SỐ 08, THÁNG 01/2021

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

TÂM & THÂN

VICTOR MOUSSA/SHUTTERSTOCK

Thuốc giảm đau nhóm opioid lấy đi sinh mạng nhiều người hơn bất kỳ loại ma túy nào có trên thị trường hiện nay và đây là loại thuốc duy nhất có thể khiến một người bị nghiện chỉ sau một tuần sử dụng.

THUỐC

THUỐC GIẢM ĐAU NHÓM OPIOID

đang hủy hoại người dân Hoa Kỳ

JOSEPH MERCOLA

Những tuyên truyền sai lệch đã mang đến doanh thu hàng tỷ USD buôn bán thuốc hướng thần nhưng để lại thảm họa cho quốc gia.

Bộ phim tài liệu năm 2019 của BBC, "Tệ nạn nghiện ngập: Cuộc khủng hoảng thuốc giảm đau nhóm opioid ở Hoa Kỳ" đã phơi bày các khía cạnh về tình trạng nghiện thuốc giảm đau nhóm opioid tại Hoa Kỳ cũng như vai trò của hãng dược phẩm Purdue Pharma và các hãng dược khác.

Bộ phim đề cập rằng, thuốc giảm đau nhóm opioid lấy đi sinh mạng nhiều người hơn bất kỳ loại ma túy nào có trên thị trường hiện nay và đây là loại thuốc duy nhất có thể khiến một người bị nghiện chỉ sau một tuần sử dụng.

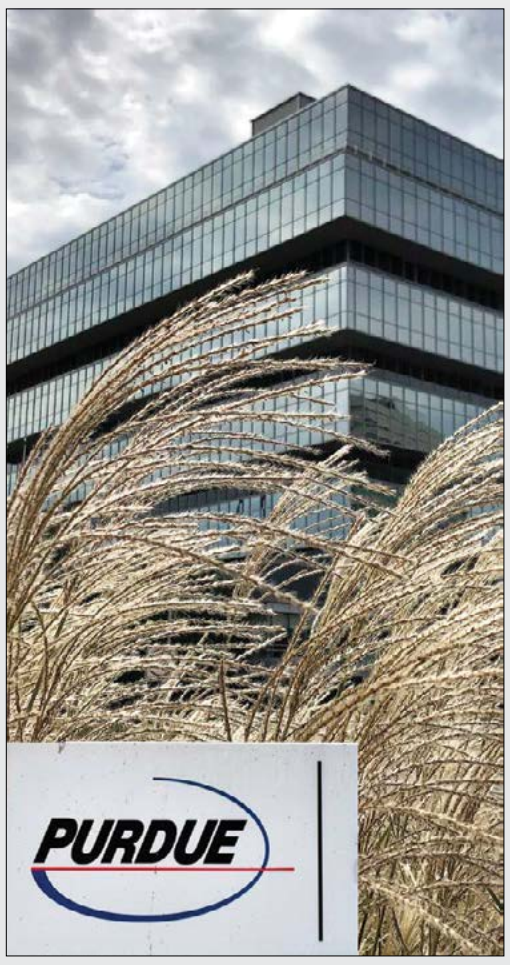
> **1 trong 8 trẻ em ở Hoa Kỳ sống với bố hoặc mẹ mắc chứng lạm dụng chất kích thích.**
>
> *BBC*

Theo BBC, "1 trong 8 trẻ em ở Hoa Kỳ sống với bố hoặc mẹ mắc chứng lạm dụng chất kích thích," và "cứ sau 15 phút, một em bé ở Hoa Kỳ sinh ra bị hội chứng cai nghiện". Học sinh trung học được phỏng vấn cũng nói rằng chúng dễ dàng có được các chất hướng thần nếu chúng muốn.

Hiện nay, rất nhiều người đổ lỗi cho các hãng dược sản xuất thuốc này và đã quảng cáo sai sự thật rằng chúng an toàn và không gây hại cho bất kỳ bệnh nhân nào, kể cả trẻ em.

Tiếp theo trang **2**

JOHN MOORE/GETTY IMAGES



Để giải quyết các cáo buộc, hãng dược phẩm Purdue phải chi trả 8.3 tỷ USD tiền phạt...

Những thực phẩm giúp cơ thể bạn chống đỡ với cảm lạnh

JOSEPH MERCOLA

Cảm lạnh thông thường là căn bệnh truyền nhiễm phổ biến nhất ở Hoa Kỳ và nhiều khu vực khác trên thế giới. Có hàng trăm loại virus khác nhau có thể gây nên triệu chứng cảm lạnh. Đường lây thông thường là tiếp xúc qua tay giữa người với người hoặc do chạm tay vào các vật dụng có chứa mầm bệnh.

Các loại thuốc kháng sinh thường không có tác dụng với cảm lạnh và không nên sử dụng, trừ khi bác sĩ chẩn đoán bạn bị bội nhiễm. Sử dụng thuốc kháng sinh khi không có nguồn bệnh chỉ đơn giản làm nặng thêm vấn đề kháng thuốc kháng sinh.

Tiếp xúc với virus cảm lạnh không có nghĩa là bị cảm. Nếu hệ thống miễn dịch của bạn đang hoạt động ở mức tốt nhất, cơ thể bạn sẽ có thể chống lại virus mà không bao giờ bị cảm.

Trọng tâm của bài viết này tập trung vào một số loại thực phẩm, thảo mộc và thực phẩm bổ sung có thể đặc biệt hữu ích trong việc cải thiện khả năng miễn dịch của cơ thể.

DENIRA777/ISTOCK

Trái cây có múi như quýt có rất nhiều vitamin C. Một số chuyên gia sức khỏe tin rằng vitamin C là một trong những dưỡng chất bạn cần bất cứ khi nào có bệnh, cảm lạnh hay ung thư.

Tăng cường chức năng miễn dịch của bạn với thực phẩm giàu vitamin C

Một số chuyên gia sức khỏe tin rằng vitamin C là một trong những dưỡng chất bạn cần bất cứ khi nào có bệnh, cảm lạnh hay ung thư. Tuy nhiên, vitamin C được biết đến rộng rãi là từ lợi ích đối với các bệnh truyền nhiễm.

Một ví dụ về khả năng phục hồi của loại vitamin chống oxy hóa này là trường hợp đáng kinh ngạc của Allan Smith, người đã mắc một bệnh cúm lợn nghiêm trọng, và được cứu sống từ bờ vực cái chết bằng cách kết hợp tiêm tĩnh mạch và uống trực tiếp vitamin C.

Vào năm 2013, nghiên cứu được công bố trên Cơ sở dữ liệu Cochrane về tổng quan hệ thống (Cochrane Database of Systematic Reviews) cho thấy việc bổ sung vitamin C thường xuyên có "tác dụng tuy khiêm tốn nhưng đồng nhất trong việc giảm thời gian của các triệu chứng cảm lạnh".

Tiếp theo trang **2**

NYUL / ISTOCK

Một loại trà được làm từ sự kết hợp của hoa cơm cháy, cỏ thi, cây xương bồ, cây bồ đề, bạc hà và gừng; uống khi nóng và thường xuyên để chống cảm lạnh hoặc cúm.

Những thực phẩm giúp cơ thể bạn chống đỡ với cảm lạnh

*Tiếp theo từ trang **1***

Đối với các vận động viên sức bền được bổ sung vitamin C thì nguy cơ mắc cảm lạnh cũng giảm đi một nửa.

Thiếu hụt vitamin D làm gia tăng nguy cơ cảm lạnh

Vitamin D là một dưỡng chất đóng vai trò quan trọng trong hầu hết các bệnh, đặc biệt đối với các bệnh truyền nhiễm. Vitamin D tham gia sản xuất ra từ 200 đến 300 peptides có vai trò tiêu diệt vi khuẩn, virus và nấm.

Vitamin D dưới mức tối ưu sẽ làm giảm đáng kể phản ứng miễn dịch của bạn và khiến bạn dễ bị cảm lạnh, cảm cúm và các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp khác.

Nghiên cứu cho thấy điểm này khá rõ ràng: Mức vitamin D của bạn càng cao thì nguy cơ mắc cảm lạnh, cảm cúm và các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp khác càng thấp.

Trong một nghiên cứu rộng lớn và quy mô nhất với nhiều đại diện ở các vùng, với khoảng 19,000 người Mỹ tham dự, thì những người có mức vitamin D thấp nhất cho biết họ bị cảm lạnh hoặc các loại cúm khác nhiều hơn đáng kể.

Ít nhất năm nghiên cứu khác cũng chỉ ra tỉ lệ nghịch giữa nhiễm trùng đường hô hấp và mức vitamin D.

Nguồn cung cấp vitamin D tốt nhất là khi tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Nếu không thể tiếp xúc với ánh nắng mặt trời dù là tự nhiên hay nhân tạo thì nên sử dụng bổ sung vitamin D3 ở dạng uống trực tiếp. Nên nhớ thêm rằng bạn cũng cần tăng lượng vitamin K2 khi dùng vitamin D3 liều cao.

SHUTTERSTOCK

Bạn chắc chắn có nghe câu ngạn ngữ cổ rằng súp gà sẽ giúp chữa cảm lạnh, và khoa học cũng chứng minh như thế.

Súp gà là phương thuốc hiệu quả trị cảm lạnh

Nước xương hầm hay nước "cốt gà" là một phương thuốc hiệu quả, vì nó dễ tiêu hoá và có chứa nhiều dinh dưỡng quý giá giúp phục hồi niêm mạc ruột của bạn. Loại nước này bao gồm:

Các khoáng chất dễ hấp thụ, bao gồm magiê, phốt pho, silic, lưu huỳnh và các khoáng chất vi lượng.

Chondroitin sulfat, glucosamin và các hợp chất khác chiết xuất từ sụn khi đun sôi, giúp giảm đau và viêm khớp.

Các axit amin như glycine, proline và arginine – tất cả đều có tác dụng chống sưng đau.

Ví dụ, arginine đã được phát hiện là đặc biệt có lợi cho việc điều trị nhiễm trùng huyết (toàn thân). Glycine cũng có tác dụng làm dịu, giúp bạn ngủ ngon hơn.

Súp gà nấu với nước xương hầm tự làm là phương thuốc tuyệt vời giúp hỗ trợ điều trị và phục hồi sau khi bị bệnh. Bạn chắc chắn có nghe câu ngạn ngữ cổ rằng súp gà sẽ giúp chữa cảm lạnh, và khoa học cũng chứng minh như thế. Một nghiên cứu được công bố hơn một thập kỷ trước cho thấy rằng súp gà thực sự có dược tính, làm giảm đáng kể nhiễm trùng.

Để chống cảm lạnh, hãy nấu súp nóng và cay với nhiều hạt tiêu. Các loại gia vị sẽ kích hoạt sự giải phóng đột ngột các chất lỏng có nước trong miệng, cổ họng và phổi của bạn, giúp làm loãng chất nhầy đường hô hấp để thải ra ngoài dễ dàng hơn. Hạt tiêu đen cũng chứa một lượng lớn piperine, một hợp chất có đặc tính hạ sốt và giảm đau.

Những loại thực phẩm khác trợ giúp tăng cường chức năng miễn dịch

Duy trì một chế độ dinh dưỡng và lối sống lành mạnh quanh năm là giải pháp dài hạn để vượt qua cảm lạnh theo mùa. Quan trọng là nếu bạn cảm thấy mình sắp bị cảm lạnh hoặc cúm, hãy TRÁNH XA đường, ngũ cốc, chất làm ngọt nhân tạo hoặc thực phẩm chế biến sẵn.

Đường đặc biệt gây hại cho hệ thống miễn dịch của bạn – hệ thống này cần được tăng cường chứ không phải bị kìm nén, để chống lại bệnh nhiễm trùng mới xuất hiện. Ngoài những thực phẩm đề cập ở trên thì những thực phẩm khác có thể giúp tăng cường hệ thống miễn dịch cho bạn bao gồm:

Thực phẩm lên men giúp "cung cấp" các vi khuẩn có lợi cho đường ruột của bạn (ví dụ như nấm sữa kefir , kim chi, tương miso, dưa chua và dưa cải bắp).

Dầu dừa có chứa axit lauric mà cơ thể bạn cần có để chuyển đổi thành monolaurin, một chất béo trung tính có khả năng tiêu diệt các virus có vỏ lipid, bao gồm cúm, HIV, herpes và sởi, cũng như vi khuẩn gram âm.

Giấm táo có đặc tính chống vi khuẩn, chống nấm, chống virus và chống viêm (sưng, đau, nhiễm trùng). Nó cũng có thể giúp tăng cường chức năng miễn dịch của bạn thông qua nâng cao độ kiềm trong cơ thể bạn.

Tỏi là một chất kháng khuẩn, kháng virus và chống nấm mạnh. Tốt nhất là ăn sống và cho tỏi đập nát vào thức ăn ngay trước khi ăn. Một bài viết trước đó trên trang PreventDisease.com hướng dẫn làm món súp tỏi có thể giúp tiêu diệt hầu hết các loại virus và giúp bạn phục hồi nhanh hơn một chút

PIXABAY

Nguồn cung cấp vitamin D tốt nhất là tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời.

Các loại thảo mộc và thực phẩm bổ sung tăng cường miễn dịch

Khi có dấu hiệu đầu tiên của cảm lạnh, bạn cũng có thể tăng cường chức năng miễn dịch của mình bằng cách dùng thực phẩm bổ sung hoặc chiết xuất. Sau đây là những ví dụ về các loại thảo mộc và thực phẩm bổ sung có ích trong tăng cường miễn dịch:

Kẽm: Nghiên cứu về kẽm đã chỉ ra rằng khi được uống trong vòng một ngày kể từ khi có các triệu chứng đầu tiên, kẽm có thể làm giảm khoảng 24 giờ thời gian bạn bị cảm lạnh. Kẽm cũng được xác nhận trong việc giảm đáng kể mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng. Liều lượng khuyến nghị: lên đến 50 mg/ngày. Kẽm không được khuyến nghị đối với những người có tình trạng sức khỏe tiềm ẩn, chẳng hạn như chức năng miễn dịch suy giảm, hen suyễn hoặc bệnh mãn tính.

Curcumin: đó sắc tố tạo nên màu vàng cam của nghệ, được biết đến với đặc tính chống viêm mạnh.

Chiết xuất lá ô liu: Người Ai Cập cổ đại và các nền văn hóa Địa Trung Hải đã sử dụng ô liu cho nhiều mục đích tăng cường sức khỏe và được biết đến rộng rãi như một chất tạo nên hệ thống miễn dịch tự nhiên, không độc hại.

Keo ong (Propolis): Một loại nhựa ong và là một trong những hợp chất kháng khuẩn phổ biến rộng rãi nhất trên thế giới; Keo ong cũng là giàu axit caffeic và apigenin, hai hợp chất rất quan trọng hỗ trợ phản ứng miễn dịch.

PIXABAY

Giấm táo có đặc tính chống vi khuẩn, chống nấm, chống virus và chống viêm.

Dầu Oregano: Nồng độ carvacrol (chất kháng khuẩn tích cực nhất trong dầu) càng cao thì hiệu quả càng cao.

Trà: Một loại trà được làm từ sự kết hợp của hoa cơm cháy, cỏ thi, cây xương bồ, cây bồ đề, bạc hà và gừng; uống khi nóng và thường xuyên để chống cảm lạnh hoặc cúm. Nó sẽ khiến bạn đổ mồ hôi, điều này rất hữu ích cho việc diệt virus khỏi cơ thể của bạn.

Oxy già Hydrogen Peroxide - một phương pháp khác để trị hoàn toàn cảm lạnh

Một phương pháp điều trị đơn giản mà bạn có thể thử nhưng lại có hiệu quả đáng ngạc nhiên đối với nhiễm trùng đường hô hấp trên là nước Oxy già, còn gọi là hydrogen peroxide.

Nhiều bệnh nhân tại Trung tâm Sức khỏe Tự nhiên (Natural Health Center) của tôi cho biết họ đã hồi phục từ cảm lạnh và cúm trong vòng 12 đến 14 giờ chỉ bằng cách nhỏ vài giọt nước oxy già (H2O2) 3% vào mỗi tai. Một chai hydrogen peroxide với 3% trong dung dịch có sẵn ở bất kỳ cửa hàng thuốc nào với giá từ vài USD trở xuống. Khi dùng bạn sẽ nghe thấy tiếng sủi bọt trong tai, điều này hoàn toàn bình thường và có thể cảm thấy như hơi bị châm chích. Chờ cho đến khi sủi bọt và cảm giác bị châm chích lắng xuống (thường từ 5 đến 10 phút), sau đó thấm tai bằng khăn giấy và lặp lại với tai còn lại.

Hoàng Anh biên dịch

Thuốc giảm đau nhóm opioid đang hủy hoại người dân Hoa Kỳ

*Tiếp theo từ trang **1***

Trong phim, một người đã từng nghiện ngập nói rằng anh ta nghĩ rằng các công ty dược cần phải chịu trách nhiệm trong việc gây ra vấn nạn này và phải trả tiền cho những giải pháp khắc phục hậu quả.

Công ty dược Purdue Pharma thừa nhận có trách nhiệm liên quan

Một trong những hãng dược phẩm nổi tiếng nhất tạo ra cuộc khủng hoảng nghiện thuốc nhóm opioid này là Purdue Pharma, hãng sản xuất OxyContin. Vào cuối tháng 10/2020, Purdue Pharma đã đồng ý nhận tội với ba cáo buộc hình sự liên bang liên quan đến vai trò trong cuộc khủng hoảng thuốc giảm đau gây nghiện, bao gồm vi phạm luật chống lại liên bang, lừa đảo chính phủ Hoa Kỳ và vi phạm đạo luật Thực phẩm, Dược phẩm liên bang.

Để giải quyết các cáo buộc, Purdue phải chi trả 8.3 tỷ USD tiền phạt, tịch thu lợi nhuận trong quá khứ và phải trả các khoản trách nhiệm dân sự. Nhưng vì không có tiền mặt nên công ty bị giải thể và tài sản được sử dụng để xây dựng một "công ty phục vụ lợi ích xã hội vừa sản xuất thuốc opioid vừa trả tiền cho việc điều trị nghiện"

Thuốc giảm đau hợp pháp hiện nay mở đường cho sử dụng heroin sau này

Tỷ lệ sử dụng heroin ở những người từng tự ý dùng thuốc opioid cao hơn 19 lần so với những người không có tiền sử dùng chất này và 86% người trẻ chích ma túy ở thành thị cho biết họ đã tự ý dùng thuốc giảm đau nhóm opioid trước khi bắt đầu sử dụng heroin. Gần 80% người sử dụng heroin hiện nay cho biết họ đã dùng opioid theo toa trước đây.

Tương tự, dữ liệu từ Đại học Michigan cho thấy 31.8% số người lạm dụng opioid trong những năm trung học đã dùng heroin vào năm 35 tuổi.

Khi nói đến trẻ em và thanh thiếu niên, nguồn giảm đau gây nghiện opioid đến chính từ các nha sĩ, họ đã kê 18.1 triệu đơn thuốc có opioid, một con số rất đáng kinh ngạc vào năm 2017. Opioid thường được kê đơn khi nhổ răng khôn, mặc dù không có bằng chứng nào ủng hộ việc này.

ALL PHOTOS FROM SHUTTERSTOCK

Nếu bạn đã sử dụng opioid hơn hai tháng hoặc nếu đang dùng liều cao hay dùng thuốc thường xuyên, bạn có thể đã bị nghiện.

Một đại dịch do lòng tham gây ra

Theo ghi nhận trong phim tài liệu, đây là một vấn nạn do lòng tham trong hệ thống y tế gây ra. Purdue Pharma đặc biệt thành thạo trong việc tiếp thị sản phẩm của mình, khéo léo nguy trang các quảng cáo thành tài liệu giáo dục.

Theo bộ phim tài liệu, Purdue kiếm được hơn 1 tỷ USD mỗi năm từ việc bán OxyContin. Thành công của OxyContin nhanh chóng dẫn đến việc các công ty dược phẩm khác học theo chiến thuật của Purdue. Các công ty khác được yêu cầu giải trình bao gồm Allergan, Cephalon, Endo International, Egalet Corporation, Insys Therapeutics, Johnson & Johnson, Janssen Pharmaceuticals, Mallinckrodt plc và Teva Pharmaceutical Industries.

Chấn thương tâm lý làm tăng nguy cơ gây nghiện

Chấn thương tâm lý có mối liên hệ với tình trạng thất nghiệp và căng thẳng tài chính, và điều đó làm tăng nguy cơ nghiện và sử dụng các chất hướng thần. Theo ghi nhận trên tạp chí The Atlantic, khi ngành khai thác than ở đông bắc Pennsylvania sụp đổ, nhiều người dân địa phương đã không tìm được việc làm, việc tiêu thụ rượu bia cũng như bạo hành trẻ em gia tăng.

Rất nhiều trẻ em bị chấn thương tâm lý từ việc này tìm cách giải tỏa tình trạng căng thẳng và cuối cùng trở nên nghiện opioid. Điều này ngày càng phổ biến, vì nhiều vùng của Hoa Kỳ đã bị đóng cửa trong thời gian dài do lo ngại về COVID-19.

Vật lộn với chứng nghiện Opioid? Đây là những trợ giúp

Thuốc nhóm opioid thuộc loại gây nghiện không được sử dụng lâu dài khi không cần thiết. Nếu bạn đã sử dụng opioid hơn hai tháng hoặc nếu đang dùng liều cao hay dùng thuốc thường xuyên, bạn có thể đã bị nghiện. Bạn có thể tìm sự giúp đỡ từ những điều sau đây. Bạn cũng có thể tìm hiểu thêm trong bài viết "Làm thế nào để cai opioids" trên *Mercola.com*

Chương trình Hỗ trợ Nhân viên tại nơi làm việc cũng có thể giúp bạn hoặc bạn có thể liên hệ với Cơ quan Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Lạm dụng Chất gây nghiện 24 giờ một ngày theo số 1-800-622-HELP

Tôi cũng mong bạn lắng nghe cuộc phỏng vấn của tôi với Tiến sĩ Sarah Zielsdorf. Cô ấy giải thích cách naltrexone (LDN) được sử dụng với liều thấp có thể giúp chống lại chứng nghiện opioid và hỗ trợ phục hồi.

Sử dụng liều thấp 0.001 miligam (1 microgram) ở những người có tiền sử sử dụng opioid lâu dài bị tăng khả năng dung nạp thuốc theo thời gian, có thể giảm liều opioid của họ và tránh hội chứng cai vì LDN làm cho opioid hiệu quả hơn.

Tập thể dục nhẹ nhàng là một phương pháp thư giãn tinh thần hiệu quả.

Đối với người lệ thuộc opioid, liều khởi đầu điển hình là 1 microgram hai lần một ngày, điều này sẽ cho phép họ giảm liều opioid xuống khoảng 60%. Khi dùng opioid để giảm đau, LDN phải được dùng cách opioid từ 4 đến 6 giờ để không thay thế tác dụng của opioid.

Phương pháp giảm đau không gây nghiện

Triệu chứng đau có thể được điều trị hoàn toàn mà không cần dùng thuốc. Các khuyến nghị của Trường Y Harvard và Dịch vụ Y tế Quốc gia Anh bao gồm:

- *Bài tập thể dục nhẹ nhàng*
- *Vật lý trị liệu hoặc liệu pháp vận động trị liệu*
- *Liệu pháp thôi miên*
- *Đánh lạc hướng bản thân bằng một hoạt động thú vị*
- *Duy trì một lịch trình ngủ đều đặn*
- *Các kỹ thuật thân tâm như thở có kiểm soát, thiền định, hình ảnh có hướng dẫn và thực hành thay đổi suy nghĩ mang lại sự thư giãn. Mục ưa thích của cá nhân tôi là Kỹ thuật Tự do Cảm xúc (EFT)*
- *Yoga và thái cực quyền*
- *Thực hành lòng biết ơn và suy nghĩ tích cực*
- *Chườm nóng hoặc lạnh*
- *Phản hồi sinh học*
- *Âm nhạc trị liệu*
- *Massage trị liệu*

Ngoài ra bạn có thể dùng thực phẩm chức năng bổ sung và thay đổi chế độ ăn uống. Chúng có thể được sử dụng riêng biệt hoặc kết hợp với các chiến lược được liệt kê ở trên để kiểm soát cả cơn đau cấp và mãn tính.

Tiến sĩ Joseph Mercola, người sáng lập Mercola.com, là bác sĩ chỉnh hình, tác giả những cuốn sách bán chạy nhất, ông nhận được nhiều giải thưởng trong lĩnh vực sức khỏe tự nhiên. Bài viết này ban đầu được xuất bản trên Mercola.com.

Thu Ngân biên dịch

Những thói quen khiến bạn mau già

SHUTTERSTOCK

MOHAN GARIKIPARITHI

Những thói quen trong đời sống hàng ngày có thể quyết định việc chúng ta sẽ bị già nhanh hay chậm hơn trong những tháng năm của cuộc đời.

Thật dễ dàng khi hỏi bạn có thể làm gì để trông trẻ hơn. Nhưng trái lại, sẽ khó khăn hơn khi nhìn vào những điều đang làm cho bạn già nhanh hơn.

Sự lão hóa theo thời gian là sự thật trong cuộc sống. Năm tháng trôi qua sẽ dẫn đến những suy giảm tự nhiên, nhưng mức độ ảnh hưởng thế nào lại liên quan rất nhiều đến cách sống của chúng ta.

Bên cạnh sự lão hóa theo thời gian, còn có quá trình lão hóa sinh học. Đây là cách mà bản thân các tế bào và các cơ quan trong cơ thể bạn lão hóa. Trong một số trường hợp, lão hóa sinh học chậm hơn lão hóa theo thời gian; nhưng cũng có trường hợp ngược lại.

Bạn có thể dưỡng thành một loạt thói quen làm tăng nhanh lão hóa sinh học của mình. Dấu hiệu đó có thể xuất hiện trên khuôn mặt và trong cảm giác của bạn. Nhưng nếu bạn thậm chí không biết về những yếu tố ảnh hưởng này thì làm sao bạn có thể làm chậm quá trình lão hóa?

Một số thói quen có thể khiến bạn già nhanh hơn

Thiếu ngủ: Ngủ không đủ giấc có thể ảnh hưởng đến làn da và cảm giác cơ thể. Nó cũng kích thích làm nồng độ hormone căng thẳng, gây vỡ sụn khớp, tăng khả năng viêm mạn tính và làm bạn không còn năng lượng.

Bữa ăn không có lợi cho sức khỏe: một bữa ăn có lợi cho sức khỏe cần đầy đủ các thành phần như hoa quả, rau, ngũ cốc, chất béo lành mạnh, chất đạm, để có thể giúp bạn khỏe mạnh, phòng ngừa được bệnh tim, làm chậm quá trình oxy hóa, chống lại bệnh tiểu đường Type 2, cũng như hạn chế những viêm nhiễm mãn tính.

Không hoạt động: Bạn càng ra ngoài trời và vận động, cơ thể bạn sẽ càng khỏe mạnh. Hoạt động giúp cơ bắp dẻo dai, khí huyết lưu thông, giúp cho bạn luôn tràn đầy năng lượng và nhiệt tình.

Cô đơn: Duy trì các mối liên hệ tình cảm tốt đẹp với bạn bè và gia đình cũng có thể giúp bạn chống lại sự lão hóa sinh học. Kết nối với mọi người giúp nâng cao tinh thần, giảm căng thẳng và làm chậm quá trình suy giảm nhận thức.

Trên đây chỉ là một vài yếu tố có thể ảnh hưởng đến quá trình lão hóa. Phụ thuộc vào cách sống của mình, bạn có thể làm chậm lại hay tăng nhanh quá trình lão hóa của bản thân. Hãy luôn chú ý vào những điều bạn đang làm để xem chúng có ảnh hưởng đến quá trình lão hóa của mình không nhé.

Mohan Garikiparithi có bằng y khoa của trường Đại học Osmania (Đại học về Y khoa). Ông đã hành nghề y trên mười năm. Bài báo này được đăng lần đầu trên tạp chí Bel Marra Health.

Công Luận biên dịch

DETOX
từ cấp độ tế bào

ANN LOUISE GITTLEMAN

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

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

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

Những nguy cơ tiềm ẩn từ hóa chất phơi nhiễm hàng ngày

Nước máy có thể làm suy giảm hoạt động tuyến giáp của bạn. Fluoride trong nước máy ngăn chặn các thụ thể iode trong tuyến giáp của bạn, làm cho tế bào tuyến giảm ngừng sản xuất hormone tuyến giáp. Tuyến giáp sử dụng florua để tạo ra một "hormone giả mạo" gây ra mệt mỏi, trầm cảm, tăng cân và thậm chí là rụng tóc. Hormone này giả dạng hormone tuyến giáp trong các xét nghiệm máu, dẫn đến mặc dù xét nghiệm máu cho kết quả bình thường nhưng bạn vẫn thiếu hụt hormone tuyến giáp và làm cho sự thiếu hụt gần như không thể phát hiện được.

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

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

Glyphosate chỉ là một chất gây rối loạn nội tiết — vì hàng ngày chúng ta còn tiếp xúc với nhiều hóa chất khác. Khoa học đã chỉ ra rằng những thay đổi miễn dịch-thần kinh-nội tiết còn xảy ra trước bệnh tự miễn khởi phát. Điện thoại di động, đồng hồ thông minh, máy tính và công nghệ khác của bạn có thể đang làm trầm trọng thêm vấn đề này.

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

Detox bằng các loại thực phẩm có vị đắng

Đối mặt với tất cả những cuộc tấn công độc hại này, bạn cần một vũ khí bí mật, đó là thực phẩm có vị đắng. Là liệu pháp detox cho chứng "nghiện đồ ngọt", thực phẩm có vị đắng còn là một loại thực phẩm detox quan trọng cho đường mật nhưng bị lãng quên. Một số lượng đáng ngạc nhiên các loại thực phẩm yêu thích được xếp vào nhóm này là atisô, măng tây, bưởi, trà bồ công anh và thậm chí là cả cà phê và ca cao.

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

Khi dịch mật lưu thông chậm sẽ dẫn đến tăng tích tụ mỡ trong cơ thể. Nếu mật của bạn đặc và không lưu chuyển dễ dàng, chúng sẽ hình thành lớp bùn. Lớp bùn này tồn tại trong lòng túi mật và thậm chí trong đường mật. Các chất độc dư thừa sẽ gắn kết vào các tế bào mỡ của bạn. Hệ tiêu hóa của bạn không đủ dịch mật để có thể phân hủy chất béo thành các dạng mà cơ thể bạn có thể sử dụng. Cơ thể bạn vì vậy không có lựa chọn nào khác ngoài việc dự trữ lượng mỡ này.

Nhiễm độc đường mật có thể ảnh hưởng đến hoạt động của tuyến giáp. Một nghiên cứu của Phần Lan đã chỉ ra rằng khả năng suy tuyến giáp ở những người bị giảm lưu lượng mật cao gấp 7 lần.

Các loại thực phẩm có vị đắng này giúp phục hồi túi mật, và quan trọng duy trì lưu lượng mật sinh lý. Dịch mật chuyên chở vô số độc tố ra khỏi cơ thể qua đường ruột, bao gồm kim loại nặng, thuốc, hormone dư thừa, hóa chất, chất bảo quản thực phẩm, thuốc trừ sâu, chất chống cháy và những thứ tương tự. Mật giúp loại bỏ các chất độc mà gan của bạn tích tụ.

Ngày nay, không thể tránh được tất cả các tác nhân gây hại cho sức khỏe, nhưng với sự siêng năng và nâng cao nhận thức, bạn có thể giảm đáng kể mức độ phơi nhiễm của mình - bắt đầu ngay từ nơi bạn đang ở. Sẽ không bao giờ là quá muộn. Bất kể tuổi tác, tình trạng sức khỏe hay hoàn cảnh, bạn luôn mong muốn được khỏe mạnh và sở hữu một khả năng tự phục hồi to lớn. Ngay cả những thay đổi nhỏ được thực hiện liên tục theo thời gian cũng có thể tạo nên sự khác biệt.

Ann Louise Gittleman, Ph.D., CNS, là tác giả sách bán chạy nhất của New York Times với hơn 30 tác phẩm, bao gồm "Chuyển hóa căn bản". Bài viết này xuất bản lần đầu trên GreenMedinfo.com.

Thu Anh biên dịch

CHAMILLE WHITE / SHUTTERSTOCK

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

EPOCH TIMES
TIẾNG VIỆT

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

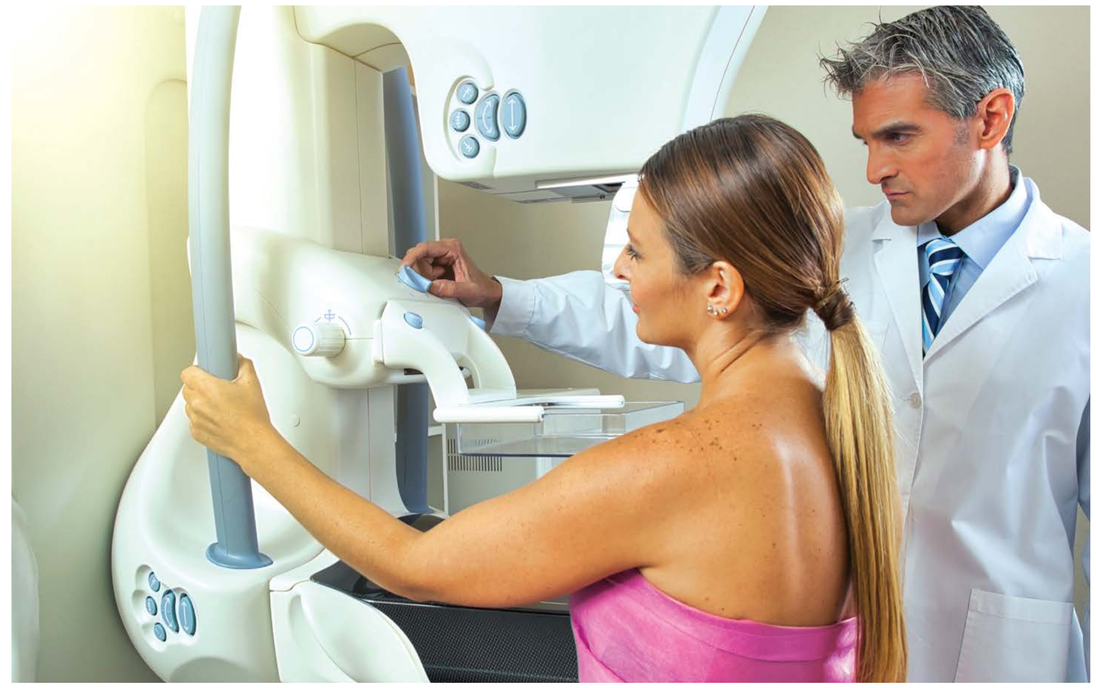
Epoch Times Tiếng Việt sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.

ĐẶT MUA BÁO NGAY HÔM NAY:

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

WWW.ETVIET.COM
10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922

GAGLIARDIPHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK



Chụp nhũ ảnh tìm ung thư sớm cho phụ nữ ở độ tuổi 40 có đem lại lợi ích?

JOSEPH MERCOLA

Trong một nghiên cứu được công bố trên tạp chí The Lancet Oncology, các nhà khoa học đã phân tích tính hiệu quả của việc tầm soát ung thư vú tại Anh quốc. Các nhà nghiên cứu kết luận rằng chụp nhũ ảnh bắt đầu ở tuổi 40 hoặc 41 – thay vì ở độ tuổi 50 được khuyến nghị bởi Dịch Vụ Y Tế Quốc Gia Anh Quốc (NHS) – có liên quan đến việc giảm tỷ lệ tử vong do ung thư vú.

Các chuyên gia khác nhận thấy dữ liệu từ nghiên cứu này không có sự khác biệt về khía cạnh số liệu thống kê và thậm chí chính các nhà nghiên cứu của dự án này cũng cho biết là "mức giảm tuyệt đối vẫn được giữ nguyên không đổi". Họ cũng thừa nhận rằng "sau hơn 10 năm theo dõi, không quan sát thấy có sự giảm đáng kể nào" và "nhìn chung, không có sự khác biệt đáng kể nào" về số ca tử vong do ung thư vú – đúng như lời những người chỉ trích họ đã nói.

Theo Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ, 73% phụ nữ trên 45 tuổi đã được chụp nhũ ảnh trong vòng hai năm qua. Tại Hoa Kỳ, tỷ lệ phần trăm là con số áp đảo, với 61.91 triệu phụ nữ từ 40–70 tuổi vào tháng 7/2019.

Giả sử một phụ nữ ngừng chụp nhũ ảnh ở tuổi 70, có thể có 45.19 triệu phụ nữ đã chụp nhũ ảnh trong hai năm qua. Nếu tính chi phí trung bình của một lần chụp nhũ ảnh là 100 USD, thì tổng doanh thu có thể đem về gần 4.5 tỷ USD. Mặc dù phần chi phí bạn phải tự trả có thể không đến 100 USD cho mỗi lần kiểm tra, nhưng cũng phải có ai đó trả chi phí này.

Đây có thể là lời giải thích cho việc tại sao phụ nữ vẫn tiếp tục được khuyên nên chụp nhũ ảnh sàng lọc khối u ở vú mặc dù thiếu bằng chứng cho thấy những xét nghiệm này có thể làm giảm tỷ lệ tử vong; ngược lại trên thực tế còn có bằng chứng cho thấy việc kiểm tra quá thường xuyên có thể gây hại.

Dữ liệu cho thấy tầm soát ở phụ nữ không có triệu chứng không cứu sống được ai

Phản hồi thứ ba về bài báo nghiên cứu này, cũng được xuất bản trên BMJ, được viết bởi Hazel Thornton, giáo sư thỉnh giảng danh dự, Khoa khoa học sức khỏe Đại học Leicester. Trong đó, bà cũng nhận thấy các số liệu thống kê không hỗ trợ kết luận. Bà là một nhà phê bình lâu năm về việc tầm soát quá mức và giải thích lý do trước Ủy ban Y tế Hạ viện Vương quốc Anh về các dịch vụ tầm soát ung thư vú với tư cách là nhân chứng vào năm 1995.

Bà cho rằng Chương trình tầm soát ung thư vú của NHS là "một công việc tốn kém cho một nhóm công chúng không có triệu chứng… tạo ra chấn thương về tâm lý và thể chất. Chương trình này chỉ tập trung vào một số phụ nữ được hưởng lợi, hay nói cách khác, là những người được cứu sống mà bỏ qua hàng trăm phụ nữ đã phải trải qua quá trình này với tổn hại tâm lý. Tôi thấy là nó mất cân bằng, mất cân đối, và cần phải xem xét lại trong thời điểm hiện tại."

Vào năm 2014, BMJ đã công bố kết quả theo dõi 25 năm từ Nghiên cứu sàng lọc ung thư vú Quốc gia Canada, trong đó các nhà nghiên cứu phát hiện 22% các ca ung thư vú được phát hiện đã bị chẩn đoán quá mức.

Họ kết luận: "Chụp nhũ ảnh hàng năm ở phụ nữ 40–59 tuổi không làm giảm tỷ lệ tử vong do ung thư vú, so với việc khám sức khỏe hoặc chăm sóc thông thường khi liệu pháp bổ trợ cho ung thư vú được cung cấp miễn phí."

Trong một đánh giá của Cochrane về tài liệu phân tích hiệu quả của chụp nhũ ảnh tầm soát ung thư vú, các nhà nghiên cứu đã tìm thấy 8 thử nghiệm đạt các tiêu chí đánh giá, bao gồm 600,000 phụ nữ từ 39–74 tuổi. Sau khi phân tích dữ liệu, họ phát hiện ra rằng – như bà Thornton đã chứng minh – cứ 2,000 phụ nữ được thực hiện tầm soát trên 10 năm thì có một người tránh được tử vong vì ung thư vú, và 10 người sẽ bị điều trị một cách không cần thiết.

Ngoài ra, hơn 200 phụ nữ sẽ phải chịu đựng sự dày vò về mặt tâm lý cũng như cảm giác bất trong nhiều năm sau khi nhận được kết quả dương tính giả.

Chụp nhũ ảnh hàng năm ở phụ nữ 40–59 tuổi không làm giảm tỷ lệ tử vong do ung thư vú...

CỨ **100,000** PHỤ NỮ ĐƯỢC CHỤP X QUANG TUYẾN VÚ HÀNG NĂM THÌ SẼ CÓ TỪ **20–25** TRƯỜNG HỢP TỬ VONG VÌ UNG THƯ TRONG CUỘC ĐỜI CỦA HỌ.

Chẩn đoán quá mức, điều trị quá mức và phơi nhiễm tia X

Năm 2012, Tạp chí New England Journal of Medicine đã xuất bản một bài báo nghiên cứu của hai nhà khoa học đã xem xét các xu hướng dữ liệu trong hơn 30 năm về tỷ lệ mắc ung thư vú giai đoạn đầu và giai đoạn cuối ở phụ nữ từ 40 tuổi trở lên. Những gì họ tìm thấy đã gây ra một số tranh cãi, khiến một trong những tác giả phải sản xuất một đoạn video ngắn để giải thích về kết quả.

Các bác sĩ kỳ vọng rằng sẽ tìm ra số lượng lớn hơn các trường hợp ung thư giai đoạn đầu sẽ đi kèm với việc giảm số lượng phụ nữ mắc bệnh ung thư giai đoạn cuối. Điều này không đúng, cho thấy có một số lượng đáng kể phụ nữ được chẩn đoán quá mức và rằng "việc khám sàng lọc này cùng lắm chỉ ảnh hưởng rất nhỏ đến tỷ lệ tử vong do ung thư vú".

Trong video này, người thuyết trình đưa ra quan điểm rằng gần "một nửa trường hợp chẩn đoán ung thư vú bằng nhũ ảnh là chẩn đoán quá mức." Tác hại của việc chẩn đoán quá mức không chỉ dừng lại ở việc khủng hoảng tâm lý mà nó gây ra cho một người phụ nữ và gia đình của cô ấy. Nó cũng dẫn đến điều trị quá mức và việc điều trị thường bắt đầu bằng việc làm sinh thiết.

Kết quả dương tính giả khi chụp nhũ ảnh đã tiêu tốn của Hoa Kỳ 4 tỷ USD mỗi năm khi việc điều trị được bắt đầu bởi một chẩn đoán sai, bao gồm cả việc hóa trị và cắt bỏ vú, chỉ để phát hiện ra rằng khối u là lành tính. Điều này đặt lên vai người phụ nữ và gia đình cô ấy một gánh nặng về cảm xúc, tinh thần, và tài chính.

Bản thân việc chụp nhũ ảnh cũng không phải là không có rủi ro. Chụp nhũ ảnh sử dụng tia X với bức xạ ion hóa liều lượng tương đối cao; điều này sẽ góp phần vào sự phát triển của ung thư vú. Trong một nghiên cứu năm 2016, các tác giả viết, "Bức xạ ion hóa được sử dụng trong chụp nhũ ảnh X-quang liều thấp có thể liên quan đến nguy cơ phát sinh ung thư do bức xạ."

Theo một nghiên cứu, việc tầm soát hàng năm bằng chụp nhũ ảnh kỹ thuật số hoặc phim màn hình ở phụ nữ từ 40 đến 80 tuổi có liên quan đến nguy cơ trọn đời trong việc gia tăng ung thư, và trong số 100,000 trường hợp chụp nhũ ảnh thì tỷ lệ tử vong do ung thư vú là 20–25 trường hợp. Nói cách khác, cứ 100,000 phụ nữ được chụp X quang tuyến vú hàng năm thì sẽ có từ 20–25 trường hợp tử vong vì ung thư trong cuộc đời của họ.

Sự lựa chọn của bạn

Mặc dù chụp nhũ ảnh là phương pháp thường được khuyên dùng nhiều nhất, nhưng phụ nữ cũng có các lựa chọn khác cho các xét nghiệm chẩn đoán không sử dụng bức xạ. Phụ nữ cần được cung cấp thông tin để đưa ra quyết định sáng suốt và được phép lựa chọn. Những lựa chọn khác có thể an toàn hơn bao gồm tự kiểm tra vú và khám lâm sàng, đo bức xạ nhiệt, siêu âm, và MRI.

Điều quan trọng là bạn cũng cần hiểu rằng việc tầm soát không ngăn ngừa ung thư vú. Thay vào đó, phòng ngừa bệnh bao gồm lựa chọn lối sống lành mạnh, tránh các chất độc, và chú ý đến các yếu tố dinh dưỡng nhất định. Vitamin D là một yếu tố dinh dưỡng quan trọng có thể làm giảm đáng kể nguy cơ ung thư vú.

Bạn nên biết nồng độ vitamin D của mình vì điều này rất quan trọng đối với một số tình trạng sức khỏe, và việc tối ưu hóa nó là để bảo vệ sức khỏe của bạn. Y học thông thường có thể khiến phụ nữ tin rằng chỉ cần làm xét nghiệm hàng năm sẽ bảo vệ họ khỏi ung thư vú. Tuy nhiên, thực hiện một lối sống lành mạnh và nhận thông báo về các lựa chọn kiểm tra của bạn có thể giúp bạn tránh được cạm bẫy chết người tiềm ẩn này.

Tiến sĩ Joseph Mercola là bác sĩ chỉnh xương – tác giả bán chạy nhất và nhận nhiều giải thưởng trong lĩnh vực sức khỏe tự nhiên. Bài báo này được xuất bản lần đầu trên Mercola.com.

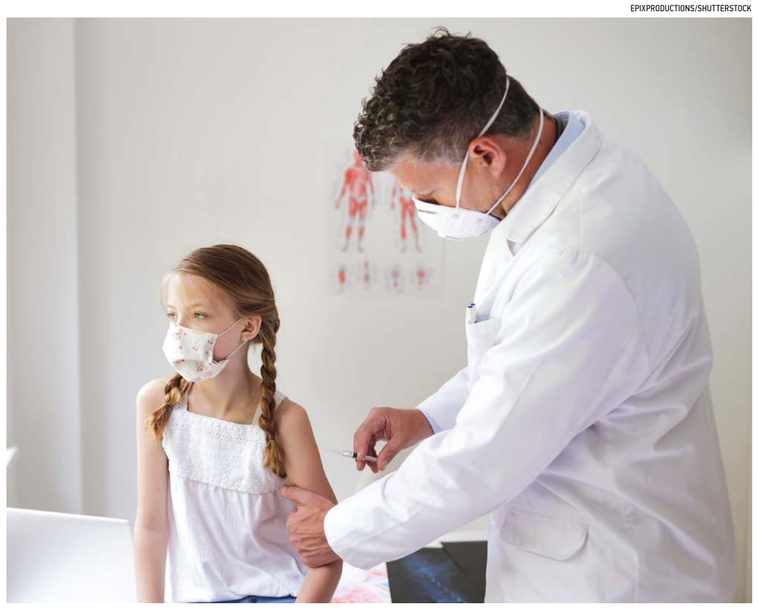
Ngọc Anh & Tâm Phương biên dịch

VACCINE

Cần đánh giá các rủi ro của vaccine một cách toàn diện

CONAN MILNER

EPIXPRODUCTIONS/SHUTTERSTOCK



So với một hoặc hai thế hệ trẻ em trước đây chỉ chích ngừa ngừa 6 hoặc 7 bệnh, thì trẻ em ngày nay được chích gần 70 mũi để phòng 18 loại bệnh.Tuy nhiên, cho đến nay, những nghiên cứu được thiết kế để đánh giá tác động lâu dài của lượng vaccine được đưa vào cơ thể hoặc các khía cạnh khác của việc chích ngừa đã không được tiến hành. Chính sự thiếu khoa học này đã khiến các bậc cha mẹ lo lắng về ảnh hưởng ngày càng tăng của các loại vaccine đối với con mình và hệ miễn dịch đang phát triển của chúng.

Sức khỏe là một vấn đề vô cùng riêng tư. Thói quen, khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe, và tiền sử gia đình đều đóng một vai trò quan trọng. Và hiện tại, chúng ta có quyền lựa chọn chích hay không chích ngừa COVID-19.

Tất cả các tiểu bang đều có danh sách hàng loạt bệnh cần chích ngừa cho trẻ em khi chúng nhập học vào các trường công lập. Mặc dù hầu hết các tiểu bang cho phép cha mẹ không thực hiện yêu cầu này vì lý do tôn giáo hoặc y tế, nhưng lựa chọn không tham gia lại không được khuyến khích.

Thiếu những nghiên cứu khảo sát tác động lâu dài của vaccine khiến các cha mẹ lo lắng.

Đối với một số chuyên gia y tế, chích ngừa là bước tiến quan trọng nhất trong sức khỏe cộng đồng – bên cạnh hệ thống nước máy trong nhà và kỹ thuật phẫu thuật hiện đại. Chích ngừa được quảng bá như một phương pháp phòng ngừa và bảo vệ người dân trước nhiều loại bệnh tật.

Tuy nhiên, bất chấp những lợi ích mà vaccine hứa hẹn, quy trình này vẫn còn nhiều tranh cãi.

Vấn đề cốt lõi là tính an toàn. Tờ thông tin đi kèm vaccine cảnh báo một danh sách dài các nguy cơ sức khỏe có thể xảy ra, bao gồm cả tử vong. Tuy nhiên, các cơ quan y tế nói rằng những trường hợp như vậy là hiếm và không đáng kể so với những lợi ích cộng đồng khổng lồ mà chương trình chích ngừa mang lại.

Trong cuộc phỏng vấn năm 2010 trên chương trình "Frontline" của PBS, Tiến sĩ Anthony Fauci, Giám đốc Viện Quốc gia về Dị ứng và Các bệnh Truyền nhiễm, một chuyên gia về đại dịch COVID-19, đã nói rằng nguy cơ của vaccine là "hầu như không có".

Ông Fauci nói, "Vaccine có hiệu quả cao và rất an toàn khi quý vị cân nhắc tỷ lệ rủi ro – lợi ích của một căn bệnh so với nguy cơ rất, rất rất nhỏ của bất kỳ tác dụng phụ nào mà quý vị gặp phải với vaccine. Nhưng động lực để quý vị đi chích ngừa rất rõ ràng và cụ thể khi quý vị nhìn xung quanh và thấy người ta đang bệnh nguy kịch."

Tuy nhiên, việc xác định con số cần thiết cho một phân tích rủi ro-lợi ích thực sự không rõ ràng. Theo một nghiên cứu do Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ tài trợ, ít hơn 1% trường hợp gặp tác dụng phụ do vaccine được báo cáo. Hệ thống Báo cáo Sự kiện Có hại của vaccine (VAERS) được giao nhiệm vụ theo dõi các vấn đề liên quan đến vaccine ở Hoa Kỳ. Vào năm 2012, Viện Y học (IOM) nhận thấy VAERS là không đáng tin cậy.

IOM cũng chỉ ra rằng nghiên cứu xem xét việc chích ngừa và các biến cố bất lợi không cho thấy bằng chứng đầy đủ để chấp nhận hoặc bác bỏ mối quan hệ nhân quả này. Theo báo cáo của IOM, vấn đề là "nghiên cứu được thiết kế để kiểm tra tác động lâu dài của lượng vaccine tiêm vào hoặc các khía cạnh khác của việc chích ngừa đã không được tiến hành."

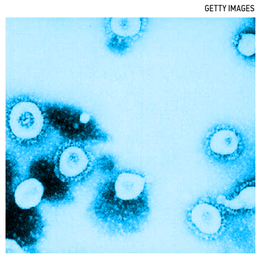
Đây chính xác là những nghiên cứu cần thiết để đánh giá mức độ an toàn thực sự của việc chích ngừa hiện tại.

Chính sự thiếu khoa học này khiến các bậc cha mẹ lo lắng về tác động ngày càng tăng của các loại vaccine đối với con mình và hệ miễn dịch đang phát triển của chúng.

Các nhà quản trị cố gắng dập tắt những lo ngại bằng cách bảo đảm với công chúng rằng vaccine được kiểm tra nghiêm ngặt. Nhưng quy chế đặc biệt dành cho các sản phẩm này khiến người ta nghi ngờ. Không giống như hầu hết các nhà sản xuất khác, những nhà sản xuất vaccine được bảo vệ khỏi trách nhiệm pháp lý nếu sản phẩm của họ bị phát hiện là có hại. Nói cách khác, họ không thể bị kiện vì đã không thử nghiệm sản phẩm đủ để tìm ra các tác dụng phụ phổ biến. Sự bảo vệ này được cấp thông qua Đạo luật Quốc gia về Thương tích do vaccine ở trẻ em (NCVIA) năm 1986, Đạo luật này hướng dẫn các bậc cha mẹ tìm kiếm việc bồi thường khi xét xử trường hợp của họ tại một tòa án liên quan đến vaccine.

Số lượng vaccine mà mỗi trẻ em nhận được đã tăng lên đáng kể kể từ khi NCVIA được thông qua. Nhưng chỉ có một tỷ lệ nhỏ các trường hợp được bồi thường khi đưa ra tòa án đặc biệt này. Vì nhà sản xuất không phải chịu trách nhiệm pháp lý nên các quy tắc của NCVIA khiến các cơ quan liên quan phải thanh toán bồi thường. Theo một phân tích, chính phủ Hoa Kỳ đã chi hơn 4 tỷ USD tiền bồi thường thương tật liên quan đến vaccine trong 34 năm qua khi NCVIA được ban hành.

GETTY IMAGES



Hình ảnh virus corona dưới kính hiển vi.

Ngay cả những người ủng hộ vaccine tận tâm nhất cũng thừa nhận rằng niềm tin của họ đang giảm xuống.

ALEXANDRA_KOCH VIA PIXABAY

Hình ảnh minh hoạ vaccine COVID-19.

Nghiên cứu so sánh

Gần đây, tạp chí SAGE Open Medicine đã công bố một nghiên cứu xem xét các chi tiết mà các cơ quan quản lý vaccine như CDC cho đến nay vẫn bỏ qua. Các nhà nghiên cứu đã xem xét dữ liệu về kết quả sức khỏe của cả trẻ em được chích ngừa và chưa được chích ngừa từ ba trung tâm nhi khoa lớn ở Hoa Kỳ. Đối tượng nghiên cứu được sinh ra từ tháng 11/2005 đến tháng 6/2015, và được so sánh trong năm đầu tiên của cuộc đời về tỷ lệ mắc hội chứng chậm phát triển, hen suyễn, viêm tai và rối loạn tiêu hóa.

Nghiên cứu kết luận rằng những đứa trẻ không được chích ngừa khỏe mạnh hơn những đứa trẻ được chích ngừa. Mối quan hệ chặt chẽ nhất được nghiên cứu đối với chích ngừa là bệnh hen suyễn (gấp 4.5 lần), chậm phát triển (gấp 2 lần) và viêm tai (gấp 2 lần). Không tìm thấy mối liên quan nào đối với rối loạn tiêu hóa trong phân tích sơ cấp, nhưng mối liên hệ có ý nghĩa được phát hiện khi sử dụng liều vaccine ngày càng tăng.

Tác giả chính của nghiên cứu, Tiến sĩ Brian Hooker, phát biểu trong một thông cáo báo chí, "Kết quả cho thấy những đứa trẻ không được chích vaccine trong năm đầu đời có sức khỏe tốt hơn." Những phát hiện như vậy bổ sung cho nghiên cứu quy mô lớn trên trẻ em đã được chích ngừa và chưa được chích ngừa nhằm mang lại sức khỏe tối ưu cũng như bảo vệ chống lại các bệnh truyền nhiễm."

Robert F. Kennedy của Hội Bảo vệ Sức khỏe Trẻ em cho biết kết quả này khi thực hiện trên 65 nghiên cứu đã chích ngừa/chưa chích ngừa trên trang web của ông ấy. Đây không phải là nghiên cứu so sánh đầu tiên trong lĩnh vực này.

Ông Kennedy viết: "Tất cả đều cho thấy trẻ em chưa được chích ngừa có sức khỏe tốt hơn đáng kể. Chúng tôi không tìm thấy nghiên cứu nào cho thấy sức khỏe vượt trội ở trẻ em được chích ngừa."

Xác định rủi ro

Các chiến dịch vaccine trước đây (đặc biệt là bệnh bại liệt) được ghi nhận vì sự ủng hộ mạnh mẽ của công chúng. Nhưng ngay cả những người ủng hộ vaccine tận tâm nhất cũng thừa nhận rằng niềm tin của họ đang giảm xuống. Vào tháng 12/2019, tại hội nghị thượng đỉnh của Tổ chức Y tế Thế giới về vaccine, các chuyên gia đã nhấn mạnh việc thiếu "khoa học" và việc các thử nghiệm lâm sàng vaccine không có khả năng cung cấp thông tin có ý nghĩa về an toàn và rủi ro.

Tuy nhiên, vẫn còn một số cuộc điều tra mà các cơ quan quản trị từ lâu đã không muốn thúc đẩy. Trong một cuộc phỏng vấn năm 2008 với CBS News, Tiến sĩ Bernadine Healy, cựu Giám đốc Viện Y tế Quốc gia, giải thích rằng các cơ quan quản trị đã loại bỏ những quan ngại quá nhanh mà không thực sự nghiên cứu trên dân số của họ.

Tiến sĩ Healy nói, "Lý do họ không muốn xem xét nhóm nhạy cảm này là vì nếu họ tìm thấy, bất kể là lớn hay nhỏ, đều sẽ khiến công chúng sợ hãi."

Tiến sĩ Healy, qua đời năm 2011, vẫn là người ủng hộ mạnh mẽ vaccine. Bà tin rằng công chúng cũng sẽ như vậy, đặc biệt là khi các phương pháp an toàn hơn có thể được tìm ra. Bà nói, "Nếu chúng ta xác định được nhóm nhạy cảm, xác định được yếu tố nguy cơ đối với vaccine hoặc nếu chúng ta phát hiện ra rằng những việc này nên được công bố trong một thời gian dài, tôi nghĩ rằng công chúng sẽ không mất niềm tin vào vaccine. Tôi nghĩ công chúng sẽ tôn trọng điều đó."

Thu Ngân biên dịch

Trò chuyện có thể đem lại lợi ích cho não bộ

FIZKES/SHUTTERSTOCK

DEVON ANDRE

Nghiên cứu mới được công bố trên Tạp chí Lão khoa nêu rõ: Khoa học Tâm lý đã chỉ ra rằng những người lớn tuổi sống cùng với bạn bè, tình nguyện viên hoặc đi đến lớp thường có não bộ khỏe mạnh hơn và có thể giúp họ trì hoãn chứng mất trí nhớ.

Việc tương tác với những người khác, dù ở mức độ vừa phải, giúp kích hoạt các phần của não bộ và đóng vai trò quan trọng trong trí nhớ. Giao lưu xã hội có thể giúp duy trì các vùng não liên quan đến cảm xúc, nhận biết, ra quyết định và cảm thấy hài lòng.

Hãy trò chuyện! Đó có thể là cách tốt nhất để giữ cho bộ não của bạn khỏe mạnh theo tuổi tác.

Giữ kết nối với những người khác, ngay cả những người trong gia đình bạn, có thể giúp ngăn ngừa trầm cảm, mất trí nhớ và có khả năng đẩy lùi chứng sa sút trí tuệ.

Giống như cơ bắp, não bộ cần được sử dụng để duy trì hoạt động. Nói một cách đơn giản, nếu không sử dụng não bộ, bạn đang đánh mất nó. Trò chuyện, tán gẫu với bạn bè đòi hỏi phải có sự tác động đến một số trụ để giữ cho các dẫn truyền thần kinh được thông suốt

Một trong số các nguyên nhân có thể giết chết tế bào não đó là não không hoạt động. Khi quá nhiều tế bào não chết đi, chứng sa sút trí tuệ sẽ nhanh chóng xảy ra. Giao lưu xã hội có thể giúp giữ sự sống cho các tế bào não.

Một nghiên cứu mới từ gần 300 người cao niên với độ tuổi trung bình là 83 cho thấy cần phải giúp họ giao tiếp với xã hội để cải thiện sức khỏe não bộ.

Các nhà nghiên cứu vẫn cần tìm hiểu liệu tương tác xã hội giúp não bộ khỏe mạnh, hay là một bộ não khỏe mạnh giúp tương tác xã hội hơn. Dù vậy, có một mối liên hệ rõ ràng giữa sức khỏe não bộ và sự tương tác xã hội.

Sa sút trí tuệ không thể chữa nên cần phải phòng ngừa. Giao lưu xã hội là miễn phí và không có tác dụng phụ bất lợi. Và bạn cũng không nhất thiết cần một mạng lưới quen biết rộng. Bạn có thể gặt hái những lợi ích đơn giản bằng cách nói chuyện nhiều hơn với chồng, vợ hoặc con của mình.

Tất nhiên, đại dịch virus Trung Cộng đã khiến việc giao tiếp xã hội giữa người với người trở nên khó khăn hơn, nhưng có thể nói chuyện qua điện thoại, sử dụng các phương thức liên hệ qua Internet hoặc tìm các cách khác để duy trì giao tiếp.

Vì vậy, hãy trò chuyện! Đó có thể là cách tốt nhất để giữ cho bộ não của bạn khỏe mạnh theo tuổi tác.

Devon Andre là nhà báo của BelMarraHealth; có bằng cử nhân về khoa học pháp y của Đại học Windsor - Canada và bằng Tiến sĩ Luật của Đại học Pittsburgh.

Thiên Minh biên dịch

GPOINTSTUDIO VIA FREEPIK.COM

TIRACHARDZ VIA FREEPIK.COM

Tỷ lệ bị phản ứng thuốc với vaccine COVID-19 cao hơn vaccine cúm

ZACHARY STIEBER

SHANNON STAPLETON/POOL/AFP/GETTY IMAGES

Một lọ vaccine COVID-19 ở New York hôm 04/01/2020

Các quan chức tại Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) cho biết, các phản ứng thuốc, còn được gọi là sốc phản vệ, đang xảy ra với tỷ lệ 11.1 trên 1 triệu mũi chích. Với vaccine cúm, phản ứng thuốc xảy ra với tỷ lệ 1.3 trên 1 triệu mũi chích.

Tiến sĩ Nancy Messonnier, Giám đốc Trung tâm Chích ngừa và Bệnh lý đường hô hấp Quốc gia của CDC nói với các ký giả trong một cuộc điện thoại, "Tỷ lệ phản ứng thuốc đối với vaccine COVID-19 có vẻ cao so với vaccine cúm, nhưng tôi muốn trấn an quý vị rằng, đây vẫn là một điều hiếm gặp."

21 người đã trải qua các phản ứng dị ứng nghiêm trọng trong số 1.89 triệu người đầu tiên được chích vaccine Pfizer-BioNTech COVID-19 từ ngày 14/12/2020 đến ngày 23/12/2020.

17 người trong số những người bị phản ứng dị ứng nghiêm trọng có tiền sử dị ứng. Thời gian trung bình từ khi chích ngừa đến khi bắt đầu có triệu chứng là 13 phút; hầu hết bệnh nhân gặp phải các triệu chứng trong vòng 15 phút. Tuổi trung bình của bệnh nhân là 40 tuổi.

CDC cho biết trong một báo cáo, thông tin có sẵn của 20 trong số 21 người cho thấy họ đã hồi phục hoặc đã được xuất viện.

86 trường hợp khác được xác định là phản ứng dị ứng không nghiêm trọng. 61 trường hợp được xem là các tác dụng phụ không gây dị ứng. 7 người còn lại vẫn đang được theo dõi sát.

Không có cơ sở dữ liệu liên bang về các phản ứng dị ứng được xác nhận. Báo cáo không bao gồm dữ liệu trong hai tuần qua. Khoảng 3.4 triệu liều đã được chích kể từ khoảng thời gian được nghiên cứu trong báo cáo.

Theo dữ liệu được báo cáo cho chính quyền liên bang, tính đến ngày 05/01/202, hàng trăm người được chích một trong những loại vaccine mới, bao gồm cả vaccine từ Moderna, đã được đưa đến các phòng cấp cứu của bệnh viện, và hơn 1,000 người đã trải qua một sự cố bất lợi.

Bà Messonnier lưu ý rằng CDC đã điều chỉnh các khuyến nghị của mình khi xem xét các báo cáo về tác dụng phụ. Cơ quan này gần đây cho biết bất kỳ ai bị phản ứng dị ứng với vaccine COVID-19 không nên chích liều thứ hai. Cơ quan chính phủ này cũng đã yêu cầu bất kỳ ai có tiền sử dị ứng với vaccine hoặc tiền sử phản ứng dị ứng thuốc do bất kỳ nguyên nhân nào đều phải được theo dõi sát trong 30 phút sau khi chích ngừa. Thời gian theo dõi thông thường là 15 phút.

Vào tháng trước, các quan chức cho biết bất kỳ ai có tiền sử dị ứng với bất kỳ thành phần nào của vaccine không nên chích ngừa.

Các quan chức đã nhấn mạnh rằng lợi ích của vaccine nhiều hơn rủi ro.

Bà Messonnier nói, "Hệ thống an toàn vaccine của chúng tôi không nhận được bất kỳ tín hiệu đáng lo ngại nào. Điều này có nghĩa là ngay bây giờ những lợi ích đã biết và lợi ích tiềm năng của vaccine COVID-19 hiện tại lớn hơn những rủi ro tiềm ẩn và đã biết của việc nhiễm COVID-19."

"Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là chúng tôi không thể lưu ý các biến chứng sức khỏe nghiêm trọng tiềm ẩn trong tương lai."

CDC và Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm (FDA), cơ quan đã chấp thuận khẩn cấp cho vaccine Moderna và Pfizer, đang xem xét tất cả các báo cáo về sự cố bất lợi nghiêm trọng với các bác sĩ lâm sàng để tìm hiểu xem vấn đề có liên quan đến chích ngừa hay không. Theo bà Messoinner, các phản ứng có thể là ngẫu nhiên như nhiều phản ứng bất lợi khác.

Cả hai loại vaccine đều sử dụng mRNA, một phân tử hướng dẫn các tế bào của cơ thể tạo ra một loại protein dạng gai sau đó kích hoạt một phản ứng miễn dịch. Điều đó khác với các loại vaccine trước đây thường sử dụng virus bị suy yếu hoặc bất hoạt vào cơ thể để gây nên phản ứng miễn dịch.

Thu Anh biên dịch

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Công thức sinh tố tốt nhất là khoảng 70% rau quả xanh kết hợp với 30% trái cây.

Công thức sinh tố lành mạnh giúp bổ dưỡng và giảm cân

CHANTELLE ZAKARIASEN

Máy xay sinh tố có thể phá vỡ thành tế bào của rau xanh hay hoa quả khiến chúng dễ hấp thụ hơn, nhất là đối với những ai có vấn đề về tiêu hoá. Kết hợp vài loại thực phẩm nhiều chất dinh dưỡng với nhau có thể thay đổi cách bạn cảm nhận và đem lại hiệu quả lâu dài cho sức khỏe như tăng cường tuyến thượng thận, ổn định đường huyết, và hỗ trợ giảm cân.

Sinh tố xanh và sinh tố trái cây

Uống sinh tố rau xanh có thể đưa thực phẩm nhiều dưỡng chất vào thực đơn ăn uống của bạn dễ dàng, vì mọi người khó có thể dùng từ 4 đến 6 lần rau quả mỗi ngày, đặc biệt là rau quả có màu xanh. Lượng chất khoáng trong rau xanh như cải thìa và cải xoăn nhiều hơn hẳn. Chất xơ trong trong thực phẩm xanh còn giúp cơ thể điều hòa đường huyết.

Sinh tố trái cây không phải là không tốt; tuy nhiên, món sinh tố này chứa hàm lượng đường cao vì có rất nhiều đường trong trái cây, và khi bạn cố gắng hồi phục cơ thể, tăng cường năng lượng và cải thiện tiêu hoá, thì đường không phải là lựa chọn tốt. Thay vào đó, bạn vẫn có thể tận hưởng vị ngọt mát lành từ những thứ trái cây yêu thích cộng thêm một số rau xanh vào trong đó.

Công thức sinh tố tốt nhất là khoảng 70% rau quả xanh kết hợp với 30% trái cây. Nếu bạn không quen ăn nhiều thực phẩm xanh theo cách này thì hãy bắt đầu với khoảng 40% rau xanh và 60% trái cây rồi dần dần thêm nhiều rau xanh hơn.

Lợi ích của thức uống dinh dưỡng

Không thể phủ nhận một thực tế rằng chúng ta đang sống trong thời đại công nghiệp. Đây thường là lý do để mọi người chọn thực phẩm ít chất bổ dưỡng. Khi thức ăn nhanh trở thành lựa chọn duy nhất thì chắc chắn là bản thân bạn không bị đói, nhưng sự thật là bạn lại "đói" về mặt dinh dưỡng vì bạn chọn đường và thực phẩm carbohydrate tinh chế trở thành nguyên liệu chính.

Hiện nay chỉ có khoảng 9%–14% người Hoa Kỳ tiêu thụ đủ lượng rau quả và trái cây được khuyến dụng hàng ngày.

Sinh tố là giải pháp tiện lợi cho vấn đề này. Bạn có thể tự làm sinh tố xanh trong vòng 5 phút, cho vào ly cách nhiệt và hối hả ra khỏi cửa. Vấn đề được giải quyết, và bạn không phải lại ăn bánh ngọt donut cho bữa sáng nữa.

Do thành tế bào của trái cây và rau quả đã được nghiền nát, dưỡng chất trong sinh tố được hấp thụ dễ dàng, và cơ quan tiêu hóa của bạn không cần phải làm việc vất vả.

Công thức sinh tố xanh

- *3/4 đến 1 pound (340 - 450gram) các loại rau xanh như cải xanh, cải bẹ, rau chân vịt, cải thìa...*
- *1.5 cốc dâu đông lạnh hỗn hợp*
- *1 quả chuối*
- *Thêm nước vừa đủ*

Cho tất cả nguyên liệu vào máy và xay đến mức nhuyễn, thêm nước (nhiều hoặc ít tùy thích) để có mức độ nhuyễn tùy theo khẩu vị.

Bạn có thể cho thêm gia liệu như sau:

- *Dầu hạt lanh hoặc hạt lanh*
- *Dầu dừa*
- *Hạt lanh hoặc hạt chia*
- *Đạm ở dạng bột*
- *Bơ hạnh nhân*

Sinh tố với chất xơ

Khi chọn sinh tố thay cho nước ép trái cây thì cơ thể sẽ nhận được nhiều chất xơ thực vật tự nhiên ở trạng thái dễ tiêu hoá hơn. Nước ép trái cây rất tốt trong việc cung cấp năng lượng tức thì (vì hàm lượng đường cao), nhưng năng lượng này giảm nhanh chóng, trong khi sinh tố có chứa nhiều thành phần dinh dưỡng hơn.

Điều này rất quan trọng cho việc cân bằng lượng đường trong máu và thích hợp cho tiêu hóa. Đối với những người có vấn đề về tiêu hóa khiến họ không thể hấp thụ nhiều chất xơ thì mới nên dùng nước ép trái cây.

Tuy nhiên đối với đa số thì việc tiêu thụ lượng rau trái có trong sinh tố (chứ không như nước ép trái cây) sẽ tạo ra vô số lợi ích.

Uống sinh tố rau xanh có thể đưa thực phẩm nhiều dưỡng chất vào thực đơn ăn uống của bạn dễ dàng, vì mọi người khó có thể dùng từ 4 đến 6 lần rau quả mỗi ngày, đặc biệt là rau quả có màu xanh.

Dưỡng chất có trong sinh tố

Khi tận dụng thực phẩm nguyên dạng (whole food), chúng ta đang ăn uống theo cách mà nên được tiêu thụ. Mọi người thường có vấn đề khi uống nước táo ép cả ngày mà không có cảm giác "đầy bụng", nhưng có lẽ bạn khó có thể suốt ngày ăn táo được, 6 quả một ngày – nghe không ổn lắm thì phải?

Sinh tố thường đem lại cảm giác no bụng hơn, đồng thời dưỡng chất cũng cần thời gian lâu hơn để hấp thụ so với nước trái cây ép. Chúng là nguồn cấp nhiên liệu dài hạn tốt hơn và có thể giúp bạn tiết kiệm một chút chi phí, bởi vì bạn sẽ chỉ cần ít trái cây hay rau xanh vào ly sinh tố xanh của mình.

Phản ứng của đường huyết

Cách ăn uống hiện đại đã đặt chúng ta trước nguy cơ gia tăng nhiều vấn đề như bệnh tiểu đường. Việc dư đường và carbohydrate tinh chế là nguyên nhân chính gây ra chứng rối loạn đường huyết.

Buổi sáng thường lệ, sau khi nghỉ ngơi, chúng ta thức dậy và bắt đầu một ngày mới. Chúng ta chọn một miếng bánh quế hay muffin cùng với một cốc nước cam hay cà phê ngọt. Thế là chúng ta vừa mới tiêu hoá một lượng đường lớn; chúng ta đã tạo ra năng lượng cho cơ thể trong thời gian rất ngắn. Sau đó, chúng ta thèm ăn, ăn nhiều đường hơn, và cứ thế chu kỳ này lại tiếp diễn.

Bây giờ, uống một cốc sinh tố xanh hay ăn một bữa sáng lành mạnh với rau và thức ăn có lượng đạm cao thì chúng ta đã chuẩn bị cho bản thân một nhịp sống hoàn toàn khác trong ngày đó.

Chúng ta thực sự sẽ có được năng lượng lâu dài bởi vì lượng đường trong máu sẽ không tăng đột biến như khi chúng ta ăn sáng với đường ngọt như trước.

Sinh tố cho người bị tiểu đường

Nếu phải đối phó với bệnh tiểu đường thì điều quan trọng nhất là giữ cho chỉ số glycemic thấp, (Glycemic index là chỉ số đo độ tiết đường vào máu của một thực phẩm, từ 0 đến 100), nghĩa là bạn không nên dùng trái cây nhiệt đới có hàm lượng đường cao. Hãy dùng táo, dâu, và cam cho nước ép trái cây cùng với rau xanh cho ly sinh tố của bạn.

Quế là một loại thực phẩm thiên nhiên có tác dụng điều chỉnh insulin; sẽ rất hữu ích nếu bạn thêm vào đó khoảng nửa thìa cà phê quế.

Hàm lượng xơ cao sẽ giúp điều chỉnh lượng đường trong máu; do đó thêm một chút bột đạm từ đạm whey chất lượng cao, hoặc một thìa bơ hạnh nhân là phương pháp tốt để chống lại cảm giác thèm ăn đường.

Sinh tố giúp tuyến thượng thận

Hồi phục chức năng tuyến thượng thận cần thời gian, nhưng bạn có thể gia tốc quá trình này khi cho thêm vào ly sinh tố của mình những chất như:

– Cacao thô chứa nhiều năng lượng đồng thời có chứa hàm lượng magie cao. Thêm một thìa vào ly sinh tố buổi sáng sẽ giúp tăng cường sinh lực và giảm áp lực.

– Nước cốt dừa cũng rất hữu ích trong việc chống lại suy tuyến thượng thận và cung cấp một nguồn năng lượng dưỡng chất lâu dài. Các loại thảo mộc như lá bỏng (rhodiola) và sâm Ấn độ (ashwagandha) có thể được tìm thấy ở những cửa hàng thực phẩm chức năng ở dạng tinh chế có tác dụng làm dịu lại và ổn định.

Thay vì thêm nước vào sinh tố, tôi khuyên bạn pha một ly trà tầm ma (nettle) đặc vào đêm hôm trước, có thể giữ được vài ngày, và dùng nước trà này thêm vào. Cây tầm ma có lượng khoáng chất cao và những vitamin B quan trọng – chính là chìa khóa để hồi phục suy tuyến thượng thận.

Cho thêm ít ớt cayenne và gừng vào sinh tố vừa có công dụng đốt cháy năng lượng, vừa kích thích quá trình chuyển hóa

Sinh tố cho người muốn giảm cân

Kích thích sự trao đổi chất bằng sinh tố với ớt cayenne và gừng rất tốt cho việc giảm cân. Nếu bạn đang cố gắng giảm cân, hãy bổ sung đạm hữu dụng bằng cách cho thêm đạm whey cao cấp hoặc một muỗng bơ hạnh nhân.

Sinh tố cho người có vấn đề tim mạch

Nếu có vấn đề tim mạch, việc thêm omega-3 vào sinh tố của bạn là rất quan trọng. Bạn có thể nhận được chất này từ dầu hạt gai, dầu hạt lanh hoặc dầu cá; rất nhiều loại dầu cá được thêm hương vị và bạn không thể biết chúng được chiết xuất từ cá.

Hãy tìm loại dầu cá nguyên chất và cao cấp ở dạng lỏng như dầu gan cá tuyết Bắc cực

Thêm một chút cồn táo gai (hawthorne) cũng rất tốt; đồng thời cacao thô đã được chứng minh là hợp chất có lợi cho tim mạch

Sinh tố cải thiện tiêu hoá

Nếu bạn gặp các vấn đề về tiêu hoá, tốt nhất là nên dùng sinh tố xanh có hàm lượng chất xơ thấp, như dùng rau chân vịt (spinach) thay cho cải xanh (kale). Những phụ gia như nước ép lô hội, bạc hà tươi, gừng tươi, và inulin có tác dụng làm dịu đường tiêu hoá.

Sinh tố giúp giảm sưng

Bệnh sưng đau kinh niên thể hiện ra theo nhiều cách khác nhau, thường ở dạng đau nhức xương khớp. Hãy thử thêm củ nghệ tươi hay bột nghệ vào ly sinh tố của bạn vì nghệ đã được công nhận là có tác dụng giảm sưng. Ớt cayenne cũng có ích trong trường hợp này. Rất nhiều trường hợp sưng trở nên nghiêm trọng hơn là do ăn nhiều chất chua, và chỉ một cốc sinh tố xanh cũng có thể làm giảm tình trạng sưng.

Hoàng Anh biên dịch