

TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ

Điều trị hội chứng COVID kéo dài

JOSEPH MERCOLA

CCOVID-19 có thể để lại hậu quả lâu dài, cách tốt nhất là nên phòng tránh từ sớm. COVID lâu dài (Long COVID) – còn được gọi là hội chứng COVID kéo dài, COVID kinh niên, hoặc hội chứng dai dẳng – đề cập đến các triệu chứng tồn tại trong bốn tuần hoặc hơn sau lần nhiễm COVID-19 lần đầu. Bác sĩ nội khoa và tim mạch [được hội đồng chứng nhận] Peter McCullough thảo luận về các phương pháp điều trị tiềm năng đối với COVID kéo dài trong một cuộc phỏng vấn với Bác sĩ Al Johnson được đăng trên YouTube, với nội dung như những xét nghiệm nào có thể cần thiết và khi nào cần tìm đến sự chăm sóc y tế khẩn cấp.

Nhiều triệu chứng cũng có thể tương tự với triệu chứng do việc chích vaccine COVID-19 gây ra, và bác sĩ McCullough nêu chi tiết bốn loại hội chứng thương tổn do vaccine COVID-19 mà ông đã gặp trong khi hành nghề y. Bất kỳ ai cũng có thể gặp hội chứng COVID kéo dài, nhưng những bệnh nhân đã từng điều trị tại đơn vị chăm sóc đặc biệt có nhiều khả

năng gặp phải hội chứng này hơn.

Theo ông McCullough, 50% trong nhóm này sẽ có các biểu hiện của hội chứng COVID kéo dài.

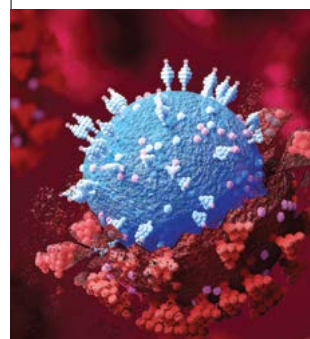
Các triệu chứng phổ biến của hội chứng COVID kéo dài

Các dấu hiệu và triệu chứng của hội chứng COVID kéo dài tồn tại trong bốn tuần hoặc hơn sau khi bạn được chẩn đoán mắc COVID-19, gồm có:

- Mệt mỏi
- Thở nhanh hoặc khó thở
- Ho
- Đau khớp
- Đau ngực
- Các vấn đề về trí nhớ hoặc khả năng tập trung
- Các vấn đề về giấc ngủ
- Đau cơ hoặc nhức đầu
- Tim đập nhanh hoặc đập mạnh
- Mất khứu giác hoặc vị giác
- Trầm cảm hoặc lo lắng
- Sốt
- Chóng mặt khi đứng
- Hoặc các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn sau các hoạt động thể chất hoặc tinh thần.

Các triệu chứng này là hệ quả của

Nếu các triệu chứng bao gồm khó thở, ho ra máu, hoặc đau một bên ngực khi hít hơi sâu, thì đó có thể là do huyết tắc mạch phổi [muộn] hoặc do cục máu đông đang di chuyển đến phổi.



sự tổn thương trong các hệ cơ quan sau: hệ hô hấp/phổi, hệ miễn dịch/dị ứng, ty thể/hệ thống năng lượng, tim, hoặc hệ thần kinh trung ương/ngoại vi.

Theo dõi các cục máu đông trong 90 ngày

Nếu bạn đã bị COVID-19, đặc biệt là bị bệnh nặng, hãy lưu ý rằng cục máu đông và các vấn đề về tim, bao gồm đau tim, có thể xảy ra trong 90 ngày hoặc hơn sau khi hồi phục. Người ta tin rằng dấu tích của virus vẫn còn tồn tại trong hệ thần kinh, phổi, tim, và các cơ quan khác.

Nếu các triệu chứng bao gồm khó thở, ho ra máu, hoặc đau một bên ngực khi hít hơi sâu, thì đó có thể là do huyết tắc mạch phổi [muộn] hoặc do cục máu đông đang di chuyển đến phổi.

Chụp CT ngực có thuốc cản quang

Trong trường hợp này, ông khuyến nghị nên chụp CT ngực có thuốc cản quang và nếu phát hiện có cục máu đông thì nên sử dụng thuốc chống đông đường uống từ 3 đến 6 tháng. Ông cũng sử dụng aspirin liều đầy đủ

Xem tiếp trang **4**

Lợi ích sức khỏe tuyệt vời từ những cái ôm

Sự tiếp xúc trong xã hội không chỉ tạo ra những tình cảm ấm áp mà còn có thể giúp chúng ta khỏe mạnh

FRANCIS MCGLONE VÀ SUSANNAH WALKER

Đối với nhiều người, điều thiếu vắng nhất trong thời gian dài đại dịch là được ôm những người thân yêu. Thật vậy, chỉ đến khi không còn được ôm bạn bè và gia đình nữa, nhiều người mới nhận ra rằng việc tiếp xúc về mặt xúc giác này có tầm quan trọng như thế nào đối với khía cạnh sức khỏe – bao gồm cả sức khỏe tinh thần của chúng ta.

Lý do khiến những cái ôm mang lại cảm giác tốt như vậy liên quan đến xúc giác của chúng ta. Đây là một giác quan rất quan trọng, giúp chúng ta không chỉ là khám phá thế giới hữu hình xung quanh mà còn giao tiếp với những người khác bằng cách tạo dựng và duy trì các mối quan hệ xã hội.

Xúc giác bao gồm hai hệ thống riêng biệt. Đầu tiên là “cảm ứng nhanh”, là một hệ thống dây thần kinh cho phép chúng ta nhanh chóng phát hiện sự tiếp xúc – ví dụ: khi một con ruồi đậu vào mũi bạn hoặc bạn chạm vào vật gì đó nóng. Hệ thống thứ hai là “cảm ứng chậm”; đây là một nhóm các dây thần kinh được phát hiện gần đây, được gọi là c-xúc giác (c-tactile afferents) – tức là dây thần kinh cảm giác (cũng được gọi là dây hướng tâm); nó truyền ý nghĩa cảm xúc của những tiếp xúc qua xúc giác.

Những sợi thần kinh hướng tâm về căn bản là “dây thần kinh âu yếm” và thường được kích hoạt bởi một loại kích thích rất cụ thể: một cái chạm nhẹ nhàng, nhiệt độ bề mặt da, điện hình là một cái ôm hoặc vuốt ve. Những dây thần kinh cảm xúc c-xúc giác là tín hiệu đầu vào cho các dẫn truyền thần kinh trong việc phát ra những tín hiệu của các khía cạnh thoải mái và hài lòng với các tương tác xã hội như ôm và chạm.

Xúc giác là giác quan đầu tiên bắt đầu hoạt động từ khoảng tuần thứ 14 khi thai nhi còn nằm trong bụng mẹ. Khi được sinh ra, những âu yếm vỗ về nhẹ nhàng của người mẹ đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, chẳng hạn như làm chậm nhịp tim và thúc đẩy sự phát triển kết nối giữa các tế bào não.

Khi ai đó ôm chúng ta, sự kích thích của xúc giác C trên da của chúng ta sẽ gửi tín hiệu qua tủy sống truyền đến mạng lưới xử lý cảm xúc của não bộ. Điều này tạo ra một loạt các tín hiệu hóa thần kinh, đã được chứng minh là có lợi cho sức khỏe. Một số hóa chất thần kinh bao gồm oxytocin – là loại hormone đóng vai trò quan trọng trong liên kết xã hội, làm chậm nhịp tim, giảm mức độ căng thẳng và lo lắng. Sự tiết ra endorphin trong các cơn đau khen thưởng của não hỗ trợ cảm giác vui vẻ và hạnh phúc tức



ROCK AND WASP/SHUTTERSTOCK

thời khi được ôm hoặc vuốt ve.

Những cái ôm có tác dụng xoa dịu và thư giãn đến mức nó cũng có lợi cho sức khỏe của chúng ta qua các cách khác nhau.

Giúp cải thiện giấc ngủ: Từ những lợi ích của việc ngủ chung cùng trẻ sơ sinh đến việc âu yếm bạn đời, những chăm sóc nhẹ nhàng giúp điều chỉnh giấc ngủ của chúng ta, vì nó làm giảm nồng độ của hormone cortisol. Cortisol chịu trách nhiệm chính trong việc điều chỉnh chu kỳ thức-ngủ, nhưng hormone này sẽ tăng cao khi chúng ta căng thẳng. Vì vậy, không có gì ngạc nhiên khi mức độ căng thẳng cao có thể khiến bạn trằn trọc không ngủ và khiến bạn ngủ không ngon giấc hoặc mất ngủ.

Giảm độ phản ứng với căng thẳng: Ngoài những cảm giác nhẹ nhàng và dễ chịu tức thời do một cái ôm đem lại, sự tiếp xúc xã hội còn có những lợi ích lâu dài đối với sức khỏe, khiến chúng ta ít phản ứng với căng thẳng và tăng khả năng phục hồi. Nuôi dưỡng tương tác xúc giác trong thời kỳ phát triển ban đầu giúp mật độ của các cơ quan tiếp nhận oxytocin trở nên dày đặc hơn và mức độ cortisol thấp hơn trong các vùng não quan trọng trong việc điều chỉnh cảm xúc. Trẻ sơ sinh nhận được nhiều tiếp xúc dịu dàng khi lớn lên sẽ ít phản ứng hơn với các tác nhân gây căng thẳng và thể hiện mức độ lo lắng thấp hơn.

Gia tăng sức khỏe và niềm vui: Trong suốt cuộc đời của chúng ta những tương tác xúc giác hướng xã hội là một phần lý do tại sao chúng ta thấy những cái ôm và chạm vào nhau như là phần thưởng. Tương tác xúc giác cung cấp “chất keo” gắn kết chúng ta lại với nhau, khiến sức khỏe thể chất và tinh thần mạnh hơn.

Và khi những âu yếm được thỏa mãn thì cả hai người trong cuộc đều được thụ hưởng lợi ích. Trên thực tế, ngay cả việc vuốt ve thú cưng cũng có thể đem lại lợi ích về sức khỏe và tinh

Lý do khiến những cái ôm mang lại cảm giác tốt như vậy liên quan đến xúc giác của chúng ta.



STOCKSNAP/PIKABAY

Những cái ôm có tác dụng xoa dịu và thư giãn đến mức nó cũng có lợi cho sức khỏe của chúng ta qua các cách khác nhau.



TIM MOSSHOLDER/UNSPLASH

thần – với mức độ oxytocin tăng lên ở cả thú cưng và chủ.

Giúp chống lại nhiễm trùng: Thông qua việc điều chỉnh các hormone – bao gồm oxytocin và cortisol – việc ôm và động chạm ngoài da cũng có thể gây tác động đến phản ứng miễn dịch của cơ thể. Trong khi mức độ căng thẳng và lo lắng cao có thể vô hiệu hóa khả năng đề kháng chống lại nhiễm trùng, thì các mối quan hệ nâng đỡ và sự gần gũi lại có lợi cho sức khỏe và hạnh phúc.

Nghiên cứu thậm chí còn cho thấy rằng việc âu yếm trên giường có thể tác dụng đề kháng các bệnh cảm vật. Bằng cách theo dõi tần suất ôm trong hơn 400 người trưởng thành sau đó có tiếp xúc với các loại virus cảm lạnh thông thường, các nhà nghiên cứu phát hiện rằng những người “hay ôm” có nguy cơ ít bị cảm lạnh hơn. Và ngay cả khi bị cảm thì những người này cũng có các triệu chứng ít nghiêm trọng hơn.

Hãy ôm khi bạn muốn

Mặc dù việc chúng ta phải tiếp tục giữ an toàn cho bản thân nhưng điều quan trọng không kém là chúng ta cũng không vĩnh viễn từ bỏ những cái ôm. Sự cô lập xã hội và sự cô đơn được cho là nguyên nhân làm tăng nguy cơ tử vong sớm – và có lẽ nghiên cứu trong tương lai nên xem xét liệu rằng việc thiếu những cái ôm hay sự tiếp xúc xã hội có thể dẫn đến việc tử vong khi còn trẻ hay không. Tiếp xúc xúc giác là một bản năng có lợi cho sức khỏe tinh thần và thể chất – vì vậy chúng ta nên ăn mừng sự trở lại của nó.

Tất nhiên, không phải ai cũng khao khát ôm. Vì vậy, đối với những người không thích ôm, không có lý do gì để lo lắng về việc bỏ lỡ lợi ích của những cái ôm – vì việc ôm chính mình cũng đã được chứng minh là có thể điều chỉnh các quá trình cảm xúc và làm giảm căng thẳng.

Ông Francis McGlone là giáo sư khoa học thần kinh ở Đại học Liverpool John Moores tại Vương quốc Anh, và bà Susannah Walker là giảng viên cấp cao về khoa học tự nhiên và tâm lý học tại Đại học Liverpool John Moores.

Tâm Phương biên dịch



Với hương vị thơm ngon tinh tế nấm oyster có thể được chế biến thành nhiều món ăn, và có nhiều lợi ích sức khỏe đáng để bạn quan tâm.

SHUTTERSTOCK/ALAMY

Nấm oyster giàu dinh dưỡng và nhiều lợi ích sức khỏe

GREENMEDINFO

Nấm oyster nổi bật trong số các loài nấm nhờ có hình dáng cánh quạt, giống như con sò. Trong thiên nhiên, bạn có thể tìm thấy loại nấm này mọc trên gỗ mục nát như cây sồi và cây dương. Trong khi vẫn phát triển quanh năm, chúng có nhiều khả năng sinh sản trong điều kiện thời tiết ôn hòa sau khi mưa, và đôi khi mọc ra nhiều nhánh phụ đến mức trông giống như những đụn khói.

Có nguồn gốc từ Âu Châu, Bắc Mỹ, và Á Châu, nấm oyster đã được yêu thích từ thời xa xưa, và lần đầu tiên được ghi nhận ở phương Tây do một nhà thiên nhiên học người Hà Lan năm 1775. Nấm oyster có nhiều màu sắc, gồm xám, xanh lam, vàng, hồng, và trắng; đó là lý do tại sao chúng đôi khi được gọi là “nấm nhà thiết kế”.

Thuật ngữ nấm oyster được dùng để mô tả một số loài nấm khác nhau trong họ Pleurotaceae, trong đó Pleurotus ostreatus là một trong những loài phổ biến nhất. Cũng hấp dẫn hơn, nấm oyster được xem là loài ăn thịt, vì sợi nấm của nó, hoặc mạng lưới tế bào nấm, giết và ăn tuyến trùng, một loại giun ký sinh. Vì lý do này, nấm oyster đang được xem là phương pháp kiểm soát dịch hại tự nhiên để ngăn ngừa các bệnh thực vật liên quan đến tuyến trùng.

Với hương vị thơm ngon thanh tao, nấm oyster có thể được chế biến thành nhiều món ăn, từ các món xào, súp, đến nước sốt và các món trứng. Đôi khi chúng cũng được dùng cho các món thuần chay (mực giả). Trong khi hương vị là lý do đầu tiên khiến nhiều người chọn nấm oyster để sử dụng trong ẩm thực, những loại nấm này cũng có một danh sách về lợi ích sức khỏe ẩn tượng đáng để bạn quan tâm.

Tại sao bạn nên chọn nấm oyster
Nói chung, nấm được liệu là một trong những thực phẩm lành mạnh nhất mà bạn có thể ăn, nhưng mỗi loại nấm lại có những tác dụng có lợi riêng. Giàu chất xơ, khoáng chất, vitamin B, và protein; có ít nhất 21 tác dụng dược lý của nấm oyster mà bạn có thể khám phá chuyên sâu tại GreenMedInfo.com. Danh mục các lợi ích đã được nghiên cứu này gồm:

1. Bảo vệ xương
Khi nấm oyster được hệ vi sinh vật đường ruột lên men, sẽ dẫn đến những biến đổi thuận lợi giúp gia tăng hoạt động của nguyên bào

xương hay còn gọi là tế bào tạo xương.

2. Chất chống oxy hóa

Nấm oyster rất giàu polysaccharide chống oxy hóa, giúp bảo vệ cơ thể khỏi tác hại của quá trình oxy hóa. Loại polysaccharide này, beta-glucans, được biết đến với các hoạt động chống oxy hóa và chống ung thư, cũng làm tăng hoạt động của các enzyme thúc đẩy giải độc xenobiotic (chất lạ đối với cơ thể).

Nhờ tác dụng có lợi này, nấm oyster có thể bảo vệ chúng ta trước sự tác hại của acrylamide – một hợp chất gây độc thần kinh và có thể gây ung thư được hình thành trong quá trình nấu nướng ở nhiệt độ cao.

3. Tác dụng giảm lượng đường trong máu/hỗ trợ bệnh tiểu đường

Dùng nấm oyster trong hai lần thời gian bảy ngày trong một nghiên cứu kéo dài 24 ngày cho thấy làm giảm đáng kể lượng đường trong máu, huyết áp, triglycerides và cholesterol ở những người bị bệnh tiểu đường, mà không có bất kỳ tác động tiêu cực nào đến gan hoặc thận.

4. Hỗ trợ hệ thống miễn dịch

Trong số những trẻ bị nhiễm trùng đường hô hấp thường xuyên, những trẻ được điều trị bằng syrup chứa beta-glucan từ nấm oyster kết hợp với vitamin C, có tỉ lệ bị nhiễm trùng thấp hơn so với những trẻ chỉ được điều trị bằng vitamin C.

Cụ thể có đến 36% trẻ em được cung cấp beta-glucan đã không còn bị nhiễm trùng đường hô hấp trong suốt thời gian nghiên cứu, so với 21% ở nhóm dùng giả dược. Beta-glucan không chỉ làm giảm đáng kể số ca nhiễm trùng đường hô hấp mà còn làm giảm đáng kể số lần nhiễm bệnh cúm và các bệnh giống như cúm, đồng thời còn điều chỉnh hệ miễn dịch và dịch thể tế bào – cho thấy những “hoạt động điều hòa miễn dịch phức tạp.”

5. Tác dụng chống ung thư

Ngoài beta-glucan, nấm oyster còn là một “nguồn chứa các đại phân tử”, bao gồm resveratrol, concanavalin A, protein ái lực xanh cibacron, acid p-hydroxybenzoic, ergosterol và các loại khác – những loại có vai trò chống khối u, điều hòa miễn dịch, và chống oxy hóa trong việc kháng lại bệnh ung thư.

Nấm oyster có một kết hợp độc đáo gồm polysaccharide, proteoglycans, và polypeptide, có thể tăng cường hệ miễn dịch đến mức chúng có thể “vượt qua giới

hạn của các liệu pháp điều trị ung thư truyền thống.”

6. Bảo vệ gan

Polysaccharide phosphoryl hóa từ nấm oyster có công dụng bảo vệ gan không bị tổn thương do hóa chất gây ra trong một nghiên cứu trên động vật, cho thấy tác dụng chống oxy hóa và bảo vệ gan mạnh mẽ. Chiết xuất nấm oyster đã chứng minh tác dụng bảo vệ tương tự trong việc giảm bớt tổn thương gan do hóa chất gây ra ở động vật.

15 lý do khác để ăn nấm oyster

Nếu bạn đang tìm kiếm thêm lý do để đưa nấm oyster vào bữa ăn thường xuyên của mình, hãy xét đến việc chúng đã được nghiên cứu đối với ít nhất 30 loại bệnh, bao gồm ung thư, tiểu đường, nhiễm trùng đường hô hấp, và lão hóa. Dưới đây là 15 cơ chế đằng sau các tác dụng tăng cường sức khỏe đa dạng của chúng:

1. Tác nhân tiêu hóa
2. Apoptotic
3. Chống tăng sinh
4. Kháng khuẩn
5. Bảo vệ tim mạch
6. Bắt giữ chu kỳ tế bào
7. Hóa chất dự phòng
8. Giải độc
9. Tạo xương
10. Tác nhân giảm cholesterol
11. Kháng nấm
12. Kích hoạt Caspase-3 (chống ung thư)
13. Kích hoạt Caspase-9 (chống ung thư)
14. Kích hoạt P21 (chống ung thư)

15. Điều hòa protein p53 ức chế khối u, đem lại tác dụng điều trị và phòng ngừa tiềm năng đối với ung thư vú và ung thư ruột kết.

Để có hương vị ngon nhất, bạn nên tự trồng nấm oyster

Nấm là một chất bổ dưỡng cho con người và môi trường, và nấm oyster nói riêng được xem là có khả năng “phục hồi sức khỏe và cải thiện môi trường”.

Điều này là do khi chúng phát triển, chúng phân hủy các chất độc từ môi trường, đồng thời loại bỏ và trung hòa chúng. Những loại nấm đa năng này đã được phát hiện làm giảm vi khuẩn như E. coli, đồng thời còn phá vỡ hydrocacbon và xử lý kim loại nặng.

Do đó, trồng nấm là một trong những công nghệ sinh học kinh tế duy nhất, như các nhà nghiên cứu Ethiopia đã lưu ý, “kết hợp việc sản xuất thực phẩm giàu protein với việc giảm ô nhiễm môi trường.” Việc trồng nấm tại nhà rất đơn giản và dễ làm; có nhiều dụng cụ có sẵn để giúp bạn bắt đầu.

Tự trồng nấm không chỉ cung cấp cho bạn những cây nấm tươi ngon nhất, mà bạn sẽ không cần lo lắng việc phải phân biệt nấm lành hay độc.

Theo ghi nhận của Cục Bảo tồn Missouri, “Được xem là một lựa chọn có thể ăn được, nấm oyster hoang dã có hương vị thơm ngon hơn nhiều so với nấm oyster tự trồng được bán ở hầu hết các cửa hàng tạp hóa... trồng nấm oyster tại nhà... cũng là một hoạt động giáo dục, cần đến niềm vui và cung cấp thức ăn lành mạnh cho các bữa ăn.”

GMI chuyên nghiên cứu các vấn đề sức khỏe và môi trường quan trọng. Nghiên cứu của GMI khám phá cách cơ thể con người phản ánh trạng thái thực của môi trường xung quanh.

Thiên Văn biên dịch

PADA SMITH/SHUTTERSTOCK



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

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

Đặt mua báo
Epoch Times Tiếng Việt
ngay hôm nay.



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

10962 MAIN STREET, SUITE 101, EL MONTE, CA 91731-2922 | WWW.ETVIET.COM

Điều trị hội chứng COVID kéo dài

Tiếp theo từ trang 1

(325 mg mỗi ngày) cho hầu hết những người bị hội chứng COVID kéo dài, kể cả những người không có vấn đề về cục máu đông.

Tuy nhiên, một giải pháp thay thế an toàn hơn và có hiệu quả tương đương với aspirin là các enzyme dạng uống có tác dụng tiêu sợi huyết như lumbrokinase và serrapeptase. Bạn có thể sử dụng luân phiên hai loại enzyme này: một ngày dùng lumbrokinase và ngày tiếp theo dùng serrapeptase, bởi vì bạn sẽ cần sử dụng chúng trong khoảng ba tháng và có thể phải chịu những tác động không tốt [nhạy cảm] do các enzyme này, theo thời gian.

Bất kỳ ai đã từng bị COVID-19, đặc biệt là có các triệu chứng nghiêm trọng, nên xét đến việc dùng các enzyme đường uống có tác dụng tiêu sợi huyết để bảo đảm không có cục máu đông.

Xét nghiệm D-dimer

Một phương pháp khác xác định xem có xảy ra đông máu hay không là xét nghiệm được gọi là D-dimer, mặc dù khá đắt tiền. D-dimer là một đoạn protein được cơ thể hình thành khi cục máu đông tan rã.

Bình thường, D-dimer không thể phát hiện được hoặc chỉ xuất hiện ở mức độ rất thấp, nhưng mức độ D-dimer có thể tăng lên đáng kể khi cơ thể bạn đang hình thành và phá vỡ các cục máu đông. Nếu hàm lượng D-dimer của bạn thấp, thì bạn không cần phải dùng các enzyme. Tương tự như vậy, nếu bạn bị COVID-19 rất nhẹ, giống cảm lạnh, bạn có thể không cần chúng.

Xét nghiệm protein phản ứng C (CPR)

Ngoài chụp CT và có thể cả xét nghiệm D-dimer để loại trừ thuyên tắc phổi nếu bạn đang có các triệu chứng, bác sĩ McCullough đề xuất xét nghiệm protein



SHUTTERSTOCK

Viêm màng ngoài tim và viêm màng phổi cũng có thể xảy ra trong nhiễm COVID kéo dài.

phản ứng C (C-reactive protein, CRP) có độ nhạy cao cung cấp chỉ số chung về tình trạng viêm.

Ông nói: “Việc theo dõi cục máu đông này rất quan trọng. Tôi đã thấy nhiều trường hợp việc theo dõi cục máu đông bị bỏ sót... Điều này gần như xảy ra hàng ngày, đặc biệt là trong vòng 90 ngày đầu tiên sau nhiễm COVID-19.”

Các vấn đề về thần kinh và tim thường phổ biến

Viêm màng ngoài tim và viêm màng phổi cũng có thể xảy ra ở những bệnh nhân có hội chứng COVID kéo dài.

Bác sĩ McCullough nói: “Virus có thể gây viêm sung. Protein gai của virus trong cơ thể kích hoạt phản ứng viêm.”

Trong những trường hợp này, ông kê đơn steroid và colchicine, một loại thuốc chống viêm sung thường được sử dụng cho bệnh Gout để giảm nồng độ acid uric.

Nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ thực sự xảy ra mà không được báo trước trong hội chứng COVID kéo dài; vì vậy Bác sĩ McCullough cảnh báo những người đang hồi phục hãy “đề phòng”, đặc biệt nếu bạn đã được đặt stent tim

hoặc động mạch cảnh bị hẹp do xơ vữa.

Các hội chứng thần kinh

Các hội chứng thần kinh cũng xảy ra trong hội chứng COVID kéo dài, mặc dù không được mô tả rõ ràng. Các triệu chứng bao gồm đau khớp và cơ, đau đầu, đau óc thiếu minh mẫn, và ù tai. Một số người cũng có những thay đổi trong hệ thống thần kinh tự chủ [gồm giao cảm và đối giao cảm], chẳng hạn như nhịp tim tăng cao và các bệnh thần kinh cảm giác, bao gồm tê và yếu chân.

Bác sĩ Al Johnson khuyên bạn nên sử dụng ống lăn xốp (foam roller) cho vùng lưng từ 3–5 lần mỗi ngày để thư giãn hệ thần kinh cũng như giảm đau xương sườn do các cơn ho. Bác sĩ McCullough đã có một số thành công trong việc điều trị các triệu chứng thần kinh với một SSRI (thuốc chống trầm cảm) cũ hơn gọi là fluvoxamine.

Hỗ trợ hệ vị sinh vật trong cơ thể

Nghiên cứu của Bác sĩ Sabine Hazan đã chỉ ra rằng hệ vị sinh vật của bạn đóng một vai trò đáng kinh ngạc trong COVID-19. Đây là một trong những lý do khiến một số người trong cùng một gia đình không nhiễm COVID-19 trong khi những người khác lại nhiễm bệnh này. Hệ vị sinh vật khỏe mạnh bảo vệ bạn trước sự phát triển của COVID-19. Bifidobacterium là một trong những vi khuẩn hàng đầu có khả năng chống lại COVID-19.

Ông nói: “COVID-19 rõ ràng là một hội chứng đường tiêu hóa.” Virus SARS-CoV-2 tích tụ trong mũi và miệng của bạn và khi nuốt, virus sẽ được đưa xuống đường tiêu hóa. Tránh xa các chất gây kích ứng đường tiêu hóa là rất quan trọng, nên chọn các thực phẩm sạch như thực phẩm hữu cơ và nước suối đóng chai thủy tinh, nếu có thể. Ăn thực phẩm lên men hoặc dùng probiotic chất lượng cao, tránh thực phẩm chế biến sẵn, và tránh sử dụng kháng sinh khi không cần thiết cũng cần thiết cho sức khỏe đường ruột.

Mệt mỏi kinh niên và rối loạn giấc ngủ

Mệt mỏi kinh niên là một vấn đề lớn cho nhiều người bị hội chứng COVID kéo dài, và đôi với điều này thì liệu pháp oxy cường độ cao (HBOT) được khuyến nghị vì khả năng cải thiện chức năng của ty thể.

Liệu pháp oxy cường độ cao (HBOT) giúp cơ thể tránh được các rối loạn chức năng ty thể, tăng tốc độ sản xuất ATP, giúp cơ thể gia tăng năng lượng trong khi giảm tình trạng không minh mẫn và mệt mỏi ở não. Liệu pháp oxy cường độ cao (HBOT) giúp chữa lành các mô cơ thể như phổi, tim, và cơ, đồng thời giảm viêm sung và giảm các triệu chứng.

Nếu bạn có vấn đề về rối loạn giấc ngủ – thường gặp ở những người mắc hội chứng COVID kéo dài – nên tránh uống rượu trong ít nhất một tháng, vì “chỉ cần uống một ly rượu trong 28 ngày sẽ phá hủy cấu trúc giấc ngủ.”

Ảnh hưởng của virus COVID so với ảnh hưởng của vaccine

Bác sĩ McCullough đã trình bày chi tiết các hội chứng không gây tử vong xảy ra sau khi tiêm vắc xin COVID-19 – thường gây ra các triệu chứng tương tự như hội chứng COVID kéo dài trong nhiều trường hợp..

Các hội chứng do vaccine gây ra thuộc 4 lĩnh vực: tim, thần kinh, miễn dịch, và huyết học.

Biến chứng thần tim

Viêm cơ tim là hậu quả được công nhận của cả vaccine COVID-19 và virus COVID-19, nhưng chúng hoàn toàn khác nhau.

Ông cho biết: “Đối với trẻ em, nguy cơ nhập viện vì viêm cơ tim sau khi chích vaccine Pfizer hoặc Moderna cao hơn do virus COVID-19.”

“Viêm cơ tim do virus COVID-19 là nhẹ và không quan trọng. Tôi không muốn bất kỳ ai nghĩ rằng bệnh viêm cơ tim mà chúng ta đang thấy do nhiễm trùng tự nhiên giống như những gì chúng ta đang thấy với

Các hội chứng thần kinh cũng xảy ra trong hội chứng COVID kéo dài, mặc dù không được mô tả rõ ràng. Các triệu chứng bao gồm đau khớp và cơ, đau đầu, đau óc thiếu minh mẫn, và ù tai.



ENGIN_AKYURT VIA PIXABAY

vaccine... Có nghiên cứu cho thấy các hạt nano lipid thực sự đi thẳng vào tim; cơ tim biểu hiện protein gai của virus, và cơ thể tấn công chính cơ tim.”

Ngoài viêm cơ tim, rung nhĩ ở người trẻ tuổi và viêm màng ngoài tim cũng có thể xảy ra sau khi chích vaccine COVID-19.

Biến chứng thần kinh

Bên cạnh các hội chứng tim do vaccine, còn có các hội chứng thần kinh sau chích ngừa tương tự như ở những người bị hội chứng COVID-19 kéo dài, bao gồm hội chứng Guillain-Barré có thể gây tử vong; liệt thần kinh mặt ngoại biên; co giật; nhức đầu dai dẳng; và cục máu đông trong não.

Biến chứng về miễn dịch học sau chích ngừa

Số lượng tế bào lympho bị ức chế tăng lên và kích hoạt lại các hội chứng do virus khác gây ra, bao gồm virus Epstein-Barr và bệnh zona.

Biến chứng huyết học

Biến chứng thứ tư là về huyết học, xảy ra khoảng hai tuần sau khi chích vaccine, xuất hiện ban xuất huyết giảm tiểu cầu do vaccine. Các dấu hiệu bao gồm bầm tím khắp cơ thể, chảy máu lợi và mũi, nước tiểu sẫm màu. Nếu bạn nhận thấy những dấu hiệu này trong vài tuần sau khi chích ngừa vaccine COVID-19, hãy đến bệnh viện ngay lập tức.

Tiến sĩ Joseph Mercola là người sáng lập Mercola.com. Một bác sĩ chấn thương chỉnh hình và là tác giả có nhiều sách bán chạy nhất, nhận nhiều giải thưởng trong lĩnh vực sức khỏe tự nhiên. Tâm nhìn cốt lõi của ông là thay đổi mô hình y tế hiện đại bằng cách cung cấp cho mọi người nguồn tài nguyên quý giá để giúp họ kiểm soát sức khỏe của mình.

Tú Liên biên dịch

HƯỚNG DẪN TẬP PHÁP LUÂN CÔNG

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

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

Hướng dẫn **hoàn toàn miễn phí**, không cần ghi danh. Có cung cấp tài liệu tham khảo và đĩa CD hướng dẫn. **Duyệt 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: www.falundafa.org/contacts

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

5 cách hỗ trợ hệ miễn dịch của trẻ em trong mùa đông

LILIAN PRESTI

Những đứa trẻ mới biết đi rất thích sờ vào đồ vật cũng như đưa đồ vật vào miệng, khiến các bé dễ tiếp xúc với nhiều loại virus hơn. May mắn thay, có nhiều cách tự nhiên hỗ trợ hệ miễn dịch giúp tăng khả năng chống lại nhiều loại vi trùng mà chúng gặp phải.

Nhiều gia đình có trẻ nhỏ đã rất khó khăn để vượt qua mùa đông khi phải đối mặt với sự tấn công của cảm lạnh. Cảm lạnh hoặc cúm phổ biến hơn trong khoảng thời gian này. Hầu hết chúng ta dành nhiều thời gian ở trong nhà vào mùa đông; vì vậy chúng ta sẽ hít thở không khí ít trong lành hơn và tiếp xúc nhiều hơn với các vi sinh vật lây lan bệnh tật.

1. Tránh sử dụng đường

Một trong những thay đổi quan trọng nhất trong chế độ ăn uống của trẻ mà cha mẹ có thể thực hiện để cải thiện hệ miễn dịch của trẻ em là loại bỏ đường. Đường (bao gồm tất cả các loại) có khả năng ngăn chặn chức năng miễn dịch bằng cách làm giảm hoạt động của tế bào bạch cầu. Các tế bào bạch cầu là hàng rào bảo vệ đầu tiên của cơ thể, giúp chống lại vi khuẩn và virus khi chúng xuất hiện. Nếu hoạt động của các tế bào bạch cầu bị giảm, hàng rào bảo vệ này sẽ không thể chống lại bất kỳ tác nhân xâm nhập nào với sức mạnh như bình thường. Cha mẹ nên đặc biệt chú ý đến các loại thực phẩm có lượng đường có đặc như ngũ cốc thương mại, kẹo, nước ép trái cây (ngay cả nước ép tự nhiên), bánh nướng, và sữa chua có hương vị.

2. Bổ sung vitamin C

Bổ sung vitamin C là chìa khóa để duy trì hệ miễn dịch của trẻ em khỏe mạnh. Có nhiều loại thực phẩm chứa hàm lượng cao vitamin C, chẳng hạn như cam, cà chua, bông cải xanh, bắp cải, kiwi, ớt, chanh, và dâu tây. Hãy thử kết hợp nhiều loại thực phẩm này vào thức ăn của trẻ em để chúng nhận được vitamin C dạng tự nhiên. Vào những thời điểm khả năng miễn dịch bị suy yếu, các bậc cha mẹ có thể bổ sung một số chế phẩm vitamin C dạng bột để hỗ trợ thêm. Nguyên tắc chung là ngừng bổ sung ngay khi xuất hiện tình trạng tiêu chảy.

3. Thêm tỏi tươi vào các món ăn

Tỏi thực sự là một loại thực phẩm thần kỳ. Với công dụng như một chất kháng sinh tự nhiên và chống virus, tỏi đã trở thành một loại thực phẩm bảo vệ tuyệt vời để thêm vào thức ăn hàng ngày của trẻ. Tỏi nên được ăn sống để có được công dụng chữa bệnh. Do có vị và mùi mạnh nên cha mẹ có thể phải trộn tỏi vào các món ăn khác để tạo cảm giác ngon miệng hơn cho trẻ.

4. Bổ sung sữa chua nguyên chất

Sữa chua nguyên chất, tự nhiên sẽ chứa các lợi khuẩn, với tên gọi là vi khuẩn được lên men tự nhiên hoặc “probiotic” ở trên nhãn của sản phẩm. Thật đáng kinh ngạc, những vi khuẩn này thực sự có thể giúp con bạn khỏe mạnh hơn bằng cách tăng số lượng lợi khuẩn dự trữ trong ruột, từ đó giúp hỗ trợ hệ miễn dịch của trẻ. Lợi khuẩn có tác dụng làm tăng khả năng chống lại những tác nhân xâm nhập cũng như ức chế sự phát triển của vi khuẩn xấu bên trong đường ruột của các tế bào bạch cầu trong cơ thể. Sinh tố là một cách tuyệt vời

5. Các acid béo thiết yếu

Acid béo thiết yếu ảnh hưởng đến hoạt động của tế bào bạch cầu, do vậy đây là một chất dinh dưỡng quan trọng khác đối với hệ miễn dịch của trẻ em. Bổ sung dầu cá cho trẻ mới biết đi có thể cải thiện đáng kể khả năng chống nhiễm trùng của trẻ. Một điều thuận lợi là hiện nay đã có nhiều chế phẩm bổ sung dầu cá dành cho trẻ em có công thức thơm ngon với hương vị cam hoặc chanh.

Mặc dù không thể ngăn ngừa hoàn toàn việc con bạn bị ốm trong mùa đông này, nhưng việc áp dụng các kế hoạch ăn uống cụ thể ít nhất có thể giúp những đứa trẻ tăng sức đề kháng với hầu hết các mầm bệnh.

Cảm lạnh hoặc cúm phổ biến hơn trong khoảng thời gian mùa đông.

Cách tốt nhất để đưa tôi sống vào món ăn của trẻ mới biết đi là thông qua các loại nước chấm và sốt như hummus, tzatziki, hoặc nước chấm từ các loại đậu hoặc bơ tỏi.

Sữa chua nguyên chất, tự nhiên sẽ chứa các lợi khuẩn, với tên gọi là vi khuẩn được lên men tự nhiên hoặc “probiotic” ở trên nhãn của sản phẩm. Thật đáng kinh ngạc, những vi khuẩn này thực sự có thể giúp con bạn khỏe mạnh hơn bằng cách tăng số lượng lợi khuẩn dự trữ trong ruột, từ đó giúp hỗ trợ hệ miễn dịch của trẻ. Lợi khuẩn có tác dụng làm tăng khả năng chống lại những tác nhân xâm nhập cũng như ức chế sự phát triển của vi khuẩn xấu bên trong đường ruột của các tế bào bạch cầu trong cơ thể. Sinh tố là một cách tuyệt vời

Để bổ sung sữa chua vào chế độ ăn của trẻ.

Tú Liên biên dịch

10 cách tự nhiên đẩy lùi bệnh cúm

MARK SHERWOOD

Rất khó có thể cảm thấy vui mừng khi mùa cúm đang đến. Thống kê cho thấy hầu hết mọi người bị cúm từ tháng Mười đến tháng Năm, một khoảng thời gian kéo dài hơn sáu tháng trong năm.

Cảm cúm là gì? Cúm là một bệnh lây truyền qua đường hô hấp do virus lây nhiễm ở mũi, họng, và đôi khi cả phổi. Virus cúm có thể gây bệnh từ nhẹ đến nặng, và đôi khi dẫn đến tử vong.

Có bao nhiêu người bị bệnh cúm mỗi năm? Một nghiên cứu của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh năm 2018 cho thấy trung bình khoảng 8% dân số (tương đương 30 triệu người) Mỹ bị bệnh cúm mỗi mùa, với mức dao động từ 3% đến 11%, tùy theo mùa.

Bạn có nên chích ngừa vaccine cúm hàng năm không? Điều đó tùy thuộc vào bạn và bác sĩ của bạn. Nhưng một điều tôi có thể chỉ định cho bạn là tập luyện thể dục, dinh dưỡng đầy đủ, và một cái nhìn lạc quan – không sợ hãi cúm mùa.

COVID-19 giống và khác với bệnh cúm như thế nào? Cúm và COVID-19 đều là bệnh lây truyền qua đường hô hấp, nhưng do các loại virus khác nhau gây ra. COVID-19 là do một loại coronavirus lần đầu tiên được xác định năm 2019, và bệnh cúm thì do nhiễm virus cúm. Cả COVID-19 và bệnh cúm đều có thể có các mức độ triệu chứng khác nhau, từ không có triệu chứng đến các triệu chứng nghiêm trọng. Nói chung, COVID-19 có xu hướng gây ra nhiều ảnh hưởng nghiêm trọng hơn so với bệnh cúm.

Dinh dưỡng có thể tạo ra sự khác biệt không? Tôi sẽ trả lời câu hỏi đó bằng một câu hỏi khác: Xe của bạn sẽ chạy như thế nào nếu bạn thay bình xăng bằng bình nước ngọt hoặc nước uống thể thao?

Thực phẩm không chỉ ảnh hưởng đến

sức khỏe thể chất của chúng ta. Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng sức khỏe tinh thần và cảm xúc của chúng ta cũng có thể được cải thiện bằng những thực phẩm tốt hơn, bổ dưỡng hơn. Vì vậy, lựa chọn nguồn thực phẩm chính là yếu tố quyết định quan trọng nhất trong việc chăm sóc sức khỏe của bạn.

Trong Vườn Địa Đàng, Đức Chúa Trời đã tạo ra sự sống lành mạnh, như được ghi lại trong Sách Sáng Thế: “Và Đức Chúa Trời đã làm cho mọi loại cây đâm chồi khỏi mặt đất, những loài cây đẹp mắt và là nguồn thức ăn rất tốt cho con người.”

Từ đây, chúng ta thấy được khái niệm ban đầu về “thực phẩm” cho loài người. Phần lớn thực phẩm là đến từ thực vật.

Bạn không thể tưởng tượng được cuộc sống mà không có “comfort food” (bất kỳ những món ăn nào khiến bạn cảm thấy tâm trạng tốt hơn, thường chứa nhiều tinh bột, đường, và chất béo) hoặc những loại nước ngọt bạn yêu thích, nhưng tôi bảo đảm rằng: Nếu bạn duy trì sự thay đổi lành mạnh trong 30 ngày, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mình ít nhớ đến những món ăn cũ và trở nên yêu thích các thực phẩm lành mạnh mới đến mức nào.

Dưới đây là 10 cách giúp hệ thống miễn dịch chống lại bệnh cúm

1. Rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng

Đây là cách tốt nhất để ngăn ngừa cảm cúm và các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp khác. Bạn phải chà tay kỹ bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây để tiêu diệt các virus. Đó là khoảng thời gian để hát hết một lần bài ABC. Lưu ý không chạm tay vào mắt, mũi, hoặc miệng của bạn mà không rửa tay trước.

2. Bảo đảm sức khỏe đường ruột

Đường ruột là cửa ngõ dẫn đến các vấn đề



Một phương pháp ăn uống lành mạnh tốt cho cả sức khỏe thể chất, cũng như sức khỏe tinh thần và cảm xúc của chúng ta.

sức khỏe. Khoảng 80% đến 85% hệ thống miễn dịch của cơ thể nằm trong đường ruột. Hãy bảo đảm đường ruột của bạn khỏe mạnh và sử dụng probiotic đa chủng, chất lượng cao với ít nhất 25 tỷ đơn vị.

3. Giảm tiêu thụ rượu và đường

Ngay cả việc uống rượu mức vừa phải cũng làm ức chế hệ thần kinh trung ương và hệ thống miễn dịch của bạn.

Tiêu thụ quá nhiều đường có thể ức chế hệ thống miễn dịch và khiến cơ thể bạn không đủ khả năng chống lại các bệnh lây nhiễm như cúm.

4. Giảm căng thẳng

Căng thẳng được biết đến như một tác nhân gây ức chế miễn dịch. Bạn có thể sử dụng các phương pháp giúp thư giãn như thiền định, yoga, hoặc châm cứu.

5. Ngủ đủ 7–9 giờ mỗi đêm

Cơ thể của bạn dựa vào giấc ngủ để phục hồi sau khi tiếp xúc với các độc tố hàng ngày. Thiếu ngủ kinh niên có thể làm

giảm đáng kể chức năng miễn dịch.

6. Sử dụng glutathione, nghệ, và vitamin C

Chất chống oxy hóa rất quan trọng đối với chức năng miễn dịch. Glutathione là chất chống oxy hóa chính trong cơ thể, chịu trách nhiệm hỗ trợ hệ thống miễn dịch và giúp lá gan loại bỏ các chất thải có hại. Curcumin là sắc tố màu da cam trong nghệ và là một chất chống oxy hóa mạnh giúp cải thiện sức khỏe khớp và chức năng tim mạch. Curcumin cũng có tác dụng chống viêm sung, giúp giảm viêm toàn thân. Vitamin C cung cấp khả năng chống oxy hóa mạnh và hỗ trợ chức năng miễn dịch tối ưu.

7. Bổ sung thực uống hỗ trợ hệ miễn dịch

Bạn có thể tăng khả năng miễn dịch của cơ thể bằng một số globulin miễn dịch và protein. Thêm thực uống protein với các globulin miễn dịch và điểm số acid amin cao vào kế hoạch ăn uống của bạn có thể giúp tăng chức năng miễn dịch.

8. Tối ưu hóa vitamin D

Vitamin D là một chất điều chỉnh hệ thống miễn dịch mạnh mẽ. Nồng độ tối ưu của vitamin D nằm trong khoảng từ 50–70 nanogram/ml – có thể có nghĩa là cần sử dụng tới 5,000 đơn vị quốc tế mỗi ngày đối với nhiều người. Tuy nhiên, tôi không khuyến khích điều này trừ khi bạn được bác sĩ theo dõi kỹ càng.

9. Bổ sung kẽm (zinc)

Kẽm là một chất chống oxy hóa mạnh khác, đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe miễn dịch. Trong hệ thống miễn dịch, kẽm cần thiết cho quá trình điều hòa gene và hoạt động của bạch cầu trung tính, tế bào diệt tự nhiên, và tế bào lympho. Những người bị thiếu kẽm rất dễ bị nhiễm một số tác nhân gây bệnh, bao gồm cả virus cúm. Nhưng hãy lưu ý, liều lượng kẽm cao có thể làm cạn kiệt lượng đồng của bạn.

10. Vận động nhiều

Tập thể dục có thể nâng cao hệ miễn dịch của bạn bằng cách tăng tuần hoàn máu khiến các kháng thể di chuyển trong dòng máu nhanh hơn, giúp hệ thống miễn dịch dễ dàng chống lại bệnh tật.

Tập thể dục cũng có thể tăng khả năng miễn dịch bằng cách giảm căng thẳng và làm chậm quá trình tiết ra hormone căng thẳng trong cơ thể.

Ngoài ra, hãy nhớ rằng tinh thần lạc quan cũng rất quan trọng. Hàng ngàn năm trước, Vua Solomon đã viết một phương thuốc tuyệt vời cho sức khỏe, “Một trái tim hạnh phúc là liều thuốc tốt và một tâm trí vui vẻ sẽ giúp chữa lành bệnh tật.”

Tiến sĩ Mark và Michele Sherwood giúp những người bệnh từ khắp nơi trên thế giới có được sức khỏe để tận hưởng mọi lĩnh vực của cuộc sống, ông là tác giả của nhiều cuốn sách bán chạy nhất, nhà sản xuất video trực tuyến, nhà sản xuất phim.

Tú Liên biên dịch



Sức khỏe không chỉ là về thể chất, mà còn cả tinh cảm và tinh thần.

là là nếu bạn làm bản thân tái chấn thương hoặc bị đau dẳng do tập quá nhiều và quá sớm sau một thương tích hoặc bệnh tật.

8) Yêu quý cơ thể của bạn

Thân thể bạn không phải là thứ gì đó bạn cần giành đua, cần vượt qua, cần ép buộc rèn luyện cho thành khuôn khô. Cơ thể là chiếc bình dung chứa tinh thần của bạn.

Trung y cho rằng, tinh thần của bạn, hay thần thức, nằm trong trái tim bạn và chịu trách nhiệm về cảm xúc, ý thức, trí nhớ và suy nghĩ của bạn. Thế bản năng, bạn biết rằng trái tim của bạn là cơ quan cảm xúc khi bạn cảm thấy đau lòng, hay cảm ơn ai đó từ tận đáy lòng mình, hoặc gửi cho ai đó trái tim để thể hiện tình yêu của bạn. Có câu nói rằng khi trái tim thoải mái, cơ thể khỏe mạnh. Điều này nói lên rằng sức khỏe không chỉ là về thể chất, mà còn cả tinh cảm và tinh thần. Và điểm để bắt đầu chính là yêu quý cơ thể của bạn.

Và một bí quyết cuối cùng

Việc học không bao giờ là hoàn tất. Tôi là người đầu tiên thừa nhận rằng tôi sẽ không bao giờ biết mọi thứ. Tôi sẽ tiếp tục khám phá những điều mới, và tôi cho phép mình thay đổi suy nghĩ và thừa nhận khi tôi sai. Khi làm vậy, tôi chỉ hòng sẽ giữ cho trái tim mình cởi mở và thoải mái – và cơ thể của tôi khỏe mạnh.

Trúc Bảo biên dịch



Nếu cơ thể bạn quá phụ thuộc vào đường, hoạt động chuyển hóa sẽ bị rối loạn và khiến bạn thức giấc vào ban đêm.

Vì sao bạn thường xuyên thức dậy lúc 3 giờ sáng?

BRANDON LAGRECA

Việc bạn thường xuyên thức dậy lúc 3 giờ sáng thường do lượng đường trong máu giảm và lượng hormone căng thẳng trong máu tăng.

Những bữa phụ vào ban đêm có thể giúp bạn không bị thức giấc lúc sáng sớm trong thời gian ngắn, nhưng không phải là giải pháp lâu dài. Cách tốt nhất là giảm thiểu căng thẳng tinh thần hàng ngày đồng thời thay đổi cách ăn uống để cơ thể không bị phụ thuộc quá mức vào đường.

Có một hiện tượng rất phổ biến khiến nhiều người phải thức giấc với cảm giác khó chịu như sau: dễ dàng đi vào giấc ngủ nhưng lại bất chợt thức dậy trong trạng thái kích động và bồn chồn vào sáng sớm. Hiện tượng này gây ra cảm giác uể oải lúc thức giấc và có thể kéo dài từ 1–2 tiếng trước khi chìm vào giấc ngủ trở lại. Chúng tôi gọi đó là “giấc ngủ không phục hồi” trong y học tích hợp.

Nguyên nhân khiến bạn thường xuyên thức dậy giữa khuya

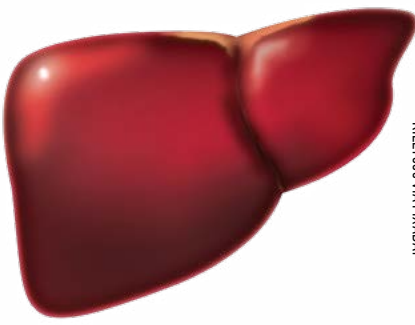
Có hai cách giải thích vì sao bạn thường xuyên thức dậy lúc 3 giờ sáng. Đồng ý cho rằng chính khí của con người rất quan trọng, cần vượt qua, cần ép buộc rèn luyện cho thành khuôn khô. Cơ thể là chiếc bình dung chứa tinh thần của bạn.

Trung y cho rằng, tinh thần của bạn, hay thần thức, nằm trong trái tim bạn và chịu trách nhiệm về cảm xúc, ý thức, trí nhớ và suy nghĩ của bạn. Thế bản năng, bạn biết rằng trái tim của bạn là cơ quan cảm xúc khi bạn cảm thấy đau lòng, hay cảm ơn ai đó từ tận đáy lòng mình, hoặc gửi cho ai đó trái tim để thể hiện tình yêu của bạn. Có câu nói rằng khi trái tim thoải mái, cơ thể khỏe mạnh. Điều này nói lên rằng sức khỏe không chỉ là về thể chất, mà còn cả tinh cảm và tinh thần. Và điểm để bắt đầu chính là yêu quý cơ thể của bạn.

Tây y cho rằng cơ thể thực hiện phần lớn quá trình điều chỉnh và giải độc trong lúc ngủ. Mặc dù có sự khác biệt quan trọng giữa lý luận của Đông y và Tây y, nhưng cả hai mô hình y học này đều công nhận gan có khả năng thải bỏ các chất độc hại ra khỏi cơ thể.

Gan giữ vai trò dự trữ glycogen như một nguồn nhiên liệu nhanh chóng cung cấp năng lượng cho quá trình chuyển hóa giữa các bữa ăn. Lượng glycogen có thể cung cấp glucose trong khoảng 12 tiếng. Sau đó cơ thể sẽ phân hủy mô mỡ

Việc chúng ta thức dậy vào khoảng 3 giờ sáng, tức là vào cuối giờ hoạt động của gan, cho thấy rằng lá gan đang phải làm việc gắng sức để loại bỏ các tác nhân gây căng thẳng về mặt tinh thần và các độc hại từ môi trường.



(chất béo trong cơ thể) và tiết ra ceton để làm nhiên liệu.

Nhưng cơ chế chuyển hóa linh hoạt và lành mạnh, quá trình này có thể diễn ra liên mạch và việc nhịn ăn trong vài giờ không phải là vấn đề đáng lo ngại. Nhưng nếu hoạt động chuyển hóa chỉ phụ thuộc vào nguồn năng lượng đến từ đường thì sẽ tạo thành gánh nặng cho cơ thể. Theo đó, tuyến thượng thận sẽ tiết ra hormone cortisol để tăng lượng đường trong máu.

Vì vậy, lượng đường trong máu giảm là nguyên nhân cần bàn gây ra việc thức giấc vào ban đêm.

Điều này là vì gan cần tiêu hao năng lượng nhiều hơn để loại bỏ độc hại gây ra bởi những giấc mơ do căng thẳng tâm lý vào ban ngày cũng như các hóa chất độc hại. Cho dù là nguyên nhân gì, tuyến thượng thận đều sẽ tăng tiết cortisol và các hormone catecholamine (epinephrine và norepinephrine) để cung cấp thêm nguồn năng lượng cho gan. Những hormone kích thích mạnh này chắc chắn sẽ đánh thức ngay cả những người ngủ ngon nhất. Tất nhiên, khi chỉ số đường máu ổn định, cơ thể sẽ không cần tiết ra đến những hormone này. Vì vậy, giữ mức đường máu ổn định là chìa khóa để duy trì giấc ngủ sâu.

Ổn định lượng đường trong máu để duy trì một giấc ngủ sâu

Có một cách đơn giản để ổn định lượng đường trong máu: Ăn bữa tối sớm và thay thế bữa ăn nhẹ trước khi đi ngủ bằng một miếng cá phê một ong nguyên chất, một lát thịt gà

tây hoặc một miếng đầu dừa.

Bạn hãy thử từng món riêng biệt và xem loại nào có tác dụng ngăn chặn việc thức giấc vào ban đêm. Hoặc loại nào sẽ đem lại hiệu quả trong việc đốt cháy chất béo thay vì phụ thuộc vào nguồn nhiên liệu từ đường.

Trong số những phương cách trên, ceton từ đầu dừa là có hiệu quả tốt nhất. Tuy nhiên, nếu không hiệu quả, mặt ong thô có thể sẽ là thứ duy nhất giúp ích trong trường hợp này. Quá trình đốt cháy protein chẳng hạn như một lát gà tây chậm hơn so với đường nhanh trong mặt ong thô, nhưng cuối cùng gan vẫn có thể chuyển protein thành đường nhờ một quá trình gọi là gluconeogenesis.

Một số người có làm việc tốt nhất với cách ăn nhiều protein. Một lát gà tây sẽ giúp họ duy trì nhu cầu trao đổi chất đồng thời cung cấp nguồn dồi dào acid amin tryptophan, tiền thân của hormone melatonin gây ngủ.

Những bữa phụ hàng đêm này có thể hỗ trợ giấc ngủ trong thời gian ngắn và phục hồi năng lượng cho các hoạt động ở gan, nhưng mục tiêu dài hạn phải là không cần ăn nhẹ trước khi ngủ mỗi đêm.

Loại bỏ những căng thẳng của ban ngày để có giấc ngủ sâu vào ban đêm

Viết nhật ký trước khi đi ngủ được xem như là một cách trút bỏ những muộn phiền trong ngày. Đồng thời thực hiện chế độ ăn uống gồm các thực phẩm ít carbohydrate và thực hành phương pháp nhìn ăn gián đoạn thường xuyên hơn để cơ thể thích nghi với việc đốt cháy chất béo thay vì protein.

Với các cách thức trên, bạn sẽ kiểm soát được các hormone căng thẳng và lấy lại được giấc ngủ ngon.

Việc hiểu rõ sự khác biệt về chức năng của lá gan trong Đông y và Tây y sẽ là chìa khóa để giải quyết vấn đề giấc ngủ toàn diện như một chứng rối loạn chuyển hóa. Và nếu biết cách tận dụng những gì tốt nhất của cả Đông y và Tây y, bạn sẽ có một giấc ngủ sâu giúp tái tạo nguồn năng lượng.

Brandon LaGrecia, LAc, MACOM, là bác sĩ châm cứu được cấp phép ở tiểu bang Wisconsin. Ông là tác giả của “Ứng thư và bí quyết EMF: Cách bảo vệ bản thân khỏi tác nhân gây ung thư thầm lặng của sự ô nhiễm điện” và “Ứng thư, Căng thẳng và Tư duy: Tập trung trí óc để có khả năng chữa bệnh và phục hồi”.

Thiên Văn biên dịch



Lão hóa là hệ quả của tư duy và lối sống; do đó, bạn có thể tác động đến nó.

8 bí quyết cho sức khỏe và sự lành bệnh

LYNN JAFFEE

Là một bác sĩ chăm cứu, tôi đã dành tâm huyết trong hai thập kỷ với khách hàng. Tôi luôn cảm thấy may mắn khi có nhiều người đáng yêu và thú vị đến với tôi để được giúp đỡ. Tôi cũng may mắn vì đã học được điều gì đó từ mỗi khách hàng mà tôi gặp gỡ.

Là một nhà văn, tôi có thể chia sẻ một số bí ẩn và sắc thái của Trung y, cũng như nhiều hiểu biết sâu sắc về sức khỏe và chữa bệnh. Tôi gọi chúng là bí mật hay bí quyết, nhưng một số thông tin đã được nhiều người biết đến. Tôi chia sẻ ngay cả những điều hiển nhiên nhất – không phải vì điều đó nghe có vẻ hay mà vì tôi đã chứng

Việc lành bệnh cần rất nhiều năng lượng; vì vậy nghĩ ngợi đầy đủ và ngủ đủ giấc là rất quan trọng.

kiến hiệu quả thực tế và biết uy lược của chúng.

Dưới đây là một số điều quan trọng nhất mà khách hàng của tôi đã dạy cho tôi – thể nào là một thân thể khỏe mạnh và mau lành bệnh:

1) Trừ khi bạn thay đổi các hành vi dẫn đến bị bệnh, bạn sẽ không bao giờ hoàn toàn khỏi bệnh

Điều này đúng cho dù bạn ăn uống quá mức, làm việc quá nhiều, có một lối sống quá tãi, hay một mối quan hệ căng thẳng. Trung y có hiệu quả vì nó giúp xác định nguyên nhân khiến bạn bị bệnh – thường có nguồn gốc đáng ngạc nhiên – và hướng bạn đến sự thay đổi tốt đẹp.

2) Cơ thể của bạn đã được lập trình để chữa lành, nhưng đôi khi bạn phải giúp nó một chút

Việc lành bệnh cần rất nhiều năng lượng; vì vậy nghỉ ngơi đầy đủ và ngủ đủ giấc là rất quan trọng. Ăn các loại thực phẩm giúp ích cho sự lành bệnh và làm giảm viêm cũng rất quan trọng. Ngoài ra, hãy chống lại thói thực muốn kiểm tra sự khôi phục của bạn – hãy chờ đến khi hoàn toàn lành bệnh. Không có gì

5 dưỡng chất tự nhiên tốt cho người bệnh gan nhiễm mỡ

GREENMEDINFO

Ngoài việc thay đổi lối sống, các dưỡng chất tự nhiên bao gồm tinh chất curcumin, probiotic, cà phê, silymarin, vitamin D, và vitamin E đều có tác động hiệu quả lên bệnh lý gan nhiễm mỡ

Điều này rất quan trọng vì tỷ lệ bị bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu đang ngày càng gia tăng. Gan là cơ quan lớn thứ hai trong cơ thể, giúp dự trữ năng lượng, tiêu hóa thức ăn và thải độc. Nếu chúng ta ăn uống kém hoặc có các vấn đề về ăn uống hoặc lối sống, chất béo sẽ tích tụ trong gan và dẫn đến bệnh gan nhiễm mỡ. Các bệnh về gan là nguyên nhân gây tử vong đứng thứ hai trong tất cả các bệnh rối loạn tiêu hóa ở Hoa Kỳ, cũng là nguyên nhân gây tử vong phổ biến đứng hàng thứ năm.

Các bệnh gan nhiễm mỡ bao gồm bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu (NAFLD) và viêm gan mỡ không do rượu (NASH). Đây là hai rối loạn gây tăng men gan phổ biến nhất trong thế giới công nghiệp hóa, chiếm từ 10% đến 46% ở Hoa Kỳ. Theo các phương pháp đánh giá có hệ thống, tỷ lệ bị bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu ở người lớn là khoảng 25% đến 33%.

Ở các nước công nghiệp phát triển, béo phì là nguyên nhân chủ yếu của bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu. Đây là mối quan tâm đặc biệt trong các bệnh lý kinh niên về gan phổ biến nhất ở trẻ em và thanh niên. Căn bệnh này thường được chẩn đoán bằng xét nghiệm gan bất thường hoặc siêu âm. Tình trạng gan nhiễm mỡ có thể tiến triển âm thầm và không có triệu chứng, do đó, phát hiện sớm là chìa khóa để ngăn ngừa tình trạng bệnh.

Bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu cũng xảy ra ở hơn 1/2 số người trưởng thành bị bệnh tiểu đường loại 2. Nếu không được điều trị, bệnh có thể tiến triển thành xơ hóa, xơ gan và ung thư tế bào gan.

Thật may mắn rằng, mặc dù còn rất nhiều vấn đề liên quan đến bệnh gan nhiễm mỡ nhưng vẫn có những cách tự nhiên để khắc phục tình trạng này. Giải pháp căn bản nhất là dùng cách ăn kiêng hoặc lối sống gây ra bệnh. Ngoài ra, bạn cũng có thể thực hiện 5 cách sau đây để ngăn ngừa tình trạng gan nhiễm mỡ.

1. Tính chất curcumin

Curcumin là một polyphenol tự nhiên chính có trong nghệ và được sử dụng trong hàng nghìn năm nay vì nhiều lợi ích sức khỏe. Theo truyền thống, curcumin được dùng để điều trị các bệnh về gan nhờ đặc tính chống viêm, chống oxy hóa, chống tiểu đường, và hạ lipid máu.

Một nghiên cứu năm 2020 đã chứng minh rằng việc bổ sung curcumin giúp cải thiện đến các chỉ số chuyển hóa ở người bị bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu. Kết quả phân tích tổng hợp cho thấy sự giảm đáng kể cholesterol toàn phần, LDL cholesterol, đường máu lúc đói và vòng eo.

Một đánh giá riêng biệt đã xem xét hiệu quả của việc bổ sung curcumin đối với men gan ở người bệnh bị bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu. Nhóm nghiên cứu nhận thấy hiệu quả [giảm men gan] với liều curcumin cao hơn. Điều này cho thấy rằng cần phải thực hiện "các nghiên cứu chất lượng cao hơn với quy mô lớn và liều lượng cao hơn".

2. Probiotic

Probiotic được xem là một liệu pháp tiềm năng đối với bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu. Một tổng quan hệ thống năm 2019 đã chứng minh rằng probiotic tốt hơn giả được ở người bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu và có thể dùng như một liệu pháp bổ sung.

Việc sử dụng chất béo omega-3, một hỗn hợp probiotic đa chuỗi sống trong tám tuần cho thấy hiệu quả làm giảm mỡ tích tụ ở gan, cải thiện lipid máu và quá trình trao đổi chất, cũng như giảm viêm toàn thân. Kết hợp probiotic với thuốc giảm cholesterol cũng giúp điều trị rối loạn lipid máu do xơ vữa liên quan đến bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu.

3. Cà phê

Tình trạng viêm được cho là nguyên nhân góp phần gây ra bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu và các bệnh kinh niên khác như bệnh tiểu đường loại 2 và bệnh tim. Cà phê, với thành phần chống oxy hóa mạnh, thường được sử dụng để giải quyết các tình trạng viêm nhiễm của bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu.

Kết quả của một nghiên cứu cho thấy việc bổ sung chiết xuất hạt cà phê xanh đã làm giảm nồng độ chất hóa học trung gian trong phản ứng viêm và ít gây ra chứng viêm hệ thống hơn.

Ở nam giới Hàn Quốc, uống nhiều cà phê hơn có liên quan đến tỷ lệ bị bệnh gan nhiễm mỡ thấp hơn. Điều này gợi ý rằng việc tăng tiêu thụ cà phê có thể bảo vệ lá gan ở nam giới. Các nhà nghiên cứu đã thu thập dữ liệu từ 91,436 đối tượng nam và nữ, với thời gian theo dõi trung bình là 2,8 năm.

Trong số các thử nghiệm trên động vật, cà phê đã cho thấy khả năng ngăn ngừa bệnh gan nhiễm mỡ do cách ăn uống không lành mạnh gây ra thông qua việc điều chỉnh các con đường tín hiệu ở ruột và gan. Các nhà nghiên cứu đã viết trong nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Khoa học Dinh dưỡng rằng: “Những lợi ích đối với gan và quá trình trao đổi chất của cà phê đi kèm với những thay đổi trong hệ vi sinh vật đường ruột.”

4. Silymarin

Silymarin là chiết xuất của cây kế sữa, một cây thuốc cổ xưa được dùng để điều trị nhiều bệnh lý về gan trong nhiều thế kỷ. Các nghiên cứu đã chứng minh silymarin có hiệu quả làm giảm các chất chỉ điểm bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu, thậm chí hơn cả lợi ích của các loại thuốc như metformin.

Trong một thử nghiệm ngẫu nhiên trên 99 đối tượng, silymarin (700mg được dùng



Một nghiên cứu năm 2020 cho thấy bổ sung tinh chất curcumin giúp cải thiện các chỉ số chuyển hóa ở người bệnh mắc bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu.



Cà phê, với thành phần chống oxy hóa mạnh, thường được sử dụng để giải quyết các tình trạng viêm nhiễm của bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu.

Giải pháp căn bản nhất là dừng cách ăn kiêng hoặc lối sống gây ra bệnh.



Silymarin là chiết xuất của cây kế sữa. Silymarin có hiệu quả làm giảm các chất chỉ điểm bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu.

ba lần một ngày trong 48 tuần) dường như làm giảm mức độ xơ hóa gan. Một thử nghiệm lớn hơn đã xác nhận phát hiện này với kết luận rằng silymarin an toàn và được dung nạp tốt ở các bệnh nhân.

5. Vitamin D và vitamin E

Vitamin D, thu được trực tiếp từ ánh nắng mặt trời hoặc thông qua việc bổ sung, có thể là một lựa chọn điều trị tốt cho bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu nhờ đặc tính chống viêm và nhạy cảm với insulin. Một nghiên cứu năm 2019 cho thấy bổ sung vitamin D cải thiện đáng kể các thông số chuyển hóa, hóa học và viêm ở người bệnh bị bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu. Điều đó chứng minh rằng vitamin D xứng đáng được coi như một liệu pháp bổ trợ.

Nồng độ vitamin D thấp cũng có liên quan đến bệnh gan nhiễm mỡ không phụ thuộc hội chứng chuyển hóa, tiểu đường và kháng insulin.

Vitamin E cũng thường được sử dụng trong điều trị bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu và viêm gan nhiễm mỡ không do rượu. Trong một phân tích gộp trên năm nghiên cứu, vitamin E đã cải thiện đáng kể chức năng gan và những thay đổi mô bệnh học ở những người bệnh bị hai tình trạng trên. Tuy nhiên, vitamin E làm tăng đáng kể nồng độ men gan bất thường trong một thời gian ngắn ở người bệnh bị bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu có hội chứng chuyển hóa.

Ngoài ra, vitamin E cũng có tác dụng hiệp đồng với các phương pháp điều trị khác. Trong số các trẻ em bị bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu, đặc tính chống oxy hóa của hydroxytyrosol và vitamin E cho thấy khả năng làm giảm chứng viêm toàn thân. Một nghiên cứu năm 2015 đã kết luận rằng, kết hợp silymarin và vitamin E cùng với cách ăn ít calorie, có thể ảnh hưởng tốt đến bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu.

Nhóm Nghiên cứu GMI chuyên nghiên cứu các vấn đề sức khỏe và môi trường quan trọng. Nghiên cứu của GMI khám phá cách cơ thể con người phản ánh trạng thái thực của môi trường xung quanh.

Tú Liên biên dịch

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

www.etviet.com

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

EPOCH TIMES TIENG VIET

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

ONLINE: www.etviet.com

BY PHONE/Call:

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

BY MAIL :

Fill out the form to the right
and mail it to / Xin điền mẫu
bên cạnh và gửi đến:

Epoch Times Tiếng Việt
10962 Main Street, Ste 101,
El Monte, CA 91731

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

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

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

☐ **Normal delivery/Gửi thường** (khoảng 6-7 ngày sẽ nhận được báo)

☐ 6 months for \$59

☐ 12 months for \$104

☐ **Fast delivery/Gửi nhanh** (khoảng 2-4 ngày sẽ nhận được báo)

☐ 3 months for \$45

☐ 6 months for \$89

☐ 12 months for \$175

NAME/Tên

PHONE/Số phone

ADDRESS/Địa chỉ

CITY/Thành phố

STATE/Tiểu bang

ZIP/Mã vùng

EMAIL

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

☐ **USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng**

☐ VISA

☐ MasterCard

☐ Discover

Card number/Số thẻ:

Exp.date/Ngày hết hạn:

Signature/Chữ ký:

CVC # (REQUIRED) /Số CVC (bắt buộc):