên cứu đã phát hiện rằng việc ăn trái berries có thể là một phương pháp đáng tin cậy để ngăn ngừa và kiểm soát tình trạng tăng đường huyết và tăng lipid máu.

Các nhà nghiên cứu đã phân tích mối liên hệ của sử dụng trái berries và kiểm soát bệnh tiểu đường loại 2 bằng cách tìm kiếm các cơ sở dữ liệu khoa học khác nhau như sử dụng các từ khóa "việc tiêu thụ berries và bệnh tiểu đường", "berries và cách ăn uống làm tăng đường huyết" với các loại berries khác nhau. 336 bài báo về lĩnh vực này đã được đưa ra xem xét.

Nhiều loại đã được khảo sát về những lợi ích tiềm ẩn đối với bệnh tiểu đường, bao gồm các loại trái: việt quất (blueberries), việt quất dại (bilberries), nam việt quất (cranberries), phúc bồn tử (raspberries), dâu tằm (mulberries), mâm xôi lingon (lingonberries), dâu đen (blackberries), dâu tây (strawberries), câu kỷ tử (goji berries), trái acai (acai berries), anh đào dại (chokeberries), trái lý chua đen (black berries) và trái maqui (maqui berries). Nghiên cứu cho thấy trái berries có các phương thức khác nhau để chống lại bệnh tiểu đường, như:

- Anthocyanin thúc đẩy sự hấp thu và chuyển hóa lượng đường trong máu cũng như kiểm soát việc tăng cân và các phản ứng tiên viêm
- Cải thiện độ nhạy insulin của tế bào và làm giảm đường huyết
- Thay đổi hệ lợi khuẩn ruột, gián tiếp hỗ trợ kiểm soát bệnh tiểu đường

Các hợp chất chính mang hoạt tính sinh học tăng cường sức khỏe trong trái berries gồm có:

- Glycoside
- Glucozit
- Catechin
- Epicatechin
- Quercetin
- Myricetin
- Flavanold
- Flavonol
- Axit caffeic
- Axit phenolic
- Polysaccharide

Như vậy, ăn trái berries như thế nào để có lợi cho sức khỏe? Theo các tài liệu đánh giá, liều lượng khuyến nghị hàng ngày là từ 200 gram đến 400 gram (0.875 đến 1.69 ly) cho một người trung niên 70 kg (154 pound).

Các nghiên cứu đã chứng minh rằng nếu bữa ăn có trái berries thì cơ thể sẽ cần ít insulin hơn để cân bằng nồng độ đường sau khi ăn. Một nghiên cứu của Phần Lan trên những phụ nữ khỏe mạnh cho thấy rằng việc ăn kèm trái berries với bánh mì trắng và lúa mạch đen làm giảm đáng kể mức tăng đột biến insulin sau bữa ăn. Dâu tây, việt quất đen, lingon, và anh đào dại được xem là có hiệu quả.

Các lợi ích khác của trái berries cũng đã được ghi nhận

Berries có tác dụng tuyệt vời không chỉ đối với bệnh tiểu đường mà còn đối với nhiều vấn đề sức khỏe khác.

Rụng tóc — Thực phẩm giàu chất chống oxy hóa và chống viêm này có thể giúp giảm tình trạng rụng tóc ở cả nam và nữ. Các loại chứa chống oxy hóa cao nhất bao gồm trái lý gai Ấn Độ, trái việt quất đen, trái lý chua đen tươi, trái mâm xôi, trái nam việt quất, câu kỷ tử, dâu tây, và dâu tằm đỏ.

Chống lão hóa và cải thiện trí nhớ — Phụ nữ trên 70 tuổi thường xuyên ăn dâu tây hoặc trái việt quất có trí nhớ minh mẫn hơn. Những đối tượng ăn nhiều berries có sự suy giảm sức khỏe tinh thần chậm lại, ước tính sự lão hóa nhận thức được đẩy lùi từ 1.5 đến 2.5 năm.

Sức khỏe tim mạch — Một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí của Học viện Dinh dưỡng & Ăn kiêng liên quan đến phụ nữ sau mãn kinh đã kết luận rằng ăn 22 gram bột việt quất mỗi ngày trong tám tuần làm giảm huyết áp và xơ vữa động mạch. Điều này có thể là do tăng lượng oxit nitric trong máu.

Ung thư vòm họng và ung thư đại trực tràng — Các nghiên cứu trên động vật cho thấy trái mâm xôi đen có thể ức chế sự phát triển của ung thư vòm họng. Trong một nghiên cứu trên những bệnh nhân đã được sinh thiết là u biểu mô tế bào vảy ở vòm họng, các nhà nghiên cứu xác nhận rằng trái cây có thể có hiệu quả trong việc phòng ngừa ung thư vòm họng, làm giảm biểu hiện của gen bất lợi. Đối với bệnh nhân ung thư đại trực tràng, trái mâm xôi đen giúp thay đổi chuyển hóa axit amin, năng lượng và chuyển hóa lipid.

Ung thư vú — Các nghiên cứu đã cho thấy nguy cơ ung thư vú thấp hơn ở những người ăn nhiều trái cây trong thời kỳ thanh thiếu niên. Trong nghiên cứu riêng biệt, hoạt động chống ung thư và làm giảm hoạt tính chống lại tế bào bình thường của câu kỷ tử cho thấy tiềm năng trong việc ngăn ngừa ung thư vú.

Quý vị có thể tham khảo gần 1,000 bản tóm tắt về các loại trái berries trong cơ sở dữ liệu của GreenMedInfo.com để hiểu về những lợi ích gần như vô tận của nhóm trái cây này trong nhiều lĩnh vực sức khỏe khác nhau.

Nhóm Nghiên cứu GMI chuyên nghiên cứu các vấn đề sức khỏe và môi trường quan trọng nhất ngày nay. Bài viết này được đăng tải theo sự đồng ý của GreenMedInfo LLC.

Thu Ngân biên dịch

Chống lão hóa bằng 5 loại thực phẩm lên men truyền thống

PIXELBLISS/SHUTTERSTOCK

Lên men là một quá trình tự nhiên trong đó các vi sinh vật như vi khuẩn hoặc nấm men chuyển đổi đường thành axit hoặc rượu trong điều kiện yếm khí.

GREENMEDINFO

Quá trình lên men thực phẩm tạo ra vi khuẩn "tốt" được gọi là men vi sinh probiotics. Chúng đem lại nhiều lợi ích sức khỏe và còn có công dụng chống lão hóa.

Thực phẩm lên men có vị chua nhẹ, thơm mát và có thể được thưởng thức vào bữa sáng, bữa trưa, và bữa tối. Khoa học chứng minh các lợi ích sức khỏe của thực phẩm lên men giàu probiotics bao gồm:

- Cải thiện tiêu hóa
- Gia tăng khả năng miễn dịch
- Hỗ trợ giảm cân
- Điều trị và phòng ngừa các bệnh đường tiêu hóa
- Giảm nguy cơ mắc bệnh tim
- Cải thiện các triệu chứng lo âu và trầm cảm
- Và hiệu ứng chống lão hóa được đặc biệt nhấn mạnh

Sau đây là 5 loại thực phẩm lên men truyền thống có công dụng chống lão hóa:

1. Yaourt (Sữa chua)

Hầu hết các loại yaourt đều có chứa vi khuẩn; tuy nhiên, các sản phẩm có thể khác nhau về lượng probiotics. Nếu bạn mua yaourt , hãy tìm nhãn có ghi "vi sinh vật sống và hoạt động" trên hộp đựng và tránh các nhãn hiệu chứa nhiều đường.

Nếu bạn không thể uống sữa vì bị rối loạn tiêu hóa thì các sản phẩm sữa lên men có thể là một lựa chọn thay thế. Quá trình lên men giúp phân hủy lactose, đường tự nhiên trong sữa, vì vậy ngay cả những người không dung nạp lactose cũng có thể tiêu hóa được yaourt và kefir mà không gặp khó khăn. Kefir là một thức uống giống như sữa chua nhưng loãng hơn và lượng protein cao hơn sữa chua và có cùng lợi ích về tiêu hóa.

Thực phẩm lên men có giúp điều trị và phòng ngừa các bệnh đường tiêu hóa.

Những người ăn chay trường kỳ và những người không thích sữa có thể tìm thấy một số loại yaourt không sữa có lợi ích sức khỏe tương tự như yaourt đậu nành, hạnh nhân, và sữa dừa.

2. Rau củ lên men

Nhiều thế kỷ qua, các nền văn hóa từ khắp nơi trên thế giới đã có ghi chép về thực phẩm lên men từ rau củ bản địa. Đây là cách bảo quản thực phẩm lâu đời. Rau mới hái có thể chỉ để được vài ngày, nhưng rau lên men trong nước muối và bảo quản trong lọ kín có thể sử dụng trong vài tháng.

Bạn có thể dễ dàng tìm thấy cảm hứng này với kim chi Hàn Quốc. Kim chi ngoài đặc tính chống ung thư còn có tác dụng chống lão hóa do khả năng giảm sản xuất "gốc tự do" vốn là chất gây hại cho sức khoẻ và gây lão hoá.

Các lựa chọn rau củ lên men truyền thống khác gồm dưa cải, dưa chuột muối, súp lơ và thậm chí cả các loại rau lá xanh như mù tạt và cải thìa. Bạn có thể thêm các loại gia vị như thì là, rau mùi, tỏi, gừng, và ớt làm cho món ăn thơm ngon hơn.

3. Trà Kombucha

Kombucha là một loại đồ uống lên men từ trà có vị chua khá phổ biến với những người quan tâm về sức khỏe ở mọi lứa tuổi.

Kombucha được ủ bằng cách sử dụng một mẻ trà ngọt và men được gọi là SCOBY (nuôi cấy cộng sinh giữa vi khuẩn và nấm men). Cả trà xanh và trà đen đều có thể được sử dụng, tuy nhiên trà đen và đường trắng được coi là nguyên liệu tốt nhất cho món Kombucha truyền thống.

SCOBY trôi nổi trong nước trà, ăn chất lỏng có đường, lớn dần về kích thước và cuối cùng bịt kín chất lỏng ở phía trên như một chiếc bè. Điều này ngăn chặn vi khuẩn có hại tiềm ẩn và tạo điều kiện yếm khí lý tưởng cho quá trình lên men.

Hoạt chất chống oxy hóa của Kombucha cao hơn 100 lần so với vitamin C, và 25 lần so với vitamin E. Vitamin C trong Kombucha tăng khả năng miễn dịch và khả năng chống oxy hóa, bảo vệ tế bào khỏi tổn thương, các bệnh viêm nhiễm, khả năng miễn dịch bị ức chế và phát triển khối u.

Ngoài ra, Kombucha cũng được chứng minh là có hiệu quả trong việc ngăn ngừa các rối loạn chuyển hóa và nhiễm trùng toàn thân.

4. Giấm táo

Giấm táo, được gọi tắt là ACV, là một thực phẩm chủ yếu của các đầu bếp về thực phẩm sức khỏe trên toàn thế giới. ACV được làm bằng cách lên men nước táo, và được sử dụng làm nước sốt salad và bánh nướng.

ACV được cho là có tác dụng chống tiểu đường và chống oxy hóa. ACV còn có thể giúp cơ thể chúng ta cân bằng cholesterol và cung cấp hoạt động kháng khuẩn tự nhiên.

Tuy nhiên do tính axit cao, tiêu thụ quá nhiều ACV có thể gây khó chịu cho răng, cổ họng và dạ dày của bạn. Bạn nên bắt đầu với không quá 2 muỗng canh ACV pha loãng với nước, uống khi bụng đói ngay sau khi thức dậy để khởi động quá trình tiêu hóa.

5. Súp miso

Súp miso được làm bằng cách lên men hỗn hợp đậu nành và ngũ cốc nghiền với muối biển và koji (men nấm mốc). Thời gian lên men từ ba tháng đến ba năm, tùy thuộc vào độ đậm đà của hương vị mong muốn. Sản phẩm thu được giàu enzyme, vitamin, muối, khoáng chất, protein thực vật, chất đạm, chất béo, và vi sinh vật sống. Hương vị mặn nồng của miso là điểm đặc trưng độc đáo của món ăn này.

Ăn súp miso lâu dài có liên quan đến việc giảm nguy cơ ung thư vú và giảm nguy cơ bệnh tim. Các sản phẩm đậu nành lên men cũng đã chứng minh hiệu quả ngăn ngừa các bệnh về xương như loãng xương.

Trúc Đoàn biên dịch

APHIWAT CHUANGCHOEM / PEXELS

Tại vùng khí hậu ôn đới, măng tây là một trong những loại rau xuất hiện đầu tiên vào mùa xuân.

Măng tây:
hương vị tinh tế và dinh dưỡng đặc biệt

JOSEPH MERCOLA

Măng tây là một trong những loại rau mọc đầu tiên vào mùa xuân. Phần mà chúng ta ăn của loại cây lâu năm này là mầm cây mọc lên để đơm hoa kết hạt. Nếu bạn tiếp tục cắt chồi, cây sẽ tiếp tục mọc ra nhiều chồi hơn. Ngoài hương vị hấp dẫn, măng tây cung cấp nhiều vitamin và khoáng chất, bao gồm canxi, folate, sắt, magie, phốt pho, kali và vitamin A, K, và C. Nó cũng chứa một lượng nhỏ niacin và vitamin E. Vì thế, thêm măng tây vào thức ăn của bạn có thể đem lại những lợi ích sau:

Cải thiện sức khỏe tim mạch: Một nghiên cứu năm 2017 từ Nutrients có kết quả rằng nhiều loại rau (bao gồm cả măng tây) có thể bảo vệ và hỗ trợ sức khỏe tim mạch. Điều này có thể là do lượng chất xơ và vitamin cao trong các loại rau này.

Thai nhi phát triển khỏe mạnh hơn: Là một trong những nguồn folate có nguồn gốc thực vật tốt nhất, măng tây có thể giúp giảm nguy cơ sẩy thai và dị tật ống thần kinh ở thai nhi.

Giảm nguy cơ loãng xương: Măng tây chứa một lượng đáng kể cả vitamin K và canxi, những chất dinh dưỡng cần thiết để duy trì sức khỏe của xương. Mức độ vitamin K thích hợp trong cơ thể đảm bảo sự hấp thụ canxi hiệu quả, giảm nguy cơ gãy xương.

Thành phần dinh dưỡng của khẩu phần măng tây: 3.5 ounce (100g), luộc chín, để ráo:

- Lượng calo 22
- Tổng số chất béo 0.22 g
- Chất béo bão hòa 0.048 g
- Cholesterol 0 mg
- Natri 14 mg
- Tổng số Carbohydrate 4.11 g
- Chất xơ ăn kiêng 2 g
- Đường 1.3 g
- Chất đạm 2.4 g
- Vitamin A50 µg
- Vitamin C 7.7 mg
- Canxi 23 mg
- Sắt 0.91 mg

Các thành phần hoạt tính của măng tây đã là chủ đề của nhiều nghiên cứu khoa học, chủ yếu tập trung vào hàm lượng saponin steroid. Trong một nghiên cứu năm 1997 từ Planta Medica, các nhà nghiên cứu đã phân lập hai oligofurostanoside từ hạt măng tây, được phát hiện có tác dụng gây độc tế bào đối với tế bào bệnh bạch cầu ở người. Điều này trùng hợp với một nghiên cứu năm 2010 được công bố trên Phytochemistry Reviews, trong đó saponin triterpene và steroid kích hoạt quá trình apoptosis (chết tế bào theo chương trình) trong các tế bào khối u và phân hủy tế bào.

Măng tây cung cấp nguồn dinh dưỡng dồi dào, đặc biệt là sự cân bằng về mặt dinh dưỡng.

Chất chiết xuất từ măng tây cũng có thể bảo vệ chống lại căng thẳng oxy hóa và tổn thương gan và thận như được báo cáo trong một nghiên cứu trên động vật năm 2018 trong Toxicology Reports. Chuột Wistar được sử dụng đồng thời bisphenol A (BPA) và chiết xuất măng tây (AOE), với BPA gây ra stress cả gan và thận. AOE cung cấp cho chuột khả năng bảo vệ mô gan và thận, làm giảm đáng kể ảnh hưởng của BPA.

Các chất chiết xuất từ thân cây măng tây cũng có lợi cho da. Một nghiên cứu năm 2018 từ Environmental Health and Preventive Medicine cho thấy rằng chất chiết xuất từ măng tây có thể giúp ngăn ngừa lão hóa ảnh bằng cách tạo ra sự biểu hiện của HSP70 trong quá trình chiếu xạ UV-B.

STEPHANIEALBERT/PIXABAY

Công thức salad măng tây và bơ

Thành phần:

- 4 đến 5 ngọn măng tây dày
- 1 quả bơ, cắt đôi, khía và gọt vỏ
- 16 lá bạc hà tươi
- 1/2 quả chanh thái nhỏ
- 2 muỗng canh dầu dừa
- Muối Himalaya

Cách thực hiện:

- Cắt bỏ khoảng 2 inch phần gốc của mỗi ngọn măng tây.
- Bào mỏng măng tây thành sợi nhỏ
- Chia làm bốn đĩa salad.
- Cắt mỗi nửa quả bơ thành bốn phần.
- Rắc lá bạc hà, vắt nước chanh lên gỏi, rưới dầu dấu, rắc muối.

Sự thực thú vị về măng tây

Măng tây được coi là một trong những loại rau được trồng lâu đời nhất, với tài liệu sớm nhất ghi nhận niên đại của nó là vào 200 năm trước Công nguyên. Nó được giới thiệu lần đầu tiên ở Bắc Mỹ vào những năm 1700 bởi những người định cư Âu Châu, và hiện được trồng trên khắp đất nước.

Măng tây cung cấp nguồn dinh dưỡng dồi dào, đặc biệt là sự cân bằng về mặt dinh dưỡng nên được coi là loại thực phẩm quý. Các nghiên cứu đang diễn ra cho thấy rằng loại rau này có thể có nhiều lợi ích hơn cho cơ thể con người mà chúng ta đang biết. danh sách dài các cách để chế biến, biến nó thành món ăn được yêu thích trong mùa xuân.

Tiến sĩ Joseph Mercola là bác sĩ chấn thương chỉnh 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.

Thu Anh biên dịch

Lợi ích của liệu pháp ánh sáng đỏ và cận hồng ngoại

JOSEPH MERCOLA

Cơ thể chúng ta có mối liên hệ sinh hóa với ánh sáng mặt trời, thứ mà chúng ta cần bổ sung. Liệu pháp ánh sáng đỏ và ánh sáng cận hồng ngoại ngày nay là một phần mở rộng của liệu pháp chữa bệnh bằng ánh sáng hoặc liệu pháp ánh nắng mặt trời, có lịch sử lâu dài, phong phú và được sử dụng cho một số bệnh lý, bao gồm cả bệnh lao.

Ánh sáng như nguồn dinh dưỡng

Tất nhiên, ánh sáng đỏ và ánh sáng cận hồng ngoại là một tổ hợp nhỏ của ánh sáng tự nhiên từ mặt trời; chúng thực sự hoạt động và có giá trị như một chất dinh dưỡng. Các liệu pháp ánh sáng đỏ và ánh sáng cận hồng ngoại là những cách để có được một số lợi ích từ đó. Nó có thể đặc biệt có giá trị và hữu ích cho những người không tiếp xúc đủ với ánh sáng mặt trời tự nhiên mà thật ra là phần lớn mọi người.

Ngay cả chủ đề về ung thư tế bào hắc tố cũng có những hiểu lầm vì có nghiên cứu cho thấy, về mặt cơ học, nếu bạn để các tế bào trong đĩa Petri tiếp xúc với nhiều tia UV, bạn hoàn toàn có thể gây ra tổn thương DNA và hình thành ung thư.

Trên thực tế, có rất nhiều nghiên cứu so sánh những người làm việc ngoài trời với những người làm việc trong nhà, cho thấy rằng những người làm việc ngoài trời có tỷ lệ ung thư hắc tố thấp hơn mặc dù họ tiếp xúc với ánh nắng mặt trời nhiều hơn từ 3 đến 9 lần.

Một trong những nguyên nhân dẫn đến tình trạng này là do công nhân làm việc trong nhà tiếp xúc với ánh sáng đèn huỳnh quang, mà truyền tải nguồn điện không thích hợp hoặc cao áp quá độ sẽ có một ảnh hưởng sinh lý và tâm lý lên con người.

Trải qua vài thế hệ, con người đã mất đi nguồn dinh dưỡng thiết yếu từ mặt trời và khiến môi trường của họ bão hòa với các thiết bị không dây phát ra vi sóng.

Một tác dụng phụ của sự thay đổi này là con người đã mất đi phản ứng sinh hóa bình thường với ánh nắng mặt trời. Việc tiếp xúc gián đoạn – thỉnh thoảng tiếp xúc với ánh sáng mặt trời, sau đó ít tiếp xúc hoặc không tiếp xúc với ánh sáng mặt trời nhiều ngày hoặc nhiều tuần – có xu hướng gây ra nhiều vấn đề hơn so với việc được phơi nắng đều đặn, thường xuyên, vì bạn có nhiều khả năng bị bỏng và gây tổn thương DNA cho da.

Mặt khác, việc tiếp xúc đều đặn sẽ cải thiện nguy cơ này, vì nó thúc đẩy các hệ thống thích ứng bẩm sinh trong da của bạn, đặc biệt là hắc tố, được thiết lập rõ ràng để ngăn ngừa tổn thương DNA do tiếp xúc với tia UV.

"Vì vậy, hệ thống như vậy được xây dựng trong cơ thể, được thiết kế cho phép chúng ta nhận được tất cả những lợi ích của ánh sáng mặt trời mà không làm tổn thương DNA và tăng nguy cơ ung thư da," Whitten nói. Hãy hình dung ánh sáng như một chất dinh dưỡng là cách tốt nhất để hiểu điều này.

"Cũng giống như chúng ta cần đầy đủ chất dinh dưỡng từ thực phẩm chúng ta ăn, cũng như cơ thể chúng ta cần hoạt động thể chất để thể hiện chức năng bình thường của tế bào, chúng ta cũng cần tiếp xúc đầy đủ với ánh sáng để thể hiện chức năng bình thường của tế bào. Không tiếp xúc với ánh sáng mặt trời sẽ tạo ra chức năng bất thường của tế bào. Và có vô số cơ chế xảy ra thông qua việc này.

"Vitamin D rõ ràng là được biết đến nhiều nhất; nó điều hòa hơn 2,000 gene liên quan đến sức khỏe miễn dịch, sức khỏe cơ xương và nhiều thứ khác. Nhưng cũng còn có nhiều cơ chế khác nữa."

Ánh sáng đỏ và cận hồng ngoại có thể đặc biệt có giá trị và hữu ích cho những người không tiếp xúc đủ với ánh sáng mặt trời tự nhiên.

Liệu pháp ánh sáng đỏ

Liệu pháp ánh sáng đỏ và ánh sáng cận hồng ngoại ngày nay là một phần mở rộng của liệu pháp chữa bệnh bằng ánh sáng ban đầu hoặc liệu pháp dựa trên ánh nắng mặt trời, vốn có lịch sử lâu dài và phong phú được sử dụng cho một số bệnh, bao gồm cả bệnh lao.

"Có ít nhất hàng chục, nếu không muốn nói là hàng trăm nghiên cứu về việc sử dụng liệu pháp ánh sáng đỏ cho những người đang trải qua hóa trị, để chống lại bệnh viêm niêm mạc miệng – là tình trạng xảy ra như một tác dụng phụ của một số loại thuốc hóa trị. Một trong những phương pháp điều trị hiệu quả nhất, nếu không muốn nói là tốt nhất, là liệu pháp ánh sáng đỏ."

Nhiều hơn không nhất thiết là tốt hơn

Một sai lầm phổ biến là nếu cái gì có lợi, thì càng nhiều càng tốt. Nhưng đây có thể là một giả định nguy hiểm. Theo giải thích của Whitten, có một phản ứng liều lượng hai chiều đối với liệu pháp ánh sáng đỏ và cận hồng ngoại. Về cơ bản, bạn cần làm đủ để trải nghiệm tác dụng của nó, nhưng nếu lạm dụng quá mức, bạn có thể gây ra những tác động tiêu cực. Vì vậy, tất cả nằm ở việc tìm kiếm điểm tương hợp.

Điều đó nói rằng, theo nguyên tắc chung, nguy cơ bạn vượt quá liều lượng có lợi với liệu pháp ánh sáng sẽ thấp hơn nguy cơ khi bạn tập thể dục. Có nghĩa là, việc tập luyện quá sức và dẫn đến tổn thương mô sẽ dễ dàng hơn nhiều so với việc lạm dụng liệu pháp ánh sáng đỏ và cận hồng ngoại.

Điều đó nói rằng, Whitten cũng cảnh báo sẽ có một số người có phản ứng đặc biệt.

"Những gì tôi đã thấy trong nhóm khoảng 10,000 người trải qua chương trình của tôi là trong số nhiều người bị mệt mỏi kinh niên nghiêm trọng hoặc hội chứng mệt mỏi kinh niên suy nhược, dường như có một nhóm nhỏ, tôi đoán đâu đó khoảng giữa 1% và 5%, có phản ứng thực sự tiêu cực với nó, ngay cả với liều lượng thực sự rất nhỏ, giả sử hai phút trị liệu ánh sáng đỏ...

"Vì vậy, dường như có một nhóm nhỏ những người thực sự quá nhạy cảm và có xu hướng bị ảnh hưởng tiêu cực. Nói chung, theo kinh nghiệm của tôi, những người đó nhìn chung thường có sức khỏe rất kém."

Như Whitten đã lưu ý, có một số cơ chế hoạt động được chấp nhận, và sau đó có nhiều cơ chế suy đoán hơn. Một trong những cơ chế được biết đến nhiều nhất là cytochrome c oxidase, một cơ quan nhận kích thích ánh sáng trên ty thể có chức năng bắt các photon ánh sáng đỏ và cận hồng ngoại một cách chính xác.

Liệu pháp ánh sáng điều chỉnh biểu hiện gene

Cơ chế hoạt động thứ ba liên quan đến tín hiệu ngược pha và điều chỉnh biểu hiện gene. Ty thể của bạn cũng đóng một vai trò quan trọng ở đây. Theo giải thích của Whitten:

"Ty thể không chỉ là máy phát năng lượng không cần suy nghĩ, mà chúng còn là bộ cảm biến môi trường thu nhận những gì đang diễn ra trong môi trường. Có xuất hiện độc tố không, có mầm bệnh hiện diện không? Có sự xuất hiện gia tăng của tế bào viêm không?

"Chúng đang nắm bắt những tín hiệu này. Chúng cũng đang thu nhận các tín hiệu ánh sáng... và các gốc tự do oxy hóa từ căng thẳng hormone. Và chúng đang chuyển tiếp những tín hiệu này trở lại ty thể bằng cách điều chỉnh sự biểu hiện gene."

Một tập hợp gene cụ thể được biểu hiện ra để phản ứng với liệu pháp ánh sáng đỏ và cận hồng ngoại. Tóm lại, nó kích hoạt các gene liên quan đến sửa chữa tế bào, tái tạo tế bào và tăng trưởng tế bào, tùy thuộc vào mô.

Ví dụ, trong não của bạn, nó kích hoạt yếu tố dinh dưỡng thần kinh có nguồn gốc từ não (BDNF); trong da của bạn, nó làm tăng biểu hiện của nguyên bào sợi tổng hợp collagen; trong cơ của bạn, nó gia tăng cục bộ biểu hiện của IGF1 và các yếu tố liên quan đến tổng hợp protein cơ.

"Vì vậy, bạn đang nhận được những tác động cục bộ này trong các mô cụ thể điều chỉnh các gene liên quan đến việc chữa lành, tăng trưởng, và sửa chữa tế bào," Whitten nói.

Tiếp xúc với tia UVA, ánh sáng đỏ và ánh sáng cận hồng ngoại cũng làm tăng giải phóng oxit nitric (NO), mặc dù là một gốc tự do, nhưng cũng có nhiều lợi ích trao đổi chất ở nồng độ tối ưu. Nhiều lợi ích của việc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời không thể chỉ được giải thích thông qua việc sản xuất vitamin D và ảnh hưởng của oxit nitric có thể là một phần của câu trả lời.

Cũng có một nhánh nghiên cứu suy đoán cho thấy rằng ánh sáng đỏ và cận hồng ngoại tương tác với các chất chuyển hóa diệp lục theo cách giúp tái chế ubiquinol từ ubiquinone (phiên bản rút gọn của CoQ10).

Những bước sóng cụ thể của ánh sáng có thể giúp tái chế CoQ10 rút gọn, đồng thời thúc đẩy sản xuất năng lượng. "Vì vậy, có thể có sự phối hợp thực sự thú vị này giữa cách ăn uống của bạn và liệu pháp ánh sáng đỏ và cận hồng ngoại, đồng thời tiêu thụ nhiều hợp chất giàu diệp lục hơn có thể làm tăng hiệu ứng này," Whitten cho biết.

Tân Dân biên dịch

DOOMU/ SHUTTERSTOCK

Xông hơi hồng ngoại là một cách trẻ hoá các tế bào của chúng ta khi không có ánh sáng mặt trời.

Tư thế nằm ngủ nào là tốt nhất?

*Tiếp theo từ trang **1***

thêm áp lực lên cơ và khớp gây ra kích thích lên dây thần kinh, dẫn đến cảm giác tê và ngứa ran.

Tuy nhiên, nằm sấp giữ cho đường hô hấp trên của bạn thông thoáng hơn. Vì vậy, nếu bạn ngáy và không bị hành hạ bởi những cơn đau cổ hoặc lưng, bạn nên thử ngủ ở tư thế này.

Trong khảo sát tính cách qua giấc ngủ, người ngủ nằm sấp được gọi là "người rơi tự do". Người ngủ tư thế rơi tự do được cho là hòa đồng và ương ngạnh, nhưng thường hay lo lắng trong tâm và nhạy cảm với những lời chỉ trích.

Ngủ một mình để có mối quan hệ hài hòa

Trong loạt hài kịch 'I Love Lucy' vào những năm 50, Lucy và Ricky ngủ riêng giường. Nhìn chung họ sống hòa thuận với nhau trong phần lớn thời gian, mặc dù bối cảnh đó cũng phản ánh các quy tắc chấp nhận được của phim truyền hình trong thập kỷ đó. Nhưng có lẽ là họ muốn truyền tải một thông điệp nào đó.

Theo một nghiên cứu mới của trung tâm giấc ngủ tại Đại học Ryerson ở Toronto, ngủ riêng giường giúp cả hai ngon giấc hơn. Khi ngủ riêng, người ta không bị quấy rầy bởi việc trở mình thường xuyên hoặc tiếng ồn của người kia. Cũng không sợ bị mất chăn vì nửa kia kéo chăn sang phía bên kia. Các cặp vợ chồng Âu Châu thường ngủ chung giường với chăn riêng, vì vậy họ yên tâm say giấc. Giấc ngủ nên được bình yên, chứ không phải cứ giằng co trong tình trạng nửa tỉnh nửa mê.

Các nhà nghiên cứu giấc ngủ nói rằng có khoảng 30–40% các cặp vợ chồng ngủ riêng giường, mặc dù họ có thể không kể điều này cho bạn bè của họ. Nghiên cứu cho thấy, hậu quả từ giấc ngủ kém là mọi người có xu hướng nóng tính hơn với người bạn đời của họ; họ trút sự bực bội vì thiếu ngủ lên người gần gũi nhất với họ. Họ mệt mỏi hơn, ích kỷ hơn, và ít có khả năng sẽ làm cho mối quan hệ được tốt đẹp hơn.

Giấc ngủ là quan trọng, và nếu nó có thể đem đến sức khỏe tốt hơn và hôn nhân đầm ấm hơn, thì nó đáng để chúng ta nỗ lực cải thiện. Mặc dù rất khó để thực hiện, vì nhiều vấn đề về giấc ngủ của chúng ta chính là hậu quả đến từ những thói quen xấu mà chúng ta có. Chúng ta ngủ nướng hoặc thức khuya để xem các chương trình TV. Chúng ta uống rượu về đêm, rượu phá hỏng giấc ngủ của chúng ta, hoặc chúng ta tiêu thụ những loại thực phẩm không phù hợp cũng có thể gây rối loạn đến nhịp giấc ngủ của chúng ta.

Những thói quen này, theo thời gian, khiến chúng ta khó ngủ hơn, và buộc chúng ta phải dùng đến thuốc ngủ để trợ giúp. Hiện tại chính là lúc cần phải nghiêm túc đối với giấc ngủ, giữ thói quen tốt như ngủ đúng giờ và thức dậy đúng giờ, ngủ trong phòng tối, mát mẻ, không xem các loại màn hình trước khi đi ngủ và tất nhiên là một tư thế ngủ tốt cho sức khỏe.

Ngọc Anh biên dịch

MASTER1305/FREEPIK

Nếu bạn ngáy và không bị hành hạ bởi những cơn đau cổ hoặc lưng, bạn nên thử ngủ ở tư thế này.

Cho trẻ con nghịch đất, tốt cho sức khỏe của chúng sau này

LYNN JAFFEE

Khi nghĩ về thời thơ ấu của mình, tôi nghĩ ngay đến khoảng thời gian tôi đã chơi trong đất cát. Không có gì tuyệt vời hơn là lật tung những tảng đá để tìm kỳ nhông, lội xuống những cái ao trơn trượt với hy vọng có thể bắt được một con rùa, hoặc cúi mình ở bờ một con lạch để bắt cá tuế. Tôi đã dành hàng giờ để đắm chìm và mê mẩn trong bùn đất.

Mặc dù bố mẹ tôi có thể không thích tôi bẩn như thế, nhưng thời gian sục sạo trong bùn đất đó có thể tốt cho sức khỏe của tôi. Sức khỏe của bạn được kết nối với các vi sinh vật bạn mang theo bên ngoài và bên trong cơ thể, và càng tiếp xúc nhiều với chúng, đặc biệt là khi còn nhỏ, thì bạn sẽ càng có khả năng trở nên khỏe mạnh khi trưởng thành.

Cơ thể của bạn là nơi cư trú của hàng tỷ vi khuẩn, chúng không chỉ sống trên da mà còn trong miệng, ruột, mũi và hầu hết các nơi khác. Những vi khuẩn này tạo thành các khuẩn lạc được gọi là hệ vi sinh vật, một chủ đề mà các nhà khoa học bây giờ mới bắt đầu tìm hiểu. Tuy nhiên, những gì họ biết là cuộc sống con người cần những "con vi khuẩn" này cho sự tồn tại.

Trong khi tôi lớn lên ở một hoàn cảnh mà tôi có thể tự do khám phá môi trường sống hoang dã, thì ngày nay, càng có nhiều trẻ em được nuôi dưỡng trong các cộng đồng thành thị hoặc ngoại ô không có cơ hội tiếp xúc với nhiều loại vi khuẩn – về cơ bản, là với đất cát – để giúp chúng phát triển khả năng miễn dịch tối ưu. Hậu quả của việc này là tỷ lệ mắc các bệnh dị ứng, hen suyễn, các vấn đề về tiêu hóa, nhạy cảm với thực phẩm, và các bệnh liên quan đến miễn dịch tăng lên.

Cùng quan điểm này, Đông Y cho rằng bạn có khả năng chống lại nhiều mầm bệnh khi năng lượng bảo vệ của bạn (được gọi là "chính khí") mạnh mẽ. Giống như khả năng miễn dịch, khi bạn mạnh mẽ và khỏe mạnh, cơ thể bạn có thể chống lại bệnh tật xâm nhập. Khi bạn suy sụp hoặc căng thẳng, chính khí của bạn bị ảnh hưởng, hàng rào bảo vệ của bạn trở nên yếu đi, và bạn bị cảm lạnh, cúm, dị ứng hoặc một số bệnh khác.

Duy trì sức khỏe và khả năng miễn dịch của bạn là duy trì chính khí của bạn. Điều này có nghĩa là ăn thực phẩm phù hợp với lượng thích hợp, ngủ đủ giấc, cân bằng giữa công việc và nghỉ ngơi, kiểm soát căng thẳng và tập thể dục điều độ.

Ngoài ra, vì Đông Y phần nhiều là thuận theo tự nhiên, kết nối với thế giới tự nhiên là một cách tốt để không chỉ cải thiện sức khỏe tinh thần của bạn mà còn để bạn tiếp xúc nhiều hơn với thế giới vi sinh vật. Dưới đây là một vài cách đơn giản để làm điều đó – cho bạn và những đứa trẻ của bạn.

Đi chơi. Nơi lý tưởng nhất cho hoạt động này là trong công viên hoặc trong không gian hoang dã. Chạy, trốn, chạm đất, và nghịch đất là những cách tốt để tiếp xúc với một số loài côn trùng lớn và nhỏ.

Hái trái cây, đặc biệt là cây mọc tự nhiên. Khi còn bé, chúng tôi thường tìm những bụi cây blueberry mọc dọc đường đi. Hái đầy một xô trái màu xanh tím đó, dành hết tâm trí vào những thứ hoang dã như thế mặc dù những quả này có đầy ở sân trước của chúng tôi.

Trồng một vườn hoa hoặc vườn rau. Việc đó sẽ giúp bạn và con bạn tiếp xúc trực tiếp với đất. Điều tuyệt vời khi trồng rau là bạn cũng đang trồng các loại thực phẩm có ảnh hưởng đến hệ vi khuẩn đường ruột của bạn – theo một cách tốt.

Khám phá thế giới tự nhiên. Các lựa chọn thì nhiều vô tận: ngắm hoa dại vào mùa xuân, nghiên cứu các loài cá tuế ở một con lạch gần đó, khám phá hệ sinh thái của các ao hồ, hoặc đi bộ đường dài trong rừng. Đừng ngại tiếp xúc và khám phá chúng.

Tránh những thứ có thể giết chết những vi khuẩn có lợi tồn tại bên ngoài và bên trong cơ thể bạn. Chỉ xem việc sử dụng kháng sinh là biện pháp cuối cùng và lưu ý đến xà phòng rửa tay và chất khử trùng diệt khuẩn. Và hãy nhớ rằng, bẩn một chút cũng không sao.

Trên thực tế, những điều đó có thể quan trọng trong việc phòng ngừa một số bệnh tật.

Một bài đánh giá được công bố trên tạp chí Current Opinion in Allergy and Clinical Immunology năm 2017 cảnh báo: "Bệnh dị ứng và hen suyễn dường như có nguồn gốc từ việc không tiếp xúc với hệ vi sinh vật đa dạng trong môi trường đủ nhiều."

Một kết quả tương tự đã được công bố trên tạp chí Perspectives in Public Health vào năm 2016 trong một bài nghiên cứu có tiêu đề "Đã đến lúc từ bỏ giả thuyết vệ sinh."

Nghiên cứu cho biết rằng: "Những thay đổi trong lối sống, phơi nhiễm với môi trường, đô thị hóa nhanh chóng, thay đổi cách ăn uống, và sử dụng kháng sinh, tất cả đều đã có những ảnh hưởng sâu sắc đến hệ vi sinh vật của con người, dẫn đến suy giảm khả năng dung nạp miễn dịch và tăng nguy cơ bệnh dị ứng."

Cần lưu ý đến sự khác biệt về chất lượng của chất bẩn, có thể nói như vậy. Có một sự chênh lệch to lớn giữa bụi bẩn của một ga tàu điện ngầm ở New York và các vi sinh vật tự nhiên trong rừng. Đây là sự phân biệt cần thiết giữa thời điểm đại dịch như hiện nay.

Vì vậy, trải qua thời thơ ấu như một cô gái gan dạ có giúp tôi khỏe mạnh hơn không? Tôi không biết. Những gì tôi biết là tôi chưa bao giờ bị dị ứng. Không bao giờ, ít nhất là cho đến khi tôi chuyển nhà từ khu rừng phong và sồi ở New England đến vùng Colorado đầy nắng ấm. Sống ở gần vùng cây rậm rạp ở Boulder, tôi bị dị ứng với cây ô liu Nga – loài cây mà tôi chưa từng tiếp xúc khi còn nhỏ.

Nghiên cứu mới nhất và kiến thức từ y học cổ truyền Trung Quốc cho thấy rằng việc tiếp xúc sớm hơn có thể ngăn ngừa điều này.

Tác giả Lynn Jaffee là một chuyên gia châm cứu được cấp phép và là tác giả của "Các Bước Đơn Giản: Thực Hành Trung Y để có Sức Khỏe Tốt Hơn."

Nguyễn Lê biên dịch

SHUTTERSTOCK

Hòa mình vào môi trường có nhiều loại vi khuẩn giúp phát triển phản ứng miễn dịch mạnh mẽ khi chúng ta trưởng thành.

Hòa mình vào thiên nhiên, thanh thiếu niên cải thiện sức khỏe trong mùa đại dịch

LAURA OLENIACZ

Hoạt động ngoài trời là một trong nhiều cách thức hiệu quả xây dựng tinh thần vững chãi cho thanh thiếu niên. Nghiên cứu mới đây cho thấy rằng vui chơi ngoài trời và các hoạt động hòa mình với thiên nhiên có thể giúp giảm nhẹ một số tác hại do đại dịch COVID-19 gây ra cho sức khỏe tinh thần của các bạn trẻ.

Các nhà nghiên cứu cũng nhấn mạnh đến các ảnh hưởng của việc hạn chế giải trí ngoài trời lên sức khỏe tinh thần thanh thiếu niên, và sự cần thiết gia tăng các hoạt động thiên nhiên.

"Chúng ta nên khuyến khích các gia đình phát triển mô hình giải trí ngoài trời cho thanh thiếu niên để giúp các bạn trẻ vượt qua những khó khăn sắp tới," theo bà Kathryn Stevenson, phó giáo sư của khoa Quản trị Du lịch, Công viên và Giải trí tại trường Đại học Bắc Carolina và là đồng tác giả của bài viết trên Tập san Quốc tế về Nghiên cứu Môi trường và Sức khỏe Công cộng.

"Có nhiều vấn đề xảy ra trong cuộc sống, và đưa trẻ ra ngoài trời thường xuyên là một cách đơn giản để xây dựng một tinh thần vững chãi," bà Stevenson nói.

Trong một khảo sát được tiến hành từ ngày 30/04/2020 đến 15/06/2020, các nhà nghiên cứu đã yêu cầu 624 trẻ em và thanh thiếu niên độ tuổi từ 10 đến 18 báo cáo về việc tham gia giải trí ngoài trời cả trước và sau đại dịch khi các biện pháp cách ly xã hội có hiệu lực trên khắp Hoa Kỳ. Họ cũng hỏi những người tham gia nghiên cứu về cảm giác của họ, một thước đo sự hạnh phúc và sức khỏe tinh thần.

Các phát hiện tiết lộ rằng đại dịch có tác động đến cảm xúc của nhiều thanh thiếu niên trong cuộc khảo sát, với gần 52% báo cáo có sự suy giảm hạnh phúc cá nhân. Các nhà nghiên cứu cũng nhìn thấy hoạt động ngoài trời sụt giảm ở thanh thiếu niên, với 64% báo cáo rằng việc tham gia hoạt động ngoài trời của họ giảm trong những tháng đầu của đại dịch.

Mặc dù có sự suy giảm về việc tham gia hoạt động ngoài trời, gần 77% thanh thiếu niên được khảo sát tin rằng việc dành thời gian ra ngoài sẽ giúp họ đương đầu với căng thẳng do đại dịch COVID-19.

WILLIAM PERUGINI/SHUTTERSTOCK

Lợi ích mọi mặt

Khi họ phân loại giải trí, các nhà nghiên cứu thấy việc tham gia vào các hoạt động vui chơi ngoài trời như thể thao, đạp xe, đi bộ, chạy hoặc trượt ván giảm 41.6%; hoạt động ngoài thiên nhiên như cắm trại, đi bộ đường dài, câu cá, săn bắn và chèo xuống giảm 39.7%; và hoạt động gia đình ngoài trời giảm 28.6%. Trong những tháng đầu của đại dịch, khoảng 60% thanh thiếu niên nói rằng họ dành thời gian ra ngoài một lần mỗi tuần hoặc ít hơn.

"Chúng tôi thấy sự sụt giảm ở cả ba loại hình tham gia giải trí ngoài trời," Jackson - một sinh viên tốt nghiệp Chương trình Sinh học Bảo tồn, Động vật hoang dã và Thủy sản, cho biết. "Các hoạt động tiếp xúc thiên nhiên có mức độ tham gia thấp nhất trước và trong đại dịch; điều này có thể cho thấy cần có nhiều hoạt động ngoài thiên nhiên hơn."

Khó có thể tưởng tượng rằng thanh thiếu niên lại không có cơ hội đi bộ ngoài trời với bạn bè.

Các kết quả cho thấy có một sự liên kết giữa cảm giác vui vẻ và giải trí ngoài trời. Chúng cũng cho thấy những tác động tiêu cực của đại dịch đã ảnh hưởng đến cảm xúc của giới thanh thiếu niên, và việc tham gia giải trí ngoài trời là cần thiết bất kể chủng tộc, giới tính, độ tuổi, thu nhập hoặc vùng địa lý.

Trẻ em không hoạt động bên ngoài nhiều bị giảm cảm giác vui vẻ, nhưng những trẻ đi ra ngoài cả trước và trong đại dịch vẫn giữ được mức độ hạnh phúc cao.

"Điều này nói cho chúng ta biết rằng hoạt động ngoài trời có thể thúc đẩy cảm xúc vui vẻ của trẻ em, và có thể lấy đi cảm xúc đó nếu nó không xảy ra," bà Stevenson cho biết.

Vui chơi ngoài trời có thể tạo nên một thế giới tốt đẹp

Thanh thiếu niên từng tham gia nhiều hoạt động ngoài trời trước khi đại dịch xảy ra có sức chịu đựng cao hơn đối với những thay đổi tiêu cực trong cảm xúc. Nhóm thỉnh thoảng ra ngoài cũng ít chịu cảm giác tồi tệ hơn, bất kể họ có ra ngoài trong đại dịch hay không. Và đối với các thanh thiếu niên mà có thể vui chơi ngoài trời hoặc tham gia vào các hoạt động ngoài thiên nhiên trong thời kỳ đại dịch, cảm xúc của họ là tương đương với trước đại dịch.

"Những đứa trẻ có thể tiếp tục tham gia vui chơi ngoài trời và các hoạt động tự nhiên vẫn giữ được cảm xúc vui vẻ tương tự với trước đại dịch, nhưng các trẻ mà không vui chơi như thế thì cảm xúc này giảm nhiều," Jackson cho biết.

Nghiên cứu cũng chỉ rõ các chiến lược giúp trẻ em đối phó với các vấn đề gây căng thẳng toàn cầu trong tương lai, cũng như là tầm quan trọng của việc bảo đảm hoạt động giải trí ngoài trời. Chúng giúp xác định nguy cơ của các chính sách làm giảm thời gian ra ngoài của trẻ.

"Ra ngoài và tham gia vào các hoạt động tiếp xúc với thiên nhiên, hoạt động thể chất và tương tác xã hội an toàn trong đại dịch thật sự có tác động mạnh đến việc cải thiện sức khỏe trẻ em", Jackson cho biết.

Thanh Nguyên biên dịch

PRESSFOTO VIA FREEPIK.COM

Các kết quả cho thấy có một sự liên kết giữa cảm giác vui vẻ và giải trí ngoài trời.

Giảm viêm bằng cholesterol

MAT LECOMPTE

Đây là một khái niệm lạ lắm. Bạn có thể giảm viêm bằng cách tăng hàm lượng cholesterol trong cơ thể, bởi vì không phải tất cả cholesterol đều tác động đến cơ thể bạn như nhau.

Đầu tiên, bạn có lipoprotein mật độ thấp (low-density lipoprotein) – LDL cholesterol – còn gọi là cholesterol "xấu". LDL góp phần gây ra chứng xơ vữa động mạch, cao huyết áp, và hội chứng viêm mãn tính.

Bên cạnh đó, bạn còn có lipoprotein mật độ cao, hoặc HDL cholesterol. Đó là loại cholesterol "tốt" mà bạn nghe nói đến. Nó có chức năng thu nạp lượng cholesterol dư thừa và vận chuyển đến gan, để được bài tiết ra ngoài.

Một nghiên cứu gần đây được công bố trên tạp chí Circulation của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ, đã chỉ ra rằng HDL cholesterol có vai trò chống lại chứng viêm mạch máu và giúp các bác sĩ xác định nguy cơ bệnh lý tim mạch.

HDL có thể đóng góp vào chức năng chống xơ vữa động mạch theo hai cách:

- Khả năng chống viêm của HDL cao hơn 32% ở những người có mức HDL cao trong máu.
- Trong thời gian 10 năm, mỗi lần tăng 22% HDL trong máu, nguy cơ tim mạch giảm hơn 23%

Làm thế nào để bạn có thêm HDL cholesterol để giảm LDL cholesterol và từ đó giảm nguy cơ tim mạch hoặc đột quỵ? Giải pháp tương đối đơn giản: Ăn nhiều thực phẩm có thể tăng HDL và hạn chế những thực phẩm góp phần tạo ra LDL.

Thực phẩm kháng viêm như trái bơ, dầu ô liu, các loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt, trái cây, và rau xanh có lượng HDL dồi dào. Mặt khác, cắt giảm thức ăn vặt nhiều đường có thể giúp giảm LDL và tình trạng viêm nhiễm mà nó tạo ra.

Mat Lecompte là một nhà báo hoạt động tự do về lĩnh vực sức khỏe thể chất và tinh thần. Bài báo này được xuất bản lần đầu tiên trên Bel Marra Health.

Thu Anh biên dịch

CRAEVSCHII FAMILY/SHUTTERSTOCK

Trái bơ, dầu ô liu, các loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt, trái cây, và rau xanh là những thực phẩm kháng viêm dồi dào lượng cholesterol lành mạnh.

ESTHERMM/SHUTTERSTOCK

Hãy lắng nghe trẻ em trước khi quá trễ

Các nhà nghiên cứu cảnh báo rằng một năm phong tỏa đối với một đứa trẻ thì dài hơn nhiều – và có thể đặc biệt tàn khốc hơn.

BRAD POLUMBO

Tổn hại mà trẻ em phải gánh chịu qua đại dịch COVID-19 là quá khủng khiếp. Vấn đề này không thể bị bỏ qua chỉ vì lý do sức khỏe cộng đồng.

Hàng tỷ người trên khắp thế giới vẫn tiếp tục sống trong tình trạng bị phong tỏa hoặc bị hạn chế nghiêm trọng do COVID-19. Và đối với hầu hết chúng ta, năm 2020 là một năm đầy cô lập và khó khăn.

Giờ đây, các bác sĩ đang cảnh báo rằng đặc biệt là trẻ em đang phải trải qua những hậu quả sức khỏe tâm thần nghiêm trọng do tình trạng phong tỏa – dẫn đến một "đại dịch thế giới" về nạn tự tử ở trẻ em.

The Associated Press đã phỏng vấn Tiến sĩ David Greenhorn, hiện đang làm việc tại khoa cấp cứu Bệnh viện Hoàng gia Bradford của Anh Quốc về chủ đề này. Số lượng các cuộc khủng hoảng sức khỏe tinh thần mà ông đã thấy, chẳng hạn như cố gắng tự tử, đã tăng từ vài lần mỗi tuần khi trước đại dịch đến vài lần mỗi ngày trong thời điểm hiện nay.

"Đây là một dịch bệnh toàn thế giới, và chúng ta không nhận ra nó," Tiến sĩ Greenhorn nói. "Trong cuộc đời của một đứa trẻ 8 tuổi, một năm là khoảng thời gian thực sự rất dài. Chúng chán ngấy. Chúng không thể biết được tình trạng phong tỏa này đến khi nào mới kết thúc."

Tiến sĩ Richard Delorme đứng đầu khoa tâm thần tại một trong những bệnh viện nhi khoa lớn nhất ở Pháp và ông đã đưa ra một cảnh báo tương tự đến The Associated Press.

Tiến sĩ Delorme chỉ ra rằng rõ ràng những hạn chế và phong tỏa do COVID-19 đã gây ra tổn thương này cho những đứa trẻ khiến chúng phải vào bệnh viện của ông để chữa trị.

Những gì chúng kể với bạn là một thế giới hỗn loạn. "Vâng, con không còn được tham gia những hoạt động ngày trước của con nữa"; "Con không còn được học nhạc nữa"; "Đi học buổi sáng thật khó khăn"; "Con gặp khó khăn khi thức dậy"; "Con chán ngấy việc phải đeo khẩu trang."

Bệnh viện của Tiến sĩ Delorme đã chứng kiến khoảng 20 ca tự tử mỗi tháng trên bệnh nhân 15 tuổi trở xuống, tăng hơn gấp đôi, và thật đáng lo ngại là chúng đã quyết tâm hơn bao giờ hết trong nỗ lực tự kết liễu cuộc sống của mình.

Tiến sĩ Delorme nói: "Chúng tôi rất ngạc nhiên trước sự khao khát muốn tự tử của những đứa trẻ chỉ 12 hoặc 13 tuổi. Đôi khi chúng tôi gặp những đứa trẻ chỉ mới 9 tuổi đã tìm đến cái chết. Và nó không đơn giản là một sự khiêu khích hay một vụ tống tiền bằng cách tự sát. Đó thực sự là một mong muốn kết thúc cuộc sống của chúng."

Ghi lại câu chuyện này đã làm tôi ứa nước mắt. Nhưng những hậu quả khôn lường đe dọa tính mạng của các biện pháp quyết liệt để chống đại dịch là không thể xem nhẹ.

Những hạn chế trong chính sách của chính phủ mà cách đây hai năm chúng ta đã không thể tưởng tượng ra buộc chúng ta phải nhìn nhận lại trong bối cảnh nỗi sợ hãi và mất phương hướng trong đại dịch. Các nhà vận động chắc chắn đã hy vọng cứu được nhiều mạng sống. Tuy nhiên, những giải pháp hạn chế dịch của chính phủ đã chứng tỏ hiệu quả là không rõ ràng, với cả các nghiên cứu và ví dụ thực tế đều chứng minh mối quan hệ không rõ ràng giữa tính nghiêm ngặt của việc phong tỏa và tử suất do COVID-19.

Trong khi đó, việc đóng cửa và các lệnh phong tỏa khác đã gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự tương tác xã hội, và điều đó chính là chất xúc tác cho một cuộc khủng hoảng sức khỏe tinh thần ở thanh thiếu niên. Tại Hoa Kỳ, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh đã báo cáo rằng 25% thanh niên đã từng nghĩ tới việc tự tử trong thời gian bị buộc ở nhà, trong khi đó, sức khỏe tinh thần tổng thể và tỷ lệ tự tử dường như cũng tăng đột biến.

Tự tử ở trẻ em chỉ là tiết lộ mới nhất cho thấy những chính sách này đã gây ra những thiệt hại lớn như thế nào. Chúng ta phải đưa thiệt hại về người này vào phân tích của mình khi muốn chấm dứt các bất lợi của việc phong tỏa trong đại dịch; không chỉ số lượng ca nhiễm COVID-19.

Giống như bất kỳ chính sách nào, chính sách y tế cộng đồng phải được đánh giá dựa trên kết quả của nó. Nhà kinh tế học từng đoạt giải Nobel Milton Friedman đã nói: "Một trong những sai lầm lớn nhất là đánh giá các chính sách và chương trình theo ý muốn của nhà hoạch định chính sách hơn là kết quả của chúng." Các trường hợp phong tỏa trong đại dịch có thể xuất phát từ mong muốn tha thiết bảo vệ công chúng, nhưng hậu quả đã đi ngược lại.

Tại sao? Bất kỳ hành động nào của chính phủ, đặc biệt là các chính sách sâu rộng, không chỉ có tác dụng như dự kiến mà còn có những hậu quả không mong muốn.

Những hậu quả khôn lường đe dọa tính mạng của các biện pháp quyết liệt để chống đại dịch là không thể xem nhẹ.

Nhà kinh tế Antony Davies và nhà khoa học chính trị James Harrigan giải thích cho FEE.org: "Mọi hành động của con người đều có những hậu quả lường trước và không lường trước được. Con người phản ứng với mọi quy tắc, quy định và mệnh lệnh mà chính phủ đưa ra, và phản ứng có thể dẫn đến kết quả hoàn toàn khác với cái mà các nhà lập pháp dự định."

Khi nói đến lệnh phong tỏa, chúng tôi đã ghi nhận đầy đủ các hậu quả không mong muốn trên trang FEE, bao gồm sự cô lập, trầm cảm, tự tử, thất nghiệp, lạm dụng ma túy, bạo lực gia đình, v.v. Những tác động bậc hai nghiêm trọng như vậy đưa ra một lời nhắc nhở đau đớn về lý do tại sao các nhà hoạch định chính sách nên khiêm tốn trong hành động của họ. Lệnh phong tỏa có thể được áp đặt nhưng nên từ tốn: Họ cho rằng các quan chức văn phòng có thể cứu xã hội bằng các mệnh lệnh từ trên xuống và sẽ không có lỗi lầm.

Các chính phủ trên toàn thế giới phải xem xét những phương diện khác ngoài số lượng ca nhiễm COVID-19 khi đánh giá các lệnh phong tỏa hiện tại và tương lai. Thiệt hại mà chúng ta đang gây ra cho trẻ em là quá khủng khiếp khi chúng bị bỏ rơi vì lợi ích sức khỏe cộng đồng – đây là trường hợp khẩn cấp theo đúng nghĩa của nó.

Nếu bạn hoặc ai đó mà bạn biết cần giúp đỡ, hãy gọi đến đường dây nóng ngăn ngừa tự tử theo số 800-273-TALK (8255). Bạn cũng có thể nhắn tin cho nhân viên tư vấn tinh thần bằng cách nhắn tin theo số 741741.

Brad Polumbo (@Brad_Polumbo) là biên tập viên tại Foundation for Economic Education.

Ngọc Anh biên dịch

Bác sĩ Hoa Kỳ: HCQ điều trị COVID-19 sớm đem lại hiệu quả

CONAN MILNER

Một tập san của Hiệp hội Bác sĩ và Bác sĩ phẫu thuật Hoa Kỳ (AAPS) đã xuất bản "Hướng dẫn điều trị COVID tại nhà" cung cấp các phương pháp điều trị thành công trên lâm sàng từ các bác sĩ đã từng điều trị cho bệnh nhân COVID-19.

Các phương pháp điều trị đã được thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng để đánh giá hiệu quả chữa trị SARS-CoV-2; chúng đã được chứng minh là an toàn và rẻ tiền chống lại các loại virus khác và có hiệu quả với nhiều người nhiễm COVID-19.

Đồng biên tập và tác giả của tập san là Tiến sĩ Elizabeth Lee Vliet, một bác sĩ được Hội đồng Y khoa cấp giấy phép hành nghề tại Arizona chuyên về y tế dự phòng.

The Epoch Times đã phỏng vấn Tiến sĩ Vliet về điều trị tại nhà và việc chính phủ ứng phó với COVID-19 khác với cách họ xử trí dịch bệnh khác trong lịch sử.

The Epoch Times: Các quan chức y tế đã ban hành hướng dẫn về cách chúng ta đối mặt với COVID-19. Tại sao bà lại muốn làm thêm một tài liệu hướng dẫn khác?

Tiến sĩ Elizabeth Lee Vliet: Tôi không thể chỉ đứng nhìn bệnh nhân mất đi sinh mạng; nếu có thể, tôi sẽ làm mọi cách để giúp họ. Dịch bệnh trở nên rõ ràng hơn vào tháng 2 và tháng 3/2020 và lan tràn rất nhanh như các dịch bệnh virus trước đó. Nếu bệnh do virus được điều trị sớm trong vài ngày đầu khi có triệu chứng, quý vị sẽ ngăn chặn được sự lây nhiễm. Quý vị cần kìm hãm sự sinh sôi của virus trong cơ thể để không phát tán và làm bệnh tình trầm trọng hơn. Đó là một nguyên tắc rất đơn giản của việc điều trị.

Tôi đã đọc các phương thức của Tiến sĩ Peter McCullough, Tiến sĩ Zev Zelenko, và các bác sĩ ở Ý đang làm để điều trị COVID-19; tôi học được rằng chúng ta có thể khởi đầu điều trị ngay bằng thuốc kháng virus. Chúng tôi thêm corticosteroid (kháng viêm) nếu có dấu hiệu viêm, chất chống đông máu nếu có nguy cơ đông máu. Nó thực sự khá đơn giản. Chỉ là những kiến thức nội khoa cơ bản cùng với các loại thuốc được FDA chấp thuận; hiệu quả đã được chứng minh. Tôi đã và đang kê toa những loại thuốc này. Tại sao không áp dụng chúng cho một bệnh virus mới? Ý tưởng đó đã thôi thúc tôi.

Tôi đã bắt đầu như vậy. Nhưng sau đó khi càng có nhiều bằng chứng y học ủng hộ cách tiếp cận này, tôi càng thấy rõ sự kiềm duyệt thông tin đối với chúng.

The Epoch Times: Tôi nhớ năm ngoái, bất kỳ đề cập nào về việc bổ sung vitamin C và D cho COVID-19 đều bị kiểm duyệt. Các công ty truyền thông xã hội cho biết mục đích là để ngăn chặn thông tin sai lệch. Nhưng tại sao họ lại cố gắng ngăn cản các bác sĩ cung cấp thông tin dinh dưỡng cơ bản, đặc biệt là vào thời điểm mà rất nhiều người lo sợ cho tính mạng của họ?

Tiến sĩ Vliet: Đó là để kiểm soát người dân thông qua nỗi sợ hãi, khiến họ tuân theo chiến dịch tiêm chủng. Đó rõ ràng là động cơ. Không có lời giải thích nào khác cho các cuộc kiểm duyệt thông tin nhằm vào vitamin, hydroxychloroquine, và bây giờ là ivermectin để ngăn việc điều trị sớm COVID-19; họ kiểm duyệt bất kỳ bác sĩ nào đăng điều này trên Twitter.

Tôi đã dùng Twitter sáu năm, có khoảng 80 nghìn người theo dõi. Nhưng tài khoản Twitter của tôi ngay lập tức bị chặn vào ngày 11/01/2021 vì đã đăng thông tin y khoa chính xác về nguy cơ của vaccine và về các lựa chọn điều trị sớm có sẵn. Tài khoản của tôi đã bị tạm ngưng mà không có cảnh báo hay lý do nào. Không có bất kỳ điều gì không chính xác về mặt kiến thức y khoa mà tôi đã đăng. Tôi xem trách nhiệm của mình là đọc tài liệu y khoa và chuyển nó sang ngôn ngữ của người dân với hy vọng mọi người hiểu được các lựa chọn của họ.

Các bác sĩ có nhiệm vụ giáo dục bệnh nhân và diễn giải bằng ngôn ngữ mà bệnh nhân có thể hiểu được và không nói những điều quá chuyên sâu. Pythagoras vào thế kỷ thứ 5 trước Công nguyên nói rằng nhiệm vụ của bác sĩ là dạy đàn ông và phụ nữ các quy luật vật lý và tinh thần của cuộc sống, đồng thời sống phù hợp với mục đích của Đức Chúa Trời dành cho họ.

The Epoch Times: Tại sao điều trị sớm đối với COVID-19 lại quan trọng?

Tiến sĩ Vliet: Bởi vì mọi bác sĩ trị bệnh đều biết giai đoạn đầu của virus là xâm nhập vào các tế bào của cơ thể và sau đó sử dụng các tế bào chúng ta để tự nhân lên. Thời điểm nhân lên của virus cần phải được dừng lại nếu quý vị muốn giữ cho bệnh nhân không bị bệnh. Tôi sẽ nói với quý vị một cách dứt khoát rằng không có bác sĩ hành nghề nào ở Hoa Kỳ không biết điều đó trong trường y. Tất cả các bác sĩ sẽ nói: "Quý vị phải bắt đầu sử dụng Tamiflu trong vòng 48 giờ nếu quý vị bị cúm hoặc nó không có tác dụng." Nếu định điều trị bệnh zona, quý vị phải nói chuyện với bác sĩ ngay khi cảm thấy ngứa ran, và xem quý vị có cần dùng thuốc kháng virus hay không. Nếu quý vị định điều trị mụn rộp, nguyên tắc cũng y như vậy. Tại sao họ lại cố tình bỏ qua nguyên tắc đó đối với COVID?

Mọi bệnh do virus gây ra đều bắt đầu theo cách đó. Thời gian càng lâu, chúng càng chiếm nhiều tế bào hơn và tự sinh sôi. Sau đó, lượng virus trong cơ thể quý vị đủ nhiều để lây sang người khác bằng cách ho, hắt hơi, qua tiếp xúc thân thể, hoặc qua chất thải. Tiếp theo khi lượng virus nhiều thêm lên thì sẽ kích hoạt phản ứng viêm nhiễm, các chất hóa học được tiết ra trong giai đoạn viêm bắt đầu gây hại cho cơ thể.

Trong trường hợp nhiễm COVID, việc điều trị sớm còn quan trọng cấp thiết hơn những loại virus khác, bởi vì virus SARS-CoV-2 có hai khía cạnh độc đáo. Nếu virus vào các tế bào và nhân lên, nó sẽ làm tăng lượng virus trong năm ngày đầu tiên sau khi quý vị tiếp xúc. Sau đó, virus này kích hoạt phản ứng miễn dịch quá mức đối với tình trạng viêm nhiễm và gây tổn thương cơ thể nặng nề. Điểm khác biệt chính thứ hai là nó gây ra phản ứng đông máu quá mức, gây ra tình trạng đông máu nội mạch ảnh hưởng đến các cơ quan quan trọng.

Chính hai điểm khác biệt này, COVID đã khiến cho việc điều trị trong tuần đầu tiên khi mới có triệu chứng trở nên vô cùng quan trọng và không nên để bệnh diễn tiến quá ngày thứ bảy.

Các hướng dẫn của Viện Y tế Quốc Gia khuyến cáo mọi người ở nhà cho đến khi họ có các triệu chứng và sau đó đến phòng cấp cứu. Như vậy, mọi người sẽ đợi qua hai tuần rưỡi khi có các triệu chứng. Vào thời điểm đó, virus này sẽ kích hoạt phản ứng viêm quá mức có thể dẫn đến cơn bão cytokine gây chết người (bão cytokine là bằng chứng của một phản ứng miễn dịch, nơi cơ thể bắt đầu tấn công các tế bào và mô của chính mình thay vì chỉ chống lại virus), kèm theo đó là kích hoạt phản ứng đông máu quá mức, gây tắc phổi.

Đó là lý do tại sao loại virus này phải được điều trị sớm để ngăn chặn những biến chứng đó. Điều cơ bản khiến người nhiễm COVID tử vong là sự chậm trễ trong việc điều trị, do phản ứng viêm quá mức và phản ứng đông máu diễn ra trong cơ thể. Đến lúc đó, rất khó để cứu mạng bệnh nhân.

Vào thời điểm người bệnh vào được phòng cấp cứu ICU, tỷ lệ tử vong trung bình trên toàn Hoa Kỳ là khoảng 25%. Tôi chưa bao giờ chứng kiến bất cứ căn bệnh nào nghiêm trọng như vậy xảy ra trước đây trong suốt sự nghiệp hành nghề y khoa của tôi.

Bằng cách ngăn chặn việc điều trị ban đầu, về cơ bản quý vị đang đưa 25% số bệnh nhân đó đến chỗ tử vong. 75% bệnh nhân còn lại sau đó bị biến chứng lâu dài. Chúng tôi đã thấy bệnh xơ phổi đang phát triển. Chúng tôi đã thấy các biến chứng thần kinh, rối loạn tiền đình, tổn thương tim. Bệnh nhân bị viêm não, viêm cơ tim, tổn thương thận và tổn thương phổi. Tất cả những điều này đều là hậu quả của việc đợi đến giai đoạn muộn mới điều trị loại virus này.

Đó có thể là một bản án tử hình. Điều này rất vô lý. Nhưng họ đã ẩn thông điệp đó đi một cách có ý thức. Các nhà quản lý và bệnh viện của chúng tôi có các lợi ích tài chính để giữ mọi người ở lại bệnh viện. Nhưng các bác sĩ làm việc trong bệnh viện được thông báo rằng họ không thể sử dụng những loại thuốc có sẵn để điều trị sớm.

Chưa bao giờ trong lịch sử y học, và đặc biệt là trong lịch sử y học hiện đại của Hoa Kỳ, các cơ quan chỉ đạo bác sĩ đứng yên nhìn và không làm gì cho đến khi bệnh nhân lâm vào tình trạng nguy kịch, cần thở oxy, và phải đến bệnh viện.

Nếu quý vị muốn tôi định nghĩa hành động đó, tôi khẳng định đó là tội ác hình sự. Không điều trị bệnh là một sự vô trách nhiệm trong bất kỳ lĩnh vực y học nào.

The Epoch Times: Tập san của bà tập trung vào những điều cơ bản cần để có một sức khỏe tốt: một cách ăn uống lành mạnh, uống nhiều nước, hít thở không khí trong lành và ánh nắng mặt trời. Những điều này giúp bảo vệ chúng ta chống lại COVID như thế nào?

Tiến sĩ Vliet: Nhiều lắm. Tôi có một chuyên gia dinh dưỡng và nhà vật lý học thể thao; họ đã làm việc với tôi trong 25 năm và chúng tôi không ngừng làm việc với bệnh nhân để giảm các tác nhân gây viêm do ăn uống.

Hippocrates đã nói cách đây 2,500 năm: "Hãy để thức ăn là thuốc chữa bệnh cho quý vị." Và nó đúng vậy. Mọi người có thể điều chỉnh cách ăn uống của mình nhằm giảm tác hại của phản ứng viêm, nguyên nhân dẫn đến nhiễm trùng và tổn thương cơ thể do COVID. Nhưng ngoài ra, ăn uống lành mạnh thực sự cải thiện chức năng miễn dịch của quý vị theo nhiều cách.

Vitamin đóng một vai trò nhất định vì chúng là chất xúc tác trong các phản ứng liên quan đến miễn dịch. Vitamin D không phải là vitamin, nó là một loại hormone. Nó cải thiện chức năng miễn dịch, thực sự đóng nhiều vai trò trong cơ thể. Đã có nhiều nghiên cứu cho thấy lượng vitamin D thấp khiến con người có nguy cơ mắc ung thư vú, tuyến tiền liệt, và các bệnh ung thư khác cao hơn. Tôi đã làm việc với các bệnh nhân của tôi trong nhiều năm, kiểm tra nồng độ vitamin D và bảo đảm họ nhận được nhiều vitamin D.

Chúng ta cũng nhận được vitamin D từ việc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, không thoa kem chống nắng để làn da của quý vị trở thành một nhà máy nhỏ tiếp nhận ánh sáng mặt trời và kích hoạt các tiền chất giúp quý vị. Đó là lý do tại sao những người sống ở vùng khí hậu nhiều nắng có nồng độ vitamin D cao hơn so với những người sống ở vùng khí hậu phía Bắc, nơi có mùa đông kéo dài.

Ánh nắng mặt trời và không khí trong lành đã được biết đến từ thời cổ đại là hữu ích trong việc ngăn ngừa bệnh tật. Nó được biết đến trong đại dịch cúm năm 1918. Chúng tôi có những bức ảnh trong bảo tàng ở Arizona và những nơi khác, nơi họ chuyển giường bệnh ra bên ngoài để mọi người có được ánh nắng mặt trời và không khí trong lành. Virus sẽ không lẩn quẩn trong phòng kín nếu quý vị để bệnh nhân ra ngoài hít thở không khí trong lành.

Tất cả những người đeo khẩu trang khi ra ngoài đang ức chế các cơ chế bình thường loại bỏ virus. Việc này chỉ làm chúng ta tái hấp thu virus và vi khuẩn xấu khiến bản thân dễ mắc bệnh hơn.

The Epoch Times: Một trong những loại thuốc bà đề xuất trong tập san của bà là hydroxychloroquine. Tôi đã đọc rằng các bác sĩ ở một số quốc gia không phải phương Tây đang sử dụng loại thuốc này trong điều trị COVID ở giai đoạn sớm, nhưng vẫn còn nhiều tranh cãi về thuốc này. Người bệnh có thể tin tưởng loại thuốc này không?

Tiến sĩ Vliet: Hydroxychloroquine đã được sử dụng trong 65 năm cho mọi lứa tuổi, từ trẻ nhỏ đến những người 90 tuổi trở lên, cũng như các bà mẹ mang thai và cho con bú. CDC và các cơ quan khác trên toàn thế giới luôn nói rằng thuốc này là an toàn.

Liều lượng hydroxychloroquine dự phòng sốt rét tương tự như liều lượng chúng tôi sử dụng cho bệnh nhân COVID-19. Tôi đã cho bệnh nhân điều trị viêm khớp dạng thấp với liều lượng lớn hơn trong nhiều thập kỷ mà không có biến chứng.

The Epoch Times: Tại sao hydroxychloroquine được xem là một loại thuốc quan trọng trong việc điều trị sớm COVID-19? Và tại sao họ luôn kết hợp nó với kẽm?

Tiến sĩ Vliet: Bởi vì một nghiên cứu năm 2005 từ Tạp chí Virology cho thấy rằng chloroquine và dẫn xuất của nó, hydroxychloroquine, khi nuôi cấy tế bào đã ngăn chặn virus xâm nhập vào tế bào tại thụ thể ACE 2 và ngăn virus SARS-CoV-1 sử dụng tế bào của chúng ta để nhân lên. Vì vậy, những loại thuốc này giải quyết hai giai đoạn đầu tiên của bệnh do virus.

Lý do chúng tôi tập trung vào hydroxychloroquine thay vì chloroquine là vì Hydroxychloroquine có ít rủi ro hơn, an toàn hơn. Còn chloroquine có nhiều nguy cơ gây QT kéo dài [gây ra nhịp tim nhanh, loạn nhịp].

Nó có tác dụng kháng virus và kháng viêm, vì vậy hydroxychloroquine thực sự tấn công hai trong số các cơ chế COVID: sự nhân lên của virus và tình trạng viêm do virus gây ra. Ngoài ra, hydroxychloroquine là một chất vận chuyển kẽm. Nó giúp kẽm xâm nhập vào các tế bào để ngăn chặn virus nhân lên. Sự cần thiết của kẽm kết hợp hydroxychloroquine để ngăn chặn sự sao chép virus bên trong tế bào của quý vị.

HCQ đã được sử dụng như một loại thuốc để điều trị bệnh tiểu đường từ những năm 1980 và thậm chí trước đó. Đây là thuốc điều trị tiểu đường hàng thứ hai ở Ấn Độ. Vì nó thực sự làm giảm chỉ số đường huyết và HbA1C. Chúng tôi nhận ra bệnh tiểu đường là một trong những yếu tố gây tử vong do COVID lớn nhất.

Tôi đã tìm thấy các bài báo được xuất bản ở Hoa Kỳ từ những năm 1980 về việc sử dụng nó trong bệnh tiểu đường. Nó chỉ bị rơi vào quên lãng khi các loại thuốc tiểu đường mới, đắt tiền ở Hoa Kỳ ra đời. Nhưng ở các quốc gia không thể chi trả cho các loại thuốc tiểu đường đắt tiền thì nó thường được sử dụng để điều trị bệnh tiểu đường.

Có hơn 16 thử nghiệm ung thư khác nhau dùng hydroxychloroquine như một loại thuốc chống ung thư. Tôi đã tìm thấy một số nghiên cứu mới chỉ vài tuần trước đang sử dụng nó để ngăn chặn sự lây lan của ung thư tuyến tiền liệt. Đó là một loại thuốc tuyệt vời.

Nó có sẵn rộng rãi, không tốn kém. Đó là một loại thuốc thông thường. Chỉ cần một đợt điều trị trong một tuần, tốn khoảng 20 USD.

Các công ty dược phẩm đã đẩy mạnh việc sản xuất nó. Nhưng một cuộc đàn áp chính trị đã xảy ra. Nó có sẵn trên thị trường, được FDA chấp thuận. Và các bác sĩ đang sử dụng nó cho mọi tình trạng bệnh ngày này qua ngày khác.

Khi một loại thuốc được FDA chấp thuận, các bác sĩ có thể sử dụng nó một cách hợp pháp, đúng tiêu chuẩn đạo đức và luân lý dù mục đích sử dụng khác với chỉ định được in trên nhãn mác. Nghĩa là nếu một loại thuốc được phê duyệt cho bệnh viêm khớp dạng thấp nhưng nếu chúng tôi cho rằng nó có thể trị được bệnh viêm xương thì chúng tôi được phép kê thuốc đó một cách hợp pháp. Trên thực tế, khoảng 20% đơn thuốc được kê ở Hoa Kỳ mỗi ngày là được chỉ định khác với khuyến cáo được in trên nhãn; các loại thuốc này tất nhiên đều đã được FDA chấp thuận.

Tôi đang sử dụng các loại thuốc được FDA chấp thuận cho một mục đích sử dụng khác. FDA đã chứng minh sự an toàn của chúng vì chúng đã được phê duyệt từ nhiều năm trước. Và tôi đã sử dụng chúng thành công để điều trị bệnh nhân COVID trong vòng 3–5 ngày đầu khi có triệu chứng. Họ không phải nhập viện, không có trường hợp tử vong nào và tôi chưa có bất kỳ bệnh nhân nào mắc bệnh COVID dài ngày; bởi vì chúng tôi đã điều trị sớm.

Trung Quốc đã biết đến nghiên cứu về hydroxychloroquine và chloroquine trong SARS CoV-1 có tác dụng ngăn virus xâm nhập vào tế bào và nhân lên trong quá trình nuôi cấy tế bào. Người Trung Quốc đã áp dụng thông tin này cho virus SARS-CoV-2 mới, có chung khoảng 79% bộ gen với virus SARS-CoV-1.

Sau đó, tôi phát hiện ra các báo cáo từ nước ngoài rằng Trung Quốc đã vận chuyển hàng triệu liều hydroxychloroquine đến Iran và Thổ Nhĩ Kỳ vào mùa thu năm 2019. Tôi nghĩ, "Chà, họ thật lợi hại. Hẳn họ có rất nhiều kiến thức quý giá."

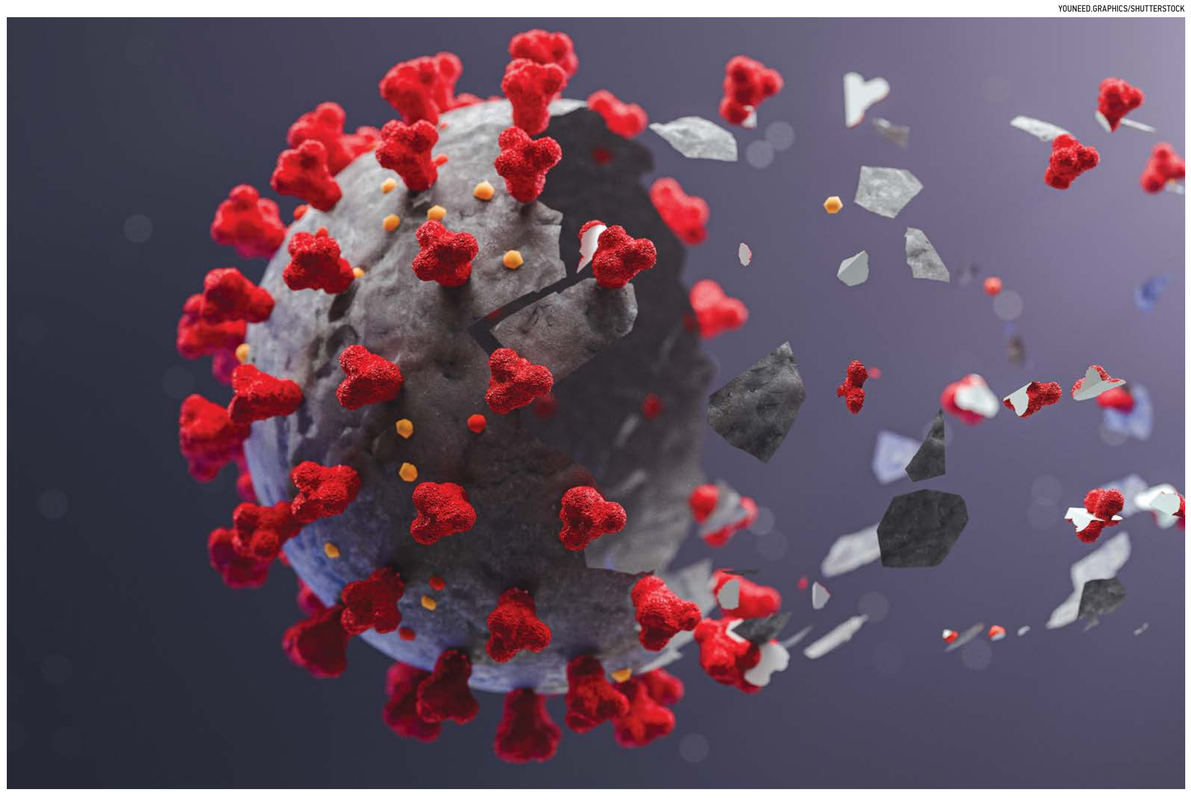
Vào tháng 1 và tháng 2/2020, Trung Quốc đã dùng thuốc đó trong các bệnh viện, các bác sĩ Trung Quốc đã chia sẻ và cập nhật thông tin đó với Hàn Quốc. Vào tháng 3/2020, Hội đồng Nghiên cứu Y khoa của Ấn Độ đã xuất bản trên trang web chính phủ của họ về việc sử dụng hydroxychloroquine để dự phòng và điều trị tại các trung tâm chăm sóc sức khỏe trên toàn quốc cho nhân viên y tế và bệnh nhân có nguy cơ cao; đồng thời họ đã xuất bản tờ hướng dẫn và liều lượng.

Tôi có thuốc đó vào tháng 3/2020, và tôi đang sử dụng liều tương tự với các bệnh nhân của tôi ở Hoa Kỳ. Hiệu quả thật là tuyệt vời.

Công Thành biên dịch

Từ lâu, chúng ta đã biết rằng điều trị sớm bệnh do virus trong vài ngày đầu khi có triệu chứng có thể ngăn bệnh không lây lan.

YOUNEED.GRAPHICS/SHUTTERSTOCK



GEORGE FREY/AFP VIA GETTY IMAGES

Một nhân viên y tế đổ ra những viên thuốc HCQ tại Rock Canyon Pharmacy ở Provo, Utah, hôm 20/05/2020.

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

Ba cách chăm sóc cơ thể đơn giản dành cho bà mẹ bận rộn

JONI RAVENNA SUSSMAN

ANNA OM/SHUTTERSTOCK

Bản năng chăm sóc người khác khiến những bà mẹ, nhất là những bà mẹ có con nhỏ gần như quên đi chính mình. Trong suốt thời gian đầy khó khăn vừa qua, khi những chuyến du lịch mùa hè bị hạn chế và việc đi du lịch vào kỳ nghỉ lễ cũng trở nên không khả thi, mức độ căng thẳng lo lắng của họ cũng tăng lên. Họ cảm thấy mất cân bằng về tâm lý.

Sau đây là vài cách thư giãn tại nhà có thể giúp chăm sóc tinh thần, tiếp thêm nhiên liệu cho tâm hồn những người phụ nữ yêu quí của chúng ta. Các đấng phu quân có thể dành thời gian coi sóc công việc nhà, chăm sóc con nhỏ, dành thời gian cho cô ấy thư giãn cũng là thêm gia vị hạnh phúc cho tổ ấm gia đình.

Tắm nước nóng với tinh dầu

Mùi hương có khả năng tác động đến tâm trạng, trí nhớ, cảm giác ăn uống ngon miệng của chúng ta.

Tắm nước nóng là một cách thư giãn hoàn hảo có thể thực hiện bất cứ lúc nào, nhất là khi ở nhà. Chỉ cần bạn xả nước đầy bồn, thêm tinh dầu (mùi hương hoa mộc lan, lavender hoặc lá bạc hà) và đắm mình trong làn hương thanh thoát.

Các nhà nghiên cứu hiện phát hiện ra rằng một số loại nước hoa vừa có thể giúp chúng ta tĩnh tâm vừa có thể giúp chúng ta tươi tỉnh lên. Hoa lavender, đã được biết đến từ lâu với tác dụng thư giãn, cũng giúp mọi người hoàn thành công việc nhanh hơn và chính xác hơn trong khi vẫn giữ được điểm tĩnh.

Nếu làn nước ấm chỉ làm dịu thần kinh của bạn vừa đủ, hãy thử cho thêm vào bồn một ít bạc hà. Các báo cáo chủ quan từ người dùng lẫn kết quả điện não đồ của một nghiên cứu gần đây đều chỉ ra rằng mùi hương bạc hà có thể có tác dụng làm giảm tình trạng kiệt sức.

Hãy nhớ rằng một số mùi nhất định cũng có khả năng khơi gợi ký ức. Hãy sử dụng những mùi hương có thể làm sống lại những kỉ niệm đáng nhớ, hoặc tốt hơn nữa là, hãy ghi nhớ một mùi hương mới mà trong tương lai, nó có thể giúp bạn nhớ lại những kỷ niệm, chẳng hạn như một buổi họp mặt gia đình mà mọi người đều thích – ngay cả khi năm nay đã khác năm trước rồi.

Thử tập thiền định một cách đơn giản

Mặc dù nhận thức được lợi ích sinh lý của thiền, nhiều người phàn nàn rằng thật quá khó để ngồi yên một chỗ và "chẳng làm gì cả".

Thiền là không gì khác hơn ngoài ngồi tĩnh tâm bất động. Nó làm giảm mức độ của các hormone căng thẳng lactate và cortisol (hàm lượng cao cortisol có thể dẫn đến nhiều phiền phức từ tăng kích thước vòng hai đến hội chứng Cushing – hội chứng rối loạn nội tiết xuất hiện khi mô cơ thể tiếp xúc với quá nhiều lượng cortisol trong máu); giảm nhịp tim, nhịp thở và tỷ lệ trao đổi chất; và giảm huyết áp.

Đối với phương pháp thiền này, hãy bắt đầu bằng cách ngồi thoải mái, nhắm mắt lại. Hít sâu và đếm từ 1 đến 10 trong khi thở ra. Khi tâm trí đang phiêu đãng, hãy nhẹ nhàng hít vào và bắt đầu đếm từ 1 đến 10.

Chỉ cần cố gắng năm phút mỗi ngày, sau đó từ từ thực hành thêm để bạn có thể làm được với thời gian lâu hơn.

Một nghiên cứu sử dụng điện não đồ cho thấy não của các nhà sư Phật giáo hoạt động mạnh hơn trong các lĩnh vực liên quan đến cảm xúc tích cực, chẳng hạn như hạnh phúc, và mức độ hoạt động của sóng gamma của họ (liên quan đến trí nhớ và học tập) là cao nhất từng được ghi nhận.

Tắm nước nóng là một cách thư giãn hoàn hảo có thể thực hiện bất cứ lúc nào, nhất là khi ở nhà.

Nghe những bản nhạc yêu thích

Hãy nghĩ về ca sĩ yêu thích của bạn hoặc một nghệ sĩ có các tác phẩm âm nhạc khiến bạn cảm thấy dễ chịu. Ví dụ như nghe nhạc của ca sĩ Tori Amos, cô nổi tiếng từ lâu với khả năng sáng tác những bản tình ca (như "Mother Revolution", bản nhạc cô đã viết cách đây nhiều năm) có thể xoa dịu tâm hồn của rất nhiều người từ già đến trẻ. Vì vậy, tại sao không nghe nhạc của Tori, hoặc một ca sĩ khác mà bạn yêu thích, và biến phòng khách của bạn thành một phòng khiêu vũ cho tâm hồn.

Đã có nhiều nghiên cứu về liệu pháp âm nhạc kể từ khi người ta phát hiện ra rằng nghe nhạc của Mozart giúp cải thiện điểm thi. Một số tần số âm thanh nhất định có thể kích thích sóng alpha giúp tạo ra cảm giác thư giãn. Cho dù bạn thích giai điệu ngọt ngào và trầm bổng hay âm lượng to và tiết tấu nhanh, hoạt động thể chất khi kết hợp với những tần số âm nhạc phù hợp sẽ giúp bạn hạnh phúc và sảng khoái hơn. Gợi ý cho bạn là nhạc với tần số 432Hz đã được chứng minh có hiệu quả tích cực trong việc giảm đau và giảm căng thẳng.

Việc thử nghiệm những liệu pháp nghỉ dưỡng nhẹ nhàng này cho tâm hồn có thể chính là những gì bạn đang cần vào lúc này.

Tác giả Joni Ravenna Sussman là một nhà văn tự do chuyên viết về sức khỏe thể chất và tinh thần. Các bài báo của cô đã xuất hiện trên nhiều ấn phẩm trong nước và khu vực trong những năm qua.

Ngọc Anh biên dịch

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

www.etviet.com

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

EPOCH TIMES TIENG VIET

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

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 Tieng Viet
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.

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 Tieng Viet)

❒ 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):