

TÂM & THÂN

MARKO GEBER/GETTY IMAGES



Truyền thông cáo buộc rằng người chưa chích ngừa sẽ sản sinh ra các biến thể COVID, nhưng nghiên cứu lại cho thấy đột biến có thể đến từ những người đã được chích ngừa.

Vaccine COVID-19 có dẫn tới các biến thể đột biến không?

JOSEPH MERCOLA

Mặc dù các phương tiện truyền thông cáo buộc rằng người không chích ngừa sẽ tạo ra đột biến của SARS-CoV-2 (còn gọi virus Trung Cộng, nguyên nhân gây ra COVID-19), nhưng nghiên cứu thực tế lại cho thấy những đột biến nguy hiểm hơn của virus này có thể đến từ bản chất cụ thể của các loại vaccine hiện đang được sử dụng trên khắp thế giới. Một nửa số người Mỹ đã từ chối chích vaccine.

Chỉ 49% người Mỹ trên 18 tuổi được chích ngừa đầy đủ, với 56% đã chích được một liều trong tổng số hai liều vaccine của Moderna hoặc Pfizer.

Một số hãng thông tấn đổ lỗi cho những người chưa chích ngừa này là những nhà máy sản xuất các biến thể virus nguy hiểm hơn. Nhưng nhìn nhận sai lầm này đã che giấu một thực tế rằng việc chích ngừa hàng loạt có thể đưa chúng ta đến một tình huống thảm khốc hơn rất nhiều.

Vaccine khiến virus đột biến

Vấn đề ‘đột biến virus là hệ quả của vaccine’ đã thu hút sự quan tâm rộng rãi của công chúng vào năm 2018, khi tạp chí Quanta viết về một nghiên cứu trên bệnh Marek ở gà của tác giả Andrew Read. Bài báo nhan đề, “Vaccine thúc đẩy mầm bệnh phát triển” đã mô tả rằng “giống như kháng sinh gây ra sự kháng thuốc, vaccine kích thích những biến đổi khiến bệnh tật thoát khỏi tầm kiểm soát.”

Bài viết này trình bày chi tiết lịch sử của vaccine phòng bệnh Marek ở gà, được giới thiệu lần đầu tiên năm 1970. Hiện tại, vaccine này đang có phiên bản thứ ba, vì nó không còn hiệu quả trong một thập kỷ. Nguyên nhân tại

sao? Virus đã đột biến để trốn tránh vaccine. Tệ hơn nữa, nghiên cứu cho thấy loại đột biến do vaccine này đã tạo ra các chủng virus gây tử vong cao hơn và khó điều trị hơn.

Bài báo trên tạp chí Sinh học PLOS năm 2015 nhan đề, “Vaccine chưa hoàn chỉnh có thể làm lây lan các mầm bệnh có độc tính cao,” báo cáo về kết quả của một thử nghiệm chích vaccine cho 100 con gà chống lại bệnh Marek và 100 con không chích ngừa. Sau đó cả đàn gà đều nhiễm các chủng virus khác nhau. Một số chủng có độc lực cao và nguy hiểm hơn những chủng khác.

Trong suốt cuộc đời của chúng, những con chưa chích ngừa thải ra môi trường các chủng độc lực thấp nhất, trong khi những con đã được chích thải ra nhiều chủng độc lực cao nhất. Bài báo trên tạp chí Quanta cũng lưu ý rằng:

“Phát hiện cho thấy vaccine phòng bệnh Marek làm gia tăng sự phát triển của nhiều chủng virus nguy hiểm hơn.

Khi đó, độc lực gia tăng này có thể giúp virus vượt qua các phản ứng miễn dịch do vaccine tạo ra trên gà và gây bệnh cho cả những con đã được chích ngừa.”

Người được chích ngừa có thể là mầm mống phát sinh các đột biến

Hôm 09/02, Đài Phát thanh Quốc gia đưa ra bài báo nhan đề “Vaccine Có thể Thúc đẩy Sự Tiến hóa của Nhiều Thể Đột biến COVID-19” trong đó nói rằng “vaccine có thể góp phần tạo ra đột biến virus.”

Mối quan tâm ở đây là liệu những người trì hoãn chích mũi vaccine thứ hai có trở thành nhóm ‘vật chủ’ đối với các đột biến virus hay không.

Ông Paul Bieniasz, nhà điều tra Howard Hughes tại Đại học

Rockefeller cho biết, “Họ có thể là nguồn sản sinh ra các chủng virus đột biến mới.”

Hiện những người không hiểu về chọn lọc tự nhiên đang gán tuyên bố này lên những người chưa được chích ngừa.

Virus luôn biến đổi và nếu vaccine không ngăn được toàn bộ sự lây nhiễm, thì virus sẽ đột biến để tránh phản ứng miễn dịch bên trong người đó. Đó là một trong những điều khác biệt của vaccine COVID-19 – chúng không thể ngăn chặn sự lây nhiễm. Chúng cho phép lây nhiễm xảy ra và làm giảm bớt các triệu chứng của nó.

Điều này cũng đúng với các loại virus khác, mặc dù nếu so sánh với vi khuẩn thì vấn đề này không được xem là nguy hiểm.

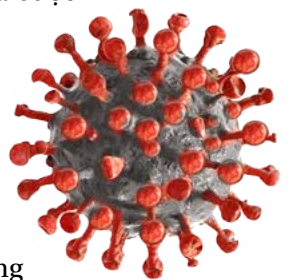
Ông Bieniasz nói: “Tương lai vaccine sẽ vẫn có tác dụng. Nhưng những gì chúng ta có thể thấy là hiệu quả của nó sẽ giảm dần, có lẽ là trong một thời gian khá dài.”

Nếu SARS-CoV-2 đột biến thành các chủng gây thương vong, thì việc chích ngừa hàng loạt có nhiều khả năng là nguyên nhân gây ra đột biến đó.

Các biến thể COVID hoàn toàn khác nhau

Bất chấp kịch bản đã nêu trên, hàng loạt hãng thông tấn chỉ tập trung vào nỗi sợ hãi các biến thể.

Đến nay, vài biến thể SARS-CoV-2 có vẻ dễ lây lan nhưng chúng lại ít nguy hiểm hơn. Ví dụ, biến thể Delta gây ra các triệu chứng giống cảm cúm thông thường,



Nghiên cứu thực tế lại cho thấy những đột biến nguy hiểm hơn của virus này có thể đến từ bản chất cụ thể của các loại vaccine hiện đang được sử dụng trên khắp thế giới.

IAMBIAJAYAKUMAR/SHUTTERSTOCK

Vaccine COVID-19 có dẫn tới các biến thể đột biến không?

Tiếp theo từ trang 1

chẳng hạn như chảy nước mũi và đau họng, khác với các triệu chứng COVID-19 đặc trưng là khó thở và mất khứu giác.

Trong một cuộc phỏng vấn cho bộ phim tài liệu “Phong Tỏa Cả Hành Tinh”, ông Michael Yeadon – nhà nghiên cứu chuyên ngành khoa học sự sống, cựu phó chủ tịch kiểm soát độc khoa học tại Pfizer – đã chỉ ra làm lần liên quan đến các biến thể. Ông ấy gọi chúng là “các dạng mô phỏng” bởi vì chúng gần giống với bản gốc. Như vậy, chúng không gây ra mối đe dọa lớn như virus phiên bản gốc.

Ông Yeadon cũng lưu ý rằng biến thể khác biệt nhất hầu như cũng không khác nhiều so với bản gốc.

“Khi nhìn vào điểm khác biệt, thì nó giống đến 99.7% so với dạng ban đầu, và tôi có thể bảo đảm với quý vị... sự khác biệt đó hoàn toàn không thể tạo ra một loại virus khác.”

Tính đa diện của hệ thống miễn dịch cho phép cơ thể có khả năng phòng chống tất cả các mối đe dọa. Ký sinh trùng, nấm, vi khuẩn, và virus là những mối đe dọa chính. Mỗi loại xâm nhập và tấn công theo những cách khác nhau, và hệ thống miễn dịch đối phó với tất cả các loại đó, bằng các cơ chế khác nhau.

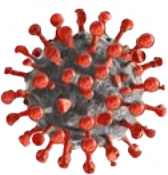
Độ nhạy với các biến thể rất ít liên quan đến kháng thể chống lại SARS-CoV-2 có trong cơ thể, bởi vì kháng thể không đóng vai trò chủ lực chống lại virus mà là tế bào T. Điều này có nghĩa là vaccine có cơ chế tăng cường cho các chứng biến thể khác nhau sẽ không có hiệu quả, bởi vì nó không giúp tăng cường khả năng miễn dịch của tế bào T.



Tâm quan trọng của tế bào T đã được biết đến từ lâu, và vai trò của chúng trong COVID-19 đã sớm được khẳng định trong đại dịch. Các nhà khoa học đã tìm hiểu xem liệu những bệnh nhân khỏi bệnh SARS-CoV-1, nguyên nhân gây ra đợt bùng phát dịch SARS cách đây 17 năm, có khả năng miễn dịch chống lại SARS-CoV-2 hay không. Hóa ra là có.

Họ vẫn có tế bào T lưu giữ trí nhớ chống lại SARS-CoV-1, và những tế bào đó cũng nhận ra SARS-CoV-2, mặc dù hai loại virus chỉ giống nhau 80%. Nếu sự khác biệt 20% này không thể phá vỡ hệ thống miễn dịch, thì tại sao quý vị phải quan tâm đến một biến thể mà chỉ khác tối đa 0.3% so với SARS-CoV-2 ban đầu?

Ông Yeadon cho biết, “Khi các nhà khoa học của chính phủ nói rằng một biến thể khác 0.3% so với SARS-CoV-2 có thể giả dạng một



Đến nay, vài biến thể SARS-CoV-2 có vẻ dễ lây lan nhưng chúng lại ít nguy hiểm hơn.

loại virus mới và là mối đe dọa đối với sức khỏe của quý vị, quý vị nên biết rằng họ đang nói dối.”

“Họ nói dối, và họ vẫn đang nói dối, và đó là lý do tại sao ngành được phẩm lại tăng sản xuất vaccine như vậy? Hoàn toàn không có lời biện minh nào cho việc sản xuất của họ.”

Các đột biến có lợi cho thương mại vaccine

Bloomberg đưa tin, bằng cách thúc đẩy nỗi sợ hãi về các biến thể, các nhà sản xuất vaccine bảo đảm luôn có nhóm người tình nguyện tham gia ổn định nhu một phần thử nghiệm phục vụ cho mô hình kinh doanh vì lợi nhuận của họ. Pfizer có kế hoạch yêu cầu Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) chấp thuận sử dụng khẩn cấp cho mũi chích vaccine COVID-19 nhắc lại lần thứ ba vào tháng Tám này.

Theo người đứng đầu nghiên cứu của hãng Pfizer, Tiến sĩ Mikael Dolsten, dữ liệu ban đầu cho thấy liều thứ ba của Pfizer có thể nâng mức kháng thể trung hòa từ 5 đến 10 lần. Công ty này cũng đang nghiên cứu các dạng thức riêng cho từng biến thể.

Tiến sĩ Dolsten đưa ra dữ liệu từ Israel, nơi vaccine mRNA của Pfizer được sử dụng độc quyền và các trường hợp đột biến đang gia tăng gần đây. Điều này cho thấy khả năng bảo vệ bắt đầu suy yếu trong vòng sáu tháng. Hiện tại, FDA không khuyến cáo các mũi chích bổ sung, nhưng việc này có thể thay đổi bất cứ lúc nào và rất có thể sẽ xảy ra.

Gần đây, hãng Pfizer đã thông báo rằng họ dự định tăng giá vaccine COVID-19 khi đại dịch thuyên giảm, và trong một hội nghị các nhà đầu tư, giám đốc tài chính Frank D’Amelio của hãng Pfizer cho biết có “cơ hội lớn” đổi với lợi nhuận [của hãng] khi nhu cầu của thị trường ngày càng tăng.

Trong một bài báo hồi tháng 04/2021, tạp chí The Defender đưa tin lợi nhuận dự kiến từ vaccine COVID-19 và các mũi chích bổ sung trong những năm tới như sau:

- Pfizer dự kiến doanh thu tối thiểu từ 15 tỷ đến 30 tỷ USD chỉ riêng trong năm 2021
- Moderna dự kiến doanh thu 18.4 tỷ USD trong năm 2021; Nhà phân tích Gena Wang của Barclays dự báo doanh thu năm 2022 của công ty này vào khoảng 12.2 tỷ USD và 11.4 tỷ USD vào năm 2023
- Johnson & Johnson dự kiến doanh thu 10 tỷ USD trong năm 2021

Vấn đề tái diễn sắp tới của vaccine

Đường như không thể tránh khỏi việc tái diễn này của vaccine, chúng ta cần thêm các mũi chích bổ sung cho các chứng biến thể mới. Mũi chích bổ sung cũng sẽ thúc đẩy “nhu cầu” giấy thông hành vaccine

vì mục đích theo dõi. Như tạp chí The Defender đã đưa tin:

“Các mũi chích bổ sung COVID là tín tốt cho các nhà đầu tư. Nhưng một số nhà khoa học độc lập cảnh báo rằng các mũi chích bổ sung nhằm mục đích giải quyết biến thể có thể phản tác dụng, tạo ra một làn sóng bất tận về các biến thể mới.”

Các biến thể này có thể nguy hiểm hơn và dễ lây lan hơn so với các phiên bản trước đây của chúng.

Hôm 06/03, chuyên gia vaccine, Tiến sĩ Geert Vanden Bosche – người đã từng làm việc tại công ty sinh phẩm GSK, công ty sản xuất vaccine Novartis, công ty sinh phẩm Solvay, và Quỹ Bill & Melinda Gates – đã viết một bức thư ngỏ cho Tổ chức Y tế Thế giới. Trong lá thư đó, ông cảnh báo rằng việc thực hiện một chiến dịch chích ngừa hàng loạt toàn cầu trong lúc cao điểm của đại dịch có thể tạo ra một “con quái vật không thể kiểm soát”, áp lực tiến hóa khiến các đột biến mới và nguy hiểm hơn xuất hiện.

Tiến sĩ Bossche viết, “Chắc chắn là các chiến dịch chích ngừa hàng loạt liên tục sẽ tạo điều kiện cho các biến thể virus mới, có khả năng lây nhiễm cao hơn, và cuối cùng dẫn đến một lượng lớn số ca mắc mới mặc dù tỷ lệ bao phủ vaccine đã được nâng cao. Tình trạng này sẽ sớm dẫn đến sự kháng thuốc hoàn toàn của các biến thể đang lưu hành đối với các loại vaccine hiện tại.”

Vaccine COVID-19 sẽ cứu sống người bệnh? Có lẽ là không

Báo cáo trên tạp chí BMJ của phó tổng biên tập Peter Doshi có nhan đề “Liệu Vaccine COVID-19 có cứu mạng bệnh nhân không? Các thử nghiệm hiện tại chưa nghĩ các nhà đầu tư, giám đốc tài chính Frank D’Amelio của hãng Pfizer cho biết có “cơ hội lớn” đổi với lợi nhuận [của hãng] khi nhu cầu của thị trường ngày càng tăng. Trong một bài báo hồi tháng 04/2021, tạp chí The Defender đưa tin lợi nhuận dự kiến từ vaccine COVID-19 và các mũi chích bổ sung trong những năm tới như sau:

Nếu trong cái rủi có cái may, thì đó là ngày càng nhiều người bắt đầu được biết về sức khỏe, sinh học, virus học, và chủng ngừa học. Đây là những chủ đề học bữa, nhưng để hiểu đúng sự thật, họ hiện đang lắng nghe các bác sĩ và các nhà khoa học, những người đang dùng khoa học để giải thích sự thật ở đằng sau.

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 nguồn kiến thức để giúp mọi người kiểm soát sức khỏe của mình.

Thu Ngân biên dịch

Chế độ ăn cải thiện tình trạng đau nửa đầu Migraines

SARAH COWNLEY

Một nghiên cứu mới đây được tài trợ bởi Viện Y tế Quốc gia và được công bố trên Tạp chí British Medical Journal, cho thấy rằng chế độ ăn nhiều cá béo có thể giúp những người bị đau nửa đầu giảm tần số xuất hiện cơn đau đầu hàng tháng đồng thời giảm cường độ đau.

Đối với những người bị chứng đau nửa đầu, thay đổi chế độ ăn uống có thể giúp giảm tần suất cơn đau mà họ phải chịu đựng.

Nghiên cứu liên quan đến 182 người trưởng thành bị chứng đau nửa đầu Migraines thường xuyên, tất cả đều tuân theo can thiệp chế độ ăn uống kéo dài 16 tuần.

Họ được chỉ định ngẫu nhiên vào một trong ba kế hoạch ăn kiêng lành mạnh và nhận được bộ dụng cụ ăn uống bao gồm cá, rau, hummus, salad và các món ăn sáng.

Nhóm 1 được áp dụng chế độ ăn có nhiều cá béo hoặc dầu cá và

giảm acid linoleic. Acid linoleic là một acid béo không bão hòa đa phổ biến trong bắp, đậu nành và các loại đậu ăn công nghiệp.

Nhóm 2 được áp dụng chế độ ăn với nhiều cá béo và hàm lượng acid linoleic cao hơn nhóm 1.

Nhóm 3 có lượng acid linoleic cao nhất và lượng cá béo thấp nhất, mô phỏng theo chế độ ăn uống phổ biến của người Mỹ.

Trong 16 tuần nghiên cứu, những người tham gia được yêu cầu theo dõi các cơn đau nửa đầu trên 3 thông số: tần số, thời gian và cường độ.

Họ cũng liệt kê mức độ ảnh hưởng của chứng đau nửa đầu đến khả năng hoạt động ở nơi làm việc, ở trường học và trong cuộc sống xã hội, cũng như tần suất cần dùng thuốc.

Khi bắt đầu nghiên cứu, những người tham gia có trung bình hơn 16 ngày đau đầu mỗi tháng, hơn 5 giờ đau nửa đầu mỗi ngày và có điểm số cơ bản phản ánh tác động nghiêm trọng của cơn đau đến chất lượng cuộc sống mặc dù đã sử dụng thuốc giảm đau.

Kết quả nghiên cứu cho thấy rằng nhóm thử nghiệm áp dụng chế độ ăn ít dầu thực vật hơn và nhiều cá béo hơn có liên quan đến việc giảm 30% đến 40% tổng số giờ đau đầu mỗi ngày, số giờ đau đầu dữ dội mỗi ngày và số giờ đau đầu tổng thể mỗi tháng, so với nhóm đối chứng.

Các mẫu máu của nhóm này cho thấy lượng lipid liên quan đến đau thấp hơn. Tuy nhiên, mặc dù giảm tần suất và cơn đau nửa đầu, những người tham gia chỉ báo cáo những cải thiện nhỏ về chất lượng cuộc sống liên quan đến chứng đau nửa đầu.

Gắn kết bằng chứng về Acid Linoleic

Nghiên cứu này bổ sung vào công trình trước đây của nhóm nghiên cứu về tác động của acid linoleic và chứng đau mãn tính.

Các nhà nghiên cứu trước đây đã tìm hiểu xem liệu acid linoleic có làm viêm các mô và đường dẫn truyền xử lý cơn đau liên quan đến chứng đau nửa đầu trên dây thần kinh sinh ba vốn chịu trách nhiệm về cảm giác ở mặt và các chức năng vận động như nhai hay không. Họ kết luận rằng chế độ ăn ít acid linoleic với hàm lượng acid béo omega-3 cao hơn có thể giúp làm dịu chứng viêm đường dẫn truyền đau này.

Acid linoleic có trong dầu ăn công nghiệp phổ biến trong chế độ ăn uống của người Mỹ. Các nhà nghiên cứu đang cố gắng kết nối một



Các nhà nghiên cứu cho biết những thay đổi trong chế độ ăn uống có thể giúp hàng triệu người Mỹ giảm nhẹ chứng đau nửa đầu.

số mối quan tâm về sức khỏe với việc tiêu thụ acid béo trong dầu ăn công nghiệp, thức ăn nhanh và thực phẩm chế biến sẵn.

Những thay đổi trong chế độ ăn uống có thể giúp hàng triệu người Mỹ giảm bớt phần nào chứng đau nửa đầu. Đây cũng là bằng chứng cho thấy thực phẩm chúng ta ăn có thể ảnh hưởng đến cơn đau như thế nào.

Tác giả Sarah Cownley đã nhận được bằng tốt nghiệp về liệu pháp dinh dưỡng từ Học viện Khoa học Y tế ở London, cô yêu thích giúp đỡ người khác bằng cách hướng dẫn về những thay đổi lối sống lành mạnh.

Thu Anh biên dịch

NGHIÊN CỨU

Bệnh nhân COVID-19 hồi phục có khả năng miễn dịch chống lại các biến thể

MEILING LEE

Theo một nghiên cứu của Đại học Emory được công bố trên tạp chí Cell Reports Medicine, đa số những người đã khỏi bệnh COVID-19, ngay cả khi bị bệnh nhẹ, vẫn giữ được khả năng miễn dịch rộng và lâu dài với bệnh này, cùng với một số mức độ bảo vệ chống lại các biến thể của nó..

Đây là một nghiên cứu theo chiều dọc, loại nghiên cứu toàn diện nhất cho đến nay. Nghiên cứu có cỡ mẫu 254 bệnh nhân COVID-19, độ tuổi từ 18 đến 82; bệnh nhân đã cung cấp các mẫu máu ở nhiều thời điểm khác nhau trong khoảng thời gian hơn 8 tháng, bắt đầu từ tháng 04/2020. Khoảng 71% bệnh nhẹ, 24% bệnh vừa, và 5% bệnh nặng.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng hầu hết các bệnh nhân hồi phục đều có phản ứng miễn dịch mạnh mẽ đối với virus Trung Cộng lên tới 250 ngày.

Hôm 22/07, Tiến sĩ Rafi Ahmed, Giám đốc Trung tâm vaccine Emory và là tác giả chính, nói với Emory News Center, “Chúng tôi thấy rằng các phản ứng kháng thể, đặc biệt là kháng thể IgG, không chỉ bền trên phân lớn bệnh nhân mà còn phân hủy với tốc độ chậm hơn so với ước tính trước đây; điều này cho thấy rằng bệnh nhân đang tạo ra các tế bào huyết tương sống lâu hơn có thể trung hòa SARS-CoV-2 protein tăng đột biến.”

SARS-CoV-2 là tên khoa học của virus Trung Cộng gây bệnh COVID-19.

Các tác giả cho biết khả năng miễn dịch tự nhiên sau khi hồi phục có thể bảo vệ bệnh nhân chống lại các biến thể trong khi có nghiên cứu cho thấy rằng vaccine ngừa COVID-19 có thể kém hiệu quả hơn một chút đối với các biến thể.

Các tác giả viết “Phản ứng miễn dịch trước sự nhiễm trùng tự nhiên có thể cung cấp một mức độ miễn dịch bảo vệ, ngay cả đối với các biến thể SARS-CoV-2, vì các kháng nguyên tế bào T CD4 + và CD8 + có thể sẽ được bảo tồn.”

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) cho biết họ đang theo dõi nhiều biến thể, nhưng chỉ có bốn biến thể đáng lo ngại vì chúng “có vẻ lây lan dễ hơn và nhanh hơn các biến thể khác.” Trong khi



Một nhân viên y tế chuẩn bị xét nghiệm PCR và kháng thể của những người nghi nhiễm COVID-19, tại phòng thí nghiệm của Bệnh viện Karolinska ở Solna gần Stockholm, hôm 07/12/2020.

các chuyên gia nói rằng mặc dù các biến thể có thể dễ lây lan hơn, nhưng không nhất định người nhiễm các biến thể này chuyển bệnh hoặc tử vong với mức nghiêm trọng hơn.

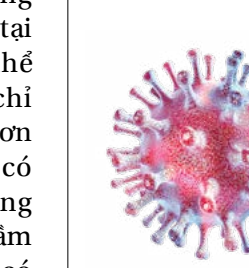
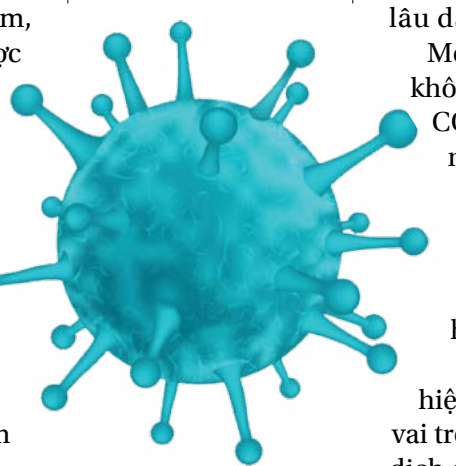
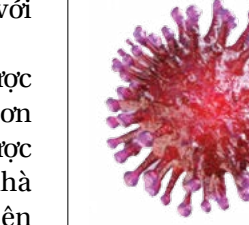
Các biến thể Ấn Độ hoặc còn được gọi là biến thể Delta hiện chiếm hơn 80% tất cả các ca nhiễm mới được giải trình tự gene tại Hoa Kỳ. Các nhà khoa học cho biết vẫn cần nghiên cứu thêm để xác nhận xem biến thể này có đưa đến nhiều ca bệnh nặng, nhập viện, và tử vong hơn hay không.

Ba biến thể khác được quan tâm, được đặt tên theo nơi chúng được xác định lần đầu tiên, là biến thể Vương quốc Anh, biến thể Nam Phi, và biến thể Brazil.

Các tác giả cũng phát hiện ra rằng những bệnh nhân được phục hồi từ COVID-19 có phản ứng miễn dịch ổn định với các virus corona khác gây ra cảm lạnh thông thường ở người, Hội chứng hô hấp Trung Đông, hoặc hội chứng hô hấp cấp tính nghiêm trọng (SARS-CoV).

Các nhà nghiên cứu cho biết, “Những dữ liệu này phù hợp nhất với việc tạo ra các tương bào sống lâu và bác bỏ quan điểm hiện tại rằng các phản ứng của kháng thể này đối với virus corona ở người chỉ tồn tại trong thời gian ngắn. Hơn nữa, các bệnh nhân COVID-19 có tăng phản ứng gắn kết với kháng thể IgG với SARS-CoV-1, một mầm bệnh liên quan mà có thể không có ai từng tiếp xúc trước đó.”

SHUTTERSTOCK



Các nhà nghiên cứu sẽ tiếp tục theo dõi nhóm này trong vài năm, với bộ mẫu cuối cùng của những người tham gia sẽ được ghi nhận vào tháng 02/2023. Phương pháp này giúp các nhà nghiên cứu thu thập thêm dữ liệu để “xác định sự tiến triển của khả năng miễn dịch lâu dài” đối với virus Trung Cộng sau lây nhiễm tự nhiên.

Các phát hiện trên đưa thêm chi tiết vào nghiên cứu vốn cho thấy những bệnh nhân COVID-19 phục hồi sẽ phát triển khả năng miễn dịch lâu dài.

Một hạn chế của nghiên cứu là không bao gồm những bệnh nhân COVID-19 nặng hơn và những người không có triệu chứng. Tuy nhiên, các tác giả lưu ý rằng “bệnh nhẹ-vừa chiếm [hơn] 80% các trường hợp COVID-19, làm nổi bật mức độ xác đáng của các phát hiện của chúng tôi theo thời gian.”

Các tác giả cho biết rằng phát hiện của nghiên cứu sẽ “củng cố vai trò là tiêu chuẩn cho trí nhớ miễn dịch được tạo ra ở người bằng vaccine SARS-CoV-2”.

* longitudinal study: Nghiên cứu theo chiều dọc là nghiên cứu trong đó cùng một dữ liệu được thu thập nhiều lần, tại các thời điểm khác nhau. Mục đích không chỉ là đánh giá những gì dữ liệu tiết lộ tại một thời điểm có định mà còn để hiểu cách thức (và tại sao) mọi thứ thay đổi theo thời gian.

Thu Anh biên dịch

EPOCH TIMES

TIẾNG VIỆT

EPOCH TIMES

TIẾNG VIỆT

BẠN MUỐN CHIA SẺ BẢO 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

5 loại thực phẩm có thể gây trầm cảm

Những gì chúng ta ăn có thể gây ảnh hưởng dây chuyền đến đến tâm trí và cảm xúc của bản thân

KELLY BROGAN

Thực phẩm chúng ta ăn có ảnh hưởng đến cả tế bào con người và tế bào của hệ vi sinh vật sống trong cơ thể chúng ta. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng thức ăn làm thay đổi một tập hợp hàng nghìn tỷ vi khuẩn có lợi trong ruột của chúng ta, được gọi là hệ vi sinh vật.

Năm loại thực phẩm gây viêm nhiễm này là những nguyên nhân thường xuyên nhất mà tôi thấy khi điều trị bệnh trầm cảm cho bệnh nhân.

1. Gluten

Gluten là một loại protein dạng keo được tìm thấy trong lúa mì. Các loại ngũ cốc như lúa mạch, lúa mạch đen, và bột yến mạch bị ô nhiễm chứa các protein mà cơ thể bạn có thể nhận ra được là gluten. Gluten và các protein giống gluten là một số loại thực phẩm dễ gây viêm nhất mà bạn có thể ăn.

Gluten gây viêm bằng cách kích thích ruột và vi khuẩn đường ruột, cũng như các mô ruột. Protein này làm cho các tế bào ruột sản xuất một hợp chất gọi là zonulin, ảnh hưởng đến tính thấm của ruột.

Gluten, là một loại protein dính, cũng có thể cản trở quá trình tiêu hóa bằng cách kết dính các mảnh thức ăn lại với nhau. Một nghiên cứu gần đây cho thấy gluten gây ra tình trạng viêm trong tế bào ruột của những tình nguyện viên

khỏe mạnh, cho thấy rằng gluten có thể gây ra tác dụng phụ dẫn đến chứng trầm cảm cho bất cứ ai.

Việc tiêu thụ gluten có liên quan đến trầm cảm, co giật, đau đầu, lo lắng, tổn thương thần kinh, và các triệu chứng giống ADHD. Gluten có liên quan đến hơn 200 tình trạng, trong đó độc tính thần kinh đứng đầu danh sách.

Tôi đã thấy sự phục hồi đáng kinh ngạc từ những người từ bỏ gluten, bao gồm cả bản thân tôi. Phương pháp ăn không chứa gluten đã giúp mọi người lành bệnh từ những chẩn đoán dường như vô vọng, bao gồm cả chứng trầm cảm.

2. Casein trong sản phẩm bơ sữa

Tôi rất hiểu niềm vui về sữa. Lớn lên trong một gia đình người Ý, nhiều kỷ niệm đẹp nhất của tôi liên quan đến pho mát, kem, ricotta, và sữa chua. Khoa học ủng hộ sự gắn bó của chúng ta với sữa. Ở cấp độ phân tử, sữa có chứa các hợp chất giống morphin, gắn vào các thụ thể opiate (thuốc phiện) và tạo ra chứng nghiện sữa nhẹ.

Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng casein, một loại protein được tìm thấy trong các sản phẩm từ sữa, có thể làm tăng chứng viêm. Casein có liên quan đến một số bệnh tâm thần, từ tâm thần phân liệt cho đến trầm cảm. Sữa có thể không phải là vấn đề đối với tất cả mọi người, và một số người có thể



Gluten có liên quan đến trầm cảm, lo lắng, đau đầu...



Casein có liên quan đến một số bệnh tâm thần, từ tâm thần phân liệt cho đến trầm cảm.



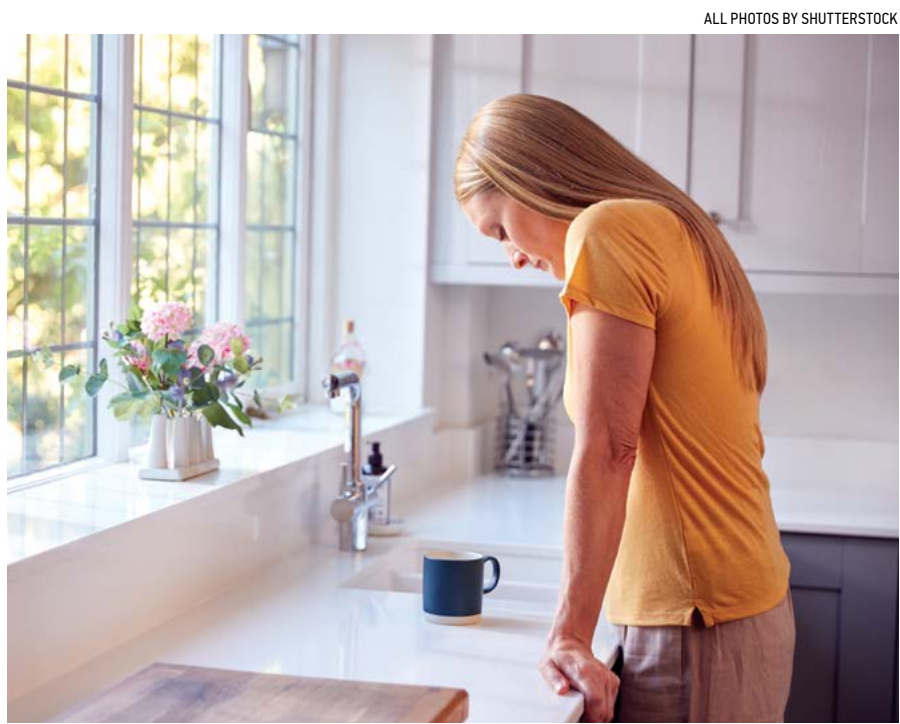
Roundup làm hỏng hệ vi sinh vật, ảnh hưởng đến tâm trạng.



Đường là một trong những nguy cơ đáng kể nhất đối với bệnh trầm cảm.



Dầu đã qua chế biến liên quan đến các rối loạn như phiền muộn.



Những người đang chống chọi với chứng trầm cảm có thể đang bỏ sót một tác nhân chính – thực phẩm trong căn bếp của mình.

dùng nạp một số loại sữa, chẳng hạn như sữa tươi chưa được nấu khử trùng.

Nếu bạn đang bị các triệu chứng trầm cảm hoặc lo lắng, bạn nên loại bỏ sữa trong 30 ngày và xem mình cảm thấy thế nào. Một số người có thể dùng lại sữa sau một tháng mà không gặp vấn đề gì, trong khi những người khác hoàn toàn mất hứng thú với nó và thậm chí nôn mửa khi thử lại.

3. Thực phẩm biến đổi gen

Thực phẩm biến đổi gen (GMO) đã trở thành chủ yếu trong cách ăn uống tiêu chuẩn của người Mỹ. Không chỉ là sự thử nghiệm rộng rãi trong việc thao túng thiết kế của tạo hóa thiên nhiên, những thực phẩm này đã được canh tác bằng rất nhiều thuốc trừ sâu và thuốc diệt cỏ.

Vì những hóa chất này được thiết kế để tiêu diệt, nên có nghĩa là chúng khá độc đối với con người và các tế bào vi sinh vật của chúng ta. Thật vậy, các nghiên cứu đã cho thấy rằng thuốc diệt cỏ thông thường Roundup (glyphosate) gây ra ung thư.

Ngoài Roundup – là loại thuốc diệt cỏ chính được phun lên các loại thực vật biến đổi gen như đậu nành và ngô – GMO cũng mang theo nhiều loại chất độc khác. Vì ngay cả thực phẩm không biến đổi gen cũng có thể bị nhiễm thuốc trừ sâu, tôi khuyên khách hàng của tôi, đặc biệt là những người bị trầm cảm, nên ăn thực phẩm hữu cơ.

4. Đường và đường nhân tạo

Người Mỹ yêu thích đường. Người Mỹ trung bình ăn 164 pound đường mỗi năm. Hãy suy nghĩ về điều này một chút. Thậm chí, đường rất dễ gây nghiện – càng ăn nhiều, chúng ta càng muốn ăn nhiều hơn. Nhìn chung, lượng đường trong máu cao gây ra chứng viêm; đó là một trong những nguy cơ đáng kể nhất đối với bệnh trầm cảm. Cân bằng lượng đường trong máu là một trong những phương pháp điều trị chứng trầm cảm và lo âu hiệu quả.

Đường ảnh hưởng đến sức khỏe não bộ của chúng ta theo ba cách chính. Đầu tiên, đường tạo ra chứng viêm, thường bằng cách tăng đột biến insulin và gây hại cho hệ vi sinh vật đường ruột của chúng ta. Tiếp theo, đường làm mất tác dụng của hormone, cuối cùng làm tăng nồng độ hormone căng thẳng cortisol và phá vỡ sự cân bằng của hormone giới tính. Cuối cùng, đường làm rối loạn và làm hỏng các cấu trúc quan trọng trong cơ thể chúng ta, như màng tế bào và mạch máu. Tất cả những điều này có thể dẫn đến trầm cảm.

Bởi vì tất cả các nghiên cứu đều cho thấy đường có hại như thế nào, các nhà sản xuất thực phẩm đã sáng tạo ra một cái tên cho nó. Đứng để bị lừa bởi những cái tên như đường mía, đường fructose kết tinh, maltodextrin, syrup bắp có hàm lượng fructose cao – tất cả đều là đường.

Thật là hấp dẫn khi hoá đổi đường với chất làm ngọt nhân tạo, nhưng các sản phẩm như aspartame và sucralose được gọi là "không calo" vì chúng không

thể tiêu hóa được. Thật không may, những hóa chất này không đi qua cơ thể bạn mà không gây ảnh hưởng gì. Đường nhân tạo làm rối loạn nội tiết tố và thay đổi hệ vi sinh vật của bạn. Một bài báo khoa học nổi tiếng đã chỉ ra rằng tiêu thụ đường nhân tạo dẫn đến các hội chứng chuyển hóa như kháng insulin và tiểu đường. Hãy chọn chất ngọt mà cơ thể bạn chấp nhận, chẳng hạn như mật ong.

5. Dầu thực vật

Cách ăn uống tiêu chuẩn của người Mỹ chứa một lượng lớn chất béo không lành mạnh, hầu hết ở dạng dầu thực vật thương mại. Nhiều loại thực phẩm đã qua chế biến, từ bánh quy mua ở cửa hàng đến nước sốt trộn salad, đều có chứa các loại dầu này. Dầu thực vật bao gồm dầu cây rum, dầu bắp, dầu hướng dương, dầu đậu nành, và dầu hạt cải. Những loại dầu này được xem là ‘đã qua chế biến’ bởi vì đã qua nhiều bước nhiệt độ cao và áp suất cao, cũng như dùng môi hóa học để tạo ra chúng. Nhiều loại dầu trong số này được làm từ GMO.

Bạn đã bao giờ nhìn thấy một cây canola chưa? Dầu canola, được quảng cáo là tốt cho tim mạch, có nguồn gốc từ cây hạt cải dầu của Canada. Nhận ra rằng “dầu hạt cải” không phải là một cái tên tiếp thị hay, phát minh này đã đặt ra một cái tên mới là sự kết hợp của “Canada” và “ola” nghĩa là dầu. Ngày nay, nó đã được Monsanto biến đổi gen để chịu bão hòa với thuốc diệt cỏ Roundup.

Cơ thể chúng ta không nhận ra dầu thực vật, đặc biệt là khi chúng bị đun nóng và bị biến dạng. Tiêu thụ dầu thực vật gây viêm và có liên quan đến rối loạn chức năng tuyến giáp, các bệnh tim mạch, thiếu hụt chất dinh dưỡng, ung thư, và các rối loạn tâm thần như trầm cảm.

Vậy chúng ta ăn gì?

Tôi khuyên mọi người nên dành cho mình từ hai đến bốn tuần để từ bỏ thói quen ăn đường, gluten, và sữa. Trong thời gian này, bạn có thể thử thực phẩm không biến đổi gen và các chất béo lành mạnh hơn, như dầu ô liu và mỡ heo. Mọi người đều ngạc nhiên bởi họ cảm thấy thật ngon miệng và thị hiếu của họ thay đổi nhanh chóng.

Khi một người đã thay đổi hoàn toàn cách ăn uống và quan điểm về ăn uống của mình, tôi bảo đảm với bạn rằng đó là cam kết sâu sắc với bạn rằng bạn đã cam kết sâu sắc với bản thân và sức khỏe của bạn và thật là xứng đáng. Khi loại bỏ những thực phẩm gây viêm nhiễm này, bạn có thể dễ dàng khai thác trực giác của mình để nuôi dưỡng bản thân đúng cách.

Bác sĩ Kelly Brogan chuyên khoa tâm lý về sức khỏe phụ nữ toàn diện và là tác giả của cuốn sách bán chạy nhất của New York Times “A Mind of Your Own (Tâm Trí của Riêng Bạn)”, cuốn sách dành cho trẻ em “A Time for Rain (Là Lúc cho Con Mưa)” và là đồng biên tập của cuốn sách “Integrative Therapies for Depression (Các Liệu Pháp Tích Hợp cho Trầm Cảm.”

Tân Dân biên dịch

Vài cách đơn giản để tránh chấn thương thể thao

LYNN JAFFEE

Khi hoạt động thể chất, dù là hoạt động nặng vào dịp cuối tuần hay nhẹ như dắt chó đi dạo, bạn luôn có thể phải đối mặt với chấn thương.

- **Nếu có điều gì làm bạn đau, hãy dừng lại ngay.**
- **Kéo giãn cơ.** Tính linh hoạt khi vận động thể chất thường bị bỏ qua. Cách duy nhất để duy trì sự linh hoạt là kéo giãn cơ thường xuyên. Cơ bắp dẻo dai sẽ ít bị chấn thương hơn khi gặp áp lực.
- **Uống nhiều nước.** Bảo đảm luôn cung cấp đủ nước trong và sau khi bạn tập thể dục. Điều này giúp cơ thể phục hồi sau những căng thẳng do tập luyện.
- **Hãy tập luyện thường xuyên.** Đây là bí quyết mà các vận động viên hay áp dụng. Cơ thể sẽ gặp trục trặc nếu bạn bắt ngờ đón hết sức cho cuộc thi mà không luyện tập trước đó. Quan trọng nhất là dành đủ thời gian để cơ thể tăng dần thể lực. Nguyên tắc là tăng không quá 10% nỗ lực so với tuần trước của bạn.
- **Lắng nghe cơ thể bạn.** Hãy để ý thông điệp cơ thể phát ra khi bạn cảm thấy đau nhức, sắp bệnh hoặc mệt mỏi. Bạn vẫn có thể chạy bộ hoặc nâng tạ, nhưng bạn cảm thấy khó chịu là có lý do. Tốt hơn là bỏ qua buổi tập đó, làm một thứ khác dễ dàng hơn hoặc đi xoa bóp.
- **Nghỉ ngơi.** Khi nghỉ ngơi, cơ thể bạn hồi phục sau những bài tập luyện cường độ cao. Nếu bạn đang tập luyện cho một cuộc thi, bạn thực sự cần nghỉ ngơi vài ngày để khỏe hơn.
- **Kết hợp nhiều loại hình tập luyện.** Hợp hợp nhiều bài vận động khác nhau. Có thể là chơi nhiều môn thể thao khác nhau, xen kẽ những ngày nghỉ ngơi, hoặc tập luyện theo nhiều cách khác. Điều này giúp cơ

Tuy nhiên, có nhiều phương pháp giúp chúng ta tránh những chấn thương không đáng có như vậy. Và đây là những mẹo của tôi:

- **Không bỏ qua bước khởi động cơ thể.** Bạn hãy kéo giãn cơ một chút, giúp cơ thể dễ dàng vận động hơn trong quá trình tập luyện.
- **Bắt đầu một cách từ từ.** Khi bắt đầu tập luyện, hãy khởi động chậm trong 5 hoặc 10 phút đầu tiên. Với tư cách là một chuyên gia chăm sóc, tôi đã chia sẻ bí quyết này với các vận động viên từ bóng rổ đến bóng đá, những người hay bị căng cơ quá nhanh trước khi họ khởi động.
- **Sử dụng dụng cụ thể thao chuyên biệt và bảo đảm rằng dụng cụ đó phù hợp.** Nhiều lần, tôi đã kiểm chế để không là lớn cho những người đi xe đạp rằng họ cần nâng ghế ngồi lên. Vì hậu quả sẽ là những chấn thương đầu gối nếu tiếp tục đạp như vậy sau vài tháng. Những thiết bị thuê mượn, cũ và không phù hợp là một nguyên nhân gây ra chấn thương.
- **Trang phục phù hợp thời tiết.** Điều này có nghĩa là mặc nhiều lớp để giữ ấm và khô trong mùa lạnh và trang phục thoáng mát khi nóng

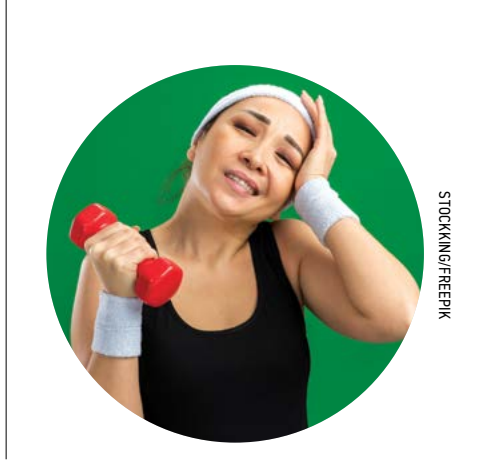
ực. Điều này giúp tránh bị thương như thế nào? Cơ và khớp khi gặp lạnh sẽ dễ bị chấn thương hơn, và tôi xem say nắng là một chấn thương.

Điều này giúp tránh bị thương như thế nào? Cơ và khớp khi gặp lạnh sẽ dễ bị chấn thương hơn, và tôi xem say nắng là một chấn thương.



Tinh linh hoạt khi vận động thể chất thường bị bỏ qua.

Hãy để ý thông điệp cơ thể phát ra khi bạn cảm thấy đau nhức, sắp bệnh hoặc mệt mỏi.



Thời điểm uống thuốc bổ trong ngày phù hợp sẽ phát huy tối đa tác dụng của nó.

Uống thuốc bổ vào buổi sáng, buổi chiều, hay buổi tối?

LISA ROTH COLLINS

Cơ thể của chúng ta sử dụng vitamin và khoáng chất theo những cách khác nhau, và thời điểm nạp chúng vào cơ thể cũng sẽ có hiệu quả khác nhau.

Chất lượng và thời điểm uống thực phẩm chức năng, thuốc bổ (dietary supplements, Vitamins) là hai điều quan trọng giúp tận dụng tối đa hiệu quả.

Về chất lượng, bạn cần bắt đầu với các sản phẩm từ các nhà sản xuất có uy tín. Tuy nhiên trong bài viết này chúng tôi sẽ không đề cập về chất lượng và danh tiếng. Thay vào đó, chúng ta sẽ cùng thảo luận về thời gian sử dụng thuốc bổ và cách bạn có thể tối ưu hóa công dụng của thuốc bổ.

Đơn giản nhất là chúng ta nên dùng loại nào vào ba thời điểm trong ngày: sáng, chiều và tối.

Thuốc bổ uống vào buổi sáng

Vitamin B: Vitamin B là những chất hỗ trợ năng lượng trong ngày, bao gồm thiamin, riboflavin, niacin, acid pantothenic, pyridoxine, biotin, acid folic, và cobalamin. Thuốc bổ đa sinh tố B cung cấp cho bạn toàn bộ vitamin B với liều lượng cân bằng. Thuốc chứa vitamin B12, nên được uống hai giờ trước hoặc sau khi uống vitamin C, vì vitamin C cản trở khả năng hấp thụ B12 của cơ thể. Vitamin B có thể được uống cùng hoặc không cùng thức ăn.

Coenzyme Q10: Thuốc bổ này có lợi cho tim mạch và nên được uống cùng với chất béo lành mạnh. Tuy nhiên, nếu bạn mắc bệnh tiểu đường hoặc huyết áp thấp, hãy lưu ý

rằng CoQ10 có thể làm giảm lượng đường trong máu và giảm huyết áp. Do đó, cần tham khảo với bác sĩ của bạn khi sử dụng thuốc bổ này.

Sắt: Bạn nên uống khoáng chất này khi bụng đói và không nên uống cùng với calcium. Tuy nhiên, nếu khiến bạn buồn nôn, hãy uống trong bữa ăn và không uống chung với cà phê hoặc thức ăn có nhiều calcium.

Nếu bữa sáng có hàm lượng calcium cao (ví dụ: sữa, sữa chua, rau xanh), hãy bổ sung chất sắt trong ngày bằng thức ăn.

Sắt tốt nhất nên uống kèm với vitamin C để cải thiện khả năng hấp thụ. Vitamin E: Vitamin tan trong chất béo này nên được dùng cùng với chất béo lành mạnh.

Vitamin C: Buổi sáng là thời điểm tốt nhất và nên uống cùng với sắt.

Thuốc bổ uống vào buổi trưa

Một số thuốc bổ này nên được đưa vào cùng với thức ăn, vì vậy ngay lập tức sau bữa trưa là thời điểm thuận tiện và dễ nhớ để uống các loại thuốc bổ sau đây.

Dầu cá: Dùng dầu cá với thức ăn giúp cải thiện đáng kể sự hấp thụ các acid béo thiết yếu này.

Viên dầu cá nên được bảo quản trong tủ lạnh để giữ được hoạt tính của acid béo lành mạnh và giúp bạn tránh gờ hơi.

Iodine: Khoáng chất này có thể cung cấp cho bạn năng lượng tăng cường vào buổi trưa.

Vitamin D: Sử dụng cùng lúc với chất béo lành mạnh như bơ, trứng, dầu ô liu hoặc dầu dừa.

Vitamin D hoạt động đồng bộ với vitamin K. Sử dụng vitamin D và calcium sẽ cải thiện sự hấp thụ vitamin D.

Vitamin K: Loại vitamin thân thiện với tim nên được uống vài giờ trước hoặc sau bất kỳ loại vitamin tan trong chất béo nào khác (tức là A, D và E).

Vitamin C: Buổi trưa là lúc bạn dùng liều thứ hai trong ngày.



Thời điểm uống thuốc bổ trong ngày phù hợp sẽ phát huy tối đa tác dụng của nó.

Kẽm: Hãy bổ sung khoáng chất này cùng với thức ăn, nhưng không bao giờ với calcium hoặc sắt.

Kẽm cũng có thể cản trở sự hấp thụ của đồng và các khoáng khác, vì vậy hãy đảm bảo uống kẽm cách ra ít nhất hai giờ với các thuốc bổ này.

Thuốc bổ uống vào buổi chiều tối

Calcium: Cơ thể bạn sử dụng calcium tốt nhất khi bạn uống vào chiều tối. Không dùng liều cao calcium cùng với lượng kẽm hoặc Magnesium cao, vì tất cả chúng đều cạnh tranh để hấp thụ. Magnesium: Một trong những thuốc bổ tốt nhất giúp bạn thư giãn và dễ đi vào giấc ngủ, vì vậy uống Magnesium trước khi đi ngủ là tốt nhất.

Tránh dùng liều cao cùng với calcium hoặc kẽm hàm lượng cao vì chúng đều cạnh tranh để hấp thụ. Probiotics: Lợi khuẩn hoạt động tốt nhất trong điều kiện men tiêu hóa không hoạt động, vì men tiêu hóa có thể phân hủy chúng, vì vậy thời điểm ngay trước khi ngủ là tốt nhất.

Tuy nhiên, nếu bạn đang dùng men vi sinh để giúp kiểm soát các tình trạng sức khỏe cụ thể (ví dụ: tiêu chảy, ruột kích thích), hãy tham vấn bác sĩ của bạn.

Nghệ: Nghệ được biết đến nhiều nhất về khả năng hỗ trợ các vấn đề tiêu hóa.

Thời gian tối ưu để uống nghệ

thể được nghỉ ngơi, sử dụng nhiều loại cơ khác nhau, và giúp bạn phục hồi sau những bài tập khó. Nó cũng giữ cho cơ thể luôn sẵn sàng.

- **Nhận ra các dấu hiệu của chấn thương khi hoạt động quá mức.** Đau kéo dài nhiều giờ hoặc vài ngày sau khi tập luyện, sưng tấy, giảm phạm vi hoạt động, giảm sức mạnh, hoặc ưu tiên sử dụng một cơ hay khớp cụ thể nào đó có thể có nghĩa là bạn sẽ gặp chấn thương trong tương lai.
- **Hãy chăm sóc cơ thể bạn.** Đấm bóp, kéo giãn cơ, chăm cứu, hoặc tham gia lớp học Yoga hoặc Thái cực quyền. Nó sẽ có ích cho cơ thể bạn.
- **Luyện tập với một huấn luyện viên.** Huấn luyện viên thể thao thật là tuyệt vời. Họ có thể giúp bạn đạt được mục tiêu và bảo đảm bạn đang sử dụng đúng thiết bị, tư thế, và lịch trình rèn luyện.
- **Giảm cân.** Thừa cân tạo ra áp lực lớn từ lưng dưới cho đến bàn chân. Ngoài ra, lượng cân thừa sẽ ảnh hưởng đến dáng người hoặc làm mất cân bằng cơ học.
- **Chăm cứu.** Thực tế là chăm cứu có thể hữu ích khi bạn bị thương hoặc nếu bạn muốn chăm sóc cơ thể. Một vài buổi trị liệu có thể giúp bạn lấy lại cân bằng, giảm đau và quay lại vận động.

Điểm mấu chốt là trong mùa hè, gần như tất cả mọi người sẽ thích ra ngoài nhiều hơn. Bí quyết là cứ đi tập thể dục thể thao và vui chơi, nhưng cùng lúc vẫn cần chăm sóc cơ thể.

Tác giả Lynn Jaffee là một bác sĩ có chứng nhận châm cứu và là tác giả của quyển sách “Các Phương Pháp Trung Hoa Đơn Giản để Đạt Được Sức Khỏe Tốt Hơn”.

Thu Ngân biên dịch

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

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

Đặt mua báo Epoch Times Tiếng Việt ngay hôm nay.

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

WWW.ETVIET.COM

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

Đau đầu vì nắng gắt? Đừng dùng Tylenol

Loại thuốc giảm đau thông thường này có một số tác dụng phụ nguy hiểm, tuy nhiên có một số cách có thể thay thế loại thuốc này

JENNIFER MARGULIS

Mùa hè thật thị vị với ánh nắng mặt trời, không khí trong lành, và những cuộc dạo chơi trên bãi biển. Nhưng mùa hè cũng có đôi chút khó chịu với với làn da cháy nắng, những cơn say nắng, và những cơn đau đầu như thể ai đó đang gõ búa vào hộp sọ của bạn.

Khi bạn bị đau đầu, sốt, hoặc nhức mỏi và đau đớn, cách khác phục dễ nhất và nhanh nhất là tìm đến lọ thuốc giảm đau. Một trong những thuốc giảm đau phổ biến nhất ở Mỹ cũng như nhiều nơi khác trên thế giới là acetaminophen.

Acetaminophen là thành phần chính của Tylenol, được tìm thấy trong hơn 600 loại thuốc kê đơn và không kê đơn. Bác sĩ thường khuyên cáo điều trị sốt, đau đầu và các loại đau khác bằng ibuprofen hoặc Tylenol. Bạn thường được dùng Tylenol để hạ sốt.

Nhưng Tylenol có thực sự an toàn?

Tiến sĩ Cammy Benton, một bác sĩ y học gia đình tại Huntersille, tiểu bang North Carolina cho biết Tylenol không an toàn với trẻ em và chỉ nên sử dụng một cách thận trọng cho người lớn.

Tiến sĩ Cammy Benton cho biết, “Thành thật mà nói, các bác sĩ cần ngừng khuyến nghị sử dụng, đặc biệt với phụ nữ đang mong muốn có thai, các bà mẹ đang mang thai, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Tôi nói với các bệnh nhân của mình tránh tối đa dùng acetaminophen.”

Tiến sĩ Benton giải thích rằng, vấn đề chủ yếu của acetaminophen là nó có thể phá hủy tế bào gan,



đặc biệt nếu bạn dùng quá nhiều. Có rất nhiều sản phẩm chứa acetaminophen, gồm sirup ho, các thuốc cảm cúm, thậm chí cả những thuốc chữa dị ứng và một số thuốc kháng acid, vì vậy rất dễ bị quá liều. Thật vậy, chỉ cần một liều Tylenol gấp đôi bình thường cũng có thể gây ra tổn thương gan cấp tính.

Acetaminophen làm cạn kiệt glutathione của cơ thể, một chất chống oxy hóa rất quan trọng được sản xuất ở gan. Giống như một cây lau nhà tự nhiên, Glutathione bảo vệ cơ thể bằng cách gắn với các chất độc hại (từ các kim loại nặng đến các tác nhân lây nhiễm) để loại bỏ chúng ra khỏi cơ thể.

Vì vậy, Tylenol nên là lựa chọn sau cùng khi bạn bị bệnh, trong khi hiện nay

Chỉ cần một liều Tylenol gấp đôi bình thường cũng có thể gây ra tổn thương gan cấp tính.



Tylenol là lựa chọn đầu tiên mà hầu hết bác sĩ chỉ định khi bạn bị bệnh.

Nhà miễn dịch học William Parker tại trường Đại học Duke đã nghiên cứu và viết về acetaminophen trong hơn một thập kỷ. Ông lập luận rằng việc tiếp xúc sớm với acetaminophen có thể là một yếu tố gây ra bệnh tự kỷ. Acetaminophen cũng liên quan đến bệnh hen ở người lớn và trẻ em.

Ngoài các vấn đề sức khỏe, có một lý do khác để không dùng acetaminophen. Loại thuốc này được tạo ra từ nhựa than đá. Để thu được acetaminophen, than phải được đốt nóng thông qua quá trình nhiệt phân. Việc này gây ra rất nhiều tác động tiêu cực đến môi trường, vì vậy các nhà môi trường cũng sẽ muốn tránh loại thuốc giảm đau này.

Các lựa chọn tự nhiên thay thế cho Tylenol

Nếu bỏ qua Tylenol, khi đau đầu bạn sẽ làm gì?

Theo Benton và các bác sĩ y học tích hợp khác, bước quan trọng nhất là cố gắng tìm hiểu sâu để xác định nguyên nhân gốc rễ. Có ấy nói rằng việc điều trị tận gốc nguyên nhân gây đau thay vì chỉ che đậy cơn đau luôn là cách tiếp cận lành mạnh nhất.

Bổ sung đầy đủ nước

Đau đầu vào mùa hè thường do mất nước. Bước đầu tiên cần làm là bổ sung cho cơ thể nước lọc, nước dừa hữu cơ hoặc nước ép các loại rau được làm mát.

Chăm sóc giấc ngủ

Thiếu ngủ hoặc gắng sức quá mức cũng có thể là nguyên nhân cần cân của đau đầu, vì vậy ngủ trong phòng tối và mát cũng sẽ giúp giảm đau đầu.

Nghệ giúp ngăn ngừa viêm nhiễm

Nếu bạn rất cần một thuốc giảm đau, bạn nên bắt đầu với nghệ. Loại củ này được dùng trong chế biến món ăn tại Ấn Độ.

Nghệ chứa vitamin C, beta- carotene (chất làm nghệ có màu vàng), chất xơ, kẽm cùng nhiều chất dinh dưỡng khác. Nhưng thành phần có ích nhất với sức khỏe là curcumin; nó được chứng minh là có cả tác dụng chống viêm và chống oxy hoá. Ban có thể mua nghệ dưới dạng cá cù tại quầy rau củ tươi hoặc tìm dạng bột tại quầy gia vị trong cửa hàng thực phẩm tự nhiên. Bạn cũng có thể mua ở dạng viên nang, viên nén có chứa các loại vitamin và các chất bổ sung khác kèm theo. Nếu bạn chưa bao giờ sử dụng nghệ, hãy bắt đầu với một phần tư đến một nửa muỗng cà phê cho trẻ

em và một muỗng cà phê cho người lớn. Bạn pha bột với nước để uống.

Nhưng nhớ rằng, một số người cần từ một đến hai thìa canh để có tác dụng giảm đau.

Magnesium cũng có công dụng giảm đau đầu

Theo một nghiên cứu đã qua thẩm định được đăng trên tạp chí Nutrients gần đây, nếu bạn đang bị đau đầu hay đau nửa đầu tái diễn thì nguyên nhân có thể là do thiếu magnesium.

Thực phẩm giàu magnesium bao gồm hạnh nhân, đậu đen, đậu edamame (đậu nành Nhật Bản), hạt bí, rau chân vịt và chocolate đen. Nhưng ngay cả khi bạn ăn uống lành mạnh, cơ thể bạn vẫn có thể thiếu magnesium.

Magnesium là một chất giãn cơ tự nhiên, giúp giảm căng thẳng, lo lắng và táo bón. Đây là một chất bổ sung tốt nên uống trước khi đi ngủ. Bạn có thể thử điều trị đau đầu bằng cách uống magnesium citrate hoặc magnesium taurate. Chúng sẵn có ở quầy thực phẩm chức năng của bất kỳ cửa hàng thực phẩm nào.

Theo Bác sĩ Geoff Houghton tại Ashland, tiểu bang Oregon, cơ thể dễ hấp thu magnesium dưới dạng viên nang hơn là viên nén, nên bắt đầu với liều được đề xuất trên lọ magnesium và tăng liều khi cần thiết. magnesium tan được trong nước.

Một cách tuyệt vời khác để hấp thu magnesium là cho muối Epsom (muối magnesium sulfate) vào bồn tắm của bạn. Nó sẽ giúp bạn giảm đau cơ cũng như các loại nhức mỏi và đau nhức. Hòa hai chén muối vào nước tắm rồi ngâm mình trong nửa giờ có thể làm giảm đau đầu hiệu quả.

Các loại tinh dầu giúp giảm đau đầu

Tinh dầu là chiết xuất có đặc từ thực vật, có rất nhiều đặc tính y học. Nếu bạn đang đau đầu, thì cả tinh dầu bạc hà và tinh dầu hoa oải hương đều có thể hữu ích trong việc giảm đau. Hãy nhớ một vài giọt dầu vào khăn ướt rồi đặt lên trán của bạn (chỉ cần cẩn thận để không bị dính vào mắt).

Tinh dầu bạc hà có thể rất hữu ích với đau đầu khi một số người nhận thấy rằng dùng dầu gội có tinh dầu bạc hà làm giảm tần số và mức độ các cơn đau nửa đầu, theo The Telegraph.

Hãy thử trà thảo mộc mát lạnh

Vỏ cây liễu Salix (liều trắng) đã được sử dụng để giảm đau trong nhiều nền văn minh trong nhiều thế kỷ. Vỏ cây này chứa salicin, một hợp chất tương tự như aspirin. Cơ thể bạn chuyển hóa salicin thành acid salicylic giúp hạ sốt, kháng sưng viêm và giảm đau.

Bạn có thể mua chiết xuất vỏ cây liễu trắng dưới dạng thực phẩm chức năng có trong cồn thuốc, viên nang hoặc thuốc mỡ bôi ngoài da. Nó cũng sẵn có dưới dạng trà thảo mộc pha sẵn hay được trưng bày ngay lối đi lớn của các cửa hàng thực phẩm tự nhiên.

Loại thảo mộc có tên là lưu shu pí (cây liễu) trong Trung y có vị đắng nhẹ và khá ngon miệng khi pha dưới dạng trà thêm chút đá lạnh.

Nhưng nếu bạn không thích hương vị này, hãy cho thêm gừng, mật ong và nước chanh.

Tiến sĩ Jennifer Margulis là một nhà báo khoa học ở tiểu bang Oregon. Cô xuất hiện trực tiếp trên tivi vào khung giờ vàng tại Pháp và làm việc trong một chiến dịch về sự sống còn của trẻ em ở Niger, phía Tây của Phi Châu.

Tú Liên biên dịch

9 loại thực phẩm giải độc hiệu quả

GREENMEDINFO

Kết hợp chín loại thực phẩm này vào thực đơn ăn uống sẽ giúp bạn loại bỏ benzen, asen, chì, carbon tetrachloride, v.v., chuẩn bị cho những ngày nhẽ nhàng và tươi sáng hơn ở phía trước.

1. Bông cải xanh thải chất độc ô nhiễm không khí

Chất sulfuraphane có trong các loại rau họ cải có tác dụng giảm sưng viêm, làm chậm sự phát triển của khối u, ngăn chặn đột biến ADN của tế bào ung thư và giải độc cơ thể bằng cách trung hòa các gốc tự do độc hại như benzen, acrolein, và crotonaldehyde – ba chất ô nhiễm phổ biến trong không khí.

Sulforaphane còn có thể loại bỏ chất độc ra khỏi cơ thể một cách nhanh chóng. Bên cạnh đó, mầm bông cải xanh còn có thể có tác dụng mạnh hơn nữa. Mầm bông cải xanh 3 ngày tuổi chứa lượng sulfuraphane nhiều hơn gần 100 lần trên một gam so với cây trưởng thành.

2. Váng sữa (whey) giảm mỡ thừa

Đạm váng sữa (whey), một sản phẩm phụ của quá trình sản xuất pho mát, là một chất bổ sung giàu acid amin từ lâu đã được những người tập thể hình và những người quan tâm đến sức khỏe ưa chuộng. Gắn liền với việc cải thiện trọng lượng cơ thể và giảm thành phần chất béo, váng sữa có thể là sự hỗ trợ quan trọng việc điều trị một số vấn đề chuyển hóa như huyết áp cao, kháng insulin, và chuyển hóa lipid.

Trong một nghiên cứu năm 2008 về việc sử dụng chất bổ sung váng sữa để giảm cân, những đối tượng uống đạm váng sữa hai lần mỗi ngày giảm lượng mỡ cơ thể nhiều hơn đáng kể so với nhóm đối chứng tiêu thụ một loại giả được có hàm lượng calo tương đương. Trong khi cả hai nhóm đều giảm cân, nhóm dùng đạm váng sữa giảm được nhiều hơn chất béo hơn đáng kể trong khi vẫn giữ được nhiều cơ nạc hơn nhóm đối chứng.

3. Chlorella

Chlorella là một chất bổ sung dinh dưỡng đa năng có nguồn gốc từ tảo nước ngọt. Chlorella dồi dào vitamin và khoáng chất tốt và còn nổi bật về đặc tính giải độc các chất ô nhiễm hóa học khác nhau. Nhiều nghiên cứu chứng minh khả năng của chlorella trong việc thải độc. Trong một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Experimental and Toxicologic Pathology, các nhà nghiên cứu đã khám phá tác dụng giải độc của chlorella đối với carbon tetrachloride, một hóa chất được biết là gây suy gan cấp tính.

Một nghiên cứu khác đã được thực hiện để ước tính hiệu quả của chlorella đối với một số hóa chất gây ung thư thường thấy trong cách ăn uống phương Tây. Đối tượng phụ nữ dùng chlorella cho thấy lượng amin dị vòng (HCAs) trong nước tiểu thấp hơn đáng kể so với nhóm đối chứng. HCAs là một loại hóa chất gây ung thư được hình thành khi nấu thịt ở nhiệt độ cao.

Chlorella chỉ có ở dạng bổ sung và có thể được thêm vào sinh tố trái cây để giúp ăn ngon miệng.



Chlorella là một chất bổ sung dinh dưỡng đa năng có nguồn gốc từ tảo nước ngọt.



Sulforaphane có trong bông cải xanh có thể loại bỏ chất độc ra khỏi cơ thể một cách nhanh chóng. YOSHISU/SHUTTERSTOCK



Đặc tính thải độc của gừng một phần có thể là do hợp chất zerumbone. PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK



Tôi giúp tăng cường số lượng các enzyme thải độc có trong cơ thể. JCOM/FREEPK.COM



KMNPHOTO/SHUTTERSTOCK

chứng minh hiệu quả của nó trong việc giảm nồng độ chì trong máu và mô, bao gồm một nghiên cứu năm 2012 được công bố trên Tạp chí Basic Clinical Pharmacology and Toxicology xác định rằng tôi có thể an toàn hơn về mặt lâm sàng và hiệu quả như d-penicillamine trong việc loại bỏ chì khỏi cơ thể.

7. Nghệ thải độc thủy ngân

Curcumin, một trong những polyphenol hoạt động trong nghệ gia vị, là một siêu chất bổ sung với một loạt các đặc tính tăng cường sức khỏe, bao gồm khả năng giải độc cơ thể của bạn thông qua quá trình chống oxy hóa.

Tác dụng giải độc và chống oxy hóa của curcumin đã được quan sát thấy trong một nghiên cứu trên chuột tiếp xúc với thủy ngân được điều trị bằng curcumin đường uống, với liều 80mg/kg hàng ngày trong ba ngày; kết quả cho thấy tác dụng bảo vệ đối với các thông số stress oxy hóa do thủy ngân gây ra, cụ thể là hoạt động peroxyl hóa lipid và catalase trong gan, thận và não. Catalase là một enzym quan trọng bảo vệ tế bào không bị tổn thương oxy hóa bởi các gốc tự do.

Điều trị bằng curcumin cũng có hiệu quả trong việc đảo ngược các thay đổi sinh hóa huyết thanh do thủy ngân gây ra, là dấu hiệu của tổn thương gan và thận. Nồng độ thủy ngân trong các mô cũng giảm nhờ điều trị bằng curcumin trước và sau tiếp xúc với thủy ngân.

8. Gừng thải độc asen

Nếu bạn định kết hợp sinh tố vào kế hoạch thải độc mùa xuân của bạn, hãy tính đến việc thêm gừng và nghệ để có thêm tác dụng thải độc. Một nghiên cứu năm 2016 phát hiện nghệ và gừng có hiệu quả trong việc loại bỏ asen, một kim loại có độc tính cao, ra khỏi cơ thể. Kết quả cho thấy sự kết hợp này không chỉ hữu ích trong việc tăng lượng asen được loại bỏ qua phân và nước tiểu, mà nó còn cung cấp tác dụng bảo vệ chống lại tổn hại do tiếp xúc với asen.

Đặc tính thải độc của gừng một phần có thể là do hợp chất zerumbone, hợp chất này có đặc tính bảo vệ hóa học có thể giúp bảo vệ cơ thể chống lại một số bệnh ung thư.

9. Trà xanh thải độc chì

Một ly trà xanh mát lạnh nghe có vẻ đơn thuần chỉ là giải khát khi nhiệt độ tăng cao, nhưng bạn có biết rằng bạn cũng sẽ có thêm giúp ích cho sự thải độc của bạn không? Uống trà xanh đã được chứng minh làm sáng là làm giảm tác động xấu của chì và thậm chí có thể giúp tăng khả năng sinh sản. Một nghiên cứu thử nghiệm trên 70 con chuột tiếp xúc với chì cho thấy rằng những con chuột được cho uống chiết xuất trà xanh sẽ giữ được trọng lượng cơ thể hơn các đối tượng thử nghiệm khác và giảm tác hại của ngộ độc chì. Chuột đực trong nhóm uống trà xanh cũng có số lượng tinh trùng cao nhất và tỷ lệ bất thường về tính trưởng thành nhất, điều này giúp giảm tác hại của chì đối với khả năng sinh sản.

Nhóm Nghiên cứu GMI chuyên nghiên cứu các vấn đề sức khỏe và môi trường quan trọng, đặc biệt chú trọng đến sức khỏe môi trường. Nghiên cứu chuyên sâu và tập trung của GMI khám phá nhiều cách mà tình trạng hiện tại của cơ thể con người phản ánh trực tiếp trạng thái thực của môi trường xung quanh.

An Nhiên biên dịch

Trà xanh đã được chứng minh làm sáng là làm giảm tác động xấu của chì.



Thói quen đi ngủ đúng giờ không cần phải cầu kỳ; chỉ cần thực hiện một cách thường xuyên.

Trẻ em ngủ muộn tăng nguy cơ béo phì

CONAN MILNER

Kết luận của một nghiên cứu mới được công bố trên Tạp chí Nhi khoa cho thấy những trẻ em ở độ tuổi mẫu giáo đi ngủ muộn có nhiều nguy cơ thừa cân hơn.

Các nhà nghiên cứu từ Đại học Y tế Cộng Đồng Tiểu Bang Ohio đã theo dõi gần một nghìn trẻ em mẫu giáo từ năm 1995. Họ phát hiện ra rằng chỉ 10% trong số những đứa trẻ đi ngủ lúc 8 giờ tối hoặc sớm hơn trở thành thiếu niên béo phì. Còn đối với trẻ em đi ngủ lúc 9 giờ tối hoặc muộn hơn, 23% trở nên béo phì trong tương lai.

Những đứa trẻ thức càng khuya thì nguy cơ càng cao. Nhìn chung, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng đối với trẻ mẫu giáo, mỗi một giờ thức trễ sau 8 giờ tối, tỷ lệ béo phì tăng khoảng 6% khi đến tuổi thành niên.

Nghiên cứu trước đây cho thấy trẻ em bị thiếu ngủ có những thay đổi trong cân bằng nội tiết tố, ảnh hưởng đến sự thèm ăn và sự trao đổi chất.

Trẻ em cần ngủ nhiều. Mặc dù nhu cầu của từng đứa trẻ là khác nhau, Học viện Y học Giấc ngủ Hoa Kỳ gần đây đã công bố một khuyến nghị rằng trẻ em ở độ tuổi mẫu giáo cần ngủ từ 10 đến 13 tiếng (bao gồm cả giấc ngủ trưa) để có sức khỏe tối ưu.

Những vấn đề liên quan

Về mặt lý thuyết, bất cứ lúc nào cũng là thời điểm thích hợp để đưa trẻ ngủ. Nhưng theo tác giả chính của nghiên cứu, Tiến sĩ Sarah

Anderson, đi ngủ sớm là cách tốt nhất để bảo đảm trẻ em có một giấc ngủ đủ.

“Chúng tôi biết rằng ở Hoa Kỳ, sửa đổi thời gian thức dậy của trẻ em mẫu giáo thì khó hơn là khuyến khích trẻ đi ngủ sớm,” Tiến sĩ Anderson nói. “Chúng chỉ có thể thức khuya và ngủ nướng, nhưng đối với nhiều gia đình ngày nay thì việc trẻ nhỏ thức dậy, không phải vì đã ngủ đủ giấc sinh học mà là vì gia đình cần đi làm hoặc đi học.”

Nghiên cứu của tiến sĩ Anderson không xem xét việc thức khuya gây ra bệnh béo phì sau này như thế nào, nhưng các nghiên cứu khác tương tự đã chỉ ra việc này. Một nghiên cứu cho thấy rằng trẻ em thiếu ngủ bị rối loạn cân bằng nội tiết tố, có thể ảnh hưởng đến sự thèm ăn và sự trao đổi chất.

Một số chuyên gia về giấc ngủ cũng kiến nghị rằng những trẻ em đi ngủ muộn có khả năng ăn vặt nhiều hơn vào buổi tối với thức ăn nhiều chất béo hơn. Theo thời gian, chúng hấp thu nhiều năng lượng hơn so với những người bạn đồng trang lứa đi ngủ sớm.

Bà Anderson cho biết: “Về mặt lý thuyết, cũng hợp lý khi nói rằng có những chu kỳ giấc ngủ đều đặn có thể tác động độc lập đến chứng béo phì ở tuổi vị thành niên.

Tạo thói quen đi ngủ sớm

Một nghiên cứu công bố năm 2020 trên tạp chí Giấc Ngủ cho thấy thói quen đi ngủ đều



Trẻ em bị thiếu ngủ có những thay đổi trong cân bằng nội tiết tố, ảnh hưởng đến sự thèm ăn và sự trao đổi chất.

đặn có liên quan đến việc cải thiện giấc ngủ ở trẻ em. Những bậc cha mẹ bắt đầu tập thói quen cho con khi còn nhỏ sẽ có kết quả tốt hơn.

Một nghiên cứu khác đã chỉ ra rằng thói quen đi ngủ đúng giờ dẫn đến chất lượng giấc ngủ tốt hơn, trẻ con ít bị thức giấc giữa đêm hoặc ít bị rối loạn giấc ngủ hơn.

Thói quen đi ngủ đúng giờ không cần phải cầu kỳ; chỉ cần thực hiện một cách thường xuyên. Các chuyên gia khuyến khích bậc cha mẹ dạy cho con họ thực hiện các hoạt động giống nhau theo thứ tự mỗi đêm. Tất nhiên, một phần của việc này là tắt các thiết bị điện tử để trẻ nhỏ có thể nghỉ ngơi.

Tiến sĩ Anderson nói: “Không đặt tivi trong phòng ngủ của trẻ là một cách tốt để bắt đầu.”

Thu Ngân biên dịch

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

www.etviet.com

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

ONLINE: www.etviet.com

BY PHONE/Call:
(626) 618-6168
(714) 356-8899

BY MAIL :
Fill out the form to the right and mail it to / Xin điền mẫu bên cạnh và gửi đến:
Epoch Times Tiếng Việt
10962 Main Street, Ste 101,
El Monte, CA 91731

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

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

EPOCH TIMES TIENG VIET

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

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

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

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

NAME/Tên _____

PHONE/Số phone _____

ADDRESS/Địa chỉ _____

CITY/Thành phố _____

STATE/Tiểu bang _____ ZIP/Mã vùng _____

EMAIL _____

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

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

Card number/Số thẻ: _____ Exp.date/Ngày hết hạn: _____

Signature/Chữ ký: _____ CVC # (REQUIRED) /Số CVC (bắt buộc): _____