

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

TÂM & THÂN

Cách thở giúp giảm căng thẳng, có lợi cho tinh thần và cơ thể

JOSEPH MERCOLA

Hít thở là một hoạt động bản năng và gần như luôn tự động. Tuy nhiên, bạn có thể chủ động hít thở theo cách của mình – nhanh hay chậm, nông hay sâu. Nhịp thở có thể ảnh hưởng đến huyết áp, chức năng miễn dịch, tâm trạng và mức độ căng thẳng của bạn. Thay đổi cách hít thở có thể ảnh hưởng đến sinh lý cơ thể và cảm giác của bạn.

Cách thở theo thói quen có thể thúc đẩy lo âu, trầm cảm

Khi bạn quan sát một em bé thở, bạn sẽ nhận thấy rằng chúng bắt buộc phải thở bằng mũi, nghĩa là chúng thở hoàn toàn bằng mũi trừ khi chúng khóc. Bạn cũng nhận thấy rằng bụng chúng di động theo nhịp thở chứ không phải ngược.

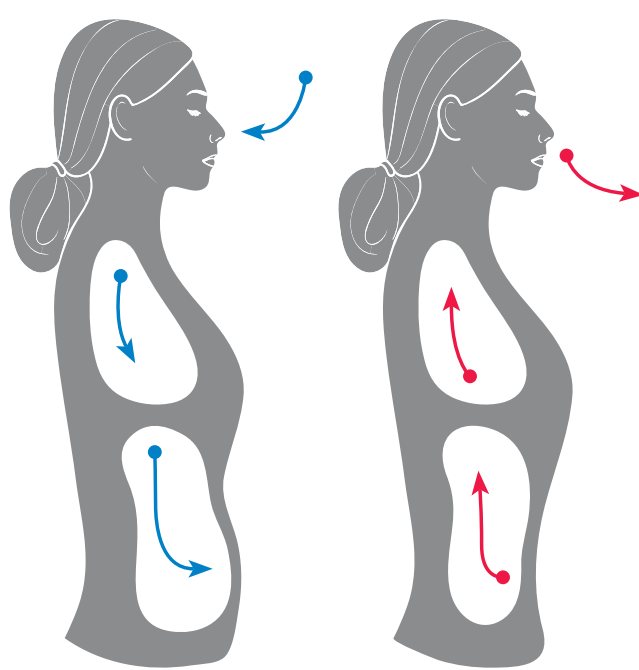
Một lý do khiến điều này nghe như ngược với người lớn là do ảnh hưởng của hình dáng cơ thể đến kiểu thở. Phụ nữ hay nam giới luôn khát khao một vùng bụng thon phẳng, hấp dẫn và nhiều người đã rèn luyện cơ bắp sẵn chắt để đạt được nó. Mặc dù việc này là cần thiết để có tư thế tốt và bảo vệ cột sống lưng, nhưng cơ bắp to khỏe thật sự không tốt cho việc hít thở của bạn.

Việc này dần làm bạn thở bằng ngực ngày càng tự nhiên hơn, tạo ra việc hít thở theo chiều dọc, do khi bạn hít thở, ngực và vai của bạn nâng lên. Kiểu thở này hạn chế lượng không khí đi vào phần thấp nhất của phổi và làm bạn hít thở không đủ sâu.

Hít thở chịu sự chi phối của hệ thần kinh

Mối liên hệ giữa thở nông và cảm xúc là do hệ thần kinh chi phối. Phản ứng chiến-hay-chạy sẽ xuất hiện trong các tình huống khẩn cấp, nhưng việc lặp lại thường xuyên thì không tốt cho sức khỏe của bạn. Ví dụ, khi phải chạy trốn khỏi một con gấu hoặc một kẻ tấn công, hơi thở của bạn sẽ nhanh và nông hơn.

Phản ứng bắt đầu trong hạch hạnh nhân của não, một vùng não đóng vai trò điều khiển cảm xúc. Nó gửi một tín hiệu đến vùng dưới đồi, thông qua hệ thống thần kinh tự chủ. Điều này kiểm soát nhịp tim, huyết áp và nhịp thở của bạn.



Khi tìm hiểu các kỹ thuật thở khác nhau để trải nghiệm, điều cơ bản nhất là bạn nên luôn hít thở bằng mũi.

Hệ thống thần kinh tự chủ có hai phần: một phần giúp báo động (hệ thần kinh giao cảm) và một phần giúp bình tĩnh (hệ thần kinh phó giao cảm). Hệ giao cảm kích hoạt phản ứng chiến-hay-chạy và hệ phó giao cảm giúp dừng sự phóng thích các nội tiết tố này để bạn có thể nghỉ ngơi.

Học cách thở đúng bắt đầu từ mũi

Khi tìm hiểu các kỹ thuật thở khác nhau để trải nghiệm, điều cơ bản

nhất là bạn nên luôn hít thở bằng mũi. Thở bằng miệng làm tăng thông khí, làm giảm lượng oxy đến mô tế bào và não. Điều này có thể làm bạn mệt mỏi hoặc choáng váng.

Nó cũng làm giảm khả năng loại bỏ khí độc và giảm nồng độ carbon dioxide (CO2) trong cơ thể bạn. Nhưng cơ thể luôn cần sự cân bằng oxy và CO2 để hoạt động tối ưu. Nói chung thì CO2 được coi là khí thải, nhưng nó cũng có vai trò sinh học, ví dụ như giúp cơ thể bạn sử dụng oxy.

Việc thở bằng miệng thường xuyên có liên quan đến một số vấn đề sức khỏe, chẳng hạn như các vấn đề về giấc ngủ và sức khỏe răng miệng kém.

Các bài tập thở là 'rất thực tế'

Belisa Vranich là nhà tâm lý học và là tác giả của quyển sách “Các phương pháp thở” (Breathe), hướng dẫn việc sử dụng các bài tập thở để tác động đến sức khỏe. Cô ấy đã nói chuyện với một phóng viên của The New York Times về việc thở có kiểm soát, rằng, “Thở đúng rất thiết thực. Đó là phương pháp dành cho những người không thể thiên.”

Tiếp theo trang 2

Thay đổi cách hít thở có thể ảnh hưởng đến sinh lý cơ thể và cảm giác của bạn.

Cách thở giúp giảm căng thẳng, có lợi cho tinh thần và cơ thể

Tiếp theo từ trang 1

Tiến sĩ Chris Streeter và các đồng nghiệp đã công bố một nghiên cứu nhỏ đánh giá tác động của các bài tập thở đối với bệnh trầm cảm và nhận thấy sự cải thiện các triệu chứng tâm lý ở những người tham gia bị chứng rối loạn trầm cảm nặng.

Nhóm nghiên cứu kết luận rằng việc thở có kiểm soát “làm giảm các triệu chứng trầm cảm, lo lắng và tăng cảm giác tích cực.” Cô cũng nói với phóng viên của New York Times: “Phát hiện này rất thú vị. Nó chỉ ra rằng một hành vi can thiệp có thể có tác dụng tương tự như một loại thuốc chống trầm cảm.”

Dưới đây là năm kỹ thuật hít thở khác nhau mà bạn có thể suy xét khi chọn phương pháp thở có kiểm soát cho mình. Bạn sẽ tìm thấy nhiều thông tin khác nếu bạn đọc bài viết “Các kỹ thuật thở hàng đầu để có sức khỏe tốt hơn” trên Mercola.com.

Chọn một nơi yên tĩnh để bạn có thể thoải mái và yên tĩnh thực hành một hoặc hai lần một ngày. Nên sử dụng ghi chú hoặc nhật ký để ghi lại kết quả của bạn, vì sau một vài tuần và với các kỹ thuật khác nhau, có thể sẽ khó nhớ cách nào phù hợp nhất với bạn.

Kỹ thuật thở bằng cơ hoành

Kỹ thuật này là nền tảng cho tất cả các bài tập thở khác, vì vậy phải ghi nhớ kỹ thuật này trước tiên vì nó giúp kích hoạt cơ hoành của bạn và hướng dẫn bạn cách hít thở bằng bụng.

Bước 1 – Bắt đầu bằng cách thư giãn phần giữa ngực và bụng.

Bước 2 – Hít thở sâu và cảm thấy phần



JCOMP VIA FREEPIK.COM

giữa ngực và bụng được mở rộng ra. Hãy để bụng của bạn tham gia khi hít vào.

Chiến thuật hít thở

Đây là một kỹ thuật mà binh đoàn Navy SEALs sử dụng để xoa dịu tâm trí khi gặp áp lực. Họ luyện tập cách thở có chiến thuật để đến khi dùng sẽ có hiệu quả cần thiết. SEALs sử dụng cách thở chiến thuật để giảm căng thẳng trong các tình huống chiến đấu. Có bốn bước thực hành, và mỗi bước được thực hiện trong một khoảng thời gian như nhau.

Bước 1 - Bắt đầu bằng cách thở ra tất cả khí trong phổi và đếm chậm đến bốn. Một số khuyên bạn nên thở ra bằng miệng; những người khác khuyên bạn nên thở ra bằng mũi.

Bước 2 — Ngưng thở và đếm chậm bốn.

Bước 3 — Hít vào bằng mũi từ từ và đếm chậm đến bốn; giữ lưng thẳng và thở bằng bụng để vai không nhô lên.

Bước 4 — Ngưng thở và đếm chậm đến bốn và quay lại Bước 1.

Kỹ thuật thở liên mạch

Mục tiêu trong chiến lược này là hít thở năm lần mỗi phút. Điều này nghĩa là bạn sẽ hít vào và đếm đến năm, tạm dừng và sau đó thở ra và đếm đến sáu. Nếu điều này lúc đầu khó khăn, hãy bắt đầu với việc hít vào, thở ra và đếm đến ba và thực hiện tăng dần đến số sáu. Hãy cố gắng tập động tác này khoảng 10 phút mỗi ngày.

Kỹ thuật Rock and Roll

Đây là một kỹ thuật bạn có thể sử dụng khi bị căng thẳng. Các cơ cốt lõi cùng tham gia vào kỹ thuật này. Bắt đầu bằng cách ngồi thẳng và đặt một tay lên vùng thượng vị. Khi hít vào, hãy nghiêng người về phía trước và gập bụng. Khi bạn thở ra, đóng thời cong người về phía trước và ngả người về phía sau cho đến khi bạn thở hết khí trong phổi. Lập lại động tác này tối đa 20 lần.

Kỹ thuật thở thư giãn 4–7–8

Lần đầu tiên tôi biết đến bài tập này khi tham dự một buổi thuyết trình

của Tiến sĩ Andrew Weil tại Hội chợ triển lãm Tây 2009 ở California. Dưới đây là tóm tắt nhanh về quy trình. Tiến sĩ Weil cũng thể hiện kỹ thuật này trong một video.

Bước 1 — Ngồi thẳng, đặt đầu lưỡi lên phía sau của răng cửa. Giữ như thế trong toàn bộ quá trình thở.

Bước 2 — Thở bằng mũi và đếm đến số bốn.

Bước 3 — Nín thở và đếm đến bảy.

Bước 4 — Thở ra bằng miệng và đếm đến 8, tạo ra âm thanh “vù vù” có thể nghe được.

Bước 5 — Lập lại chu kỳ ba lần nữa, tổng cộng là bốn nhịp thở.

Tiến sĩ Joseph Mercola là người sáng lập Mercola.com, ông là bác sĩ chân thương chính hình, tác giả quyền sách bán chạy nhất và nhận nhiều giải thưởng trong lĩnh vực sức khỏe tự nhiên. Tâm nhìn chính của ông là thay đổi mô hình y tế hiện đại bằng cách cung cấp nguồn kiến thức quý giá để giúp điều chỉnh sức khỏe. Bài viết được xuất bản lần đầu trên Mercola.com.

Thu Ngân biên dịch



YUGANOV KONSTANTIN / SHUTTERSTOCK

Cách thiết lập các mục tiêu sức khỏe bền vững cho năm mới

SACIA ASHE

Xác định trọng tâm và đặt mục tiêu hợp lý cho năm mới có thể là một loại thách thức mới. Nhiều người trong chúng ta thực sự đang lên kế hoạch giảm cân trong trong kỳ nghỉ Tết. Đáng tiếc là những thay đổi tích cực này tồn tại không lâu.

Trung bình, 80% các mục tiêu của năm mới đã thất bại ngay vào tuần thứ hai của tháng Hai. Phải chăng chúng ta thiếu ý chí hoặc chúng ta khó từ bỏ những thói quen cũ?

Đường như nguyên nhân thất bại bắt nguồn ngay từ thời điểm bạn đặt bút viết ra mục tiêu của mình trong năm mới. Nếu như mục tiêu sức khỏe mà bạn đặt ra không thực tế, chúng sẽ khó thực hiện được vì liên quan đến các thói quen khó bỏ. Chìa khóa của việc duy trì thói quen mới lành mạnh là bạn phải tạo ra một kế hoạch hành động thực tế. Hãy tưởng tượng: sang năm sau bạn sẽ không phải viết chính mục tiêu mà bạn đã viết hôm nay bởi vì bạn đã thực sự đạt được chúng.

Bước đầu tiên cho việc có sức khỏe lâu dài là suy nghĩ về việc đặt mục tiêu mà bạn mong muốn đạt được trong năm. Điều này giúp cho mục tiêu của bạn ngắn gọn và thực tế. Hãy chọn một từ mà bạn luôn hướng đến, chẳng hạn như “hiện tại”, “vui vẻ” hoặc “sức sống”. Từ này nên bao hàm cảm giác mà bạn muốn tập trung trong suốt năm đó. Nếu bạn có những vấn đề về sức khỏe khác nhau mà bạn muốn cải thiện trong năm, thì việc chọn một từ bao hàm đến mọi thứ sẽ giúp bạn đi đúng hướng.

Tiếp theo là chọn 3 đến 5 mục tiêu phù hợp với trọng tâm của năm sắp tới của bạn. Cố gắng giữ mục tiêu này đủ thực tế, phù hợp với khả năng của mình để có thể hoàn thành. Khi nhìn vào mục tiêu của bản thân, bạn vừa có cảm giác lo lắng và vừa có cảm giác phấn khích, nhưng lại tự tin là mình có thể thực hiện được.

Nếu trọng tâm trong năm của bạn

là sức khỏe dẻo dai, thì một ví dụ phù hợp với mục tiêu là nên hướng đến việc ăn ít nhất ba loại rau củ có màu sắc khác nhau trong mỗi bữa ăn.

Nếu trọng tâm trong năm của bạn là hiện tại, luôn sống cho hiện tại, bạn có thể đặt ra mục tiêu là thiền 20 phút mỗi ngày. Mỗi mục tiêu bạn chọn sẽ tạo nên cảm giác là bạn muốn đạt được trong năm nay. Điều gì sẽ khiến bạn cảm thấy sự khác biệt?

Cuối cùng, đã đến lúc lập một kế hoạch giúp bạn hoàn thành các mục tiêu năm 2021 của mình. Mục tiêu mà không có kế hoạch thì đó chỉ là một giấc mơ. Viết ra từng bước của hành động mà bạn cần làm để hoàn thành mục tiêu. Nếu bạn có mục tiêu ăn ba loại rau quả có màu sắc khác nhau trong mỗi bữa ăn, bạn cần làm gì để thành công? Bạn cần có nhiều loại rau trong tủ lạnh, dành thời gian để chế biến bữa ăn của mình, chọn lựa các bữa ăn tùy chọn nếu bạn đi ăn bên ngoài và quyết định tại sao bạn muốn làm điều này. Sau khi bạn có một kế hoạch, tất cả những gì bạn cần làm là cam kết tuân theo.

Bạn không nên chấp nhận sự thất bại. Bạn có thể nằm trong số 20% những người thực sự đạt được mục tiêu sức khỏe cho năm mới. Hãy tưởng tượng đến năm sau khi biết rằng bạn đã cố gắng hết sức để đạt được mục tiêu của mình. Hãy tưởng tượng rằng những mục tiêu bạn đặt ra bây giờ thực sự gần bó trong suốt phần đời còn lại của bạn! Bằng cách đặt ra các mục tiêu sức khỏe thực tế, có thể thực hiện và có ý nghĩa đối với bạn, bạn sẽ đạt được chúng.

Sacia Ashe là một vũ công, một tín đồ của thực phẩm tự nhiên, một blogger đam mê về chăm sóc sức khỏe và duy trì lối sống lành mạnh. Quý vị có thể tìm hiểu thêm thông tin trên Instagram@scias.plaate và trên YouTube tại Simply Sacia.

Anh Minh biên dịch

9 Bí quyết

tăng Testosterone một cách tự nhiên

JOSEPH MERCOLA

Testosterone là một loại hormone được nhìn nhận là hình ảnh hoàn hảo cho “nam tính”. Thật vậy, testosterone đóng một vai trò lớn trong bản năng giới tính của phái nam, tác động đến các yếu tố như chức năng sinh sản và sinh lý, khối lượng cơ, và sự phát triển của tóc, bên cạnh một số vai trò ít nổi bật hơn chẳng hạn như duy trì mật độ xương, số lượng hồng cầu và cảm giác hạnh phúc.

Bắt đầu từ khoảng 30 tuổi, nồng độ testosterone của một người đàn ông bắt đầu giảm và tiếp tục giảm theo thời gian.

Tiếp xúc với hóa chất lâu dài, sử dụng một số thuốc thường xuyên bao gồm các loại thuốc được kê đơn như statin tác động xấu đến việc sản xuất testosterone ở nam giới. Đồng thời, nồng độ estrogen thường tăng lên do sự tiếp xúc rộng rãi với các hợp chất tương tự như estrogen trong thực phẩm, nước uống và các ham muốn, và ngăn chặn sự suy giảm testosterone do tuổi tác.

BẠN CHỌN PHƯƠNG PHÁP NÀO ĐỂ TĂNG TESTOSTERONE? Có rất nhiều cách bạn có thể thử để tăng mức testosterone của mình một cách tự nhiên và sau đây là một số cách mà bạn có thể cân nhắc vì chúng phù hợp với hầu hết mọi người.

1. Giảm cân

Theo nghiên cứu được trình bày tại cuộc họp năm 2012 của Hiệp hội Nội tiết, nếu bạn thừa cân thì việc giảm số cân thừa có thể làm tăng mức testosterone của bạn.

Nếu bạn thực sự nghiêm túc

về việc giảm cân, bạn phải hạn chế nghiêm ngặt lượng đường đã qua chế biến trong chương trình ăn uống của mình, vì bằng chứng đang cho thấy lượng đường dư thừa, và đặc biệt là đường fructose, là yếu tố chính dẫn đến bệnh béo phì. Vì vậy, cắt giảm soda khỏi chương trình ăn uống của bạn là điều cần thiết, cũng như hạn chế đường fructose có trong thực phẩm chế biến, quá nhiều nước ép trái cây chứa nhiều đường và những chất làm ngọt.

2. Bài tập cường độ cao (HIIT) Các việc thỉnh thoảng nhịn ăn và tập thể dục cường độ cao trong thời gian ngắn đều được chứng minh là có tác dụng tăng cường testosterone.

Nhịn ăn không liên tục làm tăng testosterone bằng cách tăng biểu hiện của các hormone cảm giác no bao gồm insulin, leptin, adiponectin, glucagon-like peptide-1 (GLP-1), col-ecystokinin (CKK) và melanocortins. Tất cả đều được biết đến là có tác dụng thúc đẩy testosterone lành mạnh, tăng hóa chất gây ô nhiễm môi trường cũng là nguyên nhân làm giảm sút testosterone.

Tập thể dục cường độ cao trong thời gian ngắn đã được chứng minh là có tác dụng tăng mức testosterone và ngăn ngừa sự suy giảm trở lại. Cách tập này không giống như thể dục nhịp điệu hay thể dục vừa phải với thời gian kéo dài vốn được chứng minh là có



Khi rèn luyện thể lực để tăng cường testosterone, bạn nên tập trung vào các bài tập hoạt động với nhiều cơ.

SHUTTERSTOCK

tác động tiêu cực hoặc không ảnh hưởng đến mức testosterone.

3. Tiêu thụ nhiều kẽm

Khoáng chất kẽm rất quan trọng đối với việc sản xuất testosterone; việc bổ sung vào chương trình ăn uống của bạn trong ít nhất là sáu tuần đã được chứng minh là giúp cải thiện đáng kể testosterone ở những nam nhân có hàm lượng thấp. Tương tự như vậy, nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc hạn chế nguồn kẽm trong chương trình ăn uống cũng làm giảm đáng kể testosterone, trong khi bổ sung kẽm làm tăng nó lên – và thậm chí còn bảo vệ nam giới không bị giảm nồng độ testosterone vì vận động.

4. Rèn luyện thể lực

Rèn luyện thể lực cũng được biết là một cách làm tăng mức testosterone, miễn là bạn tập đủ cường độ. Khi rèn luyện thể lực để tăng cường testosterone, bạn nên tập trung vào các bài tập hoạt động với nhiều cơ, chẳng hạn như bài tập deadlift hoặc squat, tăng độ nặng và giảm số lần lặp lại của động tác. Bạn có thể đạt được hiệu quả đối với các bài tập tạ bằng cách tập với tốc độ chậm hơn.

5. Tối ưu hóa mức Vitamin D Vitamin D, một loại hormone steroid, cần thiết cho sự phát triển lành mạnh của nhân tế bào và giúp duy trì chất lượng tinh dịch và số lượng tinh trùng. Vitamin D cũng làm tăng mức độ testosterone, có thể thúc đẩy ham muốn tình dục. Trong một nghiên cứu, những người đàn ông thừa cân được bổ sung vitamin D đã tăng đáng kể mức testosterone sau một năm.

Thiếu hụt vitamin D hiện đang trong mức báo động ở Hoa Kỳ và nhiều khu vực khác trên thế giới, phần lớn là do mọi người không dành đủ thời gian dưới ánh nắng mặt trời để hỗ trợ cho quá trình sản xuất vitamin D quan trọng này.

Vì vậy, bước đầu tiên để bảo đảm bạn đang nhận được tất cả những lợi ích của vitamin D là tìm ra mức độ phù hợp của bạn bằng cách làm xét nghiệm 25 (OH) D, còn được gọi là 25-hydroxyvitamin D. Tiếp xúc với ánh nắng mặt trời là cách tốt nhất để tối ưu hóa lượng vitamin D của bạn.

6. Giảm căng thẳng

Khi bạn căng thẳng, cơ thể bạn sẽ tiết ra cortisol còn được gọi là hormone căng thẳng. Hormone này thực sự ngăn chặn tác động của testosterone, từ quan điểm sinh học cho thấy các hành vi liên quan đến testosterone (giao phối, cạnh tranh, gây hấn) có thể đã làm giảm cơ hội sống sót của bạn trong trường hợp khẩn cấp (do đó, phản ứng “chiến đấu hoặc bỏ chạy” chiếm ưu thế, nhờ vào cortisol).

Trong thế giới hiện đại, căng thẳng kinh niên và sau đó dẫn đến nồng độ cortisol tăng cao, có thể đóng nghĩa với việc tác dụng của

testosterone bị ngăn chặn về lâu dài; đó là điều bạn nên tránh.

Học các kỹ năng thư giãn, chẳng hạn như hít thở sâu và suy tưởng tích cực, là “ngôn ngữ” của tiềm thức.

Khi bạn tạo ra được một hình ảnh về sức khỏe, tiềm thức của bạn sẽ hiểu và bắt đầu giúp bạn bằng cách thực hiện những thay đổi sinh hóa và thần kinh cần thiết.

7. Hạn chế hoặc loại bỏ đường khỏi chương trình ăn uống của bạn

Mức testosterone giảm sau khi bạn ăn đường, có thể là do đường khiến cho insulin tăng cao, là một yếu tố khác gây nên mức testosterone thấp.

Dựa trên ước tính của USDA, người Hoa Kỳ trung bình tiêu thụ 12 muỗng cà phê đường mỗi ngày, tương đương với khoảng HAI TẤN đường trong suốt cuộc đời.

8. Ăn chất béo lành mạnh

Chất béo lành mạnh không chỉ có nghĩa là chất béo không bão hòa đơn và không bão hòa đa, giống như chất béo được tìm thấy trong quả bơ và các loại hạt, mà còn là chất béo bão hòa, vì chúng là những chất cần thiết để sản xuất testosterone. Nghiên cứu cho thấy chế độ ăn có ít hơn 40% năng lượng từ chất béo (và chủ yếu từ nguồn động vật, tức là chất béo bão hòa) dẫn đến giảm mức testosterone.

Cơ thể bạn cần chất béo bão hòa từ các nguồn động vật và thực vật để hoạt động tối ưu (chẳng hạn như thịt, sữa, một số loại dầu và thực vật nhiệt đới như dầu dừa), vậy nên nếu bạn bỏ qua nhóm thực phẩm quan trọng này mà ưu tiên đường, ngũ cốc và tinh bột khác, sức khỏe và cân nặng của bạn gần như chắc chắn sẽ xấu đi. Vì vậy về chất béo lành mạnh, bạn có thể ăn nhiều hơn để tăng mức testosterone.

9. Tăng cường lượng axit amin chuỗi nhánh (BCAA) từ các loại thực phẩm như Whey Protein

Nghiên cứu cho thấy rằng BCAA dẫn đến mức testosterone cao hơn, đặc biệt khi được sử dụng song song với luyện tập sức đề kháng. Mặc dù BCAA có sẵn ở dạng thực phẩm bổ sung, nhưng bạn sẽ tìm thấy BCAA nồng độ cao nhất từ leucine trong các sản phẩm từ sữa – đặc biệt là pho mát chất lượng cao và whey protein.

Ngay cả khi hấp thụ leucine từ nguồn cung cấp thực phẩm tự nhiên, nó thường bị lãng phí hoặc được sử dụng như một chất xây dựng thay vì chất đông hóa. Vì vậy, để tạo ra môi trường đông hóa chính xác, bạn cần tăng cường tiêu thụ leucine ngoài mức duy trì đơn thuần. Điều đó có nghĩa là, sử dụng leucine như một axit amin dạng tự do có thể rất phản tác dụng vì khi các axit amin dạng tự do được sử dụng một cách nhân tạo, chúng nhanh chóng xâm nhập vào hệ tuần hoàn của bạn, đồng thời phá vỡ chức năng insulin và làm suy giảm khả năng kiểm soát đường huyết của cơ thể. Leucine từ thực phẩm thực sự là nguồn lý tưởng có thể có lợi cho cơ bắp của bạn mà không có tác dụng phụ.

Ngọc Anh biên dịch

EPOCH TIMES

TIẾNG VIỆT

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

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

ĐẶT MUA BÁO NGAY HÔM NAY:

TEL:

(626) 618-6168

(714) 356-8899

WWW.ETVIET.COM

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

Bấm huyết cho trẻ nhỏ



PHOTOS.COM

JENNIFER TAVERAS

Xoa bóp bấm huyết được coi là phương pháp chữa trị đơn giản và tự nhiên cho các chứng bệnh phổ biến nhất ở trẻ em. Đây có thể là một phương pháp điều trị đáng tin cậy đối với một số bệnh như ho, táo bón và các vấn đề về giấc ngủ.

Điều tuyệt vời về bấm huyết là khi đã học được một số kiến thức và kỹ thuật cơ bản, các bậc cha mẹ sẽ có trong tay một phương pháp điều trị hiệu quả, nhẹ nhàng và kịp thời bất cứ khi nào con bị ốm.

Do năng lượng của trẻ em vẫn còn rất thuần khiết và chưa bị ô nhiễm bởi độc tố tích tụ nhiều năm, nên việc bấm huyết cho trẻ em dù chỉ một chút cũng có tác dụng chữa bệnh rất tốt.

Bấm huyết ở đâu và như thế nào

Có 363 huyết trên các kênh châm cứu thông thường và vô số huyết phụ, vậy làm sao để bạn biết nên nhắm vào huyết nào? Một chiến lược tuyệt vời là tham khảo ý kiến của bác sĩ châm cứu nhi khoa và nhờ họ hướng dẫn nên nhắm vào những huyết nào dựa vào tình trạng cụ thể của trẻ.

Một ý tưởng khác là hãy tìm sách hướng dẫn tham khảo về cách bấm huyết có kèm theo những mô tả dễ hiểu về vị trí huyết vị cũng như các khuyến nghị về quy trình bấm huyết cụ thể cho các bệnh nhi khoa phổ biến nhất. Khi có hiểu biết về các huyết vị, bạn sẽ có thể giúp con mình mọi lúc mọi nơi.

Có ba kỹ thuật xoa bóp bấm huyết đơn giản mà bất kỳ phụ huynh nào cũng có thể dễ dàng học được.

- Cách thứ nhất là xác định vị trí huyết đạo và chỉ cần ấn giữ vào huyết đó, như thể ngón tay là kim châm cứu.
- Cách thứ hai là xác định vị trí huyết đạo rồi xoa bóp theo những vòng tròn nhỏ theo chiều kim đồng hồ hoặc ngược chiều kim đồng hồ.
- Cách thứ ba là xác định vị trí của huyết đạo và sau đó vuốt qua lại khu vực này. Cách này thường hiệu quả nhất đối với các huyết nằm trên cánh tay và chân.

Hãy nhớ rằng khi bấm huyết, một khu vực chung sẽ được xoa bóp và do đó độ chính xác của điểm bấm huyết không quan trọng như khi dùng phương pháp kim châm cứu.

Dụng cụ

Bấm huyết có thể được thực hiện bằng áp lực ngón tay hoặc bằng một dụng cụ kim loại. Hầu hết các bác sĩ châm cứu nhi khoa sẽ kích thích

các điểm bấm huyết bằng dụng cụ kim loại gọi là “shonishin”. Lý do cho việc sử dụng kim loại là nó dẫn khí hoặc năng lượng của cơ thể hiệu quả hơn áp lực ngón tay. Đây là lý do tại sao kim châm cứu được làm bằng kim loại.

Đối với dụng cụ bấm huyết tự làm, chúng ta có thể sử dụng đồng xu, nhân hoặc vật kim loại nhẵn khác. Tuy nhiên, một số trẻ sơ sinh và trẻ em không thích được xoa bóp bằng dụng cụ kim loại, vì vậy với nhóm đối tượng này việc sử dụng áp lực ngón tay tiêu chuẩn cũng sẽ có hiệu quả. Chỉ cần tăng gấp đôi lượng thời gian dành cho mỗi điểm bấm huyết.

Điểm cốt yếu nhất là các huyết đạo đang được xoa bóp, vì vậy hình thức nào cũng khả thi.

Yêu cầu con bạn hợp tác

Ngay khi em bé đủ lớn để lật và bò, việc điều trị bằng cách bấm huyết có thể trở thành một thách thức khá lớn.

Mặc dù cha mẹ muốn trẻ ở yên trong vài phút, nhưng tất cả những gì chúng muốn làm là di chuyển qua lại. Để thực hiện được các động tác bấm huyết cha mẹ nên tìm cách khéo léo, cũng giống như việc học

cách thay tã và cho uống thuốc, bạn có thể tìm ra cách để thực hiện.

Tốt nhất nên cho trẻ ngồi trên ghế cao hoặc ghế xe hơi để trẻ đỡ bị gò bó trong quá trình điều trị. Một ý tưởng khác là vào phòng tắm và đóng cửa lại.

Để thu hút trẻ lớn trong quá trình xoa bóp bấm huyết, bạn có thể dán nhãn dán lên các huyết hoặc viết lên huyết và sau đó rửa sạch.

Càng đơn giản càng tốt

Trẻ em thường đáp ứng nhanh với việc bấm huyết, và phản ứng tích cực này đôi khi có thể khiến cha mẹ bị cuốn theo và điều trị quá mức cho con mình. Tốt nhất là điều trị các bệnh mãn tính mỗi ngày một lần và các tình trạng cấp tính hai lần một ngày. Thuốc trung y được thiết kế để kích thích năng lượng tự chữa bệnh của cơ thể, vì vậy không cần thiết phải dùng quá mức.

Với trẻ em, chúng ta nên áp dụng câu ngạn ngữ “ít hơn là nhiều hơn”. Nên bắt đầu một cách đơn giản các buổi bấm huyết với trẻ. Chọn một chứng bệnh và điều trị trong một tuần. Sử dụng hai hoặc ba huyết đạo và sau đó bổ sung thêm nếu cần. Đôi khi một biểu hiện bệnh được chữa khỏi thì các vấn đề khác sẽ biến mất. Vì vậy, hãy thực hiện từ từ và xem xét diễn biến.

Không có gì bí truyền hay phức tạp trong việc thực hành bấm huyết cho trẻ em. Bất cứ ai cũng có thể làm với một số hướng dẫn đơn giản, và sau đó kỹ năng này thực sự ở trong tay bạn và có thể vận dụng nó bất cứ khi nào cần.

Đây là một phương pháp chữa bệnh hiệu quả, không tốn kém và tự nhiên với truyền thống kéo dài hàng nghìn năm, vì vậy bạn có thể tin tưởng vào khả năng nó giúp chữa khỏi các bệnh cơ bản của bệnh nhi. Thêm bấm huyết vào hành trang chăm sóc con của bạn là một ý tưởng tuyệt vời - bạn không có gì để mất, và con bạn sẽ thu được rất nhiều lợi ích.

Jennifer Taveras, L.Ac., thực hành châm cứu tại Triangle Wellness ở Thành phố New York và cũng là người sáng tạo ra Hệ thống Bấm huyết toàn diện cho bé. Sách và DVD hướng dẫn của cô hiện có tại HolisticBabyAcupressureSystem.com.

Tự Minh biên dịch



SHUTTERSTOCK

Khi có hiểu biết về các huyết vị, bạn sẽ có thể giúp con mình mọi lúc mọi nơi.

STEFANLINARDI / ISTOCK



Các sản phẩm làm đẹp thường chú trọng vào các thành phần chiết xuất từ thực vật vì chúng thực sự mang lại hiệu quả chăm sóc da.

5 dưỡng chất tự nhiên giảm nếp nhăn da mặt

GREENMEDINFO

Mặc dù không thể quay ngược thời gian, nhưng chúng ta vẫn có những cách thức tự nhiên có thể giúp kiểm soát các tác động của quá trình lão hóa biểu hiện trên da mặt, như những nếp nhăn và đốm đồi mồi.

Làn da biểu hiện tình trạng sức khỏe của cơ thể bạn từ trong ra ngoài, cho thấy tất cả các độc tố và hóa chất trong thực phẩm cũng như môi trường sống của bạn, sự căng thẳng kinh niên, mức độ vận động và những phong cách sống khác mà bạn lựa chọn.

Thực ra có những nếp nhăn không tồn tại vĩnh viễn, và thậm chí là chúng có thể được phục hồi. Chúng thường là dấu hiệu cho thấy cơ thể bạn cần được cung cấp nước đầy đủ hơn.

Thực phẩm nuôi dưỡng làn da của bạn; những gì bạn ăn có thể ảnh hưởng đến sự xuất hiện của các nếp nhăn. Một nghiên cứu cho thấy những phụ nữ ăn nhiều rau quả màu xanh và màu vàng có ít nếp nhăn hơn rất nhiều. Các loại chất béo có lợi cho da cũng được tìm thấy trong thịt và sữa, cá hồi đánh bắt tự nhiên, dầu dừa và dầu ô liu... Ngay cả việc tiêu thụ hạnh nhân mỗi ngày cũng có thể làm giảm độ sâu của nếp nhăn da của phụ nữ sau thời gian mãn kinh. Thêm vào đó, một số loại dưỡng chất từ thực vật sau đây có thể thay thế các sản phẩm tổng hợp, đắt tiền trong việc làm đẹp da và chống lão hóa.

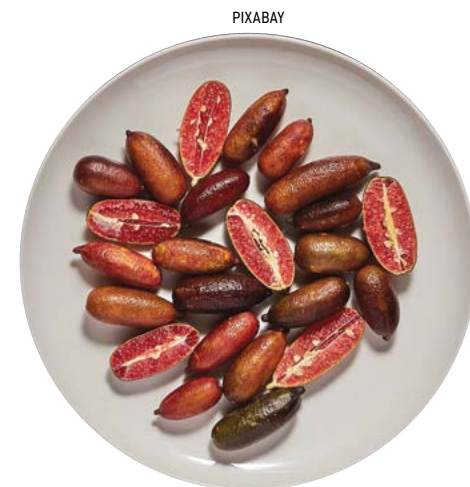
1. Hạt quả chà là

Nghiên cứu cho thấy hạt quả chà là có chứa chất phytochemical (chất có chứa nguồn gốc thực vật) có khả năng làm trẻ hóa làn da.

Một nghiên cứu năm 2019 đã phát hiện ra tác dụng của kem dưỡng da có chứa chiết xuất hạt cây chà là lên các nếp nhăn trên khuôn mặt và các phần da khác của những người khỏe mạnh. Nghiên cứu này phát hiện rằng một đợt trị liệu kéo dài 8 tuần sử dụng loại kem dưỡng này đã cải thiện độ ẩm, độ đàn hồi, và nồng độ melanin của da mặt.

Nó cũng làm giảm kích thước và độ sâu nếp nhăn. Loại kem dưỡng này tác động tốt đến làn da của những đối tượng

tham gia nghiên cứu, và các tác dụng đó có thể là do các chất phytochemical và phytoesterol chính được cung cấp bởi chiết xuất này.



Hạt quả chà là có chứa chất phytochemical có khả năng làm trẻ hóa làn da.

2. Trà xanh và bạch quả

Sự kết hợp của chiết xuất trà xanh và bạch quả được phát hiện là có hiệu quả trong việc cải thiện các tình trạng da và làm tăng độ đàn hồi của làn da.

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng sự kết hợp giữa chiết xuất trà xanh và bạch quả giúp gia tăng đáng kể độ dày của lớp biểu bì và số lượng lớp tế bào; từ đó cho thấy tác dụng dưỡng ẩm cho các tầng sâu hơn dưới da cũng như tăng cường tái tạo tế bào.



Hình ảnh trà xanh và bạch quả.

3. Vỏ cây thông và chất chống oxy hóa

Một hỗn hợp đa chất dinh dưỡng tạo thành từ vitamin C, vitamin E, carotenoid, selen, kẽm, axit amin và glycosaminoglycans, chiết xuất viết quất và pycnogenol, có nguồn gốc từ cây thông biển của Pháp, cải thiện các dấu hiệu lão hóa có thể nhìn thấy được thông qua phương pháp mù dò [phương pháp nghiên cứu trong đó các nhà nghiên cứu lần các tình nguyện viên đều không biết được loại thuốc mà họ đang dùng là thật hay giả, nhằm loại trừ những sai sót chủ quan từ cả hai phía], nghiên cứu có đối chứng với giả được thực hiện trên 62 phụ nữ tuổi từ 45 đến 73. Độ đàn hồi của da được cải thiện 9% sau sáu tuần điều trị; trong khi độ thô ráp của da giảm 6% sau 12 tuần điều trị.



Vỏ cây thông.

4. Kem lựu

Một thí nghiệm trên những người tình nguyện từ tháng 2/2020 cho thấy kem bôi với chiết xuất từ lựu giàu hợp chất anthocyanins có thể đem đến hiệu quả chống lão hóa mạnh mẽ. Anthocyanins là các hợp chất chống oxy hóa tạo nên màu sắc cho phần thịt bao quanh hạt lựu. Những chiết xuất này có thể bảo vệ da khỏi sự tiếp xúc với chất oxy hóa, một trong những tác nhân chính trong việc làm tăng tốc độ lão hóa và thoái hóa da.



Kem bôi với chiết xuất từ lựu giàu hợp chất anthocyanins có thể đem đến hiệu quả chống lão hóa mạnh mẽ.

5. Hồng sâm

Hồng sâm không phải ngẫu nhiên mà được biết đến với cái tên Panax - có nghĩa là “liều thuốc cho tất cả”. Đây là một loại thảo dược tuyệt vời cho nhiều chứng bệnh trên cơ thể.

Nó cũng nổi danh như là một sản phẩm chống lão hóa tuyệt vời. Trong một thí nghiệm nọ, một loại kem chiết xuất từ hồng sâm 3% làm giảm sự hình thành nếp nhăn, ức chế sự suy thoái collagen, và tăng cường khả năng đàn hồi, độ ẩm và tông màu của da.



Hồng sâm nổi danh như là một sản phẩm chống lão hóa tuyệt vời.

Lưu ý rằng hồng sâm là một dạng của nhân sâm Panax chưa bóc vỏ và chưa chế biến, còn được gọi là nhân sâm Á Châu hoặc nhân sâm Hàn Quốc. Nó được cho là có tác dụng "sưởi ấm" và giúp cải thiện tuần hoàn. Hồng sâm có sẵn ở dạng chiết xuất lỏng, cồn thuốc, viên nang và dạng bột.

Những liệu pháp tự nhiên này có thể giúp làn da của bạn đẹp hơn, đồng thời được cấp ẩm đầy đủ. Một điều tối quan trọng mà bạn cần phải biết là một số phương pháp điều trị nếp nhăn sẽ có thể có các tác dụng phụ nghiêm trọng. Ví dụ như, những tác dụng phụ tại hai của botox có thể gây ra những biến đổi về tâm lý và cảm xúc.

Nếu bạn muốn có một danh sách đầy đủ các phương pháp điều trị da đã qua nghiên cứu, hãy truy cập vào cơ sở dữ liệu của GreenMedInfo.com để biết thêm ít nhất 157 bản tóm tắt nghiên cứu về vấn đề lão hóa da.

Nhóm Nghiên cứu GMI nghiên cứu các vấn đề sức khỏe và môi trường.

Tâm Phương biên dịch

Những thói quen ăn uống lành mạnh của người Á Châu

CATHY MARGOLIN

Theo Tôn Tư Mạc, một thầy thuốc Trung y nổi tiếng, một thầy thuốc đại tài trước tiên cần xem xét đến những thực phẩm mà bệnh nhân đang tiêu thụ để chẩn bệnh, và điều này vẫn còn đúng cho đến ngày nay.

Người Á Châu thực sự cần nhắc đến cách thức ăn uống lành mạnh để có sức khỏe tốt. Nhiều thói quen đã được hoàn thiện và sử dụng trong nhiều thế kỷ.

Chúng ta cũng nên cần nhắc đến thời điểm và cách thức ăn uống khi đọc những lời khuyên dưới đây.

#1. Hạn chế đồ uống, đặc biệt là hạn chế việc uống đồ lạnh trong bữa ăn

Hạn chế việc uống chất lỏng trong khi ăn để tránh pha loãng các enzym tiêu hóa, điều này rất quan trọng cho việc tiêu hóa hiệu quả. Uống trà xanh hoặc các loại trà nóng khác trước bữa ăn giúp hỗ trợ hoạt động của men tiêu hóa và giúp tăng cường khả năng tiêu hóa của bạn. Tốt nhất là uống chất lỏng trước hoặc sau bữa ăn 30 phút, không nên uống trong lúc ăn.

2. Thường xuyên ăn Súp

Súp là thực phẩm giàu chất dinh dưỡng và giúp bạn mau no. Bạn không cần gì nhiều, chỉ cần nửa chén súp là đã đủ có tác dụng tốt rồi. Hầu hết các món súp Á Châu đều được nấu bằng xương và kết hợp nhiều loại rau củ nên ngay cả khi với một khẩu phần nhỏ bạn cũng sẽ hấp

thụ được nhiều vitamin và khoáng chất. Dù là súp hầm từ xương, rau củ hay bột miso, thì món này cũng rất giàu vitamin, khoáng chất và dễ hấp thụ. Điều thứ hai, nhưng cũng không kém phần quan trọng là nhiệt độ ấm nóng của súp (cũng giống như trà) có thể giúp cải thiện toàn bộ quá trình tiêu hóa.

#3. Ăn rau và thịt theo tỷ lệ 3:1

Tỷ lệ 3:1 có nghĩa là lượng tiêu thụ của rau nên gấp ba lần lượng tiêu thụ của thịt. Chế độ ăn nhiều thịt và khoai tây của người Hoa Kỳ khiến họ không còn chỗ nào trên đĩa dành cho rau. Trên thực tế, khoai tây là loại rau củ yêu thích của người Hoa Kỳ, (ví dụ: khoai tây chiên) nên được thay thế bằng khoai lang nếu bạn hoàn toàn không thể sống thiếu tinh bột. Tốt hơn hết nữa là, hãy thử các loại rau có vị đắng. Như là củ cải, cải thìa và mướp đắng trên đĩa.

#4. Dùng đĩa và đĩa cỡ nhỏ

Ăn khẩu phần ăn nhỏ và dùng đĩa bé hơn để ăn là một cách tốt để ăn khẩu phần nhỏ hơn. Tôi thích dùng lần nhiều loại đĩa và bát nhỏ hấp dẫn với nhiều hình dạng và kích cỡ khác nhau. Không chỉ nhìn đẹp mắt về mặt thẩm mỹ trong khi ăn mà còn giúp bạn ăn những khẩu phần nhỏ hơn. Đĩa là một cách khác để dễ dàng tránh việc bạn ăn ngấu ngiến. Đối với những người Hoa Kỳ bình thường không có nhiều kinh nghiệm dùng đĩa, đĩa đảm bảo sẽ làm chậm tốc độ tiêu thụ thức ăn của bạn và cho dạ dày của bạn thời gian để gửi thông điệp lên não rằng bạn đã no và đã đến lúc ngừng ăn.



SHUTTERSTOCK



PIXABAY

Trái cây bổ dưỡng, thơm ngon và là món tráng miệng phổ biến của người Á Châu.



PASRASAA/PIXABAY

Trộn các loại gạo lại với nhau thì lượng tinh bột sẽ ít hơn do đó sẽ có ít lượng đường được chuyển hóa thành calo hơn.

#5. Kết hợp các gạo với nhau

Kết hợp các loại gạo lại với nhau như gạo đen, lức, đỏ, hoặc thậm chí gạo tím sẽ có mật độ dinh dưỡng cao hơn so với chỉ ăn gạo trắng hoặc gạo lức.

Gạo chưa đánh bóng/ít chế biến sẽ có hàm lượng dinh dưỡng tốt nhất, vì chúng giàu vitamin B. Gạo nên được dùng như thực phẩm để ăn kèm chứ không phải là món chính trong bữa ăn ở Á Châu. Gạo luôn là loại carbohydrate phổ biến, giá rẻ, dễ vận chuyển và dễ bảo quản. Nhưng dưới dạng tinh bột, chúng sẽ được chuyển hóa thành đường trong quá trình tiêu hóa. Điều này có nghĩa là cơm có thể ảnh hưởng mạnh mẽ đến chỉ số đường huyết của bạn.

Nếu bạn cần nhanh chóng nạp năng lượng thì cơm gạo là lựa chọn tốt nhất, nhưng sẽ là không tốt nếu bạn không muốn chỉ số đường huyết dao động nhiều và cũng không tốt cho những bệnh nhân tiểu đường hoặc bệnh nhân tiền tiểu đường. Trộn các loại gạo lại với nhau thì lượng tinh bột sẽ ít hơn do đó sẽ có ít lượng đường được chuyển hóa thành calo hơn.

6. Món tráng miệng bằng trái cây

Nếu bạn ăn tráng miệng, hãy làm món tráng miệng trái cây. Trái cây bổ dưỡng, thơm ngon và là món tráng miệng phổ biến của người Á Châu. Cắt tỉa và trang trí trái cây một cách ngộ nghĩnh và thú vị sẽ làm cho món tráng miệng này hấp dẫn hơn nhiều. Bánh ngọt, bánh quy và kem chỉ nên dùng trong những dịp kỷ niệm đặc biệt mà thôi.

Tâm Phương biên dịch



FIZKEZ/SHUTTERSTOCK

Các loại kháng sinh đều gây ra phản ứng dị ứng ở một số người.

Nguy cơ lạm dụng thuốc kháng sinh khi trời lạnh và vào mùa cúm

Khi thuốc kháng sinh thường xuyên bị lạm dụng, chúng sẽ trở nên vô dụng và có khả năng gây hại

JAMES DICKINSON

Thuốc kháng sinh được kê đơn quá tay ở Hoa Kỳ, Canada và trên toàn thế giới, thường trong các trường hợp nhiễm trùng thông thường không cần dùng kháng sinh, đặc biệt là các tình trạng viêm hô hấp. Những đơn thuốc như thế này có thể góp phần vào sự phát triển của vi khuẩn kháng thuốc, ngoài ra có một lý do khác để thận trọng với các loại thuốc kháng sinh đó là nó có thể gây ra tác hại trực tiếp.

Nhóm của chúng tôi – bao gồm một bác sĩ gia đình, một chuyên gia về bệnh truyền nhiễm và một sinh viên khoa học sức khỏe – đã công bố một bài báo cáo về bằng chứng các tác dụng phụ của kháng sinh thường được sử dụng trong cộng đồng. Mặc dù hai người trong chúng tôi là bác sĩ có kinh nghiệm và biết nhiều vấn đề về thuốc, nhưng chúng tôi vẫn ngạc nhiên về tần suất và mức độ nghiêm trọng của các tác hại này.

Rối loạn tiêu hóa, dị ứng và phát ban trên da

Báo cáo cho thấy đối với nhiều loại thuốc kháng sinh, hơn 10% bệnh nhân bị rối loạn tiêu hóa, chẳng hạn như đau dạ dày, khó chịu hoặc tiêu chảy. Điều này đặc biệt phổ biến ở trẻ em được sử dụng kháng sinh để điều trị nhiễm trùng tai và họng.

Các loại kháng sinh đều gây ra phản ứng dị ứng ở một số người. Một vài phản ứng dị ứng gây phù miệng và đường thở, cần điều trị ngay bằng adrenalin và các loại thuốc khác.

Các phản ứng dị ứng khác bao gồm phát ban trên da, nhưng điều này thường rất khó chịu và trong một số trường hợp, nó có thể tiến triển thành rộp da nghiêm trọng. Những phản ứng nặng như vậy có thể do thuốc nhóm sulfonamide, thường được

dùng để điều trị nhiễm trùng đường tiết niệu. Ở Canada, có sự kết hợp giữa trimethoprim và thuốc nhóm sulfonamide để sử dụng cho mục đích này. Tuy nhiên, chỉ sử dụng đơn độc trimethoprim – một phương pháp phổ biến ở Âu Châu – sẽ giảm nguy cơ phản ứng dị ứng.

Phát ban nặng xảy ra ở 1/3 số người sử dụng amoxicillin để điều trị bệnh tăng bạch cầu đơn nhân nhiễm trùng (bệnh sốt tuyến), một nguyên nhân phổ biến gây viêm họng ở thanh thiếu niên và người trẻ tuổi. Điều này giống như ban dị ứng, vì vậy họ có thể được cho là bị dị ứng, do đó những người này không được sử dụng penicillin ngay cả khi chúng là loại thuốc tốt nhất có chỉ định. Làm xét nghiệm da cho thấy đây không phải là dị ứng, trong trường hợp này có thể sử dụng penicillin.

Trong một số trường hợp hiếm hoi, thuốc kháng sinh gây ra các phản ứng nghiêm trọng, thậm chí tử vong. Chúng có thể gây tổn thương nặng ở phổi, gan, thận, thần kinh và khớp. Ví dụ như quinolone, một nhóm kháng sinh phổ biến (nổi tiếng nhất là ciprofloxacin), có thể làm đứt gân và tổn thương dây thần kinh, dẫn đến cảm giác ngứa ran và tê. Minocycline, thường được sử dụng để điều trị mụn trứng cá, có thể tạo ra sắc tố đen trên mặt, cũng như ảnh hưởng đến thần kinh.

Lợi ích và rủi ro

Đối với kháng sinh, tác dụng có lợi phải được cân bằng với tác hại mà chúng có thể gây ra. Khi một người bị nhiễm trùng nặng, cần phải chấp nhận nguy cơ của các tác hại để đạt được lợi ích của việc chữa trị. Nhưng đối với một bệnh nhiễm trùng nhẹ với hệ thống miễn dịch tốt thì kháng sinh không có lợi ích gì mà chỉ có tác hại. Vì vậy, một đơn thuốc chứa kháng sinh có thể mang lại nhiều tác dụng phụ hơn là vô hại.

Thuốc kháng sinh là một trong những loại thuốc được sử dụng nhiều nhất. Tuy nhiên, không thật sự cần thiết khi chỉ định ở bất kỳ tình trạng thường rất khó chịu và trong một số trường hợp, nó có thể tiến triển thành rộp da nghiêm trọng. Những phản ứng nặng như vậy có thể do thuốc nhóm sulfonamide, thường được

Dùng kháng sinh một cách thận trọng không chỉ làm giảm nguy cơ phản ứng dị ứng hoặc các tác hại khác mà còn làm giảm nguy cơ kháng thuốc của vi khuẩn.



PIXABAY

với các bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn như viêm phổi hoặc viêm mô tế bào, và những bệnh này sẽ cải thiện nhanh hơn với loại kháng sinh phù hợp.

Nhưng hầu hết các chứng ho, cảm lạnh, viêm xoang, cúm, và thậm chí cả COVID-19 đều là những bệnh nhiễm virus mà hệ thống miễn dịch sẽ tiêu diệt được. Có thể có sự hiện diện của một số vi khuẩn, nhưng chúng không phải là nguyên nhân; vì vậy việc dùng kháng sinh là không có giá trị. Chúng không giúp ngăn thời gian nhiễm trùng, cũng như không làm giảm mức độ nghiêm trọng của bệnh, nhưng chúng có thể gây ra các tác dụng phụ chỉ làm cho vấn đề tồi tệ hơn. Đối với ho và cảm lạnh, tốt hơn hết bạn nên tìm lời khuyên từ bác sĩ hoặc dược sĩ về các phương pháp điều trị làm giảm sốt, giảm đau và ho trong khi hệ thống miễn dịch thực hiện công việc của mình.

Trong mùa viêm đường hô hấp khi vào tiết thu đông, cả người kê đơn và bệnh nhân phải nhớ những loại thuốc này có thể gây hại. Cẩn hạn chế tối đa việc lạm dụng kháng sinh, và chỉ sử dụng khi có lý do chính đáng. Kháng sinh phải được lựa chọn cẩn thận và khi kê đơn, chúng phải được dùng trong thời gian tối thiểu có hiệu quả. Vì vậy, thay vì đến gặp bác sĩ để yêu cầu sử dụng kháng sinh, hãy hỏi xem ai đó có thể giúp đỡ và có những phương pháp điều trị nào khác giúp làm dịu các triệu chứng và giảm bớt sự khó chịu.

Dùng kháng sinh một cách thận trọng không chỉ làm giảm nguy cơ phản ứng dị ứng hoặc các tác hại khác mà còn làm giảm nguy cơ kháng thuốc của vi khuẩn. Việc này có nghĩa là khi thực sự cần dùng kháng sinh, chúng ta sẽ có loại thuốc thích hợp, an toàn và hiệu quả.

James Dickinson là giáo sư y học gia đình tại Đại học Calgary ở Canada; Ranjani Somayaji là trợ lý giáo sư khoa y tại Đại học Calgary; và Samiha Tarek Ah Mohsen là trợ lý nghiên cứu tại khoa chăm sóc sức khỏe đặc biệt tại Đại học Calgary. Bài báo này được xuất bản lần đầu trên The Conversation.

Hồng Ngân biên dịch

HƯỚNG DẪN TẬP PHÁP LUÂN CÔNG

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

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

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

HOÀN TOÀN MIỄN PHÍ

Cần biết thêm chi tiết hoặc cần đĩa CD và tài liệu tham khảo, xin nhấn 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

Khả năng chữa lành và những điều kỳ diệu của *NƯỚC*

NANCY BERKOFF

Ngoài những lợi ích về mặt thể chất khi ta có đủ nước, nước còn có tác dụng về mặt tinh thần. Bộ não chứa 75% nước và một số nghiên cứu cho thấy uống đủ nước thậm chí có thể cải thiện trí nhớ.

Nước bao phủ khoảng 70% bề mặt địa cầu. Isak Dinesen, tác giả cuốn sách “Out of Africa” đã từng nói, “phương pháp chữa trị mọi thứ là nước chứa muối: mồ hôi, nước mắt và biển cả”.

Nước ngọt hay nước mặn đều có thể có ích cho cả tinh thần và thể chất của chúng ta. Ngoài những lợi ích thể chất quen thuộc khi cung cấp đủ nước như làn da tươi sáng, hệ thống miễn dịch khỏe khoắn, sức khỏe đường ruột được cải thiện, việc đi tiêu đều đặn và tăng cường năng lượng — còn có những lợi ích về tinh thần bao gồm tăng cường khả năng suy nghĩ, tập trung tốt hơn, trải nghiệm rõ ràng và sáng tạo hơn.

Liệu pháp chìm đắm trong nước

Trên thực tế, tiếp xúc với nguồn nước hoặc ở gần các nơi có nước có thể hữu ích cho cơ thể và tâm trí của chúng ta. So với đi bộ và tập thể dục dưới nước, bơi lội giúp đốt cháy nhiều calo hơn và được coi như là một liệu pháp chăm sóc sức khỏe tinh thần và điều trị trầm cảm. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng ở gần, trong, trên hoặc dưới nước đều có thể mang lại những lợi ích như giảm căng thẳng, lo lắng, tăng cảm xúc khỏe mạnh và hạnh phúc, đồng thời làm chậm nhịp tim và nhịp thở. Một số người có thể tập luyện lâu hơn trong nước, vì nước giúp làm giảm đau nhức xương khớp và mang lại sự mát mẻ.

Liệu pháp thủy sinh đang được sử dụng như một phần của kế hoạch điều trị chứng trầm cảm, nghiện thuốc và rối loạn lo âu. Một số người nói rằng tiếp xúc với nước thúc đẩy khả năng sáng tạo và có thể nâng cao chất lượng giao tiếp. Một nghiên cứu gần đây sử dụng dữ liệu điều tra dân số ở Vương

quốc Anh cho thấy những người sống gần biển cho biết họ cảm thấy ít căng thẳng hơn và sức khỏe tốt hơn những người không sống gần nguồn nước.

Nghiên cứu đã tính đến các yếu tố khác bao gồm tuổi tác, giới tính, sự thiếu hụt kinh tế xã hội và không gian xanh.

Trải nghiệm về sự yên tĩnh

Tất cả chúng ta đều biết cảm giác khi tiếp xúc với nước. Đó có thể là lý do tại sao các tờ rơi quảng cáo du lịch hầu như luôn có cảnh các bãi biển, sông, hồ hoặc hồ bơi. Mathew White, nhà tâm lý học môi trường tại Đại học Exeter, nói rằng nguyên nhân chúng ta cảm thấy dễ chịu hơn khi ở gần nơi có nước vẫn còn là bí ẩn. White và các cộng sự đã tiến hành nghiên cứu sâu rộng về mối liên hệ giữa nước và trạng thái tinh thần của chúng ta. White và nhà sinh vật học biển Wallace J. Nichols, đưa ra một giả thuyết về lý do tại sao nước có tính êm dịu đối với con người và một số loài động vật.

Nichols viết trong cuốn sách tựa đề “Blue Mind” rằng nước có thể đưa con người đến trạng thái bình tĩnh hơn, tinh tâm hơn, tạm rời xa nhịp sống công nghệ đầy bận rộn của cuộc sống hiện đại. Nhà nghiên cứu White đồng ý: Con người trải qua nhiều cung bậc cảm xúc khi ở biển, với nhiều bằng chứng rằng nước, thời tiết và âm thanh của biển tất cả đã tương tác lẫn nhau tạo ra cảm giác yên bình bao trùm.

Những người dành thời gian để “thả nổi”, thư giãn trong hồ nước yên tĩnh, thường xuất hiện sự thay đổi sóng điện não từ sóng hoạt động sang sóng não theta. Ngoài sự thư giãn, sóng điện não chậm hơn này được ghi nhận như khi người ta tăng cường ý tưởng sáng tạo. Ngôi thiên khi ở gần nước tạo nên sự kết nối mạng lưới các tế bào não, sẽ khiến bạn sớm tập trung hơn.

Não bộ của bạn được giải phóng, không bị kích thích là cách để nó tăng cường khả năng giải quyết vấn đề. Và giải quyết vấn đề khi ở trong trạng thái thoải mái có thể là cách đạt được “thanh tĩnh”.

Âm thanh của nước

Nếu chúng ta không có cơ hội ở gần nơi có nước, nghiên cứu cho thấy rằng âm thanh của nước cũng có thể có tác dụng xoa dịu. Những nghiên cứu kết luận rằng đó là nhờ vào cách bộ não của chúng ta phân tích tiếng ồn và cách chúng ta kết nối âm thanh với hình ảnh có trong não. Bộ não của chúng ta phân loại tiếng ồn dưới dạng đe dọa hoặc không đe dọa. Nước thuộc loại tiếng ồn không đe dọa, theo giả thuyết này. Bộ não của chúng ta cũng kết nối âm thanh của nước với những hình ảnh êm dịu được lưu trữ trong ký ức của chúng ta, từ những trải nghiệm cá nhân hoặc hình ảnh mà chúng ta thấy trên báo hoặc phương tiện truyền thông. Tiếng nước chảy có thể giúp chúng ta dễ ngủ.

“Có một hình thức giúp ngăn chặn những âm thanh khác mà bạn không kiểm soát được, chẳng hạn như tiếng nhạc lớn hoặc tiếng xe giao thông. Tiếng nước chảy chậm là âm thanh không đe dọa, đó là lý do tại sao nó có tác dụng trấn an mọi người”. Orfeu Buxton, Giáo sư phụ tá về sức khỏe hành vi sinh học tại Đại học bang Pennsylvania, nói với Live Science rằng “Như thể người khác đang nói ‘đừng lo lắng, đừng lo lắng, đừng lo lắng.’ Tôi nghĩ rằng các ứng dụng có ghi âm tiếng nước chảy thật tuyệt vời và chúng có thể giúp mọi người ngủ”, Buxton nói.

Điều quan trọng là nước có các tác dụng làm dịu cả với tinh thần lẫn thể chất. Nếu chúng ta không ở gần biển hoặc nước thì vòi sen cũng có thể hữu ích. Chúng ta có thể không bao giờ biết tại sao nước có tác dụng như vậy, nhưng thật sự là vậy.

Như nhà hải dương học Jacques Cousteau đã từng nhận xét, “Nước tạo ra phép màu, giữ những điều kỳ diệu mãi mãi.”

Tiến sĩ Nancy Berkoff là một chuyên gia dinh dưỡng, nhà công nghệ thực phẩm và chuyên gia ẩm thực. Cô tham gia công việc tư vấn chăm sóc sức khỏe và ẩm thực, viết về món ăn và lối sống lành mạnh.

Thu Ngân biên dịch

MOM STRESSED/SHUTTERSTOCK



Tiếp xúc với nguồn nước có thể hữu ích cho cơ thể và tâm trí của chúng ta.