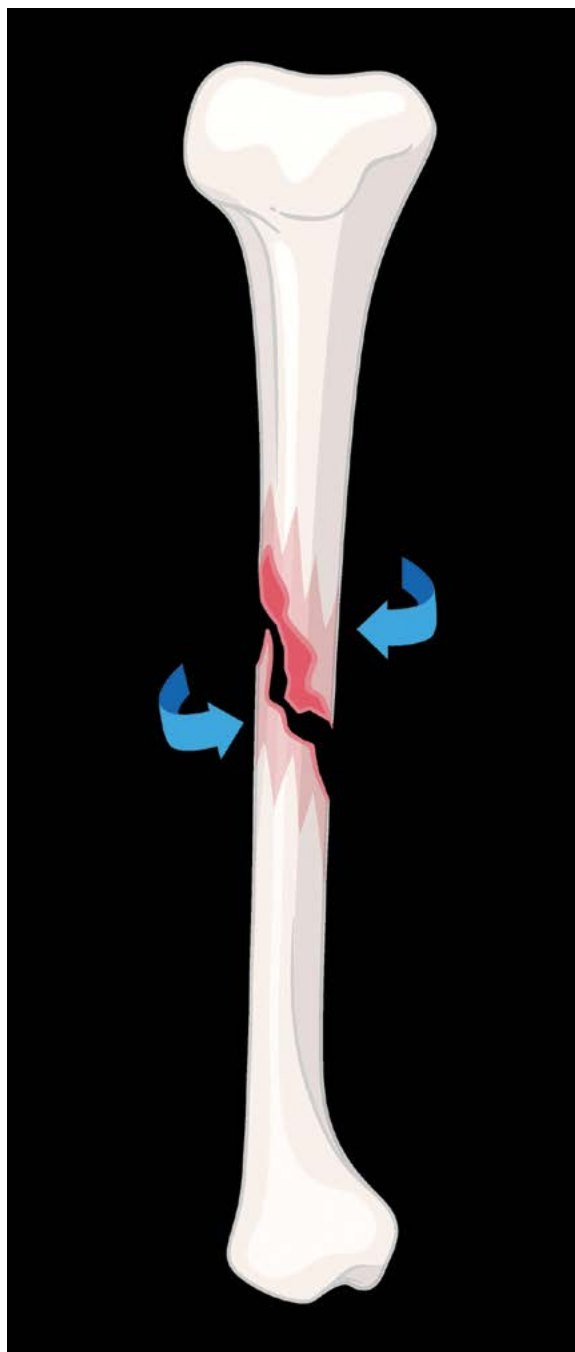


TÂM & THÂN

FREEPIK



Khi không được tập luyện nhiều, xương có thể trở nên kém đặc hơn, giòn hơn, và dễ bị gãy.

SỨC KHỎE NGƯỜI CAO NIÊN

Ngăn ngừa gãy xương khi về già

Các thói quen lành mạnh và các phương tiện hỗ trợ có thể giúp xương chúng ta chắc khỏe hơn và di chuyển an toàn hơn.

IAN KANE

Khi già đi, chúng ta có xu hướng ít vận động hơn. Ngồi quá nhiều có thể dẫn đến mất áp lực lên xương. Khi không được tập luyện nhiều, xương có thể trở nên kém đặc hơn, giòn hơn, và dễ bị gãy.

Nhiều người cao niên cũng không nghĩ rằng gãy xương là một vấn đề nghiêm trọng. Chính những người trẻ tuổi mới hay bị gãy tay và chân. Mặc dù đúng là nhiều trẻ em và người trưởng thành bị gãy xương, nhưng theo một nghiên cứu của Viện Y tế Quốc gia, những người từ 50 tuổi trở lên có nhiều nguy cơ hơn những người trẻ tuổi.

Nhưng độ cứng chắc của xương, không chỉ chịu trách nhiệm cho mức độ hoạt động của một người, mà còn có thể đóng một vai trò quan trọng trong nguy cơ gãy xương. Những người có xương chắc khỏe hơn có khả năng chịu được các tác động mà không làm tổn hại đến xương. Mặt khác – ngay cả những va chạm nhỏ cũng có thể làm gãy những chiếc xương yếu ớt.

Thậm chí khi bạn là người cao niên bị ngã nhưng không gặp bất kỳ chấn thương nặng nào (chẳng hạn như chấn thương sọ não và nứt xương hông), những tai nạn này có thể ảnh hưởng đến sự tự tin của bạn. Nỗi sợ hãi bị ngã đôi khi có thể ngăn cản những người cao niên thực hiện các thói quen hàng ngày bình thường, và ngăn họ tận hưởng những thú tiêu khiển thông thường. Điều này có thể dẫn đến sự suy giảm tổng thể về sức khỏe thể chất và tinh thần cũng như chất lượng cuộc sống nói chung của người cao niên.

Theo Thư viện Y khoa Quốc gia Hoa Kỳ, loãng xương là mối quan tâm lớn đối với những người cao niên; điều đó không nhất thiết có nghĩa là bạn chắc chắn sẽ bị tai nạn làm tổn thương xương. Nhiều người không thực hiện lối sống

lành mạnh tốt cho xương – họ không tập thể dục thường xuyên hoặc không nạp đủ vitamin D, vitamin K, calcium, magnesium, và các chất dinh dưỡng làm khỏe xương khác.

Vì vậy, sau đây chúng tôi sẽ đưa ra một số lời khuyên giúp bạn xây dựng độ cứng chắc của xương và giảm thiểu khả năng xảy ra tai nạn gãy xương.

1. Tập thể dục thường xuyên

Nhiều người cao niên, đặc biệt là những người bị loãng xương, thường lo lắng về những rủi ro liên quan đến việc tập luyện. Điều đó có thể hiểu được vì việc dành nhiều thời gian để ngồi dường như khiến người ta ít bị ngã hơn, không như việc đi bộ hoặc chạy bộ trên phố.

Tuy nhiên, tập thể dục thường xuyên có thể làm giảm đáng kể khả năng bị ngã. Tập thể dục giúp cơ thể bạn khỏe hơn, phản xạ nhạy bén hơn, cũng như ổn định và cân đối hơn. Điều đó tạo ra sự khác biệt lớn về khả năng đứng dậy sau khi ngồi hoặc ở bồn tắm trong thời gian dài.

Xương của bạn là một mô sống. Tập thể dục thường xuyên sẽ giúp tăng cường cơ bắp và làm xương khỏe hơn. Và với một hệ thống cơ xương có khả năng giữ thăng bằng và linh hoạt tốt hơn, bạn sẽ ít bị ngã hơn.

Một thói quen tập thể dục hiệu quả bao gồm: rèn luyện sức bền (chẳng hạn như nâng tạ hoặc sử dụng dây cao su tập kéo co), tham gia vào các bài tập kiểm soát trọng lượng cơ thể, và các hoạt động khác liên quan đến thăng bằng, phối hợp và uyển chuyển (chẳng hạn như yoga, barre, và thái cực quyền).

Và vì các nhóm cơ bụng và phần dưới cơ thể giúp bạn thăng bằng và giữ thân thể thẳng, nên chấn thương bất kỳ xương nào ở những vùng này có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng như là gãy tay. Do đó, khiêu vũ hoặc đơn giản là đi bộ là những lựa chọn tuyệt vời để bắt đầu nếu bạn không duy trì được một



SHUTTERSTOCK

Tập thể dục thường xuyên có thể làm giảm đáng kể khả năng bị ngã.

Nếu bạn có bất kỳ vấn đề hoặc mối lo ngại về sức khỏe nào, hãy hỏi bác sĩ xem liệu những điều đó có thể làm tăng nguy cơ ngã cho bạn hay không.

thể chất khỏe mạnh. Và nếu thực hiện được, các vận động này sẽ bổ sung cho bất kỳ bài tập nào ở trên.

Chỉ cần bạn nói chuyện với bác sĩ trước khi bắt đầu thói quen tập thể dục. Và lưu ý rằng có một số bài tập rất tốt đối với sức khỏe của xương; ví dụ: các bài tập liên quan đến các chuyển động có tác động mạnh (như chạy hoặc chơi bóng rổ) và các hoạt động không dùng tạ (chẳng hạn như đi xe đạp hoặc bơi lội) đều có liên quan đến mật độ khoáng trong xương thấp hơn.

2. Giảm thiểu nguy cơ té ngã trong nhà

Nhiều người xem ngôi nhà của mình là khu vực an toàn, nơi không phải lo lắng về việc bị ngã và các tai nạn khác, so với khi đi ra ngoài. Nhưng đó là một giả định sai lầm. Để giảm thiểu nguy cơ té ngã ở nhà, bạn hãy lưu ý những điều sau đây:

- Luôn kiểm tra xem mặt sau thảm trải

Xem tiếp trang 3

KHỎE TỰ NHIÊN

5 bí quyết chống lão hóa hàng đầu

ERIKA LONG

Lão hóa là một quá trình tự nhiên không thể tránh khỏi, nhưng sự suy giảm có thể ít nghiêm trọng hơn nếu chúng ta chăm sóc tốt bản thân.

Có rất nhiều phương pháp điều trị và serum đắt tiền giúp ngăn ngừa các dấu hiệu lão hoá, tuy nhiên việc đối xử từ tế với cơ thể và nuôi dưỡng tâm hồn chúng ta có thể đem lại một số kết quả tốt nhất mà không cần tốn một xu nào.

Ăn những thực phẩm bổ dưỡng, tập luyện đều đặn, và thậm chí là làm những điều bạn yêu thích thường xuyên; tất cả sẽ giúp tăng cường sức khỏe. Ngoài ra, cũng có nhiều bí quyết chống lão hoá sẽ không khiến bạn phải chi quá nhiều tiền. Bằng cách thực hiện những điều hoàn toàn miễn phí dưới đây, bạn sẽ bình thần già đi một cách duyên dáng hơn mà không làm tổn hại đến túi tiền.

1. Ngủ đủ giấc

Việc không ngủ đủ giấc có thể khiến bạn già đi nhanh chóng. Da, hệ miễn dịch, và quá trình chuyển hoá đều bị ảnh hưởng khi chúng ta thiếu ngủ. Hormone tăng trưởng của con người được sản xuất khi ngủ, và việc ngủ ít sẽ làm bạn mệt mỏi, đau gât và đau nhức. Người trưởng thành từ 18–64 tuổi nên ngủ 7–9 tiếng một ngày, trong khi những người từ 65 tuổi trở lên có thể ngủ 7–8 tiếng.

Dưới đây là một số mẹo để ngủ nhiều hơn và sâu hơn:

- Đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày
- Thiết lập thói quen vào ban đêm, tắt tất cả các màn hình và bắt đầu nghỉ ngơi

- Một giờ trước khi đi ngủ
 - Giữ cho phòng ngủ yên tĩnh và mát mẻ
 - Đi bộ 30–45 phút dưới ánh nắng mặt trời buổi sáng để kích thích sản xuất serotonin

2. Hòa mình vào thiên nhiên

Thiên nhiên giúp chúng ta thoát khỏi thế giới hiện đại và kết nối trở lại với những điều vĩnh cửu tuyệt vời hơn. Bầu không khí trong lành, ánh sáng mặt trời, và tập luyện rất tốt cho cơ thể và tâm hồn.

Cho dù là rừng cây, bãi biển hay sa mạc, thì bạn vẫn luôn dễ dàng đến với thiên nhiên, thậm chí là trong những thành phố lớn. Hầu hết các thành phố đều có công viên gần đó. Vào mùa đông, ngay cả việc ngắm nhìn một bức tranh về thiên nhiên cũng làm thay đổi tâm trạng và cách thức hoạt động của não bạn.



Bầu không khí trong lành, ánh nắng mặt trời, và tập luyện rất tốt cho cơ thể và tâm hồn.

3. Thiền định

Thiền định làm chậm quá trình lão hoá. Chỉ cần đi bộ và hít thở nhịp nhàng 15 phút mỗi ngày có thể giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn và suy nghĩ tốt hơn. Thông thường lão hóa làm giảm quá trình ghi nhớ và nhận thức.



Sự kết nối và gần bó của những mối quan hệ lành mạnh cũng tốt cho sức khỏe tinh thần và thể chất của chúng ta.

Tuy nhiên, việc thiền định với khả năng hình thành các kết nối trong não bộ có thể ngăn ngừa hoặc làm chậm chứng sa sút trí tuệ và bệnh Alzheimer. Cuối cùng, những người thành công và có năng suất làm việc cao thường dành thời gian cho thiền định. Nó giúp họ nhìn thấy các mục tiêu và mong muốn rõ ràng hơn để có thể hoàn thành nhiều việc hơn trong một ngày.

4. Tình bạn

Những mối quan hệ lành mạnh đem lại sự kết nối và gần bó rất quan trọng đối với cảm xúc và tinh thần của chúng ta. Tình bạn vẫn luôn tác động đến thói quen và sở thích của mỗi người. Cho dù là hoạt bát hay trầm tĩnh, ăn uống lành mạnh hay thường xuyên uống rượu nhiều, đều phụ thuộc vào người mà chúng ta kết giao nhiều nhất.

Những người bạn thân nhất có ảnh hưởng đến cảm xúc và quyết định của chúng ta. Họ giúp đỡ khi chúng ta cần và đem lại tiếng cười khi chúng ta buồn bã. Để giữ một tình bạn bền lâu, điều quan trọng là cần giải quyết mỗi khi nảy sinh tranh cãi. Sự căng thẳng và lo âu khi thất vọng có thể dẫn đến trầm cảm và ức chế hệ miễn dịch.

Từ Liên biên dịch



Ngồi trước máy điện toán và cúi nhìn điện thoại thường xuyên dẫn đến đáng đi lưng tôm và gây ra tác hại.

LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ

Bạn có bị hội chứng lưng gù?

Đừng để chứng ‘iHunch’ ảnh hưởng đến sức khỏe và khả năng vận động của bạn khi về già

LYNN JAFFEE

Nếu bạn giống tôi, ngay bây giờ có thể bạn đang ngồi trước máy tính hoặc đang cúi nhìn điện thoại. Không chỉ vậy, có thể bạn cũng đang chùng lưng xuống.

Tất cả những hành động khom lưng và cúi nhìn này thực sự làm sai lệch tư thế của bạn và có thể gây ra ‘tật’ được gọi là hội chứng lưng gù hay UCS (upper crossed syndrome). UCS xảy ra khi các cơ ở lưng trên, vai, cổ, và ngực của bạn mất cân xứng.

Điều gì đang xảy ra với các cơ ở lưng trên của bạn – cơ thang và cơ nâng xương bả vai – bị kéo căng. Đồng thời, các cơ ở ngực – cơ ngực chính và phụ – bị ép và co ngắn lại.

Nhìn từ bên hông, các nhóm cơ này có xu hướng tạo thành hình chữ X, dẫn đến tình trạng bệnh có tên – hội chứng lưng gù.

Nguyên nhân của hội chứng lưng gù

Nguyên nhân chính của UCS là tư thế không tốt, phần lớn là do chúng ta sử dụng công nghệ, khiến người lao động phải ngồi trước máy tính và mọi người dành hàng giờ gặp người bên điện thoại. Do vai trò của thời gian sử dụng thiết bị kéo dài là nguyên nhân gây ra UCS, nên nó được đặt tên là iHunch. Tuy nhiên, Hội chứng lưng gù cũng có thể xảy ra khi bạn dành hàng giờ đọc sách, xem TV, đi xe đạp, lái xe trong thời gian dài, và bất kỳ loại công việc kéo dài nào khiến bạn cúi, nhìn xuống, cúi người hoặc khom lưng.

Triệu chứng hội chứng lưng gù

Làm thế nào để biết nếu bạn bị hội chứng lưng gù?

Dưới đây là một số dấu hiệu phổ biến: khó chịu hoặc căng tức ở cổ

Ngăn ngừa gãy xương khi về già

Các thói quen lành mạnh và các phương tiện hỗ trợ có thể giúp xương chúng ta chắc khỏe hơn và di chuyển an toàn hơn.

Tiếp theo từ trang 1

- nhà của bạn có lớp chống-trượt hoặc được gắn chắc vào sàn cứng bên dưới chưa? Đặc biệt là trên cầu thang.
- Sử dụng bình xịt chống trượt hoặc lót tấm chống-trượt có định để tăng độ bám của sàn phòng tắm.
- Giữ cho mọi phòng trong nhà của bạn không bừa bộn, đặc biệt là sân nhà. Đồ nội thất không bao giờ được chắn lối đi và phải dễ dàng chuyển dời. Các mối nguy hiểm chủ yếu khi đi lại bao gồm dây điện không an toàn hoặc bị hở và đồ chơi trẻ em (vì chúng có thể nảy tung lên bất cứ nơi đâu bất cứ lúc nào).
- Đợi cho đến khi sân khô hoàn toàn sau khi lau.
- Cầu thang cần được chiếu sáng đầy đủ và có tay vịn chắc chắn ở hai bên.
- Tính đến việc lắp các thanh vịn trên tường phòng tắm bên trong bồn tắm, buồng tắm có vòi hoa sen, và bên cạnh nhà vệ sinh. Đối với những người không khỏe hoặc có vấn đề về chân, hãy nghĩ đến việc dùng ghế tắm hoặc ghế dài trong khi tắm.
- Lắp tất cả các công tắc đèn gần lối vào của mọi phòng trong nhà của bạn để tránh việc tìm kiếm chúng trong bóng tối. Bạn cũng có thể cài đặt hệ thống chiếu sáng dựa trên giọng nói (hoặc nhận dạng âm thanh).
- Đặt đèn ngủ ở những khu vực bạn hay lui tới vào ban đêm, chẳng hạn như phòng ngủ, phòng

khieu vũ hoặc đơn giản là đi bộ là những lựa chọn tuyệt vời để bắt đầu nếu bạn không duy trì được một thể chất khỏe mạnh.

- tắm, và bất kỳ hành lang nào.
- Để đèn pin cạnh giường của bạn.
- Để điện thoại di động của bạn về thị lực, hoặc các vấn đề về tuần hợp khẩn cấp. Điều này cũng tốt khi cần gọi 911 trong trường hợp có bất kỳ mối lo ngại nào về sự an toàn.

3. Điều trị các vấn đề sức khỏe hiện có

Nhiều người không xem những điều đơn giản – như các vấn đề về thị lực, hoặc các vấn đề về tuần hoàn mức độ nhẹ như huyết áp thấp (có thể gây chóng mặt không thường xuyên và mất thăng bằng) – là các yếu tố có thể gây té ngã.

Nhưng những vấn đề này và các vấn đề sức khỏe kinh niên khác có thể ảnh hưởng đến sự mạnh mẽ và làm tăng khả năng bị ngã nặng. Ví dụ, viêm khớp có thể khiến bạn khó đi chuyển, và các

vấn đề về thị lực có thể khiến bạn có nhiều khả năng sẽ bị vấp ngã. Nếu bạn có bất kỳ vấn đề hoặc mối lo ngại về sức khỏe nào, hãy hỏi bác sĩ xem liệu những điều đó có thể làm tăng nguy cơ ngã cho bạn hay không. Nếu có, hãy tìm hiểu những lựa chọn điều trị nào có sẵn cho bạn. Và luôn đi khám sức khỏe định kỳ với bác sĩ mà bạn tin cậy.

4. Sử dụng loại giày phù hợp

Hãy chọn một đôi giày phù hợp về chức năng hơn là thời trang. Nếu bạn đi một đôi giày không phù hợp, khả năng bị ngã sẽ tăng lên.

Giày có gót thấp giúp việc đi chuyển nhiều hơn. Ngoài ra, hãy chọn một đôi có đế cao su, vì đế cao su sẽ ít có khả năng bị trượt trên bề mặt trơn hơn là đế da.

Khi ở ngoài trời, bạn sẽ ít bị trượt hơn nếu cố gắng đi trên các bề mặt gỗ ghe hơn như đất hoặc cỏ



Độ cứng chắc của xương có thể đóng vai trò quan trọng đối với nguy cơ bị gãy xương. Những người có xương chắc hơn có khả năng chịu được những cú ngã mà không làm tổn hại đến xương.

hoặc vai của bạn; hay cựa nguy hiểm vì chuyển động của bạn. Chuyển gia vật lý trị liệu sẽ làm việc với bạn để hướng dẫn các động tác kéo giãn và bài tập để tăng cường các cơ bị suy yếu, thư giãn các cơ bị căng và phân tng lại.

Đề xuất trị hội chứng lưng gù

Tin tốt lành là hội chứng lưng gù có thể điều trị được.

Nếu bạn cứ để kệ như thế, thì khiến nó trở nên tệ hơn và ảnh hưởng đến hô hấp của bạn, gây ra các vấn đề về cột sống, giảm phạm vi chuyển động và hoạt động của bạn.

Chắc chắn việc bắt đầu cải thiện tư thế lúc làm việc của bạn là tốt nhất, nhưng có thể là chưa đủ. Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng vật lý trị liệu có lợi trong việc điều

Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng vật lý trị liệu có lợi trong việc điều chỉnh cột sống và cải thiện phạm vi chuyển động của bạn.

chỉnh cột sống và cải thiện phạm vi chuyển động của bạn. Chuyển gia vật lý trị liệu sẽ làm việc với bạn để hướng dẫn các động tác kéo giãn và bài tập để tăng cường các cơ bị suy yếu, thư giãn các cơ bị căng và phân tng lại.

Thông thường, các bài tập cho UCS liên quan đến việc mở rộng lồng ngực, luyện tập kéo căng và vận động cơ lưng của bạn. Bạn có thể thực hiện động tác này bằng cách dựa cùi chỏ và bàn tay vào ngưỡng cửa hoặc nằm trên một quả bóng tập lớn. Chuyển gia vật lý trị liệu của bạn cũng có thể đề nghị các bài tập với dây cao su lớn, được gọi là Thera-band hoặc cho bạn tập với tạ.

Chăm cứu và xoa bóp cũng có thể hữu ích trong việc điều trị UCS. Chăm cứu có thể giúp giảm bất kỳ cơn đau nào liên quan đến tình trạng này, giảm viêm, nới lỏng các nút thắt cơ và giải phóng các điểm

kích hoạt. Chuyên viên mát-xa có thể tác động để thả lỏng và giải phóng các cơ bị căng.

Ngăn ngừa hội chứng lưng gù

Điều quan trọng cần biết là mặc dù UCS có thể được điều trị, nó cũng có thể được ngăn ngừa. Một trong những cách tốt nhất để tránh UCS là quan tâm đến tư thế của bạn. Ví dụ: Nâng màn hình máy điện toán hay điện thoại bạn đang làm việc lên ngang tầm mắt để bạn không cúi xuống để đọc.

Thực hành đúng theo ergonomics. Đặt chiều cao ghế sao cho chân bạn có thể đặt phẳng trên sàn. Cứ mỗi giờ, hãy nghỉ một lát và duỗi người khi bạn ngồi trong một khoảng thời gian dài.

Khi bạn nằm xuống, hãy đỡ cổ bằng khăn cuộn hoặc gối nhỏ.

Duỗi phần lưng trên và mở rộng ngực thường xuyên mỗi ngày và

so với bề mặt lát gỗ hoặc lát đá. Các khu vực có tuyết hoặc đóng băng nên được phủ muối hoặc cát trước khi đi chuyển.

Khi ở trong nhà, bạn nên đi một đôi giày chống trượt. Khả năng trượt và ngã sẽ tăng lên nếu bạn đi dép hoặc đi vớ – đặc biệt là trên các bề mặt cứng như gỗ đánh bóng.

Nếu bạn đang có bất kỳ vấn đề sức khỏe nào, chẳng hạn như viêm khớp, hãy sử dụng bất kỳ thiết bị hỗ trợ vận động nào mà bạn đã được bác sĩ vật lý trị liệu hoặc bác sĩ kê đơn kết hợp với một đôi giày phù hợp.

5. Sử dụng các thiết bị hỗ trợ đi chuyển

Nói chung, nhiều người có thể miễn cưỡng chấp nhận việc sử dụng các thiết bị hỗ trợ đi chuyển theo chỉ định y khoa. Nhưng bạn hãy cố gắng tự mình sử dụng các thiết bị này một cách thường xuyên. Đối với những người cao niên, những thiết bị này giúp họ có một cuộc sống năng động an toàn và tiếp tục tận hưởng những thú vui tiêu khiển yêu thích. Do đó, điều quan trọng nhất là sử dụng đúng cách bất kỳ thiết bị hỗ trợ đi chuyển nào mà bạn đã được chỉ định (cho dù đó là khung tập đi, gậy, vv.).

Các nhà trị liệu được chứng nhận có thể đề nghị loại thiết bị hỗ trợ vận động phù hợp với từng người sau khi đánh giá tình trạng sức khỏe cụ thể. Yếu tố quan trọng ở đây là học cách sử dụng đúng cách và sử dụng thường xuyên những thiết bị này.

Tác giả Ian Kane là một cựu quân nhân Hoa Kỳ, tác giả, nhà làm phim và diễn viên. Anh luôn tận tâm với việc phát triển và sản xuất những bộ phim sáng tạo, gọi mở tư duy, hướng thiện, và những tác phẩm có chất lượng cao nhất.

Từ Liên biên dịch

thực hiện các bài tập tăng cường sức mạnh cho các cơ này hai hoặc ba lần mỗi tuần.

Để hỗ trợ tư thế của bạn, hãy tăng cường các cơ chính – những cơ ở bụng, hông, mông, và lưng dưới. Mang những đôi giày tốt có tác dụng nâng đỡ vòm bàn chân và thay chúng khi bị mòn.

Điểm mấu chốt là UCS là một bệnh dịch không ai nói đến. Nó có thể gây đau đớn, khó chịu và cuối cùng là hạn chế khả năng thực hiện các hoạt động mà bạn thích. May mắn thay, nó có thể được ngăn ngừa và điều trị – và khởi điểm để bắt đầu là từ tư thế của bạn.

Tác giả Lynn Jaffee là một chuyên viên chăm cứu được chứng nhận và là tác giả của quyển “Các phương pháp Trung Hoa đơn giản để đạt được sức khỏe tốt hơn”.

Tân Dân 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-Nhẫn**, 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

bad credit? đã có chúng tôi

TÍN DỤNG TỐT ĐANG CHỜ BẠN!

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

Chân Thực, Xác Thực, Kết Quả Nhanh

CREDIT REPAIR KING

(657) 217-4877

9039 Bolsa Ave, Suite 303 Westminster, CA 92683

Chúng tôi hoàn toàn cởi mở và chấp nhận các cuộc gặp trực tiếp cho tất cả các cuộc tham vấn của khách hàng. Liên hệ với chúng tôi để đăng ký tư vấn tín dụng miễn phí ngay hôm nay.

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

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

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

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

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

CHƯƠNG TRÌNH ĐẶC BIỆT

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

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

QUÝ VỊ TIẾT KIỂM ĐƯỢC \$ 194,300

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

KHOẺ TỰ NHIÊN

Nấm Lion’s Mane có lợi cho hệ thần kinh của bạn

2 yếu tố tăng trưởng thần kinh mạnh mẽ làm cho loại nấm có hình dạng kỳ lạ này trở thành người hộ vệ cho chức năng nhận thức

VALERIE BURKE

Nấm Lion’s Mane (bòmur sư tử) – tên tiếng Anh là Hericium erinaceus – là một trong những món quả của thiên nhiên rất tốt cho hệ thần kinh của bạn. Đây là loại nấm duy nhất sở hữu không phải một mà là hai yếu tố tăng trưởng thần kinh mạnh mẽ, cho thấy những lợi ích tiềm năng đối với bệnh Parkinson và bệnh Alzheimer, loại bệnh về suy giảm nhận thức nhẹ, đa xơ cứng, chuột rút ở chân, lo lắng, v.v.

Nấm bòmur sư tử đã được sử dụng làm thuốc ở Á Châu trong nhiều thế kỷ, nhưng vì một lý do nào đó mà nó vẫn chưa được biết đến ở phương Tây.

Ngoài tên gọi “nấm bòmur sư tử”, Hericium erinaceus còn được biết đến với các tên khác bao gồm nấm răng râu, nhím râu, và nấm răng râu. Ở Nhật Bản, nó được gọi là yamabushitake, có nghĩa là “nấm linh mục núi”.

Nó có một loạt các tên khác, tùy từng quốc gia. Người Á Châu nói rằng nấm bòmur sư tử đem lại cho bạn “thần kinh thép và trí nhớ của sư tử”.

Cho đến nay, đã có bằng chứng cho thấy nấm bòmur sư tử đem lại những lợi ích sức khỏe sau đây: cải thiện chức năng nhận thức; tái tạo sợi thần kinh, tái tạo myelin và tăng yếu tố tăng trưởng thần kinh; cải thiện chức năng tiêu hóa và giảm đau dạ dày; và các đặc tính hỗ trợ miễn dịch, chống viêm và chống oxy hóa. Nó cũng hoạt động như một chất chống đông máu, chất ức chế men chuyển nhẹ, và cải thiện mức lipid.

Nghiên cứu về nấm bòmur sư tử vẫn còn trong thời kỳ trứng nước, nhưng đã có những bằng chứng về lợi ích điều trị đáng kể đối với nhiều bệnh của hệ thần kinh trung ương và ngoại vi.

Các bệnh lý có thể nhận được lợi ích từ Nấm bòmur sư tử bao gồm:

- Sa sút trí tuệ và suy giảm nhận thức nhẹ
- Bệnh Parkinson
- Bệnh lý thần kinh ngoại biên
- Chuột rút và co thắt cơ
- Bệnh đa xơ cứng
- Hồi phục sau đột quỵ
- Động kinh và các cơn giống như động kinh sau đột quỵ
- Lo lắng và trầm cảm

Loại “thần thông minh” đầu tiên của Thiên Nhiên

Theo chuyên gia về nấm nổi tiếng thế giới Paul Stamets, nấm bòmur sư tử có thể là loại “nấm thông minh” đầu tiên, hỗ trợ đặc biệt cho chức năng nhận thức, bao gồm trí nhớ, sự chú ý và khả năng sáng tạo. Trong nhiều thế kỷ, các nhà sư Phật giáo đã uống trà nấm bòmur sư tử trước khi thiền định để hỗ trợ cho khả năng tập trung của họ.

Loại nấm độc đáo này chứa một nhóm các hợp chất tái tạo myelin dọc theo các sợi trục thần kinh, mở ra cánh cửa cho một thế giới của các lợi ích bảo vệ thần kinh.

Trong một trong số ít nghiên cứu trên người cho đến nay, những người lớn tuổi bị suy giảm nhận thức nhẹ đã được dùng 250mg bột nấm bòmur sư tử ba lần một ngày trong 16 tuần và so sánh với một nhóm khác được dùng giả dược.

Nhóm dùng nấm bòmur sư tử đạt điểm



Nấm Lion’s Mane quý hiếm, hay còn gọi là hericium erinaceus, có vẻ ngoài không thể nhầm lẫn.

cao hơn đáng kể trên thang đo chức năng nhận thức so với nhóm dùng giả dược mà không có tác dụng phụ. Nghiên cứu này sẽ thúc đẩy các nhà khoa học điều tra hiệu quả điều trị đối với bệnh nhân sa sút trí tuệ.

Nấm bòmur sư tử tái tạo dây thần kinh và kích thích NGF - yếu tố tăng trưởng thần kinh

Lý do để giải thích cho sức bảo vệ thần kinh đặc biệt của loài nấm này là khả năng kích thích tổng hợp yếu tố tăng trưởng thần kinh (NGF). NGF là một loại protein đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì và tái tạo tế bào thần kinh ở cả hệ thần kinh trung ương và ngoại vi. Nấm bòmur sư tử chứa hai loại hợp chất độc đáo: hericenones và erinacines. Các erinacines được tìm thấy trong sợi nấm Hericium erinaceus là một trong những chất cảm

ứng NGF mạnh nhất trong thế giới tự nhiên, có thể vượt qua hàng rào máu não của bạn và kích thích sản sinh các tế bào thần kinh mới trong chính não bộ.

Đối với nhiều rối loạn thần kinh, não không thể sản xuất NGF – đây được cho là một trong những cơ chế chính gây ra bệnh Alzheimer. Vô myelin và hàng rào máu não ngăn cơ thể bạn tiếp cận các nguồn NGF bên ngoài, và điều này góp phần vào sự suy thoái dần dần của các tế bào thần kinh não theo thời gian.

Nấm bòmur sư tử là loại nấm duy nhất chứng tỏ tiềm năng tái tạo thần kinh đáng kể. Trong một nghiên cứu mang tính đột phá năm 2014, một chất chiết xuất đường uống đã chứng minh hiệu quả trong việc thúc đẩy tái tạo dây thần kinh ngoại vi sau vết thương do phẫu thuật gây ra ở chuột.

NGF cũng đóng những vai trò quan trọng trong quá trình myelination, bao gồm bảo vệ tế bào oligodendrocytes (tế bào sản xuất myelin) và sản xuất BDNF (yếu tố dinh dưỡng thần kinh có nguồn gốc từ não). Năm 2003, chiết xuất nấm bòmur sư tử được tìm thấy để kích thích quá trình tạo myelin thần kinh, điều này đã được xác nhận bởi một nghiên cứu sau đó vào năm 2013. Phát hiện này có ý nghĩa rất lớn trong việc giúp đỡ những người mắc bệnh đa xơ cứng, một căn bệnh đặc trưng bởi quá trình thoái hóa myelin tiến triển.

Ngoài ra, còn có một loại nấm khác có thể hữu ích với quá trình thoái hóa myelin – nấm Phellinus firearius, hay còn được gọi là nấm thượng hoàng. Một nghiên cứu cho thấy chiết xuất của loại nấm này ức chế quá trình thoái hóa myelin cũng như ngăn chặn nhiều tế bào miễn dịch hoạt động (hoặc hoạt động quá mức) trong bệnh đa xơ cứng.

Mảng bám Amyloid, lo âu và trầm cảm

Nấm bòmur sư tử cũng đã được chứng minh là làm giảm các mảng beta-amyloid. Các mảng beta-amyloid là các protein hình thành trong mảng chất béo bao quanh các tế bào thần kinh, can thiệp vào quá trình dẫn truyền thần kinh. Những mảng này được cho là có vai trò trong các bệnh thoái hóa thần kinh như Alzheimer và Parkinson.

Trong một nghiên cứu trên động vật, những con chuột đã được tiêm peptit gây độc thần kinh (dễ gây ra sự hình thành mảng bám), để nghiên cứu tác động của nấm bòmur sư tử đối với loại mảng bám amyloid được thấy ở những người mắc bệnh Alzheimer.

FOTOGRAFECOR.NL/SHUTTERSTOCK

Khi mảng bám phát triển, những cơn chuột mất khả năng ghi nhớ sẽ cùng thử nghiệm, nhưng khi chúng được cho ăn thức ăn có chứa nấm bòmur sư tử, hiệu suất của chúng trong mê cung được cải thiện đáng kể. Ngoài việc lấy lại các kỹ năng nhận thức cũ, họ còn có được các kỹ năng nhận thức mới – điều gì đó giống với sự tò mò, được đo bằng thời gian dành nhiều hơn cho việc khám phá các đối tượng mới lạ so với những đối tượng quen thuộc. Sự giảm các mảng beta-amyloid ở những con chuột được cho ăn nấm là đáng chú ý.

Nấm bòmur sư tử cũng cho thấy tiềm năng trong việc điều trị chứng lo âu và trầm cảm. Trong một nghiên cứu liên quan đến phụ nữ mãn kinh, nấm làm giảm trầm cảm và lo lắng bằng một số cơ chế khác ngoài đặc tính tăng cường NGF của nó. Các tác dụng đặc biệt mạnh mẽ trong việc giảm lo lắng, giảm cảm giác kích thích và tăng cường khả năng tập trung. Vì vậy, có vẻ như các nhà sư Phật giáo đã đúng.

Lợi ích ngoài hệ thần kinh

Giống như nhiều loại nấm khác, nấm bòmur sư tử có một số lợi ích trị liệu khác nhờ vào các đặc tính hỗ trợ miễn dịch và chống viêm như sau:

- Ung thư: Một nghiên cứu trên động vật cho thấy chiết xuất từ cây nấm bòmur sư tử ức chế sự lây lan của các tế bào ung thư ruột kết đến phổi từ 66% đến 69%; nấm cũng đã được chứng minh là gây ra quá trình apoptosis ở các tế bào bệnh bạch cầu và ức chế sự hình thành mạch.
- Huyết khối: Hericenone B đường như “ức chế mạnh mẽ và đặc biệt sự kết tập tiểu cầu do collagen gây ra.”
- Chất ức chế ACE nhẹ: đích xác phân tử nano trong nấm bòmur sư tử có tác dụng này hiện chưa được biết đến, nhưng nó được cho là một chuỗi amino acid có hoạt tính sinh học.
- Lipid: Sợi nấm bòmur sư tử được báo cáo là làm giảm triglyceride và cải thiện mức LDL và HDL.
- Chuyển hóa chất béo: nấm bòmur sư tử làm tăng sự biểu hiện của một số gen liên quan đến chuyển hóa chất béo.
- Chữa lành vết thương: Ứng dụng tại chỗ của chiết xuất được tìm thấy đã đẩy nhanh quá trình chữa lành vết thương.

Nấm bòmur sư tử đã giành được quyền có mặt trong căn bếp và tủ thuốc của bạn. Tôi chắc chắn rằng chúng ta sẽ thấy nhiều nghiên cứu khác về tiềm năng điều trị của nó trong tương lai gần.

Mặc dù nấm bòmur sư tử chỉ được tìm thấy ở các khu rừng gỗ cứng và một số cửa hàng bán đồ ăn cho người sành ăn, nhưng nấm giống có bán sẵn cho phép bạn tự trồng nấm bòmur sư tử tại nhà. Nấm bòmur sư tử chứa 20% protein và có thể được chế biến bằng các công thức nấu ăn thông thường giống như bất kỳ loại nấm ăn được nào khác.

Bạn có thể tìm thấy nấm bòmur sư tử trong các khu rừng ở Bắc Mỹ, Âu Châu, và Á Châu vào mùa hè và mùa thu, thường mọc trên thân cây và gỗ cứng đã chết hoặc sắp chết như cây phong, cây sồi, cây sồi, cây bạch dương, cây óc chó, và cây sung. Nấm bòmur sư tử cũng được bán rộng rãi dưới dạng thực phẩm bổ sung và có dạng bột, và chất chiết xuất dạng chất lỏng. Một số phân ứng dị ứng nghiêm trọng đã được báo cáo, vì vậy hãy thực hiện đầy đủ các biện pháp phòng ngừa.

Thiên Thiên và Trúc Bảo biên dịch

KHOẺ TỰ NHIÊN

11 lợi ích sức khỏe quý báu từ trái mận

GMI

Không chỉ là một loại trái cây ngon ngọt được ưa chuộng, mận (plum) còn có rất nhiều lợi ích cho sức khỏe, cung cấp các chất dinh dưỡng có ảnh hưởng đến mọi thứ, từ táo bón đến nhận thức.

Mận có thể được ăn tươi hoặc sấy khô và dễ dàng chế biến thành nước sốt, mứt. Nhưng mận không chỉ là một món ngon mà còn có đặc tính tăng cường sức khỏe khó có thể bỏ qua.

Kết quả nghiên cứu về quả mận cho thấy những kết quả đầy hứa hẹn về kháng viêm, chống oxy hóa, và cải thiện trí nhớ. Loại trái cây này có hàm lượng phenolic cao, chủ yếu là chất chống oxy hóa được gọi là anthocyanins.

Dưới đây là tóm tắt 11 lợi ích sức khỏe của quả mận:

1. Giúp hệ xương cứng cáp

Mận khô, hay mận sấy, được cho là có hiệu quả trong việc ngăn ngừa và đảo ngược tình trạng mất calcium xương.

Để kiểm tra điều này, các nhà nghiên cứu đã xem xét 236 phụ nữ mãn kinh từ 1 đến 10 năm, phát hiện ra rằng mận khô làm giảm đáng kể nồng độ các dấu hiệu luân chuyển calcium xương trong máu ở các đối tượng. Họ kết luận rằng mận khô có thể cải thiện một phần mật độ khoáng xương ở phụ nữ sau mãn kinh bằng cách ngăn chặn tốc độ luân chuyển xương.

Những phát hiện tương tự trên mận khô cũng xuất hiện ở mô hình động vật đực, có tác dụng tăng khối lượng xương, ức chế các cytokine gây viêm, và thúc đẩy khối lượng xương cao nhất. Mận khô cũng ngăn ngừa sự mất xương ở mô hình loãng xương ở nam giới thông qua các con đường khác nhau.

2. Giúp tăng nhận thức

Tiêu thụ trái cây và rau quả có khả năng bảo vệ chống lại sự suy giảm nhận thức liên quan đến tuổi tác, đặc biệt khi nói đến các sản phẩm chống oxy hóa cao. Trong một nghiên cứu trên chuột già, những con chuột từ 19 đến 21 tháng tuổi uống nước mận cho thấy trí nhớ làm việc được cải thiện trong một hoạt động. Những con được cho ăn bột mận khô không khác với nhóm đối chứng, có thể là do số lượng phenol ở dạng bột ít hơn.

3. Giảm táo bón

Tiêu thụ mận khô có thể tăng hiệu quả trong việc điều trị táo bón. Những người ăn 2 ounce hoặc 50g mận khô mỗi ngày trong ba tuần cho biết họ cảm thấy tiêu hóa tốt hơn so với nhóm dùng thuốc trị táo bón.

Tuy nhiên, hãy cẩn thận, vì tiêu thụ quá nhiều mận khô có thể dẫn đến các tác dụng không mong muốn, chẳng hạn như tiêu chảy. Ngoài ra, không thêm đường nếu bạn đang uống nước mận khô (prune juice), như thế tốt hơn cho đường ruột.

4. Có thể ức chế ung thư vú

Các nghiên cứu trước đây đã nêu bật tác dụng chống đột biến gene của mận. Họ đã thử nghiệm chiết xuất

axeton của quả mận non Trung Quốc và thấy rằng nó cung cấp hàm lượng phenolics và tannin có đặc cao hơn so với mận chín.

Chiết xuất từ trái cây non có tác dụng Cytotoxic (làm gián đoạn sự phát triển của tế bào ung thư), cho thấy tiềm năng trở thành một biện pháp can thiệp bằng cách ăn uống an toàn, đầy hứa hẹn, chống lại sự phát triển của ung thư vú.

5. Giúp ích cho hệ tim mạch

Trong một nghiên cứu, những người tham gia uống nước mận khô và tiêu thụ ba hoặc sáu quả mận khô mỗi sáng trong tám tuần hoặc chỉ uống một cốc nước khi bụng đói. Nhóm ăn mận khô và uống nước mận khô đã giảm huyết áp đáng kể, giảm tổng lượng cholesterol và giảm cholesterol LDL so với nhóm uống nước.

Trong một nghiên cứu khác, những người đàn ông được chẩn đoán cholesterol cao đã có mức cholesterol LDL thấp hơn sau khi họ tiêu thụ 12 quả mận khô mỗi ngày trong 8 tuần. Tiêu thụ nước mận và đào giàu polyphenol đã ngăn ngừa các yếu tố nguy cơ gây rối loạn chuyển hóa liên quan đến béo phì cũng như bệnh tim mạch ở động vật.

6. Có thể chống lại ung thư gan

Một nghiên cứu được công bố vào năm 2009, chiết xuất từ quả mận non ức chế mạnh mẽ sự phát triển của tế bào ung thư trong tế bào HepG2, có liên quan đến ung thư gan. Mận non và hợp chất hoạt tính của nó, epicatechin, được các nhà nghiên cứu xem là “một nguồn tự nhiên trong việc phát triển các chất điều trị mới cho phòng ngừa và điều trị ung thư”.

7. Kháng khuẩn và chống viêm

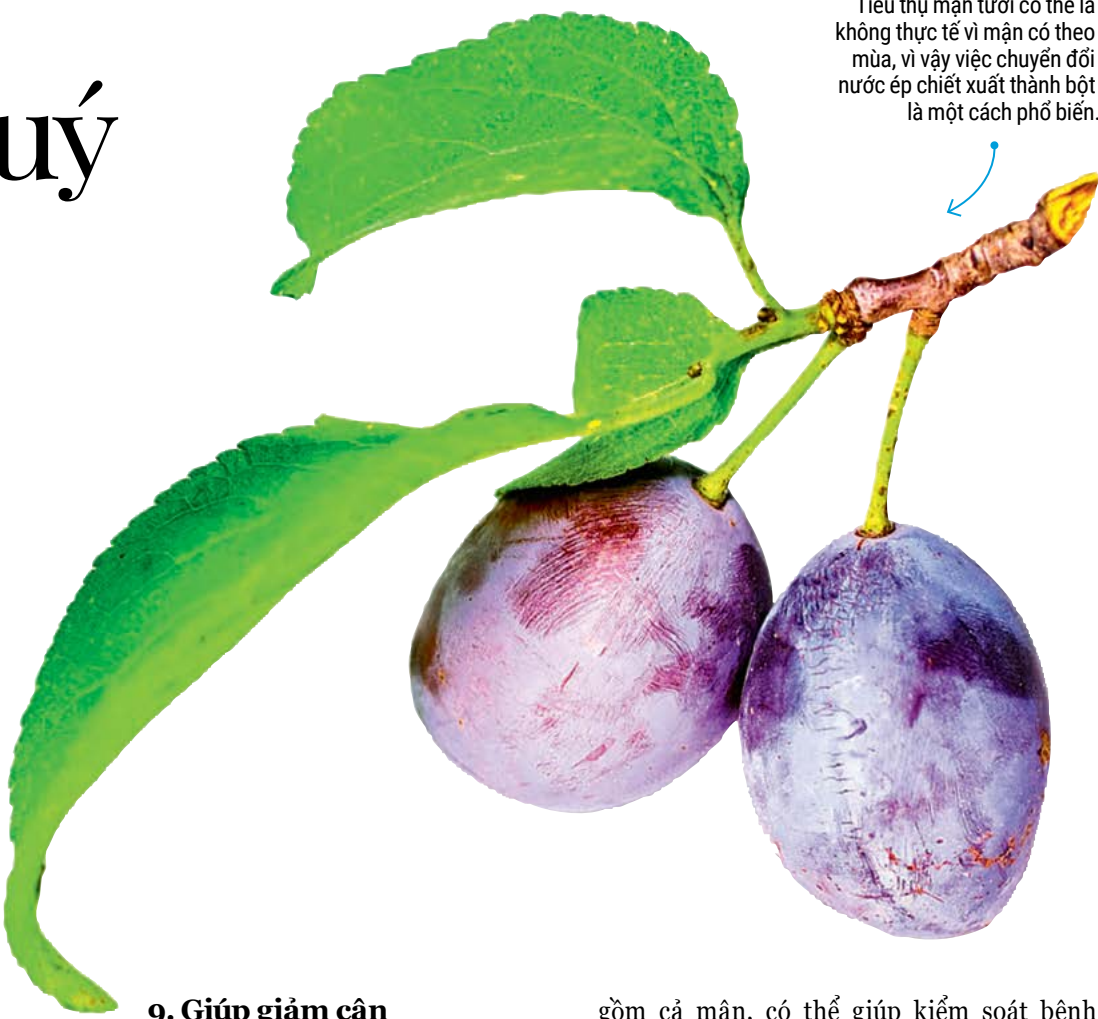
Trong hai nghiên cứu về chiết xuất, quả mận đã được chứng minh là “sức mạnh phi thường” trong các thử nghiệm kháng khuẩn, đặc biệt là chống lại Staphylococcus aureus và Escherichia coli.

Một nghiên cứu đánh giá hoạt động chống oxy hóa trong mận – hoạt động đã đem lại tác dụng kháng viêm – phát hiện rằng acid chlorogenic là nguồn chính của hoạt động chống oxy hóa trong trái cây. Tiêu thụ mận tươi có thể là không thực tế vì mận có theo mùa, vì vậy việc chuyển đổi nước ép chiết xuất thành bột là một cách phổ biến.

Tuy nhiên, việc sấy khô có thể ảnh hưởng đến các polyphenol có trong quả mận và ảnh hưởng đến nhiều cách khác nhau trong hiệu quả sử dụng. Ví dụ, bột chiết xuất từ quả mận cho thấy hoạt tính chống viêm cao hơn tùy thuộc vào cách xử lý và nhiệt độ được sử dụng trong quá trình sấy.

8. Lợi ích đối với bệnh ung thư phổi

Khi khảo sát tác động cơ bản của polyphenol tinh khiết trong mận đối với tế bào ung thư phổi ở người, các nhà khoa học kết luận rằng polyphenol có tiềm năng trở thành một biện pháp can thiệp hiệu quả qua ăn uống đối với bệnh ung thư hoặc trong quá trình hóa trị.



Tiêu thụ mận tươi có thể là không thực tế vì mận có theo mùa, vì vậy việc chuyển đổi nước ép chiết xuất thành bột là một cách phổ biến.

9. Giúp giảm cân

Trong một nghiên cứu, các nhà nghiên cứu đã đánh giá tác động của quả mận đã chiết xuất nước đối với tình trạng mỡ và viêm trong tế bào; họ phân tích các khía cạnh như tổng hàm lượng phenolic và flavonoid cũng với hoạt động chống oxy hóa.

Kết quả của họ nhấn mạnh tiềm năng của quả mận là một tác nhân tự nhiên trong việc ngăn ngừa và cải thiện bệnh béo phì. Ăn chút mận khô cũng có thể làm tăng cảm giác no cũng như giảm lượng thức ăn tiếp theo, giúp kiểm soát béo phì.

10. Duy trì lượng đường

Một số nghiên cứu về bảo động vật và tế bào người trong ống nghiệm đã làm nổi bật khả năng của thực phẩm chức năng trong việc ảnh hưởng đến quá trình kháng insulin và nguyên nhân gây xáo trộn oxy hóa và viêm nhiễm, vốn dẫn đến bệnh tiểu đường. Trong một nghiên cứu, dữ liệu chỉ ra rằng cách ăn uống dựa trên thực phẩm chức năng, bao

Nhóm Nghiên cứu GMI chuyên nghiên cứu các vấn đề sức khỏe và môi trường quan trọng, đặc biệt chú trọng đến sức khỏe môi trường. Nghiên cứu chuyên sâu và tập trung của GMI khám phá nhiều phương diện mà hiện trạng của cơ thể con người trực tiếp phản ánh trạng thái thực của môi trường xung quanh.

Huệ Giao biên dịch

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

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

Đặt mua báo Epoch Times Tiếng Việt ngay hôm nay.

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

WWW.ETVIET.COM

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

Mận có thể được ăn tươi hoặc sấy khô và dễ dàng chế biến thành nước sốt, mứt.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

HONGLAN
Money Transfer

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



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

12 tác nhân gây rối loạn nội tiết nguy hiểm

Tránh các hóa chất này và hậu quả gây rối loạn hormone của chúng

GINA-MARIE CHEESEMAN

Các tác nhân gây rối loạn nội tiết rất đáng sợ. Những hóa chất tổng hợp này được hấp thu vào cơ thể, sau đó bắt chước hoặc ức chế các hormone, gây rối loạn chức năng bình thường của cơ thể. Thật không may, theo Danh sách 12 Chất bản gây rối loạn Nội tiết của Nhóm Hoạt động Môi trường (EWG), các tác nhân gây rối loạn nội tiết có trong rất nhiều loại sản phẩm. Danh

sách này bao gồm những chất gây rối loạn nội tiết nghiêm trọng nhất. 12 chất này rất đáng sợ và đang lan tràn khắp nơi. Bài viết này sẽ trình bày khái quát những thông tin về từng loại và làm thế nào để tránh phơi nhiễm với chúng.

Bà Gina-Marie Cheeseman là tác giả tự do. Bài báo này được xuất bản lần đầu tiên trên NaturallySavvy.com

Tú Liên biên dịch

Các hóa chất công nghiệp được cho là nguy hiểm với chúng ta vẫn tồn tại phổ biến trong các sản phẩm và môi trường.



BPA được chứng minh là liên quan đến ung thư vú cũng như những ung thư khác.

1. BPA

BPA, viết tắt của bisphenol A, là hóa chất đứng đầu trong danh sách. BPA được dùng để sản xuất nhựa polycarbonate, bao gồm cả dụng cụ ăn bằng nhựa và một vài đồ chơi. Nhựa epoxy làm từ BPA được sử dụng để lót các hộp thực phẩm. BPA được chứng minh là liên quan đến ung thư vú cũng như những ung thư khác, và có ảnh hưởng đến cơ quan sinh sản của động vật thí nghiệm. Một nghiên cứu của Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật với 2517 người tham gia từ 6 tuổi trở lên đã tìm thấy BPA trong nước tiểu của hầu hết những người được xét nghiệm. Cách tốt nhất để tránh tiếp xúc với BPA là thay thực phẩm đóng hộp bằng các thực phẩm tươi sống hoặc tìm những thực phẩm đóng hộp không có BPA, thường sản có ở hầu hết những cửa hàng thực phẩm tự nhiên. Một số sản phẩm hiện đang được quảng cáo là không có BPA, nhưng được cảnh báo có chứa nhiều chất thay thế như BPF, BPS, có vẻ cũng không tốt như BPA.



Perchlorate được tìm thấy trong nhiều sản phẩm và sữa ở Hoa Kỳ.

5. Perchlorate

Perchlorate có trong tự nhiên và là một hóa chất nhân tạo được sử dụng để làm nhiên liệu cho hỏa tiễn, pháo bông, pháo sáng, và chất nổ. Cơ quan Bảo vệ Môi trường (EPA) thừa nhận rằng Perchlorate có thể có "tác dụng phụ đối với sức khỏe", vì các nghiên cứu cho thấy Perchlorate có khả năng làm gián đoạn việc sản xuất hormone của tuyến giáp cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển bình thường. Cả EWG và dữ liệu thử nghiệm của chính phủ đều phát hiện ra rằng perchlorate được tìm thấy trong nhiều sản phẩm và sữa ở Hoa Kỳ. Quý vị hầu như không thể tránh tiếp xúc với chất này, nhưng có thể giảm những ảnh hưởng của nó bằng cách ăn đủ lượng iodine.



Người dân chủ yếu bị tiếp xúc với dioxin do ăn thực phẩm ô nhiễm và do dùng các sản phẩm vệ sinh phụ nữ.

2. Dioxin

Dioxin đứng vị trí thứ 2, là một loại chất ô nhiễm hóa học hình thành trong quá trình đốt cháy như đốt chất thải hoặc một số quy trình công nghiệp, bao gồm tẩy trắng bột giấy. Người dân chủ yếu bị tiếp xúc với dioxin do ăn thực phẩm ô nhiễm và do dùng các sản phẩm vệ sinh phụ nữ. Dioxin được phát hiện là nguyên nhân gây ra các vấn đề về sinh sản và phát triển tâm thần, làm xáo trộn các hormone, và gây tổn hại hệ thống miễn dịch. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), tất cả mọi người đều tiếp xúc với dioxin ở một mức độ nào đó. Thực phẩm bị nhiễm dioxin nhiều nhất bao gồm thịt, sữa, trứng, bơ và cà, nghĩa là cách tốt nhất để giảm thiểu rủi ro là ăn ít đi các sản phẩm có nguồn gốc động vật.



Một số sản phẩm nội thất có chứa chất chống cháy.

6. Chất chống cháy

Cơ quan EPA phân loại các hóa chất trong một số chất chống cháy là "khô phân hủy, tích lũy sinh học và độc hại cho cá con người và môi trường." Hội đồng NRDC gọi chất chống cháy là "ví dụ về việc sử dụng hóa chất một cách ngu ngốc." Các nghiên cứu đã cho thấy mối liên quan giữa các hóa chất này với chỉ số IQ thấp hơn và các ảnh hưởng nghiêm trọng khác đến sức khỏe. Có một vài cách để quý vị tránh nó, bao gồm sử dụng máy hút bụi có bộ lọc HEPA, và cẩn thận khi thay tấm thảm cũ.



Atrazine là một trong những loại thuốc diệt cỏ được sử dụng rộng rãi nhất ở Hoa Kỳ.

3. Atrazine

Atrazine là một trong những loại thuốc diệt cỏ được sử dụng rộng rãi nhất ở Hoa Kỳ. Atrazine chủ yếu được sử dụng trên ngô, lúa miến, mía và được áp dụng nhiều nhất ở vùng Trung Tây. Thuốc trừ sâu đã bị cấm ở Âu Châu. Một phân tích năm 2009 về việc uống nước và nước bề mặt của Hội đồng Bảo vệ Tài nguyên Thiên nhiên (NRDC) cho thấy ô nhiễm "lan tràn" khắp vùng Trung Tây và phía Nam. Atrazine được tìm thấy trong 80% mẫu nước uống được lấy tại 153 hệ thống nước công cộng. Tất cả 20 lưu vực được lấy mẫu vào năm 2007 và 2008 đều chứa atrazine. Mười sáu trong số các mẫu đầu nguồn có nồng độ trung bình cao hơn mức nã (mức có thể phát hiện được) có thể gây hại cho thực vật và động vật hoang dã.

Cách tốt nhất để tránh nhiễm atrazine là mua sản phẩm hữu cơ và sử dụng máy lọc nước uống.



Một số cách để tránh nhiễm chì, bao gồm kiểm tra và bảo dưỡng các bề mặt được sơn để ngăn ngừa việc hư hỏng.

7. Chì

Chì gây hại đến hầu hết mọi cơ quan và hệ thống trong cơ thể chúng ta. Trẻ em từ 6 tuổi trở xuống đặc biệt dễ bị tổn thương bởi chì, nhưng người lớn và trẻ lớn hơn cũng có thể bị ảnh hưởng. Cơ quan EPA liệt kê một số cách để tránh nhiễm chì, bao gồm kiểm tra và bảo dưỡng các bề mặt được sơn để ngăn ngừa việc hư hỏng, làm sạch các mảnh vụn trên tấm chắn cửa hoặc đầu vòi xịt nước, và thường xuyên rửa tay và đồ chơi của trẻ em. Một cách khác để giảm nhiễm chì là ăn uống lành mạnh vì nhiều nghiên cứu cho thấy những đứa trẻ ăn uống lành mạnh hơn sẽ hấp thụ chì ít hơn.



Cách tốt nhất để tránh tiếp xúc phthalate là tránh sử dụng các hộp đựng thực phẩm bằng nhựa.

4. Phthalates

Phthalates là một nhóm hóa chất được sử dụng để làm cho nhựa dẻo hơn. Chúng được sử dụng trong tất cả các loại sản phẩm, bao gồm sàn vinyl, các chất kết dính, quần áo nhựa (áo mưa), vòi làm vườn, đồ chơi bơm hơi, và một số sản phẩm chăm sóc cá nhân (xà phòng, dầu gội đầu, thuốc xịt tóc và son móng tay). Một số nghiên cứu cho thấy phthalate gây nhiễm lẫn giới tính ở những trẻ em tiếp xúc với chúng. Một nghiên cứu trên 145 trẻ em mẫu giáo cho thấy rằng những bà mẹ có nước tiểu chứa nồng độ cao hai loại phthalate phổ biến trước khi sinh có con trai ít chơi các đồ chơi và trò chơi dành cho nam giới hơn.

Cách tốt nhất để tránh tiếp xúc phthalate là tránh sử dụng các hộp đựng thực phẩm bằng nhựa. Một cách khác là đọc các nhãn sản phẩm và tìm kiếm thành phần "mùi thơm". Hầu hết các loại nước hoa đều chứa phthalate.



Thạch tín được tìm thấy trong một số nguồn cung cấp nước uống.

8. Thạch tín (arsenic)

Khi nghĩ đến thạch tín, quý vị có thể sẽ nghĩ đến việc giết người bằng cách đầu độc. Tuy nhiên, thạch tín được tìm thấy trong một số nguồn cung cấp nước uống. Thạch tín có thể gây ung thư da, bàng quang, và phổi. Cách tốt nhất là sử dụng máy lọc nước làm giảm nồng độ arsenic.



Thủy ngân đi vào không khí và đại dương chủ yếu thông qua quá trình đốt than.

9. Thủy ngân

Thủy ngân là một nguyên tố xuất hiện tự nhiên và được tìm thấy trong không khí, nước, và đất. Thậm chí chỉ cần tiếp xúc với một lượng nhỏ cũng có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng và là nguy cơ tiềm ẩn trong ngôi nhà của quý vị. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) xem thủy ngân là một trong 10 hóa chất hàng đầu gây ra mối lo ngại chủ yếu với sức khỏe cộng đồng. Theo EWG, nó đi vào không khí và đại dương chủ yếu thông qua quá trình đốt than. Nên tiêu thụ loại hải sản an toàn hơn. Hãy xem hướng dẫn bỏ túi trực tuyến của Monterey Bay Aquarium's Seafood Watch.



Hợp chất Perfluorinate được sử dụng để sản xuất xoong nồi chống dính.

10. Hợp chất Perfluorinate (PFC)

Hợp chất này được sử dụng để sản xuất xoong nồi chống dính. Cơ quan EPA lo ngại về PFC vì chúng được tìm thấy trong môi trường, động vật hoang dã, và con người ở khắp nơi trên thế giới. Chúng được phát hiện là độc hại đối với động vật thí nghiệm và động vật hoang dã. Việc tiếp xúc với PFCs là phổ biến. Bỏ chảo chống dính và tránh dùng quần áo, đồ nội thất, thảm có tính chống thấm nước và bay màu là những cách tốt nhất để không phải nhiễm phải nó.



Một số loại trái cây và rau quả bị nhiễm loại thuốc trừ sâu Organophosphate.

11. Thuốc trừ sâu Organophosphate

Loại thuốc trừ sâu này gây ảnh hưởng lên hệ thần kinh bằng cách phá vỡ enzyme điều hòa nồng độ chất dẫn truyền thần kinh acetylcholine. Cơ quan Mạng lưới Hành động Thuốc trừ sâu đặc biệt quan tâm đến chúng vì một số loại trái cây và rau quả bị nhiễm các loại thuốc trừ sâu độc hại này. Mua sản phẩm organic (không dùng hóa chất trong trồng trọt) là cách tốt nhất để được an toàn.



Glycol ether có trong một số sản phẩm gia dụng, bao gồm các sản phẩm tẩy rửa, xà bông nước và mỹ phẩm.

12. Glycol Ether

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, glycol ether có trong một số sản phẩm gia dụng, bao gồm các sản phẩm tẩy rửa, xà bông nước và mỹ phẩm. Các nghiên cứu trên động vật đã phát hiện ra các tác động đến cơ quan sinh sản và sự phát triển khi hít phải hoặc thấm qua môi miệng chất này. Quý vị có thể tránh tiếp xúc bằng cách đọc các nhãn sản phẩm và tìm kiếm những thành phần chẳng hạn như 2-butoxyethanol (EGBE) và methoxydiglycol (DEGME).

LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ

10 chất dinh dưỡng chống ung thư tốt nhất

SAYER JI

Một nghiên cứu ba mươi năm khám phá 10 chất dinh dưỡng thực vật tốt nhất trong việc bảo vệ không bị ung thư, thậm chí điều trị nguyên nhân gốc rễ của hầu hết các bệnh ung thư.

Một mô hình y tế mới đang bắt đầu nhanh chóng tương hợp với sự thống thái cổ xưa: tập trung vào nguyên nhân gốc rễ của bệnh tật và giải quyết nó vĩnh viễn. Một số người gọi nó là "y học chức năng", một phương pháp thực hành y học tập trung vào việc hỗ trợ hoạt động tối ưu của cơ thể và các cơ quan của nó.

Trong điều trị ung thư, phương pháp tiếp cận hợp lý cao liên quan đến việc nhắm vào các tế bào ung thư gốc (cancer stem cell - CSC) ở gốc rễ của bệnh ung thư ác tính. Bây giờ chúng ta biết rằng các CSC có thể kháng lại trị liệu bằng hóa trị và xạ trị, và một số nghiên cứu cho thấy các tế bào ung thư gốc thậm chí có thể tăng số lượng và khả năng xâm lấn khi tiếp xúc với các liệu pháp hóa trị, xạ trị này. Một phương pháp điều trị ung thư ưu việt phải có khả năng tiêu diệt có chọn lọc và/hoặc gây ra sự chết tế bào theo chương trình (apoptosis) bên trong các tế bào ung thư mà không gây hại cho các tế bào bình thường.

Một bài công bố trên Tạp chí Quốc tế về Khoa học Phân tử có tiêu đề, "Hóa chất thực vật là công cụ trị liệu sáng tạo chống lại tế bào ung thư gốc" đã đánh giá khả năng đó. Có bằng chứng cho thấy các hợp chất tự nhiên trong các loại thực phẩm

và gia vị khác nhau có có khả năng nhắm thẳng vào các CSC.

Theo đánh giá của tài liệu có giá trị 30 năm về chủ đề này, 10 chất tự nhiên sau đây đã được chứng minh là tác nhân tự nhiên phòng ngừa hóa học hiệu quả nhất trong cách ăn uống chống lại các CSC:

1. Epigallocatechin-3-gallate (EGCG): Chiết xuất trà xanh
2. Curcumin: có đặc tính chống oxy hoá, là chất chính trong củ nghệ
3. Resveratrol: Một hoá chất tự nhiên được tìm thấy trong nho, đậu phộng, hà thủ ô Nhật Bản
4. Lycopene: là sắc tố tự nhiên màu đỏ được tìm thấy trong dưa hấu, bưởi hồng và cà chua
5. Chiết xuất từ quả lựu
6. Luteolin: là hợp chất thực vật có đặc tính chống oxy hoá được tìm thấy trong ổi và các loại rau xanh khác nhau
7. Genistein: được tìm thấy trong đậu nành, có ba lá đỏ, và cà phê
8. Piperine: hoá chất thực vật được tìm thấy trong hạt tiêu đen
9. β-carotene: là loại sắc tố tự nhiên màu cam được tìm thấy trong các loại rau khác nhau
10. Sulforaphane: là loại lưu huỳnh thực vật được tìm thấy trong các loại rau cải

Các nhà nghiên cứu mô tả việc phát hiện ra hóa chất tự nhiên trong thực vật có thể nhắm vào các CSC một cách chọn lọc là "một cột mốc quan trọng trong việc cải thiện điều trị ung thư vì các loại thuốc chống ung thư tổng hợp hiện đang được



Chất dinh dưỡng thực vật trong chiết xuất trà xanh là một trong những chất tự nhiên có thể chống ung thư mà không làm tổn thương cơ thể.

sử dụng thường có độc tính cao đối với các cơ quan khỏe mạnh và làm suy yếu hệ thống miễn dịch của bệnh nhân."

Họ cũng chỉ ra rằng các hoá chất thực vật hoặc chiết xuất từ chúng có thể được sử dụng kết hợp với các hóa chất tự nhiên khác, "đem lại hiệu quả phối hợp mạnh mẽ", do "mức độ độc hại thấp đối với các tế bào bình thường".

Họ đã xác định một số lĩnh vực trọng tâm chính cho tương lai:

- Tìm cách kết hợp các hợp chất này thành "các loại hỗn hợp hóa chất thực vật rất hoạt tính" để đối phó với sự kháng điều trị thường thấy ở các CSC trong nhiều lĩnh vực.
- So sánh hiệu quả của các hóa chất thực vật tự nhiên với các loại thuốc tổng hợp nhân tạo , thì thấy rằng các loại thuốc

tổng hợp kém hiệu quả hơn. • Nghiên cứu sâu hơn các tín hiệu chi phối chức năng tự phục hồi và sống sót của tế bào ung thư gốc.

Các tác giả kết luận rằng, "Sử dụng hóa chất tự nhiên trong thực vật có thể là một chiến lược điều trị thực sự trong việc loại bỏ ung thư thông qua việc loại bỏ các CSC."

Sự phát hiện rằng các chất tự nhiên có thể vượt trội hơn so với hóa trị và xạ trị trong việc tiêu diệt có chọn lọc nguyên nhân gốc rễ của ung thư có thể mở ra một kỷ nguyên mới về phòng ngừa và điều trị ung thư;quyết định ăn uống của chúng ta là yếu tố quan trọng nhất trong vận mệnh sức khỏe của chúng ta.

Tân Dân biên dịch

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

Đặt mua báo Epoch Times Tiếng Việt ngay hôm nay.



TEL:

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

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

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Làm sạch không khí trong nhà để hạn chế tiếp xúc virus

Sử dụng máy lọc không khí thông thường trong phòng có thể loại bỏ 99% hạt khí dung trong vài phút

JOSEPH MERCOLA

Làm giảm nồng độ virus trong không khí là một chiến lược giảm các bệnh do virus gây ra; điều này cũng có thể cải thiện các vấn đề sức khỏe liên quan đến ô nhiễm không khí trong nhà. Máy lọc không khí di động, còn được gọi là máy làm sạch không khí di động, là một trong những cách dễ dàng nhất để thực hiện điều đó. Nhà xuất bản Đại học Cambridge đã công bố một nghiên cứu gần đây về việc đánh giá sử dụng máy làm sạch không khí di động nhằm giảm sự lây truyền virus qua đường khí dung, cụ thể là COVID-19, trong môi trường bệnh viện.

Máy lọc không khí làm giảm số lượng các hạt khí dung

Một bài báo được đăng trên Tạp chí Kiểm soát Nhiễm trùng và Dịch tễ Bệnh viện vào tháng 06/2020 cho thấy rằng việc sử dụng máy lọc không khí trong phòng khám rằng có thể là một “biện pháp bảo vệ bổ sung”.

Các tác giả đã trích dẫn một nghiên cứu trước đây được công bố năm 2010 cho thấy việc sử dụng máy lọc không khí ở những vị trí cụ thể giúp giảm đáng kể các hạt khí dung (giọt bắn), và có khả năng giảm tới 95% lượng hạt khí dung mà nhân viên y tế tiếp xúc.

Các nhà khoa học đã đo hiệu quả lọc của hai loại bộ lọc không khí, và phát hiện ra rằng những loại có bộ lọc không khí dạng hạt hiệu quả cao (HEPA) H12 có thể loại bỏ 89% hạt khí dung, và đề nghị rằng bộ lọc HEPA có thể bảo vệ nhân viên y tế khi làm các thủ thuật nha khoa tạo ra lượng lớn hạt khí dung.

Nghiên cứu mới đây được thực hiện tại một bệnh viện chuyên khoa công lập ở Melbourne, Úc Châu. Tuyến chăm sóc cấp 3 này thường ở một cơ sở hiện đại cần sử dụng quy trình tiên tiến và phức tạp do các bác sĩ chuyên khoa phụ trách. Các nhà nghiên cứu sử dụng hạt

khí dung từ glycerin thay cho các hạt khí dung chứa virus để theo dõi sự lây truyền từ phòng bệnh sang hành lang và phòng y tá.

Các nhà nghiên cứu đã so sánh tỷ lệ làm sạch được đo tại các hành lang có và không có bộ lọc HEPA theo thời gian. Họ phát hiện rằng “Với hai máy làm sạch không khí gia dụng nhỏ trong một phòng bệnh của một khu bệnh viện, có thể loại bỏ 99% hạt khí dung trong vòng 5-5 phút.”

Họ kết luận: “Máy làm sạch không khí có thể hữu ích trong các môi trường lâm sàng, giúp giảm nguy cơ lây nhiễm virus đường hô hấp qua các hạt khí dung. Việc sử dụng máy làm sạch không khí cũng dễ dàng khai triển và có khả năng tiết kiệm chi phí cho nhiều cơ sở y tế khác nhau.”

Không khí sạch hơn có thể làm chậm quá trình lây nhiễm

Cơ quan Bảo vệ Môi trường cũng khuyến nghị nên sử dụng máy làm sạch không khí và bộ lọc HVAC nhằm giảm tải lượng virus trong phòng, chẳng hạn như nhà riêng hoặc cơ quan làm việc,

Các nhà nghiên cứu phát hiện rằng “Với hai máy làm sạch không khí gia dụng nhỏ trong một phòng bệnh của một khu bệnh viện, có thể loại bỏ 99% hạt khí dung trong vòng 5-5 phút.”

Máy lọc không khí cải thiện ngay lập tức chất lượng không khí trong nhà một cách dễ dàng và thuận tiện.

đặc biệt là khi gặp khó khăn trong việc thông khí với bên ngoài, để giảm các chất gây ô nhiễm trong không khí. EPA nhấn mạnh rằng thông gió và lọc là các cách giúp giảm nguy cơ, nhưng không thể ngăn chặn virus.

Máy làm sạch không khí di động có thể hữu ích khi mức ô nhiễm không khí ngoài trời cao, hoặc khi nhiệt độ và độ ẩm ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe và sự an toàn của con người. EPA khuyến nghị rằng các bộ lọc không khí có thể loại bỏ các hạt có kích thước từ 0,1 đến 1 micromet.

Để lựa chọn chính xác, hãy chọn thiết bị được thiết kế theo mét vuông diện tích không gian và có tốc độ lọc sạch khỏi thuốc (CADR for smoke) cao.

Một số thiết bị được thiết kế để loại bỏ phấn hoa hoặc bụi, là những hạt lớn hơn nhiều so với virus. Sự lựa chọn thứ hai là hệ thống sưởi trung tâm hoặc bộ lọc HVAC thường được lắp đặt bởi một chuyên gia HVAC, có thể lọc không khí trong toàn bộ ngôi nhà, văn phòng làm việc, trường học và tòa nhà thương mại.

EPA khuyến nghị nên xem xét việc

bổ sung một bộ lọc không khí di động cho bộ lọc của toàn bộ tòa nhà khi khó đạt được sự thông gió đầy đủ. Thay bộ lọc thường xuyên như nhà sản xuất khuyến nghị cũng rất quan trọng để bộ lọc hoạt động bình thường.

Một số cách cải thiện thông khí tự nhiên

Vào tháng 5, CDC đã công bố một nghiên cứu về Tỷ lệ mắc bệnh và tử vong cho thấy sự thông khí có thể làm giảm 39% sự lây lan của COVID-19 trong trường học. Các hệ thống trường học đã sử dụng một số phương cách thông khí bao gồm mở cửa sổ, mở cửa ra vào, và sử dụng quạt. Khi kết hợp thông khí với bộ lọc HEPA, tỷ lệ nhiễm bệnh giảm xuống còn 48%.

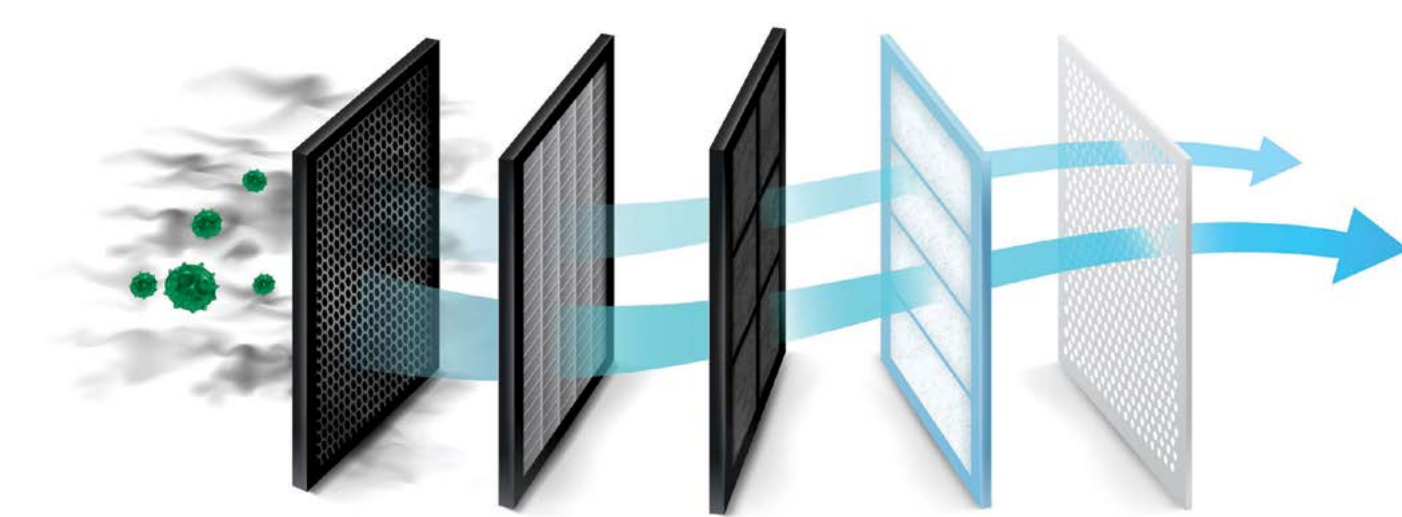
Những ngôi nhà tân tiến hơn thường kín gió và tiết kiệm năng lượng (energy-efficient). Hiệu quả cao hơn đi kèm với hóa đơn thấp hơn và thải ít khí carbon hơn. Nhưng mặt trái của việc cắt giảm năng lượng là thiếu thông khí, nguy cơ tích tụ độ ẩm và tăng khả năng tích tụ các chất ô nhiễm không khí trong nhà.

EPA khuyến cáo nên sử dụng các biện pháp thích hợp giúp thông khí trong phòng với không khí ngoài trời để giảm nồng độ các chất gây ô nhiễm trong không khí, chẳng hạn như virus. Thận trọng khi sử dụng quạt để thông gió xung quanh trẻ em. Hãy đặt những chiếc quạt ngoài tầm với của trẻ nhỏ và bảo đảm chúng không bị rơi. EPA và CDC đưa ra một số đề nghị nhằm cải thiện sự thông khí tự nhiên, bao gồm:

- Mở cửa sổ và cửa chắn khi có thể.
- Sử dụng quạt cho toàn bộ ngôi nhà hoặc hệ thống làm mát bay

Thay bộ lọc thường xuyên như nhà sản xuất khuyến nghị cũng rất quan trọng để bộ lọc hoạt động bình thường.

EPA nhấn mạnh rằng thông gió và lọc là các cách giúp giảm nguy cơ, nhưng không thể ngăn chặn virus.



- hơ nếu có.
- Mở cửa hút gió bên ngoài của hệ thống HVAC (thường ít khi có).
- Bật hệ thống quạt khi sử dụng phòng tắm.
- Tránh thông khí với bên ngoài khi mức độ ô nhiễm ngoài trời cao, hoặc khi thời tiết quá nóng, quá lạnh, hoặc ẩm ướt. Thay vào đó, hãy mở cửa sổ trong nhà 15 phút mỗi ngày.
- Nếu nhiệt độ bên trong và bên ngoài nhà tương đương nhau và ít có gió, cần sử dụng quạt hoặc mở cửa sổ trước nhà để thông khí.
- Có thể cải thiện việc thông khí bằng cách mở cửa sổ rộng hẹp khác nhau.
- Nếu không có đủ các luồng không khí, hãy tính đến việc sử dụng nhiều quạt để thông khí giữa hai cửa sổ.

Ô nhiễm không khí trong phòng gây hại cho sức khỏe

Một nghiên cứu chuyên biệt đối với hạt khí dung đã chứng minh tỷ lệ làm sạch [các hạt khí dung] là đáng khích lệ, tác động tốt đến việc làm sạch

không khí trong nhà. EPA phát hiện rằng ô nhiễm không khí trong nhà thường cao hơn ô nhiễm ngoài trời từ 2 đến 5 lần và đôi khi là 100 lần.

Vì hầu hết mọi người dành đến 90% thời gian ở trong nhà, cho nên làm thông gió cho ngôi nhà của bạn là điều cần thiết. Theo WHO, 90% dân số thế giới đang sống ở những khu vực có mức độ ô nhiễm cao hơn mức an toàn.

Vật chất dạng hạt mịn có kích thước nhỏ hơn 2,5 micromet (PM2.5) là một chỉ số về ô nhiễm không khí. Loại ô nhiễm này bao gồm các hạt nhỏ hơn sợi tóc tới 30 lần, là một trong những thành phần được nghiên cứu rộng rãi nhất.

Các vật chất dạng hạt mịn có thể tích tụ trong nhà, làm tăng nguy cơ bị một số vấn đề sức khỏe. Trong một nghiên cứu trên hơn 20,000 người sống ở Trung Quốc, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng việc tiếp xúc với không khí độc hại có thể làm giảm trí thông minh.

Các bằng chứng mới đây đã cho thấy PM2.5 có thể có vai trò trong một số bệnh không liên quan đến

ô nhiễm không khí, bao gồm bệnh tiểu đường, rối loạn tăng động giảm chú ý, tự kỷ, và hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh.

Các nghiên cứu được công bố năm 2019 cũng đã chứng minh ô nhiễm không khí có liên quan đến các nguy cơ sức khỏe tâm thần bao gồm các vấn đề tâm thần, lo lắng, và trầm cảm. Sử dụng các cách lọc không khí và thông khí tương tự cũng có thể giúp giảm ô nhiễm không khí trong nhà, và là một trong những cách giúp bảo vệ sức khỏe tổng quát của bạn.

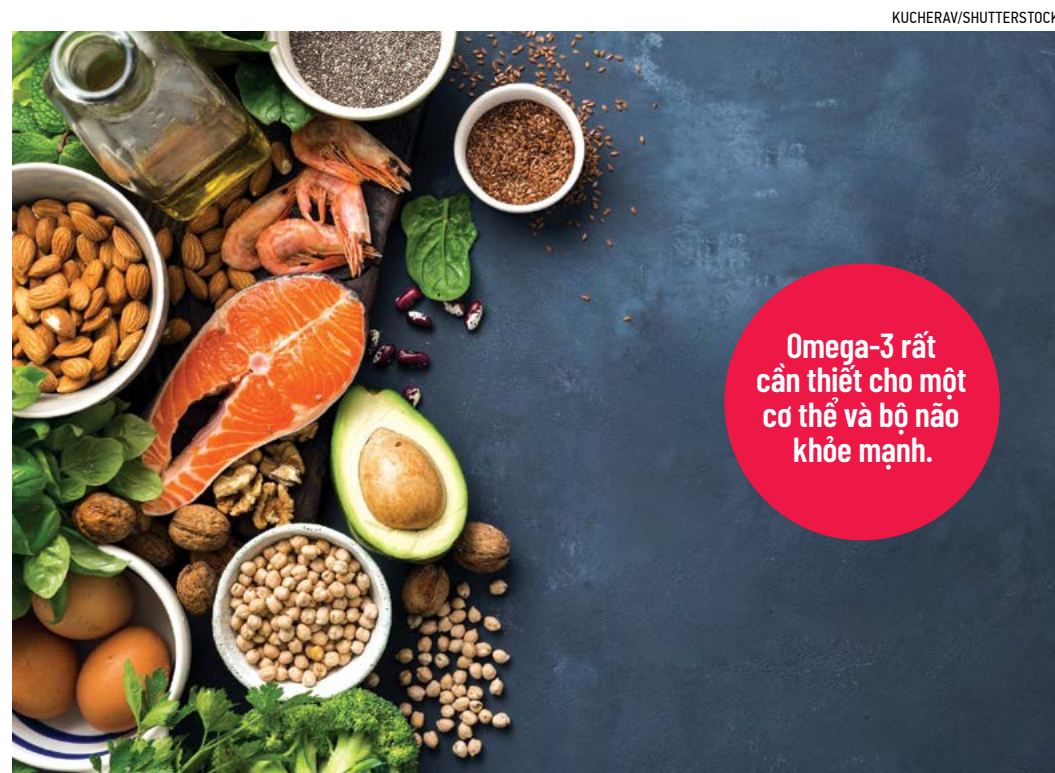
Tiến sĩ Joseph Mercola là người sáng lập Mercola.com, một bác sĩ chấn thương chỉnh hình, tác giả bán chạy nhất và nhận được nhiều giải thưởng trong lĩnh vực sức khỏe tự nhiên. Ông hướng đến thay đổi mô hình y tế hiện đại bằng cách cung cấp cho mọi người nguồn tài nguyên quý giá để họ kiểm soát sức khỏe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

Tú Liên biên dịch

LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ

Omega-3 có tác dụng kéo dài tuổi thọ

Thiếu omega-3 có thể gây ra nguy cơ tử vong sớm nghiêm trọng như hút thuốc lá



KUCHERA/SHUTTERSTOCK

JOEL FUHRMAN

Gần đây, Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ đã công bố một nghiên cứu kéo dài 11 năm với hơn 2,000 người tham gia. Nghiên cứu đã đưa ra một phát hiện đáng kinh ngạc: Khi so sánh chỉ số omega-3 với các yếu tố nguy cơ tim mạch thông thường ở người lớn tuổi, nghiên cứu cho thấy chỉ số omega-3 trong máu thấp cũng là một yếu tố dự báo quan trọng về tử vong giống như hút thuốc lá.

Độ tuổi trung bình của những người tham gia khi bắt đầu nghiên cứu là 65. Họ được đo nồng độ các acid béo trong máu và được theo dõi trong 11 năm. Đã có 2,240 người tham gia và 384 người tử vong trong thời gian đó.

So sánh giữa Omega-3 và hút thuốc lá

Chỉ số omega-3 là tỷ lệ phần trăm của hai loại omega-3 – acid eicosapentaenoic (EPA) và acid docosahexaenoic (DHA) – trong tổng số acid béo có trên màng tế bào hồng cầu. Chỉ số này càng cao thì càng có nhiều omega-3 trong máu của một người.

Chỉ số omega-3 trung bình trong nghiên cứu này là 5.8%; nhóm 20% người tham gia với mức omega-3 thấp nhất có chỉ số omega-3 dưới 4.2%, và nhóm 20%

Một cách tốt để những người ăn chay trường và những người khác có thể cung cấp đủ DHA và EPA là uống thực phẩm bổ sung có nguồn gốc từ tảo.

người tham gia với chỉ số omega-3 cao nhất có chỉ số này cao hơn 6.8%.

Qua sử dụng mô hình toán học, các nhà nghiên cứu ước tính rằng những người thuộc nhóm 20% với chỉ số omega-3 cao nhất ở tuổi 65 tăng 4,74 tuổi so với những người thuộc nhóm 20% với chỉ số thấp nhất. Điều này tương tự với sự khác biệt giữa những người hút thuốc và không hút thuốc ở tuổi 65, những người hút thuốc mất đi 4,73 năm tuổi thọ theo mô hình toán học.

Trong 11 năm theo dõi, những người tham gia ở cả hai nhóm nguy cơ thấp – không hút thuốc với chỉ số omega-3 cao – có tỷ lệ sống sót là 85%. Tỷ lệ sống sót chỉ còn 47% ở những người trong nhóm nguy cơ cao, những người hút thuốc với chỉ số omega-3 thấp. Số năm thọ bị mất thì ngang nhau trong nhóm người có omega-3 thấp cộng với không hút thuốc và nhóm người có omega-3 cao cộng với hút thuốc.

Nghiên cứu này được công bố vào tháng 10 vừa qua với tựa đề, “Sử dụng acid béo trong hồng cầu để dự đoán nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân: The Framingham Offspring Cohort”.

Nhiều bằng chứng hơn nữa cho thấy Omega-3 giúp kéo dài tuổi thọ

Nghiên cứu này được thực hiện vài tháng sau một phân tích trên 17 nghiên cứu tiềm năng được công bố trên tạp chí Nature Communications. Phân tích đã chứng minh nồng độ acid béo omega-3 trong máu cao hơn có liên quan đến việc kéo dài tuổi thọ. Trong một phân tích tổng hợp, những người tham gia thuộc nhóm 20% có tổng mức DHA và EPA trong máu cao nhất cho thấy nguy cơ tử vong do bất kỳ nguyên nhân nào thấp hơn từ 15–18% trong thời gian theo dõi – trung bình 16 năm.

Nồng độ Omega-3 trong máu cao hơn cũng có liên quan đến sự giảm nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch và ung thư. Nếu bạn không ăn cá, hãy xem xét bổ sung omega-3 từ tảo.

Tầm quan trọng của DHA và EPA

DHA và EPA là những thành phần cấu trúc và chức năng quan trọng của màng tế bào não và võng mạc, có tác dụng làm

giảm triglycerid, kháng viêm, kháng tiểu cầu, và chống tăng huyết áp; lại thêm các tác dụng có lợi trên màng tế bào cũng có thể góp phần đem lại sức khỏe tốt hơn và kéo dài tuổi thọ.

Các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra mối liên hệ giữa chỉ số omega-3 thấp (dưới khoảng 5%) với nguy cơ suy giảm nhận thức ở người lớn tuổi. Tất cả các nghiên cứu trên đã góp thêm bằng chứng cho các nghiên cứu trước đây về mối liên quan giữa chỉ số omega thấp với teo não và suy giảm nhận thức, cũng như tầm quan trọng của việc giải quyết đúng đắn vấn đề này.

Kết luận

Việc bổ sung DHA và EPA là rất quan trọng đối với người nào không thường xuyên ăn cá nhiều chất béo. Những chất này dường như có các dạng omega-3 quan trọng hơn so với omega-3-acid-alpha-linolenic (ALA) từ nguồn gốc thực vật.

Các nghiên cứu cho thấy rằng những người ăn chay trường có chỉ số omega-3 thấp – chỉ xấp xỉ 4% – và việc bổ sung ALA từ hạt lanh và quả óc chó không làm tăng đáng kể chỉ số omega-3 ở đa số. Hầu hết ALA trong thực phẩm thường ăn của chúng ta được đốt cháy để lấy năng lượng chứ không được chuyển hóa thành EPA và DHA. Tiêu thụ DHA và EPA có sẵn là cách đáng tin cậy nhất để tăng nồng độ omega-3 trong máu.

Bạn nên kiểm tra chỉ số omega-3 bằng xét nghiệm máu nếu bạn lo lắng quan đến việc kéo dài tuổi thọ. Trong một phân tích tổng hợp, những người ăn chay trường và những người khác có thể cung cấp đủ DHA và EPA là uống thực phẩm bổ sung có nguồn gốc từ tảo (được để trong tủ lạnh nếu có thể).

Tác giả Joel Fuhrman là bác sĩ gia đình được hội đồng chứng nhận, tác giả sách bán chạy nhất, và nhà nghiên cứu dinh dưỡng chuyên về ngăn ngừa và đẩy lùi bệnh tật bằng các phương pháp dinh dưỡng và tự nhiên.

Tú Liên biên dịch



SIMONIDAJORDJEVIC/GETTYIMAGES

KHÔ TỰ NHIÊN

7 hợp chất tự nhiên làm thon gọn vòng eo của bạn

GREENMEDINFO

Nếu bạn muốn tiếp thêm sức sống và thậm chí kéo dài “ngày đảo hạn” của mình, bạn nên duy trì một trọng lượng cơ thể khỏe mạnh. May mắn thay, có những hợp chất có nguồn gốc thực vật có thể giúp bạn giảm cân và tăng năng lượng một cách tự nhiên.

Theo dữ liệu mới nhất của CDC, có khoảng 42.4% người trưởng thành ở Hoa Kỳ bị béo phì về mặt y tế – một xu hướng sức khỏe cộng đồng đáng báo động đã về vấn đề gia tăng cân nặng kể từ giữa thế kỷ 20. Sự gia tăng của thực phẩm chế biến, lối sống ngày càng ít vận động, hóa chất môi trường, và khẩu phần ăn lớn hơn trên đĩa... đã khiến tỷ lệ béo phì tăng hơn gấp ba lần trong sáu thập kỷ qua.

Béo phì không chỉ đơn thuần là vấn đề về mặt thẩm mỹ, mà còn là một vấn đề y tế phức tạp làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, bệnh tim, huyết áp cao, và một số bệnh ung thư.

Ngoài trừ một số vấn đề về cân nặng có liên quan đến nguyên nhân y tế, nhiều người có thể giảm cân đáng kể thông qua việc thay đổi lối sống và hành vi, bao gồm việc tiêu thụ các loại thực phẩm khác nhau, tăng cường hoạt động thể chất, và có thêm các chất bổ sung phù hợp vào chương trình sức khỏe hàng ngày của họ.

7 hợp chất tự nhiên giúp giảm cân
Ngoài việc điều chỉnh hành vi có tính trường kỳ, việc bổ sung thực phẩm và các hợp chất thực vật – đã được chứng minh lâm sàng là tốt cho trọng lượng cơ thể khỏe mạnh – có thể thúc đẩy việc giảm cân thừa. Chúng tôi đã xác định được bảy hợp chất tự nhiên được nghiên cứu nhiều nhất và có hiệu quả nhất giúp bạn đạt được và duy trì sự giảm cân lâu dài.

1. Vitamin D
Vitamin D là một vi chất dinh dưỡng quan trọng có liên quan một cách khoa học đến việc giảm cân và cải thiện chỉ số khối cơ thể (BMI) khi được cung cấp ở mức đầy đủ. Ngược lại, thiếu vitamin D có thể dẫn đến chứng béo phì, không phân biệt tuổi tác hay vị trí địa lý.

Trong một nghiên cứu năm 2015 đánh giá mối tương quan giữa chứng béo phì và sự thiếu hụt vitamin D trong một phân tích tổng hợp của 23 nghiên cứu đạt đủ các tiêu chí đưa vào, tỷ lệ thiếu vitamin D cao hơn 35% ở những đối tượng béo phì và cao hơn 24% so với những đối tượng được coi là thừa cân nhưng không béo phì ở tất cả các nhóm tuổi.

Một nghiên cứu về các bệnh nhân béo phì trước khi tiến hành phẫu thuật giảm cân cho thấy 96% trong số họ bị thiếu vitamin D. Có một số bằng chứng cho thấy sự thiếu hụt vitamin D có thể liên quan đến quá trình chuyển hóa carbohydrate kém có thể dẫn đến bệnh tiểu đường và tiền tiểu đường.

2. Trà xanh
Khi bạn muốn giảm cân nhưng vẫn duy trì năng lượng, không có thức uống nào tốt hơn trà xanh trong việc làm tăng tinh thần trong ngày và sự trao đổi chất của bạn. Lá trà xanh có rất nhiều chất chống oxy hóa được gọi là catechin, một flavonoid thực vật tự nhiên chống lại các gốc tự do gây hại trong máu. Catechin cũng đẩy mạnh sự đốt

cháy chất béo, cả trong khi tập thể dục và khi nghỉ ngơi.

Một nghiên cứu về việc bổ sung viên nén chiết xuất trà xanh kết hợp với phương pháp ăn ít calorie cho thấy rằng, sau 90 ngày, những người dùng trà xanh đã giảm cân đáng kể, với mức giảm trung bình gần 31 pound, so với nhóm chỉ ăn kiêng, trung bình giảm 11 pound.

Một nghiên cứu năm 2020 về lượng chiết xuất trà xanh cần thiết để giảm cân cho thấy những người dùng ít hơn 500 miligam mỗi ngày trong 12 tuần đã giảm trọng lượng cơ thể đáng kể hơn so với những người dùng hơn 800 miligam mỗi ngày trong vòng dưới 12 tuần.

3. Chất xơ

Chất xơ là một phần quan trọng của một phương pháp ăn uống lành mạnh và kế hoạch giảm cân. Chất xơ được tìm thấy chủ yếu trong trái cây, rau, các loại đậu và ngũ cốc nguyên hạt. Thực phẩm chế biến sẵn thường không có chất xơ khiến nhiều người thiếu loại thức ăn thô lành mạnh. Nếu bạn không bổ sung đủ chất xơ trong thực phẩm ăn hàng ngày của mình, các vấn đề như táo bón, cholesterol không cân bằng, và các bệnh về ruột như bệnh viêm túi thừa và ung thư ruột kết có thể xảy ra.

Bổ sung đầy đủ chất xơ cũng là một phần của chiến lược giảm cân hợp lý vì thực phẩm giàu chất xơ sẽ bình thường hóa nhu động ruột và giữ cho bạn cảm thấy no bụng và thỏa mãn. Có hai loại chất xơ trong thực phẩm ăn hàng ngày: hòa tan và không hòa tan. Chất xơ hòa tan thì hòa tan trong nước và có thể giúp giảm lượng đường và cholesterol trong máu.

Ví dụ về thực phẩm có chứa chất xơ hòa tan bao gồm trái cây, các loại hạt, bột yến mạch, đậu và đậu lăng.

Chất xơ không hòa tan thì không hòa tan trong nước và giúp di chuyển thức ăn qua đường tiêu hóa, ngăn ngừa táo bón. Chất xơ không hòa tan được tìm thấy trong hầu hết các loại rau và trong thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt như bánh mì làm từ bột mì nguyên cám và gạo lứt.

Các nghiên cứu về chất xơ trong thực phẩm đã chỉ ra rằng lượng chất xơ không đủ có thể dẫn đến thừa cân và béo phì vùng bụng. Ngược lại, tăng lượng chất xơ hòa tan cùng với tăng cường hoạt động thể chất có liên quan đến việc giảm tích tụ mỡ bụng theo thời gian.

4. Polyphenol

Polyphenol là một trong những lý do khiến trái cây và rau có tác dụng tốt đến vậy. Những vi chất dinh dưỡng được tìm thấy trong thực phẩm thực vật này cũng là những gì được chiết xuất và tập trung thành hầu hết các chất bổ sung có nguồn gốc từ thực vật. Polyphenol là một chất chống oxy hóa mạnh mẽ, giúp ngăn ngừa tác hại của các gốc tự do đối với các tế bào gây lão hóa mà theo thời gian có thể dẫn đến bệnh tật khác. Khi nói đến việc duy trì cân nặng hợp lý, thực phẩm chứa nhiều polyphenol giúp cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể bạn và không chỉ bảo vệ bạn khỏi các bệnh liên quan đến cân nặng mà chúng còn được xem là “yếu tố cần thiết” có thể kéo dài tuổi thọ của bạn.

Các loại trái cây họ cam quýt là một nguồn polyphenol đặc biệt thường được dùng để giúp giảm cân – bạn hãy nhớ ăn nửa quả bưởi vào bữa sáng khi ăn kiêng nhé? Một nghiên cứu liên quan đến chiết xuất polyphenol có



BONCHAN/SHUTTERSTOCK

Khi bạn muốn giảm cân nhưng vẫn duy trì năng lượng, không có thức uống nào tốt hơn trà xanh trong việc làm tăng tinh thần trong ngày và sự trao đổi chất của bạn.

Để biết các liên kết đến các nghiên cứu được đề cập trong bài viết này, vui lòng xem bài viết trực tuyến tại TheEpochTimes.com

từ cam quýt và những người đàn ông thừa cân đã phát hiện ra rằng sau 12 tuần, những người tiêu thụ 900 mg chiết xuất này mỗi ngày đã giảm số cân nặng, cải thiện đáng kể các thông số trao đổi chất, và các cơ nối với xương ít bị hư hại hơn so với những người đàn ông không sử dụng chiết xuất này.

5. Curcumin

Curcumin là một trong những hợp chất chữa bệnh được nghiên cứu nhiều nhất. Polyphenol thực vật mạnh mẽ này làm cho nghệ gia vị có một màu cam đặc biệt. Được biết đến với đặc tính chống oxy hóa mạnh mẽ, chiết xuất curcumin đã được chứng minh lâm sàng giúp điều chỉnh lượng đường trong máu và đã được sử dụng như một liệu pháp để ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2. Những đặc tính này cũng có thể giúp điều chỉnh cân nặng bằng cách chuyển hóa chất béo xấu thành chất béo tốt.

Mỡ nâu là mô mỡ có màu sẫm, có tác dụng bảo vệ các cơ quan trong cơ thể và đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa năng lượng. Không giống như chất béo trắng, hay còn gọi là “chất béo xấu”, chất béo nâu có liên quan đến quá trình trao đổi chất lành mạnh bằng cách phá vỡ hiệu quả các phân tử glucose và chất béo trong máu để tạo ra nhiệt và giúp duy trì một nhiệt độ cơ thể khỏe mạnh.

Một nghiên cứu năm 2020 về curcumin cho thấy những phụ nữ trẻ thừa cân được bổ sung 2g curcumin mỗi ngày trong 90 ngày đã giảm đáng kể trọng lượng cơ thể, chỉ số BMI, vòng eo, tỷ lệ mỡ cơ thể, huyết áp tâm thu, và điểm số lo lắng thấp hơn so với ban đầu.

Curcumin, chứ không phải nghệ, có hàm lượng curcuminoid cao hơn, một trong những polyphenol hoạt động đã được phân lập trong cây Curcuma longa. Hãy sử dụng loại sản phẩm bổ sung organic để có thể nhận được các loại thảo mộc chất lượng cao nhất.

6. Acid alpha-lipoic

Acid alpha-lipoic là một hợp chất chống oxy hóa tự nhiên được tìm thấy trong men bia, thịt nội tạng, rau spinach, khoai tây, và bông cải xanh, cùng các loại thực phẩm khác. Nó cũng được sản xuất để sử dụng cho mục đích y tế và thường được kê đơn để điều trị chứng đau dây thần kinh ở những người bị bệnh tiểu đường. Các nghiên cứu cũng ngày càng cho thấy là nó có thể hữu ích cho những người quan tâm đến việc giảm cân và duy trì cân nặng hợp lý.

Một phân tích tổng hợp năm 2020 về các thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên có đối chứng với giả được trên Acid alpha-lipoic (ALA) cho thấy rằng việc sử dụng chất bổ sung này làm giảm đáng kể nguy cơ béo phì. Các nghiên cứu khác cũng ủng hộ việc sử dụng chất bổ sung ALA để giảm béo phì ở trẻ em và điều chỉnh phản ứng viêm ở phụ nữ thừa cân và béo phì.

Acid alpha-lipoic được bán như một loại thảo dược bổ sung và có sẵn trong điều trị ở dạng thuốc viên và kem, và qua đường chích tĩnh mạch từ các bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

7. Resveratrol

Resveratrol là một polyphenol thực vật khác được tìm thấy ở nồng độ cao nhất trong các loại thực vật màu đỏ và tím, đặc biệt là trong vỏ và hạt của trái nho và trong rượu vang đỏ. Resveratrol có liên quan đến các đặc tính chống viêm và chống oxy hóa, và có thể giúp điều chỉnh lượng đường trong máu, góp phần vào quá trình chuyển hóa carbohydrate lành mạnh, và điều chỉnh trọng lượng cơ thể.

Các nghiên cứu về resveratrol đã cho thấy rằng nó có khả năng giúp biến chuyển chất béo trắng độc hại thành chất béo nâu đốt cháy chất béo, có tác dụng tái tạo sức khỏe. Bổ sung resveratrol hàng ngày cũng có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, một nguy cơ nghiêm trọng đối với những người béo phì và thừa cân.

Các vấn đề về béo phì và thừa cân thường phức tạp, đòi hỏi chúng ta phải thay đổi toàn diện lối sống chứ không chỉ là sử dụng thực phẩm bổ sung và một số loại thực phẩm nhất định. Để tìm hiểu thêm về những thay đổi lối sống lành mạnh có thể kéo dài tuổi thọ của bạn cũng như tăng cường sức sống của bạn, hãy tham khảo trang GreenMedInfo.com, một nguồn tài nguyên y tế tự nhiên dựa trên bằng chứng, được tham khảo rộng rãi nhất thế giới.

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.

Ngọc Anh biên dịch

TÂM & THÂN

Trong hỗn loạn chúng ta tìm thấy những điều đẹp đẽ

DONNA MARTELLI

COVID-19 đã làm rung chuyển thế giới của chúng ta, và nhiều người vẫn còn đang chìm trong nỗi sợ về loại virus này. Vì ngày thơ, vì thiếu hiểu biết, hoặc thậm chí vì cố ý mà nhiều người đã để cho nỗi sợ hãi thao túng bản thân.

Tuy nhiên, có thể có ‘mặt trái’ nào đó của tình trạng này đã không được chú ý chẳng? Là một người không dễ dàng nghe theo số đông, tôi quyết định thăm dò những ý kiến tích cực của mọi người về tình trạng này. Khi bạn đọc những bình luận dưới đây, hãy nghĩ về những gì bạn đã trải nghiệm trong đại dịch và có lẽ bạn vẫn đang trải qua. Hãy nghĩ về những ân điển mà bạn đã được ban tặng, để chúng có thể an ủi bạn và nâng đỡ bạn.

Cô Julie, một vũ công và giáo viên dạy khiêu vũ, cho biết, “Món quà quý giá là đây: tôi đã đối mặt với sự thay đổi và xem xét sự thay đổi ấy đã ảnh hưởng đến nghệ thuật của tôi như thế nào. Tôi vui mừng nói rằng tôi vẫn đang tiến về phía trước với niềm hạnh phúc. Tôi cần phải loại bỏ những thứ rườm rà và đi sâu vào chuyên môn hơn; Tôi tự học, làm nghệ thuật, và tận hưởng thiên nhiên; cuộc sống đem lại cho tôi sự minh mẫn. Bày giờ tôi sẽ chuyển chú vào việc dạy học, huấn luyện, và sáng tạo với những nhóm nhỏ và các buổi biểu diễn thân mật. Ôi, hồi tưởng lại, tôi đã từng nghĩ rằng năm ngoài 40 năm kết thúc rồi, nhưng thực sự đó mới chỉ là sự khởi đầu.”

Anh Sheryl, một nhân viên văn phòng, cho biết, “Làm việc tại nhà hóa ra là sản phẩm phụ tốt nhất của đại dịch. Nhờ vậy mà tôi khỏe mạnh hơn và tận hưởng nhiều thời gian hơn với gia đình.”

Cô Suetta cũng yêu thích lối làm việc tại nhà, cô nói: “Cuộc hôn nhân của tôi bền chặt hơn vì tôi làm việc ở nhà, và người bạn ăn trưa mới của tôi là chồng tôi.”

Cô Brandy, một phụ nữ trẻ rất siêng năng, cho biết, “Tôi đã có một vài sở thích làm đồ thủ công mới và



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

quyết định mở một doanh nghiệp thủ công trực tuyến có tên là ‘Not Your Normal Knick Knacks’. Tôi cũng ghi danh vào đại học để lấy bằng cao đẳng hai năm về dịch vụ con người và tâm lý học.”

Cô Kari, người làm việc trong một văn phòng, chia sẻ, “Tôi cảm thấy được ban phước lành khi có cơ hội làm việc suốt thời gian qua. Tôi đã gặp một số người tốt bụng nhất trong thời gian đó.”

Vì vậy, chúng ta hãy điểm lại những thứ tốt đẹp trong thời gian vừa qua:

- Loại bỏ những thứ rườm rà
- Học hành
- Có thời gian để suy nghĩ
- Làm việc ở nhà
- Tận hưởng nhiều thời gian hơn với gia đình
- Áp dụng lối sống lành mạnh hơn
- Trải nghiệm hôn nhân tốt đẹp hơn
- Phát triển sở thích mới



COVID-19 đã khiến cuộc sống của chúng ta rơi vào tình trạng hỗn loạn, nhưng nếu bạn nhìn xa hơn, bạn sẽ tìm thấy cơ hội ngay giữa cơn nghịch cảnh.

Hãy nhớ lại những điều tích cực mà bạn đã khám phá ra trong khoảng thời gian kỳ lạ này và cảm ơn chúng.

- Bắt đầu một công việc kinh doanh trực tuyến mới
- Bắt đầu một công việc kinh doanh trực tuyến mới
- Ghi danh vào đại học
- Gặp gỡ những người bạn mới

Những điều tử tế đẹp đẽ vẫn luôn hiện hữu trong hỗn loạn. Thoạt đầu, có vẻ khó nắm bắt, nhưng khi chú tâm kiểm tìm, ta sẽ nhận ra vẻ đẹp ấy xuất hiện từ những trải nghiệm như trên – mạnh mẽ hơn và khúc chiết hơn. Mỗi khi trò chuyện với ai đó, tôi lại biết thêm nhiều lợi ích mà mọi người gặt hái được trong thời gian căng thẳng này.

Cô Shannon, người làm việc trong một chuỗi cửa hàng bán thiết bị gia dụng, bộc bạch, “Người ta thường cư xử thái quá trong thời gian xảy ra đại dịch. Tôi thường xuyên bị mắng. Thay vì phản ứng thô lỗ hoặc bỏ đi, tôi quyết định cư xử tử tế, mỗi ngày cho đi một phần nhỏ bé trong tâm tôi. Và điều này đã nâng đỡ tôi.”

“Họ vẫn tức giận, nhưng tôi đã chọn cách tốt hơn. Chúa đã giúp tôi vượt qua điều đó và cho tôi một công việc mới tại một nơi tuyệt đẹp với những con người tích cực. Tôi được trả ít hơn, nhưng tâm hồn thanh tĩnh của tôi thì giá trị hơn bất kỳ số tiền nào.”

Công việc mới của cô không chỉ thú vị hơn mà còn giúp cô tìm thấy bình yên trong tâm hồn.

Cô Marianna, một huấn luyện viên thể dục, cho biết, “Ở nhà đối với tôi giống như một kỳ nghỉ. Đó là đầu mùa xuân, vì vậy tôi đã học hỏi về tiểu cảnh và công việc làm vườn. Tôi đã bắt đầu cuộc phiêu lưu mới ở ngoài trời. Tôi phải sáng tạo ở nơi tôi đang ở, và tôi

đang ở nhà.”
“Nhỏ cô, thu dọn sân vườn, xếp đá, trải thêm lớp phủ vườn và xây lại đường viên đá trở thành nghề nghiệp mới của tôi. Tôi đã tìm thấy một số mặt hàng tạp hóa mới và học cách nấu ăn mới vì những quầy bán hàng cũ của tôi không có sẵn. Một đêm nọ, chúng tôi đã có một bữa tối với những món ăn mới và có phần lạ miệng; thật là còn sót lại, củ cải muối và hạt dẻ cắt lát với một củ hành tây trong tủ lạnh của tôi, tất cả – mạnh mẽ hơn và khúc chiết hơn.”
Và thêm vào những thi vị trong năm 2020:

- Tìm thấy sự bình yên trong tâm hồn
- Học làm vườn và dựng tiểu cảnh
- Khám phá các sản phẩm và công thức nấu ăn mới
- Sáng tạo từ những ý tưởng táo bạo

Hầu như nguyên lý có mặt ất có được luôn tồn tại, miễn là chúng ta luôn nhớ đến việc phát triển bản thân trong quá trình này. Hãy nhớ lại những điều tích cực mà bạn đã khám phá ra trong khoảng thời gian kỳ lạ này và cảm ơn chúng.

Bạn có thể vượt qua bất kỳ thử thách nào nếu bạn quyết định tìm ra những điều đẹp đẽ trong sự hỗn loạn.

Tác giả Donna Martelli, từng là một nghệ sĩ múa chuyên nghiệp của vũ đoàn Harkness Ballet ở New York, làm việc tại Khoa Vũ đạo của Đại học Butler, Indianapolis, và hiện cũng là một huấn luyện viên tư nhân và huấn luyện viên Pilates có bằng cấp ở Indianapolis, Indiana.

Thiên Vân biên dịch



MONKEY BUSINESS IMAGES/SHUTTERSTOCK

Kỳ nghỉ cuối tuần là quang thời gian dài để bạn có thể tạo ra một trải nghiệm đáng nhớ hoặc thực hiện một chuyến phiêu lưu.

mát và nhóm kia xem như các ngày cuối tuần bình thường. Và kết quả rất rõ ràng: Những người xem cuối tuần như thế đó là một kỳ nghỉ ngắn sẽ hạnh phúc đáng kể khi thứ Hai đến, so với những người không ‘đổi xử’ với ngày cuối tuần như vậy.

Các nhà nghiên cứu còn phát hiện rằng trong khi hai nhóm người tham gia vào

các hoạt động khác nhau, chỉ với một chút thay đổi trong tư duy của mình, những người ‘đi nghỉ mát’ đã nhận được những ảnh hưởng lớn hơn cho kỳ nghỉ của họ. Họ đã “quan tâm và chú ý đến thời điểm hiện tại hơn trong suốt các hoạt động cuối tuần của mình.”

Một trong những cách tốt nhất để tận

Chúng tôi có một kỳ cuối tuần đầy áp các trận bóng, nhưng chúng tôi vẫn sẽ dành một chút thời gian để ngắm bãi biển để có thể hòa mình vào thiên nhiên. Còn bạn thì sao?

Ngọc Anh biên dịch

