



Thực phẩm probiotic lên men như sữa chua, kim chi, và kefir cung cấp một hệ vi sinh vật khỏe mạnh cho cơ thể, có vai trò rất quan trọng việc ngăn chặn những mầm bệnh xâm nhập.

LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ

Các chất kháng khuẩn từ thiên nhiên

GREENMEDINFO

Những chất kháng sinh có từ thời xưa này có thể là chìa khóa giải nguy cho mối đe dọa tiềm tàng về việc kháng lại thuốc trụ sinh (hay thuốc kháng sinh).

Probiotics, trà xanh, và mật ong là những ví dụ về “các loại vi khuẩn cổ xưa”. Các hợp chất tự nhiên này đã được sử dụng trong nhiều thế kỷ để giải quyết sự phát triển quá mức của vi khuẩn. Những loại thuốc cổ truyền này cũng đã được khoa học chứng minh là có đặc tính kháng khuẩn được đánh giá cao cho đến ngày nay.

Vi khuẩn kháng thuốc trụ sinh (Antimicrobial Resistance - AMR) đã được công bố là một trong 10 mối đe dọa tới sức khỏe cộng đồng toàn cầu đối với nhân loại. Nó là hậu quả của việc sử dụng thuốc trụ sinh không đúng chỉ định và việc lạm dụng thuốc trụ sinh, và xảy ra khi có một số vi khuẩn, virus, nấm, và ký sinh trùng đã có khả năng chống lại tác dụng của các loại thuốc trụ sinh thường được sử dụng để tiêu diệt chúng. Chỉ riêng tại Hoa Kỳ đã có đến 2.8 triệu người được biết là có triệu chứng bị nhiễm vi trùng kháng thuốc trụ sinh hàng năm, và có đến 35,000 người tử vong mỗi năm. Vào năm 2018, có khoảng 5,400 người ở Canada đã tử vong do hậu quả trực tiếp của AMR.

Khi các mầm bệnh nhiễm trùng từng dễ điều trị nay lại có thể trở nên nguy hiểm đến tính mạng, và có rất ít sự phương án mới đang được nghiên

cứu. Ngay cả Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cũng tuyên bố, “Con đường cho những loại thuốc kháng sinh mới đã cạn kiệt.”

Kháng sinh tự nhiên có từ thời cổ đại

Với tình trạng nhiễm trùng kháng thuốc ngày càng gia tăng, các nhà khoa học hiện đang tìm kiếm đến các cách chữa trị theo y học thời Trung cổ - bao gồm các cách khác nhau để điều trị các tình trạng giống như nhiễm trùng do vi khuẩn hoặc loạn khuẩn (dysbiosis) và tại nơi mà vi khuẩn có điều kiện phát triển quá mức không theo tỷ lệ tự nhiên của chúng.

Phương thuốc như vậy đã ngàn năm tuổi, gồm thành phần tỏi nghiền nát và một chất thứ hai thuộc loài Allium - “thành phần bao gồm thảo mộc” kết hợp với rượu và mật bò - sau đó để trong thau hoặc bình bằng đồng trong chín ngày đêm.

Các nhà nghiên cứu đã viết trên

“Thuốc kháng sinh cổ đại” hóa ra lại có hiệu quả; nghiên cứu ghi nhận “hoạt động của chúng dựa trên hoạt động kết hợp của một số thành phần kháng sinh”

Các nền văn minh cổ đại khuyến khích sử dụng thực phẩm lên men vì nó là nguồn cung cấp probiotics dồi dào.



JOSEP SURIA/SHUTTERSTOCK

tạp chí mBio: “Các thành phần được kết hợp để điều trị bệnh nhiễm trùng này có vẻ có đầy hứa hẹn đối với các nhà vi sinh vật học hiện đại. Họ đã xây dựng lại phương thuốc mà họ tin rằng đã được sử dụng để điều trị lệo mắt, và sau đó được gọi là mụn nhọt “Wen” do vi khuẩn Staphylococcus aureus gây ra.

“Thuốc kháng sinh cổ đại” hóa ra lại có hiệu quả; nghiên cứu ghi nhận “hoạt động của chúng dựa trên hoạt động kết hợp của một số thành phần kháng sinh”, và nhấn mạnh “tiềm năng chưa được khai thác qua các phương pháp điều trị hiện đại để tạo ra các phương pháp điều trị mới vào thời điểm rất cần đến các loại kháng sinh mới.”

Trong các trường hợp khác, tỏi được sử dụng ở Hy Lạp cổ đại, La Mã, Ấn Độ, và Trung Quốc để chữa các bệnh nhiễm trùng và bệnh đường hô hấp; trong khi ở Ai Cập cổ đại, Trung Quốc, Serbia, Hy Lạp, và La Mã, những ổ bánh mì bị mốc được sử dụng như một phương pháp điều trị bằng cách thoa vào những nơi bị nhiễm trùng. Các nền văn minh cổ đại khác dựa vào các loại thảo mộc, mật ong, và trong một số trường hợp, phân động vật cũng đã được dùng để điều trị nhiễm trùng.

Các chất kháng sinh tự nhiên

Một số chất kháng sinh được đánh giá rất cao đến từ thiên nhiên, và nhiều chất trong số đó rất dễ được tìm thấy và dễ dàng kết hợp vào thói quen hàng ngày của bạn khi cần thiết. Tại

Xem tiếp trang 2

LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ

Các chất kháng khuẩn từ thiên nhiên

Tiếp theo từ trang 1

trang chủ *GreenMedInfo.com*, bạn có thể thấy có ít nhất khoảng 525 chất hoạt động như chất kháng khuẩn, bao gồm:

1. Probiotics

Các nền văn minh cổ đại khuyến khích sử dụng thực phẩm lên men vì nó là nguồn cung cấp probiotics dồi dào. Ngày nay, men vi sinh được biết đến nhiều trong việc làm tăng lợi khuẩn đường ruột, ức chế trực tiếp các vi khuẩn gây bệnh như E. coli, Shigella, Salmonella, và C. difficile. Chế phẩm sinh học đa chủng “A Multi-Strain Probiotic” đặc biệt hữu ích cho mục đích này.

Probiotics cũng tạo ra các chất ức chế như hydrogen peroxide và bacteriocins, có thể ức chế vi khuẩn gây bệnh, đồng thời ngăn chặn các vị trí bám dính, cạnh tranh chất dinh dưỡng với các mầm bệnh, và hỗ trợ phân ứng miễn dịch. Bằng chứng rõ ràng chứng minh hoạt động kháng khuẩn của chế phẩm sinh học gồm có:

- Giảm nhiễm trùng về hệ đường ruột
- Giảm nhiễm nấm candida và các loại bệnh nấm Candida
- Giảm sự tích tụ mảng bám vi khuẩn
- Khả năng chống lại các tác nhân gây bệnh trên da

2. Trái Cranberry

Cranberry có chứa một số hợp chất hoạt tính bao gồm acid phenolic, proanthocyanidins, anthocyanins, và acid hữu cơ ức chế sự phát triển của vi khuẩn staphylococcus và salmonella và ức chế E. coli trong đường tiết niệu.

Hạt bưởi cũng cho thấy nhiều hứa hẹn trong việc điều trị nhiễm trùng đường tiết niệu vì chứa nhiều loại kháng kháng sinh khác nhau.



Trái Cranberry. MARCOFOOD/SHUTTERSTOCK

Trà xanh. ESIN DENZ/SHUTTERSTOCK

Bột nghệ. FREEPIK

Mật ong. DONOTA_STUDIO/SHUTTERSTOCK

Các hợp chất của cranberry cũng đã được ghi nhận tác dụng chống bám dính đối với vi khuẩn gram âm và gram dương, có nghĩa là nó cản trở khả năng bám dính của vi khuẩn vào các mô tế bào của bạn. Một nghiên cứu năm 2020 cũng cho thấy cranberry có tác dụng kháng khuẩn chống lại các mầm bệnh về răng và mảng sinh học; nó còn làm giảm sự bám dính của vi khuẩn và ngăn chặn sự xâm nhập của vi khuẩn trong miệng.

3. Trà xanh

Trong số bốn catechin “nhân tố bảo vệ mô tế bào” chính trong trà xanh, ba trong đó – epicatechin-3-gallate (ECG), epigallocatechin (EGC), và epigallocatechin-3-gallate (EGCG) – có tác dụng kháng khuẩn rất ấn tượng. Ngoài việc ức chế trực tiếp streptococcus mutans, nguyên nhân chính gây ra sâu răng và giảm sự bám của chúng vào bề mặt miệng, trà xanh còn có hoạt tính kháng khuẩn chống được nhiều loại vi khuẩn như: nấm và virus, bao gồm E. coli, salmonella, staphylococcus aureus, enterococcus, candida albicans, HIV, herpes simplex, và influenza.

Giống với nhiều hợp chất tự nhiên khác, điều làm cho trà xanh trở nên có lợi là nó sử dụng nhiều cơ chế khác nhau trong các hoạt động kháng khuẩn. Ngoài khả năng kháng khuẩn trực tiếp, các catechin trong trà xanh còn có thể gây tổn thương màng tế bào vi khuẩn và ức chế hoạt động của enzym. Trà xanh cũng ức chế được tình trạng viêm, có thể làm tăng tác dụng kháng khuẩn.

Trong trường hợp trà xanh chứa nhiễm trùng đường tiết niệu, thường do E. coli gây ra, có một nghiên cứu cho rằng uống một tách trà xanh có thể kiểm soát được sự phát triển của vi khuẩn gây bệnh tới đa vòng sáu giờ và có thể lâu hơn.

4. Tinh chất Curcumin

Curcumin, một hợp chất có trong nghệ từ xưa đã là một phần của y học cổ truyền châu Á trong nhiều thế kỷ và có tác dụng kháng virus, kháng vi khuẩn và kháng nấm, cụ thể bao gồm chống lại tụ cầu vàng, liên cầu, vi khuẩn gram dương (bao gồm cả listeria), vi khuẩn gram âm (bao gồm cả E. coli), pseudomonas, HIV, viêm gan, cúm, virus herpes, virus gây mụn com ở người (HPV), virus herpes, norovirus, arbovirus, candida, aspergillus, cryptococcus, dermatophytes, và helicobacter pylori.

Ngoài cách uống, curcumin cũng có thể được thoa ngoài da để điều trị các bệnh như HPV “vết da” và mảng bám ở miệng.

5. Mật ong

Mật ong là một phương thuốc cổ xưa được sử dụng để kháng khuẩn và điều trị nhiễm trùng, bỏng, và vết thương. Đặc điểm độc đáo của nó là hoạt tính kháng khuẩn phổ rộng với nhiều thành phần phối hợp nhau hoạt động ngăn chặn sự hình thành mảng sinh học và giảm sản sinh các yếu tố độc lực.

Mật ong cũng được biết là có tác dụng làm ngăn chặn sự liên lạc của vi khuẩn, có nghĩa khả năng kháng lại thuốc kháng sinh không thể phát triển, vì nó có chứa prebiotics, probiotics và kẽm, nên nó thể hỗ trợ sự phát triển của hệ vi khuẩn có lợi cho đường ruột vốn rất hữu ích cho việc kiểm soát nhiễm trùng.

Mật ong có chứa hơn 180 hợp chất, bao gồm các enzyme, acid amin, acid hữu cơ, vitamin, và khoáng chất – một thành phần phức tạp giúp chống lại cả vi khuẩn kháng nhiều loại thuốc. Loét, bỏng, bệnh về mắt và da, vết thương sau phẫu thuật, và chân thương nằm trong số những bệnh thường được điều trị bằng mật ong.

Thiên nhiên có phải là lời giải đáp?

Thực tế là 30% đến 50% được phẩm và nutraceuticals (tạm dịch: thực phẩm chức năng) có nguồn gốc từ thực vật là bằng chứng cho khả năng chữa bệnh mạnh mẽ của chúng. Thực vật và các hợp chất tự nhiên khác ngày càng được coi trọng trong việc tìm kiếm các hợp chất chống lại sự lây nhiễm, nhưng nếu tách rời các hợp chất này ra chúng sẽ không đạt được hiệu quả cao – các hợp chất có xu hướng hoạt động hiệu quả nhất khi chúng được kết hợp với nhau.

Tuy nhiên, thiên nhiên vẫn luôn chứa đựng những tiềm năng và những hứa hẹn bao la. Các nhà nghiên cứu viết trên PLOS One: “Sự kết hợp cộng hưởng của các chất kháng sinh với các cơ chế hoạt động khác nhau đã được giới thiệu như là những chiến lược thành công hơn để chống lại các bệnh nhiễm trùng liên quan đến vi khuẩn kháng đa thuốc (MDR). Ngoài ra các hợp chất tự nhiên khác cũng đáng được chú ý về hoạt tính kháng khuẩn cao bao gồm như: Nigella sativa (hạt đen), berberin, và chất dính keo ong.

Ở cấp độ cá nhân, chỉ sử dụng thuốc kháng sinh khi cần thiết, tiêu thụ thực phẩm hữu cơ, không chứa chất kháng sinh, và sử dụng các hợp chất kháng sinh tự nhiên là một cách tiếp cận cân bằng để có một lối sống khỏe mạnh.

Minh Tâm biên dịch

Nếu bạn muốn giảm stress? Hãy thực hành sự tử tế

Các nhà nghiên cứu cho biết giúp đỡ người khác giúp chúng ta trầm tĩnh, tăng tuổi thọ và cảm thấy hạnh phúc

TATIANA DENNING

Bạn đã từng thử tất cả mọi cách, từ việc hít thở sâu, chợp mắt một chút, đến việc đọc báo tâm sự với bạn bè, vậy mà bạn vẫn cảm thấy căng thẳng. Vậy bạn hãy thử làm một chút việc tử tế xem sao?

Những ngày này, căng thẳng dường như cũng trở thành dịch bệnh. Và nếu chúng ta không cẩn thận thì những căng thẳng này có thể trở thành chứng rối loạn lo âu, trầm cảm, thậm chí còn tệ hơn nữa. Nhưng vào lúc chúng ta tự tìm cách giúp bản thân vượt qua, thì có lẽ giải pháp thực sự lại nằm ở việc giúp đỡ người khác.

Hóa ra, khi chúng ta gạt mọi vấn

đề của riêng mình sang một bên và tập trung năng lượng vào những việc tử tế và giúp đỡ người khác, cấp độ căng thẳng của chúng ta sẽ giảm xuống. Làm việc tử tế có tác động mạnh mẽ đến lượng hormone trong cơ thể, đem lại lợi ích về cả sức khỏe và tinh thần.

Ví dụ, những người cố gắng trở nên tử tế có lượng cortisol (hormone gây căng thẳng) ít hơn 23% và tiến trình lão hóa chậm hơn so với người bình thường. Làm việc tốt cũng kích thích mạnh mẽ đến tiết serotonin (hormone tạo cảm giác dễ chịu), giúp làm dịu tâm trí và cải thiện cảm xúc.

Đối xử tốt với người khác không chỉ giúp giảm căng thẳng mà còn kích thích tiết ra các chất hóa học như endorphin và oxytocin. Oxytocin gây giãn mạch máu, từ đó làm giảm huyết áp; trong khi endorphin hoạt động như một chất giảm đau tự nhiên của cơ thể chúng ta.

Và nếu bạn cảm thấy mình đang hơi ứ ế oái, hãy thử lan tỏa lòng tốt để gia tăng nguồn năng lượng tự nhiên của chính mình.



Thực phẩm giàu magnesium bao gồm rau xanh, các loại đậu, hạt, bí, quả hạch và ngũ cốc nguyên hạt.

LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ

Magnesium có thể hỗ trợ cho bệnh viêm khớp

ANDREA DONSKY

Đối với những người đang bị viêm khớp, một số loại khoáng chất phổ biến như magnesium có thể giúp giảm bớt triệu chứng. Hơn 50% đến 80% người Mỹ không nhận được đủ chất dinh dưỡng thiết yếu này.

Magnesium có liên quan mật thiết đến hơn 700 quá trình enzyme trong cơ thể, nên nếu hàm lượng chất này ở mức thấp có thể có tác động đáng kể đến sức khỏe của bạn.

Nếu bạn đã bị viêm khớp hoặc bạn có nguy cơ phát triển bệnh này, bổ sung đủ magnesium có thể hữu ích. Magnesium tham gia vào điều hòa hoạt động của tế bào liên quan đến quá trình viêm. Một trong những đặc điểm của hai loại viêm khớp phổ biến nhất - viêm xương khớp và viêm khớp dạng thấp - là

tình trạng viêm.

Viêm xương khớp phát triển khi lớp sụn bảo vệ ở đầu xương mặt khớp của bạn bị mòn. Mặc dù trước đây, viêm xương khớp không được coi là liên quan đến phản ứng viêm, nhưng nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng phản ứng viêm thực sự có vai trò quan trọng và cần được điều trị.

Viêm khớp dạng thấp là một tình trạng mãn tính, tiến triển, trong đó tình trạng viêm ở khớp thường dẫn đến biến dạng khớp và đau đớn ở ngón tay, bàn chân, mắt cá chân và cổ tay.

Magnesium và viêm xương khớp

Lượng magnesium mà mọi người tiêu thụ dường như có tác động đến viêm xương khớp, theo một nghiên cứu trong đó có 1,626 người lớn (40-83 tuổi) tham gia. Tất cả những người tham gia



► Nếu bạn đã bị viêm khớp hoặc bạn có nguy cơ phát triển bệnh này, bổ sung đủ magnesium có thể hữu ích.

đều được chụp X-quang khớp gối và đánh giá lượng magnesium trong chế độ ăn uống của họ.

Nhìn chung, 25,2% người tham gia bị thoái hóa khớp gối (osteoarthritis - OA). Tỷ lệ tương đối của việc phát triển viêm xương khớp tăng lên khi lượng magnesium hấp thụ giảm. Đồng thời, mức độ thu hẹp không gian vận động của khớp (đặc trưng của viêm xương khớp) giảm do lượng magnesium trong chế độ ăn uống giảm.

Các tác giả kết luận rằng nghiên cứu của họ “hỗ trợ cho vai trò tiềm năng của Magnesium trong việc ngăn ngừa viêm khớp gối”.

Magnesium đã được chứng minh là làm chậm sự tiến triển của bệnh viêm xương khớp ở chuột. Các nhà điều tra đã cho những con chuột bị viêm xương khớp dùng magnesium sulfate và quan sát thấy rằng

khoảng chất này làm giảm đau và viêm khớp. Ngoài ra, các nhà khoa học phát hiện ra rằng magnesium làm giảm quá trình chết của các tế bào sụn, do đó làm chậm sự tiến triển của bệnh.

Những người bị viêm khớp dạng thấp thường thiếu magnesium. Một nghiên cứu của Trường Y khoa Albany cho thấy những người bị viêm khớp dạng thấp hoạt động có chế độ ăn uống thiếu magnesium, vitamin B6 và kẽm.

Vai trò của magnesium trong điều trị viêm khớp

Trong khi Viện Y tế Quốc gia khuyến nghị lượng 320mg magnesium mỗi ngày cho phụ nữ và 420mg cho nam giới, chuyên gia về magnesium Bác sĩ Carolyn Dean, bác sĩ y khoa, thành viên Ban Cố vấn Y tế của Hiệp hội Nutritional Magnesium, khuyến nghị con số này là 700 mg. Ăn các loại thực phẩm giàu magnesium để đạt được mức này có thể là một thách thức, vì vậy các chất bổ sung thường cần thiết.

Một cách dễ dàng để bạn có thể bổ sung magnesium, kiểm soát viêm khớp và cũng như giúp ngăn ngừa bệnh đó là nhắm nháp nước pha với bột magnesium citrate mỗi ngày.

Bác sĩ Dean lưu ý rằng “magnesium là một chất khử độc tự nhiên giúp hấp thụ calcium và giữ cho calcium không lắng đọng vào mô mềm, nơi nó có thể gây ra một số dạng viêm khớp.”

Bác sĩ Dean khuyến bạn nên dùng magnesium citrate hoặc các chất bổ sung có magnesium cỡ picometer, vì những chất này sẽ thúc đẩy sự hấp thụ. Magnesium thường được kết hợp hoặc dùng cùng với calcium để tăng cường sức khỏe của xương, và tỷ lệ thích hợp là 1-1 khi bổ sung các khoáng chất này. Cả vitamin D và vitamin K2 cũng nên được bổ sung để hỗ trợ xương.

Trước khi dùng magnesium citrate hoặc bất kỳ chất bổ sung magnesium nào, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn để xác định lượng phù hợp với bạn. Bạn có thể xét nghiệm máu để xác định mức magnesium của mình. Các xét nghiệm huyết thanh tiêu chuẩn thì không đủ, vì vậy hãy yêu cầu xét nghiệm magnesium RBC (tế bào hồng cầu), xét nghiệm này sẽ xem xét mức magnesium bên trong các tế bào hồng cầu và chính xác hơn.

Bất kỳ ai có vấn đề về tim, thận hoặc bệnh tiểu đường, đang dùng kháng sinh hoặc đang sử dụng bất kỳ loại thuốc nào khác nên nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước khi bắt đầu bổ sung magnesium.

Trúc Đoàn biên dịch

vọng. Lòng tốt có thể được học hỏi.

Cô Helen Weng, một người cứu sinh về tâm lý học làm sáng và là tác giả chính, đã viết trong một bài báo năm 2013 về não bộ và sự lương thiện: “Nó giống như tập tạ vậy; chúng tôi phát hiện ra rằng mọi người thực sự có thể phát triển “cơ bắp” của sự lương thiện và thấu hiểu nỗi đau của người khác bằng sự quan tâm và mong muốn giúp đỡ.” Và điều tuyệt vời là, lòng tốt rất dễ lan truyền. Những việc làm tốt giống với những cái ngáp, có thể lan truyền như những gợn sóng trong đám đông.

Bạn hãy thử một chút xem sao? Chỉ cần một hành động tử tế có thể tạo ra sự khác biệt giữa một ngày tồi lành và một ngày tốt tệ. Vì vậy, hãy kiên tạo một ngày tốt lành, không chỉ cho bản thân bạn, mà còn cho người mà bạn đang giúp đỡ và cho những ai chứng kiến lòng tốt của bạn.

Triết gia Hy Lạp Aristotle đã nói, mục đích của cuộc sống là “giúp đỡ người khác và làm điều tốt.” Nghiên cứu cho thấy rằng, hành động tử tế và phục vụ người khác cũng có thể là công thức để chống lại căng thẳng và duy trì sức khỏe tốt.

Tiểu Thiên biên dịch

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

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

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



KHOẺ TỰ NHIÊN

5 cách tự nhiên làm tâm trí mình mẫn hơn

ERIKA LONG

Các nhà khoa học vẫn đang tìm hiểu về sức chứa và những năng lực tiềm tàng của tâm trí. Gần đây, người ta mới phát hiện ra khả năng thay đổi tự nhiên của các mạng lưới thần kinh trong não [thông qua sự tăng trưởng và tổ chức lại] (neuroplastic nature), và bất chấp những quan niệm phổ biến trong xã hội, tâm trí con người luôn có thể được phát triển và gia cường để hoạt động tối ưu. Dưới đây là năm cách tự nhiên bạn có thể áp dụng để nâng cao hiệu quả hoạt động của trí óc.

1. Thiền định

Thiền định có thể thay đổi cấu trúc bộ não con người. Các nghiên cứu cho thấy những người thường xuyên thiền định sẽ phát triển nhiều nếp nhăn ở vỏ não hơn thông qua quá trình tuần hoàn. Những nếp gấp ở vỏ não này có liên quan đến khả năng điều chỉnh và lưu trữ thông tin của não. Gần đây hơn, một nghiên cứu do Đại học Yale thực hiện đã tiết lộ rằng thiền định thường xuyên trong một thời gian dài có thể làm cản trở cơ chế “mặc định” mạng lưới của não. Mạng lưới này chịu trách nhiệm cho những suy nghĩ lan man. Tương tự, thiền định cũng có liên quan đến sự tăng độ dày của vỏ não ở hồi hải mã – là khu vực ảnh hưởng đến khả năng học hỏi và ghi nhớ các thứ của trí óc.

2. Tập thể dục

Tập thể dục thường xuyên có khả năng làm tăng sự sản sinh các chất có nguồn gốc từ não (BDNF) – một loại protein đóng vai trò quan trọng trong việc tạo ra các tế bào mới cho hệ thần kinh. Nó cũng làm tăng lượng máu cung cấp cho não, giúp tăng cường trí nhớ con người một cách tự nhiên bằng cách nâng cao



Các nghiên cứu cho thấy những người thường xuyên thiền định sẽ phát triển nhiều nếp nhăn ở vỏ não hơn thông qua quá trình tuần hoàn.

Trí óc cần nguồn nhiên liệu tốt, sự nghỉ ngơi đầy đủ, và những kích thích phù hợp để có thể giúp trí não làm việc một cách tối ưu.

Vỏ não thực hiện các chức năng tu sửa và bảo dưỡng trong khi chúng ta ngủ, nên việc ngủ đúng và đủ giấc là rất quan trọng trong việc bảo đảm sức khỏe của não.

Các trò chơi boardgame có thể giúp cải thiện trí óc một cách tuyệt vời. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy rằng boardgame nào đòi hỏi khả năng nhận thức thần kinh của trí óc thì sẽ có ảnh hưởng tích cực đến vùng hồi hải mã và các vùng vỏ não trước trán. Những vùng này có liên quan đến các kỹ năng nhận thức khác nhau và chức năng ghi nhớ phức tạp. Mặt khác, boardgame cũng ngăn cản sự phát triển của các chứng suy giảm nhận thức; chẳng hạn như chứng mất trí nhớ và bệnh Alzheimer.

hầu, cá mòi, cá hồi, v.v., có thể giúp làm tăng hoạt động của bộ não một cách tự nhiên. Acid docosaheaxaenoic (DHA) có trong các loại thực phẩm này kích hoạt vùng vỏ não trước và hai bên trán, nơi chỉ phối trí nhớ ngắn hạn. Tương tự như vậy, việc tiêu thụ các loại thực phẩm lành mạnh – chẳng hạn như các loại hạt, rau xanh, trái cây, v.v. – sẽ khiến tinh thần được tỉnh táo. Sau cùng, việc thỉnh thoảng nhịn ăn đã trở nên phổ biến với mọi người. Một số nghiên cứu đã chứng minh rằng thực hành “nhịn ăn gián đoạn” là một lối sống có thể nâng cao trí lực được nhiều người lựa chọn.

Để giúp tinh thần của mình hăng hái hơn, bạn hãy chuyển sang một phương pháp ăn uống lành mạnh. Cắt giảm thực phẩm có đường và thực phẩm chế biến sẵn. Nếu bạn không ăn chay, hãy thêm cá vào trong khẩu phần ăn uống của mình. Nếu bạn thích ăn ngọt, hãy ăn chọn những loại berries hoặc chocolate đen.

5. Ngủ đủ giấc

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng thiếu ngủ có thể dẫn đến sự gia tăng của enzyme enolase đặc hiệu cho tế bào thần kinh và protein liên kết calcium S100. Nói một cách đơn giản hơn, điều này có nghĩa là thiếu ngủ có thể dẫn đến sự giảm thiểu số lượng tế bào não. Vì bộ não thực hiện các chức năng tu sửa và bảo dưỡng trong khi chúng ta ngủ, nên việc ngủ đúng và đủ giấc là rất quan trọng trong việc bảo đảm sức khỏe của não. Các nhà nghiên cứu cũng đã thực hiện một số nghiên cứu về ảnh hưởng của giấc ngủ đối với trí nhớ. Họ đã chứng minh rằng với những người ngủ khoảng 8 tiếng một ngày thì trí nhớ của họ đã được cải thiện hơn.

Bên cạnh năm cách làm này, các nhà khoa học còn có bằng chứng đáng tin cậy rằng việc giao lưu xã hội, học một nhạc cụ hoặc một ngôn ngữ mới, cũng như giảm bớt căng thẳng tinh thần có thể nâng cao hiệu quả hoạt động của trí óc. Nhân tố quan trọng ở đây là không ngừng thử thách bản thân và bồi dưỡng tâm trí để nó có thể phát triển lên. Trí óc cần nguồn nhiên liệu tốt, sự nghỉ ngơi đầy đủ, và những kích thích phù hợp để có thể giúp trí não làm việc một cách tối ưu.

Minh Tâm biên dịch



GPPOINTSTUDIO VIA FREEPIK

bad credit? đã có chúng tôi

CREDIT REPAIR KING

(657) 217-4877

9039 Bolsa Ave, Suite 303
Westminster, CA 92683

TÍN DỤNG TỐT ĐANG CHỜ BẠN!

Dịch vụ sửa chữa tín dụng uy tín có thể giúp giải quyết các vấn đề tiêu cực, với tôn chỉ phục vụ:

Chân Thực, Xác Thực, Kết Quả Nhanh

Free Report “ **GỌI NGAY ! Chúng tôi sẽ giúp gia đình quý vị tiết kiệm cả trăm ngàn dollars tiền lãi và trả hết nợ .”**

TRẢ HẾT NỢ
TRẢ HẾT NỢ NHÀ TRONG VÒNG 5-7 NĂM

- ✓ **TIẾT KIỂM** cả trăm ngàn tiền lãi và tiền vay mượn
- ✓ **KHÔNG CẦN** Refinance
- ✓ **TIẾT KIỂM** cho khách hàng chuẩn bị mua nhà lần đầu
- ✓ **TIẾT KIỂM** thời gian và tiền tiêu quả nhất

Xin gọi **James Tran 714-251-9205** của công ty tư vấn **Trả Hết Nợ Nhà** để Tham Khảo Miễn Phí. Bảo đảm có kết hay hoàn trả lại tiền nếu không có kết quả .

Chúng tôi làm việc và giúp khách hàng trên 50 tiểu bang

James Tran
Chief Financial Strategist

CHƯƠNG TRÌNH ĐẶC BIỆT

Quý vị đang có nợ nhà 15 năm hay 30 năm, chúng tôi sẽ giúp rút ngắn thời gian trả nợ còn lại 5-7 năm .

Conventional 30 - year Fixed (Chương trình truyền thống)	TRẢ HẾT NỢ (Chương trình mới)	
\$ 300,000.....	Nợ Ngân Hàng.....\$ 300,000	
4.5 %	Lãi Suất	\$ 4.5 %
\$ 1,520	Tiền trả mỗi tháng	\$ 1,520
30 năm	TRẢ HẾT NỢ	7.5 năm
\$ 247,222	Tiền lãi trả ngân hàng	\$ 52,920
\$ 547,220Tổng cộng tiền nhà \$ 352,920		

QUÝ VỊ TIẾT KIỂM ĐƯỢC \$ 194,300

1-800-251-9830 WWW.TRAHETNO.COM



Hạt Teff: Một loại ngũ cốc cổ xưa tí hon

OLDWAYS

Bạn đã bao giờ nhìn thấy cụm từ “ngũ cốc cổ xưa” (ancient grain) trên bao bì thực phẩm hoặc trong các quảng cáo, và tự hỏi điều gì khiến nó khác biệt so với những loại ngũ cốc khác?

Lúa mì hiện đại liên tục được lai tạo và thay đổi để thích nghi với điều kiện phát triển, giảm chi phí vụ mùa và tăng năng suất. Mặt khác, các ngũ cốc cổ xưa đa số không bị biến đổi. Và trong khi “ngũ cốc cổ xưa” không có một định nghĩa chung nào, Hội đồng Ngũ cốc Nguyên hạt Oldways, một nhóm vận động người tiêu dùng phi lợi nhuận, định nghĩa ngũ cốc cổ nói chung là những loại ngũ cốc không bị lai tạo hoặc thay đổi trong ít nhất vài trăm năm qua.

Các loại ngũ cốc cổ xưa như đến hạt amaranth, lúa mì cứng freekeh, lúa mì farro, và lúa mì nâu spelt đều đem lại những lợi ích sức khỏe, và ngày càng trở nên phổ biến trong nhiều cửa hàng và trong các thực đơn lành mạnh. Tại đây, chúng tôi tập trung vào hạt teff cổ xưa; điều gì khiến nó đặc biệt, cách sử dụng, và vai trò của nó trong ẩm thực truyền thống Phi Châu.

Hạt teff là gì?

Hạt teff là một ngũ cốc cổ xưa có màu từ nâu đến trắng ngà, nó rất nhỏ bé – chỉ khoảng 1/150 hạt lúa mì. Nếu bạn đã từng thử nhai một hạt anh túc (poppy seed), bạn sẽ hiểu tại sao hạt teff lại được cho là lấy tên từ chữ “teffa” trong tiếng Amhara, có nghĩa là “rơi mất”.

Nhân hạt teff nhỏ đến mức rất khó xay xát (quá trình loại bỏ mầm và cám của nhân hạt, chỉ để lại nội nhũ). Điều đó có nghĩa là teff hầu như luôn được tiêu thụ ở dạng nguyên hạt (tức là vẫn còn mầm, cám và nội nhũ).

Teff là một cây trồng ăn tượng. Nó có thể sinh trưởng ở những nơi các loại cây khác không thể sống; nó vẫn khỏe khoắn đầm chơi nắng lộc và phát triển nhanh chóng – Teff này mầm trong vòng chưa đầy hai ngày.

Trong khi một mẫu Anh (0.4 hecta) teff có năng suất thấp hơn một mẫu lúa mì, nhưng hãy xem xét: một pound hạt teff có thể trồng một mẫu teff, trong khi cần 100 pound

hạt lúa mì mới trồng được một mẫu lúa mì. Thậm chí teff còn phát triển tốt trong những môi trường khô hạn và úng nước. Nó có xu hướng sinh trưởng mạnh mẽ mà không cần nhiều phân bón, thuốc trừ sâu, và nước tưới.

Một nguyên liệu thực phẩm chủ yếu ở Phi Châu

Ngũ cốc nguyên hạt đóng một vai trò quan trọng trong các hầu hết kiểu ăn uống truyền thống. Thực ra, ngũ cốc là một nguyên liệu chính trên toàn thế giới.

Tuy nhiên, tỷ lệ tiêu thụ ngũ cốc nguyên hạt cao nhất là ở Phi Châu, nơi là nguồn gốc của nhiều ngũ cốc bản địa nhất. Do các loại ngũ cốc như teff có khả năng thích ứng với thời tiết khắc nghiệt và nhìn chung cần ít nước hơn các cây trồng khác, nên để hiểu rằng chúng đóng một vai trò thiết yếu trong Di sản Ẩm thực Phi Châu.

Hạt teff có nguồn gốc từ Vùng Sừng Phi Châu (Horn of Africa), và trở thành nguyên liệu chính trong ẩm thực của người Ethiopia hàng nghìn năm nay. Đến nay, nó được cho là cung cấp 70% calorie trong phương pháp ăn bình thường ở Ethiopia. Nếu đã từng thử thức ăn Ethiopia, bạn có thể sẽ quen thuộc với món injera làm từ hạt teff, loại bánh dẹt lên men chua hơi xốp, giống như pancake, bên trên thường có nhiều loại wat (các món hầm đặc Ethiopia), cà-rì, và salad. Bánh injera thấm đậm hương vị của thức ăn, và miếng bánh injera nhỏ giống như một dụng cụ thơm ngon dùng xúc thức ăn.

Ngoài teff, Phi Châu còn có các loại lúa riêng, cùng với cây lúa miến (sorghum), hạt kê (fonio), hạt kê (millet), một vài loại lúa mì và hàng chục loại hạt ngũ cốc và cây ngũ cốc hoang dại khác.

Những lợi ích sức khỏe của hạt teff

Việc ăn các ngũ cốc nguyên hạt đem lại rất nhiều lợi ích sức khỏe, và hạt teff cũng không ngoại lệ. Khoảng 20%-40% carbohydrate trong hạt teff là kháng tinh bột có tác dụng trong kiểm soát cân nặng, giúp đại tràng khỏe mạnh, giảm kháng insulin,...

Một số ngũ cốc, như diêm mạch



Thu hoạch hạt teff ở Ethiopia.

20%-40% carbohydrate trong hạt teff là kháng tinh bột có tác dụng trong kiểm soát cân nặng, giúp đại tràng khỏe mạnh, giảm kháng insulin....



Hạt teff cổ xưa phổ biến trong ẩm thực của người Eritrea và Ethiopia.

(quinoa) với “protein hoàn chỉnh”, chứa đủ hàm lượng của 9 amino acid thiết yếu mà cơ thể chỉ có thể nhận được từ thức ăn. Mặc dù teff không có thành phần protein hoàn chỉnh, nhưng có tới 6g protein trong mỗi khẩu phần. Nó cũng chứa hàm lượng cao các khoáng chất, chẳng hạn như calcium, đồng, manganese, phosphorous, và sắt, cùng nhiều vitamin bao gồm thiamin (vitamin B1) và vitamin C.

Cách sử dụng hạt teff

Hạt teff tự nhiên không chứa gluten, và có vị thơm, béo ngậy tuyệt vời. Với hương vị và tính đa năng của mình, hạt teff đã trở thành món yêu thích mới dành cho những người nấu ăn tại nhà và nhiều người làm bánh đang thử các thực đơn có ngũ cốc nguyên hạt.

Ở dạng nhân hạt nguyên vẹn, teff có thể nấu cháo hoặc để phù lên các món ăn cùng với trái cây và các loại hạt. Nó cũng có thể dùng trong các món soup và hầm, hoặc làm nền cho các món mặn (khi bạn dùng polenta).

Hạt teff kết hợp tốt với vị umami, các loại rau có lợi cho sức khỏe, các loại nấm, và các loại củ như khoai lang. Trong khi đó, bột teff có thể sử dụng trong tất cả các loại bánh nướng và bánh mì, bao gồm cả injera. Khi dùng để nướng, nó đem

Xem tiếp trang 6

Hạt teff: Một loại ngũ cốc cổ xưa tí hon

Tiếp theo từ trang 5

lại sự tinh tế của cacao, đặc biệt là khi dùng với chocolate và trái cây.

Một cách đơn giản để nấu món teff: dùng chảo nướng một chén ngũ cốc ở nhiệt độ trung bình trong 3-4 phút để tăng mùi vị hạt hấp dẫn. Sau đó, đổ thêm 3 chén nước, đun sôi, và để nhỏ lửa trong 15-20 phút. Như vậy sẽ có được 3 chén teff nấu chín, có thể dùng như ngũ cốc nóng, hoặc như một sự thay thế thịnh soạn và lành mạnh cho com, mì hoặc khoai tây.

Để tìm teff và bắt đầu chuyến phiêu lưu nấu ăn tiếp theo của bạn, hãy tìm nó trong các túi cỡ 1 pound ở gần các loại ngũ cốc khác trong tiệm tạp hoá hoặc cửa hàng bán thực phẩm tốt cho sức khỏe, hoặc mua nó trực tuyến.

Bánh dinh dưỡng từ Teff và Cacao

Teff mang lại vị giòn tan dễ chịu, thơm ngon, và vị hạt béo ngậy cho những món bánh dinh dưỡng từ trái cây và hạt.

Cách chế biến 30 chiếc bánh dạng viên đường kính ½ inch:

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu nướng: 20 phút

Nguyên liệu gồm:

- ¼ chén teff
- 7 quả chà là sấy khô
- ¾ chén hạt điều thô đã tách
- 2 thìa cà phê bột ca cao không đường
- ¼ thìa cà phê muối biển thô
- 1/8 thìa cà phê bột quế
- 2 thìa dừa bào mỏng không đường

Bật trước lò nướng ở 350°F

Để nướng teff, hãy dàn đều chúng vào một khay nướng không bôi dầu và nướng trong 20 phút, thỉnh thoảng đảo đều. (Cách khác, cho các hạt ngũ cốc vào chảo khô, đảo đều thường xuyên trên lửa vừa trong 5 phút, cho đến khi hạt có mùi thơm và được nướng chín).



Với hương vị và tính đa năng của mình, hạt teff đã trở thành món yêu thích mới dành cho những người nấu ăn tại nhà và nhiều người làm bánh đang thử các thực đơn có ngũ cốc nguyên hạt.

Injera, bánh mì dẹt Ethiopia hơi xốp giống như bánh pancake làm từ bột teff.

Dùng máy xay có lưới thép để xay chà là, ½ chén hạt điều, bột ca cao, muối, và quế đến khi tạo thành một hỗn hợp mịn.

Cắt vụn ¼ chén hạt điều còn lại và dừa bào mỏng. Sau đó, khuấy đều với hạt teff đã nướng chín và hỗn hợp chà là – điều xay nhuyễn.

Vo tròn thành những viên nhỏ vừa ăn có đường kính khoảng nửa inch. Bảo quản trong hộp kín ở nhiệt độ phòng hoặc để trong tủ lạnh.

Oldways là một tổ chức phi lợi nhuận về thực phẩm và dinh dưỡng nhằm cải thiện sức khỏe dinh dưỡng cộng đồng bằng cách truyền cảm hứng cho những ai muốn có những niềm vui lành mạnh, bền vững theo cách ăn “cổ xưa” được thừa hưởng nhiều hương vị, chất bổ dưỡng, và niềm vui.

Tú Liên biên dịch

LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ

Thói quen uống đủ nước có thể ngăn ngừa suy tim

SARAH COWNLEY

Thói quen uống nước đầy đủ trong suốt cuộc đời được chứng minh là làm giảm nguy cơ suy tim trong tương lai.

Nghiên cứu mới đã phát hiện ra mối liên quan giữa việc uống nước và giảm nguy cơ suy tim. Theo nghiên cứu được trình bày tại Hội nghị Tim mạch Châu Âu năm 2021, cung cấp đủ nước cho cơ thể trong suốt cuộc đời có thể làm giảm nguy cơ suy tim.

Theo khuyến cáo, nhu cầu lượng nước hàng ngày là từ 1.6 đến 2.2 lít đối với phụ nữ, và 2 đến 3 lít đối với nam giới. Tuy nhiên, trên khắp thế giới, hiếm khi mọi người tiêu thụ đủ lượng nước này, ngay cả ở mức thấp.

Khi cơ thể không được cung cấp đủ nước, nồng độ sodium huyết thanh sẽ tăng lên. Điều này sẽ khiến cơ thể có xu hướng giữ nước, kích hoạt một quá trình góp phần gây nên suy tim.

Nồng độ sodium huyết thanh cao có liên quan đến suy tim

Các nghiên cứu đã cho thấy rằng nồng độ sodium huyết thanh được duy trì ở một khoảng thấp trong thời gian dài. Trước đây, nhiều người đã nghĩ rằng hydration (khả năng hấp thụ nước của tế bào) và nồng độ sodium huyết thanh sẽ thay đổi hàng ngày, tùy thuộc vào lượng nước uống vào. Thật không may, điều này không đúng, và nó có nhiều khả năng liên quan đến thói quen tiêu thụ chất lỏng cho cơ thể.

Trong nghiên cứu này, các nhà nghiên cứu đã xem xét liệu nồng độ sodium huyết thanh ở tuổi trung niên có thể dự đoán sự phát triển của suy tim sau 25 năm hay không. Mối quan hệ giữa sự hydrat hóa và sự dày lên của các thành trong buồng tâm thất tim cũng được nghiên cứu vì đó là một dấu hiệu báo trước của chẩn đoán suy tim.

Có 15,792 người trưởng thành tham gia vào nhóm nghiên cứu Nguy

cơ xơ vừa động mạch trong cộng đồng (ARIC). Tất cả đều ở độ tuổi từ 44 đến 66, và được đánh giá qua 5 lần khám sức khỏe cho đến khi họ 70 đến 90 tuổi.

Tất cả những người tham gia được chia thành bốn nhóm dựa trên nồng độ sodium huyết thanh của họ khi bắt đầu nghiên cứu. Đối với mỗi nhóm, các nhà nghiên cứu đã xem xét kỹ nhóm người bị suy tim và phì đại tâm thất trái trong lần khám thứ 5 vào 25 năm sau.

Các nhà nghiên cứu kết luận rằng nồng độ sodium huyết thanh cao hơn trong giai đoạn trung niên có liên quan đến cả suy tim và phì đại tâm thất trái 25 năm sau đó. Những kết quả này vẫn đúng ngay cả khi đã điều chỉnh các yếu tố khác, bao gồm tuổi tác, huyết áp, lượng cholesterol trong máu, chỉ số khối cơ thể, đường huyết, chức năng thận, v.v.

Tác giả nghiên cứu, Tiến sĩ Natalia Dmitrieva kết luận: “Kết quả cho thấy rằng duy trì tốt một cơ thể đầy đủ nước trong suốt cuộc đời có thể làm giảm nguy cơ phì đại tâm thất trái và suy tim. Ngoài ra, chúng tôi phát hiện rằng nồng độ sodium huyết thanh vượt quá 142 mmol/l làm tăng nguy cơ bất lợi cho tim; cho nên rất có lợi khi thực hiện việc kiểm tra độ giữ nước.

Ngay khi mức sodium này nằm trong giới hạn và trong kết quả xét nghiệm không có những bất thường nào, thì vẫn có thể được các bác sĩ sử dụng khi khám sức khỏe định kỳ để xác định những người cần kiểm tra lượng chất lỏng họ uống hàng ngày.”

Tác giả Sarah Cownley đã nhận bằng tốt nghiệp về liệu pháp dinh dưỡng từ Học viện Khoa học Sức khỏe ở London. Cô yêu thích giúp đỡ người khác bằng những hướng dẫn thay đổi lối sống thông qua tham vấn cá nhân và những đóng góp thường xuyên của cô ấy cho tờ báo Doctors Health Press.

Tú Liên biên dịch

SHIFT DRIVE/SHUTTERSTOCK



Uống nước rất tốt cho chúng ta theo nhiều cách, và thói quen uống nước liên tục cũng có thể ảnh hưởng đến chúng ta theo thời gian.

HƯỚNG DẪN TẬP PHÁP LUÂN CÔNG

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



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

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

HOÀN TOÀN MIỄN PHÍ

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

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

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