

TÂM & THÂN

SAMIRA BOUAOU/THE EPOCH TIMES

Các nhà nghiên cứu đã xác định được điều mà người cổ đại biết: Âm nhạc có thể chữa lành cơ thể và rèn luyện trí óc.

Nhớ lại lần đầu tiên nghe được âm nhạc đó là vào mùa hè năm học lớp hai, khi tôi đến thăm một gia đình ở Morgantown, Tây Virginia. Lúc đó dì Veronica đang ngồi chơi đàn piano. Những giai điệu vang lên khiến tôi choáng ngợp! Tôi đã lớn lên trong âm nhạc, nhưng chưa từng thấy những điều này. Khi những ngón tay của dì tôi lướt nhanh trên bàn phím, âm nhạc của Mozart và Tchaikovsky tràn ngập không gian nhẹ nhàng và uyển chuyển khó diễn tả thành lời.

Tôi đã bị cuốn hút ngay từ giây phút đầu tiên.

Khi trở về nhà, tôi nói với mẹ rằng tôi phải học piano. Đó là điều tôi cảm thấy cần phải làm, mặc dù chúng tôi thậm chí còn chưa có một cây đàn piano vào thời điểm đó. Tất nhiên, tôi không muốn chơi bất kỳ bản nhạc nào ngoài nhạc cổ điển, điều này khiến giáo viên dạy piano của tôi, bà Rinehart, đã xúc động vì tất cả các học sinh khác đều muốn chơi nhạc pop. Nhưng nhạc pop và rock mà tôi đã quen thuộc không thể nào sánh được, không thể tạo ra cảm giác tuyệt vời và uy nghiêm giống như âm nhạc cổ điển.

Hành trình của tôi vào thế giới âm nhạc cổ điển bắt đầu như vậy.

Lay động tâm hồn

Điều gì đã khiến âm nhạc cổ điển cộng hưởng rất nhiều với chúng ta, thúc đẩy chúng ta theo cách mà không một loại nhạc nào khác có thể làm được?

Clemency Burton-Hill, tác giả cuốn “Năm của Điều Kỳ Diệu: Âm Nhạc Cổ Điển để Thường Thức Mỗi Ngày”, chia sẻ, “Tôi tin rằng những tác phẩm âm nhạc vĩ đại nhất là động lực của sự thấu cảm: Chúng cho phép chúng ta phiêu du mà không cần phải sống một cuộc đời khác, lứa tuổi khác, tâm hồn khác.” Cô ấy nói rằng âm nhạc cổ điển đã đem lại lợi ích cho cuộc sống của cô theo rất nhiều cách.

Vardinistar nói trên trang web *My Story* rằng, “Âm nhạc cổ điển chạm đến trái tim và tâm hồn con người, giúp họ trở nên tốt hơn, đem lại nhiều ý tưởng và sự bình yên. Tại sao các nhà thờ lại ưa chuộng nhạc cổ điển đến vậy? Bởi vì loại âm nhạc đó giúp ta tìm ra mối liên hệ với Chúa. Không phải vô cớ mà người ta nói rằng âm nhạc cổ điển mang thần tính.”

Quan điểm của người xưa về âm nhạc

Các nền văn hóa cổ đại đã nhận thức rất rõ ràng về khả năng chữa bệnh của âm nhạc.

Nhà soạn nhạc Gao Yuan của Dân nhạc Giao hưởng Shen Yun, giải thích tầm quan trọng của âm nhạc ở Trung Quốc cổ xưa.

“Tổ tiên của chúng tôi tin rằng âm nhạc có khả năng điều hòa tâm hồn của một người theo những cách mà y học không thể làm được. Tại Trung Quốc cổ xưa, một trong những mục đích đầu tiên của âm nhạc là để chữa bệnh. Chữ Trung Hoa về y học thực sự bắt nguồn từ ký tự cho âm nhạc.”

Điều thú vị là ký tự này cũng có liên quan đến từ hạnh phúc. Trên trang web *Uplifters*, Dimitrios Dermentzioglou giải thích mối quan hệ giữa hai điều này.

“Thuốc thường có đặc điểm là đắng, nhưng bệnh nhân chỉ có thể lấy lại sức khỏe và hạnh phúc sau khi chịu đựng vị đắng của nó.”

Ông lưu ý rằng vị Hoàng Đế vĩ đại, được mệnh danh là tổ tiên của

Âm nhạc cổ điển phương thuốc không chỉ cho tâm hồn

TATIANA DENNING

“Mozart khiến bạn tin vào Chúa, bởi vì không phải ngẫu nhiên mà một nhân vật xuất chúng như vậy đến thế giới này và để lại vô số kiệt tác vô song như vậy.” — **Georg Solti**

Xem tiếp trang 2

Âm nhạc cổ điển – phương thuốc

Tiếp theo từ trang 1

của Beethoven, cũng như Puccini, làm giảm huyết áp đáng kể, góp phần khẳng định những kết quả khác.

Trong một nghiên cứu khác, Hans-Joachim Trappe và Gabriele Voit đã chứng minh rằng âm nhạc của Mozart và Strauss không chỉ làm giảm rõ rệt nhịp tim mà còn làm giảm huyết áp tâm thu tới gần 5 đơn vị, tốt hơn cả một số loại thuốc. Khi thực hiện so sánh, âm nhạc của ABBA không cho thấy bất kỳ sự cải thiện nào. Bản giao hưởng số 40 của Mozart cung Sol thứ đạt hiệu quả cao nhất.

Một nghiên cứu của Itao, Komazawa và Kobayashi trên tạp chí Scientific Research Publishing cho thấy âm nhạc cổ điển cải thiện sự thay đổi nhịp tim, giảm hoạt động của hệ thần kinh tự chủ, và do đó, giảm mức độ căng thẳng. Nhạc cổ điển cũng làm tăng lưu lượng máu, cũng như nhiệt độ bề mặt cơ thể – cả hai đều là biểu hiện của trạng thái thư giãn.

Cải thiện tâm trạng, trí nhớ, và cảm xúc nữa

Vậy âm nhạc cổ điển còn có thể làm gì khác cho sức khỏe của bạn?

Theo một nghiên cứu nhỏ được công bố trên tạp chí The Arts in Psychotherapy, các nghiên cứu cho thấy rằng âm nhạc cổ điển không chỉ có thể giúp giảm căng thẳng và lo lắng, mà nghe 50 phút mỗi ngày thậm chí còn được chứng minh hiệu quả hơn cả liệu pháp tâm lý trong việc điều trị chứng trầm cảm mức độ thấp đến trung bình.

Nhạc cổ điển đã được chứng minh là giúp cải thiện sự tỉnh táo và tập trung, dẫn đến năng suất làm việc cao hơn. Trí nhớ cũng được tăng khi nghe nhạc cổ điển, một số nghiên cứu thậm chí còn cho thấy lợi ích trong việc cải thiện chứng sa sút trí tuệ.

Ngoài ra, sự cải thiện về ADHD (rối loạn tăng động giảm chú ý) đã được chứng minh, đặc biệt khi nghe các bản nhạc như “Water Music” của Handel hoặc “Brandenburg Concertos” của Bach. Nhạc cổ điển đưa não vào “trạng thái alpha” (sóng não chậm lại, từ 7–14 HZ, so với bình thường 14–30 HZ), do đó cải thiện khả năng tập trung và khả năng học hỏi. Thậm chí nhạc cổ điển còn được chứng minh là có khả năng



Habermeyer công nhận sức mạnh của âm nhạc cổ điển trong việc giúp trẻ em nghiên cứu và học tập.



Âm nhạc cổ điển chạm đến trái tim và tâm hồn con người, giúp họ trở nên tốt hơn, đem lại nhiều ý tưởng và sự bình yên.

Vardinistar



Trong khi âm nhạc hiện đại thường phản ánh sự tức giận và dục vọng, thì âm nhạc cổ điển phản ánh trạng thái tích cực và trầm tĩnh hơn.

người Trung Quốc, đã mở mang hiểu biết sâu sắc về sức mạnh của âm nhạc sau khi được truyền cảm hứng từ một vị thần tiên trong mơ – dùng trống để đánh bại kẻ thù trong trận chiến.

Nhà soạn nhạc Gao nói rằng chính trong thời kỳ cai trị của Hoàng Đế, “người ta đã khám phá ra mối liên hệ giữa thang âm ngũ cung, ngũ hành, với năm cơ quan nội tạng, và năm giác quan của cơ thể con người.”

Ông lưu ý rằng âm nhạc cũng được sử dụng để tác động đến hành vi của một người.

“Trong thời Khổng Tử, các học giả đã sử dụng đặc tính êm dịu của âm nhạc để cải thiện và rèn giũa tính cách và hành vi của con người.”

Người ta cũng đã biết rằng âm nhạc được truyền cảm hứng từ thần vào thời Hy Lạp cổ đại. Từ “âm nhạc” xuất phát từ Muses, những nữ thần bảo hộ cho sáng tạo nghệ thuật. Âm nhạc và sự chữa lành cũng gắn liền với nhau. Người Hy Lạp cổ đại tin rằng thần Apollo phụ trách cả âm nhạc và chữa bệnh, thể hiện niềm tin của họ rằng hai điều này có quan hệ mật thiết với nhau.

Hektoen International, tạp chí nhân văn thuộc Viện Y học Hektoen ở Chicago, ghi lại rằng “Odyssey kể về vết thương bị hero rùng rợn của Odysseus, chỉ ngưng chảy máu khi nghe một câu thần chú âm nhạc, và nhà thơ Pratinas cho thế kỷ thứ 6 trước Công nguyên đã ghi lại việc bệnh dịch ở Sparta được dập tắt bởi âm nhạc của soạn giả Thaletas.”

Người Hy Lạp tin rằng âm nhạc phải cộng hưởng với cơ thể và tâm hồn thì mới có lợi, và xem âm nhạc là cách kết nối tâm hồn của con người với vũ trụ.

Y học hiện đại đang khám phá lại nhiều lợi ích sức khỏe của âm nhạc, và đặc biệt là của âm nhạc cổ điển.

Y học hiện đại và âm nhạc

Ngày nay, một số cơ sở y tế nổi tiếng kết hợp âm nhạc vào kế hoạch điều trị của họ.

Ví dụ, Trung tâm Âm nhạc và Y học Johns Hopkins đã thành lập một nhóm hợp xướng có tên ParkiSonics do những người bị bệnh Parkinson tham gia. Họ đã chứng minh được sự cải thiện trong cả vận động và phát âm – hai điều vốn thường bị suy giảm trong bệnh Parkinson.

Trên trang web của trung tâm, Sarah Hoover, đồng giám đốc, cho biết: “Thật thú vị và chấn động khi

thấy rằng âm nhạc, thứ đã vang vọng xung quanh chúng ta bao lâu nay, xuất hiện tự nhiên trong mọi hoạt động của con người, lại được chứng minh là có tác dụng trong điều trị.”

Weill Cornell Medicine, trường y khoa của Đại học Cornell, đã phát triển một chương trình âm nhạc và y học và thậm chí thành lập dàn nhạc riêng. Trường này cũng đã hợp tác với Juilliard để tổ chức các buổi hòa nhạc nhỏ cho bệnh nhân và gia đình của họ, nhân viên bệnh viện, và cộng đồng NYC xung quanh. Họ dự kiến cung cấp một khóa học dài một học kỳ cho sinh viên y khoa về âm nhạc và y học trong tương lai.

Tiến sĩ, bác sĩ Claudius Conrad của Trung tâm Ung thư MD Anderson, là một nghệ sĩ dương cầm và bác sĩ phẫu thuật, tin vào khả năng chữa bệnh của âm nhạc. Ông viết trên trang web của trung tâm, “Vào thời Trung cổ, các bài thuốc dân gian có bao gồm sự kết hợp âm nhạc đặc hiệu. Ví dụ mà ông đưa ra liên quan đến việc xen kẽ giữa chơi sáo và đàn harp để làm thuyền giám bệnh gout.”

Trong thời gian làm nghiên cứu sinh ở ICU, Conrad đã tiến hành một nghiên cứu trên các bệnh nhân của mình và tìm ra một phương pháp giảm căng thẳng mới thông qua việc thư giãn bằng âm nhạc. Ông phát hiện ra rằng một số bệnh nhân cần chăm sóc tích cực có thể tránh được việc sử dụng thuốc an thần khi nghe nhạc cổ điển.

Các tác dụng chữa bệnh của âm nhạc cổ điển vẫn đang được các nhà khoa học nghiên cứu để có thêm nhiều hiểu biết sâu sắc hơn.

Giảm huyết áp và nhịp tim

Có một số nghiên cứu cho thấy rằng nhạc cổ điển có thể làm giảm cả huyết áp và nhịp tim.

Một nghiên cứu trên Tạp chí Sức khỏe Tâm lý Anh đã so sánh tác động của nhạc cổ điển, nhạc pop, và nhạc jazz. Nghiên cứu cho thấy “những người tham gia nghe nhạc cổ điển có mức huyết áp tâm thu sau khi làm việc thấp hơn đáng kể so với những người tham gia không nghe nhạc. Các loại âm nhạc khác không tạo ra sự phục hồi đáng kể nào so với việc không nghe nhạc.”

Nghiên cứu năm 2015 của giáo sư Peter Sleight tại Đại học Oxford cho thấy rằng nghe những bản nhạc chậm hơn của Verdi, bản giao hưởng số 9

không chỉ cho tâm hồn

điều chỉnh các gene chịu trách nhiệm về chức năng não bộ, theo nghiên cứu tại Đại học Helsinki.

Các nghiên cứu đã chứng minh rằng âm nhạc cổ điển cũng cải thiện chất lượng giấc ngủ, giúp bệnh nhân cởi mở hơn (điều này hữu ích khi thảo luận về các sự kiện chấn thương tâm lý) và thậm chí làm giảm đau.

Một nghiên cứu trên Tạp chí Quốc tế Khoa học về Bệnh hiểm nghèo & Thương tật cho thấy âm nhạc cổ điển giúp cho quá trình hồi phục của bệnh nhân ICU.

“Lợi ích cao nhất của âm nhạc đối với sức khỏe, và với bệnh nhân chăm sóc tích cực, được tìm thấy ở nhạc cổ điển và nhạc thien định, trong khi nhạc kim loại nặng hoặc nhạc điện tử không có hiệu quả hoặc thậm chí đem lại nguy hiểm. Âm nhạc cổ điển có tác dụng và có thể được sử dụng như một biện pháp can thiệp hiệu quả cho những bệnh nhân bị rối loạn tim mạch, bị đau, và đang được chăm sóc tích cực,” nghiên cứu này viết.

Nhưng không phải loại nhạc nào cũng có tác dụng trị liệu. Các tác động tiêu cực của một số loại nhạc đã được chứng minh trong nhiều nghiên cứu khác nhau. Một trong những nghiên cứu thú vị nhất được thực hiện bởi một học sinh trung học Virginia là David Merrell vào năm 1997. Thí nghiệm khoa học đoạt giải của anh ấy đã được đăng tải trên báo Virginian-Pilot, tờ nhật báo lớn nhất của tiểu bang.

“Một học sinh trung học đã giành được danh hiệu hàng đầu trong các hội chợ khoa học cấp khu vực và tiểu bang, đồng thời nhận được các giải thưởng từ Hải quân và CIA,” Pilot báo cáo.

Merrell đã xem xét tác động của âm nhạc lên chuột khi chúng đi chuyển qua mê cung. Sau khi thiết lập mức chuẩn 10 phút để tìm đường ra khỏi mê cung, cậu nhận thấy nhóm chuột không tiếp xúc với âm nhạc, có thể cắt giảm thời gian của chúng 5 phút. Thành tích đó đã bị đánh bại bởi những con chuột nghe nhạc cổ điển, với thời gian cắt giảm là 8 phút rưỡi.

Trong khi đó, những con chuột được tiếp xúc với nhạc rock nặng mất 20 phút để tìm được đường ra mê cung.

Merrell cho biết: “Tôi đã phải rút ngắn thử nghiệm của mình vì tất cả những con chuột nghe nhạc rock nặng đã giết chết lẫn nhau,” và “Không có con chuột nghe nhạc cổ điển nào làm điều đó cả.”

Merrell không phải là nhà nghiên cứu duy nhất nhận thấy rằng âm nhạc cổ điển cải thiện thời gian tìm đường trong mê cung của những con chuột. Trên thực tế, trong một nghiên cứu được công bố trên Neurological Research năm 2005, hiệu ứng này được mô tả là “hiệu ứng Mozart tổng quát.”

Các nhà nghiên cứu ghi nhận rằng, “Nhóm chuột nghe nhạc Mozart thể hiện những cải thiện đáng kể so với nhóm chuột đối chứng.”

Tuy nhiên, có vẻ như những người khác không thực hiện lại sự so sánh với nhạc rock nặng như Merrell đã làm.

Hãy để âm nhạc cổ điển thấp sáng cuộc sống của bạn

Với rất nhiều lợi ích cho trí óc, cơ thể, và tâm hồn, thật đáng tiếc khi chúng ta không tiếp xúc nhiều hơn với âm nhạc cổ điển. Con trai tôi cho biết một giáo viên đã nói với lũ trẻ rằng âm nhạc cổ điển thật “nhàm chán.”

Thật đáng tiếc! Tôi đoán là cô ấy chưa được tiếp xúc với nhạc cổ điển đủ mức để có thể đưa ra một sự đánh giá đúng đắn.

Vậy làm thế nào chúng ta có thể nâng cao nhận thức về âm nhạc cổ điển?

Đầu tiên, hãy ghé thăm dàn nhạc giao hưởng địa phương của bạn, dù trực tiếp hay trực tuyến. Tôi đã đưa con trai mình đến với dàn giao hưởng Richmond từ khi cháu 5 tuổi, và cháu đặc biệt thích các tiết mục LolliPops, giới thiệu âm nhạc cổ điển cho trẻ em theo cách thú vị và có tính giải trí.

Có nhiều loại sách và phim về nhạc cổ điển và các nhà soạn nhạc. “Beethoven Lives Upstairs,” được LolliPops chuyển thể từ bộ phim gốc của HBO năm 1992, là một trong những bộ phim yêu thích của con trai tôi.

Ngoài ra còn có nhiều khóa học. Coursera đem đến một trong những điều kỳ diệu của âm nhạc cổ điển, trong khi Udemy cung cấp các lớp học về luyện thính và những cuộc phiêu lưu trong âm nhạc cổ điển. Và để khám phá một số tác phẩm hay nhất của nhạc cổ điển, Classic FM đã tổng hợp một danh sách các tác phẩm “sẽ thay đổi 100% cuộc đời bạn.”

Và đừng quên tìm hiểu các thư viện và bảo tàng địa phương của bạn để biết về các buổi nói chuyện và biểu diễn trực tiếp.

Để giúp trẻ phát triển sự yêu thích đối với âm nhạc cổ điển, hãy xem cuốn sách của Charlene Habermeyer,



DM_CHERRY/SHUTTERSTOCK

Nhạc cổ điển đã được chứng minh là giúp cải thiện sự tỉnh táo và tập trung, dẫn đến năng suất làm việc cao hơn.

“Good Music Brighter Children” và trang web *Good Parenting, Brighter Children* của cô ấy. Cô ấy mở một khóa học âm nhạc với lộ trình dành cho trẻ em, từ cấp tiểu học đến đại học.

Habermeyer công nhận sức mạnh của âm nhạc cổ điển trong việc giúp trẻ em nghiên cứu và học tập. Cô cho biết rằng “Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ (APA) đã tìm thấy trong 20 nghiên cứu khác nhau rằng trẻ em ở độ tuổi tiểu học lắng nghe, tập trung, và học tốt hơn khi nghe một số bản nhạc cổ điển.”

Âm nhạc cổ điển có thể đem lại rất nhiều điều cho cuộc sống của chúng ta. Ngay cả các nhà soạn nhạc cũng nhận ra rằng âm nhạc của họ chứa đựng nhiều thứ hơn những gì nhìn thấy bằng mắt thường. Như Johann

Sebastian Bach đã nói, “Tôi chơi với các nốt nhạc khi viết chúng, nhưng Chúa tạo ra âm nhạc.”

Ludwig van Beethoven cũng đồng tình khi nói, “Âm nhạc là ngôn ngữ của Chúa.”

Vậy tại sao không đón nhận nguồn vui được gửi đến từ thiên thượng? Âm nhạc có thể thay đổi cuộc sống của bạn theo những cách bạn chưa bao giờ tưởng tượng!

Tác giả Tatiana Denning là một bác sĩ gia đình, người tập trung vào sự khỏe mạnh và phòng ngừa bệnh tật. Cô tin tưởng vào việc trao cho bệnh nhân kiến thức và kỹ năng cần thiết để duy trì và cải thiện sức khỏe của chính họ.

Vân Nhi biên dịch

5 cách chăm sóc sắc đẹp từ thực phẩm xanh

HOLLY BARRY

Có hàng trăm lợi ích sức khỏe khác nhau từ việc kết hợp các sản phẩm tự nhiên và hữu cơ vào thực phẩm thường dùng và làm đẹp. Việc này vừa giúp chúng ta tiết kiệm tiền do giảm bớt thời tiết trong các bữa ăn, vừa giúp ích cho môi trường. (Nông nghiệp chăn nuôi thái ra nhiều khí thải nhà kính hơn tất cả các loại tàu hỏa, phi cơ, xe hơi, xe buýt, và thuyền cộng lại). Sử dụng các chế phẩm tự nhiên còn có thêm một lợi ích nữa là giúp cải thiện tâm trạng, giảm huyết áp, và giảm cân.

Nhưng nếu những lý do trên vẫn chưa đủ thuyết phục bạn, thì đơn giản là bạn có thể cải thiện hữu hiệu các vấn đề không mấy dễ chịu như da khô, móng tay yếu và bong tróc, hoặc tóc gãy. Dưới đây là năm cách bạn có thể bắt đầu:

Mật nạ dưỡng da làm tại nhà

Giữ cho làn da khỏe mạnh có thể

giống như một thử thách hàng ngày đối với bạn. Thời tiết lạnh, tác hại của ánh nắng mặt trời, và ô nhiễm không khí đều có thể gây ra hoặc làm trầm trọng thêm các vấn đề về da như mụn, tắc nghẽn lỗ chân lông, khô hoặc nổi mụn. Trái ngược với những gì bạn có thể nghĩ, rất nhiều mỹ phẩm có thể gây hại cho làn da; chúng có chứa các thành phần như cồn, paraben, và acrylics gây tắc và nghẽn lỗ chân lông. Nhưng cũng không hẳn toàn bộ đều như thế, bởi vì các sản phẩm chăm sóc da tự nhiên, tự chế có thành phần trái cây cũng rất tốt.

Nếu bạn có làn da khô hoặc bị mụn, đu đủ sẽ là một chất tẩy tế bào chết, làm sạch, và dưỡng ẩm rất tốt. Bạn có thể tẩy da chết bằng hạt và cùi đu đủ trong khoảng một phút. Để làm mật nạ dưỡng da, hãy trộn đu đủ với 2 thìa mật ong hoặc sữa chua, thoa đều lên mặt và để trong 20 phút, sau đó rửa sạch bằng nước ấm.

Nếu ngâm mình dưới ánh nắng mặt trời khiến làn da của bạn bị sạm đi hoặc bị tổn thương, đắp mặt



PHOTOS: SHUTTERSTOCK

Nếu bạn có một làn da khô hoặc bị mụn, bạn có thể sử dụng một thứ bên trong của trái đu đủ để tẩy tế bào chết, làm sạch, và dưỡng ẩm cho da.

nạ dâu tây sẽ rất hữu ích. Trộn bã dâu tây với một ít nước, chà xát nhẹ lên da và rửa sạch sau khoảng 20 phút. Nó giúp làm sáng và giúp phục hồi da.

Ăn để làm đẹp

Cách ăn uống của bạn có thể là một yếu tố góp phần làm cho da của bạn giòn chắc và gây nổi mụn. Các sản phẩm tự sữa, đường, và cả pH có thể khiến cho làn da của bạn tệ hơn. Cho nên, một trong những cách hiệu quả nhất để cho làn da của bạn có cơ hội chiến đấu với nhân tố bên ngoài là ăn những thực phẩm sạch và bổ dưỡng – vì chúng có thể chăm sóc phía bên trong. Để có các loại thực phẩm giúp thanh

lọc làn da, bạn chỉ cần tìm đến chiếc giỏ đựng trái cây của mình. Quả táo nhỏ bé có chứa malic acid giúp thúc đẩy làn da săn chắc và trẻ trung, trong khi chuối chứa potassium giúp dưỡng ẩm và có hàm lượng vitamin A, B và E cao; tất cả đều có thể giúp chống lại sự lão hóa.

Bằng cách tăng lượng trái cây và rau quả trong thức ăn thường ngày của bạn, hàm lượng đối dào của nhiều loại vitamin khác nhau chắc chắn sẽ giúp làn da, mái tóc, và móng tay của bạn trở trẻ hóa và khỏe mạnh hơn. Khoa học đã chứng minh rằng việc cắt giảm phần lớn lượng đường bằng cách sử dụng các loại thực phẩm tự nhiên có tác dụng kỳ diệu đối với mái tóc của bạn. Khi bạn

tiêu thụ một lượng lớn đường, cơ thể sẽ tiết ra insulin để điều chỉnh hàm lượng đường máu. Điều này gây ảnh hưởng không tốt đến mái tóc của bạn vì insulin làm hồng các mạch máu, khiến oxygen đến da đầu khó khăn hơn. Hậu quả là tóc bị tổn hại và yếu đi.

Máy mắn thay, có rất nhiều loại thực phẩm tuyệt vời cho tóc. Nếu bạn đang muốn để tóc dài, thì các loại carbohydrate phức hợp, chẳng hạn như lúa mì bulgur, củ cải, các loại đậu, trái cây tươi, và ngũ cốc nguyên hạt sẽ thúc đẩy tóc phát triển.

Để có một bữa ăn sáng khoái giúp tối ưu hóa sự phát triển của tóc, thì món salad Quinoa với phô mai mặn, củ cải đường, và bí ngô là hoàn hảo.

Nếu bạn đang muốn một thứ gì đó lành mạnh hơn một chút, hãy thử món rau spinach và mì ống lớn cannelloni này. Hãy chắc chắn mua cannelloni loại hữu cơ hoặc không bị biến đổi gene. Một ý tưởng tuyệt vời cho bữa trưa sẽ là món phom phủ mái tóc của bạn là món bulgur (một loại ngũ cốc nguyên hạt) và rau spinach tẩm bột chiên, và hãy bỏ thêm tương ớt để tăng thêm hương vị món ăn.

Hãy thử các thương hiệu làm đẹp hữu cơ

Một trong những cách tốt nhất để thêm thực phẩm xanh trong các sản phẩm hàng ngày của bạn là lựa chọn các sản phẩm chay. Lý do là có một số dẫn xuất từ động vật không mấy dễ chịu trong mỹ phẩm có chiết suất từ động vật.

Một số thành phần bao gồm dầu emu,



Để có các loại thực phẩm giúp thanh lọc làn da, bạn chỉ cần tìm đến chiếc giỏ đựng trái cây của mình.



Một trong những cách tốt nhất để thêm thực phẩm xanh trong cách làm đẹp hàng ngày của bạn là lựa chọn các sản phẩm chay.

vảy cá, gelatin, sụn cá mập, long diên hương, và nhiều thành phần khác nữa. Những thứ này khác xa với những chất bổ sung hấp dẫn được tìm thấy trong một số loại mascara từ các thương hiệu cao cấp thường chứa rất nhiều hóa chất gây hại có thể thực sự khiến lông mi trở nên khô, dễ gãy, và thậm chí rụng – khi đó bạn sẽ phải sử dụng thêm nhiều sản phẩm khác để làm cho lông mi trông dày hơn, sau đó gây ra nhiều thiệt hại hơn.

Có thể kem nền cũng có một câu chuyện tương tự vì các thương hiệu dòng chính kết hợp polymethyl methacrylate, giúp tăng thêm cảm giác mềm mại, mịn màng nhưng đáng lo ngại là một số nghiên cứu đã báo cáo rằng thành phần này có liên quan đến dị ứng da và thậm chí là gián đoạn hệ thống miễn dịch. Các thành phần hóa học này được tránh sử dụng trong các sản phẩm hữu cơ và tự nhiên, thậm chí tránh thử nghiệm trên động vật.

Lập kế hoạch cho các bữa ăn và công thức nấu ăn

Một cơ hội tuyệt vời để cải thiện sức khỏe của bạn và thu được nhiều lợi ích về sắc đẹp hơn là đưa nhiều thực phẩm xanh vào thực phẩm thường ngày của bạn.

Có một số thực phẩm giàu protein, không có nguồn gốc từ động vật có sẵn trong tủ bếp của bạn, bao gồm trứng, đậu, các loại quả và hạt. Để có một bữa ăn đầy màu sắc và giàu protein, tại sao bạn không thử biến tấu món ăn cổ điển của Tây Ban Nha với đậu đỏ và trắng cùng rau basil.

Nếu bạn ưa thích món ngọt cho bữa sáng, thì yến mạch ú bột qua đêm là một cách tuyệt vời. Đối với những người thích ăn thức ăn ấm nóng, hãy thử bánh mì kẹp thịt đậu cay, nhồi đầy protein chay.

Kiểm tra bao bì

Có rất nhiều sản phẩm hữu quả mà không gây cảm giác tội lỗi và cũng không có thử nghiệm trên động vật. Các thành phần như sodium lauryl sulfate và phthalates, thường được sử dụng vì chúng rẻ tiền và có thể đem lại cho bạn lợi ích ngắn hạn, nhưng nếu sử dụng lâu dài, chúng có thể làm hỏng tóc, khiến tóc bạn khô, giòn và dễ bị xơ xác.

Một số hóa chất phổ biến nhất được sử dụng trong dầu gội có thể gây kích ứng da, đau mắt, và thậm chí là ung thư. Nhiều hóa chất trong số này có hại cho môi trường. Khi bị rửa trôi xuống cống, chúng có thể sẽ làm ô nhiễm sông, biển, và đất.

Hầu hết các thương hiệu tự nhiên đều có các tiêu chuẩn đạo đức tốt, vì thế chúng tốt hơn cho bạn, cho địa cầu này và những người trồng các nguyên liệu. Một số thương hiệu để mua như Leaping Bunny, EWG, và Made Safe có hạn chế nhiều vào thực phẩm thường ngày của bạn.

Cuối cùng, cải thiện lối sống của bạn ở những nơi thiếu màu xanh có cây, bạn sẽ nhận thấy các tác động đến rất nhanh sau đó. Đây là một cách để nhìn nhận cách sống của bạn, điều chỉnh lại cơ thể nếu cần, và trở nên thân thiện với địa cầu trong quá trình này.

Ngọc Anh biên dịch

DẦU HẠT:

Những bí mật chưa tiết lộ

Dữ liệu được công bố của Knobbe cho thấy các loại dầu hạt đã được đưa vào thức ăn thường ngày của Hoa Kỳ năm 1866 chỉ bằng **32%** của năm 2010.

KAI KEISUKE/SHUTTERSTOCK

Dầu hạt được xử lý công nghiệp, gây ra phản ứng viêm và thúc đẩy quá trình oxy hóa trong cơ thể bạn.

JOSEPH MERCOLA

Việc sử dụng phổ biến các loại dầu hạt đã qua chế biến dẫn đến một thời đại bệnh tật mới như thế nào?

Phần lớn người Mỹ đang bị lừa dối bởi các khuyến nghị sức khỏe chính thức về việc ăn các loại dầu thực vật “lành mạnh”. Ngay cả thuật ngữ “dầu thực vật” cũng gây hiểu lầm vì nó tạo cho bạn ấn tượng rằng bạn đang nhận các vi chất dinh dưỡng thực vật trong khi những loại dầu này thường là các dầu hạt được chế biến công nghiệp và độc hại.

Dầu hạt là thành phần chính trong các thực phẩm chế biến sẵn và một số “thực phẩm” nguy hiểm nhất mà bạn có thể ăn.

Ngày nay, dầu hạt còn là một vấn đề đáng quan tâm hơn vì nó chứa hàm lượng cao chất oxy hóa gây suy giảm nghiêm trọng chức năng miễn dịch của bạn, và làm tăng nguy cơ bị tất cả các bệnh nhiễm trùng, bao gồm cả

COVID-19. Theo quan điểm của tôi, việc loại bỏ tất cả các loại dầu hạt cũng quan trọng như việc tối ưu hóa mức vitamin D của bạn, để giảm nguy cơ mắc bệnh COVID-19.

Tại Hội nghị Chuyên đề về Sức khỏe Di truyền được tổ chức tại UCLA (Đại học California – Los Angeles) vào tháng 08/2020, bác sĩ nhân khoa Chris Knobbe đã đưa ra một tóm tắt tuyệt vời về lý do tại sao dầu hạt là cơ chế chung (unifying mechanism) đằng sau các bệnh kinh niên của người Tây phương như bệnh tim, béo phì, ung thư và tiểu đường.

Ông Knobbe là người sáng lập và là chủ tịch của Cure AMD Foundation, một tổ chức bất vụ lợi dành riêng cho việc ngăn ngừa bệnh thoái hóa điểm vàng do tuổi tác (AMD).

Trong khi hầu hết mọi người đều đã nghe nói về những rủi ro sức khỏe của việc ăn đường đã qua chế biến, tinh bột, và chất béo chuyển hóa, thì dầu hạt lại gây ra nhiều tác hại cho sức khỏe của bạn nhất.

Nếu bạn phải thực hiện một thay đổi ngay hôm nay để giảm nguy cơ mắc các bệnh kinh niên, việc loại bỏ dầu hạt ra khỏi thức ăn thường ngày của bạn sẽ là ưu tiên hàng đầu.

Hầu hết người Mỹ đều bị bệnh chuyển hóa

Bệnh tim hiện là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở Hoa Kỳ, hầu như không được biết đến trong thế kỷ 19. Giống như bệnh tim, vào năm 1811, căn bệnh ung thư đã gây ra 0.5% tổng số ca tử vong; tỷ lệ này tăng lên 5.8% năm 1900, và tăng vọt lên hơn 31% năm 2010. Một mô hình tương tự cũng xuất hiện đối với bệnh tiểu đường – hiếm gặp vào thế kỷ 19, và có tỷ lệ bệnh là 0.37% vào năm 1935. Đến năm 2020, sau 85 năm, tỷ lệ này tăng gấp 28 lần, lên mức 10.5%.

Béo phì? Lại là cùng một câu chuyện. Chỉ với tỷ lệ 1.2% trong thế kỷ 19, nhưng 115 năm sau, béo phì đã tăng gấp 33 lần, lên mức 39.8% vào năm 2015. Đồng thời vào năm 1990, có

tới 24% người trưởng thành ở Mỹ được chẩn đoán hội chứng chuyển hóa – một sự kết hợp của cao huyết áp, rối loạn lipid máu, kháng insulin, tăng đường huyết, và béo phì nội tạng.

Từ năm 2009 đến 2015, 88% người trưởng thành ở Hoa Kỳ không đạt năm tiêu chí về sức khỏe chuyển hóa, thể hiện ở chỉ số đường huyết, chất béo trung tính, cholesterol HDL, huyết áp, và vòng eo.

Thoái hóa điểm vàng và viêm xương khớp cũng có sự gia tăng đáng kể tương tự. Theo đó, Bác sĩ Knobbe đặt câu hỏi rằng điều gì, phổ biến trong thời gian này, có thể đã thúc đẩy những thay đổi đó. Lịch sử về thức ăn thường ngày đã cho câu trả lời; sự ra đời của bốn loại thực phẩm chế biến chủ yếu – gồm đường, dầu hạt chế biến công nghiệp, bột mì tinh chế, và chất béo chuyển hóa – đóng vai trò là nguyên nhân.

Ông Knobbe nói: “Tôi tin rằng đây là một thử nghiệm toàn cầu trên con người mà không ai tán thành. Không ai biết điều gì sắp diễn ra. Nếu biết được, họ sẽ không tham gia thử nghiệm này.” Knobbe cũng trích dẫn công trình của Weston A. Price, một nha sĩ đã viết cuốn sách kinh điển “Dinh Dưỡng và Thoái Hóa Thể Chất”. Vào những năm 1900, bác sĩ Price đã nghiên cứu sâu rộng về mối liên hệ giữa sức khỏe răng miệng và các bệnh trong thân thể.

Ông là một trong những người tiên phong về dinh dưỡng trong mọi thời đại, và nghiên cứu của ông cho thấy các bộ lạc bản địa vẫn ăn theo thức ăn truyền thống có hàm răng gần như hoàn hảo và gần như 100% không bị sâu răng.

Nhưng khi những người dân bộ tộc này được làm quen với đường tinh luyện và bột mì trắng, sức khỏe và hàm răng hoàn hảo của họ nhanh chóng bị hư hỏng.

Tiến sĩ Knobbe cho biết: “Bác sĩ Weston Price đã đưa ra mối liên kết giữa những thực phẩm này một cách căn bản với căn bệnh thoái hóa thể chất vào năm 1939. Không ai lắng nghe.” Knobbe dường như là Price của thế kỷ 21.

Tại sao dầu hạt lại giống với chất độc arsen (thạch tín)

Vấn đề của dầu hạt là chúng được xử lý công nghiệp, gây ra phản ứng viêm và thúc đẩy quá trình oxy hóa trong cơ thể bạn. Các quan chức y tế tuyên bố rằng dầu hạt rất tốt cho bạn vì chúng làm giảm cholesterol, nhưng như Tiến sĩ Knobbe nói rằng chất arsen (thạch tín) cũng vậy. Hai chất độc thực sự có khá nhiều điểm chung:

“Chúng ta có thể nghĩ rằng đây là một trò đùa, nhưng thật ra, có rất nhiều điểm tương đồng giữa arsen và dầu hạt một cách đáng kinh ngạc – arsen có tính oxy hóa mạnh mẽ. Và đây chính là cách mà dầu hạt tác động đến chúng ta. Dầu hạt kích thích quá trình oxy hóa, là chất tiền viêm và độc hại, oxy hóa điều tệ hại nhất cho đến nay là quá trình oxy hóa.”

Bạn sẽ tìm thấy dầu hạt trong hầu hết các loại thực phẩm đã qua chế biến, bao gồm cả thức ăn nhanh và thậm chí ở

nhieu nhà hàng đắt tiền.

Ông Knobbe nói: “Ngày cả những nhà hàng ngon nhất cũng đang sử dụng dầu hạt vì chúng có giá thành bằng 1/6 so với bơ động vật.”

Lý do dầu hạt có thể tồn tại trong nguồn cung cấp thực phẩm, mặc dù có độc tính cao, là vì dầu hạt không phải là chất độc sinh học cấp tính mà là chất độc kinh niên. Ngộ độc kinh niên có nghĩa là các triệu chứng không xảy ra ngay lập tức, và thường chỉ sau khi tiếp xúc lâu dài, lặp đi lặp lại. Một hành động để không bị ngộ độc khi ăn ở nhà hàng là tránh tất cả các loại nước sốt, vì chúng có nhiều khả năng chứa nhiều dầu hạt đã qua chế biến.

“Dầu hạt được đưa vào sử dụng một cách từ từ, bắt đầu từ những năm 1860. Đầu tiên chúng được sử dụng để pha trộn với mỡ heo và bơ (butter); sau đó dần dần, chúng được sử dụng để thay thế mỡ heo, bơ, và mỡ bò. Đó là cách mà những nhà sản xuất dầu hạt tránh bị lên án khi làm việc này. Vì thế, chúng ta dần trở nên thừa cân và không khỏe mạnh. Và họ đã giữ dầu hạt trong nguồn cung cấp thực phẩm theo cách đó.”

Bác sĩ Knobbe chỉ ra rằng ngoài khả năng gây viêm sung, những chất độc từ dầu hạt này còn có các tác hại như:

- Độc tế bào
- Độc tính gen
- Gây đột biến
- Chất gây ung thư
- Sinh huyết khối
- Gây xơ vữa
- Gây béo phì

Một phần ba năng lượng trong thức ăn thường ngày của người Mỹ là từ dầu hạt

Dữ liệu được công bố của Tiến sĩ Knobbe cho thấy rằng dầu hạt được đưa vào thức ăn thường ngày của người Mỹ năm 1866, chiếm 32% vào năm 2010, tức là 80g mỗi người mỗi ngày. Ngược lại, vào năm 1865, hầu hết mọi người sẽ chỉ có khoảng 2–3% lượng calorie từ acid linoleic omega-6 (được tìm thấy trong dầu hạt) chủ yếu đến từ bơ, mỡ heo, và mỡ bò.

Động vật được nuôi dưỡng theo phương pháp thời xưa có lượng omega-6 rất thấp, nhưng điều này sẽ thay đổi khi động vật được nuôi trong các cơ sở cho động vật tập trung (CAFO) giống như ngày nay. Thịt heo CAFO có thể chứa tới 20% chất béo omega-6. Ông Knobbe đã cho thấy rõ tỷ lệ mắc bệnh kinh niên rất thấp và mức tiêu thụ acid linoleic trong đời thấp một số dân số bản địa, chẳng hạn như Bộ lạc Maasai của Kenya và Tanzania.



Người Mỹ, với từ 24–32% lượng calorie hàng ngày từ dầu hạt, đang nhận được 8–12% hoặc cao hơn lượng calorie hàng ngày chỉ từ acid linoleic.

Họ chủ yếu ăn sữa, thịt, và máu – thức ăn thường ngày của họ có 66% chất béo động vật (33–45% carbohydrate, và chỉ 1.7% acid linoleic omega-6. Họ không bị bệnh tim, nhưng Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ tiếp tục yêu cầu người Mỹ giới hạn chất béo bão hòa không quá 5% đến 6% lượng calorie hàng ngày.

Người Mỹ, với từ 24–32% lượng calorie hàng ngày từ dầu hạt, đang nhận được 8–12% hoặc cao hơn lượng calorie hàng ngày chỉ từ acid linoleic. Trong một ví dụ khác, Tokelauans, sống ở một vùng lãnh thổ gần New Zealand, ăn 54–62% calorie từ dầu hạt, chiếm 53% chất béo, 48% trong số đó là chất béo bão hòa.

Chỉ khoảng 1% hoặc ít hơn trong chế độ ăn uống của họ là chất béo omega-6, và họ cũng không bị bệnh tim và hầu như không bị béo phì hoặc tiểu đường. Ông Knobbe nói: “Nếu chúng ta nhìn vào những nhóm này và bạn có thể nhìn vào từng người, những quần thể người thời xưa, họ không có đường tinh luyện, lúa mì tinh luyện, và tất nhiên không có dầu thực vật.”

“Vây còn omega-6 trong những quần thể người thời xưa này thì sao? Nó là 0.6 đến khoảng 1.7%. Theo hiểu biết tốt nhất của tôi, tôi nghĩ tất cả đều dưới 2%, còn ở nơi dân số phương Tây hóa của chúng ta, có đến 7–12% acid linoleic omega-6. Một lần nữa, đây là điểm quan trọng nhất mà chúng ta rút ra được. Vây điều gì xảy ra với omega-6? Chúng ta đã tích lũy nó trong chất béo của cơ thể mình.”

Dầu hạt gây ra nhiều bệnh tật ở Nhật Bản

Trong khi các quần thể người thời xưa đã bảo vệ sức khỏe của họ bằng cách không tiêu thụ dầu hạt, các dân số khác, như Nhật Bản, đã bị suy giảm sức khỏe tương ứng với việc ngày càng tiêu thụ các loại dầu độc hại này. Kể từ năm 1960, Nhật Bản đã có sự gia tăng rõ rệt về béo phì, cao huyết áp, tiểu đường type 2, hội chứng chuyển hóa, nhiều bệnh ung thư, và thoái hóa điểm vàng do tuổi tác.

Trong khi đó, vào năm 1950, người Nhật chỉ tiêu thụ 3g dầu hạt mỗi ngày, con số này đã tăng lên thành 39g năm 2004. Tính theo phần trăm tổng lượng calorie, năng lượng từ omega-6 đã tăng lên 6.2% vào năm 2004 so với 1.55% năm 1950.

Ông Knobbe nói: “Vấn đề chính ở chỗ đó. Sức khỏe ở Nhật Bản bị giảm sút rất có thể là do dầu hạt có hàm lượng cao chất oxy hóa, chất tiền viêm, chất độc hại, và thiếu chất dinh dưỡng tăng gấp 13 lần, tương đương 1,200%.”

Theo CDC, cứ 10 người Mỹ thì có 6 người bị bệnh kinh niên, và bệnh tim, hen suyễn, ung thư, và bệnh tiểu đường đã tăng 700% kể từ khi Cuộc khảo sát Y tế Quốc gia được thực hiện năm 1935.

Như doanh nhân công nghệ Jeff Nobbs đã lưu ý trong một bài phân tích thống kê, trong thời gian này, người Mỹ đã hút thuốc và uống ít rượu hơn – hai trong số những nguyên nhân chính dẫn đến bệnh kinh niên. Anh cũng tin rằng dầu thực vật là nguyên nhân còn thiếu trong việc giải thích vì sao người Mỹ ngày càng dễ bệnh hơn.

“Nếu dầu thực vật thực sự là nguyên nhân đằng sau đại dịch bệnh kinh niên ngày nay, thì đó là một giải pháp đơn giản và thích

Loại bỏ các loại dầu sau:

Điều quan trọng là bạn phải giảm lượng dầu hạt đã qua chế biến công nghiệp càng nhiều càng tốt. Điều này có nghĩa là loại bỏ các loại dầu sau:

- Đậu nành
- Ngô
- Cải dầu
- Cây rum
- Hoa hướng dương
- Đậu phộng
- Hạt nho
- Càm gạo

Để làm được điều này, bạn cần tránh tất cả các loại thực phẩm chế biến quá kỹ, thức ăn nhanh và nhiều loại thực ăn ở nhà hàng. Đây là lý do vì sao điều quan trọng là bạn phải nấu ăn càng nhiều càng tốt trong nhà – ngoại trừ dầu hạt – để biết mình đang ăn gì.

Tiến sĩ Joseph Mercola là người sáng lập Mercola.com. Ông là bác sĩ chẩn thương chính hình và là tác giả có nhiều sách bán chạy nhất, nhận nhiều giải thưởng trong lĩnh vực sức khỏe tự nhiên.

Tú Liên biên dịch

SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI

Ba loại tinh dầu giúp giảm đau đầu gối

IAN KANE

Trong thời gian tại ngũ, tôi thường xuyên nghe những người lính khác (thường là trung niên trở lên) than phiền về “cái đầu gối chơi khăm” của họ. Khi nhiều tuổi hơn, tôi nhận ra rằng đau đầu gối là một vấn đề sức khỏe mà phần lớn những bậc trung và cao niên thường phải đối mặt.

Trong khi nguyên nhân gây đau đầu gối thường do những hoạt động thường ngày như đi bộ hoặc chạy bộ, đứng trong thời gian dài, cúi người và nâng vật nặng, cơn đau cũng có thể là hệ quả của một số môn thể thao như bóng rổ hoặc bóng đá. Các môn tập thể thao này đòi hỏi phải dừng lại và bắt đầu một cách đột ngột, cũng như xoay

Công dụng trị liệu của tinh dầu

Tinh dầu đã được dùng để giảm đau và điều trị viêm sưng trong nhiều năm qua. Nhiều loại tinh dầu có thể làm cơn đau ở đầu gối dịu dần dần. Vì tinh dầu là một phương thuốc hoàn toàn tự nhiên nên thường có ít tác dụng phụ hơn các loại thuốc tổng hợp. Do đó, tinh dầu rất lý tưởng trong việc điều trị chứng đau và viêm khớp gối.



Tinh dầu là một phương thuốc hoàn toàn tự nhiên nên thường có ít tác dụng phụ hơn các loại thuốc tổng hợp.

Dưới đây là một số loại tinh dầu có thể hữu hiệu cho cơn đau đầu gối của bạn.

Tinh dầu Oải hương (Lavender Oil)

Một trong những loại tinh dầu phổ biến nhất mà mọi người sử dụng để giảm đau đầu gối là tinh dầu hoa Oải hương. Qua hàng thế kỷ, loại tinh dầu này không chỉ được sử dụng để chữa đau khớp mà còn cả đau đầu và đau nửa đầu.

Tinh dầu Oải hương chứa nhiều chất có tác dụng an thần nhẹ, có thể làm giảm mức độ lo lắng và căng thẳng khi hít vào. Một thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên, mù đơn năm 2018 đã nghiên cứu tác dụng của việc dùng tinh dầu Oải hương pha loãng 3% xoa bóp đầu gối của bệnh nhân, và theo dõi bằng cách đánh giá khả năng thực hiện các hoạt động bình thường hàng ngày của họ. Nhóm bệnh nhân dùng tinh dầu Oải hương bôi lên đầu gối của họ có cảm giác giảm đau nhanh hơn nhóm không dùng.

Tinh dầu Khuyneh diệp (Eucalyptus Oil)

Tinh dầu khuyneh diệp có chứa các chất hoạt động như một tác nhân giảm đau liên quan đến thần kinh một cách hiệu



Tinh dầu rất lý tưởng trong việc điều trị chứng đau và viêm khớp gối.

quả, thúc đẩy lưu thông máu tốt hơn và có thể giúp thông các xoang bị tắc. Chỉ một lượng nhỏ dầu Khuyneh diệp cũng có thể giúp bạn không chỉ giảm đau đầu gối mà còn làm dịu chứng đau đầu và chứng đau nửa đầu, cũng như viêm khớp.

Một thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên được công bố năm 2013 cho thấy “hít dầu khuyneh diệp có hiệu quả trong việc giảm đau và huyết áp của bệnh nhân sau khi thay toàn bộ đầu gối”.

Ngoài ra, loại tinh dầu này còn có đặc tính kháng khuẩn và chống oxy hóa mạnh mẽ có thể tăng cường sức khỏe tổng quát.

Tinh dầu Hương thảo (Rosemary Oil)

Tinh dầu Hương thảo đã được biết đến với tác dụng hỗ trợ điều trị triệu chứng cứng khớp, sưng và đau tại khớp, chẳng hạn như các cơn đau đầu gối kinh niên

tái phát liên tục. Vì các cơ đầu gối bị viêm sưng thường xuyên có thể gây ra đau đớn, nên thoa loại dầu này có thể giúp giảm bớt những cơn co thắt đó.

Các nghiên cứu cũng cho thấy rằng tinh dầu Hương thảo có thể giúp cải thiện lưu thông máu xung quanh các khớp gối. Tinh dầu này chứa cả hợp chất chống viêm và giảm đau, cũng có thể tăng hiệu lực của các loại được pha trộn đầu đau phổ biến.

Ngoài ra, một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Therapy Advances in Psychopharmacology cho thấy rằng người tinh dầu Hương thảo có thể giúp nâng cao năng lực thể chất và tinh thần, chẳng hạn như mức độ tập trung, tốc độ, độ chính xác, và hiệu suất tổng thể.

Ở nhiều quốc gia, dầu Hương thảo được xem là một chất kích thích nhận thức, vì nó khiến những người thường xuyên hít vào cái thiện sự tập trung.

Một nghiên cứu trên chuột vào năm 2017 cũng cho thấy hít dầu Hương thảo làm tăng mức dopamine trong não và có thể có “tiềm năng điều trị các rối loạn tâm thần liên quan đến căng thẳng.”

Thu Anh biên dịch

KHÔE TỰ NHIÊN

Nhâm nhi ly Yuja-Cha Nam Hàn nóng hổi

SPONSORED CONTENT

Người Mỹ có rất nhiều liệu pháp tự nhiên chống lại các bệnh mùa đông phổ biến, như một ly nước nóng với chanh, một tách trà ấm với mật ong, hay một tô canh gà nóng hổi. Những cách này chắc chắn sẽ khiến chúng ta cảm thấy dễ chịu trong thời tiết lạnh giá, nhưng bạn đã thử yuja-cha chưa? Yuja-cha nóng hổi, đem lại cảm giác dễ chịu với màu sắc tươi sáng, mùi vị ngọt ngào, cùng hương thơm thi vị của cam chanh, đã trở thành thức uống được người dân Nam Hàn nhiều thế hệ yêu thích trong tiết trời lạnh lẽo. Còn được gọi là trà mật ong citron hoặc trà yuja, yuja-cha ở dạng đơn giản nhất được làm chỉ với đường, nước, và trái yuja.

Yuja là loại trái cây gì?

Yuja có kích thước gần bằng quả cam với vỏ sần sùi, là loại trái cây họ cam quýt có mùi thơm nồng được trồng ở vùng Tây Á, có vị kết hợp giữa cam và bưởi đắng. Theo Ông Lee Sang Gap, Chủ tịch công ty mật ong và trà Kkoh Shaem Food có trụ sở tại Nam Hàn, yuja có nguồn gốc từ vùng sông Dương Tử, Trung Quốc.

Ông nói rằng: “Jang Bogo thời Silla (vương quốc cổ xưa của Hàn quốc) là người đã đưa yuja đến với



Yuja-cha, trà chanh mật ong Citron của Nam Hàn là thức uống hoàn hảo trong tiết trời lạnh giá.

Hàn quốc. Khi Jang Bogo đến nhà Đường - Trung Quốc, ông đã được một thương gia tặng cho một trái yuja làm quà. Trên đường trở về Hàn quốc, thuyền của Jang Bogo gặp bão và trái yuja bị đập nát. Con tàu đến khu vực Biển Nam, những hạt yuja rơi ra đã được gieo trồng. Trong lịch sử, yuja là loại trái cây vô cùng đắt tiền. Cây yuja từng được gọi là “cây đại học” bởi vì tiền bán trái yuja được cho là đủ để trang trải chỉ phí học hành của con cái. Bên cạnh giá trị kinh tế, trái yuja từ lâu còn được ngợi ca vì nhiều lợi ích sức khỏe. Loại trái này chứa một lượng lớn vitamin C và lượng chất chống oxy hóa cao gấp ba lần trái chanh cỡ trung bình.

Cách làm Yuja-Cha

Mặc dù có nhiều cách để thưởng thức yuja, nhưng phổ biến nhất vẫn là trà yuja-cha, một loại trà giúp tinh thần bạn sáng khoái. Yuja-cha thường được thưởng thức nhiều nhất trong những tháng mùa đông, khi bệnh cảm lạnh trở nên phổ biến và yuja đang vào mùa thu hoạch.

Để làm yuja-cha, tất cả các bộ phận của quả đều được sử dụng, ngoại trừ hạt. Trái Yuja cả vỏ được cắt lát mỏng và trộn với lượng đường tương đương. Đường là thành phần



Yuja-cha được pha chế từ món mứt yuja-cheong – làm từ trái yuja và đường.



Yuja, trái chanh Nam Hàn.



Mật ong và gừng giúp tăng sự ấm áp và giá trị dinh dưỡng cho trà yuja-cha.

chính trong công thức làm yuja-cha, vì nó có vai trò như một chất bảo quản tự nhiên. Phương pháp bảo quản này được gọi là cheong giúp cho hỗn hợp yuja được bảo quản an toàn nhiều tháng trước khi được pha thành trà.

Khi trái yuja đã được trộn với đường, các thành phần bổ sung như mật ong và gừng có thể được thêm vào để tăng hương vị và chất dinh dưỡng cho yuja-cha. Sau đó, chỉ cần thêm nước nóng là có thể thưởng thức.

Yuja-cha có thể được thưởng thức nóng hoặc lạnh; bản thân phần vỏ và mùi của trái yuja cũng có thể được thưởng thức như một loại trà.

Hương vị chanh nhẹ nhàng và giàu dinh dưỡng chính là lý do vì sao rất nhiều người Nam Hàn sử dụng yuja-cha để giảm bớt các bệnh mùa đông như ho, cảm lạnh, và khó tiêu. Vitamin C và chất chống oxy hóa trong trái yuja kết hợp với các đặc tính chống viêm của mật ong làm cho trà yuja-cha trở thành một phương thuốc chữa cảm lạnh tự nhiên rất hiệu quả. Nếu thêm gừng tươi, bạn sẽ có được một thức uống thậm chí còn ấm hơn để tránh cảm lạnh và ho.

Nếu địa phương của bạn không có trái yuja, bạn có thể pha một loại nước tươi ngon tương tự bằng chanh tươi. Hoặc để nhanh hơn, hãy chọn một lọ mứt yuja làm sẵn, hoặc yuja-cheong, từ một siêu thị Nam Hàn tại địa phương của bạn.



Trà gừng mật ong của Kkoh Shaem Food. COURTESY OF KKOH SHAEM FOOD CO.

Kkoh Shaem Food có bán một loại trà yuja-cha, rất thuận tiện tại Costco, được chế biến từ mật ong và gừng giúp làm ấm và chống lạnh. Khi pha với nước nóng, phần đặc sệt giống như mứt cam sẽ hòa tan thành một loại trà nóng ngọt ngào, tạo nên một thức uống hoàn hảo cho những ngày lạnh lẽo.

Tú Liên biên dịch

Sữa vàng giúp bạn khỏe mạnh trong mùa đông

DEVON ANDRE

Sữa vàng, hay trà nghệ, là loại thức uống được biết đến trong văn hóa Tây phương những năm gần đây. Loại đồ uống Ấn Độ này có nguồn gốc từ y học Ayurvedic có thể giúp gia tăng khả năng miễn dịch bên cạnh những lợi ích sức khỏe khác, đặc biệt là trong mùa đông.

Đồ uống màu vàng tươi pha theo kiểu truyền thống gồm có sữa bò ấm, nghệ, và các loại gia vị khác như quế và gừng. Loại sữa vàng có thể đặc biệt hữu ích trong mùa lạnh và cúm do tác dụng chống oxy hóa nổi bật của nó.

Curcumin, thành phần hoạt chất mang lại hầu hết các lợi ích của nghệ, đã được chứng minh là có khả năng tăng cường miễn dịch. Thêm một ít gừng và quế có thể giúp bạn khỏe mạnh trong mùa đông này.

Các nghiên cứu đã cho thấy chất curcumin có thể chống lại vi khuẩn, virus và nấm; tuy nhiên, các nghiên cứu về tác động cụ thể này của curcumin trên người còn khá hạn chế.

Ngoài ra, có nhiều bằng chứng cho thấy cả gừng và quế đều có các hợp chất chống nhiễm trùng và ức chế sự phát triển của vi khuẩn.

GreenMedinfo đã ghi nhận nhiều nghiên cứu sâu rộng về lợi ích sức khỏe của nghệ, và NCBI liệt kê hơn 13,000 nghiên cứu về các tác dụng khác nhau của curcumin.

Trong khi đó, loại thức uống này có nhiều bằng chứng, thậm chí nhiều giai thoại, về công dụng qua hàng thế kỷ. Sữa vàng thực sự đã được sử dụng để dự phòng hoặc điều trị bệnh tật ở Ấn Độ



Trà nghệ là một phương pháp chữa bệnh có từ một điển tích cổ xưa.

từ lâu đời.

Bạn có thể dễ dàng chế biến sữa vàng hiện nhà hàng có ánh nắng chiếu vào ở Minneapolis, Minnesota, có Morem bắt đầu cảm thấy khó chịu.

- Phần cho một người dùng gồm:
- 2 cup sữa không đường tùy chọn
 - 1 thìa cà phê bột nghệ
 - 1 miếng gừng tươi nhỏ hoặc 1/2 muỗng cà phê bột gừng
 - 1/2 thìa bột quế
 - 1 nhúm tiêu đen
 - 1 thìa cà phê mật ong hoặc sirup cây phong (tùy chọn)

Trộn tất cả các thành phần vào một nồi nhỏ và đun sôi. Giảm nhiệt độ và đun trong khoảng 10 phút hoặc cho đến khi có mùi thơm. Lọc qua rây mịn vào ly của bạn và rắc quế lên trên. Bạn có thể bảo quản thức uống này trong tủ lạnh đến năm ngày.

Sữa vàng có thể là một lựa chọn hữu ích cho việc duy trì sức khỏe trong mùa đông này, giúp bạn tăng cường hệ thống miễn dịch, ngăn ngừa cảm lạnh và cải thiện sức khỏe. Màu vàng ấm áp của nó rất hợp với mùa này, vì vậy bạn có thể thử một chút!

Tác giả Devon Andre có bằng cử nhân khoa học phân tích hiện trường hình sự của Đại học Windsor ở Canada và bằng Tiến sĩ luật học từ Đại học Pittsburgh.

Thiên Văn biên dịch



LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ

Những tác dụng phụ ngoài ý muốn của gel siêu âm

Chất gây rối loạn nội tiết được dùng rộng rãi này có thể gây hại cho thai nhi

JENIFER MARGULIS

Vào năm 2017, cô Emalee Morem đã mang thai dựa con đầu lòng được 40 tuần. Theo sự thuyết phục từ các bác sĩ, cô đã siêu âm thêm một lần nữa chỉ để bảo đảm rằng em bé vẫn ổn. Sau khi được siêu âm, Morem và chồng đi ăn trưa. Khi ngồi dưới mái hiên nhà hàng có ánh nắng chiếu vào ở Minneapolis, Minnesota, cô Morem bắt đầu cảm thấy khó chịu.

Cô Morem nói: “Bụng của tôi rất nóng trong lúc chúng tôi ăn, và khi về nhà, tôi đã nhìn thấy những vết lốm đốm mẩn đỏ khủng khiếp ở bụng của mình.”

Mặc dù những mụn rộp đỏ này không gây đau đớn nhưng có vẻ cảm thấy lo lắng.

Cô cho biết: “Nó không đau, nhưng rõ ràng là không bình thường. Và tôi chắc chắn rằng đó là do gel siêu âm. Sau khi siêu âm, họ chỉ lau bụng tôi bằng khăn giấy hoặc vải khô, vì vậy lớp gel không được rửa sạch, và tôi vẫn có thể ngửi thấy mùi gel trên da. Vết ban này chính là nơi họ đã bôi gel và tiến hành siêu âm doppler.”

Cô Morem cho biết thêm sự khó chịu chỉ tồn tại trong thời gian ngắn. “Nó biến mất sau vài giờ nhưng vẫn khiến tôi hoảng sợ vào thời điểm đó. Tôi cũng sợ phải siêu âm thêm nữa.” Hai tuần sau, cô Morem đã sinh một bé gái khỏe mạnh nặng 7 pound 14 ounce (3,572 kg).

Gel siêu âm gây rối loạn nội tiết

Loại gel gây phát ban tại chỗ trên bụng của cô Morem có thể còn gây ra vấn đề gì khác không? Cơ thể chúng ta sử dụng hormone – tín hiệu hóa học – để điều chỉnh nhiều quá trình khác nhau. Chất gây rối loạn nội tiết là những chất

hóa học làm thay đổi mức độ hormone bình thường của cơ thể. Phthalate và một số phenol – bao gồm cả paraben và triclosan – được xem là các hóa chất gây rối loạn nội tiết.

Bởi vì khi mang thai, giống như tuổi dậy thì và mãn kinh, là thời điểm có những thay đổi lớn về nội tiết tố, nên việc tránh xa các chất gây rối loạn hormone là đặc biệt quan trọng. Thật vậy, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những thay đổi nồng độ hormone không tự nhiên có thể góp phần gây ra nhiều tác động tiêu cực đến sức khỏe – đặc biệt là khi liên quan đến khả năng sinh sản và sự phát triển của thai nhi.

Mặc dù mỗi nhãn hiệu có một công thức khác nhau, nhưng nghiên cứu cho thấy rằng một số loại gel được sử dụng để tiến hành siêu âm trước khi sinh có thể gây rối loạn hormone. Những loại gel này được bôi dày đặc lên bụng của phụ nữ để tạo môi trường dịch liên tục cho sóng âm truyền qua, nhằm hạn chế bọt khí [lọt vào giữa da và đầu dò siêu âm] làm gián đoạn tín hiệu. Chúng chứa nhiều chất tạo mùi thơm và thuốc nhuộm, cũng như một chất hóa học gọi là propylparaben – một hợp chất phenol được chiết xuất từ nhựa than đá. Các loại gel siêu âm cũng có thể chứa phthalate, được sử dụng để tạo mùi thơm và màu sắc.

Tiến sĩ Carmen Messerlian và các đồng nghiệp của bà tại Khoa Sức khỏe Môi trường Đại học Harvard đã tìm hiểu về việc tiếp xúc với gel siêu âm có gây rối loạn hệ thống nội tiết hay không. Sau đó, họ đã công bố kết quả trên Tạp chí Sức Khỏe Môi trường Quốc tế vào năm 2017: “Gel siêu âm như một nguồn phơi nhiễm phthalate và phenol chưa được ghi nhận đối với những thai phụ được siêu âm định kỳ.”

Nhóm của Tiến sĩ Messerlian đã hợp tác với các bác sĩ lâm sàng tại Bệnh viện Đa khoa Massachusetts để phân tích nước tiểu của 12 thai phụ trong một nghiên cứu về khả năng sinh sản. Tất cả phụ nữ tham gia đều được siêu âm định kỳ vào tam cá nguyệt thứ hai của thai kỳ, như một phần của nghiên cứu về khả



Siêu âm đã thay đổi cách chúng ta nhìn – theo nghĩa đen – các vấn đề của thai nhi. Nhưng công nghệ hữu ích này cũng có những vấn đề của nó.

năng sinh sản.

Vì vậy, các nhà khoa học tại Harvard đã lấy ba mẫu nước tiểu của từng người: mẫu 1 vào lúc trước khi siêu âm; mẫu 2 sau khi siêu âm từ 1–2 tiếng; và mẫu 3 sau siêu âm từ 7–12 tiếng.

Sau đó các mẫu nước tiểu được gửi đến Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) để các nhà khoa học của CDC phân tích về sự hiện diện và số lượng của 19 loại phthalate và 11 loại phenol khác nhau.

Nồng độ Phthalate trong nước tiểu đạt đỉnh sau siêu âm từ 7–12 giờ Phân tích cho thấy phthalate trong nước tiểu của thai phụ đạt nồng độ cao nhất vào khoảng 7 đến 12 giờ sau khi tiếp xúc với gel siêu âm. Ngoài ra, nồng độ của hầu hết các hóa chất được xét nghiệm trong nước tiểu của phụ nữ đều đạt cao nhất trong mẫu thứ 3, tức là gần tám giờ sau khi siêu âm. Kết quả có thể bị ảnh hưởng do tất cả thai phụ được kiểm tra đều nói đã ăn một thứ gì đó hoặc sử dụng một số loại sản phẩm chăm sóc cá nhân (thường chứa các hóa chất gây rối loạn nội tiết).

Xem tiếp trang 8

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 để 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

LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ

Những tác dụng phụ ngoài ý muốn của gel siêu âm

Chất gây rối loạn nội tiết được dùng rộng rãi này có thể gây hại cho thai nhi

Tiếp theo từ trang 7

Tuy nhiên, sự nhất quán về thời gian trên tất cả 12 người tham gia nghiên cứu đã cho thấy rằng nồng độ phthalate cao trong nước tiểu của phụ nữ là do tiếp xúc với gel siêu âm.

Các nhà nghiên cứu kết luận rằng: “Trong khi cần nghiên cứu thêm, nghiên cứu này có khả năng xác định nguồn phơi nhiễm phthalate và paraben trước đây chưa được biết đến ở những thai phụ được siêu âm định kỳ.”

Cách thức siêu âm

Siêu âm tiền sản sử dụng sóng âm để tạo ra hình ảnh của thai nhi đang phát triển trong bụng mẹ.

Tiến sĩ Lise Eliot, nhà khoa học thần kinh tại trường Đại học Y khoa và Khoa học Rosalind Franklin cho biết khi tối phòng vẫn có ánh sáng trước: “Siêu âm là sóng âm tần số rất cao mà chúng ta thực sự không thể nghe thấy. Về căn bản nó dựa trên nguyên tắc tương tự như cảm biến radar hoặc định vị bằng đội âm.”

“Bạn phát ra âm thanh và nếu có thứ gì đó trong môi trường, nó sẽ phản ứng lại điều đó. Khi phát sóng âm vào bụng mẹ, em bé sẽ là cấu trúc phản xạ sóng âm. Với công nghệ này, bạn có thể thu nhận sóng âm phản xạ và tạo ra hình ảnh hai hoặc ba chiều của đứa trẻ.”

Siêu âm hiện nay là một phần của chăm sóc định kỳ tiền sản

Siêu âm thường được sử dụng để phát hiện giới tính, vị trí, và bất kỳ điểm bất thường nào của em bé, một trong số đó đôi khi có thể được phẫu thuật sửa chữa trước khi em bé được sinh ra. Vì dụ như dị tật nứt đốt sống – màng tủy có thể được phẫu thuật trong thời kỳ mang thai. Đồng thời, nếu siêu âm phát hiện thai nhi có bệnh lý nặng hoặc dị tật di truyền không có khả năng thích ứng với cuộc sống [sau khi được sinh ra], các bác sĩ thường khuyến nhen bỏ thai.

Trước đây siêu âm được sử dụng khá ít, nhưng hiện nay, siêu âm đã trở thành một phần thường lệ trong chăm sóc y tế tiền sản tiêu chuẩn. Trên thực

tế, siêu âm trong suốt thai kỳ được xem là một thành phần thiết yếu của chăm sóc thai sản hiện đại, đến mức phần lớn các bác sĩ sản khoa đều tin rằng sẽ “không thể” cung cấp dịch vụ chăm sóc thai sản chất lượng cao nếu không thực hiện chúng.

Một người phụ nữ chọn không siêu âm – vì cô ấy sẽ không bao giờ chọn phá thai hoặc vì cô ấy lo lắng về sự an toàn, cần thiết, và độ tin cậy của thủ thuật – thường gặp phải sự ngạc nhiên và phản đối từ các bác sĩ.

Các thai phụ Hoa Kỳ khỏe mạnh sẽ được siêu âm 4–5 lần trong thời gian mang thai, bất kể các rủi ro. Thai phụ được xem là “nguy cơ cao” có thể sẽ được thông báo rằng họ cần siêu âm vào mỗi cuộc hẹn.

Tôi đã phỏng vấn một bà mẹ ở New Jersey, Jen Simon, người được siêu âm 30 lần trong lần mang thai đầu tiên. Mặc dù cô chỉ cao 5 feet 3 inch (1m60) và chồng cô chỉ cao 5 feet 6 inch (1m68), nhưng các bác sĩ ở Thành phố New York đã nói rằng họ cần siêu âm rất nhiều lần vì đứa bé quá nhỏ. Simon nói: “Tôi đã nói rằng tôi thật may mắn khi không phải siêu âm ba lần mỗi tuần.”

Nhưng thực hết, liệu những lần siêu âm này có cần thiết không? Hãy xem xét điều này: Một nghiên cứu được công bố vào năm 1993 trên 15,000 thai phụ cho thấy rằng siêu âm không giúp ích cho thai nhi. Một nghiên cứu khác với hơn 2,800 phụ nữ đã cho thấy những thai phụ được siêu âm 5 lần thường dễ có thai nhi

phạm phát triển hơn những thai phụ chỉ siêu âm một lần. Điều này nói lên rằng bản thân thủ thuật siêu âm có thể phần nào gây ra tình trạng mà nó đang muốn tìm để theo dõi. Là đồng nghiệp và đồng tác giả của tôi, tiến sĩ Paul Thomas, một bác sĩ nhi khoa tại Portland, Oregon cho biết: “Nếu bạn có nguy cơ thấp thì thực sự có rất ít lời biện minh cho việc thực hiện nhiều hơn một lần siêu âm. Thậm chí một lần siêu âm có thể không cần thiết, trừ khi bạn có kế hoạch phá bỏ một thai nhi không có khả năng sống sót.”



▲ Hãy mang theo một ít dầu dừa hữu cơ và đề nghị kỹ thuật viên dùng thay cho gel.

Lý do phải cẩn trọng với thủ thuật siêu âm

Ngày càng có nhiều bằng chứng khoa học chứng minh rằng thủ thuật siêu âm thai nhi có liên quan đến những vấn đề về não và các vấn đề sức khỏe khác ở trẻ nhỏ.

Ví dụ, một nghiên cứu năm 2016 được công bố trên tạp chí Nghiên cứu Tự kỷ của các nhà khoa học từ Đại học Washington đã xem xét hồ sơ của 2,644 trẻ em bị chứng tự kỷ. Các nhà khoa học phát hiện ra rằng các bé trai tiếp xúc với siêu âm trong tam cá nguyệt đầu của thai kỳ có các triệu chứng tự kỷ nghiêm trọng hơn, bao gồm giảm chỉ số IQ và tăng các hành vi lặp đi lặp lại, so với những trẻ không được tiếp xúc.

Nghiên cứu được thực hiện bởi Tiến sĩ Manuel Casanova, giáo sư ngành khoa học y sinh tại Đại học Nam Carolina, cũng cho biết việc tiếp xúc sớm với sóng siêu âm có thể kích hoạt sự di chuyển các tế bào não không đúng thời điểm dẫn đến rối loạn cấu trúc não và chứng tự kỷ.

Các biện pháp thay thế gel siêu âm

Một cách để tránh tiếp xúc với gel siêu âm gây rối loạn nội tiết là nói với kỹ thuật viên siêu âm

rằng bạn không muốn sử dụng gel siêu âm tiêu chuẩn. Hãy mang theo một ít dầu dừa hữu cơ và đề nghị kỹ thuật viên dùng thay cho gel. Một số kỹ thuật viên cũng sẽ chỉ sử dụng nước để giúp đầu dò di chuyển dễ dàng hơn thay vì gel được cung cấp. Như vậy, vấn đề đã được giải quyết.

Và Tiến sĩ Thomas nói rằng bạn có thể thực hiện một số bước đơn giản để siêu âm ít rủi ro hơn cho thai nhi đang phát triển của bạn. Nhiều kỹ thuật viên có thể không biết rằng các hướng dẫn sản khoa đã quy định việc siêu âm phải được thực hiện trong thời gian ngắn nhất và tiếp xúc với sóng siêu âm ít nhất có thể. Điều này được gọi là “ALARA” hay “As Low As Reasonably Achievable – Tiếp xúc thấp nhất ở mức hợp lý có thể đạt được.”

Tiến sĩ Thomas gọi ý rằng: “Nếu bạn muốn siêu âm hoặc bác sĩ của bạn thực sự muốn siêu âm cho bạn, hãy yêu cầu kỹ thuật viên kiểm tra xem máy của họ đã được đặt ở mức thấp nhất để có được hình ảnh cần thiết hay chưa. Hãy nói với bác sĩ và kỹ thuật viên rằng bạn muốn siêu âm được thực hiện với mức độ phơi nhiễm ít nhất có thể trong khoảng thời gian ngắn nhất. Đây thực sự là những hướng dẫn hiện hành, nhưng hầu hết các bác sĩ đều không thực hiện.”

Tú Liên biên dịch



Ánh sáng mặt trời có ảnh hưởng trực tiếp đến nhịp sinh học và các trung tâm cảm xúc trong não bộ chúng ta.

thực hiện những điều chỉnh nhỏ trong thói quen hàng ngày, một số người có thể cải thiện giấc ngủ, tâm trạng, và mức năng lượng của họ.

Các nhà nghiên cứu kết luận bằng cách lưu ý rằng việc tiếp xúc không đủ với ánh sáng ban ngày có thể là một yếu tố quan trọng góp phần gây ra một giấc ngủ kém và chứng rối loạn trầm cảm.

Họ đưa những lời khuyên đơn giản cho mọi người: khi mặt trời ló dạng, hãy hấp thụ càng nhiều ánh sáng càng tốt, nhưng sau khi mặt trời lặn, hãy giữ cho môi trường xung quanh bạn tối. Đó là lời khuyên hay, nhưng nói thì dễ hơn làm vì ở các vùng khí hậu phía bắc, có sự thay đổi lớn về độ dài ánh sáng ban ngày giữa mùa hè và mùa đông.

Nghiên cứu này giúp chỉ ra tầm quan trọng của ánh sáng ban ngày. Các nhà nghiên cứu khuyến bạn nên tiếp xúc với ánh sáng chói chang đầu tiên vào buổi sáng và dành thời gian ở ngoài trời, nhận đủ ánh sáng mặt trời vào ban ngày. Cần tránh tiếp xúc với ánh sáng xanh, đặc biệt là vào ban đêm, và nên tắt các ánh sáng mạnh vào ban đêm, hạn chế thời gian sử dụng màn hình, và che chắn toàn bộ ánh sáng trong phòng ngủ.

Bằng cách điều chỉnh nhịp sinh học, bạn sẽ cảm thấy tỉnh táo hơn vào ban ngày và buồn ngủ hơn vào ban đêm. Nghiên cứu này cũng cho thấy, bạn có thể giúp cải thiện tâm trạng và giảm các cơn mất ngủ.

Tân Dân biên dịch



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Ngăn ngừa rụng tóc và phục hồi mái tóc khỏe đẹp

ANN LOUISE GITTLEMAN

Theo tuổi tác, mái tóc đẹp dễ và duyên dáng sẽ dần thưa đi và xỉn màu hơn. Tuy nhiên, chúng ta có thể can thiệp vào quá trình này bằng cách áp dụng những thói quen sống lành mạnh mỗi ngày.

Chúng ta hãy cùng xem xét những nguyên nhân khiến cho tóc mỏng, xỉn màu.

Sức mạnh của protein

Bạn có biết tóc chứa 98% protein không? Vì vậy, nói một cách đơn giản, nếu bạn không nhận đủ protein trong thực phẩm dùng hàng ngày hoặc không thể hấp thụ đúng cách lượng protein mà bạn tiêu thụ, thì tóc của bạn sẽ không thể nhận được chất dinh dưỡng thích hợp mà nó cần để duy trì sự khỏe mạnh và bóng mượt. Protein thật sự rất quan trọng trong việc làm tăng và duy trì sự phát triển của tóc.

Bạn có đang hấp thụ đủ protein chất lượng cao từ thực phẩm dùng hàng ngày của mình không? Bạn có ăn đủ trứng, thịt nạc, cá, và thịt gia cầm không? Và quan trọng hơn, bạn có đang tiêu hóa chúng một cách thích đáng không? Nếu bạn nằm trong số hơn 90% những người tiêu hóa chậm, rất có thể bạn đang thiếu acid dạ dày quan trọng cần thiết để phân hủy đúng cách lượng protein bạn hấp thụ vào. Protein không tiêu hóa được sẽ đi lướt qua cơ thể bạn mà không được hấp thụ và sử dụng tại những chỗ mà chúng ta cần nhất – bao gồm cả tóc của bạn.

Tầm quan trọng của acid dạ dày đối với sức khỏe của tóc

Acid chlohydric, acid trong dạ dày của bạn, là một trong những acid mạnh nhất mà con người biết đến. Acid chlohydric kích hoạt pepsin, một loại enzyme quan trọng cần thiết cho quá trình tiêu hóa protein, đồng thời báo hiệu cho tụy sản xuất và tiết ra các enzyme để tiêu hóa và hấp thụ thức ăn.

Thiếu acid dạ dày khiến cơ thể không thể phân hủy hoàn toàn protein thành năng lượng và acid amin vốn là thành phần quan trọng đối với sự hình thành DNA và tế bào khỏe mạnh. Điều này dẫn đến thiếu hụt collagen, và cuối cùng là rụng tóc. Và nếu không có đủ acid trong dạ dày, chúng ta không thể hấp thụ các khoáng chất như sắt, calci, kẽm, magnesium, và selenium hoặc các vitamin B như thiamine, folate, và vitamin B12 – tất cả đều là những chất dinh dưỡng quan trọng mà chúng ta cần cho sức khỏe của tóc.

May mắn thay, dạ dày rất nhạy bén với những thay đổi của môi trường; vì vậy, ngay cả những thay đổi nhỏ cũng có thể có tác động lâu dài. Hãy bắt đầu bằng cách uống một thìa cà phê giấm

táo chưa tiệt trùng vào mỗi buổi sáng trước khi ăn sáng. Điều đó sẽ đánh thức quá trình tiêu hóa của bạn và làm giảm độ pH của dạ dày.

Ngoài ra, nếu bạn nhận thấy gần đây tóc hay bị rụng hoặc có những thay đổi lớn khác trên tóc, rất có thể là do những căng thẳng hoặc chấn thương mà bạn gặp phải trong vài tháng qua, ví dụ như biến động nội tiết tố, thuốc men, độc tố, thiếu hụt dinh dưỡng, bệnh tật, đến các yếu tố khác như đại dịch. Chỉ điều này thôi đã có thể giải thích cho việc tóc bị mỏng đi.

Nội tiết tố

Bất kỳ sự thay đổi nội tiết tố nào cũng có thể ảnh hưởng đến mái tóc của bạn, đặc biệt là sự sụt giảm nồng độ hormone đột ngột. Đây là lý do tại sao nhiều phụ nữ bị rụng tóc vài tháng sau khi sinh con, cũng như trong thời kỳ mãn kinh.

Một nguyên nhân gây ra tình trạng tóc mỏng ở phụ nữ ở tất cả các lứa tuổi là do sự thống trị của estrogen, có nghĩa là tỷ lệ estrogen trên progesterone của bạn quá cao. Các hóa chất giống như estrogen trong môi trường, căng thẳng, thay đổi kinh nguyệt và thậm chí là ăn không đủ chất xơ (liên kết với estrogen dư thừa) có thể gây ra sự tàn phá hormone.

Và tuyến giáp

Tuyến giáp của bạn có thể là một yếu tố khác gây rụng tóc. Rụng tóc là một trong những triệu chứng đầu tiên của chức năng tuyến giáp thấp, và một phần ba những người bị suy giáp bị rụng tóc.

Điều trị dinh dưỡng cho chứng rụng tóc

Mặc dù có rất nhiều sản phẩm được bán trên thị trường để điều trị rụng tóc, thì có thể bạn vẫn nên xem xét đến các yếu tố dinh dưỡng liên quan.

Vitamin B

Biotin (vitamin B7) thúc đẩy sự phát triển và giúp hồi phục tóc bị hư tổn. Phụ nữ đẻ biệt có nguy cơ bị thiếu hụt biotin trong thời kỳ mang thai và cho con bú và trong thời kỳ mãn kinh.

Acid pantothenic (vitamin B5) kích thích sự phát triển của tóc bằng cách hỗ trợ tuyến thượng thận của bạn, do đó cải thiện khả năng kiểm soát căng thẳng của cơ thể.

Kẽm

Thiếu kẽm là thủ phạm phổ biến gây rụng tóc ở cả nam và nữ. Kẽm tác động trực tiếp đến các nang tóc và chỉ riêng việc bị căng thẳng thôi cũng có thể làm cơ thể mất gấp ba lần lượng kẽm. Kẽm giúp chuyển hóa testosterone, nếu dư thừa có thể gây rụng tóc. Hãy chắc chắn rằng bạn đang nhận được ít nhất 15 mg kẽm bổ sung mỗi ngày.

Sức khỏe của tóc là kết quả của nhiều hoạt động sinh hóa và trao đổi chất diễn ra bên trong cơ thể bạn.

Nếu bạn nhận thấy gần đây tóc hay bị rụng hoặc có những thay đổi lớn khác trên tóc, rất có thể là do những căng thẳng hoặc chấn thương mà bạn gặp phải trong vài tháng qua.



Để kích thích các nang tóc, hãy nhỏ một vài giọt dầu hương thảo vào bàn chải lông tự nhiên, sau đó chải tóc 100 lần ngay trước khi đi ngủ. Điều này cũng giúp thư giãn tuyệt vời cho các cơ bên dưới da đầu.

Acid béo thiết yếu

Các loại dầu giàu acid béo omega-3 như dầu cá từ lâu đã được biết đến là có lợi cho da và tóc. Omega-3 thúc đẩy tóc dày hơn và giảm viêm, làm giảm nguy cơ rụng tóc. Một số nghiên cứu cho thấy rằng chất béo omega-3 cũng với omega-6 và chất chống oxy hóa làm giảm rụng tóc và tăng độ dày và mật độ tóc.

Chiết xuất có đuôi ngựa (Horsetail Extract)

Chiết xuất có đuôi ngựa rất giàu khoáng chất tốt cho tóc. Nó chứa một lượng lớn khoáng chất silica, giúp làm khỏe các sợi tóc. Nó cũng được đánh giá cao về khả năng giúp cho da và xương khỏe mạnh. Trà có đuôi ngựa là một cách dễ dàng và thú vị để thêm silica vào trong chế độ ăn uống hàng ngày của bạn. Tôi cũng là một người hâm mộ FLJI Water, vì thức uống này chứa một lượng silica tự nhiên rất đáng kể.

Lưu huỳnh

Lưu huỳnh có thể được tìm thấy rất nhiều trong thịt bò, thịt gia cầm, cá, trứng, đậu, tỏi và hành, trái cây, và rau. Nó cũng có thể được dùng như một chất bổ sung trong sản phẩm MSM (methylsulfonylmethane) tinh khiết chất lượng cao. Tôi thêm 2 đến 3 muỗng bột MSM vào ly sinh tố buổi sáng để trợ giúp việc sản xuất keratin, một thành phần cấu trúc của tóc và móng tay.

Tinh dầu hương thảo (Rosemary Essential Oil)

Như bạn sẽ thấy trong cuốn sách “Radical Longevity” của tôi, tôi thích sử dụng tinh dầu hương thảo cho mái tóc dày và bóng mượt. Để kích thích các nang tóc, hãy nhỏ một vài giọt dầu hương thảo vào bàn chải lông tự nhiên, sau đó chải tóc 100 lần trước khi đi ngủ. Điều này cũng giúp thư giãn tuyệt vời cho các cơ bên dưới da đầu. Bạn cũng có thể xoa bóp da đầu bằng các đầu ngón tay được tắm vài giọt tinh dầu trong một thìa jojoba. Các loại dầu khác giúp tăng tuần hoàn da đầu bao gồm hoa oải hương (lavender), gỗ tuyết tùng (cedarwood), cây xô thơm (sage) và bạc hà (peppermint). Dầu spikenard it được biết đến (thực vật Himalaya, cây nordostachys jatamansi, cùng họ với cây Valerian) cũng đã được chứng minh là có hiệu quả.

Bằng cách thực hiện những sách lược đơn giản này, bạn có thể giúp đẩy ngược tình trạng hư hại hoặc rụng tóc và phục hồi sức khỏe của tóc để tiếp tục cuộc hành trình giữ gìn mái tóc duyên dáng của mình.

Tiến sĩ Ann Louise Gittleman có bằng thạc sĩ về giáo dục dinh dưỡng tại Đại học Columbia và được chứng nhận là chuyên gia dinh dưỡng của American College of Nutrition. Cô cũng có bằng tiến sĩ về dinh dưỡng toàn diện và từng là bác sĩ dinh dưỡng chính của Phòng khám Nhi khoa tại Bệnh viện Bellevue và là cựu giám đốc dinh dưỡng tại Pritikin Longevity Center ở Santa Monica, California.

Ngọc Anh biên dịch



WIRESTOCK VIA FREEPIK.COM

Khẩu trang có thể gây hại cho trẻ em

JENNIFER MARGULIS

Như nhiều quốc gia và một số tiểu bang không theo quy định đeo khẩu trang, một nghiên cứu của Đức cho thấy trẻ em đeo khẩu trang gây hại nhiều hơn có lợi.

Bất kỳ bậc cha mẹ nào cũng có thể thận mật chứng kiến, con chúng ta – từ trẻ nhỏ đến thanh thiếu niên – đã trải qua nhiều nỗi sợ hãi, căng thẳng tâm lý, và thách thức về hành vi hơn từ khi cuộc khủng hoảng COVID-19 từ đầu năm 2020. Người lớn cũng vậy, thật sự rất căng thẳng và lo lắng.

Một nghiên cứu mới đây xem xét dữ liệu từ cuối năm 2020 và 2021 đã xác nhận điều nhiều người trong chúng ta nghi ngờ từ lâu: Việc đeo khẩu trang – như điều kiện tiên quyết để học tập trở lại và tham gia sinh hoạt cộng đồng – đang gây tổn hại cho trẻ em về cả tâm lý lẫn thể chất.

Nghiên cứu trên được thực hiện tại Đại học Witten–Herdecke ở Đức, bao gồm dữ liệu về trải nghiệm của 25,930 trẻ em, từ hơn 20,000 người tham gia. Những đứa trẻ đeo khẩu trang trung bình là 270 phút (4,5 tiếng) mỗi ngày.

Đa số các bậc phụ huynh (68%) đã báo cáo rằng việc đeo khẩu trang gây hại cho con họ. Trên thực tế, các bậc cha mẹ đã báo cáo những tác hại về tâm lý và thể chất liên quan đến việc đeo khẩu trang ở 17,632 trẻ em. Những tác hại đó gồm:

- Khó tập trung
- Buồn ngủ hoặc mệt mỏi
- Nhức đầu
- Suy giảm khả năng học tập
- Cáu gắt
- Ít vui vẻ hơn
- Khó chịu
- Không muốn đến trường

Mặc dù đây là nghiên cứu “việc đã qua” và không nhằm thể hiện mối quan hệ nguyên nhân–hậu quả của việc đeo khẩu trang cho trẻ em và tác động tiêu cực của nó, nhưng nhóm các nhà nghiên cứu người Đức lập luận rằng dữ liệu này minh họa việc người lớn phải suy xét đến một số nguy cơ phơi nhiễm virus corona có thể chấp nhận được để giúp trẻ em có “chất lượng cuộc sống cao hơn mà không cần phải đeo khẩu trang.”

Tiến sĩ Jeffrey I. Barke, một bác sĩ gia đình được hội đồng chứng nhận ở Nam California, không tham gia vào nghiên cứu nhưng đồng ý với điều trên: “Chúng ta nên luôn đặt ra câu hỏi ‘Với gia nào?’ khi xem xét bất kỳ chính sách nào.”

Ông nói: “Việc đeo khẩu trang cho trẻ em gây ra tác hại trực tiếp, gồm cả gia tăng sợ hãi, trầm cảm, ý định tự tử, và rối loạn khả năng học tập. Và quan trọng nhất, việc đeo khẩu trang ngăn cản sự gắn kết quan trọng giữa học sinh và giáo viên vì không thể nhìn thấy các biểu cảm trên khuôn mặt.”

Như Giáo sư danh dự ngành Tâm lý học của Đại học Yale – bà Marianne LaFrance – đã nghiên cứu trong cuốn

sách của mình: “Tại sao chúng ta lại cười? Khoa học đằng sau các biểu cảm trên khuôn mặt”, khuôn mặt con người là nguồn tín hiệu phong phú về cảm xúc, ngôn ngữ, và xã hội đối với người khác. Khi tôi phỏng vấn bà vài năm trước, bà LaFrance trả lời rằng biểu hiện trên khuôn mặt phức tạp hơn nhiều so với những gì mọi người nhận ra. Từ hành phức đến giận dữ, khuôn mặt của chúng ta có thể và thường biểu hiện một loạt các cảm xúc – thậm chí là những cảm xúc trái ngược nhau – vào cùng một lúc.

Nhưng khi mũi và miệng của trẻ em bị bịt kín bởi khẩu trang và chúng chỉ có thể nhìn thấy mắt người khác, chúng sẽ gặp khó khăn hơn nhiều không chỉ trong việc học nói và hiểu ngôn ngữ mà còn trong việc học các tín hiệu xã hội và trí tuệ cảm xúc.

Theo một bài báo trên tạp chí Scientific American, trẻ từ 8 tháng tuổi đã bắt đầu nhận biết các cử động môi. Tuy nhiên, Tiến sĩ David J. Lewkowicz, nhà khoa học cấp cao tại Phòng thí nghiệm Haskins của Đại học Yale đã viết trong bài báo trên, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ không thể tạo ra mối liên hệ giữa cử động môi và ngôn từ nếu chúng không nhìn thấy miệng của người chăm sóc.

Trẻ em trong độ tuổi đi học không phải là những người siêu lấy nhiễm

Luận cứ cho việc đeo khẩu trang cho trẻ nhỏ, đặc biệt ở trường học, là để tránh lây lan virus corona từ những trẻ không có triệu chứng sang người lớn. Nhưng dữ liệu từ Thụy Điển cho thấy rằng trẻ em đến trường mà không đeo khẩu trang gây rất ít hoặc không gây nguy hiểm cho người lớn (hoặc những trẻ trong độ tuổi đi học khác).

Như Tiến sĩ Jonas F. Ludvigsson và ba đồng nghiệp của ông đã viết trong một bức thư đăng trên Tạp chí Y học New England, mặc dù Thụy Điển đã để cho các trường mầm non và tiểu học của họ mở cửa mà không quy định đeo khẩu

Một nghiên cứu được thực hiện tại Đại học Witten–Herdecke ở Đức đã cho thấy số các bậc phụ huynh (68%) đã báo cáo rằng việc đeo khẩu trang gây hại cho con họ.

Trong số gần 2 triệu trẻ em Thụy Điển ở độ tuổi đi học không đeo khẩu trang khi ở trường, chỉ có 15 trẻ nhập viện vì COVID-19, tương đương với tỉ lệ 1:130.000.

trang, nhưng tỷ lệ nhiễm COVID-19 rất thấp, cả trong các trẻ em và các giáo viên của chúng.

Thật vậy, trong số gần 2 triệu trẻ em Thụy Điển ở độ tuổi đi học không đeo khẩu trang khi ở trường, chỉ có 15 trẻ nhập viện vì COVID-19, tương đương với tỉ lệ 1:130,000.

Bốn trong số những trẻ này có bệnh nền nghiêm trọng (hai trẻ bị ung thư, một trẻ bị bệnh thận kinh niên và một trẻ bị rối loạn về máu). Không có trẻ em nhiễm COVID-19 nào bị tử vong.

Đeo khẩu trang cho trẻ em có hiệu quả không?

Ngoài những tác hại mà khẩu trang có thể gây ra, câu hỏi rằng liệu chúng có thực sự có tác dụng trong việc ngăn chặn COVID-19 lây lan hay không vẫn còn đang bỏ ngỏ.

Vào tháng 11/2020, Tạp chí Y học Nội khoa đã công bố một nghiên cứu lâm sàng ngẫu nhiên đối chứng đánh giá hiệu quả của khẩu trang phẫu thuật trong việc chống lại SARS-CoV-2.

Trong nghiên cứu bao gồm hơn 6,000 người này, một nhóm các nhà khoa học Đan Mạch đã phát hiện ra rằng khẩu trang không làm giảm đáng kể tỷ lệ nhiễm SARS-CoV-2. Tỷ lệ lây nhiễm cao hơn một chút ở những người không đeo khẩu trang: 42 người tham gia đeo khẩu trang (1.8%) có kết quả dương tính với COVID-19 trong khi 53 người tham gia (2.1%) trong số những người không đeo khẩu trang có kết quả dương tính. Tuy nhiên, sự khác biệt trong mẫu này không được xem là có ý nghĩa thống kê.

Một phần các nhà nghiên cứu kết luận: “Khuyến cáo đeo khẩu trang phẫu thuật để hỗ trợ cho các biện pháp y tế cộng đồng khác đã không làm giảm tỷ lệ nhiễm SARS-CoV-2 trên những người đeo khẩu trang.”

Các tiểu bang quy định đeo khẩu trang có tỷ lệ lây nhiễm cao hơn

Một nghiên cứu độc lập khác đã phát hiện ra rằng, các tiểu bang quy định đeo khẩu trang có tỷ lệ lây lan COVID-19 thực sự cao hơn so với các tiểu bang không có quy định này.

Khi các nhà nghiên cứu từ Rational Ground (một trung tâm thông tin về COVID-19 cung cấp “những phân tích hợp lý và dựa trên thực tế về đại dịch hiện nay bằng cách sử dụng các biểu đồ, đồ họa vi tính, video, và các phương tiện chuyên sâu khác”, theo trang web của họ) phân tích dữ liệu của 50 bang từ ngày 01/05/2020 đến 15/12/2020, họ không tìm thấy bằng chứng nào cho thấy quy định đeo khẩu trang đã làm chậm sự lây lan của COVID-19.

Tại các bang quy định đeo khẩu trang, đã có 9,605,256 trường hợp nhiễm COVID được xác nhận, trung bình 27 người trên 100,000 cư dân mỗi ngày.

Ở những tiểu bang không có quy định đeo khẩu trang, đã có 5,781,716 trường hợp nhiễm COVID được xác nhận, trung bình 17 người trên 100,000 cư dân mỗi ngày.

Khẩu trang thông dụng thường ít có hiệu quả

Loại khẩu trang cũng rất quan trọng. Như Tiến sĩ Peter Weiss đã giải thích trong một bài báo trên The Epoch Times, các loại khẩu trang được sử dụng phổ biến nhất lại gần như kém hiệu quả nhất.

Tiến sĩ Weiss viết: “Khẩu trang phẫu thuật có ba lớp sợi tổng hợp và sợi siêu mịn, có tác dụng ngăn chặn các hạt lớn, nhưng lại kém hiệu quả trong việc ngăn chặn các hạt nhỏ gây lan truyền virus COVID-19.”

Tiến sĩ Paul Alexander, một nhà dịch tễ học và chuyên gia y khoa “dựa trên chứng cứ”, cũng đồng ý như vậy: “Việc chúng tôi kiểm tra toàn bộ bằng chứng liên quan đến những chiếc khẩu trang vải màu trắng và khẩu trang phẫu thuật màu xanh này cho thấy chúng không hiệu quả và không đem lại lợi ích gì.”

Ông Alexander là cựu cố vấn tổng hợp bằng chứng cho WHO/Tổ chức Y tế liên Hoa Kỳ về đại dịch COVID và cựu cố vấn cấp cao về đại dịch COVID cho Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ dưới thời chính quyền Trump.

Ông Alexander cho biết: “Điều thực sự đáng sợ là tất cả những chiếc khẩu trang phẫu thuật màu xanh và những chiếc khẩu trang tương tự đều gây ra tình trạng hít phải sợi nhựa và có thể gây ra hậu quả tệ hại, đặc biệt là đối với trẻ em. Những chất dẻo này sẽ phân hủy rất chậm theo thời gian, và như vậy, nó có thể vẫn còn trong phổi và tích tụ đến mức nguy hiểm. Chúng tôi thậm chí không biết đâu là mức ‘có thể chấp nhận được’, vì tốt hơn hết là chúng không nên có trong phổi.”

Khẩu trang vải, loại mà hầu hết trẻ em đều đeo đến trường, cũng không hiệu quả. Trong một thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên về khẩu trang vải được nhân viên y tế trong bệnh viện ở Việt Nam sử dụng, gần 97% khẩu trang bị các hạt virus xâm nhập (so với 44% khẩu trang y tế). Ngoài ra, công nhân đeo khẩu trang vải có nhiều khả năng nhiễm trùng đường hô hấp hơn.

Đeo không đúng cách

Khẩu trang phải được đeo đúng cách mới có hiệu quả. Tuy nhiên, trong một nghiên cứu trên những người đeo khẩu trang ở Nhật Bản, nơi mà đeo khẩu trang y tế là quy chuẩn văn hóa (không giống như ở Hoa Kỳ), các nhà khoa học phát hiện ra rằng chỉ 23% người đeo khẩu trang tuân thủ các khuyến cáo. Nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Quốc tế về Nghiên cứu Môi trường và Sức khỏe Cộng đồng cho thấy 77% người dân Nhật Bản không tuân thủ đầy đủ các hướng dẫn về khẩu trang.

Nếu bạn dành thời gian trong bất kỳ lớp học nào ở Hoa Kỳ nơi trẻ em được yêu cầu đeo khẩu trang, bạn sẽ nhanh chóng thấy rằng hầu hết trẻ em đều đeo không đúng cách. Các hướng dẫn của CDC quy định rằng bạn không được chạm vào khẩu trang của mình khi đang đeo nó. Nhưng trẻ em (và người lớn) liên tục chạm vào khẩu trang của họ.

Bà Angie Bowman, một bà mẹ bốn con và là một nhà giáo dục ở Medford, Oregon, cho biết: “Tôi thường không nhìn thấy bọn trẻ đeo khẩu trang đúng cách. Tôi nhìn thấy chúng để khẩu trang xuống dưới mũi hoặc cắn vào phần giữa của khẩu trang để kéo nó ra khỏi mũi. Và tôi đã thấy những đứa trẻ dùng khẩu trang để lau mũi rồi đeo lại. Điều đó thật kinh khủng! Khẩu trang của chúng cuối cùng bị ướt, dính, và có thể có nhiều vi trùng hơn. Theo quan điểm của tôi, trẻ em hoàn toàn không



ORISENOKET/SHUTTERSTOCK

Quy định đeo khẩu trang đặc biệt khó thực hiện và cũng có thể ít hiệu quả hơn đối với trẻ em.



JCOMP VIA FREEPIK.COM

nên đeo khẩu trang.”

CDC khuyến cáo rằng các loại khẩu trang có thể tái sử dụng nên được giặt sạch ngay khi chúng bị bẩn hoặc ít nhất một lần một ngày. Nhưng hầu hết các bậc cha mẹ đều không biết về hướng dẫn này và cho con của họ đeo cùng một chiếc khẩu trang trong nhiều ngày liền. Khẩu trang dùng một lần, được thiết kế để vứt đi sau một lần sử dụng, thường được đeo lại trong nhiều tuần.

Tác hại ngoài dự kiến

Ảnh hưởng lâu dài của việc đeo khẩu trang và các biện pháp giảm thiểu COVID-19 khác đối với con chúng ta là gì? Không ai có thể nói chắc chắn. Những gì chúng ta biết là tỷ lệ tự tử đang ở mức cao nhất mọi thời đại ở Hoa Kỳ – theo Tổ chức Y tế Thế giới – mặc dù tỷ lệ đó đã có xu hướng tăng lên trong một thời gian. Chúng tôi cũng đã chứng kiến sự gia tăng mạnh mẽ về lạm dụng trẻ em và bạo lực gia đình kể từ khi bắt đầu áp dụng các biện pháp giảm thiểu COVID-19, cũng như các trường hợp tự vong do quá liều thuốc, đặc biệt là ở những người trẻ tuổi. Theo CDC, hơn 96,750 trường hợp tự vong do sử dụng ma túy đã được báo cáo trong khoảng thời gian từ tháng 03/2020 đến 03/2021, tăng gần 30% so với năm 2019.

Đồng thời, nhiều trẻ em hơn bao giờ hết được kê đơn thuốc trị trầm cảm, thuốc trị lo âu, và thậm chí cả thuốc trị rối loạn thần kinh.

Người lớn cũng vậy. Theo dữ liệu của chính phủ, đã có sự gia tăng ở những người trưởng thành bị rối loạn lo âu và trầm cảm kể từ khi bắt đầu đại dịch.

Cô Sherry Syence, một bà mẹ của cặp song sinh 11 tuổi sống ở Asheville, North Carolina, cho biết: “Tôi phản đối việc đeo khẩu trang cho trẻ em. Việc này không chỉ gây nguy hiểm cho sức khỏe thể chất của chúng mà còn gửi đi thông điệp rằng trẻ em là trung gian truyền bệnh. Tôi không muốn con tôi sống trong một môi trường sợ hãi. Tôi muốn chúng có tuổi thơ trọn vẹn, được hít thở tự do, giao tiếp bình thường với những người khác, và không thể để việc đeo khẩu trang gây cản trở. Chúng cần được nhìn thấy biểu cảm trên khuôn mặt mọi người.”

Cặp song sinh của cô Syence theo học tại một điểm “học tại nhà” nho nhỏ, nơi việc đeo khẩu trang là tùy vào cha

Ảnh hưởng lâu dài của việc đeo khẩu trang và các biện pháp giảm thiểu COVID-19 khác đối với con chúng ta là gì? Không ai có thể nói chắc chắn.

mẹ. Cô Syence và chồng quyết định đưa con ra khỏi trường công vì quy định đeo khẩu trang, cùng với nhiều lý do khác.

Tiến sĩ Barke nói: “Đừng bận tâm việc khẩu trang có ít tác dụng bảo vệ trước virus đường hô hấp. Đừng bận tâm rằng những đứa trẻ không triệu chứng thì không lây bệnh cho những người lớn có nguy cơ. Chúng ta phải luôn tự hỏi hậu quả của những quy định của chúng ta là gì?”

Tiến sĩ Jennifer Margulis là một nhà báo đoạt giải thưởng và là tác gia viết sách. Cô làm việc cho dự án sự sống còn của trẻ em ở Niger, Tây Phi Châu; giảng dạy văn học hậu thuộc địa cho sinh viên ở trên thành phố Atlanta; xuất hiện trực tiếp trên tivi vào khung giờ vàng tại Pháp để lên tiếng về nạn nô lệ trẻ em ở Pakistan.

Vân Nhi biên dịch

GoiTien247.com

Gửi Tiền Online Giao Tiền USD tại nhà Chuyển Tiền vào Tài Khoản

Hong Lan is licensed as a Money Transferer by the New York State Department of Financial Services

MỘT THƯƠNG HIỆU ĐÁNG TIN CẬY

WWW.HONGLANSERVICES.US | 1-888-880-8345



Có sáu loại trà “thất” thường được công nhận, nhưng trên thực tế có tới hàng trăm loại trà; mỗi loại đều có những đặc điểm riêng và cách pha trà riêng biệt.

KHOẺ TỰ NHIÊN

Hành trình khám phá thế giới các loại trà

Trà là thức uống phổ biến nhất thế giới, sau nước lọc, chứa đựng giá trị truyền thống và câu chuyện lịch sử

TATIANA DENNING

“Trà làm dịu tinh thần và điều hòa tâm trí, xua tan sự ủ rũ và giảm mệt mỏi, đánh thức suy nghĩ và ngăn ngừa cơn buồn ngủ, giúp cơ thể sáng khoái và nhẹ nhàng, cũng như khiến tư duy nhận thức trở nên rõ ràng” — Lu Yu, “The Classic of Tea” (Tạm dịch: Tác Phẩm Kinh Điển về Trà).

Trà từ lâu đã trở thành một trong những thức uống phổ biến nhất thế giới. Theo trang World Tea News, trà chỉ đứng sau nước lọc về mức độ phổ biến. Thật đáng kinh ngạc khi có tới 25,000 tách trà được tiêu thụ mỗi giây trên toàn cầu, tương đương với 2.16 tỷ ly mỗi ngày!

Trà là một thức uống cổ xưa, được viết đến rất nhiều trong văn học. “The Classic of Tea” hay “Chà Ching”, được đánh giá là một cuốn sách tinh túy về trà, và được cho là tác phẩm đầu tiên về chủ đề này.

Được viết bởi nhà sư Phật giáo Lu Yu vào thời nhà Đường của Trung Quốc, “The Classic of Tea” đã khiến trà trở nên nổi tiếng ở Trung Quốc. Tác

phẩm trình bày chi tiết mọi khía cạnh của trà, từ cách trồng và sản xuất đến sự thông thái và nghệ thuật uống trà.

Trà có nguồn gốc từ thời cổ đại
Trong khi nhà sư Lu Yu được biết đến như một Trà sư, thì Thần Nông là người có công phát hiện ra trà cách đây khoảng 5,000 năm.

Theo truyền thuyết, Thần Nông là một trong Tam Hoàng thời Trung Quốc cổ đại. Sinh ra vào thế kỷ 28 trước Công nguyên, người ta kể rằng mẹ của ông là một công chúa và cha ông là rồng trên thượng giới.

Thần Nông được biết đến như một vị cha đẻ của y học Trung Hoa với khả năng siêu phàm. Để xoa dịu nỗi đau khổ của mọi người, ông đã đi khắp nơi để tìm kiếm các loại cây và quả mọng khác nhau và xác định tác dụng của chúng trong việc chữa bệnh. Truyền thuyết kể rằng Thần Nông có da dày trong suốt và có thể nhìn thấy trực tiếp tác dụng của một loài thực vật đối với cơ thể khi thử nghiệm.

Một ngày nọ, khi đang đun một ấm nước uống, một vài loại lá cây không rõ nguồn gốc đã bị gió thổi vào nồi. Là một nhà thảo dược, Thần Nông đã nếm thử loại nước này và cảm thấy như được tiếp thêm sinh lực. Và thức uống có tên là trà đã ra đời một cách tình cờ kể từ đó.

Ban đầu trà được sử dụng vì các đặc tính y học, giúp cải thiện các vấn đề về tiêu hóa, trầm cảm, mệt mỏi, v.v. Thần Nông đã sử dụng trà làm thuốc giải độc khoảng 85 lần, sau khi vô tình chính bản thân ông bị trúng độc



Thần Nông là người có công phát hiện ra trà cách đây khoảng 5,000 năm.



Minh họa Thần trà Lu Yu.

trong lúc thử nghiệm các loại thảo mộc khác nhau.

Đến thời nhà Đường (618–906 sau Công nguyên), lần đầu tiên trà được ghi nhận như một loại thức uống hàng ngày. Văn hóa uống trà bắt đầu từ các nhà sư Phật giáo; họ sử dụng trà trong các nghi lễ, và sau đó trà nhanh chóng lan rộng ra dân gian.

Chính trong thời kỳ Hoàng kim này, văn hóa trà đã ra đời. Trà đã trở thành thức uống trên khắp nơi ở Trung Hoa; đồng thời nghi thức pha chế và uống trà được nâng lên thành một loại hình nghệ thuật. Uống trà cần một không gian, tư tưởng, cũng như dụng cụ pha và uống trà đặc biệt. Đó là một trải nghiệm gần như tâm linh, đề cao cảnh giới Thiên nhân hợp nhất.

Đến thời nhà Minh vào giữa những năm 1300, một thị trường trà xa hoa đã phát triển. Trà trở thành biểu tượng của địa vị, với những loại trà ngon nhất dành cho giới thượng lưu. Những người sành trà thường nói về chất lượng sắc thái và sự khác biệt tinh tế của trà, trong khi các học giả ca tụng khả năng khiến tâm trí trở nên minh mẫn và tập trung hơn của trà. Trên thực tế, trà không chỉ được nhắc đến trong nhiều bài thơ, mà còn là nguồn cảm hứng trong nhiều bức tranh.

Trà lan rộng ra khắp thế giới

Trong 3,000 năm kể từ khi xuất hiện, trà chỉ phổ biến ở Trung Hoa. Mãi cho đến năm 805 sau Công nguyên, trà mới bắt đầu hiện diện tại các vùng miền khác.

Đó là do một nhà sư Phật giáo

đến từ Nhật Bản, người đầu tiên mang hạt giống về nhà. Ban đầu trà được tiêu thụ trong các tu viện, cuối cùng lan rộng ra toàn xã hội và phát triển đến mức độ phổ biến gần như ở Trung Hoa.

Sau đó, trà được mang đến khắp phần còn lại của Á Châu và Trung Đông, cuối cùng đến Nga và Âu Châu vào những năm 1600. Các thương gia Bồ Đào Nha là những người Âu Châu đầu tiên đem trà về nước, trong khi người Hà Lan là những người đầu tiên nhập khẩu trà từ Trung Hoa.

Vào những năm 1700, trà đã trở thành thức uống phổ biến nhất ở Anh. Trong khi đó, tuy là giống cây bản địa ở Ấn Độ, nhưng trà vẫn chưa trở thành một phần trong thực phẩm ăn uống của người Ấn Độ, cho đến khi người Anh bắt đầu sản xuất trà ở đây vào giữa những năm 1800.

Trà đã đến Mỹ Châu với những người thuộc địa. Chính việc đánh thuế cao của Công ty British East India lên sản phẩm trà đã dẫn tới sự thành lập của Đảng Trà Boston, cũng là nguyên nhân chính dẫn đến Chiến tranh Cách mạng, đánh dấu sự kết thúc tình yêu giữa Hoa Kỳ và trà trong nhiều năm.

Trà từ lâu đã được tôn vinh như một nghi lễ. Tại Trung Quốc, nghi lễ Cha Dao, hay Trà đạo phát triển trong suốt thời nhà Đường. Nghi lễ này được đúc kết từ Phật giáo và Đạo giáo, bao gồm sáu khía cạnh chính: tâm thái khi uống trà, cách chọn trà, chọn nước, chọn ấm trà, không khí thưởng trà, và kỹ thuật pha trà.

Ở Nhật Bản, nghi lễ Chanoyu là một tương tác thanh lịch và thân mật giữa chủ nhà, khách, trà và dụng cụ pha trà, nhằm tôn vinh các yếu tố “hài hòa, tinh khiết, tôn trọng, và yên tĩnh”.

Anh Quốc gần như gắn liền với trà chiều (còn gọi là trà bàn thấp). Vào những năm 1840, nữ công tước xứ Bedford Anna bắt đầu uống trà với thức ăn nhẹ vào khoảng 4 giờ chiều và được ghi lại như là một truyền thống. Tiệc trà cao (uống trên bàn cao) bắt nguồn từ tầng lớp lao động, bao gồm một bữa ăn đầy đủ và một ấm trà vào khoảng 5–6 giờ chiều.

Mỹ Quốc đóng một vai trò quan trọng trong lịch sử phát triển ở thời hiện đại của trà, phổ biến trà đá dưới sự nóng của Hội chợ Thế giới vào năm 1904 ở St. Louis, và trà túi lọc được phát minh vào khoảng năm 1908.

Cách sản xuất trà

Những người đam mê trà có thể ngạc nhiên khi biết rằng tất cả các loại trà (không bao gồm trà thảo mộc) đều có nguồn gốc từ cây trà Camellia Sinensis. Khi đến thăm Vườn trà Charleston ở South Carolina vào mùa hè năm ngoái, tôi đã khám phá ra rằng chính cách chế biến lá trà đã tạo ra nhiều loại trà khác nhau.

Chất lượng và hương vị của trà, giống như rượu vang, bị ảnh hưởng bởi môi trường trồng trọt. Cây trà thường phát triển tốt nhất ở những nơi có độ cao với lượng mưa lớn và đất có tính acid, giàu khoáng chất. Và mặc dù trà được trồng ở hơn 30 quốc gia, nhưng phần lớn chỉ đến từ một số nơi: Trung Quốc, Ấn Độ, Sri Lanka, Kenya, và Indonesia.

Mặc dù có hàng trăm loại trà, nhưng chỉ có sáu loại trà “thất” được công nhận, bao gồm: trà trắng, trà xanh, trà ô long, trà đen (được gọi là trà đỏ ở Trung Quốc), cùng với trà vàng, và trà Phổ Nhĩ ít được biết đến hơn.

Quy trình làm trà chính thống bắt đầu với việc hong khô lá trà trong một quy trình có thông khí tốt kéo dài từ 12–18 giờ, được gọi là làm héo. Làm héo loại bỏ khoảng 50–60% hàm lượng nước của lá, làm cho lá mềm hơn và phù hợp hơn với quá trình cán trà sau đó.

Bước tiếp theo là quá trình lên men, diễn ra tự nhiên khi lá được hái và protein trong lá tiếp xúc với không khí. Quá trình này đã tạo ra các loại trà khác nhau. Về căn bản, trà xanh không bị oxy hóa, trà trắng bị oxy hóa khoảng 1–10%,



Trà từ lâu đã được tôn vinh cùng với các nghi thức.

trà ô long bị oxy hóa 10–85% và trà đen bị oxy hóa 100%. Trà vàng được chế biến tương tự như trà xanh, nhưng thêm một bước trong đó lá vẫn còn độ ẩm, gây ra quá trình oxy hóa nhẹ. Còn trà Phổ Nhĩ thì được lên men bằng các vi sinh vật như nấm men.

Những lợi ích sức khỏe của trà

Trà đã được xem trọng trong hàng ngàn năm nay tại Đông phương vì những lợi ích sức khỏe, và Tây phương cuối cùng cũng bắt đầu công nhận những điều này.

Trong số các loại trà, trà xanh có chứa epigallocatechin gallate và nhiều chất chống oxy hóa khác nhau, được xem là tốt cho sức khỏe nhất. Theo WebMD, trà xanh có thể giúp đốt cháy chất béo, ngăn ngừa sự phát triển của nhiều bệnh ung thư, giảm nguy cơ mắc các bệnh thần kinh như Alzheimer và Parkinson, cải thiện mức cholesterol và giảm nguy cơ đột quỵ.

Trà đen có tác dụng chống đột quỵ và làm sạch khối thuốc lá gây hại cho phổi, trong khi trà trắng có một số đặc tính chống ung thư mạnh nhất. Trà ô long và trà Phổ Nhĩ giúp giảm cholesterol xấu. Ngoài ra, trà Phổ Nhĩ còn có thể giúp ngăn ngừa tăng cân.

Trong Đông y, người ta nói rằng bạn có thể đi một ngày không có thức ăn, nhưng không thể không có trà. Mặc dù không phải là quan niệm phổ biến trong y học Tây phương,



Anh Quốc nổi tiếng với trà chiều.



Trong số các loại trà, trà xanh có chứa epigallocatechin gallate và nhiều chất chống oxy hóa khác nhau, được xem là tốt cho sức khỏe nhất.

nhưng Đông y tin rằng cơ thể cần cân bằng giữa làm mát và làm ấm. Trà có khả năng tuyệt vời giúp làm ấm và làm mát cơ thể, giúp cơ thể trở lại trạng thái cân bằng.

Ví dụ, vết thâm là dấu hiệu thể hiện có quá nhiều nhiệt bên trong, vì vậy nên dùng trà giải nhiệt, chẳng hạn như trà xanh hoặc trà trắng. Tiêu hóa kém là biểu hiện của cơ thể quá lạnh, vì vậy tốt nhất nên dùng trà ấm, chẳng hạn như trà đen hoặc trà Phổ Nhĩ. Theo nguyên tắc chung, trà xanh tốt nhất vào mùa hè và cho người trẻ trong khi trà đen tốt nhất vào mùa đông và cho người già.

Mặc dù tôi vẫn luôn thưởng thức trà, nhưng tôi chưa bao giờ nhận ra được thế giới của trà rộng lớn như thế nào. Đó là một hành trình khám phá đối với tôi và tôi hy vọng bạn cũng vậy.

Nếu bạn chưa từng thưởng thức trà, tôi hy vọng bạn sẽ làm như vậy và nếu bạn đã từng biết một chút về trà trước đây, tôi hy vọng bạn sẽ có cảm hứng để khám phá thêm về trà.

Tác giả Tatiana Denning là một bác sĩ gia đình và chủ cơ sở Simpura Weight Loss and Wellness. Cô tin vào việc cung cấp cho bệnh nhân kiến thức và kỹ năng cần thiết để duy trì và cải thiện sức khỏe thông qua kiểm soát cân nặng, tạo lập thói quen lành mạnh để phòng ngừa bệnh tật.

Tú Liên biên dịch



Những người yêu trà có thể ngạc nhiên khi biết rằng tất cả các loại trà đều chỉ xuất phát từ cây trà Camellia Sinensis.

Lịch sử về những mũi khâu trong phẫu thuật

PETER WEISS

Người ta đã tìm thấy dấu vết của mũi khâu trong phẫu thuật từ 30,000 năm trước Công nguyên (CN). Vào năm 1600 trước Công nguyên, một bác sĩ phẫu thuật người Hy Lạp, lần đầu tiên sử dụng chỉ catgut để khâu các gân bị rách hoặc đứt lìa của các đầu sủi. Có lúc người ta dùng lông đuôi ngựa đun sôi, có lúc dùng keo dán vết thương, rồi đến dao điện, và vô số loại chỉ phẫu thuật chuyên biệt cho từng cấu trúc giải phẫu cơ thể cần khâu lại như hiện nay.

Khoảng 20 năm trước, tôi đã có cơ hội đóng vai Tiến sĩ Hunter Holmes McGuire trong một bộ phim ngắn của kênh History. Tôi không có phần “thoại” mà chỉ có phần diễn. Tiến sĩ McGuire là bác sĩ phẫu thuật đã phải cắt cụt cánh tay trái của Tướng Stonewall Jackson (một trong những tướng chỉ huy tài giỏi của quân Liên minh miền Nam trong Nội chiến Hoa Kỳ, nổi tiếng chỉ sau đại tướng Robert E. Lee.)

Tướng Jackson sau đó đã từ vong vì nhiễm trùng vết thương. Có một điều thú vị trong những năm Nội chiến: các cuộc phẫu thuật chủ yếu vào thời đó là cắt cụt chi, và nguyên nhân tử vong chính là do nhiễm trùng.

Chỉ khâu chính vào lúc đó là chỉ cotton hoặc catgut (làm từ ruột cừu hoặc ruột ngựa xoắn lại). Tiến sĩ McGuire thì thiêu huyệt cả hai thứ đó. Một người đã nảy ra ý tưởng sử dụng lông đuôi ngựa (phần lông thô dài của đuôi ngựa) làm chất liệu khâu. Nhưng lông đuôi ngựa rất thô, khó thao tác và buộc. Giải pháp đơn giản là đun sôi để nó trở nên mềm hơn và dễ uốn hơn. Mọi người cũng đã nhận thấy tỷ lệ lây nhiễm giảm dần sau đó.

Tất cả mọi người có mặt đều nghĩ rằng lông đuôi ngựa có đặc tính bí mật nào đó làm giảm tỷ lệ nhiễm trùng, nhưng không ai bận tâm rằng việc đun sôi lông có thể đã giết chết bất kỳ vi khuẩn nào bám trên lông. Cần lưu ý thêm,



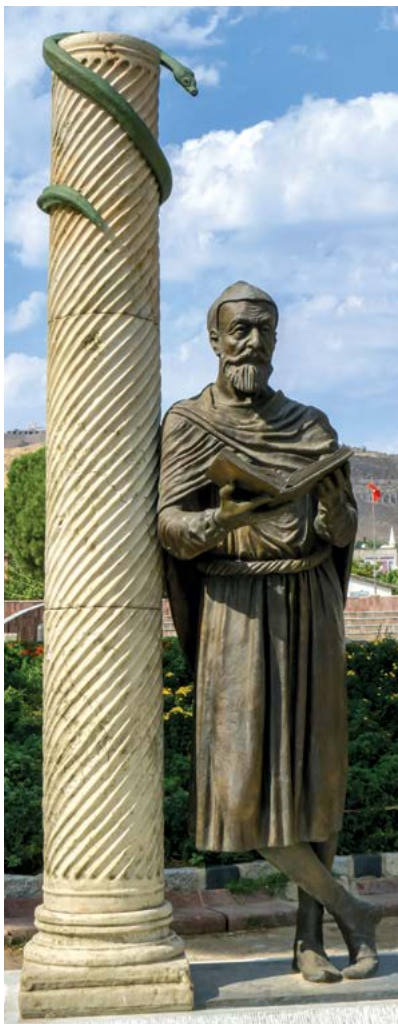
JUAN AUNION/SHUTTERSTOCK

sau chiến tranh, Tiến sĩ McGuire trở thành chủ tịch Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ. Mãi đến những năm 1870, một bác sĩ phẫu thuật người Anh tên là Sir Joseph Lister mới nhận ra lợi ích của việc sát trùng vùng phẫu thuật. Ông đã bị chế giễu trong nhiều năm, và The Lancet (một tạp chí y khoa nổi tiếng từ trước đến nay) đã cảnh báo về ý tưởng của ông. Ông đã áp dụng những tiến bộ trong y sinh học của Louis Pasteur. Bác sĩ Lister đã thiết lập các quy tắc đeo găng tay sạch, rửa tay trước và sau khi phẫu thuật, và rửa dụng cụ trong dung dịch acid carbollic nhẹ. Sản phẩm “Listerine” đã được đặt để vinh danh khám phá của bác sĩ Lister.

Các mũi khâu vết thương bằng “kim khâu có lỗ” đã được tìm thấy trong các bức tranh hang động cổ cách đây khoảng 30,000 năm trước CN. Vào năm 1600 trước CN, Galen of Pergamon, một bác sĩ phẫu thuật người Hy Lạp, lần đầu tiên sử dụng chỉ catgut để khâu các gân bị rách hoặc đứt lìa của các đầu sủi. Vào năm 50 sau CN, văn minh Ai Cập cổ đại đề cập đến việc khâu một vết thương ở vai của ai đó.

Khoảng 10 năm trước, tôi đã tham gia một khóa học y học hoang dã thú

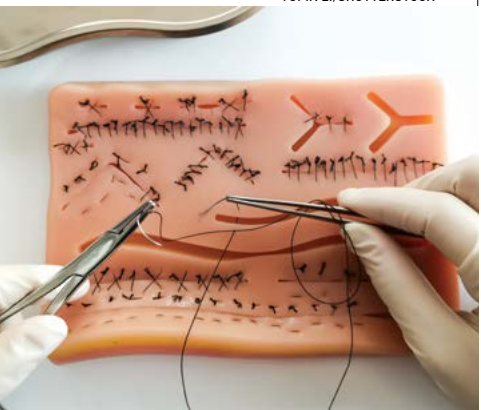
Chúng ta đã khâu các vết thương trong một thời gian dài. May mắn thay, chúng ta đang thực hiện việc này tốt hơn.



THOMAS WYNESS/SHUTTERSTOCK

Một bức tượng của Galen of Pergamon tại Thổ Nhĩ Kỳ. Galen of Pergamon là một bác sĩ phẫu thuật người Hy Lạp cổ đại.

Các mũi khâu vết thương bằng “kim khâu có lỗ” đã được tìm thấy trong các bức tranh hang động cổ cách đây khoảng 30,000 năm trước CN.



YUPIN LI/SHUTTERSTOCK

Kỹ thuật khâu hiện đại: Một người đang thực hành kỹ thuật khâu da trên một tấm silicon.

Mỗi loại chỉ khâu đều có một ưu điểm và nhược điểm, và việc biết được những điều đó sẽ tạo nên sự khác biệt giữa một bác sĩ phẫu thuật giỏi và một bác sĩ phẫu thuật tuyệt vời.

vị ở Sante Fe, New Mexico. Bên cạnh việc biết được rằng người ta có thể làm được nhiều điều với băng keo và một chiếc ghim an toàn, tôi còn tìm hiểu về loài kiến khổng lồ Phi Châu. Loài kiến khổng lồ, Eciton burchelli, đã được sử dụng để đóng vết thương trong một thời gian rất dài. Những con kiến khổng lồ này được giữ song song với vết thương hở. Chúng cắn xuống bằng cặp cang khổng lồ và kéo các mép vết thương lại với nhau. Sau đó, bỏ đi phần thân của con kiến, để lại phần đầu và cang giữ cho miệng vết thương được khít lại.

Tôi đã hỏi giảng viên vào thời điểm đó, “Làm thế nào mà người ta bắt được một con kiến như vậy ngay từ đầu?”

Tôi đã không nhận được một câu trả lời thỏa đáng.

Cũng có nhiều trường hợp được báo cáo về việc sử dụng dây thép để khâu vết thương bắt đầu từ thời Trung cổ. Vào năm 1908, một bác sĩ phẫu thuật người Hungary, Tiến sĩ Humer Hultl, đã lần đầu tiên sử dụng kim bấm để khâu vết thương.

Đó là những gì trong quá khứ, còn hiện tại thì sao?

Keo Krazy Glue được phát hiện vào năm 1942, khi các nhà khoa học đang cố gắng tạo ra các ống ngậm súng bằng nhựa trong suốt thời kỳ Đại Nhị Thế chiến. Vấn đề là loại keo này có thể dính với mọi thứ. Nó đã được sử dụng trong Chiến tranh Việt Nam, khi các bác sĩ cấp cứu sử dụng để băng bó những vết kết dính mạnh đến mức có thể gây hại cho da và thậm chí giết chết các tế bào, đặc biệt khi thấm sâu vào mô non.

Ngày nay, chúng ta có những loại keo sinh học hiệu quả hơn để đóng các vết hở da.

Tôi sử dụng các loại chỉ khâu khác nhau trên các bộ phận khác nhau của cơ thể, tùy theo mục đích của tôi. Tôi thường sử dụng loại chỉ tự tiêu nhanh khi khâu cơ và cầm máu vết thương. Hãy để tôi đưa bạn vào phòng phẫu thuật để xem tất cả các dụng cụ khâu mà bác sĩ phẫu thuật sử dụng. Y học hiện đại thực sự đã tiến một bước dài. Sát trùng là bước phổ biến của mọi kỹ thuật. Tôi sử dụng kỹ thuật “đốt điện” bằng năng lượng tần số vô tuyến để “khâu” hoặc làm cầm máu với các mạch máu nhỏ. Trong khi đó, vào thời xưa, chúng ta phải thắt từng mạch máu. Nhưng dù vậy, chúng tôi vẫn cần phải buộc những mạch máu lớn hơn, vì đốt điện thường không có tác dụng với những mạch máu lớn.

Chúng tôi sử dụng nhiều loại vật liệu khâu khác nhau, tùy thuộc vào vết thương ở chỗ nào đang chảy máu hoặc cần được khâu lại. Mỗi loại chỉ khâu đều có một ưu điểm và nhược điểm, và việc biết được những điều đó sẽ tạo nên sự khác biệt giữa một bác sĩ phẫu thuật giỏi và một bác sĩ phẫu thuật tuyệt vời. Biết cách thắt nút cũng là việc hữu ích.

Lần tới khi một người bạn cho bạn xem vết sẹo của họ, bạn có thể hỏi họ loại chỉ khâu nào đã được sử dụng và cho họ biết bạn sẽ làm gì nếu bạn là bác sĩ phẫu thuật. Tôi luôn dạy các bác sĩ nội trú phải “khâu nhanh, không bao giờ lãng phí thời gian: Thời gian là mất máu và chúng tôi không muốn điều đó.”

Tiến sĩ Peter Weiss là khách mời thường xuyên của các đài truyền hình địa phương và quốc gia, báo chí và đài phát thanh. Ông là trợ lý giáo sư lâm sàng sản phụ khoa tại Trường Y David Geffen tại UCLA trong 30 năm, ông đã nghỉ việc để có thể hỗ trợ về mặt lâm sàng cho những người có nhu cầu trong đại dịch COVID.

Từ Liên biên dịch

Ăn gì mùa nghỉ lễ giúp vóc dáng mảnh mai?

ANN LOUIS GITTLEMAN

Giáng Sinh, Năm Mới, và tất cả các hoạt động vui chơi ăn uống đang đến rất gần. Rất may là có những loại siêu thực phẩm đặc biệt tiêu mỡ giảm béo có thể giúp chúng ta hạn chế cảm giác thèm ăn và duy trì cân nặng tối ưu. Những loại thực phẩm này sẽ giúp cơ thể loại bỏ các chất béo tích trữ mà không phương pháp ăn kiêng nào khác có thể làm được.

Siêu thực phẩm tiêu mỡ giảm béo gồm có các loại trái cây, rau, chất béo, và protein lành mạnh. Những thực phẩm này ngoài công dụng loại chất béo khỏi cơ thể còn giúp cơ thể giải độc và góp phần hỗ trợ cho sức khỏe và nhan sắc.

Vì công dụng thanh lọc cơ thể là yếu tố quan trọng nhất trong giảm cân và duy trì sức khỏe tổng quát, nên bạn có thể tham khảo các loại thực phẩm sau đây để khởi đầu một năm mới cho lý do đó.

1. Củ cải

Củ cải chứa nhiều chất xơ, nước, và nhiều loại vitamin và khoáng chất (đặc biệt là lưu huỳnh). Đây là loại thực phẩm thân kỷ giúp loại bỏ chất béo đọng đầu những lựa chọn. Củ cải có sự kết hợp hoàn hảo giữa chất xơ liên kết với chất béo và nước, giúp loại bỏ bộ đôi chất xơ và chất béo ra khỏi cơ thể bạn.

Củ cải thì ít calories, nhiều chất xơ, và còn có công dụng giảm cân.

Củ cải trắng không chứa tinh bột, có nghĩa là hàm lượng chất carbs thấp. Và loại rau củ không chứa tinh bột có thể giúp bạn duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh.

Vì lý do này, tôi khuyến khích bạn chế biến bữa ăn với củ cải, bao gồm radish (củ cải tròn), horseradish, và nhiều loại củ cải khác. Vào những ngày lễ, hãy thêm 6 củ cải radish đó vào món salad của bạn, và nửa chén củ cải cắt lát mỏng vào súp và món hầm của bạn. Hãy nhớ cho thêm horseradish (loại củ cải có vị cay như mù tạc) vào món chấm yêu thích của bạn để tăng giá trị dinh dưỡng bữa ăn.

2. Củ sắn (Jicama)

Củ sắn nằm trong danh sách các loại thực phẩm thân kỷ giúp loại bỏ chất béo. Jicama, còn được gọi là củ cải Mexico hoặc đậu yam, là một loại củ nổi tiếng với hàm lượng chất xơ cao, không chỉ có thể ngăn ngừa hoặc điều trị táo bón mà còn có thể ổn định lượng đường trong máu và giúp giảm nguy cơ bị bệnh tim.

Củ sắn là một loại prebiotic tuyệt vời có chứa inulin, hỗ trợ sự phát triển của probiotics bằng cách cung cấp thức ăn cho chúng.

Củ sắn là một loại thực phẩm chứa hàm lượng calories thấp, giàu dinh dưỡng, và còn là một món khai vị giòn giòn vui miệng cho ngày lễ của bạn.

3. Carnitine

Hãy tin tưởng vào Carnitine vì chất dinh dưỡng này đưa chất béo vào các tế bào cơ bắp để bị đốt cháy. Thịt bò là nguồn cung cấp L-carnitine tốt nhất trong tự nhiên.

Nếu cơ thể không có hàm lượng carnitine tối ưu, sẽ không có quá trình đốt cháy chất béo này.

Một hoặc hai lần mỗi tuần, bạn nên bổ sung 3–4 ounce (khoảng 120g) thịt nạc đỏ cho mục đích đốt cháy chất béo và cung cấp nhiều năng lượng cho cơ thể.

Hoặc bạn có thể chọn Uni Key's Weight Loss Formula hàng ngày, mỗi viên chứa 500 mg L-carnitine để tối ưu quá trình đốt cháy năng lượng.

4. Cá hồi

Cá hồi giàu omega-3 và là một loại thực phẩm giúp cân bằng chất béo trong cơ thể, đồng thời giúp cơ thể đốt cháy chất béo dễ dàng hơn.

Ít nhất hai lần mỗi tuần, bạn cho thêm thực phẩm có chứa omega-3 này vào thực đơn ăn uống của bạn để tăng tốc độ quá trình giảm cân và duy trì sức khỏe.

5. Hạt lanh

Đầu hạt lanh đã trở thành sản phẩm chủ lực trong nhà bếp của tôi trong hơn



MARIAN WEIY/SHUTTERSTOCK

Cá hồi là loại thực phẩm giàu omega-3 giúp cơ thể cân bằng chất béo.

25 năm – vì một lý do rất chính đáng. Hạt lanh, cũng như quả óc chó, là một loại “chất béo tốt” – cũng giàu omega-3 và omega-6. Omega-6 kích thích sự trao đổi chất trong các mô mỡ; quá trình này thường không hoạt động ở những người thừa cân. Chỉ cần thêm 1–2 muỗng canh đầu hạt lanh vào sinh tố hoặc nước sốt salad mỗi ngày có thể giúp bạn đốt cháy chất béo và duy trì cơ bắp săn chắc, thân hình cân đối khi bước vào năm mới.



Nước ép nam việt quất nguyên chất không đường.

6. Nước ép nam việt quất

Nước ép nam việt quất chứa nhiều enzyme, không có trong bất kỳ loại thực phẩm nào khác, hỗ trợ quá trình tiêu hóa chất béo. Loại nước ép này còn là chất điều hòa lượng đường trong máu tuyệt vời – giúp hạn chế cảm giác thèm ăn và giúp bạn không ăn quá nhiều. Trong những ngày lễ, thật dễ dàng kết hợp món thức uống kỳ diệu này trong thực đơn của bạn.

Hãy nhớ mua nước ép nam việt quất nguyên chất không đường hoặc đơn giản

Thu Anh 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 để 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](http://falundafa.org)

HOÀN TOÀN MIỄN PHÍ

Cần biết thêm chi tiết hoặc cần đĩa CD và tài liệu tham khảo, xin nhận 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: 714-401-3733** (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

PROFESSIONAL PHARMACY
Formerly MTM Pharmacy Santa Ana

Sức khỏe của quý vị là ưu tiên của chúng tôi

- ▶ **Giao Thuốc Miễn Phí**
- ▶ **Thuốc An Toàn & Hiệu Quả**
- ▶ **Chích Ngừa Các Loại**
- ▶ **Giúp Cai Thuốc Lá**
- ▶ **Thuốc Ngừa Thai**

- ▶ **Tự Động Refill và Giao Thuốc Mỗi Tháng**
- ▶ **Nhà Thuốc Đặc Biệt Chuyên Khoa**
- ▶ **Được Sĩ Có Chứng Chỉ Hành Nghề Cao Cấp**

- ▶ **Chăm Sóc Cho Bệnh Tiểu Đường và Bệnh Thận**
- ▶ **Thuốc Cho Người Đi Du Lịch & Dụng Cụ Y Tế**

info@theprofessionalrx.net | professionalrxoc.net

7631 D Westminster Blvd
Westminster, CA 92683
Phone: (714) 893-2464
Fax: (714) 893-4255
Mon–Fri: 9AM–6PM | Sat: 9AM–2PM

2339 W First St
Santa Ana, CA 92703
Phone: (714) 278-4800
Fax: (714) 278-4769
Mon–Fri: 9AM–6PM | Sat: Closed

1002 N. Fairview St
Santa Ana, CA 92703
Phone: (714) 881-0012
Fax: (714) 881-4321
Mon–Fri: 8:30AM–6PM | Sat: 9AM–1PM

