

TÂM & THÂN

ALL IMAGES BY SHUTTERSTOCK

Vì sao bạn nên uống

trà chùm ngây?



Gần như mọi bộ phận
của cây đều ăn được
và có dược tính.

JOSEPH MERCOLA

Lợi ích của việc uống trà chùm ngây đến từ thành phần dinh dưỡng dồi dào vitamin, khoáng chất, và acid amin thiết yếu. Uống trà chùm ngây là cách thư giãn để đạt được nhiều lợi ích sức khỏe.

Theo Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ, 100g chùm ngây chứa 45 mg magnesium, 15 mg phosphorus và 461 mg potassium. Ngoài ra chùm ngây cũng giàu kẽm, vitamin C, folate và vitamin A.

Trà chùm ngây được làm từ lá, hạt hoặc hoa khô, nhưng lá khô là phổ biến nhất. Trà chùm ngây được tiêu thụ phổ biến tại Ấn Độ, nhưng tại phương Tây thì người ta chỉ mới biết được những lợi ích của trà chùm ngây trong khoảng thời gian gần đây. Khoảng 1 thìa trà lá khô pha trong 1 tách nước tinh khiết đun sôi – không chưng cất hoặc thêm hương liệu. Để có thêm lợi ích sức khỏe và mùi vị, bạn có thể thêm vào đó một ít trà xanh, quế, hoặc húng chanh.

Sau đây là các lợi ích sức khỏe tiềm năng của việc uống trà chùm ngây thường xuyên.

1. Giảm độc tính thạch tín (arsenic): Một nhận xét trong các tài liệu đánh giá cho thấy chùm ngây hữu ích đối với chứng tăng đường huyết kinh niên (lượng

đường trong máu cao) và rối loạn lipid máu. Tiếp xúc thường xuyên với thạch tín từ nước uống hoặc thực phẩm bị ô nhiễm có liên quan đến nguy cơ đường huyết cao và các bệnh lý tim mạch.

Tiếp xúc lâu dài với thạch tín có thể dẫn đến một số loại ung thư, bệnh thần kinh, bệnh phổi và thận. Các nghiên cứu trên động vật cho thấy đặc tính chống oxy hóa và kháng viêm của chùm ngây giúp giảm những nguy cơ lâu dài đó.

2. Giúp kiểm soát đường huyết: Một nghiên cứu trên



Trà chùm ngây được làm từ lá, hạt hoặc hoa khô, nhưng lá khô là phổ biến nhất.



động vật đã chứng minh chùm ngây có thể làm giảm đường huyết đến 29.9% ở người bình thường, đến 32.8% ở người bị tiểu đường nhẹ, và 69.2% ở người tiểu đường nặng.

3. Hỗ trợ sức khỏe hệ tim mạch: Các nghiên cứu trên động vật cho thấy chùm ngây giúp bình thường hóa mức độ tăng đường huyết, cholesterol, và triglyceride ở các đối tượng bị tiểu đường. Bệnh tim mạch là một biến chứng đáng kể liên quan đến bệnh tiểu đường loại 2. Chùm ngây cũng có thể giúp giảm hình thành các mảng xơ vữa mạch máu.

4. Có thể có tác dụng chống ung thư: Chùm ngây có tác dụng loại bỏ các tế bào ung thư vú, đại trực tràng, và tuyến tiền liệt. Đây cũng là một phương pháp điều trị bổ trợ tiềm năng trong tăng sản tuyến tiền liệt lành tính, một trong những tình trạng phổ biến nhất ở nam giới khi họ già đi.

5. Hỗ trợ sức khỏe não bộ: Trên thử nghiệm động vật, chùm ngây giúp giảm tác động của homocysteine lên não của bệnh Alzheimer và giảm suy giảm trí nhớ ở chúng sa sút trí tuệ do tuổi tác.

6. Ngăn ngừa các bệnh kinh niên: Trà chùm ngây rất giàu chất phytochemical, bao gồm tannin, saponin và polyphenol. Các hợp chất này giúp chống lại sự phát triển của bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu (NAFLD), tăng huyết áp, ung thư và chứng viêm.

7. Hỗ trợ sức khỏe sinh sản nam giới: Các nghiên cứu cho thấy chùm ngây có tác dụng hữu ích đối với sinh sản nam giới, bao gồm ham muốn tình dục và khả năng sinh sản.

Vài điều về cây chùm ngây

Chùm ngây là một loại cây chứa thành phần dinh dưỡng phong phú có nguồn gốc từ Ấn Độ, Bangladesh, Pakistan, và Afghanistan. Có một số loài khác nhau, nhưng phổ biến nhất và được tiêu thụ rộng rãi là chùm ngây moringa oleifera. Chùm ngây cũng được biết đến như là “cây thần kỳ”, “thực vật của sự sống”, “sữa mẹ”, “cây dùi trống”, và “cây cải ngựa”.

Cây phát triển nhanh, có khả năng chịu hạn, có thể cao tới 40 feet. Gần như mọi bộ phận của cây đều ăn được và có dược tính, nhưng vỏ quả, lá, hoa và vỏ cây thường được sử dụng nhất. Nó có giá trị trong liệu pháp dưỡng sinh vì một loạt các công dụng, bao gồm các đặc tính kháng sung, kháng nấm, kháng virus và chống trầm cảm.

Vỏ cây dày và có màu trắng, lá dài và hình bầu dục. Cây đã được sử dụng từ thời cổ đại và được người Hy Lạp và Ai Cập xem trọng. Hiện tại, một số tổ chức nhân đạo đang khuyến khích phát triển loài cây này ở nông thôn để giúp chống lại tình trạng suy dinh dưỡng ở người lớn và trẻ em.

Cây phát triển nhanh chỉ trong vòng sáu tháng sau khi chiết cành, có thể thu hoạch lứa đầu tiên. Đến năm thứ hai, một cây có thể tạo ra gần 300 hạt có thể nấu sồi, và thêm vào cà ri, hoặc rang và ăn như các loại hạt.

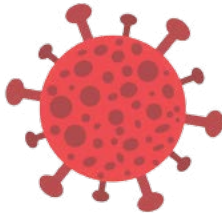
Tiến sĩ Joseph Mercola là bác sĩ chẩn thương chỉnh hình, người sáng lập Mercola.com. Ông đã nhận được nhiều giải thưởng trong lĩnh vực sức khỏe tự nhiên. Tầm nhìn chính của ông là thay đổi mô hình y tế hiện đại bằng cách cung cấp nguồn kiến thức để giúp mọi người kiểm soát sức khỏe của mình..

Thu Ngân biên dịch.



Nhiều loại thực phẩm dồi dào năng lượng, chất béo lành mạnh bảo đảm nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày của bạn.

Thực đơn ketogenic trong mùa COVID-19



ASHLEY TURNER

Cách ăn uống lành mạnh có thể hữu ích đối với hầu hết mọi bệnh do virus gây ra, bao gồm cả COVID-19. Khi chuyển hóa của cơ thể trong trạng thái đốt cháy chất béo, chúng ta không cung cấp nhiên liệu cho virus sinh sôi. Điều này sẽ làm chậm quá trình nhân lên của virus.

Sự trao đổi chất và virus

Năng lượng cung cấp cho cơ thể dựa trên 2 chất: đường và béo. Bất cứ lúc nào lượng đường trong máu tăng cao do ăn uống, căng thẳng hoặc thiếu ngủ, cơ thể sẽ sử dụng đường làm nguồn năng lượng chính. Đây được gọi là trạng thái đường phân (glycolytic).

Ngược lại, khi cơ thể ở trạng thái nhịn ăn hoặc khi chúng ta cố tình ăn các bữa ăn ít carbohydrate, nhiều chất béo, sự trao đổi chất của chúng ta sẽ chuyển sang trạng thái ketogenic đốt cháy chất béo do không có đường trong máu.

Cơ thể chúng ta được lập trình để sử dụng đường hoặc chất béo vào những thời điểm khác nhau trong ngày. Chúng tôi gọi đây là sự linh hoạt trong trao đổi chất. Trên thực tế, cơ thể đường như phát triển mạnh khi ở trạng thái chuyển hóa ceton, đốt cháy chất béo.

Đường là nguồn nhiên liệu lý tưởng cho virus

Điều thứ vị là, việc chuyển đổi quá trình trao đổi chất của vật chủ từ trạng thái đốt cháy đường sang trạng thái đốt cháy chất béo đã được chứng minh là có thể làm chậm quá trình sao chép của virus. Virus không có nguồn năng lượng riêng. Khi chúng sống trong vật chủ, chúng phải dựa vào năng lượng và chức năng trao đổi chất của vật chủ.

Khi vật chủ ăn nhiều thực phẩm chế biến sẵn, carbohydrate và đường, cơ thể sẽ thường ở trạng thái đốt cháy đường. Ở trạng thái này, các loại virus có khả năng sinh sản rất nhanh vì nguồn nhiên liệu đường có sẵn dồi dào.

Đường là chất nguy trang lý tưởng cho virus

Đường không chỉ cung cấp cho virus nhiều năng lượng để sinh sản nhanh chóng, mà đường còn có thể nguy trang và bảo vệ virus khỏi sự tấn công của hệ thống miễn dịch. Nhiều loại virus, bao gồm cả chủng virus corona mới (COVID-19), về cơ bản tự phủ lớp đường lên lớp vỏ trong quá trình nhân đôi. Khi virus làm điều này, nó tự nguy trang trong một lớp phủ có đường gọi là glycans. Quá trình này được gọi là quá trình đường hóa virus.

Loại virus corona mới chiếm lấy nhân tế bào của vật chủ nhờ khác nhau trong ngày. Chúng tôi gọi đây là sự linh hoạt trong trao đổi chất. Trên thực tế, cơ thể đường như phát triển mạnh khi ở trạng thái chuyển hóa ceton, đốt cháy chất béo.

Đường là nguồn nhiên liệu lý tưởng cho virus

Điều thứ vị là, việc chuyển đổi quá trình trao đổi chất của vật chủ từ trạng thái đốt cháy đường sang trạng thái đốt cháy chất béo đã được chứng minh là có thể làm chậm quá trình sao chép của virus. Virus không có nguồn năng lượng riêng. Khi chúng sống trong vật chủ, chúng phải dựa vào năng lượng và chức năng trao đổi chất của vật chủ.

Khi vật chủ ăn nhiều thực phẩm chế biến sẵn, carbohydrate và đường, cơ thể sẽ thường ở trạng thái đốt cháy đường. Ở trạng thái này, các loại virus có khả năng sinh sản rất nhanh vì nguồn nhiên liệu đường có sẵn dồi dào.

Đường là chất nguy trang lý tưởng cho virus

Đường không chỉ cung cấp cho virus nhiều năng lượng để sinh sản nhanh chóng, mà đường còn có thể nguy trang và bảo vệ virus khỏi sự tấn công của hệ thống miễn dịch. Nhiều loại virus, bao gồm cả chủng virus corona mới (COVID-19), về cơ bản tự phủ lớp đường lên lớp vỏ trong quá trình nhân đôi. Khi virus làm điều này, nó tự nguy trang trong một lớp phủ có đường gọi là glycans. Quá trình này được gọi là quá trình đường hóa virus.

Loại virus corona mới chiếm lấy nhân tế bào của vật chủ nhờ khác nhau trong ngày. Chúng tôi gọi đây là sự linh hoạt trong trao đổi chất. Trên thực tế, cơ thể đường như phát triển mạnh khi ở trạng thái chuyển hóa ceton, đốt cháy chất béo.

Đường là nguồn nhiên liệu lý tưởng cho virus

Điều thứ vị là, việc chuyển đổi quá trình trao đổi chất của vật chủ từ trạng thái đốt cháy đường sang trạng thái đốt cháy chất béo đã được chứng minh là có thể làm chậm quá trình sao chép của virus. Virus không có nguồn năng lượng riêng. Khi chúng sống trong vật chủ, chúng phải dựa vào năng lượng và chức năng trao đổi chất của vật chủ.

Nên ăn loại chất béo có thể nuôi dưỡng các tế bào của chúng ta và giúp chuyển cơ thể sang trạng thái ketosis (tốt cháy chất béo).

Bệnh đi kèm

Thật không may, ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy những người mắc các bệnh mạn tính có nguy cơ bị bệnh do virus nghiêm trọng hơn, bao gồm cả COVID-19. Các bệnh lý mạn tính bao gồm tiểu đường, rối loạn chuyển hóa, béo phì, tăng huyết áp, bệnh tim mạch và hen suyễn. Bệnh nhân có các bệnh lý này thường có sự trao đổi chất ở trạng thái không tối ưu, gây tổn hại đến hệ miễn dịch vì cơ thể liên tục hấp thụ đường. Điều này cho phép virus và các mầm bệnh khác nhân lên nhanh chóng và xâm chiếm cơ thể vật chủ nhiều hơn.

Các chiến lược ăn kiêng để đánh bại virus

Tránh chất béo có hại Điều quan trọng phải hiểu rằng việc tiêu thụ các loại dầu công nghiệp tinh chế cao không chỉ góp phần gây ra phản ứng viêm và suy yếu hệ thống miễn dịch, mà còn tạo ra một môi trường nơi vật chủ dễ bị nhiễm virus hơn. Dầu công nghiệp thực sự làm cho tế bào dễ bị nhiễm virus hơn. Khi những loại dầu này được tiêu thụ, sẽ dẫn tới sự thay đổi các loại acid béo dùng để bao phủ tế bào và tạo nên màng tế bào. Sự hiện diện của các acid béo bất lợi này thực sự giúp virus dễ dàng xâm nhập và chiếm giữ các tế bào của vật chủ. Hơn nữa, tiêu thụ những chất béo này góp phần vào việc đề kháng insulin, kéo dài sự rối loạn điều hòa lượng đường trong máu. Điều này cũng ngăn cơ thể đốt cháy chất béo để lấy năng lượng để đi vào trạng thái ketosis.

- Dầu MCT
- Dầu dừa
- Váng sữa từ động vật ăn cỏ
- Bơ từ động vật ăn cỏ
- Kem từ động vật ăn cỏ

Trong khi các chất béo được liệt kê ở trên có MCTs có đặc tính kháng virus và giúp cơ thể chuyển sang trạng thái đốt cháy chất béo nhanh hơn, thì vẫn có những chất béo có lợi khác để thường thức khi tuân thủ cách ăn ketogenic bao gồm:

- Mỡ heo
- Mỡ động vật ăn cỏ
- Quả bơ
- Lòng đỏ trứng từ gà nuôi trên đồng cỏ
- Dầu ô liu nguyên chất chất lượng cao
- Dầu cá từ cá đánh bắt tự nhiên

Chuyển đổi quá trình trao đổi chất của bạn thông qua cách ăn Ketogenic

Mặc dù cơ thể được lập trình để dễ dàng thay đổi trạng thái trao đổi chất giữa đốt cháy đường hoặc chất béo được, nhưng một số chuyên gia tin rằng cơ thể hoạt động tốt nhất khi ở cách ketosis đốt cháy chất béo trong phần lớn thời gian vì nó hiệu quả hơn và nguồn nhiên liệu sạch.

Cách ăn ketogenic tập trung vào chất béo có chất lượng như nguồn nhiên liệu chính cho cơ thể. Thông

binh (MCTs) được tạo thành từ ít nguyên tử cacbon hơn acid béo chuỗi dài và được tìm thấy trong dầu dừa, dầu cọ và các sản phẩm sữa chất lượng.

Không giống như các acid béo chuỗi dài, MCT được gan xử lý nhanh chóng và sử dụng để cung cấp năng lượng hoặc chuyển trực tiếp thành ketone. Sự hiện diện của ceton trong máu thúc đẩy trạng thái đốt cháy chất béo của nhiễm ceton (không phải nhiễm toan ceton do tiểu đường).

MCT không chỉ giúp thúc đẩy quá trình chuyển hóa ketosis mà còn tăng cường năng lượng và sức bền, cải thiện chức năng não bộ, hỗ trợ giảm cân, giảm cholesterol và cân bằng lượng đường trong máu. Acid lauric có trong MCTs đã được chứng minh là có tác dụng ngăn chặn sự hình thành vỏ bọc của virus và làm chậm quá trình nhân lên của virus.

Dầu có hàm lượng cao chất béo trung tính chuỗi trung bình:

- Dầu MCT
- Dầu dừa
- Váng sữa từ động vật ăn cỏ
- Bơ từ động vật ăn cỏ
- Kem từ động vật ăn cỏ

Trong khi các chất béo được liệt kê ở trên có MCTs có đặc tính kháng virus và giúp cơ thể chuyển sang trạng thái đốt cháy chất béo nhanh hơn, thì vẫn có những chất béo có lợi khác để thường thức khi tuân thủ cách ăn ketogenic bao gồm:

- Mỡ heo
- Mỡ động vật ăn cỏ
- Quả bơ
- Lòng đỏ trứng từ gà nuôi trên đồng cỏ
- Dầu ô liu nguyên chất chất lượng cao
- Dầu cá từ cá đánh bắt tự nhiên

Chuyển đổi quá trình trao đổi chất của bạn thông qua cách ăn Ketogenic

Mặc dù cơ thể được lập trình để dễ dàng thay đổi trạng thái trao đổi chất giữa đốt cháy đường hoặc chất béo được, nhưng một số chuyên gia tin rằng cơ thể hoạt động tốt nhất khi ở cách ketosis đốt cháy chất béo trong phần lớn thời gian vì nó hiệu quả hơn và nguồn nhiên liệu sạch.

Cách ăn ketogenic tập trung vào chất béo có chất lượng như nguồn nhiên liệu chính cho cơ thể. Thông

Các vị thuốc tự nhiên trong căn bếp của bạn

TATIANA DENNING

Tủ bếp của chúng ta đã có sẵn các loại thực phẩm chữa bệnh có lịch sử lâu đời. Lần tới khi bạn tìm cách làm dịu cổ họng bị ngứa, muốn giảm bớt cân nặng hoặc tăng cường hệ miễn dịch, hãy tìm trong căn bếp của bạn.

“Ăn mỗi ngày 1 quả táo, bệnh tật liên tránh xa” – ít ra đó cũng là triết lý của bà tôi, bà Konchesky. Như đã ông bà ta, bà tôi cũng thường dùng nhiều vị thuốc ở ngay trong nhà. Với bà, tôi là một vị thuốc chữa bệnh, một ngum đầu gan cả tuyệt mỗi ngày tốt cho trí não, và tạp chí Prevention (Phòng bệnh) viết về rất nhiều vị thuốc tự nhiên thường xuyên có mặt trong căn bếp của bà.

Trong khi y học hiện đại đã rời xa những phương pháp chữa bệnh truyền thống, cổ xưa, thì bà tôi vẫn lưu giữ lại chúng. Rốt cuộc bà đã sống rất khỏe mạnh cho đến khi qua đời ở tuổi 93. Bà thậm chí vẫn còn làm ăn kinh doanh cho đến một số năm trước khi bà mất.

Nhưng đừng lo, tôi không có ý định ép bạn dùng đầu gan cá đuối. Thật may là trong bếp còn có nhiều loại thực phẩm ngon miệng khác nhưng rất có lợi cho sức khỏe.

Gừng

Là một dược liệu Trung y trong nhiều thiên niên kỷ, gừng không chỉ giúp hoạt huyết mà còn là một trong những thực phẩm chống viêm tốt nhất, với một số nghiên cứu cho thấy nó thậm chí còn sánh ngang với ibuprofen trong việc điều trị viêm khớp và đau bụng kinh. Gừng cũng rất tốt để giảm buồn nôn, giúp giải độc ruột kết và gan, hỗ trợ tiêu hóa, và có đặc tính kháng nấm, kháng khuẩn và kháng virus.

Một nghiên cứu năm 2015 cho thấy gừng giúp cải thiện mức glucose ở bệnh nhân tiểu đường và những phát hiện sơ bộ này kích lệ cho những nghiên cứu sâu hơn rất cần được triển khai. Một số nghiên cứu cũng cho thấy mức cholesterol giảm đáng kể và thậm chí có lợi trong việc giảm cân.

Đề tận dụng được một số lợi ích tuyệt vời này, hãy thử thêm một ít gừng vào món gà hoặc món xào trong bữa ăn tối của bạn, hoặc ngâm một vài lát trong nước nóng và thưởng thức một tách trà gừng ấm. Ngoài ra còn có một số loại kẹo gừng trên thị trường nhằm điều trị chứng buồn nôn.

Mật ong

Mật ong đã được sử dụng trong nhiều thế kỷ vì các lợi ích y học lâu năm thực. Mật ong có thể làm tăng thời hạn sử dụng, cải thiện màu sắc và kết cấu của vải dệt trong quá trình thanh trùng hoặc đun nóng. Người ta cũng tin rằng mật ong nguyên chất mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe, chỉ cần bảo đảm mua từ một nguồn có uy tín.

Phương thuốc cổ xưa này đã được sử dụng để không chỉ giúp làm dịu

cơn đau họng, mà các nghiên cứu thậm chí còn cho thấy nó hiệu quả hơn một số loại xi-rô trị ho không cần toa, đặc biệt là ở trẻ em (lưu ý, không nên sử dụng mật ong cho trẻ em dưới 1 tuổi, hãy hỏi ý kiến bác sĩ nhi khoa của bạn).

Mật ong chứa các chất dinh dưỡng thực vật có đặc tính chống viêm, ngoài ra còn có các đặc tính tăng cường khả năng liên lạc giữa các tế bào và miễn dịch. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng mật ong Manuka đặc biệt còn có thể tiêu diệt một số mầm bệnh phổ biến như E.Coli, Staph aureus và H. pylori. Vì lý do này, nó được sử dụng để điều trị vết cắt, vết thương và vết bỏng, tiêu chảy, loét dạ dày và viêm da dày mãn tính.

Lần tới khi bạn bị ho, hãy thử uống một muỗng cà phê mật ong. Một ít mật ong khuấy vào trong món trà yêu thích của bạn hoặc phết lên trên cá hồi, là một cách tuyệt vời khác để nhận được lợi ích từ mật ong

Giấm táo

Tôi đã có nhiều bệnh nhân đã sử dụng giấm táo (ACV) trong nhiều năm, đặc biệt là ở dạng nguyên chất, chưa lọc có chứa vi khuẩn khởi đầu được gọi là “cái giấm”, chứa đầy các enzym và vi khuẩn tốt.

ACV từ lâu đã được cho là có đặc tính kháng khuẩn, và trong khi có rất ít nghiên cứu về lợi ích của nó, đã có những nghiên cứu cho thấy nó có đặc tính chống oxy hóa. Một nghiên cứu đánh giá được công bố trên Molecular Nutrition & Food Research vào năm 2016 cho thấy nó thậm chí có thể giúp giảm huyết áp và lượng đường trong máu. Giấm táo cũng đã được chứng minh là làm giảm cảm giác đói và có thể giúp thúc đẩy giảm cân và giảm mỡ bụng, theo một nghiên cứu của Nhật Bản được công bố vào năm 2014.

Nhiều bệnh nhân cho biết họ sử dụng 1 đến 2 muỗng canh ACV, pha trong một cốc nước lớn, để giải quyết chứng ợ nóng (heartburn). Mặc dù còn phải chứng minh được một số vấn đề khi sử dụng tính acid để điều trị chứng ợ nóng, nhưng nó cũng khá khả quan. Họ cũng đã nói rằng giấm táo còn có tác dụng như một loại mẹo để chữa chuột rút ở chân.

Điều quan trọng cần lưu ý là vì giấm táo có tính acid nên đừng sử dụng mình nó, nếu không bạn có nguy cơ làm mòn men răng của mình. Thay vào đó, hãy kết hợp với nước sốt salad, như một phần nguyên liệu nấu ăn của bạn hoặc trộn một thìa canh giấm táo với một ít chanh và mật ong trong một cốc nước lớn để thưởng thức.

Tỏi

Chứa nhiều chất dinh dưỡng, tỏi từ lâu đã được sử dụng cho cả công dụng chữa bệnh và ẩm thực. Nguyên liệu nấu được ưa chuộng này không chỉ có đặc tính kháng nấm, kháng virus và kháng khuẩn mà còn có đặc tính chống oxy hóa.

Là một nhánh thuộc họ hành, tỏi có vị đậm khi ăn sống, nhưng lại có vị ngọt nhẹ khi nấu chín. Trong khi bà tôi sử dụng cả hai cách, bà thường



Lần tới khi bạn tìm cách làm dịu cổ họng bị ngứa, muốn giảm bớt cân nặng hoặc tăng cường hệ miễn dịch, hãy tìm trong căn bếp của bạn.



Mật ong chứa các chất dinh dưỡng thực vật có đặc tính chống viêm.



Gừng không chỉ giúp hoạt huyết mà còn là một trong những thực phẩm chống viêm tốt nhất.



Giấm táo từ lâu đã được cho là có đặc tính kháng khuẩn, chống oxy hóa.



Tỏi chứa rất nhiều chất dinh dưỡng.



Dầu ô liu có đặc tính chống oxy hóa mạnh giúp chống lại chứng viêm.

ăn tỏi sống hơn, giống như chống tỏi. Trong nhiều năm, anh ấy đã sử dụng cách pha chế tỏi nghiền ngâm trong mật ong và giấm táo nguyên chất. Anh ấy uống một cốc nước từ 1 đến 2 lần mỗi ngày và tin rằng đó là lý do đã giúp anh ấy có thể ngăn chặn căn bệnh viêm xoang mãn tính từng hành hạ anh ấy. Chống tỏi và bà của tôi khi còn sống chắc chắn đã miễn nhiễm với bệnh viêm xoang!

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng tỏi giúp làm giảm khoảng 10% đến 15% lượng cholesterol toàn phần hoặc lipoprotein cholesterol tỷ trọng thấp trong khi chiết xuất tỏi liều cao đã được chứng minh có hiệu quả làm giảm áp lực máu tương tự như dùng thuốc atenolol.

Và nếu điều đó vẫn chưa đủ ấn tượng thì một đánh giá năm 2006 được công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng cho thấy chiết xuất tỏi già giàu chất chống oxy hóa thậm chí có thể làm giảm nguy cơ mất trí nhớ và bệnh tim.

Dầu ô liu

Với thành phần chủ yếu là các acid béo không bão hòa đơn, dầu ô liu từ lâu đã được biết đến về lợi ích trong chế độ ăn của người Địa Trung Hải. Chứa nhiều polyphenol, dầu ô liu có đặc tính chống oxy hóa mạnh giúp chống lại chứng viêm. Chính vì những đặc tính này mà các nghiên cứu cho thấy dầu ô liu có thể giúp ngăn ngừa bệnh tim mạch, ung thư và thậm chí là đột quỵ.

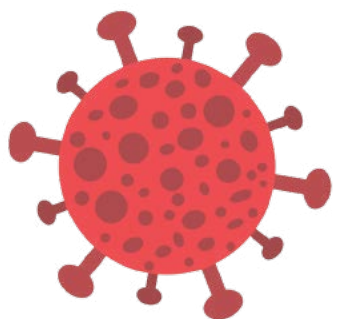
Dầu ô liu cũng đã được chứng minh giúp làm giảm rủi ro tiểu đường loại 2 và thậm chí ngăn ngừa bệnh Alzheimer. Nếu kết hợp cùng với dầu cá, nó cũng giúp cải thiện tình trạng đau khớp trong bệnh viêm khớp dạng thấp.

Với những lợi ích ấn tượng như trên, việc sử dụng dầu ô liu như thực phẩm chính trong chế độ ăn của bạn rất có ý nghĩa.

Dù sao, hãy luôn nhớ là hãy tuân theo lời khuyên của bác sĩ trước, vì đôi khi các vị thuốc tự nhiên cũng vấp có những tác dụng phụ không mong muốn và cần chứng chỉ định khi dùng chung với một số loại thuốc hoặc tình trạng sức khỏe đặc thù.

Tác giả Tatiana Denning là bác sĩ y học gia đình, cô tập trung vào sức khỏe và phòng bệnh. Cô tin tưởng vào việc hướng cho bệnh nhân các kiến thức và kỹ năng cần thiết để tự duy trì và cải thiện sức khỏe.

Thuần Thanh biên dịch



hoặc một bệnh virus cấp tính khác, hoặc đang bị “Hội chứng Long Haulers” (mắc COVID-19 kéo dài), thì việc áp dụng cách ăn uống này sẽ hỗ trợ rất nhiều cho việc điều chỉnh lượng đường trong máu và chức năng miễn dịch.

Bác sĩ Ashley Turner có giấy phép hoạt động trong ngành Y học tự nhiên (holistic health), chuyên dùng các liệu pháp chữa bệnh tự nhiên, là tác giả nhiều cuốn sách. Quý vị có thể liên hệ với cô Turner tại Restorative Wellness Center.

Công Thành biên dịch

Thực phẩm vị đắng có tác dụng thải độc từ cấp độ tế bào

ANN LOUISE GITTLEMAN

Ngày nay, hóa chất độc hại thực sự là tác nhân gây bùng nổ bệnh lý tự miễn, bệnh thoái hóa thần kinh, và béo phì. Mối liên hệ giữa phơi nhiễm hóa chất và các bệnh tự miễn dịch rất phức tạp. May mắn là chúng ta có các loại thực phẩm có vị đắng giúp lưu thông đường mật và là chìa khóa thải độc cần bản.

Sự tiếp xúc với các hóa chất công nghiệp, kim loại nặng, và các chất độc khác còn có liên quan đến ung thư, bệnh tự miễn. Nó khiến hệ thống miễn dịch của cơ thể nhầm mục tiêu sai lầm vào các tế bào khỏe mạnh của chính cơ thể chúng ta. Bệnh lý viêm tuyến giáp Hashimoto là một ví dụ điển hình, chiếm tới 90% các trường hợp suy giáp. Từ năm 2013 đến năm 2015, 54 triệu người Mỹ được chẩn đoán mắc một số dạng viêm khớp, bệnh gout, lupus, hoặc đau cơ xơ hóa. Hơn 1/3 người Mỹ bị béo phì, và tỷ lệ bị bệnh tiểu đường loại 2 liên tục tăng lên.

Chúng ta có thể thất vọng cho gan, máu và đường ruột, nhưng chúng ta sẽ không giữ được hiệu quả lâu dài trừ khi chúng ta thải độc và xây dựng lại từ cấp độ các tế bào của mình. Tế bào là nơi diễn ra mọi hoạt động, từ khả năng miễn dịch, sức khỏe não bộ cho đến việc kích thích quá trình trao đổi chất của bạn. Nếu tế bào của bạn bị nhiễm độc, chuyển hóa cũng bị nhiễm độc, và không có cách ăn kiêng nào trên thế giới có hiệu quả.

Những nguy cơ tiềm ẩn từ hóa chất phơi nhiễm hàng ngày mà chúng ta không hay biết

Nước máy của bạn có thể làm suy giảm hoạt động tuyến giáp. Florua trong nước máy ngăn chặn các thụ thể iodine trong tuyến giáp, làm cho các tế bào của nó ngừng sản xuất hormone tuyến giáp. Tuyến giáp của bạn sử dụng florua để tạo ra một "hormone giả mạo" gây ra mệt mỏi, trầm cảm, tăng cân và



Bổ công anh được coi là cỏ dại, nhưng mọi bộ phận của chúng đều có thể ăn được và trà của chúng có thể giúp túi mật của bạn, một cơ quan quan trọng để giải độc.

Các loại thực phẩm có vị đắng này giúp phục hồi túi mật, và quan trọng duy trì lưu lượng mật sinh lý.

thậm chí là rụng tóc. Hormone này giải dạng hormone tuyến giáp trong các xét nghiệm máu, dẫn đến là kết quả xét nghiệm máu bình thường nhưng bạn vẫn thiếu hụt hormon tuyến giáp và khiến cho sự thiếu hụt gần như không thể phát hiện được.

Glyphosate trong hóa chất diệt cỏ

Glyphosate là hóa chất chính trong chất diệt cỏ khét tiếng Roundup, và ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy nó gây hại cho cơ thể theo một số cách khác nhau. Bên cạnh việc gây ung thư, nó còn là chất gây rối loạn nội tiết và nhiễm độc kim loại nặng. Chất độc này gắn kết chặt chẽ với các kim loại nặng như thủy ngân và nhôm và đem chúng trực tiếp vào tế bào não của bạn.

Glyphosate làm cho các hóa chất khác thậm chí còn độc hơn bằng cách ngăn chặn một số đường dẫn enzyme trong gan vốn giúp giải độc các hợp chất có hại. Những con đường bị tác này cũng ngăn cản gan chuyển đổi vitamin D thành dạng hoạt động, do đó góp phần gây thiếu hụt vitamin D.

Trường điện từ nhân tạo từ thiết bị điện tử

Khoa học đã chỉ ra rằng những thay đổi miễn dịch thần kinh nội tiết còn xảy ra trước bệnh tự miễn khởi phát. Điện thoại di động, đồng hồ thông minh, máy tính và công

nghệ khác của bạn có thể đang làm trầm trọng thêm vấn đề này.

Một số căn bệnh thời hiện đại có liên quan đến khoa học về sự gián đoạn sinh lý từ trường điện từ nhân tạo (EMF). Những trường này làm cho màng tế bào mất đi các ion canxi, dẫn đến sai lệch chất dẫn truyền thần kinh và làm gián đoạn quá trình giao tiếp hormone. EMFs tạo ra stress oxy hóa và làm hỏng DNA, làm tăng sản xuất hormone căng thẳng cortisol và adrenaline.

Cortisol cao dẫn đến tăng lượng đường trong máu, tăng nồng độ insulin và tăng mỡ bụng. Các loại thực phẩm có vị đắng này giúp phục hồi túi mật, và quan trọng duy trì lưu lượng mật sinh lý. Dịch mật chuyển chớ vớ số độc tố ra khỏi cơ thể qua đường ruột, bao gồm kim loại nặng, thuốc, hormone dư thừa, hóa chất, chất bảo quản thực phẩm, thuốc trừ sâu, chất chống cháy và những thứ tương tự. Mật giúp loại bỏ các chất độc mà gan của bạn tích tụ.

Thải độc bằng các loại thực phẩm có vị đắng

Đối mặt với tất cả những cuộc tấn công độc hại này, bạn đang sở hữu một vũ khí bí mật, đó là thực phẩm có vị đắng. Là liệu pháp thải độc cho chứng "nghiện đồ ngọt". Thực phẩm có vị đắng còn là một loại thực phẩm thải độc quan trọng cho đường mật nhưng bị lãng quên. Thật ngạc nhiên khi thấy nhiều loại thực phẩm yêu thích được xếp vào nhóm "đắng" này, gồm có atisô, măng tây, bưởi, trà bồ công anh, và thậm chí là cả cà phê và ca cao.

Những loại thực phẩm có vị đắng có vai trò tích cực trong quá trình thải độc từ căn bản, nghĩa là từ cấp độ tế bào. Chất độc tích tụ trong cơ thể sẽ bị thải ra ngoài qua đường tiêu hóa.

Khi dịch mật lưu thông chậm sẽ dẫn đến tăng tích tụ mỡ trong cơ thể. Nếu mật của bạn đặc và không lưu chuyển dễ dàng, chúng sẽ hình thành lớp bùn. Lớp bùn này tồn tại trong lòng túi mật và thậm chí trong tuyến mật. Các chất độc dư thừa sẽ gắn kết vào các tế bào mỡ

Tiến sĩ Ann Louise Gittleman là tác giả bán chạy nhất của New York Times cho hơn 30 cuốn sách, bao gồm "Chuyển Hóa Căn Bản". Bài viết này được xuất bản lần đầu trên GreenMedinfo.com.

Thu Anh biên dịch



khien quá trình DNA cải thiện sức khỏe của chúng ta." Theo Viện Y tế Quốc gia (NIH), số người tập yoga và thiền định hiện giờ đã tăng gấp đôi so với năm 2002. Nếu bạn muốn kết hợp những hoạt động giảm căng thẳng vào cuộc sống của mình, một bài tập yoga bao gồm 8 tư thế đơn giản trong vòng 15 phút sẽ cung cấp năng lượng đủ cho cả ngày, đồng thời giúp bạn có giấc ngủ ngon.

Hãy khởi đầu đơn giản, bạn không cần phải là một người luyện tập chuyên nghiệp như các Yogi, bạn vẫn sẽ có thể giảm bớt căng thẳng từ những cải thiện tâm-thần.

Kết quả của nghiên cứu này giúp bạn có thêm thông tin để hiểu rõ hơn về thiền định, và khiến việc bắt đầu thực hành trở nên dễ dàng hơn.

Thiên Minh biên dịch

4 cách bảo vệ LÁ GAN của bạn

JOSEPH MERCOLA

Rượu, thực phẩm chứa đường fructose, dầu ăn công nghiệp chứa nhiều omega-6 khiến bệnh gan bùng phát nhanh chóng trong bối cảnh các quốc gia phải phong tỏa vì COVID-19.

Tại hệ thống bệnh viện Đại học Michigan, tỷ lệ mắc bệnh gan do rượu đã tăng 30% trong năm 2020.

Các bác sĩ cho rằng đó là do việc uống rượu nhiều hơn trong đại dịch. Các báo cáo không chính thức cho thấy từ tháng 03/2020 đến tháng 03/2021, một số bệnh nhân đã tăng lượng uống đến một chai rượu hoặc 5-6 ly rượu mỗi ngày. Đây là lượng đủ để tăng nguy cơ dẫn đến bệnh gan nặng.

Chúng ta đang chứng kiến những thanh niên ở độ tuổi 20 và 30 mắc căn bệnh mà trước đây chỉ gặp ở những người trong độ tuổi trung niên.

Có thể liệt kê 3 nguyên nhân chính dẫn đến tình trạng đau lòng này.

Phong tỏa làm gia tăng việc tiêu thụ rượu

Nhiều nghiên cứu đã xác nhận rằng bệnh nhân uống rượu nhiều hơn trong đại dịch.

Trong một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Psychiatry Research vào đầu năm nay, các nhà nghiên cứu của Đại học Y khoa Arizona đã phát hiện ra rằng trong khoảng thời gian từ tháng 04/2020 đến tháng 09/2020, "việc uống rượu và gần như phụ thuộc vào rượu tăng lên từng tháng đối với những người bị áp dụng lệnh phong tỏa."

Sự gia tăng sử dụng rượu có hại và các hành vi liên quan có thể gây ra những tác động xấu kéo dài về tâm lý xã hội, giao tiếp, nghề nghiệp và sức khỏe khi thế giới cố gắng phục hồi sau cuộc khủng hoảng đại dịch.

Một bài bình luận được đăng trên tạp chí The Lancet Gastroenterology & Hepatology cũng lưu ý rằng, sau một tháng phong tỏa, doanh số bán của các cửa hàng rượu ở Anh Quốc đã tăng 31.4% so với tháng liền trước (tháng 03/2020) - khi Anh Quốc ban hành lệnh phong tỏa. Bài xã luận trích dẫn một cuộc khảo sát được thực hiện bởi Alcohol Change UK, cho thấy 1/5 trong số những người uống rượu hàng ngày cho biết họ đã uống nhiều hơn trong thời gian phong tỏa.

Tác hại của rượu đối với gan và đối với sức khỏe toàn diện

Uống rượu có thể dẫn đến một số nguy hại sức khỏe trong ngắn hạn và dài hạn.

1. Gan nhiễm mỡ, viêm gan, và xơ gan.

Gan có nguy cơ bị tổn thương do việc uống nhiều rượu vì gan là nơi chuyển hóa rượu. Dầu hiệu đầu tiên của tổn thương gan khi uống nhiều rượu là máu nhiễm mỡ, gan nhiễm mỡ. Tình trạng này có thể tiến triển thành bệnh viêm gan do mỡ và cuối cùng dẫn đến suy gan, xơ gan.

Xơ gan do rượu thường xuất hiện sau hai hoặc ba thập kỷ uống nhiều rượu, và ngày càng thấy nhiều hơn trong độ tuổi 20 đến 30.

Theo nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Y khoa Anh Quốc, từ

vong do xơ gan tăng gấp ba lần từ năm 1999 đến năm 2016 ở nhóm tuổi từ 25 đến 34.

2. Rượu làm suy giảm hệ thống thần kinh trung ương.

Quá trình dẫn truyền thần kinh giữa các tế bào não bị chậm lại. Hệ thống limbic kiểm soát cảm xúc cũng bị ảnh hưởng. Đây là lý do tại sao uống rượu làm giảm khả năng kiểm chế.

Vỏ não trước trán, vùng não liên quan đến suy luận và phán đoán, cũng phản ứng chậm hơn khi uống rượu, dẫn đến hành vi bốc đồng và khả năng phán đoán kém hơn.

Theo nghiên cứu được công bố trên tạp chí Scientific Reports, lạm dụng rượu kinh niên cũng được biết là sự gây ra rối loạn chức năng thần kinh và tổn thương não, và mỗi gam rượu tiêu thụ thêm mỗi ngày có liên quan đến việc lão hóa não của bạn thêm 0.02 năm.

3. Rượu gây tác hại đến hệ vi khuẩn đường ruột.

Về lâu dài, uống rượu không chỉ dẫn đến gan nhiễm mỡ, mà còn làm tăng cân và phá vỡ hệ vi khuẩn đường ruột.

Mất cân bằng hệ vi khuẩn đường ruột có thể làm suy yếu hệ thống miễn dịch, khiến bạn dễ bị viêm nhiễm và mắc bệnh hơn.

4. Các vấn đề sức khỏe khi uống rượu quá mức.

Các vấn đề sức khỏe được liệt kê bởi CDC là như sau:

- Huyết áp cao
- Hiệu suất học tập hoặc công việc kém
- Đột quỵ
- Bệnh gan
- Vấn đề về tiêu hóa
- Ung thư (vú, miệng, cổ họng, đường quản, gan và ruột kết)
- Các vấn đề về học tập và trí nhớ, bao gồm chứng mất trí nhớ
- Bệnh tim
- Các vấn đề về sức khỏe tâm thần, bao gồm trầm cảm và lo lắng
- Các vấn đề xã hội, bao gồm giảm năng suất, các vấn đề gia đình và thất nghiệp
- Phụ thuộc vào rượu hoặc nghiện rượu

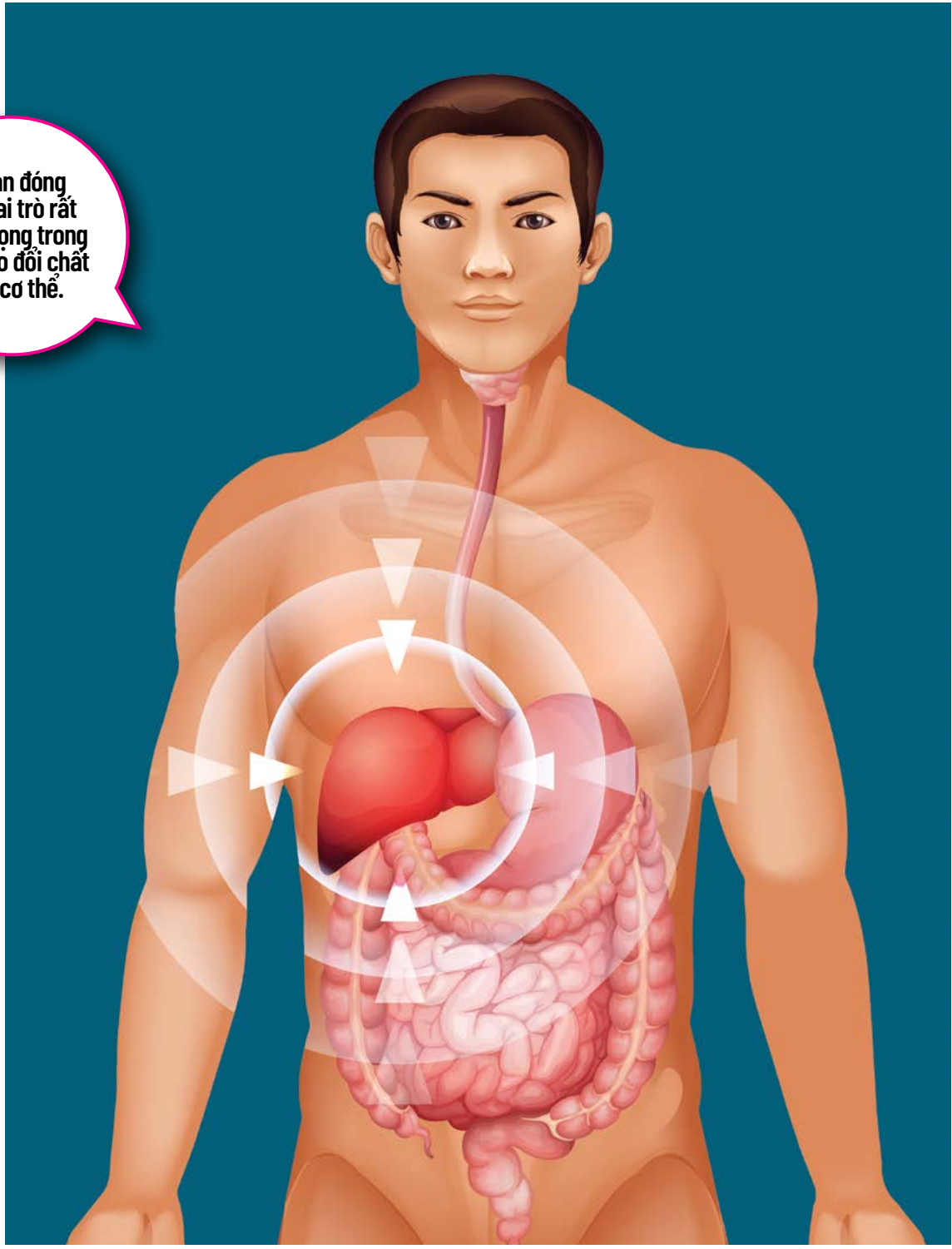
Đầu ăn công nghiệp cũng gây hại đến lá gan của bạn

Bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu là bệnh gan kinh niên phổ biến nhất ở các nước phát triển. Đặc trưng của bệnh này là sự tích tụ chất béo dư thừa trong gan của bạn mà không liên quan đến việc dùng nhiều rượu. Các yếu tố như cách ăn uống, tập thể dục, cân nặng, và hút thuốc đều đóng vai trò quan trọng trong việc làm trầm trọng thêm nguy cơ phát triển một số dạng bệnh về gan.

Bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu có liên quan đến việc tiêu thụ các loại dầu hạt công nghiệp, thường được gọi là "dầu thực vật, gồm dầu ăn từ đậu nành, hạt bông, hướng dương, hạt cải dầu (canola), bắp và cây rum."

Omega-6 là axit béo chiếm khoảng 80% thành phần axit béo của dầu thực vật.

Hiện nay, các loại dầu ăn công nghiệp này có mặt ở khắp nơi



ED_RSHNR/PIXABAY



Uống nhiều rượu rất có hại cho lá gan của bạn.

Làm thế nào để hỗ trợ sức khỏe lá gan của bạn

1. Kiêng uống rượu:

Cách tốt nhất để tránh tổn thương gan do rượu gây ra là kiêng uống rượu, đặc biệt là không uống nhiều rượu.

2. Loại bỏ đường fructose và đầu ăn công nghiệp

trong thực đơn hàng ngày. Thay thế bằng mỡ heo, dầu oliu, hoặc dầu dừa.

3. Bổ sung vitamin B3:

Những người nghiện rượu kinh niên có nguy cơ thiếu niacin do giảm lượng niacin trong cách ăn uống và sự can thiệp vào việc chuyển đổi tryptophan thành NAD. Liều lượng nhỏ NAD (không phóng thích theo thời gian) có thể rất hữu ích khi được cung cấp trong khi ăn uống.

Liệu pháp bổ sung NAD hạn chế cảm giác thèm rượu, giải độc cơ thể, thải rượu (hoặc các loại thuốc khác) ra khỏi cơ thể, và làm

trong thực phẩm chế biến trong khi omega-3 đất tiền hơn thì khó kiểm soát hơn nhiều. Vấn đề thậm chí còn tồi tệ hơn, hầu hết omega-6 mà mọi người ăn đã bị hư hỏng và bị oxy hóa trong quá trình chế biến.

Đường Fructose cũng dẫn đến tổn thương gan

Khi gan nhiễm mỡ xảy ra trong trường hợp không uống nhiều rượu, nó thường được gây nên bởi lượng đường dư thừa; đó là lý do vì sao hiện nay gan nhiễm mỡ cũng được phát hiện ngay cả ở trẻ nhỏ.

Không giống như đường glucose, có thể được hầu hết mọi tế bào trong cơ thể bạn sử dụng, đường fructose chỉ có thể được chuyển hóa bởi gan, vì gan là cơ quan duy nhất có chất vận chuyển cho nó.

Vì tất cả đường fructose được chuyển đến gan của bạn, nếu bạn tiêu thụ một lượng lớn, đường fructose sẽ tạo gánh nặng và gây hại cho gan của bạn giống như rượu và các chất độc khác.

Làm thế nào để hỗ trợ sức khỏe lá gan của bạn

1. Kiêng uống rượu:

Cách tốt nhất để tránh tổn thương gan do rượu gây ra là kiêng uống rượu, đặc biệt là không uống nhiều rượu.

2. Loại bỏ đường fructose và đầu ăn công nghiệp

trong thực đơn hàng ngày. Thay thế bằng mỡ heo, dầu oliu, hoặc dầu dừa.

3. Bổ sung vitamin B3:

Những người nghiện rượu kinh niên có nguy cơ thiếu niacin do giảm lượng niacin trong cách ăn uống và sự can thiệp vào việc chuyển đổi tryptophan thành NAD. Liều lượng nhỏ NAD (không phóng thích theo thời gian) có thể rất hữu ích khi được cung cấp trong khi ăn uống.

Liệu pháp bổ sung NAD hạn chế cảm giác thèm rượu, giải độc cơ thể, thải rượu (hoặc các loại thuốc khác) ra khỏi cơ thể, và làm

giảm các triệu chứng cai nghiện. Là một chất chống oxy hóa mạnh, NAD cũng giúp tạo ra năng lượng trong ty thể của tế bào.

b. *Bổ sung Choline:* Choline là một chất dinh dưỡng thiết yếu, cũng hỗ trợ chức năng gan bình thường và sức khỏe của gan, duy trì tính toàn vẹn của màng tế bào và điều hòa cholesterol, bao gồm lipoprotein mật độ thấp (LDL) và lipoprotein mật độ rất thấp (VLDL), giúp vận chuyển chất béo ra ngoài gan.

Bạn có thể bổ sung choline bằng cách ăn nhiều thực phẩm giàu choline hơn, chẳng hạn như lòng đỏ trứng nuôi hươu cơ, gan bò ăn cỏ, cá hồi Alaska đánh bắt tự nhiên, và dầu nhuyễn thể (krill oil).

c. *Tránh tiếp xúc với glyphosate:* Glyphosate thành phần hoạt chất trong thuốc diệt cỏ Roundup, và nó cũng có liên quan đến bệnh gan nhiễm mỡ.

d. *Bổ sung Magnesium, vitamin C:* Hai loại vi chất này cũng rất quan trọng đối với sức khỏe của gan.

e. *Cây kế sữa (silymarin):* một loại thảo mộc có hoa liên quan đến họ cúc và có phân hươu, có nguồn gốc từ Địa Trung Hải). Cây kế sữa chứa silymarin và silybin, chất chống oxy hóa được biết là giúp bảo vệ gan của bạn khỏi các chất độc và thậm chí giúp tái tạo tế bào gan.

4. Tránh các loại thực phẩm chế biến sẵn và thức ăn nhanh.

Các loại thực phẩm này hầu như đều có nhiều dầu ăn công nghiệp và/hoặc đường fructose độc hại. Cách dễ nhất là tự nấu ăn tại nhà để bạn biết mình đang ăn gì.

Nếu bạn tin rằng bạn bị rối loạn sử dụng rượu hoặc uống quá mức do căng thẳng và lo lắng liên quan đến đại dịch, bạn cũng nên tìm kiếm sự trợ giúp của chuyên gia.

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

An Nhiên biên dịch



Hóa chất độc hại thực sự là tác nhân gây bùng nổ bệnh lý tự miễn, bệnh thoái hóa thần kinh, và béo phì.

10 cách trị bệnh tại nhà

NHÓM NGHIÊN CỨU GMI THỰC HIỆN

Dưới đây là các phương pháp chữa trị tự nhiên hữu hiệu với các bệnh lý thường gặp.

1. Trà nóng trị cảm cúm

Trà là một trong những loại thuốc chữa bệnh lâu đời nhất trong thế giới hiện đại. Có hàng trăm lý do để uống trà. Và hơn nữa: Nó có thể giúp bạn hết cảm lạnh hoặc hết cúm nhanh hơn.

Trà xanh được biết là có các thành phần kháng virus đã được chứng minh trong các thử nghiệm là có ti lệ nghịch với nhiễm cúm. Những lợi ích này không bị giới hạn ở trà xanh. Trà thảo mộc Echinacea Plus được phát hiện lâm sàng có thể rút ngắn triệu chứng cảm lạnh và cúm so với giả dược.

2. Nghệ chữa đau nhức xương khớp

Một trong những loại thực vật có hoa chữa bệnh tốt nhất trên thế giới là Curcuma longa.

Trong hàng thiên niên kỷ, các nhà khoa học và nhà thảo dược học đã khám phá ra các đặc tính chữa bệnh trong loại thảo mộc kỳ diệu này. Được sử dụng rộng rãi bởi các vận động viên và người năng động, nghệ và thành phần hoạt chất độc lập của nó, curcumin, đã được chứng minh là làm giảm đau khớp và giảm viêm tốt hơn nhiều so với các loại thuốc hiện đại.

3. Dùng thủy liệu pháp khi bị căng cơ

Việc tắm thư giãn đã được áp dụng để làm dịu cơ thể và tinh thần trong hàng ngàn năm qua. Người La Mã cổ đại đã sử dụng hệ thống ống

nuộc phức tạp để dẫn nước và làm nóng nguồn nước khoáng có tác dụng chữa bệnh từ những nơi như ở Bath của Anh Quốc, để giúp họ trẻ hóa và thư giãn.

4. Chườm đá khi bị sưng tấy Chườm lạnh và nóng là những cách chữa đau nhức thông dụng nhất được áp dụng tại gia. Các liệu pháp nhiệt, chẳng hạn như tắm nước khoáng nóng, sẽ giúp thư giãn các cơ bị xơ cứng, hoặc bị đau, đồng thời làm tăng lượng máu lưu thông đến khu vực này. Nước đá thường được sử dụng trong các vết thương cấp tính vẫn còn đang bị sưng. Chườm đá có thể giúp giảm sưng và giảm đau khi bị trẹo mắt cá chân và khuỷu tay, đồng thời làm chậm quá trình chảy máu vào giám bầm tím mô.

5. Trị viêm dạ dày bằng hạt thì là đen

Bạn có thể đã biết về các tính năng chữa bệnh của hạt thì là đen, hay nigella sativa. Một phương thuốc truyền thống được cho là có thể chữa khỏi “mọi thứ trừ cái chết”, hạt thì là đen được nhắc đến qua hàng trăm nghiên cứu khác nhau. Người ủng hộ sức khỏe tự nhiên dùng nó như một loại thực phẩm bổ sung. Một trong những bệnh đã được chứng minh là có thể chữa khỏi bằng hạt thì là đen là bệnh viêm dạ dày, hay viêm niêm mạc dạ dày, một căn bệnh ai cũng có thể mắc phải.



Trà nóng giảm các triệu chứng cảm lạnh và cúm.

FOTOLIA

Thường xuyên bổ sung hạt thì là đen vào thực đơn ăn của bạn cũng có thể đem lại nhiều lợi ích khác. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra tác dụng làm giảm mỡ máu của hạt thì là đen đối với chứng tăng mỡ máu.

6. Cảm giác gần gũi trị chứng trầm cảm

Dù việc chăm sóc cơ thể là điều quan trọng, nhưng nhu cầu về các mối quan hệ xã hội bền chặt cũng vô cùng cần thiết để tạo nên một cuộc sống khỏe khoắn và lành mạnh. Những mối quan hệ tốt đẹp đã được chứng minh là có ý nghĩa rất quan trọng trong hạnh phúc và chất lượng cuộc sống của bạn.

Trong một nghiên cứu lâu dài khi đo lường mức độ hạnh phúc của người trên 40 tuổi trong suốt quá trình học đại học và 35 năm sau đó, người hạnh phúc nhất trong số đối tượng tham gia cho biết rằng họ rất trân trọng và trải nghiệm các mối quan hệ thân thiết của họ. Những ai trân trọng các mối quan hệ bền chặt là là những người hạnh phúc nhất.

7. Dùng giấm táo để khử mùi hôi

Một phương thuốc xa xưa khác cũng vô cùng hiệu quả và được sử dụng bởi Hippocrates, cha đẻ của y học hiện đại, từ năm 400 trước Công nguyên, chính là giấm táo. Những lợi ích sức khỏe của giấm táo đã được biết đến trong nhiều thiên niên kỷ, bởi đặc tính kháng nấm và kháng khuẩn mạnh mẽ.

Hô hấp. Nhờ tính acid cao, giấm táo trở thành một phương thuốc tuyệt vời cho chứng hôi miệng. Để chữa hôi miệng tức thì, hãy thêm 1/2 muỗng canh giấm táo vào một cốc nước tinh khiết và súc miệng trong 10 giây mỗi lần. Súc miệng ở cả phía sau má và các đường viền nướu trên và dưới để loại bỏ mọi vi khuẩn gây mùi.

Hô hấp. Giấm táo cũng có thể giúp đánh tan mùi cơ thể. Đối với nách, hãy lau vùng dưới cánh tay của bạn vào mỗi buổi sáng bằng một miếng vải hoặc bông gòn tẩm giấm táo không pha loãng trước khi sử dụng chất khử mùi tự nhiên. Tránh sử dụng các chất có chứa nhôm và các hóa chất gây ung thư khác. Đối với chân, đổ nước ấm vào chậu và thêm 1/3 cốc giấm táo, sau đó ngâm chân trong hỗn hợp này trong 15 phút mỗi tuần một lần.

8. Nước ép lựu chống lại sự mệt mỏi

Lựu là một loại thực phẩm đặc biệt tốt cho sức khỏe, đã được chứng minh bởi rất nhiều tài liệu ủng hộ về các ứng dụng đa năng của nó. Ăn lựu rất có lợi, nó có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư hoặc bệnh tim mạch. Và một ly nước ép lựu cũng có thể cung cấp năng lượng để bạn có thể tiếp tục làm những việc cần làm trong ngày.

Nước ép lựu là một cách tuyệt vời để xua tan mệt mỏi nhờ các chất dinh dưỡng quan trọng và một lượng lớn chất chống oxy hóa có trong nước ép lựu. Thức uống này cũng giúp duy trì lượng đường huyết ổn định.

Nước ép lựu có thể giúp điều chỉnh huyết áp, một yếu tố khác gây ra mệt mỏi cho cơ thể.

9. Dầu khuynh diệp trị nghẹt mũi

Được biết đến với hương thơm tăng cường sinh lực, tinh dầu khuynh diệp có khả năng làm dịu các xoang bị kích thích và giúp dễ thở hơn khi bị nghẹt mũi. Dầu khuynh diệp có đặc tính kháng viêm có thể làm thông đường thở.

Bạn có thể cho một vài giọt tinh dầu vào máy tạo độ ẩm, đặc biệt khi bạn đặt máy cạnh giường vào ban đêm. Nếu nghẹt mũi cấp tính, hãy thử thêm lá khuynh diệp tươi hoặc 10-12 giọt tinh dầu vào bát nước xông, sau đó trùm khăn lên đầu và hít thở sâu.

10. Các thói quen lành mạnh giảm bớt quang tâm mất

Quảng tâm mất có thể là kết quả của nhiều nguyên nhân, bao gồm di truyền, phương pháp ăn uống thiếu dưỡng chất, căng thẳng, thiếu ngủ và hút thuốc, ngoài ra còn các yếu tố khác. Không có biện pháp điều trị riêng biệt nào có hiệu quả cho tất cả mọi người; tuy nhiên, bạn có thể kết hợp nhiều phương pháp để giảm quang tâm và khôi phục vẻ ngoài tươi tắn cho khuôn mặt.

Cung cấp đủ nước cho cơ thể.

Hãy bảo đảm rằng bạn cung cấp đủ nước cho cơ thể bằng cách uống khoảng 2 lít nước lọc mỗi ngày.

Cách ăn uống. Tiếp theo đó là hãy chăm dứt tình trạng thiếu dinh dưỡng bằng cách ăn một chế độ đa dạng thực phẩm hữu cơ.

Ngủ đủ giấc. Giấc ngủ cũng rất quan trọng để giảm quang tâm mất; vì vậy hãy cố gắng ngủ đủ 7-9 tiếng mỗi đêm; tốt nhất là bạn nên ngủ trong một căn phòng mát mẻ với không khí trong lành, thông thoáng.

Ngưng hút thuốc lá. Nếu bạn sử dụng thuốc lá, hãy xem xét một chương trình cai thuốc lá. Tiếp xúc với khói thuốc lá gây hại cho sức khỏe của bạn gấp 36 lần so với làm việc ở lò phân ứng hạt nhân; vì vậy chắc chắn rằng hút thuốc góp phần gây ra quang tâm dưới mắt của bạn đây.

Bổ sung vitamin D. Cuối cùng, thiếu ánh sáng mặt trời có thể gây ra tác hại tương tự như hút thuốc, vì vậy hãy tiếp xúc với ánh sáng mặt trời tự nhiên ít nhất 15 phút mỗi ngày để tăng lượng vitamin D thiết yếu cho cơ thể.

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

Thiên Văn biên soạn

AFRICA STUDIO/SHUTTERSTOCK



MARIYMARKEVICH/FREEPIK.COM

Tập thể dục thường xuyên thực sự thay đổi sinh học của não bộ.

Viên thuốc công hiệu có tên là “thuốc tập thể dục”

ARASH JAVANBAKHT

Tập thể dục có thể giữ cho não bộ khỏe mạnh và bảo vệ cơ thể chống lại chứng trầm cảm và lo lắng. Tập thể dục vừa phải đường như cũng có tác dụng kháng viêm, điều chỉnh hệ thống miễn dịch, và chống nguy cơ viêm nhiễm quá mức.

Tôi là một bác sĩ tâm thần và nhà thần kinh học nghiên cứu biện pháp can thiệp điều trị có thể thay đổi não bộ như thế nào. Tôi đã bắt đầu nghĩ đến việc kê đơn tập thể dục, ví dụ như bảo bệnh nhân uống “thuốc tập thể dục”. Sau khi biết tầm quan trọng của việc tập thể dục, hầu như tất cả bệnh nhân của tôi đều cam kết sẽ tập thể dục ở một mức độ nào đó, và tôi đã thấy nó đem lại lợi ích như thế nào cho một số lĩnh vực trong cuộc sống và sinh kế của họ.

Tất cả chúng ta đều đã nghe chi tiết về việc tập thể dục cải thiện cơ xương, tim mạch, trao đổi chất, và các khía cạnh khác của sức khỏe ra sao, nhưng có thể là bạn không biết là điều đó đã xảy ra bên trong não bộ như thế nào.

Tập thể dục thực sự thay đổi cấu trúc não bộ

Tập thể dục thường xuyên thực sự thay đổi sinh học của não bộ, và nó không đơn giản chỉ là “hãy đi bộ và bạn sẽ cảm thấy khỏe hơn.” Tập thể dục thường xuyên, đặc biệt là các bài tập về tim mạch, sẽ thực sự thay đổi não bộ. Trái ngược với những gì một số người có thể nghĩ, não là một cơ quan rất dễ dai. Không chỉ là các kết nối tế bào thần kinh mới được hình thành mỗi ngày, mà các tế bào mới cũng được tạo ra trong các khu vực quan trọng của não. Một khu vực quan trọng là tuyến yên, nó có liên quan đến học tập, trí nhớ, và điều chỉnh cảm xúc tiêu cực.

Có một phần tử được gọi là nhân tố dinh dưỡng thần kinh có nguồn gốc từ não giúp não sản xuất tế bào thần kinh, hoặc tế bào não. Một loạt các bài tập thể dục nhịp điệu và luyện tập cách quảng cường độ cao làm tăng đáng kể lượng BDNF (BDNF: nhân tố dinh dưỡng thần kinh).

Tập thể dục vừa phải đường như cũng có tác dụng kháng viêm, điều chỉnh hệ thống miễn dịch, và chống



SHOOTER/ALAMY.COM

Bằng cách gia tăng năng lượng và mức độ luyện tập thể chất, tập thể dục cũng có thể cải thiện hình ảnh bản thân và lòng tự tôn.

tín hiệu qua lại giữa các tế bào thần kinh – dopamine và endorphin. Cả hai điều này đều có liên quan đến tâm trạng và động lực tích cực.

Rèn luyện thể chất cải thiện triệu chứng lo âu và trầm cảm

Các nghiên cứu cũng cho thấy rằng tập thể dục thường xuyên có tác dụng vừa phải đối với các triệu chứng trầm cảm tương đương với các liệu pháp điều trị tâm lý. Đối với chứng rối loạn lo âu, nó có tác dụng ở mức độ nhẹ đến trung bình trong việc giảm các triệu chứng lo âu. Trong một nghiên cứu mà tôi đã thực hiện với những người khác trên nhóm những trẻ em bị nạn, chúng tôi nhận thấy rằng các triệu chứng lo âu và PTSD giảm xuống ở những trẻ tham gia các liệu pháp khiêu vũ và vận động từ 8 đến 12 tuần.

Rèn luyện thể chất thậm chí có thể khiến người ta giảm mãn cảm với các triệu chứng lo âu về thể chất. Đó là vì sự giống nhau giữa các tác động lên cơ thể của việc tập thể dục, đặc biệt là tập thể dục cường độ cao, và của các trạng thái bản khoăn lo lắng, bao gồm khó thở, tim đập nhanh và tức ngực. Ngoài ra, bằng cách giảm nhịp tim cơ bản, tập thể dục có thể truyền dẫn tín hiệu của một môi trường vật lý nơi tại êm dịu hơn đến não.

Có những lợi ích khác của việc tập thể dục ngoài tác động sinh học thần kinh. Khi ra ngoài trời đi dạo, người ta sẽ được tiếp xúc nhiều hơn với ánh sáng mặt trời, không khí và thiên nhiên.

Một người có thể chọn một chỗ làm bạn cùng chạy, và một người khác có thể gặp gỡ hẹn hò với một người bạn mới, hoặc tận hưởng năng lượng tích cực tại phòng tập thể dục. Tập thể dục cũng có thể được xem như một phương pháp rèn luyện tập trung nhận thức và giúp tâm trí thoát khỏi những tác nhân gây căng thẳng hàng ngày, cũng như từ các thiết bị điện tử và TV của chúng ta.

Bằng cách gia tăng năng lượng và mức độ luyện tập thể chất, tập thể dục cũng có thể cải thiện hình ảnh bản thân và lòng tự tôn.

Vì vậy, làm thế nào bạn có thể tìm thấy thời gian để tập thể dục, đặc biệt là với tất cả nhu cầu thời gian phát sinh trong thời gian đại dịch, và những hạn chế do đại dịch gây ra như việc người ta phải hạn chế đến các phòng tập thể dục công cộng? Dưới đây là một vài gợi ý.

Chọn một môn thể dục bạn yêu thích

Không phải tất cả chúng ta đều phải chạy trên máy chạy bộ. Điều mà hiệu quả với người này có thể không có hiệu quả với người khác.

Hãy thử một nhóm các hoạt động đa dạng để xem xem bạn thích hoạt động nào hơn: chạy, đi bộ, khiêu vũ, đi xe đạp, chèo thuyền kayak, chèo thuyền, tập tạ, bơi lội.

Bạn có thể luân phiên giữa một số những hoạt động mình thích, hoặc thay đổi chúng theo mùa để tránh nhàm chán. Thậm chí chúng không cần thiết phải được gọi là “tập thể dục”. Bất cứ điều gì có thể làm tăng nhịp tim hoặc căng cơ của bạn đều được tính, cho dù đó là khiêu vũ, chơi với lũ trẻ hay xây dựng một nhà kho trong vườn nhà.

Kiên trì mỗi ngày, dù chỉ vài động tác trong vài phút

Rèn luyện thể chất không nhất thiết phải là một buổi tập kéo dài một giờ tại phòng tập thể dục hoặc đạp xe 20 dặm so với ngồi ý trên một chiếc ghế dài. Tôi luôn nói với các bệnh nhân của mình: “Bước thêm một bước vắn tốt hơn là không bước một bước nào, và tập squat được ba cái còn tốt hơn không được cái nào.” Khi bạn không có nhiều động lực để tập luyện, hoặc khi bạn mới bắt đầu tập, hãy đừng ép bản thân quá. Làm được bao nhiêu thì tốt bấy nhiêu. Dù bạn chỉ bỏ ra ba phút để khiêu vũ với bản nhạc mình yêu thích thì vẫn là tốt.

Kết hợp với các hoạt động khác

Hãy đi bộ 15 phút trong khi nói đang chuyện điện thoại với một người bạn, thậm chí khi bạn chỉ đi bộ quanh nhà, thì vẫn là đang rèn luyện. Giúp một người bạn làm các việc ngoài vườn là một cách tuyệt vời để vừa giao lưu xã hội vừa rèn luyện sức khỏe.

Khi bạn đang cảm thấy dư dả hoặc thiếu động lực, hãy tự hỏi bản thân: “Lần cuối cùng mình hồi hận vì đã cảm thấy như thế là khi nào?”

Mặc dù nó có thể giúp ích, nhưng tập thể dục không phải là chiến lược giảm cân tối nhất; mà ăn kiêng mới có tác dụng đó. Một chiếc bánh hạnh nhân lớn có thể chứa nhiều calo hơn một giờ chạy bộ. Đừng từ bỏ tập thể dục nếu bạn không giảm được cân nặng của mình. Nó vẫn sẽ cung cấp tất cả các lợi ích mà chúng ta đã thảo luận xuyên suốt trong bài này.

Ngay cả khi bạn không cảm thấy lo lắng hay chán nản, hãy vẫn dùng viên thuốc tập thể dục nhé. Hãy sử dụng chúng để bảo vệ cho bộ não của bạn.

Tác giả Arash Javanbakht là phụ tá giáo sư tâm thần học tại Đại học bang Wayne.

Ngọc Anh biên dịch

EPOCH TIMES

TIẾNG VIỆT

EPOCH TIMES

TIẾNG VIỆT

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

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

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

5 loại thực phẩm giúp tim khỏe mạnh

Bạn có thể tự bảo vệ mình tránh khỏi bệnh tim tốt hơn với sự trợ giúp của những thực phẩm này

NHÓM NGHIÊN CỨU GMI

Bằng cách lựa chọn các loại thực phẩm và chất bổ sung hỗ trợ cho sức khỏe tim mạch, bạn có thể giữ cho tim của bạn hạnh phúc trong nhiều thập kỷ tới.

Bệnh tim mạch là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở Hoa Kỳ, gây ra khoảng 1/4 trường hợp tử vong mỗi năm. Nhưng đừng sợ – bạn có thể giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh tim mạch bằng cách thay đổi cách ăn uống và lối sống, như tập thể dục thường xuyên và ăn các loại thực phẩm tốt cho tim mạch.

Tất cả 5 loại siêu thực phẩm sau đây đều dễ dàng kết hợp vào kế hoạch ăn uống của bạn và đã được khoa học chứng minh khả năng bảo vệ cơ quan trọng nhất của cơ thể bạn.

1. Chất béo Omega-3
Những lợi ích sức khỏe của việc tiêu thụ một chế độ ăn giàu acid béo thiết yếu đã được thiết lập rõ ràng, bao gồm cả việc tăng cường những chất béo lành mạnh cho trái tim của bạn. Chất béo omega-3 rất quan trọng cho sức khỏe tim mạch, sự thiếu hụt có liên quan đến nguy cơ tử vong về tim cao hơn.

Ăn thực phẩm có nhiều chất béo omega-3 có thể giúp bảo vệ tim không bị bệnh tật. Một nghiên cứu năm 2018 cho thấy rằng cách ăn uống với tỷ lệ 1:1 chất béo omega-3 và omega-6 làm thay đổi nhanh chóng thành phần chất béo của mô tim. Đối với hầu hết mọi người, điều này có nghĩa là cắt giảm omega-6 và tăng omega-3.

Chất béo có lợi cho tim này bao gồm các loại cá nước lạnh đánh bắt tự nhiên như cá hồi, cá ngừ, cá trích, và cá mòi nên được ăn 2–3 lần mỗi tuần.



Các loại thịt cá hồi, cá ngừ... rất giàu chất béo omega-3.



Các thành phần trong củ nghệ có khả năng bảo vệ cơ tim.



Một số loại hạt ngũ cốc và chuối rất giàu magnesium, tốt cho tim.



Chỉ một tách trà xanh mỗi ngày có thể giảm 5% nguy cơ bị bệnh tim mạch.



Dark chocolate rất giàu flavonoids, là một món ăn nhẹ ngon miệng và tốt cho tim mạch.

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-Nhân**, 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 nhân 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

Các loại hạt như hạnh nhân và óc chó (gồm cả vỏ lụa) có nồng độ polyphenol cao, hạt lanh và hạt chia cung cấp cho người ăn chay những chất béo thiết yếu, cũng như dầu lành hữu cơ.

Bạn cũng có thể tìm thấy chất béo omega-3 ở dạng thực phẩm bổ sung.

2. Nghệ
Curcumin là polyphenol chính được tìm thấy trong nghệ, loại gia vị có màu cam sáng, là thành phần chủ yếu trong nhiều món ăn vùng Nam Á. Nghệ từ lâu đã được nghiên cứu về những tác dụng có lợi đối với sức khỏe con người, đặc biệt là đặc tính chống viêm, và gần đây là khả năng bảo vệ cơ tim.

Bệnh nhân tiểu đường cần được chú ý đến nguy cơ tim mạch, và curcumin có thể là một lựa chọn tốt. Một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Sinh hóa dinh dưỡng cho thấy rằng việc bổ sung curcumin giúp bảo vệ khỏi bệnh tim xơ vữa động mạch cho bệnh nhân tiểu đường loại 2.

Một nghiên cứu 32 phụ nữ sau mãn kinh chứng minh rằng, uống curcumin thường xuyên có lợi ích sức khỏe tim mạch tương tự như tập thể dục nhịp điệu.

Lợi ích sức khỏe tuyệt vời của curcumin đến từ khả năng giúp làm loãng máu và mở rộng động mạch. Mục tiêu bổ sung khoảng hai muỗng canh mỗi ngày trong công thức nấu ăn của bạn, hoặc bổ sung bằng chất tinh chất nghệ chất lượng cao, tốt nhất là hữu cơ, ở dạng lỏng hoặc viên nang.

3. Trà xanh
Bạn có thể không nghĩ đến trái tim của mình khi đang nhâm nhi một tách trà thư giãn, nhưng khoa học đã xem xét nhiều cách mà trà xanh có thể đem lại lợi ích cho sức khỏe của bạn. Đừng chỉ dừng lại ở một tách – khi nói đến việc bảo vệ trái tim của bạn, bạn càng uống nhiều trà xanh càng tốt.

Một nghiên cứu trên 40,530 người trưởng thành Nhật Bản cho

thấy những người tiêu thụ từ 5 tách trà xanh trở lên mỗi ngày có nguy cơ tử vong do đau tim thấp hơn 26% so với những người không uống trà xanh.

Một phân tích tổng hợp năm 2015 cũng cho kết quả tương tự, xác định rằng chỉ một tách trà xanh mỗi ngày có thể giảm 5% nguy cơ bị bệnh tim mạch và giảm 4% nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân.

Catechins, flavonoid tự nhiên trong trà xanh có tác dụng chống oxy hóa mạnh, được ghi nhận là mang lại một số tác dụng có lợi đối với sức khỏe tim mạch.

Sức mạnh chống oxy hóa của catechins đã được chứng minh là làm giảm quá trình oxy hóa LDL, giảm nguy cơ bệnh tim do căng thẳng oxy hóa liên quan.

4. Thực phẩm giàu Magnesium
Magnesium là một khoáng chất liên quan đến hàng trăm chức năng sinh hóa trong cơ thể bạn.

Thực phẩm giàu magnesium bao gồm rau lá xanh đậm, quả hạch và hạt, các loại rau đậu, và quả bơ...

Bổ sung magnesium đầy đủ giúp duy trì chức năng tim khỏe mạnh bằng cách bình thường hóa huyết áp và giữ cho nhịp tim của bạn đập đều đặn.

Ngược lại, sự thiếu hụt magnesium có liên quan đến các động mạch bị tắc nghẽn và ngừng tim đột ngột.

Một nghiên cứu năm 2010 được công bố trên Tạp chí Khoa học Y sinh cho thấy rằng những người ăn uống thực phẩm chứa nhiều magnesium và acid amin taurine có tỷ lệ tử vong do bệnh tim thấp hơn đáng kể.

Hỗ trợ cơ thể bạn bằng chất bổ sung magnesium chất lượng cao cũng đã được chứng minh là có lợi cho tim mạch. Một nghiên cứu năm 2005 về tác dụng lâm sàng và chuyển hóa của việc bổ sung magnesium đường uống cho thấy rằng liều 300mg mỗi ngày trong 30 ngày có hiệu quả trong việc đạt được tác dụng bảo vệ tim mạch ở một số bệnh nhân.

5. Chocolate
Có thể bạn không nghĩ chocolate là một loại thực phẩm tốt cho sức khỏe, nhưng khi nói đến dark chocolate, ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy rằng nó không chỉ khiến lệ tình yêu của bạn vui vẻ mà còn có thể giúp trái tim bạn luôn hạnh phúc.

Dark chocolate rất giàu flavonoids, là một món ăn nhẹ ngon miệng và tốt cho tim mạch.

Một nhóm nghiên cứu từ Đại học Cambridge đã tìm ra mối liên quan của việc tiêu thụ chocolate với nguy cơ phát triển các rối loạn chuyển hóa tim mạch. Họ đã tiến hành đánh giá có hệ thống và phân tích tổng hợp các thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên có đối chứng và nghiên cứu quan sát và phát hiện ra rằng mức độ tiêu thụ chocolate đường như có liên quan đến việc giảm đáng kể nguy cơ rối loạn chuyển hóa tim mạch.

Không bao giờ là quá muộn để thêm một vài miếng dark chocolate vào thực đơn ăn uống của bạn. Một nghiên cứu năm 2012 về những bệnh nhân bị suy tim sung huyết cho thấy rằng việc tiêu thụ hai thanh chocolate giàu flavonoid mỗi ngày đã cải thiện đáng kể chức năng mạch máu, một tác dụng được duy trì sau khi tiêu thụ hàng ngày trong khoảng thời gian bốn tuần

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

Trúc Đoàn biên dịch

Khái niệm giới tính hiện nay đang hủy hoại một thế hệ thiếu nữ

Nhà văn Abigail Shrier mở một cuộc thảo luận về người chuyển giới

CATHERINE YANG

Hàng trăm trường hợp chuyển đổi giới tính có kết cục là những tổn thương cơ thể không thể hồi phục. Và số lượng các em gái vị thành niên chuyển đổi giới tính càng gia tăng, đó là một phần nội dung mà cô Abigail Shrier đã viết trong cuốn sách “Tôn Thương Không Hối Phục: Sự Thèm Muốn Chuyển Giới Quyền Rũ Con Gái của Chúng Ta”.

Cô Abigail Shrier chia sẻ trong các cuộc phỏng vấn một vấn đề mà cô vé rất ít người chú ý tới: Các nhà hoạt động chuyển giới ngày nay dường như không đại diện cho cộng đồng người trưởng thành chuyển giới.

“Chúng ta có một ‘đại dịch’ của những cô gái tuổi mới lớn, những người dường như không mắc chứng rối loạn giới tính điển hình nào cả, nhưng vẫn nhận vật không tuân theo giới tính. Cô Shrier nói: “Các bậc phụ huynh ở các trường tự thực lớn nhất nói với tôi rằng trong vòng một năm con gái của họ có ba, bốn người chuyển giới đến trường để nói chuyện với học sinh. Năm học sau đó, bùng nổ số lượng nữ sinh tự nhận là người chuyển giới.”

Vấn đề rối loạn giới tính

Rối loạn giới tính có thể điều trị được. Nó thường xuất hiện ở độ tuổi rất trẻ (2 đến 4), và hầu như luôn xảy ra ở các bé trai với tỷ lệ chiếm 0.01% dân số. Các bé trai thông thường biểu hiện sự đau khổ tốt cùng với giới tính sinh học của chúng. Khoảng 70% trường hợp được điều trị trong thời thơ ấu; số còn lại vẫn tồn tại và chịu đau đớn đến khi trưởng thành. Điều trị thông thường gồm sử dụng nội tiết tố và phẫu thuật cơ thể.

Trong một thập kỷ qua, hiện tượng các cô gái vị thành niên và thanh thiếu niên không có tiền sử mắc chứng rối loạn giới tính thời thơ ấu đột nhiên, trở thành người chuyển giới; sau đó họ được cho sử dụng nội tiết tố và phẫu thuật. Tại Vương quốc Anh, số trường hợp như vậy đã tăng 4,500% mỗi năm.

Cách đây 10 năm, những cô gái này có thể đã được chẩn đoán là mắc chứng cuồng ăn hoặc biếng ăn. Những cô gái trẻ này có rất nhiều vấn đề sức khỏe tâm thần như trầm cảm, lo lắng, hành vi tự cắt rạch bản thân hoặc tự gây hại khác. Và họ đang tự chẩn đoán bản thân họ mắc chứng rối loạn giới tính.

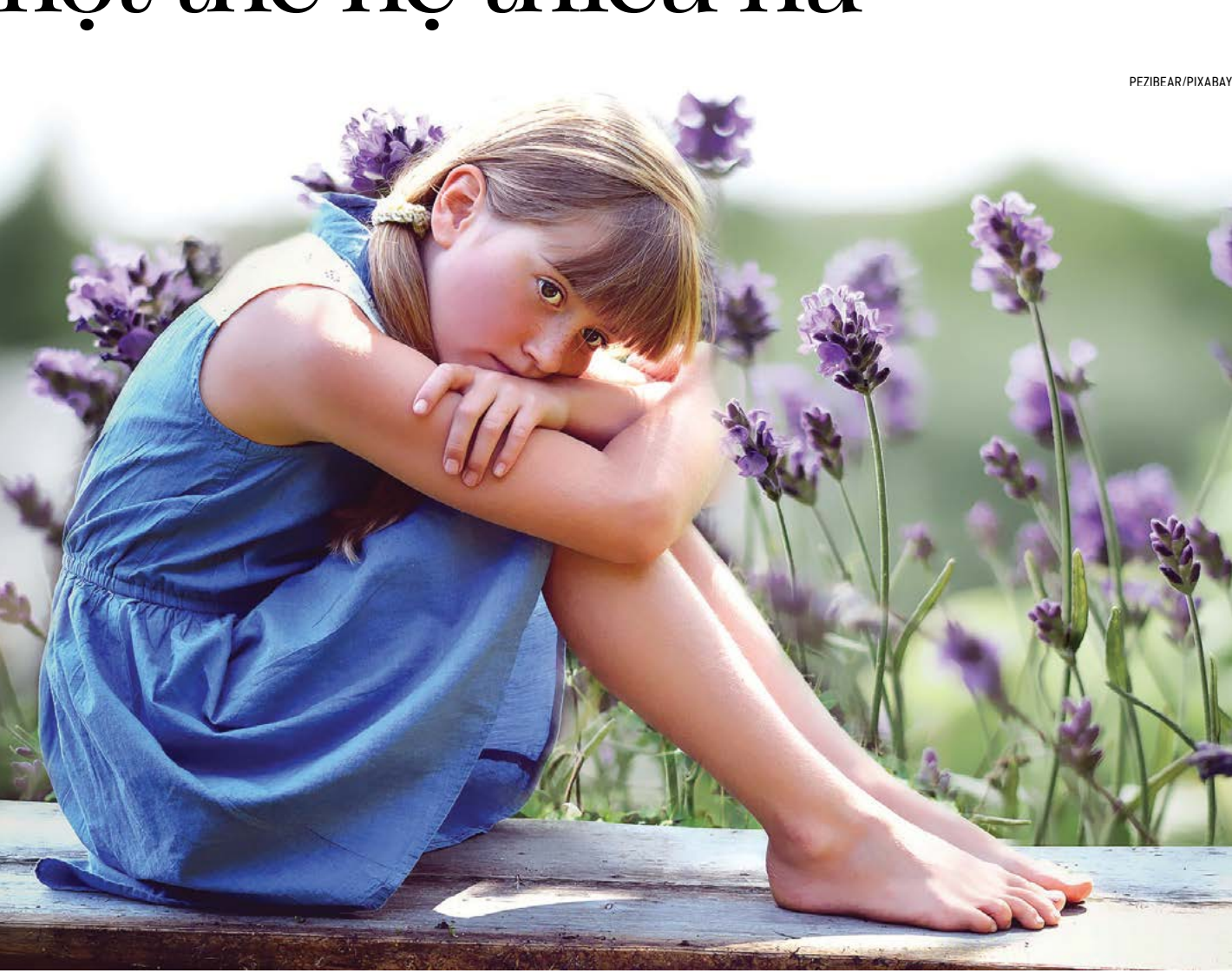
Trường học và xã hội được chuẩn bị để sẵn sàng hỗ trợ các cô gái chuyển giới

Những cô gái này đang sống trong nền văn hóa và hệ thống xã hội được chuẩn bị sẵn sàng để hỗ trợ họ bước vào hành trình gây hại về mặt sinh học. Nó bắt đầu từ thừa niên thiếu, bên trong các trường học.

“Mức độ bí mật trong hệ thống trường học và nỗ lực để phụ huynh không có thông tin là không hề xiết. Thật không may là có quá nhiều trẻ con chơi các nhà giáo dục với sự dạn dặt và khuyến khích của các nhà hoạt động,” cô Shrier nói.

Để dạy ý nghĩa của cụm từ “không phù hợp với giới tính” (một dấu hiệu bạn có thể là người chuyển giới), trước tiên các trường học phải dạy thế nào là phù hợp giới tính. Nhưng họ làm một cách khó hiểu và thật lù.

Cô Shrier nói: “Nó quá đẹp khuôn và máy móc.” Nếu cô gái không thích màu hồng, cô gái ấy sẽ “không phù hợp với giới tính”; nếu cô gái thích toàn học, “cô gái ấy sẽ không phù hợp với giới tính”; nếu cô gái ấy chơi thể thao xuất sắc, cô gái ấy sẽ “không phù hợp với giới tính”. Cô nói thêm: “Quan điểm này khiến cho một số lượng rất nhỏ các cô gái trẻ là thuộc nhóm ‘phù hợp giới tính’”.



Toàn bộ lịch sử về thành tích của phụ nữ đang bị xóa bỏ trong các trường học, thay vào đó là tôn vinh những nhân vật không tuân theo giới tính. Cô Shrier nói: “Các bậc phụ huynh ở các trường tự thực lớn nhất nói với tôi rằng trong vòng một năm con gái của họ có ba, bốn người chuyển giới đến trường để nói chuyện với học sinh. Năm học sau đó, bùng nổ số lượng nữ sinh tự nhận là người chuyển giới.”

Điển hình là những cô gái phát triển sớm về trí tuệ, khả năng nghệ thuật và hay lo lắng – thường phải chịu sự chèn ép của xã hội. Hình ảnh của họ có thể bị phản xét trên phương tiện truyền thông hoặc bị bắt nạt hay bị nhóm bạn bỏ rơi. Vậy nên họ bám víu vào một nhóm thiếu số đem lại cho họ địa vị nạn nhân (sự nâng cấp trong hệ thống phân cấp xã hội) và một nhóm đồng đẳng nhiệt tình ca ngợi danh tính mới của họ. Đó là lý do tại sao trong khuôn viên đại học sẽ có từ 40% đến 50% sinh viên tuyên bố là LGBT, trong khi thực tế số lượng này chỉ chiếm 10%.

Các nhà hoạt động dạy chúng ta rằng từ khóa ở đây là “thừa nhận”. Nếu một cô bé 12 tuổi tuyên bố mình chuyển giới, lời nói của cô ấy phải được coi như đó là sự thật. Nhà trường phải thừa nhận nhân xưng và tên mới của cô bé (mà không nói với cha mẹ, cắt rạch bản thân hoặc tự gây hại khác. Và họ đang tự chẩn đoán bản thân họ mắc chứng rối loạn giới tính.

Trường học và xã hội được chuẩn bị để sẵn sàng hỗ trợ các cô gái chuyển giới

Những cô gái này đang sống trong nền văn hóa và hệ thống xã hội được chuẩn bị sẵn sàng để hỗ trợ họ bước vào hành trình gây hại về mặt sinh học. Nó bắt đầu từ thừa niên thiếu, bên trong các trường học.

“Mức độ bí mật trong hệ thống trường học và nỗ lực để phụ huynh không có thông tin là không hề xiết. Thật không may là có quá nhiều trẻ con chơi các nhà giáo dục với sự dạn dặt và khuyến khích của các nhà hoạt động,” cô Shrier nói.

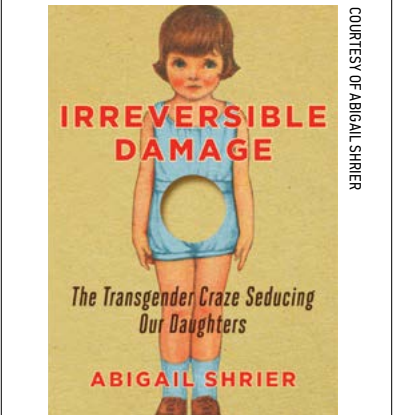
Để dạy ý nghĩa của cụm từ “không phù hợp với giới tính” (một dấu hiệu bạn có thể là người chuyển giới), trước tiên các trường học phải dạy thế nào là phù hợp giới tính. Nhưng họ làm một cách khó hiểu và thật lù.

Cô Shrier nói: “Nó quá đẹp khuôn và máy móc.” Nếu cô gái không thích màu hồng, cô gái ấy sẽ “không phù hợp với giới tính”; nếu cô gái thích toàn học, “cô gái ấy sẽ không phù hợp với giới tính”; nếu cô gái ấy chơi thể thao xuất sắc, cô gái ấy sẽ “không phù hợp với giới tính”. Cô nói thêm: “Quan điểm này khiến cho một số lượng rất nhỏ các cô gái trẻ là thuộc nhóm ‘phù hợp giới tính’”.

Trước đây, các bé gái – và bạn bè cùng trang lứa – có thể tự chẩn đoán là mắc chứng cuồng ăn hoặc biếng ăn. Giờ đây, họ có thể tự thuyết phục bản thân rằng họ mắc chứng rối loạn giới tính dù bản thân họ không có triệu chứng nào. Phương tiện truyền thông và hội đã khuếch đại phạm vi tiếp cận của hiện tượng này.



Nhà văn Abigail Shrier.



Cuốn sách “Tôn Thương Không Hối Phục: Sự Thèm Muốn Chuyển Giới Quyền Rũ Con Gái của Chúng Ta” Nhà văn Abigail Shrier.

Chúng ta có một ‘đại dịch’ của những cô gái tuổi mới lớn, những người dường như không mắc chứng rối loạn giới tính điển hình nào cả, nhưng vẫn tự thuyết phục bản thân rằng họ mắc chứng rối loạn giới tính, thuyết phục bạn bè và sử dụng nội tiết tố nam hoặc phẫu thuật.

thở và thậm chí tổn thương mô. Sau đó, họ bắt đầu sử dụng testosterone (“T” trong thuật ngữ tiếng lóng), có tác dụng phụ vĩnh viễn, (giong nói trầm hơn và mọc râu, tồn tại ngay cả sau khi ngừng dùng hormone). Nhà trường sẽ bố mật cung cấp nội tiết tố cho những cô gái này nếu phụ huynh không giúp đỡ chúng.

Các nguy cơ tiềm ẩn về sức khỏe
Nhiều người có ảnh hưởng đến việc chuyển giới chia sẻ một cách thái quá việc chuyển giới và hormone khuyến khích họ thử hormone giới tính chéo ngay cả khi các cô gái trẻ không chắc mình chuyển giới.

Testosterone có tác dụng ban đầu là giảm bớt lo lắng và trầm cảm; đây chính là điều mà những cô gái này cần được điều trị. Họ cảm thấy có tác dụng tốt ngay khi bắt đầu dùng testosterone, khiến họ tin rằng họ đang đi đúng đường.

Nhưng testosterone cần được sử dụng thường xuyên. Nó làm tắt chu kỳ kinh nguyệt và làm niêm mạc tử cung bong ra, vì vậy khi quên tiêm hormone đúng giờ, chu kỳ kinh nguyệt bắt đầu trở lại và niêm mạc phát triển nhanh, nguy cơ đột biến tế bào cao hơn, dẫn đến ung thư nội mạc tử cung. Do đó nhiều người sử dụng testosterone trong một vài năm sẽ chọn phẫu thuật cắt bỏ tử cung và buồng trứng.

Trên thực tế, các cô gái tuổi teen thể hiện “chứng rối loạn giới tính khởi phát nhanh chóng” (ROGD) dường như không muốn trở thành con trai. Họ chỉ không muốn trở thành một cô gái, để bộ phận trên cơ thể không bị đánh giá hay phải chịu đựng việc trở thành một phần của tầng lớp xã hội “thấp hơn”.

Phụ huynh Gene X có xu hướng cấp tiến và thích trì liệu. Họ đã rất ngạc nhiên khi con gái tuyên bố có bé là con trai, vì một năm trước đó họ đã hoàn toàn ủng hộ khi cô ấy trở thành người đồng tính luyến ái hoặc lưỡng tính hay đồng tính nữ. Một đứa trẻ 11 tuổi chưa từng hôn hay hẹn hò thực sự biết gì về tình dục của mình? Bản sắc không phải là thứ bạn có được sau khi nghiên cứu một chút về mạng xã hội.

Điều quan trọng là chúng ta phải nói cho con gái biết như thế nào để trở thành một cô gái, một người phụ nữ tuyệt vời.

Thật không may, chúng ta đã quên điều đó. Chúng ta đã quên rằng phụ nữ thực sự được tôn trọng ở Hoa Kỳ. Có rất nhiều phụ nữ đứng cam nhưng không phải lúc nào cũng tin tưởng một cách hoàn hảo. Họ là hình mẫu tuyệt vời cho con gái chúng ta. Và làm phụ nữ là một điều tuyệt vời.

Thiên Minh biên dịch

Chấp nhận béo phì là một ý tưởng nguy hiểm

MARTHA ROSENBERG

Từ New York Post gần đây đã đưa tin, các nước có tỷ lệ béo phì cao như Anh Quốc có gần 90% trường hợp tử vong do COVID-19, so với các nước ít béo phì hơn như Việt Nam.

Về mặt y học, những người béo phì có nhiều khả năng bị nhiễm COVID-19, mắc bệnh nặng hơn, và có nhiều khả năng truyền virus hơn những người không béo phì. Nhưng đó chỉ là một phần của vấn đề. COVID-19 cũng đã làm gia tăng tình trạng béo phì trên toàn quốc và lệnh phong tỏa và buộc phải giãn đoạn cuộc sống bình thường.

Vào năm 2019 trước khi COVID-19 diễn ra, có hơn 40% người lớn bị béo phì ở Hoa Kỳ theo dữ liệu từ Hệ thống Giám sát các Yếu tố Nguy cơ Hành vi của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC). Một báo cáo năm 2018 của Trung tâm Thống kê Y tế Quốc gia cho thấy cân nặng trung bình của đàn ông Mỹ trong giai đoạn 2015-2016 là 197.9 pound và phụ nữ là 170.6 pound, lần lượt tăng từ 172.2 pound và 144.2 trong những năm 1976-1980. Một số người nói đùa rằng đó là tổng sản phẩm quốc nội của Hoa Kỳ.

Và COVID-19 đã khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn. Một cuộc khảo sát của Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ năm 2020 cho thấy hơn một nửa số người Hoa Kỳ trưởng thành được phỏng vấn đã tăng cân trong đại dịch; hai trong số năm người tăng trung bình 29 pound và 10% tăng hơn 50 pound. Rõ ràng, béo phì là một vấn đề có tác động tương hỗ với COVID-19.

Khi người Hoa Kỳ hiện có trọng lượng nặng chưa từng thấy, các phong trào chấp nhận cơ thể và béo phì tuyên bố rằng béo phì là tốt; vấn đề duy nhất là sự chấp nhận đó của xã hội là vô trách nhiệm. Chắc chắn mọi người không nên kỳ thị vì không phù hợp với quan niệm thể chất lý tưởng, nhưng béo phì hầu như không phải chỉ về thẩm mỹ. CDC cho biết những người có cân nặng quá mức gặp nguy cơ tử vong cao hơn, tăng huyết áp, cholesterol LDL và triglyceride cao, tiểu đường loại 2, bệnh mạch vành, đột quỵ, bệnh đường mật, thoái hóa khớp, ngưng thở khi ngủ, và nhiều bệnh ung thư.

Béo phì đang ảnh hưởng đến thanh niên

Theo Cancer Research UK, béo phì hiện nay đặc biệt nổi bật ở những người thuộc thế hệ Millennials (nhóm người sinh từ 1990 đến 2010), họ đang trở thành thế hệ



Ảnh của chiếc cân và thước dây. Theo CDC, hơn 40% người trưởng thành ở Hoa Kỳ bị béo phì.

nặng cân nhất trong lịch sử. Vì vậy, nhiều Millennials hiện đang thừa cân, dường như một hiện tượng “bình thường mới” đã trở thành tiêu chuẩn lý tưởng. Một số người hỏi liệu những thân hình lớn hơn có phải là sự nổi loạn văn hóa chống lại xã hội một cách thẳng thắn như nhuộm tóc xanh, xô lược đeo khuyên mắt rắn, và đôi giới tính khác hay không.

Đáng buồn thay, các bệnh ung thư liên quan đến béo phì theo sau tình trạng béo phì ở người trẻ. Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ đã đề cập về một nghiên cứu năm 2019 về các bệnh ung thư liên quan đến béo phì xuất hiện trên tạp chí Lancet: “Millennials có nguy cơ bị một số bệnh ung thư cao gấp đôi so với những người Baby Boomers (nhóm người sinh từ 1946 đến 1964) ở

cùng độ tuổi.”

Tỷ lệ mắc bệnh ung thư đa u tủy, đại trực tràng, tử cung, túi mật, thận và tuyến tụy cao hơn ở người lớn từ 25 đến 49 tuổi. Các nhà nghiên cứu viết: “Nguy cơ phát triển ung thư liên quan đến béo phì dường như đang liên tục tăng lên trong các nhóm trẻ hơn ở Hoa Kỳ.

Lý do béo phì và hậu quả

Có những lý do rõ ràng cho sự gia tăng béo phì ở người Hoa Kỳ và thanh niên. Thực phẩm nhiều chất béo, chế biến sẵn và việc tiếp thị chưa bao giờ phổ biến hơn thế. “Làm việc tại nhà” thường có nghĩa là “ăn vặt tại nhà” trong thời gian giãn cách xã hội kéo dài cả năm. Nhiều trung tâm thể chất đã bị đóng cửa, và “văn hóa màn hình” ít vận động đã lấn át các hoạt động giải trí ngoài trời đối với nhiều người ngay cả trước COVID-19.

Theo CDC, béo phì khiến gần 1/3 số người từ 17 đến 24 không đủ tiêu chuẩn tham gia quân đội Hoa Kỳ; đây là một thực tế chưa được báo cáo đầy đủ. Chi phí chăm sóc y tế liên quan đến béo phì ở Hoa Kỳ khoảng 147 tỷ USD hàng năm.

Không chỉ người nộp thuế và quân đội phải gánh chịu hậu quả. Theo U.S. News & World Report, những người béo phì tiêu nhiều tiền hơn cho việc chăm sóc sức khỏe của họ mỗi năm so với những người có thể trạng bình thường, và có thu nhập thấp hơn theo Cục Nghiên cứu Kinh tế Quốc gia.

Không nên xấu hổ về tình trạng béo phì; điều này có thể khiến người béo phì không tham gia các cuộc thăm khám và điều trị chăm sóc sức khỏe quan trọng. Nhưng cũng không nên chấp nhận béo phì, đặc biệt là trong giai đoạn COVID-19, khi chỉ xem đó là những thay đổi vô hại về kích cỡ cơ thể hoặc tình trạng không kiểm soát được. Không ai sinh ra đã béo phì và mối liên quan của nó với việc ăn quá nhiều là gần 100%.

Tác giả Martha Rosenberg là cựu copywriter quảng cáo, có kinh nghiệm trong ngành tiếp thị. Cô Martha đã giảng dạy về các chiến thuật tiếp thị thuốc tại một trường y ở Chicago và là thành viên của cơ quan báo chí FDA. Cuốn sách của cô "Born with a Junk Food Deficiency: How Flaks, Quacks, and Hacks Pimp the Public Health" chỉ ra những điều diễn ra tại hậu trường ngành công nghiệp thực phẩm và dược phẩm.

Thu Ngân 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):