

TÂM & THÂN

BODIAPHVIDEO/SHUTTERSTOCK

Vitamin D Thiếu cũng không tốt, thừa cũng không nên

Vitamin D là một trong những loại vitamin dễ hấp thụ nhất. Tất cả những gì bạn cần là để lộ một số vùng da và tắm nắng. Thiếu vitamin D có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng.

ASHLEY TURNER

Vitamin D thường được xem là vitamin của ánh nắng mặt trời, nhưng đây thực sự là một loại hormone đảm nhận nhiều chức năng quan trọng. Việc thiếu hụt hoặc dư thừa vitamin D đều có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng.

Gần đây đã có rất nhiều thảo luận về chu trình chuyển hóa vitamin D giữa những người nhiệt thành với sức khỏe tự nhiên. Là một bác sĩ được chứng nhận chuyên ngành y học chức năng, tình trạng vitamin D là vấn đề mà tôi theo dõi rất chặt chẽ.

Vitamin D thực chất là một loại hormone, cụ thể là một tiền hormone được cơ thể chuyển hóa thành hormone steroid. Tiếp xúc với ánh nắng mặt trời sẽ kích thích tổng hợp vitamin D ở trong da, sau đó được hoạt hóa tại gan và thận.

Gần đây, người ta đang bàn luận sôi nổi về chất dinh dưỡng này do vai trò hỗ trợ hệ miễn dịch của nó. Mặc dù vitamin D là một chất điều chỉnh mạnh mẽ của hệ miễn dịch, nhưng đây không còn là vai trò duy nhất của vitamin D đối với sức khỏe con người.

Chức năng của Vitamin D

Vitamin D đảm nhận nhiều chức năng quan trọng đối với các quá trình sinh lý cốt lõi trong cơ thể. Việc không có đủ lượng vitamin D sẽ ảnh hưởng đến mọi khía cạnh sinh lý của chúng ta vì vitamin D liên quan mật thiết đến chức năng tế bào và biểu hiện di truyền. Hormone này có những vai trò sau:

- Điều chỉnh huyết thanh calcium và phosphorus
- Tác dụng phối hợp với vitamin A và K2
- Làm giảm sự phát triển của tế bào
- Kích hoạt quá trình apoptosis (chết tế bào theo chương trình)
- Cải thiện quá trình biệt hóa của tế bào
- Kiểm soát biểu hiện gen

Tình trạng thiếu vitamin D xảy ra rất phổ biến. Trên thực tế, 70% trẻ em Hoa Kỳ không có đủ lượng vitamin D. Chúng tôi đã tiến hành kiểm tra vitamin D của hàng nghìn đối tượng

Vitamin D đảm nhận nhiều chức năng quan trọng đối với các quá trình sinh lý cốt lõi trong cơ thể. Việc không có đủ lượng vitamin D sẽ ảnh hưởng đến mọi khía cạnh sinh lý của chúng ta.



trong nhiều năm tại Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe Phục hồi. Và hiếm khi gặp ai đó có mức độ hoạt động chức năng tối ưu trừ phi họ thực sự nghiêm túc về việc tối ưu hóa tình trạng vitamin D.

Chúng tôi đã có hàng trăm bệnh nhân sống ở Florida, California, và các tiểu bang miền nam khác có lượng vitamin D thấp hơn mức tối ưu, và magnesium là nguyên nhân của vấn đề này. Magnesium rất quan trọng trong các lợi ích sức khỏe của vitamin D [vì magnesium giúp hoạt hóa vitamin D trong cơ thể].

Các triệu chứng của thiếu hụt vitamin D

Hàm lượng vitamin D thấp làm tăng nguy cơ ung thư, bệnh tự miễn dịch, tiểu đường, huyết áp cao, các vấn đề tim mạch và loãng xương. Việc phát hiện ra các dấu hiệu của sự thiếu hụt có thể giúp bạn phòng tránh những vấn đề này. Những triệu chứng thiếu hụt vitamin D bao gồm:

- Mệt mỏi
- Chứng đau nửa đầu
- Đau/yếu cơ
- Trầm cảm
- Giảm khả năng miễn dịch hoặc đáp

ứng miễn dịch không thích hợp

- Rối loạn chức năng nội tiết tố
- Tăng viêm
- Dị ứng

Nguồn thực phẩm cung cấp vitamin A, D, và K2 có sẵn trong thực phẩm

- Lòng đỏ trứng của gà nuôi trên đồng cỏ
- Thịt đỏ của động vật ăn cỏ
- Nội tạng như gan
- Các sản phẩm từ sữa tươi từ động vật được nuôi bằng cỏ như bơ ghee, bơ sữa, kem, sữa, kefir và pho mát (nếu được dung nạp)
- Dầu gan cá tuyết
- Cá đánh bắt tự nhiên như cá hồi, cá trích, cá mòi
- Mỡ của heo, vịt và gà nuôi trên đồng cỏ

Các chất dinh dưỡng này sẽ khó đạt đến mức độ độc hại hơn nhiều khi được tiêu thụ cùng nhau. Tiến sĩ Price đã quan sát các nhóm người truyền thống tiêu thụ những thực phẩm giàu dinh dưỡng với nhiều vitamin tan trong chất béo. Ông nhận thấy rằng họ có sức khỏe răng miệng và sức khỏe tổng thể đạt chuẩn; cũng như hầu hết không bị các bệnh kinh niên và bệnh tật.

Thông thường, can thiệp dinh dưỡng là không đủ, đặc biệt là ở những người bị bệnh kinh niên. Một bác sĩ lâm sàng có chuyên môn giỏi sẽ kiểm tra tình trạng vitamin A, vitamin D, vitamin K2, và magnesium khi chỉ định [người bệnh] bổ sung dựa trên các bằng chứng [thiếu hụt] của kết quả xét nghiệm.

Vitamin D mặt trời

Không gì có thể thay thế những lợi ích sức khỏe của việc tiếp xúc với ánh nắng tự nhiên, rực rỡ. Da của chúng ta chịu trách nhiệm chính trong việc sản xuất vitamin D. Trong quá trình tiếp xúc với ánh sáng mặt trời, bức xạ tia cực tím thâm nhập vào lớp biểu bì (da) và quang phân 7-dehydrocholesterol (provitamin D3) thành tiền vitamin D3 cung cấp cho cơ thể sử dụng.

Người ta ước tính rằng tắm nắng



70%
trẻ em Hoa Kỳ
không có đủ lượng
vitamin D.

ALLIANCE IMAGES/SHUTTERSTOCK

Xem tiếp trang 3

6 dấu hiệu cảnh báo ung thư phổi

EPOCH INSPIRED STAFF

Ung thư đã trở thành một vấn đề mang tính toàn cầu và là nguyên nhân gây tử vong thứ hai ở Hoa Kỳ sau bệnh tim.

Ung thư phổi là một trong những căn bệnh có thể diễn ra một cách âm thầm, và đến khi bạn nhận thấy có điều gì đó bất thường thì thường ung thư đã ở giai đoạn tiến triển. Trên thực tế, ở Hoa Kỳ, ung thư phổi gây ra 25% tổng số ca tử vong do ung thư ở người lớn.

Việc phát hiện sớm là rất quan trọng để chữa khỏi bệnh, và càng lớn tuổi, bạn sẽ càng có nguy cơ bị ung thư phổi cao hơn.

Cho đến nay, chúng ta đều biết rằng hút thuốc có hại cho sức khỏe của bạn, nhưng vẫn có khoảng 38 triệu người Mỹ đang hút thuốc. Thuốc lá là nguyên nhân phổ biến dẫn đến ung thư vòm họng, và ung thư phổi là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trên toàn thế giới cho cả nam giới và phụ nữ, với tỷ lệ ngày càng gia tăng ở phụ nữ.

Vậy các triệu chứng của bệnh ung thư phổi là gì? Dưới đây là 6 dấu hiệu thường gặp của ung thư phổi. Nếu bạn hoặc người thân của bạn đang phải trải qua bất kỳ điều nào trong số này, hãy vui lòng đến gặp bác sĩ để loại trừ các tình trạng nghiêm trọng. Có rất nhiều lý do khác khiến bạn bị những triệu chứng này, nhưng hãy nhớ rằng, nếu đó là ung thư phổi, việc điều trị sớm là rất quan trọng.

1. Ho dai dẳng

Tình trạng ho dai dẳng mà bạn gặp phải có thể là do sự kích ứng [niêm mạc họng] của bệnh cúm hoặc nhiễm trùng. Tuy nhiên, ho liên tục cũng có thể là triệu chứng của một căn bệnh nghiêm trọng hơn nhiều; vì vậy tốt nhất là cần loại trừ những điều trị hại có thể xảy ra.



Đau có thể xuất hiện ở ngực, lưng, vai và thường tăng lên khi ho, cười hoặc hít thở sâu.



Ung thư phổi có thể diễn ra một cách âm thầm, và đến khi bạn nhận thấy có điều gì đó bất thường thì thường ung thư đã ở giai đoạn tiến triển.

ILLUSTRATION - SHUTTERSTOCK | IMAGE POINT FR

3. Khó thở

Triệu chứng này thường sẽ bị bỏ qua, đặc biệt là đối với những người lớn tuổi hoặc những người ít vận động, vì lý do sức khỏe không đảm bảo, hoặc chỉ đơn giản là đang già yếu đi. Nếu bạn gặp khó khăn khi leo cầu thang, hoặc nếu những công việc đơn giản cũng khiến bạn hụt hơi, thì có thể đã đến lúc bạn cần đi kiểm tra sức khỏe.

4. Đau ngực

Đau có thể xuất hiện ở ngực, lưng, vai và thường tăng lên khi ho, cười hoặc hít thở sâu. Các bệnh khác, chẳng hạn như viêm màng phổi, nhiễm trùng, tràn khí màng phổi hoặc thuyên tắc phổi, cũng có thể gây ra đau ngực.

5. Khàn giọng

Cảm lạnh và cảm cúm có thể khiến bạn bị khàn giọng trong một hoặc hai tuần, nhưng nếu sự thay đổi giọng nói diễn ra lâu hơn thế, thì có thể do một khối u chèn ép vào dây thần kinh của bạn gây ra.

6. Sụt cân không rõ nguyên nhân, chán ăn

Ung thư phổi có thể khiến bạn chán ăn, dẫn đến sụt cân không chủ ý. Tuy nhiên, có nhiều vấn đề khác có thể gây giảm cân. Đi bác sĩ sẽ giúp bạn xác định được nguyên nhân, nhưng bạn không nên bỏ qua căn bệnh này.

Ngoài ra, trong trường hợp ung thư đã di căn đến các bộ phận khác của cơ thể, có thể sẽ xuất hiện các triệu chứng khác, bao gồm: vàng da, đau xương, thay đổi hệ thần kinh và nổi u cục ở da.

Hãy nhớ rằng, phát hiện bệnh ung thư phổi ở giai đoạn sớm giúp bạn có cơ hội sống sót cao hơn. Vì vậy hãy nói với bác sĩ nếu bạn gặp bất kỳ triệu chứng nào ở trên hoặc nếu bạn đang cảm thấy lo lắng mình có thể mắc căn bệnh này.

Từ Liên biên dịch

Vitamin D: Thiếu cũng không tốt, thừa cũng không nên

Tiếp theo từ trang 1

tạo ra 80%–100% lượng vitamin D mà chúng ta cần. Việc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời khiến da hấp thụ (hay còn gọi là cảm ứng ánh sáng liều tối thiểu) sẽ tạo ra 10,000–25,000 đơn vị quốc tế (IU) vitamin D trong cơ thể chúng ta. Nhưng đáng buồn thay, quá trình lão hóa, kem chống nắng, và sự gia tăng hắc tố đã làm giảm khả năng sản xuất tiền vitamin D3 của da.

Bạn có thể hỏi: "Tại sao tôi không nên tránh nắng và uống vitamin D thay thế?"

Mặc dù, bạn có thể nhận được tất cả lượng vitamin D cần thiết thông qua việc bổ sung, và cơ thể bạn có thể hấp thụ hoàn hảo như từ chính làn da của mình. Nhưng ngay cả vậy, bạn vẫn sẽ bỏ lỡ những lợi ích khác của ánh sáng mặt trời, bao gồm cả việc tăng sản xuất ATP ở ty thể, tăng tín hiệu tế bào, kích thích tổng hợp yếu tố tăng trưởng, và giảm stress oxy hóa. Vì vậy, cách tốt nhất để lấy được vitamin D là qua da.

Tôi khuyên bạn nên tắm nắng trực tiếp, không hạn chế việc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời từ 20–30 phút mỗi ngày trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 3 giờ chiều. Những người da trắng có thể cần phải làm theo cách này để tránh bị cháy nắng. Trong khi những người da sẫm màu sẽ cần thời gian tiếp xúc với ánh nắng mặt trời lâu hơn.

Bạn vẫn lo lắng về việc bị cháy nắng?

Bằng chứng cho thấy rằng mức độ tối ưu của các vitamin tan trong chất béo khác, vitamin C, magnesium, và các acid béo thiết yếu sẽ giúp bảo vệ da không bị cháy nắng.

Kinh nghiệm thông thường khiến chúng ta sợ ánh nắng mặt trời, và chúng ta phải loại bỏ các hóa chất gây rối loạn hormone, gây ung thư để bảo

vệ chúng ta khỏi bệnh tật.

Tôi có thể nói rằng tài liệu khoa học cho thấy điều ngược lại. Ánh nắng mặt trời bảo vệ chống lại nhiều bệnh kinh niên và các triệu chứng. Trên thực tế, một nghiên cứu năm 2016 trên 29,518 đối tượng trong 20 năm cho thấy những người tránh tiếp xúc với ánh nắng mặt trời có nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân cao hơn gấp đôi.

Vậy, bạn có nên bổ sung vitamin?

Khi bác sĩ lâm sàng khuyến nghị bổ sung vitamin D, họ phải xem xét một loạt các yếu tố có thể ảnh hưởng đến cách cơ thể chuyển hóa chất bổ sung đó. Những yếu tố đó bao gồm mức độ vitamin A, vitamin K, calcium, magnesium, tình trạng hormon tuyến cận giáp của bệnh nhân và cách họ chuyển hóa thức ăn. Theo quan điểm của tôi, vitamin D3 là dạng duy nhất nên được bổ sung và bạn nên sử dụng cùng với vitamin K2. Mọi người bổ sung vitamin D cần được theo dõi chặt chẽ để đảm bảo rằng mức vitamin D không vượt quá giới hạn tối ưu.

Việc bổ sung vitamin D đã được nghiên cứu kỹ lưỡng vì vitamin D là một loại hormone. Không phải ai cũng cần bổ sung vitamin D. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, việc bổ sung có vai trò nhất định khi được sử dụng đúng tỷ lệ với các chất dinh dưỡng khác. Nhiều bác sĩ lâm sàng coi nồng độ 25(OH)D (chất chuyển hóa vitamin D) trong máu dưới 30 ng/mL là bất thường. Bạn sẽ khó chữa khỏi bệnh kinh niên hoặc khiến bệnh tự miễn thuyên giảm nếu loại vitamin quan trọng này và các loại khác không đạt mức tối ưu.

Bạn có thể bổ sung quá nhiều vitamin D không?

Chắc chắn rồi! Giống như sự thiếu hụt, dư thừa vitamin D cũng là vấn đề



NEIRON/SHUTTERSTOCK

Tắm nắng tạo ra

80%

đến

100%

lượng vitamin D mà chúng ta cần.

Cách tối ưu hóa vitamin D

Từ quan điểm của tôi, cách ăn uống giàu chất dinh dưỡng đến lại những giá trị vượt trội. Tôi đã nghiên cứu công trình của Tiến sĩ Weston A. Price, một nhà si chuyên sang nghiên cứu dinh dưỡng gần 15 năm nay. Công trình nghiên cứu của ông đã chứng minh rõ ràng tầm quan trọng của việc không chỉ tiêu thụ một mình vitamin D mà còn cần kết hợp với vitamin A và vitamin K2.

Tiến sĩ Price gọi các vitamin này là yếu tố X. Các vitamin tan trong chất béo A, D, và K có tác dụng phối hợp cùng nhau, và vitamin K2 thực sự kích hoạt quá trình chuyển hóa vitamin D thích hợp.

Trên thực tế, nghiên cứu chỉ ra rằng vitamin D ít có khả năng đạt đến mức độc hại hơn khi tiêu thụ cùng với vitamin A và K2.

đáng lo ngại. Mức vitamin D lý tưởng, giống như nhiều thứ khác, có đường cong hình chuông.

Khi nồng độ 25(OH)D trong máu được coi là độc hại khi gần mức 100 ng/mL hoặc cao hơn. Với việc nhiều người khuyến khích bổ sung vitamin D, thường với liều cao, bạn nên biết rằng vitamin D có thể làm tăng mức độ gây độc có thể vì đặc tính tan trong chất béo.

Điều này có nghĩa là vitamin D được lưu trữ trong gan, mô mỡ, và cơ xương và có nhiều khả năng trở thành chất độc hơn các vitamin tan trong nước được đào thải tương đối nhanh ra khỏi cơ thể.

Dưới đây là một số vấn đề nghiêm trọng có thể xảy ra khi bổ sung quá mức vitamin D, bao gồm:

- Nhồi máu cơ tim
- Đột quỵ
- Sỏi thận
- Đau đầu
- Buồn nôn
- Nôn mửa
- Tiêu chảy
- Chán ăn
- Giảm cân
- Mật độ xương thấp

Vitamin D có thể là một chất dinh dưỡng giúp thay đổi cuộc sống. Điều quan trọng là phải hiểu tầm quan trọng của loại vitamin này đối với sức khỏe con người và trang bị các chiến lược bổ sung an toàn, phù hợp để tối ưu hóa nồng độ vitamin bên trong cơ thể.

Tiến sĩ Ashley Turner là một bác sĩ trị liệu tự nhiên được đào tạo theo phương pháp truyền thống và là bác sĩ được hội đồng chứng nhận về sức khỏe toàn diện của Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe Phục hồi.

Từ Liên biên dịch

9 cách chăm sóc da, tóc, và móng bằng mật ong

ANDREA DONSKY

Các chất chống oxy hóa, chất dinh dưỡng, enzyme, và các thành phần chữa bệnh khác có trong mật ong kết hợp với nhau để tạo ra một liệu pháp chăm sóc và làm đẹp tuyệt vời mà bạn sẽ muốn sử dụng lại nhiều lần.

Mật ong nổi tiếng về sức khỏe và khả năng chữa bệnh trong nhiều thế kỷ, với các nghiên cứu khoa học đã xác nhận lợi ích của nó. Mật ong không chỉ là một món ăn ngon mà còn là một loại thần dược được ghi chép lại trong nhiều thư tịch.

Dưới đây là 9 cách sử dụng mật ong để chăm sóc da, tóc, và móng của bạn.

1. Kem dưỡng ẩm. Mật ong có tính giữ ẩm khi thoa lên da. Dùng mật ong dưỡng ẩm cho da mặt bằng cách thoa mật ong nguyên chất lên vùng da khô, sạch và để trong vòng 20 phút. Rửa sạch mặt ong bằng nước ấm và lau khô bằng khăn mềm.

2. Tẩy tế bào chết. Tẩy tế bào chết cho da một cách tự nhiên bằng cách thoa hỗn hợp hai thìa mật ong với một thìa baking soda. Mật ong sẽ ngậm nước, nuôi dưỡng và làm sạch da của bạn trong khi baking soda giúp loại bỏ tế bào da chết. Nhẹ nhàng thoa hỗn hợp lên da theo chuyển động tròn. Rửa sạch bằng nước ấm và lau khô bằng khăn mềm.

3. Làm sạch lỗ chân lông: Mật ong có đặc tính kháng khuẩn giúp làm sạch lỗ chân lông. Tăng cường đặc tính kháng khuẩn của mật ong với dầu dừa hoặc dầu jojoba bằng cách kết hợp một thìa mật ong nguyên chất với hai thìa một trong hai loại dầu và xoa bóp lên vùng da sạch và khô theo chuyển động tròn. Rửa sạch bằng nước ấm. Áp dụng trước khi đi ngủ và vào buổi sáng.

4. Chăm lành vết bỏng. Nếu bạn bị bỏng, mật ong có những lợi ích

chữa lành được ghi nhận. Bôi mật ong nguyên chất lên vết bỏng và các vết thương khác nhiều lần trong ngày có thể giúp giảm sẹo và thúc đẩy phục hồi mô.

5. Trị mụn trứng cá. Mụn trứng cá có liên quan đến vi khuẩn và nấm, và may mắn thay mật ong có khả năng kháng lại cả hai. Mật ong cũng có khả năng chống viêm, vì vậy các lợi ích này có thể hữu ích cho bất kỳ ai bị mụn trứng cá. Bôi mật ong nguyên chất lên các khu vực bị ảnh hưởng và để trong khoảng 15 phút. Rửa sạch với nước ấm và vỗ cho khô.

6. Dầu xả tóc. Bón mật mới với mái tóc xỉn màu? Kết hợp một thìa mật ong nguyên chất với hai thìa dầu dừa và sẵn sàng cho mái tóc bóng mượt. Thoa hỗn hợp lên đầu tóc và xoa đều khi bạn di chuyển lên trên, bao phủ khoảng 3/4 mái tóc của bạn. Để dầu xả trong 20 phút, sau đó gội sạch.

7. Phục hồi lớp biểu bì. Chúng tôi đã đề cập rằng mật ong là chất giữ ẩm, vì vậy việc phục hồi lớp biểu bì khô, nứt nẻ hoặc giúp giữ cho chúng mềm mại là điều tự nhiên. Kết hợp một thìa cà phê mỗi thứ: mật ong, dầu dừa, và giấm táo. Xoa hỗn hợp vào từng lớp biểu bì, để trong 10 phút rồi rửa sạch.

8. Thuốc làm sáng tóc. Mật ong có chứa glucose oxidase, một loại enzyme tiết ra hydrogen peroxide, do đó có thể làm sáng tóc của bạn. Lưu ý: Bạn sẽ cần một chút kiên nhẫn với phương pháp điều trị này: kết hợp ba thìa mật ong với một vài giọt nước cốt chanh tạo thành một hỗn hợp sệt, sau đó đun nóng trong ba phút. Khi hỗn hợp bắt đầu nguội (chỉ còn ấm ấm, không còn nóng nữa), thoa lên da theo chiều hướng của lông mọc. Đặt một dải vải sạch lên vùng



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Có một số công thức khác nhau để tẩy lông tự nhiên [khi dùng mật ong làm wax], và một trong số đó bao gồm mật ong, đường, và nước cốt chanh: cứ một phần mật ong cho vào ba phần đường với một vài giọt nước cốt chanh tạo thành một hỗn hợp sệt, sau đó đun nóng trong ba phút.

Khi hỗn hợp bắt đầu nguội (chỉ còn ấm ấm, không còn nóng nữa), thoa lên da theo chiều hướng của lông mọc. Đặt một dải vải sạch lên vùng

Thiên Văn biên dịch

LISA BATSON

Tảo lam là một trong những nguồn thực phẩm giàu dinh dưỡng nhất trên hành tinh xanh của chúng ta.

Và nếu chưa từng nghe nói đến trước đây, bạn chắc hẳn sẽ cảm thấy rất vui khi biết được điều này. Tảo lam là một loài vi khuẩn phát triển ở các vùng nước nông, ấm, và chảy chậm như hồ nước ngọt, ao hoặc đầm lầy. Màu sắc của tảo lam đến từ chất diệp lục và một loại sắc tố xanh hữu cơ.

Mặc dù tên khoa học của tảo lam là vi khuẩn lam (cyanobacteria), nhưng bạn có thể nhất thời không ấn tượng lắm khi biết rằng chúng thường được biết đến với tên gọi “váng tảo”. Điều này có thể khiến bạn cảm thấy e ngại khi nghĩ đến việc ăn lớp váng tảo nằm ở đáy hồ. Nhưng chắc chắn bạn sẽ muốn nghe những lợi ích sức khỏe nổi tiếng của tảo lam trước khi đưa ra bất kỳ kết luận nào.

Tảo lam là một siêu thực phẩm hữu cơ, giàu dinh dưỡng chứa nhiều chất diệp lục có thể nhất thời không ấn tượng lắm khi biết rằng chúng thường được biết đến với tên gọi “váng tảo”. Điều này có thể khiến bạn cảm thấy e ngại khi nghĩ đến việc ăn lớp váng tảo nằm ở đáy hồ. Nhưng chắc chắn bạn sẽ muốn nghe những lợi ích sức khỏe nổi tiếng của tảo lam trước khi đưa ra bất kỳ kết luận nào.

Thành phần thực vật có hoạt tính mạnh mẽ nhất của tảo lam là chất diệp lục. Hợp chất này hoạt động như một yếu tố siêu giải độc cho cơ thể, giúp làm sạch và loại bỏ các độc tố gây hại và các tác nhân xâm nhập ra khỏi cơ thể chúng ta. Tảo lam rất giàu khoáng chất. Protein của tảo lam chứa tới khoảng 70% protein thực vật, bao gồm tất cả các loại acid amin, gấp vài lần lượng protein có trong thịt đỏ, và về cơ bản cơ thể con người cũng dễ tiêu hoá hơn.

Thiên Văn biên dịch

Các loại tảo lam

Có hai dạng tảo lam: tảo lục Chlorella và tảo xoắn Spirulina. Cả hai nguồn thực phẩm giàu dinh dưỡng nhất trên hành tinh xanh của chúng ta. Và nếu chưa từng nghe nói đến trước đây, bạn chắc hẳn sẽ cảm thấy rất vui khi biết được điều này. Tảo lam là một loài vi khuẩn phát triển ở các vùng nước nông, ấm, và chảy chậm như hồ nước ngọt, ao hoặc đầm lầy. Màu sắc của tảo lam đến từ chất diệp lục và một loại sắc tố xanh hữu cơ.

Tảo lục Chlorella

Tảo lục Chlorella có một số lợi ích sức khỏe ấn tượng. Với hàm lượng chất diệp lục đáng kinh ngạc (cao hơn tảo xoắn Spirulina), tảo Chlorella đã trở thành một chất giải độc mạnh, và đặc biệt có ích cho những người bị các rối loạn về gan hoặc tiếp xúc quá nhiều với bất kỳ loại chất độc nào.

Tảo Chlorella cũng có lợi cho những ai bị tảo bón kinh niên. Chlorella có chứa yếu tố tăng trưởng của tảo lục (Chlorella Growth Factor) giúp tái tạo mô cơ và thần kinh. Vì vậy đây là một phương pháp điều trị tuyệt vời cho những người bị các rối loạn thoái hóa não và hệ thần kinh.

Yếu tố tăng trưởng của tảo lục cũng giúp tăng miễn dịch và được tin là có vai trò trong việc đẩy lùi ung thư.

Tảo xoắn Spirulina

Với những lợi ích trên, bạn sẽ nghĩ rằng “người anh em họ” của tảo lục Chlorella, tảo xoắn Spirulina, có thể không sánh bằng. Nhưng hãy xem lại một chút.

Nguồn protein thực vật của tảo Spirulina rất dễ tiêu hoá và có hàm lượng gấp một vài lần protein trong thịt bò. Spirulina là nguồn cung cấp GLA (axit gamma-linoleic) tuyệt vời. Đây là một trong những chất béo “tốt” rất quan trọng cho hoạt động chức năng của não bộ, chức năng tim, và nhiều hệ thống khác trong cơ thể. Tảo Spirulina cũng chứa



ENAN/SHUTTERSTOCK

Protein của tảo lam chứa

70%

PROTEIN THỰC VẬT

phycocyanin – một loại hóa chất thực vật (phytochemical) chống ung thư mạnh khiến tảo Spirulina có màu xanh đặc trưng.

Với hai loại tảo giúp ích cho sức khỏe này, bạn có thể ngăn ngừa quá trình lão hóa, tăng thêm năng lượng, ngủ ngon hơn, giảm stress, tăng khả năng miễn dịch, tiêu hóa tốt hơn, tập trung tinh thần tốt hơn, và nhận được những lợi ích chống lão hóa mà tất cả chúng ta đang tìm kiếm.

Bài báo này được đăng lần đầu trên trang NaturallySavvy.com

Lisa Batson là nhà co vấn sức khỏe và dinh dưỡng toàn diện. Cô là người đam mê với thực phẩm tự nhiên chứa qua chế biến và khả năng của chúng trong việc cân bằng sức khỏe và bổ sung lối sống. Công ty của cô, Live Dynamic, tạo động lực cho mọi người hưởng tới sức khỏe tối ưu bằng cách cung cấp các chương trình dinh dưỡng và lối sống cho từng cá nhân để phù hợp với cuộc sống, mục tiêu và nhu cầu đa dạng của mỗi người.

Kiên Tin biên dịch



Tảo lam rất giàu calci, các loại vitamin và đặc biệt là vitamin B12, vốn cần thiết cho hoạt động chức năng của hệ thống thần kinh.

8 loại thực phẩm có công dụng dưỡng da tuyệt vời

“Bạn là hiện thân của những gì bạn ăn vào, và điều đó dễ dàng nhận thấy trên làn da của bạn.”

KERI GANS

Bạn có thể quen thuộc với cụm từ “You are what you eat.” Về mặt kỹ thuật, tôi sẽ nói rằng cụm từ đó không hợp lý 100% lắm, nhưng tôi có thể nói là những gì bạn ăn có thể ảnh hưởng đến làn da của bạn. Thực phẩm và chất dinh dưỡng chúng ta chọn thường xuyên có thể giúp chống lão hóa, cải thiện độ đàn hồi và tông màu da, đồng thời bảo vệ da khỏi bị tổn thương.

Dưới đây là 8 loại thực phẩm bạn nên bắt đầu thường thức một cách thường xuyên:

Hạnh nhân

Hạnh nhân là một nguồn cung cấp acid béo và chất chống oxy hóa, trong đó có cả vitamin E.

Theo một nghiên cứu sơ bộ của Phòng khám Da Davis Đại học California, nhóm ăn hạnh nhân đã giảm đáng kể mức độ nghiêm trọng và độ rộng của nếp nhăn so với nhóm đối chứng ở tuần thứ 16. Hạnh nhân còn có thể làm giảm mức độ nghiêm trọng của nếp nhăn ở phụ nữ sau mãn kinh và cung cấp các lợi ích chống lão hóa khác.

Hạnh nhân có thể được thưởng thức như một món ăn nhẹ vào buổi trưa, trộn vào món salad, xào với đậu xanh, hoặc thậm chí nghiền thành bột và được sử dụng như loại bánh mì vụn phủ quanh miếng cá hoặc gà cắt nhỏ [trước khi chiên].

Cá hồi

Các acid béo omega 3 được tìm thấy trong cá hồi và các loại cá béo khác đã được phát hiện để cải thiện chức năng hàng rào bảo vệ da, ức chế chứng viêm và tăng sắc tố do tia cực tím gây ra. Tăng sắc tố da là những mảng da sậm màu hơn những vùng xung quanh. Ngoài ra, acid béo omega-3 được cho là có khả năng ngăn chặn kích ứng da, và thu hút nước đến các tế bào da để làm đầy đặn da và giảm nếp nhăn.

Bạn chỉ cần thoa một ít dầu ô liu, chanh, tiêu xay và một chút muối lên miếng cá hồi rồi nướng chín hoặc có thể dùng cá hồi Alaska thiên nhiên đóng hộp. Sau đó, trộn với trứng và vụn bánh mì để tạo thành những chiếc bánh cá hồi thơm ngon.



Làn da khỏe mạnh phát triển từ trong ra ngoài và những gì bạn ăn sẽ tạo nên sự khác biệt.

Đậu tây

Một cup đậu tây chứa 108% vitamin C giá trị được khuyến nghị hàng ngày (DV). Vitamin C cần thiết để sản xuất collagen, và bạn càng có nhiều collagen, da mặt của bạn càng săn chắc. Vitamin C còn có thể giúp sửa chữa và duy trì DNA, về cơ bản làm tăng khả năng thay mới của tế bào.

Xay nhuyễn một ít đậu tây trong ly sinh tố buổi sáng của bạn, dùng kèm với lát dầu tây với bánh mì nướng bơ đậu phộng thay cho mỡ và/hoặc trộn đậu tây với phô mai, sữa chua.

Khoai lang

Vitamin A, một chất chống oxy hóa mạnh, được biết đến với tác dụng duy trì và sửa chữa các tế bào da, chống lại tác hại của các gốc tự do, giúp da chậm lão hóa và và giảm sự phát triển của các tế bào ung thư da. Thiếu vitamin A có thể dẫn đến da khô, bong tróc. Một củ khoai lang cỡ trung bình chứa gấp đôi nhu cầu vitamin A hàng ngày của đàn ông và gấp ba lần đối với phụ nữ.

Có nhiều cách để thưởng thức loại thực phẩm bổ dưỡng này, chẳng hạn như khoai lang chiên, xay nhuyễn để nấu súp, hoặc đơn giản là nướng lên và dùng kèm với sữa chua Hy Lạp và hành lá.

Cá ngừ đóng hộp

Cá ngừ đóng hộp là một nguồn cung cấp selen dồi dào, được nghiên cứu cho thấy có tác dụng bảo vệ da không bị stress oxy hóa do bức xạ tia cực tím gây ra. Selen cũng đã được chứng minh là giúp duy trì elastin, một loại protein được tìm thấy trong mô liên kết có thể giữ cho làn da của bạn mịn màng và căng bóng.

Cá ngừ đóng hộp có thể được trộn với mì ống, đậu, hoặc salad xanh đơn giản, hoặc trộn với mayo, hành tím và cần tây và dùng kèm với bánh mì

nướng nguyên cám.

Đậu răng ngựa - chickpeas

Đậu răng ngựa và các loại đậu khác có hàm lượng kẽm dồi dào – một chất chống oxy hóa mạnh khác có đặc tính chống viêm. Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng thiếu kẽm có thể ảnh hưởng đến sản xuất bã nhờn, vốn rất quan trọng đối với sức khỏe làn da của chúng ta và là nguyên nhân gây ra mụn ở mọi lứa tuổi.

Đậu răng ngựa rang với dầu ô liu giòn rụm là một món ăn nhẹ ngon miệng, hoặc có thể nghiền với bơ để tạo ra một biến tấu thú vị cho món bánh mì nướng bơ, hoặc trộn với nước sốt mì ống, salad, hoặc súp.

Cà chua đóng hộp

Lycopene, một hoạt chất phytochemical được tìm thấy trong cà chua có thể giúp cơ thể bạn loại bỏ các gốc tự do gây lão hóa da do tia cực tím gây ra. Các sản phẩm cà chua đóng hộp cũng giàu chất dinh dưỡng như cà chua tươi. Cà chua đóng hộp có thể dễ dàng sử dụng trong

nước sốt và súp và đặc biệt tiện dụng khi cà chua không vào mùa.

Chocolate đen

Hoạt chất flavonoid có trong chocolate đen có thể giúp đảo ngược tác hại của ánh nắng mặt trời bằng cách trung hòa những thay đổi của da sau khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Một nghiên cứu cho thấy rằng tiêu thụ flavonoid trong cacao thường xuyên cũng có tác động tích cực đến nếp nhăn và độ đàn hồi trên khuôn mặt. Và hãy lưu ý rằng chúng ta không nên vượt quá khẩu phần được khuyến nghị là 1 ounce chocolate mỗi ngày.

Keri Gans là chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký tại NYC, huấn luyện viên yoga được chứng nhận và là tác giả của “The Small Change Diet”. Cô Gans là một chuyên gia dinh dưỡng được yêu thích và đã thực hiện hàng nghìn cuộc phỏng vấn trên toàn thế giới.

Minh Nguyệt biên dịch



Các sản phẩm cà chua đóng hộp cũng giàu chất dinh dưỡng như cà chua tươi.

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

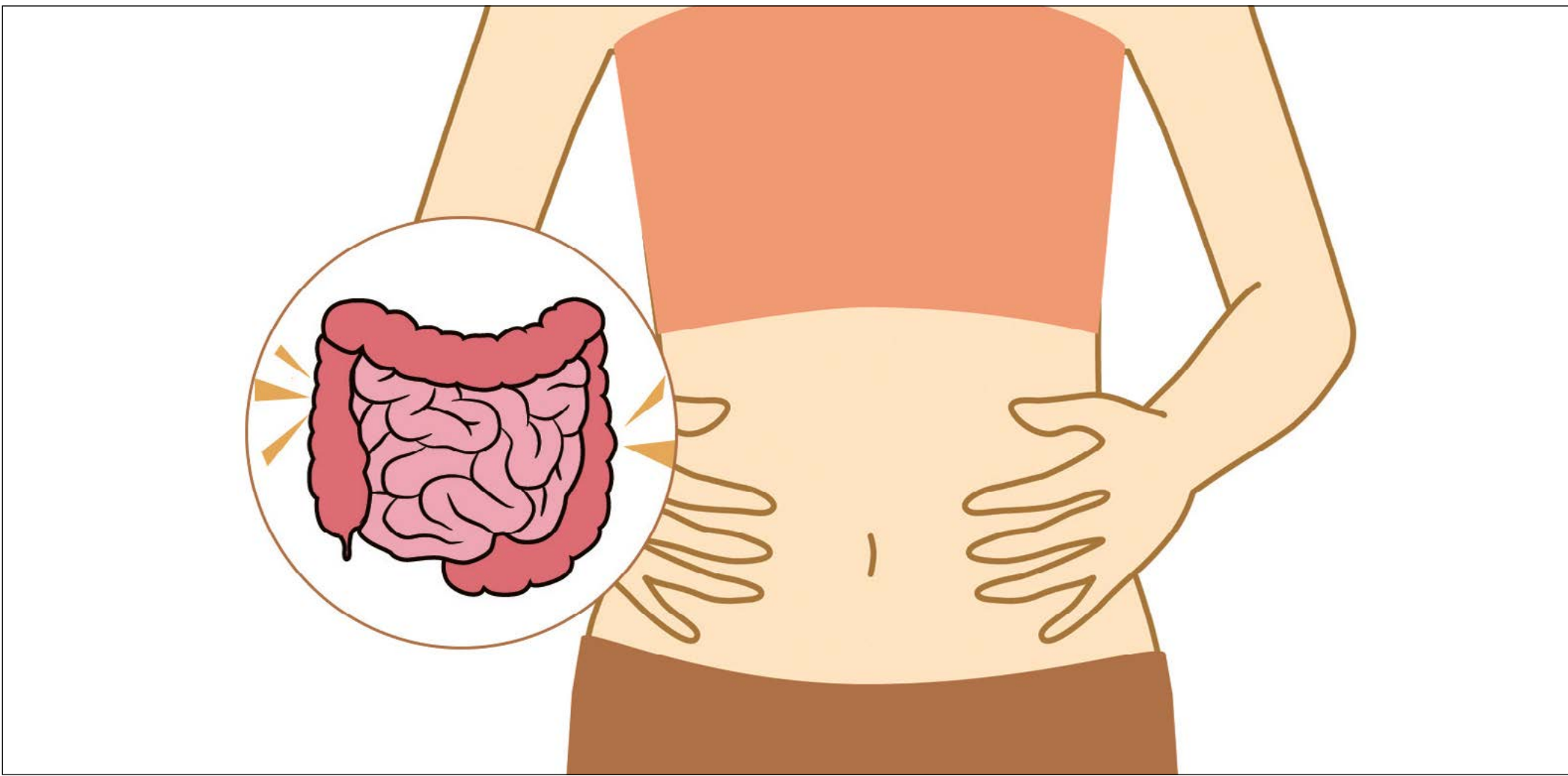
Đặt mua báo
Epoch Times Tiếng Việt
ngay hôm nay.



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

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

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT



(Ảnh minh họa)

Táo bón Nguyên nhân và cách điều trị

PETER WEISS

Rất nhiều yếu tố có thể gây ra táo bón, nhưng một số cách đơn giản hiệu quả sẽ giúp bạn ngăn ngừa chứng bệnh phổ biến này



SHUTTERSTOCK



SHUTTERSTOCK

lông khác (không phải rượu).

- Tập thể dục thường xuyên để kích thích nhu động ruột.

Những chiến lược ngăn ngừa táo bón trên cũng đem lại sự hiểu biết sâu hơn về một số nguyên nhân gây ra chứng táo bón.

Nguyên nhân phổ biến của táo bón

Khi thức ăn di chuyển qua ruột của chúng ta, ruột kết (ruột già) sẽ hấp thụ nước trong khi tạo thành phân (các chất thải). Nhu động (co bóp cơ) của đại tràng sau đó đẩy phân về phía trực tràng. Khi đó, hầu hết nước đã được hấp thụ và phân lúc này đã đặc lại. Khi các cơ ở đại tràng co bóp quá chậm, có thể sẽ hấp thụ quá nhiều nước, dẫn đến phân khó đi ra và táo bón.

Ngoài lý do trên, cũng có những lời giải thích khác cho chứng táo bón. Một số yếu tố cũng có thể ảnh hưởng đến tốc độ co bóp của cơ ruột kết. Dưới đây là một số nguyên nhân có thể gây ra táo bón:

- **Thuốc:** Nhiều loại thuốc được kê đơn có tác dụng phụ là gây táo bón. Thuốc trị ợ chua có nhôm hoặc canxi là nguyên nhân phổ biến. Một số loại thuốc chống trầm cảm và thuốc lợi tiểu cũng là nguyên nhân phổ biến. Bạn thực sự cần đưa bác sĩ kiểm tra từng loại thuốc bạn đang sử dụng.
- **Ít tập thể dục:** Đây là một nguyên nhân rất phổ biến khác mà hầu hết mọi người không nhận ra. Ngay cả một chuyến đi bộ dài cũng có thể đủ để ngăn ngừa táo bón.
- **Không uống đủ chất lỏng hoặc ăn đủ chất xơ:** Đây là những nguyên nhân phổ biến. Nếu không có đủ nước và chất xơ, bạn sẽ không có các thành phần cần thiết để đi ngoài đều đặn .
- **Chỉ đơn giản là “cố gắng”:** Đừng bỏ qua các tín hiệu khi cơ thể cần đi ngoài. Bạn sẽ ngạc nhiên về tần suất chúng tôi phát hiện ra đây là nguyên nhân.
- **Ăn nhiều trái cây, rau và ngũ cốc nhiều chất xơ.**
- **Uống nhiều nước hoặc các chất lỏng khác (không phải rượu).**

▲ Ăn nhiều trái cây, rau và ngũ cốc nhiều chất xơ là một trong những phương pháp phòng ngừa táo bón đơn giản.

gây ra táo bón cũng là một trong những lý do rất thường gặp.

Trong đó, IBS – Irritable Bowel Syndrome: Hội chứng ruột kích thích – là một nguyên nhân. Căn bệnh này cũng có thể gây ra tiêu chảy. Vì vậy, có hai loại IBS: IBS-C (táo bón) và IBS-D (tiêu chảy). Bệnh tiểu đường có thể ảnh hưởng đến các dây thần kinh của ruột kết, từ đó làm chậm sự di chuyển của phân và dẫn đến táo bón. Suy giáp, các vấn đề về thần kinh như đa xơ cứng (MS), bệnh Parkinson, và chấn thương tủy sống cũng là những lý do khác của táo bón. Bệnh Crohn, mặc dù thường liên quan đến tiêu chảy, nhưng cũng có thể gây táo bón.

Đi du lịch, thay đổi cách ăn uống, và mang thai cũng là những nguyên nhân hay gặp.

Đôi khi rất khó xác định nguyên nhân gây táo bón

Là một tình trạng bệnh lý thuần túy, táo bón thường được tự chẩn đoán quá mức. Tôi đã có những bệnh nhân phàn nàn về việc bị táo bón, nhưng họ vẫn đi ngoài hàng ngày và không có vấn đề gì khi đi. Họ chỉ “cảm thấy bị bón”.

▼ Táo bón kéo dài và thường xuyên có thể dẫn đến mệt mỏi. Có nhiều nguyên nhân gây ra táo bón, nhưng một số cách tiếp cận thực tế có thể giúp ngăn chặn vấn đề này.

Nhưng đối với nhiều người, táo bón là một tình trạng khó chịu nghiêm trọng. Đôi khi rất khó để tìm ra nguyên nhân gây táo bón.

Một cách mà các bác sĩ cố gắng tìm ra nguyên nhân của chứng táo bón kinh niên là dùng thuốc xổ barium (một chất cản quang) để xem những gì đang xảy ra trong ruột kết. Có những nghiên cứu về nhu động ruột kết, cũng như viên nang nhu động (wireless motility capsule – WMC) để đo lường quá trình làm rỗng dạ dày cũng như thời gian vận chuyển thức ăn ở ruột non và toàn bộ ruột.

Ngày càng có nhiều nỗ lực để tìm ra nguyên nhân gây táo bón khi tỷ lệ táo bón đang tiếp tục gia tăng.

Theo nghiên cứu được công bố trên Tạp chí American Journal of Gastroenterology, từ năm 1997 đến 2010, số lượng bệnh nhân nhập viện với chẩn đoán ban đầu là táo bón đã tăng từ 21.190 lên 48.450 bệnh nhân.

Táo bón đã ảnh hưởng đến tất cả chúng ta tại một số thời điểm trong cuộc sống, và thậm chí nhiều lần đối với nhiều người trong chúng ta. Hy vọng rằng tình trạng táo bón của bạn chỉ là một vấn đề tạm thời. Tuy nhiên, đối với những người không may bị táo bón thường xuyên nghiêm trọng, thì đó là một chứng rối loạn suy nhược cần được nhận biết và điều trị. Tất cả chúng ta đều cần có một giấc ngủ ngon và đi ngoài đều đặn. Như ca sĩ Marvin Gaye đã từng châm biếm: “Tôi ước rằng sự nổi tiếng có thể giúp tôi không bị táo bón.”

Tiến sĩ Peter Weiss là khách mời thường xuyên của các đài truyền hình địa phương và quốc gia, báo chí và đài phát thanh. Ông là trợ lý giáo sư lâm sàng sản phụ khoa tại Trường Y David Geffen tại UCLA trong 30 năm. Ông đã nghỉ việc để có thể hỗ trợ về mặt lâm sàng cho người có nhu cầu trong đại dịch COVID. Ông cũng là cố vấn chăm sóc sức khỏe quốc gia cho chiến dịch tranh cử tổng thống năm 2008 của thượng nghị sĩ John McCain.

Tú Liên biên dịch



MARIK ALIAKSANDR/SHUTTERSTOCK



Nhôm, đặc biệt là nhôm trong các chất chống đổ mồ hôi trên thị trường, cũng có thể là tác nhân quan trọng khiến ung thư vú có mặt khắp nơi.

Chai lăn khử mùi của bạn có làm tăng nguy cơ ung thư vú không?

Các chất gây ô nhiễm môi trường như nhôm có liên quan mật thiết đến nguy cơ ung thư cao hơn



Các nhà khoa học phát hiện ra rằng nhôm trong ống nghiệm đã biến đổi tế bào khỏe mạnh thành tế bào gây ung thư.

JENNIFER MARGULIS

Khi Tổng thống Hoa Kỳ Richard Nixon ký Đạo luật Ung thư Quốc gia chuyển thành luật vào ngày 23/12/1971 cách đây 50 năm, ông tin tưởng rằng các nhà khoa học Hoa Kỳ có thể tìm ra phương pháp chữa trị căn bệnh mà ông mô tả là “căn bệnh khiếp sợ này.” Thế nhưng, 5 thập kỷ trong Cuộc chiến chống Ung thư của Hoa Kỳ, ung thư vẫn nằm trong số 3 nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở Hoa Kỳ, cũng như ở Trung Quốc và nhiều nước khác trong thế giới công nghiệp hóa. Ngoài ung thư da, ung thư vú là loại ung thư phổ biến nhất mà phụ nữ Mỹ phải đối mặt: Cứ 8 phụ nữ thì có một người bị chẩn đoán ung thư vú trong đời, theo Quỹ tài trợ Ung thư Vú Quốc gia. Cứ sau 2 phút lại có một chẩn đoán ung thư vú. Một sự thật ít người biết: nam giới cũng có thể bị ung thư vú. Khoảng 2,000 trường hợp ung thư vú được chẩn đoán ở nam giới mỗi năm, theo Trung tâm Ung thư Memorial Sloan Kettering.

Ung thư là gì?
Ung thư là từ chúng ta sử dụng để mô tả sự phát triển không kiểm soát của các tế bào ác tính, bất thường trong cơ thể. Cơ

Các chuyên gia tin rằng khoảng **75%** đến **80%** tất cả các bệnh ung thư vú thực sự là do các yếu tố môi trường và lối sống.

thể con người được tạo thành từ hàng nghìn tỷ tế bào, và ung thư có thể khởi phát gần như ở bất cứ nơi đâu. Đối với ung thư vú, các tế bào tuyến vú ác tính gây ra các khối u bắt đầu phát triển không kiểm soát được trong mô vú của con người.

Tế bào người bị đột biến và phát triển bất thường là điều bình thường. Khi hệ miễn dịch hoạt động hiệu quả cơ thể chúng ta nhận ra sự phát triển bất thường này là “không phải chính mình” và xử lý vấn đề, giống như cách một hệ thống miễn dịch khỏe mạnh xử lý kẻ xâm lược là virus hay vi khuẩn. Ung thư trở thành mối đe dọa đối với sức khỏe của chúng ta khi hệ thống miễn dịch không nhận ra những tế bào bất thường này và không loại bỏ chúng. Một khi số lượng tế bào bất thường sinh sôi nảy nở nhiều, chúng sẽ hình thành các khối u (các khối mô). Những khối u này sau đó có thể di căn, dẫn đến việc chúng di xâm lấn các mô hoặc cơ quan khác trong cơ thể.

Các loại ung thư thường được đặt tên cho các mô hoặc cơ quan nơi bắt đầu và tích tụ sự phát triển bất thường đầu tiên. Vì vậy, ung thư phổi là ung thư bắt đầu trong phổi, và ung thư tuyến tụy bắt đầu trong tuyến tụy. Một số bệnh ung thư được đặt tên theo loại tế bào hình thành nó. Ví dụ: ung thư biểu mô tế bào vảy là ung thư da bắt đầu trong các tế bào vảy của cơ thể, là những tế bào tạo nên lớp giữa và lớp ngoài của da.

Ung thư vú thường do môi trường gây ra
Phần lớn được tạo ra từ “những gen ung thư vú”, các biến thể có hại của gene BRCA1 và BRCA2 di truyền từ cha hoặc mẹ. Phụ nữ có các biến thể có hại của những gene này được cho là có nguy cơ cao bị cả ung thư vú và ung thư buồng trứng. Họ cũng có xu hướng phát triển ung thư ở độ tuổi trẻ hơn những người không có những đột biến gene BRCA1 hoặc BRCA2. Theo Viện Ung thư Quốc gia Mỹ, trong khi 13% phụ nữ trong dân số nói chung sẽ phát triển ung thư vú, khoảng 55 đến 72% phụ nữ mang đột biến BRCA1 sẽ

phát triển ung thư vú và 45 đến 69% phụ nữ có BRCA2 sẽ bị ung thư, theo Viện Ung thư Quốc gia.

Mối quan tâm về các gene ung thư vú này đã khiến một số phụ nữ phải cắt bỏ ngực như một phương pháp phòng bệnh. Khi nữ diễn viên nổi tiếng Angelina Jolie phẫu thuật cắt bỏ cả hai vú để phòng ngừa vào năm 2013 ở tuổi 37, sau đó là phẫu thuật để cấy ghép ngực nhân tạo, quyết định của cô đã tạo nên một cơn bão truyền thông và thảo luận quốc tế về bệnh ung thư vú. Các phương tiện truyền thông, bao gồm cả BBC, đưa tin rằng khả năng bị ung thư vú của Jolie đã giảm từ 87% xuống còn 5%.

Những điều mà các phương tiện truyền thông chính thống đã bỏ qua phần lớn là ung thư vú có khả năng là do môi trường, không phải do di truyền gây ra. Thật vậy, các chuyên gia tin rằng khoảng 75%–80% tất cả các bệnh ung thư vú thực sự là do các yếu tố môi trường và lối sống. Các yếu tố này bao gồm tiếp xúc với hormone, uống rượu và béo phì, theo nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Khoa học Phân tử Quốc tế.

Nghiên cứu khác đã chỉ ra rằng các chất gây rối loạn nội tiết (hóa chất làm thay đổi nội tiết tố của con người) từ môi trường, bao gồm chất làm dẻo, DDT, và các loại thuốc trừ sâu và thuốc diệt cỏ khác, góp phần vào nguy cơ ung thư vú.

Ung thư vú và Nhôm
Nhôm, đặc biệt là nhôm trong các chất chống đổ mồ hôi trên thị trường, cũng có thể là tác nhân lớn khiến ung thư vú có mặt khắp nơi. Nhôm không có công dụng nào được biết đến trong cơ thể con người. Nhưng các chuyên gia đã phát hiện ra rằng nó độc hại đối với nhiều hệ thống và cơ quan sinh học, bao gồm não và thận. Một số nghiên cứu hồi cứu, bao gồm một nghiên cứu từ năm 2002, một từ năm 2003 và một nghiên cứu gần đây hơn từ năm 2017, đã liên hệ giữa nhôm và ung thư vú, đặc biệt là việc sử dụng sớm các chất chống đổ mồ hôi có chứa nhôm với sự phát triển của ung thư vú. Nhưng những nghiên

cứu khoa học này, mặc dù quan trọng, nhưng lại bị hạn chế bởi tính chất hồi cứu, cỡ mẫu nhỏ và thiếu các đối chứng không phơi sáng. Tuy nhiên, vào năm 2020, một nhóm các nhà nghiên cứu quốc tế do Tiến sĩ Stefano J. Mandriota, một nhà nghiên cứu ung thư vú hàng đầu ở Thụy Sĩ chỉ đạo, đã thiết kế một nghiên cứu tiềm năng để nghiên cứu xem liệu nhôm, đặc biệt là nhôm trong chất chống đổ mồ hôi, có góp phần vào mức độ bùng phát của ung thư vú trong những thập kỷ gần đây hay không.

Ung thư do nhôm gây ra ở chuột bị suy giảm miễn dịch
Tiến sĩ Mandriota và một phần nhóm của ông trước đây đã nghiên cứu ảnh hưởng của việc nuôi cấy lâu dài tế bào tuyến vú trong môi trường nhôm. Đối với nghiên cứu đó, họ đã sử dụng nồng độ nhôm tương tự như nồng độ được tìm thấy trong mô vú của phụ nữ ở các nước công nghiệp. Các nhà khoa học phát hiện ra rằng nhôm trong ống nghiệm (có nghĩa là trong môi trường nhân tạo do phòng thí nghiệm tạo ra, không phải trong cơ thể sinh vật sống) đã biến đổi tế bào khỏe mạnh thành tế bào gây ung thư. Sau đó, khi các nhà nghiên cứu tiêm các tế bào gây ung thư này vào những con chuột bị suy giảm miễn dịch, những con chuột này đã phát triển các khối u.

Ung thư do nhôm gây ra ở chuột còn nguyên vẹn miễn dịch
Hầu hết các bệnh ung thư vú phát triển ở những phụ nữ có hệ thống miễn dịch khỏe mạnh, hoạt động bình thường. Vì vậy, các nhà khoa học cần một cách để xác định xem liệu các tế bào tiếp xúc với nhôm có thể gây ra khối u ở động vật có hệ thống miễn dịch còn nguyên vẹn hay không.

Để đạt được mục tiêu đó, Tiến sĩ Mandriota và nhóm của ông đã nuôi cấy tế bào tuyến vú trong dung dịch AlCl3 cho thí nghiệm và nuôi cấy trong nước lã cho các [thí nghiệm] đối chứng. Sau đó, họ tiêm các tế bào này vào những con chuột bình thường có chức năng miễn dịch khỏe mạnh. 9 trong số 10 và 8 trong số 10 con chuột trong hai nhóm được tiêm tế bào nuôi cấy nhôm đã phát triển ung thư biểu mô xâm lấn. Đồng thời, không có con chuột nào trong nhóm đối chứng bị ung thư.

Tiến sĩ Mandriota và nhóm của ông kết luận rằng các tế bào tuyến vú bị nhôm biến đổi trong ống nghiệm “hình thành các khối u tấn công sự hiện diện của hệ thống miễn dịch còn nguyên vẹn.” Những kết quả này cho thấy có

Ung thư trở thành mối đe dọa đối với sức khỏe của chúng ta khi hệ thống miễn dịch không nhận ra những tế bào bất thường này và không loại bỏ chúng.



Nhôm cũng được tìm thấy trong thực phẩm chế biến (bao gồm bột nở, chất tạo màu, chất chống đông cục và sữa công thức cho trẻ em), các sản phẩm được phủ như thuốc kháng acid và vaccine, và trong đồ nấu nướng.



thể có mối liên hệ nguyên nhân kết quả rõ ràng giữa việc tiếp xúc với nhôm và các khối u ung thư vú, cũng như các dạng ung thư khác. Các nhà khoa học đưa ra giả thuyết rằng nhôm gây ra tổn thương trực tiếp cho nhiễm sắc thể, khiến nó có khả năng trở thành cơ chế biến đổi tế bào bình thường thành tế bào gây ung thư. Tiến sĩ Chris Chlebowski, người không tham gia nghiên cứu cho biết: “Bạn nên lo lắng về nhôm.” Chlebowski, một nhà chữa bệnh theo liệu pháp tự nhiên có trụ sở tại Ashland, Oregon, cho biết ông đã kiểm tra hàng nghìn bệnh nhân về độc tính của kim loại. Tuy nhiên, trong nhóm tuân tập bệnh nhân của mình, ông cho biết, độc tính nhôm thực sự không phổ biến như các dạng quá tải kim loại khác. Ông nói: “Thật sự rất hiếm khi tìm thấy nhôm. Chì, thủy ngân, cadmium, cesium và thallium phổ biến hơn nhiều. Nhưng không có kim loại nào trong số này nên có trong cơ thể chúng ta. Không có mục đích sinh lý cho bất kỳ mục đích nào trong số chúng.”

Các nguồn tiếp xúc với nhôm
Chúng ta tiếp xúc với nhôm theo nhiều cách khác nhau: Hầu như mọi thương hiệu lớn về chất khử mùi (deodorant) và chất chống đổ mồ hôi (antiperspirant) vẫn sử dụng các hợp chất của nhôm. Nhôm cũng được tìm thấy trong thực phẩm chế biến (bao gồm bột nở, chất tạo màu, chất chống đông cục và sữa công thức cho trẻ em), các sản phẩm được phủ như thuốc kháng acid và vaccine, và trong đồ nấu nướng. Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), nấu thức ăn có tính axit trong nồi nhôm có thể khiến bạn tiếp xúc với lượng nhôm cao hơn so với nấu thức ăn bằng thép không gỉ hoặc bằng thủy tinh.

Hãy hạn chế phơi nhiễm với nhôm
Tốt nhất là tránh nhôm và hạn chế môi trường của bạn tiếp xúc với các chất gây ung thư khác càng nhiều càng tốt.

Đọc danh sách thành phần
Tập thói quen đọc danh sách các thành phần trong tất cả thực phẩm, sản phẩm làm đẹp, và thuốc không cần toa mà bạn mua. Đồng thời đọc tờ hướng dẫn sử dụng thuốc để biết các thành phần trong thuốc kê đơn. Bất cứ khi nào bạn thấy một mẫu nhôm được liệt kê, hãy cẩn trọng và đặt sản phẩm đó trở lại kệ. Chọn bột nở không chứa nhôm, ăn thực phẩm chưa qua chế biến và tìm các giải pháp thay thế tự nhiên cho các loại thuốc thông thường có chứa nhôm.

Ngừng sử dụng chất khử mùi (deodorant) có chứa hợp chất nhôm
Bạn có thể mua chất khử mùi tự nhiên, không chứa nhôm hoặc tự chế với các thành phần không độc hại. Một số trang web, bao gồm cả MommyPotamus, cung cấp các công thức dễ dàng để tự làm chất khử mùi. **Tránh dụng cụ nấu bằng nhôm**
Mặc dù lượng nhôm trong dụng cụ nấu ăn rất nhỏ nên được xem là an toàn, nhưng nếu bạn đang cố gắng giảm mức độ tiếp xúc tích lũy với nhôm, tốt nhất bạn không nên sử dụng nồi, chảo, hoặc giấy nhôm lót nướng bánh. Thay vào đó, hãy chọn các dụng cụ thủy tinh để nướng, nồi nấu bằng stainless steel, và băng gang.

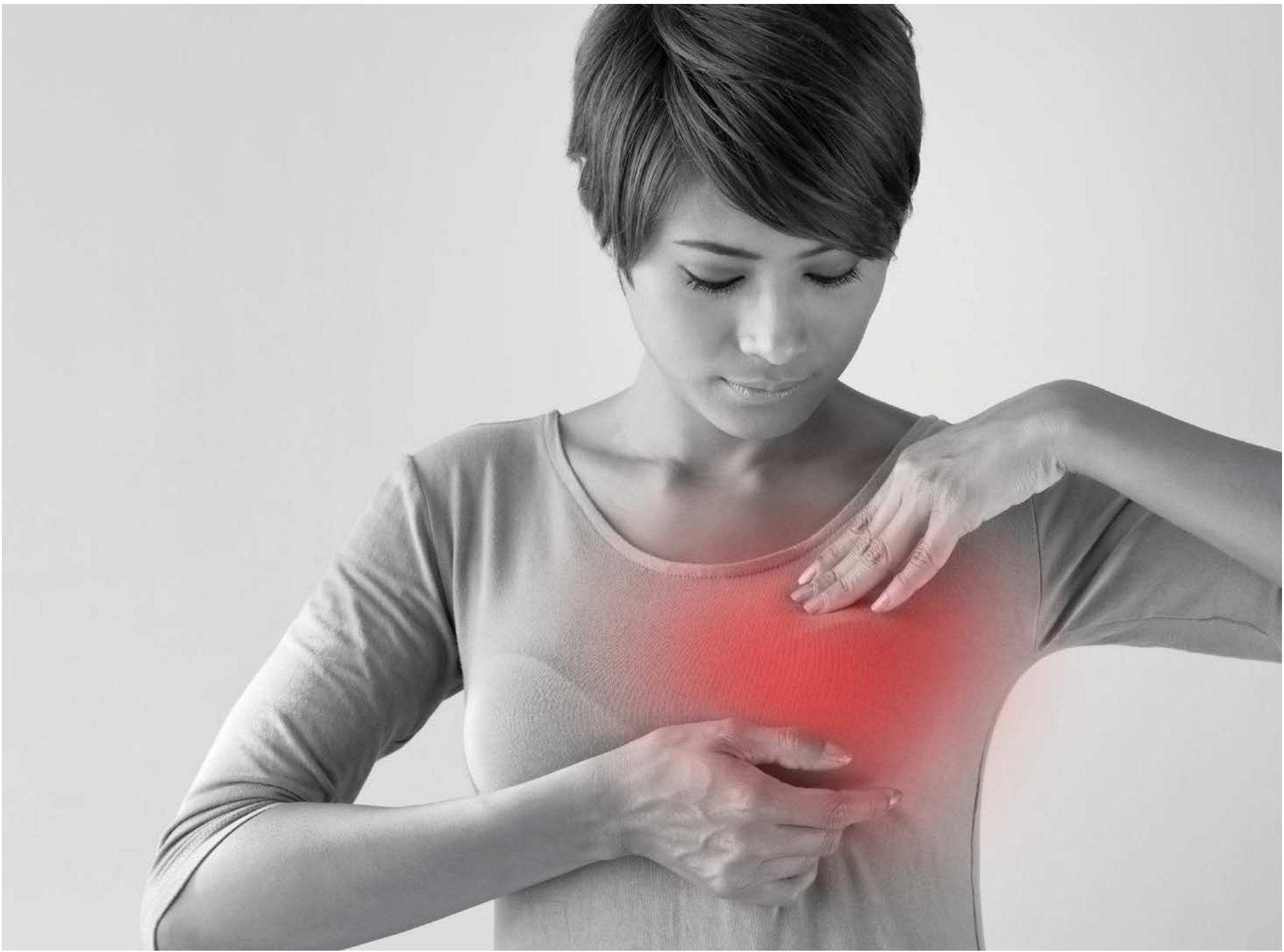
Tránh các loại vaccine có chứa nhôm
Bạn có thể truy cập danh sách các thành phần trong các nhãn hiệu vaccine khác nhau thông qua tờ hướng dẫn sử dụng thuốc của nhà sản xuất hoặc qua “Bảng tài liệu vaccine” của CDC, có sẵn trực tuyến. Nếu bạn không thể tránh được các loại vaccine chứa nhôm cho bản thân và gia đình, thì nghiên cứu gần đây cho thấy rằng chỉ tiêm một loại vaccine chứa nhôm một lần sẽ dẫn đến kết quả sức khỏe tốt hơn.

Không dùng thuốc acetaminophen
Một số vật dụng tưởng chừng vô hại trong tủ của bạn thực sự có thể làm giảm khả năng cơ thể bạn tự loại bỏ nhôm và các hóa chất độc hại khác. Theo Tiến sĩ William Parker, nhà khoa học của Trường Y Đại học Duke, thuốc giảm đau phổ biến acetaminophen (thành phần chính trong Tylenol) làm cạn kiệt glutathione trong cơ thể và có thể làm tổn hại đến con đường giải độc. Không bao giờ dùng acetaminophen cùng lúc với thuốc có chứa nhôm.

Các cách khác để hỗ trợ giải độc lành mạnh, theo bác sĩ trị liệu tự nhiên, Tiến sĩ Kara Fitzgerald, kết hợp ăn nhiều loại rau tươi và trái cây (đặc biệt là rau lá xanh đậm và rau họ cải); lựa chọn thực phẩm hữu cơ thay vì thực phẩm thông thường được trồng bằng thuốc trừ sâu và thuốc diệt cỏ; lọc nước uống của bạn; uống trà xanh; và thêm rau mùi và nghệ vào thức ăn thường dùng của bạn.

Tiến sĩ Jennifer Margulis là một nhà báo khoa học ở tiểu bang Oregon, là một nhà báo từng đoạt giải thưởng và là tác giả của cuốn sách “Con của Bạn, Theo Cách của Bạn: Chịu Trách Nhiệm về Các Quyết Định Mang Thai, Sinh Con, và Nuôi Dạy Con để có Một Gia Đình Hạnh Phúc Hơn, Khỏe Mạnh Hơn”.

Tân Dân biên dịch



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Hầu như mọi thương hiệu lớn về chất khử mùi (deodorant) và chất chống đổ mồ hôi (antiperspirant) vẫn sử dụng các hợp chất của nhôm.

Vai trò của dinh dưỡng và bệnh Parkinson

JUNE ROUSSO

Bệnh Parkinson đã được truyền thông đặc biệt quan tâm trong những năm qua. Mặc dù đã có những nỗ lực nhằm nâng cao kiến thức cộng đồng, công chúng vẫn chưa có nhiều hiểu biết về vai trò của dinh dưỡng trong việc làm giảm nguy cơ bị bệnh và kiểm soát các triệu chứng. Nhiều người trong chúng ta đã quen thuộc với các triệu chứng của bệnh Parkinson, chẳng hạn như chứng run rẩy, cử động chậm, xơ cứng cơ, tư thế sai biệt, và các vấn đề về giữ thăng bằng. Các loại thuốc điều trị Parkinson cụ thể được kê đơn nhằm kiểm soát các triệu chứng liên quan đến vận động, trong khi một số khác có thể được sử dụng cho các triệu chứng không liên quan đến vận động, chẳng hạn như chứng trầm cảm, lo lắng, ảo giác, mất ngủ, đau đôn, và nhiều triệu chứng khác.

Acid folic, vitamin B6, và vitamin B12
Trong khi các loại thuốc có thể kiểm soát hiệu quả các triệu chứng về vận động, những thay đổi về lối sống và dinh dưỡng sẽ giúp giải quyết những triệu chứng không liên đến vận động. Một phát hiện liên quan đến dinh dưỡng cho thấy rằng việc thiếu hụt các nhóm vitamin B như B-6, B-12, và acid folic (B9) có thể liên quan đến nguy cơ bị bệnh Parkinson.

Chuyên gia dinh dưỡng Patrick Holford đã viết trong cuốn sách của ông “New Optimum Nutrition for the Mind” (tạm dịch: Dinh Dưỡng Tối Ưu Mới Dành Cho Trí Não) rằng việc thiếu hụt acid folic có thể khiến các tế bào não sản xuất dopamine dễ bị tổn thương hơn. Một trong những vai trò của dopamine là điều hòa vận động và những phản ứng liên quan đến cảm xúc. Sự suy giảm nồng độ dopamine được cho là một yếu tố góp phần gây ra bệnh Parkinson.

Trong bệnh Parkinson, mỗi khi tế bào bị tổn thương sẽ tạo ra các gốc tự do. Một cách để đối phó với các chứng viêm do tác hại của các gốc tự do là dùng thực phẩm có nhiều chất chống oxy hóa, chẳng hạn như trái cây và rau không chứa tinh bột. Những loại thực phẩm này cũng giàu chất xơ và có thể giúp chữa táo bón, một triệu chứng khác của bệnh Parkinson.

Việc bổ sung với hàm lượng cao các chất chống oxy hóa vitamin C và E cũng có thể chống lại tác hại của các gốc tự do. Và theo ông Holford, những vitamin này giúp tri hoãn nhu cầu dùng thuốc trong quá trình điều trị Parkinson. Việc bổ sung CoQ10 cũng đã được xác định có thể làm chậm sự tiến triển của bệnh. CoQ10 giúp cơ thể chúng ta sản xuất năng lượng và mức độ CoQ10 sẽ giảm đi theo quá trình lão hóa. Tuy nhiên, việc bổ sung các chất nêu trên cũng nên được theo dõi dưới sự giám sát của bác sĩ có chuyên môn.

Cùng với sự hình thành các gốc tự do, còn có một mối liên quan giữa sự thiếu hụt acid folic, vitamin B6, và vitamin B12, với sự gia tăng mức homocysteine trong bệnh Parkinson. Homocysteine là một acid amin hình thành từ quá trình phân hủy protein. Nồng độ cao homocysteine có liên quan đến việc tăng nguy cơ nhồi



SHUTTERSTOCK

Cách ăn uống và luyện tập phù hợp có thể giúp làm chậm diễn biến của bệnh Parkinson.

Các loại thực phẩm ức chế quá trình giải độc trong cơ thể bệnh nhân Parkinson bao gồm rượu vang, cà phê, một số loại phô mát và chocolate.

Các loại thực phẩm hỗ trợ giải độc trong cơ thể bệnh nhân Parkinson bao gồm bông cải xanh, cải brussels, bắp cải, súp lơ trắng, và cải xoăn.

sản phẩm làm từ sữa (trừ bơ), các loại đậu, đậu xanh, rau bina, đậu nành, món couscous, tấm lúa mì, dưa, bơ, măng tây và ngũ cốc chứa gluten.

Chúng ta nên uống thuốc L-dopa trước bữa ăn một giờ, và sau ăn hai giờ. L-dopa có tác động không tốt đến sự hấp thụ của các protein khác nên điều đặc biệt quan trọng là phải để ý đến thời gian uống thuốc và thời gian dùng bữa.

The National Parkinson Foundation (Quỹ Parkinson Quốc gia) cũng đề xuất những thay đổi trong cách ăn uống cho những người dùng thuốc ức chế MAO-B để điều trị Parkinson. Thuốc ức chế MAO giúp ngăn chặn sự phân hủy dopamine, từ đó làm giảm một số triệu chứng liên quan vận động.

Khi dùng thuốc ức chế MAO, nên tránh các thực phẩm có nồng độ tyramine cao, bao gồm thịt hoặc cá đã qua xông khói, được lên men hoặc sấy khô, phô mát lâu năm, bắp cải lên men, các sản phẩm từ đậu tương, rượu vang đỏ và bia tươi.

Thay đổi lối sống và vận động

Về lối sống, tập thể dục nhịp điệu có thể giúp gia tăng năng lượng, kiểm soát âu lo, trầm cảm, và làm chậm sự tiến triển của bệnh. Ông Raket đưa ra một nghiên cứu cho thấy rằng việc luyện tập thái cực quyền và yoga có thể giúp duy trì và cải thiện thăng bằng cơ thể. Thêm vào đó, có một số nghiên cứu cho thấy rằng phương pháp châm cứu có thể giúp giảm các triệu chứng đau và không liên quan đến vận động. Ngoài ra, nên hạn chế tiếp xúc với thuốc trừ sâu và kim loại nặng, vì những chất này thực sự có thể góp phần vào sự tiến triển của bệnh Parkinson.

Như ông tổ ngành y học Hippocrates đã từng nói: “Hãy để thức ăn là thuốc và thuốc là thức ăn.”

Tác giả June Roussou là một nhà tâm lý học được chứng nhận của Tiểu bang New York và là nhà co vấn dinh dưỡng với bằng thạc sĩ khoa học về dinh dưỡng toàn diện.

Song Ngư biên dịch

Công dụng chữa lành của đu đủ

EMMA SUTTIE

Đu đủ là một loại trái cây phổ biến ở những vùng nhiệt đới, có nhiều lợi ích tuyệt vời ít ai ngờ tới như: điều trị sốt rét, chữa lành vết thương, hỗ trợ tiêu hóa, và hàng tá những công dụng khác.

Khi các con còn nhỏ, chúng tôi sống tại một vùng đồi núi thuộc Costa Rica nơi có đu đủ, xoài, và chuối mọc đầy ngoài tự nhiên. Vì thế, để thưởng thức những loại trái cây này, chúng tôi chỉ việc bước ra khỏi nhà và tìm một cái cây gần đó. Người dân nơi đây thường sử dụng những loại thực vật bản địa để chữa các bệnh thông thường. Và họ rất vui vẻ chia sẻ với những bà mẹ mới sinh đang mong muốn tìm hiểu những kiến thức quý giá này.

Trong lúc đi học, chúng ta đã được tìm hiểu về các loại thảo mộc Trung Hoa và khả năng chữa lành của thực phẩm. Tuy nhiên, việc áp dụng những kiến thức này tại một trong những nơi có mức độ đa dạng sinh học cao bậc nhất thế giới lại là một câu chuyện khác.

Đó là một cơ hội hiếm có trong đời khi tôi may mắn được đi du ngoạn nhiều lần cùng với một thầy thuốc bản địa. Ông đã chỉ cho tôi các đặc tính chữa bệnh của hầu như mọi loại thực vật, các loại cây, trái cây, và quả berry.

Tôi phát hiện ra rằng Costa Rica là nơi mà người dân dành sự trân trọng lớn lao cho tự nhiên; thế nên, họ luôn bảo vệ và bồi đắp cho thế giới tự nhiên. Và như lẽ tất nhiên, tự nhiên cũng mang đến cho họ thức ăn cũng như nhiều sự ưu ái trong cuộc sống. Thế giới tự nhiên không phải là thứ mà con người “viếng thăm” vào ngày cuối tuần; mà đó là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của họ. Vì vậy, những hiểu biết về thế giới tự nhiên, không chỉ giúp bạn sống khỏe mạnh hơn, mà còn thực sự là một vấn đề sống còn.

Hiểu biết về tự nhiên là sức mạnh giúp bạn thoát khỏi nguy hiểm

Sốt xuất huyết là một bệnh phổ biến ở vùng Trung Mỹ, đặc biệt ở những nơi có độ cao với mặt biển dưới 7,500 feet, trong suốt mùa mưa, kéo dài từ tháng 5 đến tháng 11. Sốt xuất huyết là một căn bệnh gây ra bởi một loại virus được truyền qua muỗi cái. Vì Costa Rica có lượng mưa hàng năm lớn, và mùa mưa gây ngập lụt kinh hoàng như trận đại hồng thủy được nhắc trong Thánh kinh. Cho nên, các bệnh truyền nhiễm qua vật trung gian là muỗi rất phổ biến. Sốt xuất huyết có thể không có triệu chứng, nhưng cũng có thể gây ra các dấu hiệu giống với cảm cúm, chẳng hạn như sốt cao đột ngột; đau vùng hốc mắt; đau cơ, khớp, xương, đau đầu dữ dội hay phát ban với các đốm đỏ.

Cơn sốt xuất huyết mà tôi đã từng được học ở trường rất nguy hiểm và đáng sợ. Tôi cam đoan rằng sẽ chẳng ai muốn trải qua tình trạng này. Triệu chứng của sốt xuất huyết bao gồm những cơn đau bụng dữ dội, nôn mửa, tiêu chảy, co giật, sốt cao, và xuất huyết khó kiểm soát. Con sốt có thể kèm theo những cơn đau dữ dội và thậm chí có thể gây tử vong.

Những trái đu đủ, một giống trái cây phổ biến của vùng nhiệt đới lại là một phương thuốc hữu hiệu chữa bệnh sốt xuất huyết. Trên thực tế, lá cây đu đủ có thể được làm thành một loại trà để điều trị sốt xuất huyết. Các nghiên cứu cho thấy chiết xuất từ lá đu đủ làm tăng lượng tiểu cầu và số lượng tế bào bạch cầu trong khi giảm thời gian sốt và tỷ lệ phát triển thành bệnh sốt xuất huyết. Rõ ràng, đu đủ là một phương pháp điều trị tuyệt vời cho những mầm bệnh virus.

Những phát hiện này nằm trong một bài bản luận trên tạp chí y khoa BMJ về sốt xuất huyết.

“Rất nhiều nghiên cứu y sinh học đã được thực hiện với chủ đề này, bao gồm cả thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên có đối chứng.”

Khi bạn cách phòng khám gần nhất hơn một tiếng giờ đồng hồ, những hiểu biết này sẽ trở nên rất quan trọng. Việc biết về những loại thực vật nào có thể làm giảm mức độ nghiêm trọng và thời gian mắc bệnh, sẽ giúp bạn sống sót [qua căn bệnh nguy hiểm].

Tất nhiên, có lẽ chẳng có cây đu đủ nào gần nơi bạn ở, và cũng có thể bạn không có vấn đề gì với căn bệnh sốt xuất



PAPAYA/SHUTTERSTOCK

Đu đủ là một loại trái cây giàu dinh dưỡng, giúp chữa lành tổn thương và thanh lọc cơ thể.

huyết. Nhưng dù sao, cây đu đủ còn có rất nhiều những công dụng khác. Đu đủ có khả năng chữa lành vết thương. Đây là một thông tin quan trọng khi bạn sống ở khu vực hẻo lánh, nơi mà bất cứ vết nhiễm trùng nào cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ. Vỏ đu đủ có thể được đắp trực tiếp lên vết thương, giúp vết thương mau bình phục. Đu đủ chứa nhiều vitamin A tan trong chất béo, cần thiết cho làn da, niêm mạc, và đôi mắt khỏe mạnh. Đu đủ cũng có chứa nhiều vitamin C, cao hơn 1,5 lần lượng Vitamin C theo nhu cầu khuyến nghị cho mỗi khẩu phần ăn. Vitamin C giúp chống lại nhiễm trùng và đóng vai trò như một chất chống oxy hóa mạnh mẽ, giúp đẩy nhanh quá trình lành vết thương.

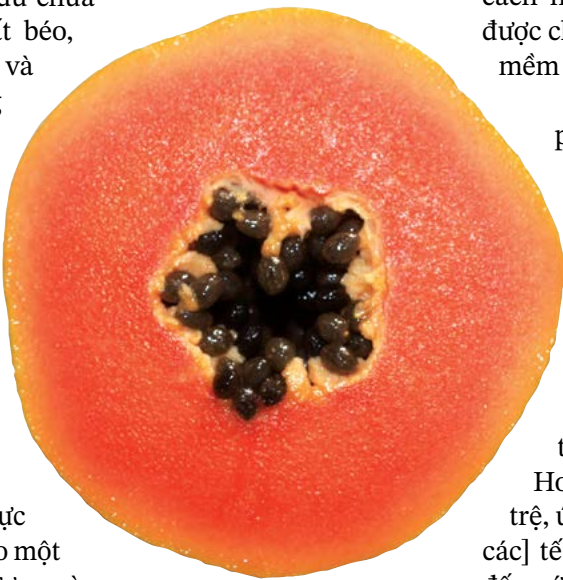
Trái đu đủ trong Đông y

Theo y học Trung Hoa, tất cả thực phẩm và thảo dược đều mang theo một nhiệt lượng nhất định, và nhiệt lượng này sẽ ảnh hưởng đến cơ thể một khi được ăn vào. Trái đu đủ có tính bình, vị vừa ngọt vừa chua. Thực phẩm mang vị chua giúp làm se [lỗ chân lông], trong khi, thực phẩm mang vị ngọt khiến cơ thể khỏe mạnh. Đu đủ có khả năng chữa bệnh mạnh mẽ. Trong Đông y, đu đủ có lợi cho phổi, lá lách và đặc biệt là dạ dày. Thấy thuốc Đông y sử dụng đu đủ như một loại thuốc bổ để cải thiện hệ tiêu hóa và kích thích sự thèm ăn.

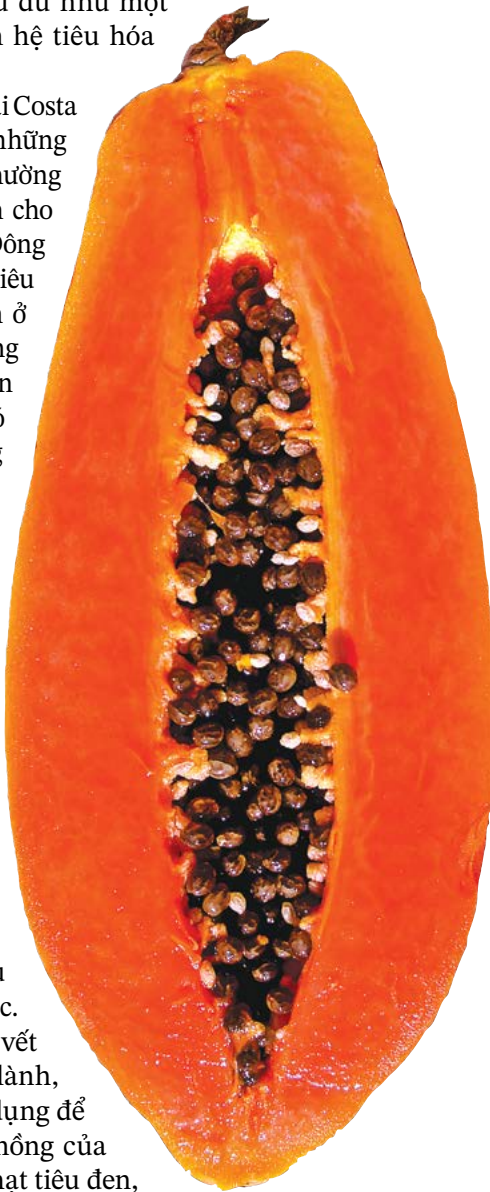
Trong những năm sống tại Costa Rica, tôi đã phải chăm sóc những đứa con hiếu động, và tôi thường làm món đu đủ xay nhuyễn cho chúng. Trong triết học Đông phương, đu đủ có lợi cho hệ tiêu hóa, một cơ quan mẫn cảm ở trẻ sơ sinh vì cơ thể của chúng vẫn còn đang trong giai đoạn phát triển. Những món ăn có thể làm dịu đường ruột đồng thời giúp làm nhẹ chứng táo bón và tiêu chảy luôn luôn cần thiết đối với cả những bậc làm cha mẹ và trẻ nhỏ. Đu đủ cũng giúp hỗ trợ miễn dịch. Điều này rất hữu ích với tôi, vì tôi có hai con nhỏ thường chạy quanh, đùa giỡn trong những khu rừng trên núi xa xôi. Ngoài ra, loại trái cây này còn có tác dụng làm tăng lượng sữa ở các bà mẹ. Quả thật, đu đủ là một loại trái cây có nhiều công dụng đáng kinh ngạc.

Vỏ đu đủ được đắp lên vết thương để vết thương mau lành, và hạt đu đủ còn được sử dụng để loại bỏ ký sinh trùng. Vì nóng của đu đủ có thể thay thế cho hạt tiêu đen, trong khi vỏ và thân cây đu đủ có thể dùng để bện dây thừng.

Đu đủ nổi tiếng với enzyme tiêu hóa – papain, giúp phá vỡ các protein và kích



Đu đủ hữu ích với rất nhiều vấn đề về da, giúp giữ ẩm và làm đẹp mọi vùng da trên cơ thể.



thích lưu thông tiêu hóa. Enzyme tiêu hóa này cũng giúp làm dịu các tình trạng viêm nhiễm, chẳng hạn như hen suyễn, viêm khớp, và làm sạch ruột. Papain cũng có tác dụng phá vỡ các mảng bám trên răng, làm sạch niêm mạc cơ thể, và là một chất chống ký sinh trùng mạnh.

Papain giúp phá vỡ các protein một cách hiệu quả, vì thế loại enzyme này được chiết xuất và bán như một chất làm mềm thịt.

Đu đủ còn có công dụng làm ẩm phổi, giảm ho và chữa hen suyễn. Theo Đông y, phổi và da có liên quan đến nhau. Và thật thú vị là đu đủ hữu ích với rất nhiều vấn đề về da, giúp giữ ẩm và làm đẹp mọi vùng da trên cơ thể.

Đu đủ cũng chứa carpain, một hợp chất được biết đến với các đặc tính ngăn ngừa hình thành khối u. Theo y học Trung Hoa, các khối u là do dầm thấp (khí trệ, ứ huyết) dẫn đến tăng sinh [trường các] tế bào bất thường. Đu đủ được biết đến với công dụng trừ thấp, và có thể trị các chứng bệnh liên quan đến dầm thấp, chẳng hạn như sự phát triển quá mức của nấm candida, ký sinh trùng, các khối u, nang và béo phì. Sống ở vùng khí hậu nóng, ẩm ướt sẽ khiến chúng ta dễ bị mắc những căn bệnh này.

Khi sinh sống ở vùng Trung Mỹ, tôi được biết rằng người dân địa phương sẽ tẩy ký sinh trùng khoảng hai lần mỗi năm. Ở khu vực này, ký sinh trùng là một phần tất yếu của cuộc sống. Thậm chí có một câu nói nổi tiếng rằng: “Nếu tìm anh còn đập, chắc chắn anh có ký sinh trùng.”

Trong một môi trường khí hậu như thế này, nhiệt độ và độ ẩm cao là điều kiện tốt cho ký sinh trùng sinh sôi. Vì thế, việc tẩy ký sinh trùng sẽ giúp hệ miễn dịch mạnh hơn để chống lại những tác nhân xâm nhập đến từ bên ngoài. Enzyme tiêu hóa papain được tìm thấy trong đu đủ là một loại thuốc tẩy giun mạnh mẽ có công dụng tiêu diệt các loại giun sán ký sinh tại hệ tiêu hóa, kể cả sán dây. Ngoài ra, hạt đu đủ cũng có công dụng điều trị ký ký sinh trùng rất hiệu quả.

Đu đủ có nhiều công dụng khiến tôi phải kinh ngạc. Thật tuyệt khi các bệnh phổ biến ở những khu vực nóng ẩm có thể được điều trị bởi một loại trái cây bản địa. Đây không phải là sự tình cờ. Đó là vẻ đẹp và sự khả năng vô hạn của tự nhiên. Kiến thức sâu sắc của người dân địa phương về sức mạnh chữa lành từ môi trường chung quanh khiến tôi cảm thấy thật nhỏ bé và may mắn. Thời gian sống ở Costa Rica đã cho tôi thấy rằng những điều được học từ sách vở đang được áp dụng rất hiệu quả trong đời sống thực tế.

Cô Emma Suttie là một bác sĩ châm cứu và là người sáng lập Chinese Medicine Living – một trang web dành riêng để chia sẻ cách sử dụng kiến thức cổ xưa để sống một cuộc sống lành mạnh trong thế giới hiện đại.

Song Ngư biên dịch



PHO OLD TOWN

VIETNAMESE NOODLE & GRILL

25551 KINGSLAND BLVD. SUITE B102, KATY, TX 77494

(832) 437-4519

OPEN NOW

BUSINESS HOURS:
MON-THU: 11AM – 8PM
FRI-SAT: 11AM – 9PM
SUNDAY: CLOSED



Phở Tái Lăn Hà Nội, Phở Đặc Biệt, Phở Fillet Mignon, Phở Gà, Phở Đố Biển, Mì, Bún, Com, Bánh Mì, Chả Giò, Gỏi Cuốn, Hủ Tiếu Ấp Chảo, Món Ăn Chay, Trà Sữa, và Món Tráng Miệng.





Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John

- Đầu bếp nổi tiếng
- Trên 30 năm kinh nghiệm về ẩm thực
- Có hàng triệu người theo dõi trên YouTube và mạng xã hội
- Giám khảo các cuộc thi ẩm thực

Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.

Nước sốt XO
Hương vị Hồng Kông nổi bật
Umami ngon trong chai

Nước sốt dầu ớt đỏ
Thật nhiều hương vị
Làm bạn không thể quên hương vị châu Á

Nước sốt cay
Được pha trộn điều luyện và tinh huyết
Không thể thiếu cho các món chiên

Được điều chế theo từng phần nhỏ
KHÔNG CHẤT BẢO QUẢN
KHÔNG CHẤT PHỤ GIA
KHÔNG DÙNG CHẤT ĐIỀU VI

Có bán tại:
MasterChefJohn.com
Amazon.com
Walmart.com

Xem thêm video của Chef John trên:

Sản xuất tại CANADA

Song Ngư biên dịch



Liệu pháp dinh dưỡng tĩnh mạch là cách hiệu quả duy nhất để có được các vitamin và chất dinh dưỡng khó có thể lấy được thông qua thực phẩm và chất bổ sung.

Liệu pháp truyền nước biển gồm những chất gì?

7 hợp chất phổ biến trong dinh dưỡng tĩnh mạch

ASHLEY TURNER

Nhận các chất dinh dưỡng thông qua đường truyền tĩnh mạch (IV) nghe có vẻ không hấp dẫn lắm, nhưng đó là một cách tuyệt vời để có được những gì cơ thể cần. Chúng ta đang sống trong một thế giới cạn kiệt chất dinh dưỡng. Mặc dù chúng ta đã cố gắng hết sức tạo ra các lựa chọn giúp nâng cao sức khỏe, nhưng rất khó để đạt được mức tối ưu về vitamin, khoáng chất, và chất dinh dưỡng mà cơ thể cần.

Thật không may, chúng ta đang sống trong thời đại của căng thẳng kinh niên, bên cạnh sự tồn tại phổ biến của các chất độc từ môi trường, cũng như đất cũng như thực phẩm cạn kiệt chất dinh dưỡng. Điều này dẫn đến các triệu chứng dai dẳng và tình trạng sức khỏe kinh niên. Nhưng may mắn thay, liệu pháp tĩnh mạch có thể cung cấp các chất dinh dưỡng trực tiếp vào máu cho từng người.

Gần đây, liệu pháp dinh dưỡng tĩnh mạch đã trở thành một chủ đề trở chuyện trong giới y tế và sức khỏe, đồng thời được sử dụng rộng rãi trong các phòng khám y học tích hợp và chức năng. Vào những năm 1960, Tiến sĩ John Myers đã hiểu được tầm quan trọng của việc sử dụng vitamin và khoáng chất qua đường tĩnh mạch. Ông nổi tiếng với món "cocktail Myers" đem lại cho bệnh nhân nhiều lợi ích về sức khỏe. Kể từ thời điểm đó, nhiều bác sĩ đã sử dụng các công thức biến đổi của loại cocktail này trong thực hành lâm sàng.

Có lẽ bạn đang tự hỏi liệu bạn có thể hưởng lợi từ liệu pháp tĩnh mạch hay không và những kết quả sức khỏe bạn có thể nhận được là gì? Tôi hy vọng sẽ giải đáp phần nào những thắc mắc của bạn trong bài viết này.

Liệu pháp dinh dưỡng tĩnh mạch giúp bạn có được hàm lượng cao các vitamin và khoáng chất trong máu để cung cấp cho các tế bào cạn kiệt chất dinh dưỡng.



XB100 VIA FREEPIK

Liệu pháp bổ sung vitamin qua đường tĩnh mạch là gì?

Việc tiêu thụ các thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, chống viêm thì rất hữu ích cho sức khỏe tổng thể, ngay từ cấp độ tế bào. Chúng tôi nhấn mạnh đến khả năng chữa bệnh, tác dụng y học của thực phẩm trong thực hành lâm sàng của chúng tôi. Khi chúng ta lựa chọn thực phẩm không tốt và tiêu thụ các thực phẩm chế biến sẵn, dễ gây viêm, cơ thể sẽ có thể bị viêm và suy kiệt. Điều này gây cản trở hoạt động cơ thể ở cấp độ tế bào bằng cách làm cạn kiệt nguồn chất dinh dưỡng cần thiết để thực hiện các chức năng tối ưu.

Sức sống và độ phì nhiêu của đất trồng ảnh hưởng rất nhiều đến chất lượng thực phẩm của chúng ta. Trong thế giới ngày nay, các phương pháp nông nghiệp hiện đại đã tàn phá và làm cạn kiệt [đường chất trong] đất. Các phương pháp xử lý công nghiệp đã làm giảm đáng kể hàm lượng vitamin, khoáng chất, và vi sinh vật trong đất.

Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến thực phẩm chúng ta ăn, vì chúng không lấy được chất dinh dưỡng quý giá trong đất. Kết quả cuối cùng là cây trồng trở nên thiếu dinh dưỡng. Nghiên cứu cho thấy rằng đất của chúng ta đã bị cạn kiệt nhiều loại vitamin và khoáng chất khác nhau. Ngoài ra, việc sử dụng ngày càng rộng rãi các sinh vật biến đổi gen, thuốc trừ sâu, và thuốc diệt cỏ cho nguồn thực phẩm đã ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe của những người tiêu thụ.

Một cách để bù đắp sự thiếu dinh dưỡng trong nguồn thực phẩm là bổ sung thực phẩm chức năng để nâng cao tình trạng dinh dưỡng của chúng ta. Mặc dù các chất bổ sung đem lại nhiều lợi ích, nhưng đôi khi việc hấp thụ có thể bị cản trở. Các yếu tố khác nhau, bao gồm tính toàn vẹn của đường ruột, một số bệnh kinh niên, tuổi tác, chất bổ sung kém chất lượng,

và liều lượng của chất bổ sung đều có thể ảnh hưởng đến khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng của cơ thể.

Ngược lại, với liệu pháp tĩnh mạch, chúng ta không cần quan tâm đến việc liệu cơ thể có hấp thụ được các chất dinh dưỡng hay không. Việc truyền tĩnh mạch không cần đến hoạt động của hệ tiêu hóa, và các chất dinh dưỡng có thể được đưa trực tiếp vào máu, cho phép cơ thể hấp thụ tốt hơn nhiều so với đường uống và chích vào cơ bắp. Liệu pháp dinh dưỡng tĩnh mạch giúp bạn có được hàm lượng cao các vitamin và khoáng chất trong máu để cung cấp cho các tế bào cạn kiệt chất dinh dưỡng.

Lợi ích của liệu pháp dinh dưỡng tĩnh mạch

Có rất nhiều lợi ích điều trị đi kèm với việc sử dụng các chất dinh dưỡng và hợp chất qua đường tĩnh mạch. Chúng ta có thể điều chỉnh [hàm lượng các chất] trong dịch truyền tĩnh mạch tùy theo nhu cầu của bệnh nhân.

Cho dù bạn là một vận động viên muốn nâng cao thành tích, một người bị bệnh tự miễn hoặc bệnh kinh niên, hay đơn giản chỉ là một người muốn cải thiện sức khỏe, liệu pháp dinh dưỡng tĩnh mạch luôn giữ vai trò quan trọng trong việc chăm sóc sức khỏe của bạn.

Liệu pháp dinh dưỡng tĩnh mạch có thể tăng mức năng lượng và chức năng miễn dịch, chống lại bệnh tự miễn dịch và kinh niên, cải thiện quá trình trao đổi chất, cân bằng chất điện giải, v.v. Kết quả đạt được có thể từ việc giảm căng thẳng, làn da tươi sáng, đến tinh thần minh mẫn và cảm giác khỏe mạnh tổng thể tốt hơn.

Các chất dinh dưỡng và hợp chất phổ biến được tìm thấy trong dinh dưỡng tĩnh mạch bao gồm acid alpha-lipoic (ALA), acid amin, biotin, canxi, keo bạc, đồng, EDTA, folate, glutathione, hydrogen peroxide, sắt, magiê, mangan, methylcobalamin, molybdenum, N-acetylcysteine, ozon, acidpantothenic,phosphatidylcholine, kali, pyridoxine, và thiamine.

Có nhiều hợp chất và vô số cách

kết hợp điều trị khác nhau có thể được sử dụng trong liệu pháp dinh dưỡng tĩnh mạch. Trong bài viết này, chúng tôi muốn làm nổi bật 7 hợp chất dưới đây.

Vitamin C

Đã có quá nhiều tài liệu khoa học về các nghiên cứu ghi nhận lợi ích sức khỏe của vitamin C. Đó là một chất chống oxy hóa mạnh và có tác dụng kích thích hệ miễn dịch. Vitamin C được sử dụng cho bệnh động mạch vành, tình trạng tự miễn dịch, đau cơ xơ hóa, ung thư, giải độc, viêm tụy cấp cũng như các bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn và virus.

Vitamin B12

Vitamin B12 là một loại vitamin tan trong nước, hữu ích cho nhiều vấn đề sức khỏe, bao gồm vai trò tạo ra các tế bào hồng cầu, chuyển hóa thức ăn, củng cố hệ thần kinh trung ương, hỗ trợ chức năng thần kinh, kích thích cảm giác hạnh phúc, giảm lo lắng và trầm cảm, tăng mức năng lượng và nâng cao chức năng miễn dịch. Các dạng vitamin B12 khác nhau có thể được sử dụng trong liệu pháp tĩnh mạch, bao gồm methylcobalamin, hydroxocobalamin, adenosylcobalamin, và cyanocobalamin.

Glutathione

Là chất chống oxy hóa chính của cơ thể, glutathione đã được chứng minh là làm giảm các phản ứng oxy hóa và căng thẳng oxy hóa khác trong cơ thể. Glutathione cũng giúp tái tạo các chất chống oxy hóa khác, vitamin C, và vitamin E. Glutathione có ích cho vô số các vấn đề sức khỏe, bao gồm dị ứng, hen suyễn, tiểu đường, ung thư, bệnh tim, bệnh Alzheimer, bệnh Parkinson, hội chứng mệt mỏi kinh niên, hội chứng ruột kích thích, suy giảm chức năng gan, và nhiều tình trạng kinh niên khác. Glutathione cũng được đánh giá cao vì những lợi ích chống lão hóa.

NAD

NAD là tên viết tắt của nicotinamide adenine dinucleotide có nguồn gốc từ vitamin B3, hoặc niacin. NAD là một



SPACE_CAT/SHUTTERSTOCK

coenzyme thiết yếu của cơ thể, giúp kích hoạt chức năng của ty thể và duy trì khả năng phục hồi và sửa chữa của tế bào. Hàm lượng NAD thấp có liên quan đến một số tình trạng, bao gồm lo lắng, trầm cảm, bệnh Parkinson, chứng đau nửa đầu, đau cơ xơ hóa và nhiều bệnh khác. Thật không may, nồng độ NAD suy giảm theo tuổi tác, vì vậy NAD thường được quảng cáo vì những lợi ích chống lão hóa. Loại coenzyme này cũng có khả năng mạnh mẽ trong việc phục hồi năng lượng tế bào, tăng mức năng lượng cho cơ thể, làm giảm các rối loạn tâm trạng, đau đớn và thậm chí là nghiện ngập.

Magnesium

Hầu hết dân số của chúng ta đều thiếu magiê. Magnesium được sử dụng trong nhiều liệu pháp dinh dưỡng tĩnh mạch, và được phát hiện là đặc biệt hữu ích cho những người bị hen suyễn, rối loạn nhịp tim, và đau nửa đầu.

Acid alpha-Lipoic

ALA là một chất chống oxy hóa mạnh giúp giảm viêm và căng thẳng oxy hóa.

Khớp kêu răng rắc có nguy hiểm không?

LYNN JAFFEE

Tôi từng có vấn đề về cổ cách đây vài năm. Tôi thường nghe thấy tiếng kêu răng rắc mỗi lần quay sang trái. Đó là cổ của tôi hơi cứng một chút, nhưng chỉ thế sẽ không đủ để gây ra các tiếng kêu đó. Vì vậy, tôi đã cảm thấy lo lắng rằng tiếng kêu ở cổ của tôi có thể là một dấu hiệu cho thấy điều gì đó thực sự không ổn.

Hóa ra nguyên nhân của vấn đề là **crepitus**. Crepitus là tên gọi chung để mô tả mọi loại âm thanh phát ra từ khớp, có thể là cọt kẹt, ken két, tách, rắc rắc, và thậm chí là lộp bộp. Những âm thanh này có thể nhỏ ở mức chỉ bạn mới nghe thấy hoặc lớn đến mức khiến mọi người trong phòng phải giật mình.

Crepitus có thể là do một số vấn đề về cấu trúc.

Vỡ bong bóng khí trong chất hoạt dịch

Một nguyên nhân phổ biến gây ra tiếng khớp bất thường là sự xuất hiện bong bóng khí bên trong khớp. Cụ thể là do khí tích tụ trong chất hoạt dịch vốn là chất đệm khớp và tạo thành bong bóng. Khi đột ngột gấp hoặc duỗi một khớp, bạn có thể nghe thấy tiếng lộp bộp do bong bóng khí bị vỡ. Một ví dụ về dạng crepitus này là khi ai đó bê khớp ngón tay của họ. Việc này nghe có vẻ đau đớn và đáng sợ, nhưng thực tế thường không gây đau hay tổn thương lâu dài nào cả. Điều thú vị là, nếu bạn là người thường thích bê các khớp ngón tay, bạn sẽ phải đợi cho đến khi bong bóng khí hình thành trước thì lúc bê mới có thể tạo ra các âm thanh răng rắc như vậy.

Các đầu xương bên trong khớp cọ xát vào nhau

Một nguyên nhân khác của tiếng kêu khớp là do các đầu xương bên trong khớp cọ xát vào nhau. Điều này bắt nguồn từ việc tổn thương và chấn thương khớp, xảy ra phổ biến hơn ở những người bị viêm xương khớp, đặc biệt là ở đầu gối. Ở khớp có một loại mô liên kết, gọi là sụn, có tác dụng nâng đỡ và bảo vệ đầu xương trong

khớp khỏi cọ xát vào nhau. Viêm xương khớp là tình trạng hao mòn vì hoạt động quá mức và lão hóa dẫn đến bào mòn sụn và viêm khớp. Khi sụn khớp bị bào mòn, sẽ không lạ gì khi bạn nghe thấy tiếng ma sát do các đầu xương cọ vào nhau.

Tổn thương dây chằng

Bạn cũng có thể nghe tiếng crepitus khi dây chằng hoặc gân bị kẹt vào xương ở bên trong khớp. Điều này thường diễn ra khi dây chằng hoặc gân xương bị viêm, sưng, và không thể di chuyển trơn tru như bình thường. Vì dạng tiếng kêu khớp này thường liên quan đến viêm nhiễm, nên dây chằng hoặc gân có thể gây đau.

Tổn thương túi hoạt dịch

Một cấu trúc trong khớp khác có thể gây ra tiếng kêu là túi hoạt dịch. Túi hoạt dịch là những túi chứa chất lỏng đặc bao quanh các khớp để bảo vệ khớp khỏi bị tổn thương. Chấn thương hoặc nhiễm trùng có thể gây viêm các túi hoạt dịch, khiến chúng chèn ép vào nhau và tạo ra tiếng ma sát, tiếng tách, hoặc tiếng lục lục.

Crepitus có thể xảy ra ở mọi loại khớp

Khớp gối thường là một trong những khớp có tiếng kêu lớn nhất. Đây là một vị trí thường thấy của viêm xương khớp, nhưng cũng là nơi thường nghe thấy tiếng tách lớn do vỡ bong bóng khí bên trong khớp.

Khớp thái dương hàm nổi bật dưới với xương sọ cũng có thể là nguyên nhân gây ra nhiều dạng tiếng kêu khớp. Người có các vấn đề về khớp thái dương hàm có thể nghe thấy tiếng lách cách và lộp bộp mới khi mở miệng.

Tương tự như vậy, khớp vai, cổ tay, mắt cá chân, khuỷu tay, ngón tay, ngón chân, và thậm chí cả cổ sống của bạn cũng có thể gây ra chứng crepitus nếu có điều kiện thích hợp.

Crepitus có phải là dấu hiệu xấu không?

Khi nghe thấy tiếng kêu ở khớp, bạn có



STOCKING VIA FREEPIK

Cơ thể bạn chắc chắn sẽ có lúc phát ra một số tiếng kêu răng rắc, cọt kẹt, hoặc lục lục. Bạn có nên lo lắng? Điều này còn tùy thuộc xem bạn có những cảm giác khó chịu nào khác không.

Nếu nghe thấy tiếng kêu khớp cùng với bất kỳ triệu chứng nào khác, tốt hơn hết là bạn nên đi kiểm tra.



©/COMP VIA FREEPIK

thể phân vân không biết có vấn đề gì không. Và câu trả lời là tùy trường hợp. Tiếng tách ở khớp ngón tay hoặc tiếng lộp độp ở đầu gối nhưng không đau thì chỉ là do vỡ bong bóng khí bên trong chất hoạt dịch của khớp.

Tuy nhiên, nếu tiếng khớp xảy ra thường xuyên hoặc đi kèm với đau, viêm nhiễm, sưng tấy, hoặc mất chức năng thì thường là có vấn đề. Tiếng kêu có thể là dấu hiệu của tổn thương khớp, viêm xương khớp, viêm gân hoặc thậm chí là một bệnh kinh niên.

Ngoài ra, crepitus đi kèm với đau khớp hoặc đau bắt nguồn từ khớp nhưng lan xuống chân và cánh tay cũng có thể là một dấu hiệu chèn ép thần kinh do hẹp khe khớp. Vậy nên, tóm lại nếu nghe thấy tiếng kêu khớp cùng với bất kỳ triệu chứng nào khác, tốt hơn hết là bạn nên đi kiểm tra.

Cuối cùng, chứng crepitus ở cổ vẫn đeo bám tôi trong vài tuần. Tôi đã thực hiện một số động tác duỗi để thả lỏng cổ và vai, đồng thời bỏ việc đeo túi xách trên vai, và tiếng kêu khớp đã biến mất. Bây giờ khi duỗi cổ, tôi nghe thấy âm thanh yếu ớt của các cơ đang thả lỏng, nhưng không còn âm thanh ma sát hoặc đau đớn.

Lynn Jaffee là một bác sĩ châm cứu được cấp phép và là tác giả của "Simple Steps: The Chinese Way to Better Health" (tạm dịch: Các Bước Đơn Giản: Phương Pháp Trung Quốc Giúp Khỏe Mạnh hơn). Bài viết này được đăng lần đầu tiên trên AcupunctureTwinCities.com

Kiên Tin biên dịch

Ban xuất huyết ở tuổi cao niên và cách điều trị

BEL MARRA HEALTH

Ban xuất huyết tuổi già là một tình trạng ảnh hưởng đến người cao tuổi và được biết đến theo nhiều tên gọi khác nhau, chẳng hạn như: ban xuất huyết senilis, xuất huyết dưới da, hoặc ban xuất huyết Bateman. Bác sĩ chuyên khoa da người Anh Thomas Bateman lần đầu tiên mô tả ban xuất huyết tuổi già vào năm 1818.

Đích xác thì ban xuất huyết tuổi già là gì?

Định nghĩa căn bản nhất của ban xuất huyết tuổi già là khi da của người cao tuổi dễ bị bầm tím hơn.

Những người cao tuổi có làn da mỏng và yếu ớt hơn, do đó, các vết bầm tím dễ xuất hiện hơn. Ở giai đoạn đầu, những vết bầm này có màu đỏ tía. Người cao tuổi thường xuất hiện ban xuất huyết trên cánh tay, nhưng cũng có thể xảy ra ở lớp màng nháy, đặc biệt là ở miệng và các cơ quan nội tạng.

Mặc dù có vẻ như một chấn thương nghiêm trọng đã gây ra ban xuất huyết. Nhưng các vết bầm tím cũng có khả năng là do một chấn thương nhẹ. Các đốm xuất huyết lớn được gọi là máu bầm trong khi các đốm nhỏ hơn được gọi là nốt xuất huyết.

Sự phổ biến của ban xuất huyết tuổi già

Ban xuất huyết tuổi già xảy ra phổ biến nhất ở người cao tuổi, với khoảng 11.9% người lớn trên 50 tuổi bị bệnh. Tỷ lệ bị bệnh cũng cao nhất ở những người tiếp xúc nhiều hơn với ánh nắng mặt trời.

Ban xuất huyết tuổi già gần như chỉ gặp ở người cao tuổi, với 2% người lớn trên 60 tuổi bị bệnh và 25% những người trên 90 tuổi.

Nguyên nhân gây ra ban xuất huyết tuổi già

Nhiều người dường như nghĩ rằng ban xuất huyết tuổi già là kết quả của sự thiếu hụt khoáng chất và vitamin, nhưng thực tế không phải như vậy. Dưới đây là một số nguyên nhân tiềm ẩn của ban xuất huyết tuổi già:

- Tia UV: Bức xạ cực tím (UV), giống như khi tiếp xúc với quá nhiều ánh nắng mặt trời, có thể làm suy yếu các mô liên kết ở các mạch máu dưới da. Vì chúng ta tiếp xúc với ánh sáng mặt trời trong nhiều năm, các mô sẽ yếu đi và trở nên mỏng hơn một cách tự nhiên khi về già.
- Thuốc men: Lạm dụng thuốc chống đông máu, chẳng hạn như steroid và aspirin.



Định nghĩa đơn giản nhất của ban xuất huyết tuổi già là khi đến tuổi cao niên dễ bị bầm tím hơn.

- Các bệnh mạch máu.
- Bệnh tiểu đường: Được xác định bằng lượng đường trong máu cao trong một thời gian dài.
- Giảm tiểu cầu: Được định nghĩa là sự thiếu hụt tiểu cầu trong máu, dẫn đến chảy máu vào các mô và bầm tím.
- Xuất huyết không liên quan đến giảm

tiểu cầu: Bao gồm rối loạn đông máu, các thuốc ảnh hưởng đến chức năng tiểu cầu, mạch máu dễ vỡ, viêm mạch máu, thay đổi áp lực lên mạch máu trong khi sinh, u máu (một khối u lành tính ở trẻ sơ sinh) và amyloidosis, một rối loạn xảy ra khi protein amyloid lắng đọng trong các mô.

- Nhiễm trùng do não mô cầu: Có thể dẫn đến viêm màng não, căn bệnh nguy hiểm liên quan đến nhiễm trùng não và tủy sống. Não mô cầu cũng có thể gây ra ban xuất huyết và nhiễm khuẩn huyết.

Các triệu chứng của ban xuất huyết tuổi già

Bất chấp những gì một số người nghĩ, người già không đột nhiên thức dậy với những đốm đỏ tím trên da. Có một vài biểu hiện phổ biến có thể xuất hiện trước khi bị bầm tím, bao gồm các triệu chứng dưới đây:

- Da mỏng
- Da dễ bị rách
- Vết thương da màu sẫm có hình dạng bất thường, dài từ 1-4cm xuất hiện trên bàn tay, cẳng tay và đôi khi ở mặt hoặc cổ.
- Vùng da lân cận thường mỏng, kém đàn hồi.
- Bầm tím biến mất trung bình trong khoảng ba tuần.
- Các vết vàng hoặc nâu xuất hiện ở nơi từng có vết bầm tím.
- Vết bầm tím xuất hiện khi có hoặc không có chấn thương nhẹ.
- Vết bầm tím xảy ra tái phát.
- Một trong những điểm khác biệt giữa ban xuất huyết tuổi già và vết bầm tím thông thường là các vết bầm tím thường xuyên thay đổi màu sắc. Trong khi ban xuất huyết tuổi già không thay đổi màu sắc, chúng vẫn có màu tím cho đến khi biến mất. Đôi khi, vết vàng nâu sẽ thay thế vết bầm tím trong một thời



MARIA USPENSKAYA/SHUTTERSTOCK

gian ngắn, nhưng cũng có thể tồn tại vĩnh viễn trong một số trường hợp. Có những người bao gồm hầu hết các xét nghiệm liên quan đến chẩn đoán phân biệt ban xuất huyết tuổi già:

Chẩn đoán ban xuất huyết tuổi già

Để chẩn đoán ban xuất huyết tuổi già, bác sĩ sẽ tiến hành kiểm tra kỹ lưỡng bệnh nhân ở các khu vực tay, chân, cổ, mặt, và nách nhằm phát hiện mọi vết bầm tím hoặc sự thoái hóa da. Thử nghiệm Beam's arms cũng có thể được thực hiện để kiểm tra cấu trúc và chức năng của thành mao mạch. Ngoài ra, còn có các xét nghiệm trong phòng thí nghiệm như: xét nghiệm tiểu cầu, đo sức bền thành mao mạch và xét nghiệm đông máu kiểm tra các vấn đề về đông máu và nút tiểu cầu.

Chẩn đoán phân biệt của ban xuất huyết tuổi già thường được

Ăn trái cây họ cam quýt giàu bioflavonoid hai lần mỗi ngày là phương thuốc tự nhiên hiệu quả để phòng tránh ban xuất huyết ở tuổi già.

đưa ra để phân biệt với các tình trạng bệnh khác có triệu chứng tương tự. Dưới đây là danh sách bao gồm hầu hết các xét nghiệm liên quan đến chẩn đoán phân biệt ban xuất huyết tuổi già:

- CBC: Công thức máu đầy đủ có tính phân trầm từng loại bạch cầu
- PT, aPTT và INR: Đánh giá chức năng đông máu
- Kiểm tra nước tiểu nhằm loại trừ ban xuất huyết Henoch-Schonlein, một tình trạng viêm các mạch máu nhỏ.
- LFT: Xét nghiệm chức năng gan để loại trừ viêm gan
- ESR hoặc CRP: Tốc độ máu lắng hoặc protein phản ứng C để đánh giá tình trạng viêm liên quan đến các bệnh mạch máu tiềm ẩn.
- RFT: Kiểm tra chức năng thận
- Cây vi khuẩn ở da và máu
- RF: Yếu tố dạng thấp

Viêm khớp dạng thấp, lupus, và hội chứng Sjogren là tất cả các bệnh mô liên kết hỗn hợp có liên quan đến ban xuất huyết. Ngoài ra, một số người có khối u ác tính bên trong, bao gồm ung thư hạch, ban xuất huyết tuổi già, bạn phải tránh các loại thực phẩm và đồ uống có thể làm máu khó đông.

Điều trị và ngăn ngừa ban xuất huyết tuổi già

Ban xuất huyết tuổi già thường tái diễn và mọi người phải sống với những vết ban do tìm đến cuối đời. Những người có vết rách da nên đến gặp bác sĩ để được cố vấn về cách xử trí vấn đề.

Mặc dù đây là một lĩnh vực nghiên cứu mới, nhưng một nghiên cứu được công bố trên Journal of Drugs in Dermatology đã chỉ ra rằng ăn cam quýt giàu bioflavonoid hai lần mỗi ngày là phương thuốc

tự nhiên cho ban xuất huyết tuổi già. Nghiên cứu này cho thấy một nhóm 70 người cao tuổi sử dụng "hỗn hợp bioflavonoid trong trái cây có múi" đã giảm 50% các tổn thương ban xuất huyết.

Nhiều nghiên cứu được tiến hành sau đó, bao gồm các cuộc điều tra về cách các chất bổ sung khác có thể tác động đến ban xuất huyết tuổi già. Trong khi đó, những người bị tình trạng này cũng được khuyến khích sử dụng biện pháp chống nắng khi ra ngoài trời để ngăn ngừa mụn trong tương lai và thoa kem dưỡng ẩm để bảo vệ da.

Trong phần lớn các trường hợp ban xuất huyết tuổi già, việc điều trị thường không cần thiết. Nhưng đối với những người không thích thấy các vết bầm tím, thì có một số lựa chọn cho họ. Ví dụ, bác sĩ có thể kê đơn topical retinoids, giúp ngăn ngừa lão hóa da, từ đó làm giảm sự xuất hiện của ban xuất huyết.

Tuy nhiên, những công thức retinoid này có thể đem lại những tác dụng phụ không mong muốn và đôi khi tác hại lớn hơn lợi ích. Bạn cũng nên mặc đồ bảo hộ để tránh bị thương và dẫn đến bầm tím thêm.

Một nghiên cứu về các lựa chọn thay thế đã phát hiện ra rằng việc thoa các sản phẩm có yếu tố tăng trưởng biểu bì lên vùng ban xuất huyết cũng có thể giúp da dày lên và giảm tổn thương.

Một số nghiên cứu đã tìm hiểu về việc sử dụng vitamin K tại chỗ để giảm sự xuất hiện của vết bầm tím. Nhưng không có nghiên cứu nào được thực hiện đối với ban xuất huyết tuổi già. Vì vậy hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn trước khi sử dụng loại thuốc này.

Một số bệnh nhân có thể tìm kiếm sự giảm đau từ thảo dược Arnica Montana. Arnica Montana có đặc tính chống viêm và kiểm soát chảy máu, do đó giúp điều trị ban xuất huyết hiệu quả. Arnica Montana có thể được dùng bằng cách uống hoặc dùng xoa ngoài da. Điều quan trọng là nếu bạn bị đau u tủy và bệnh bạch cầu đều có dấu hiệu ban xuất huyết.

Thật đáng tiếc, nhưng đối với nhiều người, ban xuất huyết tuổi già là một tình trạng đi kèm với tuổi tác. Số lượng người cao tuổi ở các quốc gia công nghiệp phát triển tiếp tục tăng. Vì vậy, tỷ lệ bị ban xuất huyết tuổi già và các tình trạng da liên quan đến tuổi tác khác dự kiến sẽ tăng đáng kể trong vài thập kỷ tới.

Các bác sĩ chuyên khoa da khuyến chúng ta nên làm bất cứ điều gì có thể để bảo vệ làn da của mình ngay từ khi còn nhỏ. Nếu và khi một tình trạng nào đó như ban xuất huyết tuổi già xảy ra, bạn quan trọng là bạn phải hiểu rằng bạn không đơn độc và bạn có thể liên hệ với các bác sĩ và chuyên gia về da để được điều trị.

Thiên Văn biên dịch

HƯỚNG DẪN TẬP PHÁP LUÂN CÔNG

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

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

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

HOÀN TOÀN MIỄN PHÍ

Cần biết thêm chi tiết hoặc cần đĩa CD và tài liệu tham khảo, xin nhắn 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: **626-376-0866** (English)

Còn nhiều địa điểm tập Pháp Luân Công tại các tiểu bang khác, xin coi website: www.falundafa.org/contacts

KANGEN WATER GLOBAL CENTER

16179 BROOKHURST ST, FOUNTAIN VALLEY, CA 92708

Công ty ENAGIC đã thành lập được hơn 47 năm vào năm 1974 và được vinh danh như là một tập đoàn chuyên sản xuất hệ thống xử lý nước chất lượng cao.

Máy điện giải Kangen được sản xuất 100% tại Nhật Bản. Và được Hiệp Hội y tế tại Nhật Bản chứng nhận là một thiết bị y tế để sử dụng trong bệnh viện hỗ trợ cho sức khỏe cho bệnh nhân. Khi xuất nhập Mỹ năm 2003, đặc biệt máy Kangen duy nhất đạt được huy chương vàng liên tiếp 9 năm của năm liên từ hiệp hội WQA (Water Quality Association).

Công ty đang tạo cơ hội cho quý vị bước vào làm kinh doanh toàn cầu, không bỏ vốn mà còn được trả rất cao. Xin mời quý Anh Chi hãy ghé qua cơ sở chúng tôi để tìm hiểu thêm

+1 (714) 531-3988 and +1 (651) 368-8888

“THAY ĐỔI NGUỒN NƯỚC, THAY ĐỔI CUỘC SỐNG”

MAI COSMETIC & PERFUME

8886 Bolsa Ave
Westminster, CA 92683
714-887-0337
714-933-0776

Đại lý các mỹ phẩm nổi tiếng:

- Menard
- Umeken
- Noevir
- Sea Fucoidan
- Linh chi đỏ đen
- bareMinerals
- Dermalogica
- Sansim
- Enprani
- Bee's A.C.Care
- Magis Lene
- Đông Trùng Hạ Thảo ...

15,000 mg Collagen Drink

Buy 1 Set for \$50
Buy 3 Sets for \$120
Special Deal at Mai Cosmetics

BENEFITS OF COLLAGEN
Improve Skin Health / Anti-aging
Improve Bone & Joint Health
Improve Hair & Nail Health

MANKIND DENTISTRY

Make Your Smile Great Again

ĐỘI NGŨ BÁC SỸ

- Khuu Tran, DDS
- Elain Vu, DDS
- Ky Le, DDS
- David Jawar, DDS
- Christine Hoang, DDS
- John Tran Nguyen, DDS
- Homan Hanasab, DDS, MS
- Jamine Nguyen, DDS, MS
- Paul Anderson, DDS, MD
- Richard O'Bratits, DDS
- Sharon Han-Kim, DDS
- Raph Tanioka, DDS

ĐẶC BIỆT

Chúng tôi có kỹ thuật viên và phòng Lab tại chỗ với các thiết bị máy móc MILLING tối tân nhất, để chỉnh sửa và làm răng tháo ráp và răng sứ thật nhanh cho quý khách gần xa.

Chúng tôi có Nha khoa di động đến tận nơi để phục vụ Quý Vị cao niên theo yêu cầu. Giờ giấc thuận lợi cho quý vị đi làm.

Nhận hầu hết các bảo hiểm HMO, PPO, CARE CREDIT, Medical & Medicare Part B.

(Có giá đặc biệt cho bệnh nhân không có bảo hiểm)

NHA KHOA NHẬN HIỆN 1
Thuan Anthony Nguyen, DDS, PC
9500 Bolsa Ave, Suite 1, D, J
Westminster, CA 92683
(714) 888-8827
www.NhanHienNhaKhoa.com

NHA KHOA NHẬN HIỆN 2
12372 Garden Grove Blvd
Garden Grove, CA 92843
(714) 352-4114
www.MintAppleDental.com

NHA KHOA NHẬN HIỆN 3
1872 N Tustin Street
Orange, CA 92865
(714) 637-8662
www.TustinPlazaDentalGroup.com

NHA KHOA NHẬN HIỆN 4
9545 N Reseda Blvd, Suite 1
Northridge, CA 91324
(818) 886-6660

NHA KHOA NHẬN HIỆN 5
(888) 80 Nha Khoa
www.TustinMobileDental.com

NHA KHOA NHẬN HIỆN 6
Dental Lab Technician School
Dental Assistant School
13030 Hoover St
Westminster, CA 92683
(888) 980-8999 or (714) 379-5858
www.OCHHealthCareerCollege.com

HPT REALTY & FINANCE

Việc mua bán nhà là phần đầu tư quan trọng và lớn nhất của một gia đình.

20 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực địa ốc

150 chuyên viên đầy kinh nghiệm

Chuyên mua bán nhà, cơ sở thương mại, tài trợ và tái tài trợ.

Chúng tôi tự tin có thể giúp việc mua bán nhà của quý khách trở nên đơn giản và nhanh chóng.

Hãy gọi ngay **714-775-7100** để được tư vấn và giúp đỡ.

9972 Bolsa Ave, Ste 100, Westminster, CA 92683 www.hptrealty.com

Đi chân trần để cải thiện sức khỏe, thật dễ dàng!

GREENMEDINFO

Hãy điều chỉnh cơ thể của bạn theo điện tích của hành tinh bằng cách kết nối lại với mặt đất nơi bạn đang sinh sống. Thật là một phương cách cải thiện sức khỏe dễ dàng!

Có lẽ bạn đang tự hỏi vì sao bạn cảm thấy khỏe khoắn hơn và nhiều năng lượng hơn mỗi khi bạn đi chân trần ngoài trời hoặc làm việc, ngồi hay ngủ trong nhà kết nối với hệ thống dẫn điện truyền tải năng lượng từ mặt đất vào cơ thể. Dựa trên nghiên cứu khoa học cho đến nay, người ta đã biết rằng các điện tử của hành tinh tạo nhiều thay đổi về sinh lý học trong cơ thể, như ngủ ngon hơn, giảm đau, ngay cả hiệu ứng làm loãng máu.

Tiếp đất nói đến sự tiếp xúc với điện tử bề mặt Trái đất bằng cách đi bộ chân trần ngoài trời hoặc làm việc, ngồi hay ngủ trong nhà kết nối với hệ thống dẫn điện truyền tải năng lượng từ mặt đất vào cơ thể. Dựa trên nghiên cứu khoa học cho đến nay, người ta đã biết rằng các điện tử của hành tinh tạo nhiều thay đổi về sinh lý học trong cơ thể, như ngủ ngon hơn, giảm đau, ngay cả hiệu ứng làm loãng máu.

Bản đánh giá nghiên cứu năm 2017 được công bố trên tạp chí Alternative Therapies in Health and Medicine đã viết, "Phần nội dung của nghiên cứu đã chứng minh tiềm năng của việc tiếp đất là chiến lược y tế đơn giản, tự nhiên, và là một chiến lược lâm sàng có thể áp dụng được để chống lại đại dịch toàn cầu của những căn bệnh liên quan đến việc không thể giao tiếp, thoái hoá, và những bệnh lý liên quan đến hiện tượng viêm."

Trước đây, các nhà khoa học phân biệt sự tiếp đất với quá trình tiếp xúc với đất, từ thường được dùng trong ngữ cảnh kỹ thuật để mô tả cơ chế an toàn ngăn điện áp nguy hiểm trong hệ thống phân phối điện. Trong bài viết này, thuật ngữ "tiếp đất" hay "tiếp xúc với đất" được dùng thay thế cho nhau. Hãy cùng tìm hiểu sâu hơn lợi ích của việc đi chân trần với sức khỏe tổng quát và lối sống lành mạnh.



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



1. Đi chân trần giúp bạn giảm căng thẳng và cải thiện tâm trạng

Một nghiên cứu lâm sàng đối chứng ngẫu nhiên mù đôi (Nghiên cứu thực nghiệm trong đó đối tượng nghiên cứu và/hoặc người tiến hành can thiệp, người đánh giá kết quả không biết về phân nhóm can thiệp) với 58 người trưởng thành khỏe mạnh trong khảo sát tiếp đất với miếng dán dẫn điện ở mỗi lòng bàn chân. Các đối tượng tiếp xúc với đất trong 28 phút ở tình trạng chân trần, 28 phút kế tiếp có kết nối dây tiếp đất.

Sự tiếp đất dường như có ảnh hưởng đáng kể đến những thuộc tính điện sinh lý ở não bộ và cơ bắp, dẫn đến giảm mức độ và tình trạng căng thẳng nói chung cũng như sự thay đổi trong cân bằng hệ thần kinh tự chủ.

Trong một nghiên cứu nhỏ được thực hiện để khảo sát xem sự tiếp đất có cải thiện tâm trạng hay không: 40 người trưởng thành hoặc tiếp đất thật hoặc tiếp đất giả trong một giờ khi thư giãn

trên ghế bành có gối, thảm, và miếng vải dẫn điện kết nối họ với mặt đất.

Dựa trên bản tóm tắt thang đo tâm trạng, trạng thái dễ chịu và tích cực theo thống kê được cải thiện đáng kể trong số người tham gia tiếp đất, nhưng không xuất hiện với những người giả tiếp đất. Một giờ tiếp xúc có thể cải thiện tâm trạng hơn cả mong đợi khi chỉ thư giãn; do đó có thể có những nghiên cứu rộng hơn về lĩnh vực này.



2. Đi chân trần giúp bạn kiểm soát cơn đau

Nghiên cứu gần đây cho thấy sự quan trọng của điện tích truyền sang để lọc chất thải hay trung hòa các gốc tự do, do đó giảm nhẹ hiệu ứng sự đốt cháy. Điều này có thể giải thích cơ thể hoạt động thế nào và trị liệu chuyển động có thể hỗ trợ giải quyết vết thương cấp tính hay kinh niên, và cách để bệnh nhân chứng viêm có thể được lợi ích từ việc chân trần tiếp xúc với đất.

Trong nghiên cứu thí điểm, việc tiếp đất dường như thay đổi nhịp điệu của hoạt động hệ miễn dịch và cơn đau, cho thấy lợi ích phòng đau cơ khởi phát chậm (DOMS) ở 4 trong mỗi 8 bệnh nhân.

Các nhà nghiên cứu cũng nhìn vào hiệu ứng tiếp đất của chất lượng trị liệu xoa bóp với cuộc sống và cơn đau. Họ quan sát "những hiệu ứng có lợi nhất quán" trong những khu vực có liên quan mật thiết đến chức năng như cơn đau, chức năng thể chất và tâm trạng. Kết quả cho thấy sự tiếp đất có lợi cho nhiều lĩnh vực trong công việc, hỗ trợ sức khỏe nói chung và chất lượng cuộc sống.



3. Đi chân trần và sức khỏe tim mạch

Tiếp đất dường như tăng điện tích bề mặt tế bào hồng cầu, do đó giảm độ nhớt của máu và giảm thiểu nguy cơ và triệu chứng tim mạch.

Đi chân trần giúp giảm độ kết dính (viscosity) của máu

Nghiên cứu của tạp chí Journal of Alternative and Complementary Medicine (Được phẩm Bổ sung và Thay thế) xuất bản năm 2013 chỉ ra rằng đi bộ chân trần làm "giảm độ dính của máu, vốn là yếu tố chính dẫn đến bệnh

tim mạch." Độ kết dính của máu được mô tả là độ sệt và độ nhớt của máu; độ kết dính càng thấp, máu càng dễ dàng chảy qua mạch máu và tuần hoàn trong cơ thể.

Đi chân trần và bệnh cao huyết áp

Trong nghiên cứu đầu tiên do lường sự ảnh hưởng của tiếp đất lên huyết áp cao, huyết áp tâm thu trong số các đối tượng cao huyết áp giảm khi họ tự tiếp xúc với mặt đất ở nhà ít nhất 10 tiếng/ngày trong vài tháng. Chỉ số huyết áp tâm thu giảm từ 8.6% đến 22.7% với mức giảm trung bình là 14.3%

Đi chân trần ảnh hưởng đến nhịp tim, Oxy hoá máu và những dấu hiệu sinh tồn khác như thế nào?

Các nhà nghiên cứu quan sát thấy nhiều thay đổi ở nhịp tim, nhịp thở, tình trạng oxy hóa máu, chỉ số PI (perfusion index), và độ dẫn da trong và sau khi đối tượng tiếp đất trong 40 phút.

"Những kết quả này cho thấy cần có nghiên cứu sâu hơn để xác định tiếp đất ảnh hưởng đến cơ thể như thế nào. Tiếp đất có thể trở nên quan trọng cho sự thư giãn, duy trì sức khỏe và phòng tránh bệnh," các tác giả đã thực hiện một nghiên cứu lâm sàng đối chứng ngẫu nhiên được xuất bản năm 2010 trên Tạp chí The Journal of Alternative and Complementary Medicine cho biết.



4. Đi chân trần bảo vệ cơ thể khỏi những virus thông thường

Do hiệu ứng kháng viêm tự nhiên trên cơ thể người, việc tiếp đất có thể ảnh hưởng tốt với các trường hợp cảm cúm thông thường. Bên cạnh việc tăng phản ứng miễn dịch sau chích ngừa, tiếp đất còn cải thiện phản ứng miễn dịch – vốn là điều cần thiết để hồi phục sau cảm cúm.

Hãy bắt đầu tiếp đất hôm nay

Tiếp xúc với đất luôn thoải mái, dễ dàng và miễn phí. Không yêu cầu xăng-đan dẫn điện hay sản phẩm tiếp đất nào cả. Cách dễ dàng nhất là đi bộ chân trần, nằm xuống, đứng, hay ngồi trên ghế để chân tiếp đất vài tiếng mỗi ngày.

Trên mặt đất, các bề mặt dẫn điện để tiếp đất bao gồm đất, cỏ, cát, sỏi, đá, và bê-tông. Đất ẩm ướt hay mép nước được ưu ái vì có độ ẩm cao giúp cho việc dẫn điện được tốt. Bạn không thể tự tiếp đất trên bề mặt nhựa đường, nhựa cứng và gỗ, vì những vật liệu này đều không dẫn điện.

Nếu bạn mới bắt đầu, hãy dành 20 phút mỗi ngày và tăng dần thời gian. Bạn có thể tìm hiểu thêm qua khảo sát hiện tại về đi bộ chân trần và những lợi ích tiếp đất trong cơ sở dữ liệu GreenMedInfo.com

Nhóm Nghiên cứu GMI chuyên nghiên cứu các vấn đề sức khỏe và môi trường quan trọng nhất. Nghiên cứu chuyên sâu và tập trung của nhóm sẽ khám phá nhiều cách – mà tình trạng hiện tại của cơ thể con người phản ánh trực tiếp trạng thái thực của môi trường xung quanh.

Ngọc Thuần biên dịch



Cơ thể của chúng ta là có một cơ chế điện hóa kỳ diệu, ảnh hưởng rõ ràng bởi điện tích mạnh mẽ khi tiếp xúc như thức ăn được đưa vào cơ thể.



Trung Tâm Nhãn Khoa

15622 Brookhurst St. Westminster, CA 92683
(Góc Brookhurst/McFadden)



ĐÃ PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG GẦN 30 NĂM QUA

- Bác Sĩ tận tâm, khám mắt và đo độ kính chính xác - bảo đảm quý khách sẽ hài lòng.
- Truy tầm các chứng bệnh về mắt như mắt lòa, mắt cườm, áp suất cao, mắt đỏ v.v...
- Có hợp tác với Laser Center cho quý vị cần giải phẫu mắt để khỏi đeo kính / contact lenses.
- Văn phòng trang bị máy móc tối tân.
- Phương pháp Ortho-K để bớt cận thị.

TRUNG TÂM DANH TIẾNG LÂU NĂM VÀ RẤT LỚN VỚI MẤY NGÀN GỌNG KÍNH HIỆU VÀ ĐỦ CÁC LOẠI CONTACT LENSES.

NHẬN TẤT CẢ BẢO HIỂM MẮT, BAO GỒM: VSP, EYEMED, DAVIS, SUPERIOR, SPECTERA, MES.

NHẬN: CENTRAL HEALTH, WELLCARE, ONE CARE, CARE 1ST, BRAND NEW DAY, MEDI-CAL/MEDICARE: **ĐẾN THẲNG 20/20 VISION, KHÔNG CẦN QUA BS GIA ĐÌNH GIỚI THIỆU.**

THÔNG BÁO: HIỆN TẠI MEDI-CAL ĐANG CHO NGƯỜI LỚN TRÊN 21 TUỔI KHÁM MẮT VÀ LÀM KÍNH MIỄN PHÍ.

VĂN PHÒNG MỞ CỬA 7 NGÀY
Thứ Hai - Thứ Sáu: 10 AM - 5:30 PM
Thứ Bảy: 10 AM - 5 PM
Chủ Nhật: 10 AM - 2 PM

714-775-4553

Tiffany & Co. roberto cavalli DOLCE & GABBANA GUCCI BURBERRY BVLGARI

GIORGIO ARMANI Salvatore Ferragamo Cartier SAINT LAURENT Chloé CHANEL

VERSACE Ray-Ban FENDI VALENTINO BOSS TOM FORD Christian Dior PRADA EYEWEAR