

TÂM & THÂN

THE EPOCH TIMES



Dàn nhạc Giao hưởng Shen Yun trong buổi biểu diễn tại Boston, ngày 21/10/2015.

Chúng ta cần đến Shen Yun để nâng cao tinh thần, chống lại virus

CATHERINE YANG

Tiến sĩ Jason Liu là bác sĩ y khoa, giáo sư, và người sáng lập Viện Thân-Tâm (Body-Mind Institute) ở California, ông hiểu lý do vì sao mọi người lại sợ đến các cuộc tụ tập đông người khi tin tức về COVID-19 vẫn còn đó. Ông nói rằng trong khi chúng ta cố gắng bảo vệ sức khỏe thể chất trong nỗi sợ hãi, thì chúng ta lại quên mất sức khỏe tâm trí và tinh thần của mình.

Là một bác sĩ y học toàn diện (holistic), bác sĩ Liu nhìn vào tổng thể con người khi nói đến sức khỏe. Hiện nay, hệ thống miễn dịch của con người đang bị virus tấn công trên ba phương diện.

“Tôi bàn về ba phương diện để giúp mọi người tăng sức phòng vệ để phòng chống virus,” ông Liu nói. “Ngay bây giờ, mọi người sợ hãi: Đó là điều chính yếu.” Nỗi sợ hãi này tấn công vào trạng thái tâm lý, tinh thần, và thể chất của chúng ta.

Nhiều nơi từng báo cáo rằng đại dịch đã dẫn đến sự suy giảm về sức khỏe tâm thần, khiến tỷ lệ trầm cảm và lo lắng tăng mạnh trong bối cảnh đại dịch. Từ lâu, chúng ta cũng đã nhận thức được rằng sức khỏe tâm thần ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và khả năng miễn dịch.

Ở cấp độ căn bản nhất, nỗi sợ hãi kích hoạt phản ứng ‘chiến đấu hoặc bỏ chạy’ của chúng ta và hàng loạt các hormone cùng những thay đổi sinh lý đi kèm với nó. Mặc dù trạng thái ‘phản ứng với mối đe dọa tức thời’ là tốt, nhưng lại khiến sức khỏe của chúng ta tiêu hao đáng kể.

“Giải trí có ý nghĩa về mặt tinh thần có thể tiếp thêm sức mạnh cho tâm trí, cơ thể, tinh thần – toàn bộ con người bạn – để có thể tự bảo vệ mình,” ông Liu nói. “Chúng tôi giúp mọi người vượt qua nỗi sợ hãi, trầm cảm, và lo lắng thông qua nghệ thuật, thông qua biểu diễn.”

“

Vì bản thân là một bác sĩ dùng liệu pháp âm nhạc, tôi nhận ra các nhạc cụ Tây phương là chủ đạo trong dàn nhạc của Shen Yun, nhưng phong cách sáng tác thực sự phù hợp với âm dương và ngũ hành: Đó là âm nhạc thể hiện sự giao hòa giữa thiên và địa.

Tiến sĩ Jason Liu, bác sĩ y khoa, giáo sư, và người sáng lập Viện Thân-Tâm ở California

Khi một trải nghiệm thay đổi trạng thái tinh thần của chúng ta, đặc biệt nếu điều này được thực hiện một cách sâu sắc và có ý nghĩa, thì sẽ tác động đến phương diện sinh lý. Điều này được xem là chân lý trong ngành y khoa, trong khoa tâm lý học tích cực, và trong trí tuệ của người xưa. Đó là một nguyên tắc mà nhân loại đã hiểu trước khi người Hy Lạp xây dựng Nhà hát Epidaurus vào năm 400 trước Công nguyên – làm nơi để tôn vinh vị thần y học Asclepius và là nơi để những người đau yếu tẩy tịnh tâm hồn của họ bằng nước trị liệu và nghệ thuật sân khấu.

Nhưng cụ thể thì Biểu diễn Nghệ thuật Shen Yun (Thần Vận) có gì đặc biệt?

“Họ đem lại hy vọng cho thế giới, cho tất cả mọi người, cho từng người,” ông Liu nói.

Nhiều năm trước, bác sĩ Liu đã xem một buổi biểu diễn của đoàn Nghệ thuật Biểu diễn Shen Yun có trụ sở tại New York, và kể từ đó ông đã giới thiệu chương trình cho các khách hàng của mình.

Âm nhạc lay động tâm hồn

Ngoài khả năng chữa lành của nghệ thuật nói chung, bác sĩ Liu chỉ ra rằng âm nhạc của Shen Yun kết hợp các nguyên tắc âm nhạc cổ đại của Trung Hoa với dàn nhạc giao hưởng cổ điển như khán giả đã quen thuộc.

“Tôi thấy âm nhạc của buổi biểu diễn Shen Yun rất đặc biệt. Vì bản thân là một bác sĩ dùng liệu pháp âm nhạc, tôi nhận ra các nhạc cụ Tây phương là chủ đạo trong dàn nhạc của Shen Yun, nhưng phong cách sáng tác thực sự phù hợp với âm dương và ngũ hành: Đó là âm nhạc thể hiện sự giao hòa giữa thiên và địa,” ông nói.

Người Trung Quốc cổ đại cũng tin rằng âm nhạc có khả năng chữa bệnh. Trong Hán tự, chữ “nhạc” có nguồn gốc

từ chữ “được”. Hệ thống âm nhạc này là ngũ cung [Cung, Thương, Giốc, Chủy, Vũ], dựa trên năm âm – tương hợp với năm cơ quan nội tạng chính của cơ thể người và năm yếu tố của thế giới bên ngoài [kim, mộc, thủy, hỏa, thổ].

Âm đầu tiên, “Cung”, kết nối với hành Thổ và hệ tiêu hóa, và âm thanh tạo ra bởi âm Cung khiến người nghe thư giãn. Âm “Giốc” có sức sống mạnh mẽ và kết nối với hành Mộc và sức khỏe của gan. Âm “Thương” kết nối với hành Kim, phổi, và nỗi buồn. Âm “Vũ” du dương và yên tĩnh, trong như nước, và kết nối với thận. Còn âm “Chủy” thì vui tươi sôi nổi, đối ứng với hành Hỏa và tim.

Lời giải thích của ông Liu gần giống với lý giải từ Shen Yun, vì đây là kiến thức phổ biến trong văn hóa truyền thống Trung Hoa trước khi chủ nghĩa cộng sản phá hủy văn hóa truyền thống tại Trung Quốc.

Trải qua suốt 5,000 năm, văn hóa Trung Hoa được tin là do thần truyền, và nền văn minh với niềm tin tâm linh sâu sắc này xoay quanh ý tưởng về sự hài hòa giữa thiên, địa, và nhân. Năm 1949, Đảng Cộng sản, với bản chất vô thần lên nắm quyền và tiến hành các chiến dịch có hệ thống và thường là tàn bạo để thay đổi tính cách của đất nước Trung Hoa.

Shen Yun tôn vinh vẻ đẹp và trí tuệ của văn hóa truyền thống Trung Hoa. Ông Liu nói rằng điều đó đem lại cho Shen Yun một năng lượng độc đáo.

“Năng lượng này thực sự kích hoạt toàn bộ tâm trí, cơ thể, tinh thần của bạn,” ông nói. “Cơ thể chúng ta cần năng lượng. Khi bạn không có năng lượng tốt, bạn ngủ không ngon, bạn lo lắng, và sau đó bạn mắc sai lầm vì đầu óc không minh mẫn. Điều này rất phổ biến. Khi mất đi sức mạnh tinh

Xem tiếp trang 5



Giờ đi ngủ có quyết định sức khỏe tim mạch của bạn không?

JOSEPH MERCOLA

Ngay cảng có nhiều bằng chứng cho thấy thiếu ngủ làm tăng nguy cơ tim mạch của bạn. Một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí European Heart Journal Digital Health cho thấy rằng không chỉ thời lượng ngủ mà thời điểm bạn đi ngủ cũng tạo nên sự khác biệt trong sức khỏe của bạn.

Thiếu ngủ ngắn hạn có thể ảnh hưởng đến óc phán đoán, khả năng học hỏi, và tâm trạng của bạn, đồng thời làm tăng nguy cơ bị tai nạn hoặc chấn thương.

Số giờ ngủ cần thiết tùy thuộc vào độ tuổi của bạn. Người từ 18 tuổi trở lên tốt nhất nên ngủ liên tục từ 7-9 giờ mỗi đêm.

Vào năm 2016, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh [Hoa Kỳ] cho biết cứ 3 người trưởng thành thì có 1 người không ngủ đủ giấc. Khi xem xét dữ liệu, họ phát hiện ra rằng thời lượng ngủ thay đổi giữa các tiểu bang; số người trưởng thành sống ở các tiểu bang ở khu vực đông nam của Hoa Kỳ và Dãy núi Appalachian ngủ đủ 7 giờ mỗi đêm ít hơn các khu vực khác.

Những lý do khiến mọi người không ngủ đủ giấc thay đổi khác nhau. Theo Phân loại Quốc tế về Rối loạn Giấc ngủ, có khoảng 90 tình trạng giấc ngủ khác nhau. Nhiều người có triệu chứng buồn ngủ vào ban ngày, khó ngủ hoặc ngủ không sâu giấc, hoặc cảm giác hoặc cử

Các nhà nghiên cứu đã kiểm soát tuổi và giới tính trong khi phân tích dữ liệu, và thấy rằng những người đã đi ngủ trong khoảng từ 10 giờ đêm đến 10:59 giờ đêm có tỷ lệ bệnh tim mạch thấp nhất.

Một giấc ngủ ngon là nền tảng của hạnh phúc – điều quan trọng này đã được hầu hết các chuyên gia y tế công nhận.



động bất thường xảy ra trong khi ngủ.

Một giấc ngủ ngon là nền tảng của hạnh phúc – điều quan trọng này đã được hầu hết các chuyên gia y tế công nhận. Nghiên cứu hiện tại đều củng cố rằng chúng ta nên đạt được giấc ngủ trọn vẹn để có sức khỏe tốt.

Đi ngủ lúc 10 giờ tối có thể giúp bảo vệ trái tim của bạn

Một trong những nhà khoa học trong nghiên cứu chuyên về giấc ngủ đã giải thích rằng thời gian đi ngủ tác động đến sức khỏe có thể liên quan đến đồng hồ sinh học 24 giờ trong cơ thể của bạn. Ông lưu ý rằng mặc dù dữ liệu không thể hiện mối quan hệ nguyên nhân-hậu quả, nhưng kết quả đã chứng minh rằng thời điểm đi ngủ có thể phá vỡ nhịp sinh học và gây bất lợi cho sức khỏe.

Nghiên cứu trước đây đã xem xét và tìm thấy mối liên hệ giữa thời gian ngủ và bệnh tim mạch. Tuy nhiên, mối quan hệ giữa một người đi ngủ giờ nào và bệnh tim mạch không phải là chủ đề của nhiều nghiên cứu.

Dữ liệu được thu thập từ 103,712 người Anh tham gia trong hơn bảy ngày với một gia tốc kế. Sau đó, các nhà nghiên cứu đã loại hơn 15,000 người ra khỏi nghiên cứu vì dữ liệu được cung cấp có chất lượng thấp hoặc không đầy đủ. Họ cũng loại trừ những người tham gia đã được chẩn đoán bị bệnh tim, ngưng thở khi ngủ, hoặc mất ngủ trước hoặc trong quá trình thu thập dữ liệu.

Cuối cùng, các nhà nghiên cứu đã sử dụng mẫu của 88,026 người. Độ tuổi trung bình của những người này là từ 61 tuổi, và 58% người tham gia là phụ nữ. Những người tham gia đã được theo dõi trong 5.7 năm tiếp theo. Trong suốt thời gian đó, các nhà nghiên cứu đo thời gian ngủ được báo cáo [lần lượt là] trước 10 giờ đêm; từ 10 giờ đêm đến 10:59 giờ đêm; từ 11 giờ đêm đến 12 giờ đêm hoặc lúc nửa đêm hoặc muộn hơn.

Các nhà nghiên cứu đã kiểm soát tuổi và giới tính trong khi phân tích dữ liệu, và thấy rằng những người đã đi ngủ trong khoảng từ 10 giờ đêm đến 10:59 giờ đêm có tỷ lệ bệnh tim mạch thấp nhất.

Kết quả cho thấy những người đã đi

ngủ vào hoặc sau nửa đêm có nguy cơ bệnh tim cao hơn 25% khi so sánh với những người đi ngủ từ 10 giờ đêm đến 10:59 giờ đêm.

Thật thú vị, nguy cơ với những người ngủ trước 10 giờ đêm cũng tương tự ở mức 24%. Những người đã luôn luôn đi ngủ trong khoảng từ 11 đêm đến nửa đêm có nguy cơ bệnh tim cao hơn 12%.

Sau khi phân tích sâu hơn kết hợp với giới tính, các nhà nghiên cứu phát hiện rằng phụ nữ có nguy cơ cao hơn nam giới.

Một trong những nhà nghiên cứu, tiến sĩ David Plans, đã nhận xét trong một thông cáo báo chí:



“Nghiên cứu của chúng tôi chỉ ra rằng thời gian tối ưu để đi ngủ là một điểm đặc trưng trong chu kỳ 24 giờ của cơ thể và sự sai lệch có thể gây hại cho sức khỏe. Thời gian ngủ ro nhất là sau nửa đêm, có khả năng vì nó có thể làm giảm khả năng nhìn thấy ánh sáng buổi sáng, [cũng như] cải đặt lại đồng hồ cơ thể. Trong khi những phát hiện không thể hiện được mối liên hệ nguyên nhân-kết quả, thời gian đi ngủ đã xuất hiện dưới dạng yếu tố nguy cơ tim mạch tiềm ẩn – độc lập với các yếu tố nguy cơ và đặc điểm giấc ngủ khác. Nếu phát hiện của chúng tôi được xác nhận trong các nghiên cứu khác, thời gian ngủ và giữ nguyên tắc giấc ngủ có bản có thể là mục tiêu sức khỏe cộng đồng chi phí thấp để giảm nguy cơ bệnh tim.”

Thiếu ngủ có liên quan đến bệnh tim

Theo Tổ chức Y tế Thế giới, bệnh thiếu máu cơ tim và đột quỵ là hai nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trên toàn cầu trong năm 2019. Mặc dù đã có sự sụt giảm đáng kể về bệnh tim mạch, nhưng các tình trạng bệnh trong nhóm này vẫn tiếp tục là những nguyên nhân chính ảnh hưởng sức khỏe và mất đi tình mạng.

Tình trạng thiếu ngủ phổ biến góp phần làm tăng tỷ lệ bị bệnh tim và có thể có một mối liên hệ cơ bản với việc gia tăng tỷ lệ bị bệnh và tử vong do tim mạch.

Một đánh giá hệ thống về các tài liệu được công bố trên Tạp chí Hiệp hội Tim

mạch Hoa Kỳ bao gồm 74 nghiên cứu với 3,340,684 người tham gia. Dữ liệu cho thấy rằng khi có sự sai biệt về thời lượng ngủ được khuyến nghị từ bảy đến tám giờ thì nguy cơ tử vong và các biến cố tim mạch khác cao hơn. Các nhà nghiên cứu tin rằng ngủ nhiều hơn có thể có mối liên hệ cao hơn với kết quả bất lợi so với thời gian ngủ ngắn hơn.

Một bài báo năm 2019 được công bố trên tạp chí Circulation đã thảo luận về những rủi ro của các biến cố tim mạch hoặc tử vong ở những người ngủ quá ít hoặc quá nhiều. Người viết lưu ý rằng ngủ quá ít từ lâu đã có liên quan đến huyết áp cao, béo phì, và bệnh tiểu đường.

Một nghiên cứu khác đã đánh giá nguy cơ liên quan đến ngủ quá nhiều hoặc quá ít ở những người đã được chẩn đoán bệnh động mạch vành. Họ đã nhận vào 2,846 bệnh nhân và theo dõi trung bình trong 2.8 năm. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện rằng cả việc ngủ quá dài và quá ngắn có liên kết độc lập với tỷ lệ tử vong cao hơn do bệnh tim.

Giấc ngủ bị phân mảnh liên quan đến chứng xơ vữa động mạch và viêm

Ngoài thời điểm bạn đi ngủ ban đêm và số giờ ngủ, chất lượng giấc ngủ cũng quan trọng đối với sức khỏe tim mạch của bạn.

Giấc ngủ bị phân mảnh có liên quan đến xơ vữa động mạch; sự tích tụ của mảng xơ mỡ trong thành động mạch có thể dẫn đến bệnh tim gây tử vong. Bệnh tim mạch khiến 12,000 người Mỹ tử vong trong một tuần, nhiều hơn nhiều so với báo cáo trung bình của Covid-19 với 8,279 người chết mỗi tuần vào năm 2021 theo báo cáo của CDC.

Vào tháng 06/2020, các nhà khoa học nghiên cứu giấc ngủ của Đại học California tại Berkeley đã xuất bản một bài viết trên [Tạp chí] Sinh học PLOS bắt đầu làm sáng tỏ một số cơ chế mà qua đó giấc ngủ bị phân mảnh có thể gây xơ vữa động mạch.

Giấc ngủ bị phân mảnh được mô tả là thức dậy trong đêm, gặp khó khăn khi ngủ lại, và cảm giác không thoải mái khi thức dậy vào buổi sáng. Một số nguyên nhân của giấc ngủ bị phân mảnh có thể bao gồm từ căng thẳng và lo lắng đến việc uống caffeine và rượu quá mức. Tình trạng này cũng được liên kết với một số bệnh khác nhau.

Các chuyên gia về giấc ngủ từ Đại học California tại Berkeley đã nghiên cứu hơn 1,600 người tham gia. Họ đã có thể tách biệt ảnh hưởng của giấc ngủ phân mảnh đối với chứng xơ vữa động mạch ra khỏi những yếu tố chung khác như giới tính, dân tộc, chỉ số khối cơ thể, tuổi tác, tình trạng hút thuốc, huyết áp, và các yếu tố lối sống khác.

Nhà khoa học nghiên cứu cao cấp Matthew Walker, một giáo sư tâm lý học và thần kinh học của Đại học California tại Berkeley, đã nhận xét về kết quả:

“Chúng tôi đã phát hiện ra rằng giấc ngủ bị phân mảnh có liên quan đến một kết cục duy nhất – viêm toàn thân kinh niên trong lưu thông mạch máu – điều này dẫn đến số lượng mảng bám nhiều hơn trong động mạch vành.”

Theo Walker, “Mối liên hệ giữa giấc ngủ bị phân mảnh và chứng viêm kinh niên có thể không chỉ giới hạn ở bệnh tim, nhưng có thể bao hàm cả sức



Chất lượng giấc ngủ cũng quan trọng đối với sức khỏe tim mạch của bạn.

khỏe tâm thần và rối loạn thần kinh, như bệnh trầm cảm nặng và bệnh Alzheimer.”

Mất ngủ ảnh hưởng nhiều hơn đến tim mạch của bạn

Ngủ không đủ giấc có liên quan đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác, bao gồm:

- **Tăng nguy cơ béo phì và bệnh tiểu đường loại 2** - Một bài báo đánh giá khoa học được xuất bản vào năm 2017 đã ghi nhận “khó chìm vào giấc ngủ làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 lên tới 55%, trong khi việc khó duy trì giấc ngủ làm tăng nguy cơ” lên tới 74%.
- **Tăng nguy cơ các vấn đề về thần kinh** - Những vấn đề này có thể bao gồm từ trầm cảm đến sa sút trí tuệ và bệnh Alzheimer. Hàng rào máu não của bạn trở nên thấm thấu hơn theo tuổi tác, cho phép nhiều chất

Các vấn đề về giấc ngủ kinh niên ảnh hưởng đến 80% những người có tình trạng sức khỏe tâm thần.

độc hơn xâm nhập. Điều này, cùng với việc giảm hiệu quả của hệ bạch huyết G (giúp dọn dẹp chất thải bã trong não) do thiếu ngủ, khiến não của bạn bị tổn thương nhanh hơn



Khó chìm vào giấc ngủ làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 lên tới 55%, trong khi việc khó duy trì giấc ngủ làm tăng nguy cơ” lên tới 74%.

và được cho là đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển của bệnh Alzheimer.

- **Suy giảm chức năng miễn dịch** - Nghiên cứu cho thấy giấc ngủ sâu tăng cường kỷ ức miễn dịch về các mầm bệnh đã gặp trước đó. Bằng cách này, hệ thống miễn dịch của bạn có thể phản ứng nhanh hơn và hiệu quả hơn khi một kháng nguyên được gặp lại lần thứ hai.
- **Tăng nguy cơ ung thư** - Các khối u phát triển nhanh hơn từ hai đến ba lần ở động vật thí nghiệm bị rối loạn chức năng ngủ nghiêm trọng. Cơ chế chính được cho là nguyên nhân gây ra hiệu ứng này là làm gián đoạn quá trình sản xuất melatonin, một loại hormone có cả hoạt tính chống oxy hóa và chống ung thư. Melatonin vừa ức chế sự tăng sinh của các tế bào ung thư, vừa kích hoạt quá trình apoptosis của tế bào ung thư (tự hủy diệt). Nó cũng can thiệp vào nguồn cung cấp máu mỗi mà các khối u cần để phát triển nhanh chóng (sự hình thành mạch).
- **Tăng nguy cơ loãng xương** - Những phụ nữ ngủ 5 tiếng hoặc ít hơn mỗi đêm có số đo mật độ khoáng trong xương thấp hơn đáng kể.
- **Tăng nguy cơ đau và các tình trạng liên quan đến đau** - Thiếu ngủ hoàn toàn làm tăng độ nhạy cảm với cơn đau và giảm ngưỡng đau ở người lớn khỏe mạnh. Thiếu ngủ kinh niên và mệt mỏi là những yếu tố dự báo mạnh mẽ cho sự khởi đầu của cơn

đau kinh niên lan rộng trong một nhóm những người không bị đau khi bắt đầu nghiên cứu.

- **Tăng tính miễn cảm với loét dạ dày** - Rối loạn giấc ngủ làm tăng mức độ cytokine tiền viêm, có liên quan đến các bệnh đường tiêu hóa, chẳng hạn như bệnh trào ngược dạ dày thực quản (GERD), bệnh viêm ruột và ung thư đại trực tràng.
- **Suy giảm chức năng tình dục** - Những thay đổi nội tiết tố liên quan đến thiếu ngủ ảnh hưởng đến mức độ testosterone và chức năng tình dục ở nam giới và phụ nữ.
- **Lão hóa sớm** - Một nghiên cứu cho thấy sự khác biệt đáng kể theo thống kê về chất lượng của làn da được đo bằng hệ thống tình điểm lão hóa da SCINEXA và đánh giá của người tham gia về làn da của chính họ.
- **Tăng nguy cơ tử vong do bất kỳ nguyên nhân nào** - So với những người không bị mất ngủ, tỷ lệ nguy cơ được điều chỉnh về tử vong do mọi nguyên nhân ở những người bị mất ngủ kinh niên cao hơn ba lần.
- **Suy giảm khả năng điều tiết cảm xúc** - Có một mối quan hệ hai chiều giữa cảm xúc và giấc ngủ. Giấc ngủ chất lượng là điều cần thiết để đối phó với căng thẳng cảm xúc và căng thẳng có thể dẫn đến rối loạn giấc ngủ. Giấc ngủ lành mạnh giúp sửa chữa hoạt động của não và tính toàn vẹn của vỏ não trước trán và các kết nối hạch hạnh nhân, vốn rất quan trọng trong việc điều chỉnh cảm xúc.
- **Tăng nguy cơ mắc các tình trạng sức khỏe tâm thần** - Các vấn đề về giấc ngủ kinh niên ảnh hưởng đến 80% những người có tình trạng sức khỏe tâm thần, đặc biệt là những người bị lo âu, trầm cảm, rối loạn lưỡng cực và rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD).
- **Suy giảm trí nhớ và giảm khả năng học hỏi** - Sự củng cố trí nhớ xảy ra trong khi ngủ. Dữ liệu cho thấy rằng ngủ không đủ hoặc quá nhiều có thể ảnh hưởng đến quá trình này và ảnh hưởng đến các quá trình nhận thức khác.
- **Giảm năng suất, hiệu suất và khả năng sáng tạo.**
- **Thời gian phản ứng chậm lại** - Ngủ ít hơn 6 giờ khiến bạn suy giảm nhận thức và tăng nguy cơ tai nạn. Theo Cục Quản lý An toàn Giao thông Đường cao tốc Quốc gia, trong năm 2017, ước tính có khoảng 91,000 vụ tai nạn được cảnh sát báo cáo, 50,000 người bị thương và 800 người chết do buồn ngủ khi lái xe.
- **Vi khuẩn đường ruột** - Một nghiên cứu đã tuyển chọn những người tham gia để đo lường tác động của việc thiếu ngủ có thể có đối với vi khuẩn đường ruột. Họ đã tìm thấy mối tương quan tích cực giữa sự đa dạng của hệ vi sinh vật đường ruột và cytokine được biết là có ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Ngoài ra, họ phát hiện ra một số vi khuẩn trong ruột có mối tương quan tiêu cực với giấc ngủ và kết luận “Phát hiện của chúng tôi khởi đầu mối liên hệ giữa thành phần vi sinh vật đường ruột, sinh lý giấc ngủ, hệ thống miễn dịch, và hạnh phúc.”

Tân Dân biên dịch

Ashley Nghi Tang
Direct: 626.283.9240
ashleytang999@gmail.com
Senior Loan Officer
NMLS ID 384719

ESTEEM MORTGAGE | PURCHASE & REFINANCE
CHO VAY TIỀN MUA NHÀ

- * Cho vay tiền mua nhà dễ dàng và nhanh chóng trong vòng 21 ngày
- * Refinance (tái tài trợ) giảm các khoản thanh toán hàng tháng và lãi suất xuống thấp nhất
- * Cho vay tiền mua nhà đầu tư không cần chứng minh thu nhập trên giấy thuế
- * Cho vay tiền mua nhà ở các Tiểu Bang: California, Texas, Florida & Colorado & Illinois Maryland & New Jersey & Ohio

The KOT-KOT Conditional Approval: Chương trình cho vay đã được "Underwriter" Fully Approved trước khi người mua ký hợp đồng mua nhà, bởi vì Underwriter đã xem xét và chấp nhận "income, assets, credit, etc" của bạn mua. Tất cả mọi người (Buyer, Seller and Agents) đều yêu thích TBD Approval vì đây là phương pháp an toàn, hiệu quả, và tốt nhất cho các bên mua và bán tránh những rắc rối thiết thời có thể vấp phải trong giao dịch mua bán nhà.

Now we can submit a home buyer's credit package for a FULL underwriting review with a To Be Determined (TBD) property address. Esteem Mortgage will Close the loan in 21 Calendar days or less.

Esteem Mortgage Corporation. All information contained here in is for information purposed only and, while every effort has been made to insure accuracy, no guarantee is expressed or implied. Any programs shown do not demonstrate all option or pricing structures. Rates, terms, programs and underwriting policies subjects to change without notice. This is not an offer to extend credit or a commitment to lend. All loans subject to underwriting approval. Some products may not be available in all states and restrictions apply. Equal Housing opportunity.

SHEN YUN SHOP

Illuminate Autumn

With Shen Yun-inspired Elegance

ShenYunShop.com | TEL: 1.800.208.2384

Bạn bè có thể giúp chúng ta chống lại ảnh hưởng xấu của căng thẳng lên DNA

DIVYA MEHTA

Căng thẳng có thể ảnh hưởng đến hoạt động và chức năng của các gene của chúng ta thông qua các thay đổi "biểu sinh", làm bật và tắt một số gene nhất định, mặc dù không thay đổi mã DNA. Tuy nhiên, cảm giác thân thuộc từ bạn bè, gia đình, và cộng đồng có thể giúp chúng ta chống lại tác động này.

Căng thẳng ảnh hưởng đến 90% dân số toàn cầu và gây hại cho sức khỏe tinh thần và thể chất.

Nhưng tại sao một số người phản ứng không được tốt lắm với căng thẳng, trong khi những người khác dường như lại có thể dễ dàng đương đầu với áp lực?

Nghiên cứu trước đây đã xác nhận rằng nếu một người nhận được những hỗ trợ xã hội mạnh mẽ và cảm giác thuộc về một nơi nào thì sẽ có những chỉ số tích cực về sức khỏe thể chất và tinh thần.

Hỗ trợ xã hội có nghĩa là có một mạng lưới mà bạn có thể nhận được giúp đỡ khi cần thiết. Điều này có thể đến từ các nguồn tự nhiên như gia đình, bạn bè, đối tác, thủ cấp, đồng nghiệp, và các nhóm cộng đồng. Hoặc từ các nguồn chính thức như bác sĩ chuyên khoa sức khỏe tâm thần.

Một nghiên cứu mới của tôi, được công bố ngày 19/11 trên Tạp chí Nghiên cứu Tâm thần, lần đầu tiên cho thấy những tác động tích cực này cũng được quan sát thấy trên gene người.

Có các cấu trúc xã hội hỗ trợ làm đệm và thậm chí đảo ngược một số tác hại của căng thẳng đối với gene và sức khỏe của chúng ta, thông qua quá trình di truyền biểu sinh.

Các phát hiện cho thấy DNA mà chúng ta nắm giữ từ khi được sinh ra không nhất thiết phải là số phận của chúng ta.



KARIM ABDELRAHMAN/GETTY

Biểu sinh là gì? (Epigenetics)

Gene và môi trường góp phần vào sức khỏe của chúng ta.

Chúng ta thừa hưởng mã DNA của mình từ cha mẹ, và điều này không thay đổi trong suốt cuộc đời của chúng ta. Di truyền học là môn học nghiên cứu về cách mà mã DNA hoạt động như một yếu tố nguy cơ hoặc yếu tố bảo vệ đối với một đặc điểm hoặc bệnh cụ thể nào đó.

Biểu sinh là một lớp hướng dẫn bổ sung nằm trên các DNA xác định cách chúng ảnh hưởng đến cơ thể. Lớp này có thể sửa đổi DNA về mặt hóa học mà không làm thay đổi mã DNA.

Thuật ngữ biểu sinh có nguồn gốc từ tiếng Hy Lạp "epi" có nghĩa là "ở trên, nằm trên".

Lớp thông tin bổ sung này nằm trên đầu các gene và DNA xung quanh, hoạt động giống như một công tắc, bật hoặc tắt gene, từ đó có thể gây ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta.

Những thay đổi biểu sinh xảy ra trong suốt cuộc đời của chúng ta do các yếu tố môi trường khác nhau, như căng thẳng, tập thể dục, ăn uống, rượu và ma túy.

Ví dụ, căng thẳng kinh niên có thể tác động đến gene của chúng ta thông qua những thay đổi biểu sinh, từ đó có thể làm tăng tỷ lệ rối loạn sức khỏe tâm thần như rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD), trầm cảm và lo lắng.

Các công nghệ mới hiện nay cho phép các nhà nghiên cứu thu thập mẫu sinh

học từ một người (chẳng hạn như máu hoặc nước bọt) và đo biểu sinh để hiểu rõ hơn cách mà gene của chúng ta phản ứng với các môi trường khác nhau.

Việc đo biểu sinh tại các thời điểm khác nhau cho phép chúng ta hiểu rõ hơn về việc những loại gene nào có thể bị thay đổi dưới tác dụng của một môi trường cụ thể nào đó.

Chúng ta đã học được gì?

Nghiên cứu của tôi đã điều tra cả các yếu tố tích cực và tiêu cực thúc đẩy phản ứng của một người đối với căng thẳng và cách mà điều này thay đổi cấu hình biểu sinh của các gene.

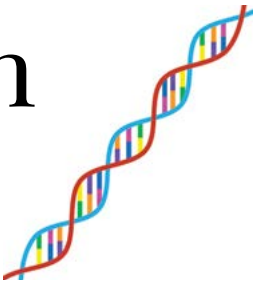
Một vài nhóm người nhất định có nhiều khả năng phải đối mặt với căng thẳng như một phần công việc thường ngày của họ, chẳng hạn như nhân viên ứng cứu khẩn cấp, nhân viên y tế, và cảnh sát.

Vì vậy, nhóm nghiên cứu của tôi và tôi đã tuyển chọn 40 sinh viên y tế người Úc đang học năm thứ nhất và thực hiện nghiên cứu trên họ vào hai thời điểm: trước và sau khi tiếp xúc với một sự kiện có thể gây căng thẳng. Các sinh viên đã cung cấp mẫu nước bọt cho DNA và điền vào bảng câu hỏi chi tiết về lối sống và sức khỏe của họ tại cả hai thời điểm.

Chúng tôi đã điều tra những thay đổi biểu sinh trước và sau khi tiếp xúc với căng thẳng để hiểu rõ hơn về biểu sinh của các gene đã bị thay đổi như thế nào sau khi tiếp xúc với căng thẳng và những yếu tố xã hội và tâm lý khác nhau gây ra những thay đổi biểu sinh.

Chúng tôi nhận thấy căng thẳng ảnh hưởng đến biểu sinh và điều này dẫn đến việc gia tăng tỷ lệ đau khổ, lo lắng, và các triệu chứng trầm cảm ở những người tham gia nghiên cứu.

Tuy nhiên, những sinh viên báo cáo có



được mức độ hỗ trợ xã hội cao cho thấy kết quả sức khỏe liên quan đến căng thẳng ở mức độ thấp hơn.

Những sinh viên có cảm giác thân thiết mạnh mẽ với một nhóm, tổ chức hoặc cộng đồng đối phó với căng thẳng tốt hơn nhiều và các kết quả tiêu cực về sức khỏe sau khi tiếp xúc với căng thẳng cũng ít hơn.

Cả hai nhóm sinh viên này đều cho thấy ít thay đổi biểu sinh hơn trong các gene bị thay đổi do căng thẳng.

COVID đã khiến chúng ta trở nên bị cô lập hơn

Đại dịch COVID đã tạo ra gánh nặng tâm lý và tình cảm cho mọi người do sự không chắc chắn, thói quen thay đổi, và áp lực tài chính.

Tại Úc, tỷ lệ lo âu, trầm cảm và tự tử đã tăng vọt kể từ khi đại dịch bắt đầu. Cứ 5 người Úc thì có 1 người báo cáo mức độ đau khổ tâm lý cao. Tại Hoa Kỳ, 40% người trưởng thành cho biết đang phải vật lộn với các vấn đề về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất kích thích ngay khi đại dịch mới bắt đầu.

Đại dịch cũng khiến chúng ta trở nên cô lập hơn, và các mối quan hệ của chúng ta trở nên xa cách hơn, tác động sâu sắc đến các mối liên hệ và sự thuộc về xã hội.

Nghiên cứu của tôi nhấn mạnh việc có sự hỗ trợ của gia đình và cộng đồng, và cảm giác thân thuộc, ảnh hưởng đến gene của chúng ta và hoạt động như một yếu tố bảo vệ chống lại tác động của căng thẳng.

Trong những thời điểm căng thẳng chưa từng có như vậy, điều quan trọng là chúng ta phải xây dựng và duy trì các cấu trúc xã hội mạnh mẽ góp phần đem lại sức khỏe thể chất và tinh thần lành mạnh.

Divya Mehta là nhà nghiên cứu chính và là trưởng nhóm nghiên cứu tại Đại học Công nghệ Queensland ở Úc. Bài báo này ban đầu được xuất bản trên The Conversation.

Ngọc Anh biên dịch

Chúng ta cần đến Shen Yun để nâng cao tinh thần, chống lại virus



THE EPOCH TIMES

Buổi biểu diễn hạ màn của Đoàn Nghệ thuật Biểu diễn Shen Yun tại Trung tâm Biểu diễn Nghệ thuật Providence ở Providence, R.I., ngày 06/02/2016.

Tiếp theo từ trang 1

thần thì đầu óc con người thiếu sáng suốt, rồi phạm phải sai lầm. Và sau đó họ rất dễ bị bệnh, bởi vì họ trở nên yếu ớt."

Có đức tin

Trong ba phương diện nói trên, nhân loại hiện đại bận rộn để dàng quên đi tầm quan trọng của tinh thần nhất, và ông Liu bày tỏ ý muốn chuyển đạt một lời nhắn gửi.

"Chúng ta cần quay trở lại cội nguồn tinh thần của mình, kết nối sâu sắc với sức mạnh thiêng liêng, kết nối với Thượng Đế và vũ trụ," ông nói. "Shen Yun dùng những câu chuyện lịch sử và sức mạnh của âm nhạc và vũ đạo để kết nối

con người với cội nguồn của mình. Mọi người đã sẵn sàng đón nhận điều này."

"Bất kể bạn theo tôn giáo nào, Cơ Đốc Giáo hay Phật Giáo, thiên gia khi công hay người tập yoga, vẫn là phương pháp thực hành tâm linh; những người đó hiểu điều này."

Ông Liu nói thêm rằng: Niềm tin là sự lựa chọn của mỗi người.

Về sức khỏe thể chất, ông Liu nói rằng những nghệ sĩ Shen Yun luôn khỏe mạnh không chỉ vì họ là những vận động viên thiên về rèn luyện thể chất, mà bởi vì họ còn là những người thiên định tràn đầy đức tin, luôn chú trọng đến trạng thái tinh thần và tâm linh của họ.

Bác sĩ Liu vẫn nhớ cảm giác khi lần đầu tiên được xem buổi biểu diễn Shen

Yun nhiều năm trước.

"Chúa ơi! Chương trình này, tôi cảm nhận được sự kết nối, tôi thực sự cảm thấy được kết nối. Toàn bộ chương trình này, suốt hai giờ, tôi đang ở trên thiên đường. Tôi cảm nhận được tất cả sự sống đang bao bọc quanh mình; tôi cảm thấy toàn thân thật ấm áp, nguồn năng lượng lớn lưu thông bên trong cơ thể, trăm đường kinh mạch đều được khai mở," ông nói. "Khi bước ra khỏi rạp hát - bạn biết không - khuôn mặt của tôi, tôi cảm thấy đã thay đổi. Tôi cảm thấy mình trẻ trung, giống như tôi đã quay trở lại tuổi 20 của mình! Bạn phải trải nghiệm điều đó."

Tài Nguyễn biên dịch

Dầu mè có tác dụng chữa lành tổn thương gan

GREENMEDINFO

Mè và dầu mè là những thực phẩm và được liệu lâu đời, không những có hương vị thơm ngon mà còn có tác dụng hồi phục những tổn thương ở gan do sử dụng thuốc tây.

Hạt mè là một trong những loại thực phẩm có công dụng chữa lành tốt nhất trên hành tinh này. Hàng ngàn năm qua, theo truyền thống, hạt mè được sử dụng để làm thực phẩm và được liệu. Theo Trung y, loại thực phẩm lâu đời này có thể giúp làm giảm tổn thương gan - đang xuất hiện một cách phổ biến - do các loại thuốc hiện đại gây ra.

Chứng nhiễm độc gan là một dạng tổn thương gan do hóa chất gây ra. Đây là một vấn đề nghiêm trọng liên quan đến sử dụng được phẩm vì gan có vai trò loại bỏ các hóa chất ra khỏi cơ thể. Chính chức năng này đã khiến gan đặc biệt dễ bị tổn thương trong quá trình sử dụng thuốc.

Có hàng trăm loại thuốc gây nhiễm độc gan ngay cả khi sử dụng đúng liều chỉ định. Đó là lý do số một cho việc rút khỏi thị trường của thuốc.

Một bài xã luận trong Tạp chí Hiệp hội Y khoa Trung Quốc (Journal of the Chinese Medical Association) lưu ý rằng trong thế giới ngày nay, "việc bảo vệ gan là rất cần thiết." Đồng thời bài viết cũng cho biết rằng những hạt mè bé xíu và dầu mè chính là "vệ sĩ" giúp bảo vệ gan.

Dầu mè rất giàu hợp chất lignan chống viêm được gọi là sesamin. Những lignan này là một loại polyphenol được tìm thấy trong nhiều loại hạt, trái cây và rau quả.

Sesamin đem lại nhiều lợi ích sức khỏe bao gồm:

- Giảm cholesterol
- Giảm huyết áp
- Chống ung thư
- Chống lão hóa
- Điều chỉnh hệ miễn dịch



CHAMILLE WHITE/SHUTTERSTOCK

- Hạ đường huyết
- Chống đông máu
- Chống oxy hóa mạnh mẽ

Sesamin cũng bảo vệ gan chống lại tổn thương do sử dụng đồ uống có cồn và thuốc. Một số nghiên cứu trên động vật ở Đài Loan và Nhật Bản cho thấy dầu mè làm giảm căng thẳng oxy hóa ở gan.

Các nghiên cứu khác cho thấy dầu mè có thể chống lại tác động tiêu cực của thuốc acetaminophen (paracetamol) đối với gan. Hàng năm, acetaminophen gây ra hơn 450 ca tử vong do suy gan. Sesamin giúp chống lại thương tổn do bằng cách duy trì nồng độ glutathione nội bào, một chất chống oxy hóa mạnh. Acetaminophen làm giảm dự trữ glutathione ở gan. Sesamin cũng làm giảm các gốc tự do và ức chế quá trình oxy hóa chất béo.

Sesamin không những giúp

Hạt mè và dầu mè đã được sử dụng trong bếp ăn từ ngàn năm trước, đặc biệt ở Á Châu.

ngăn ngừa tổn thương gan do các sản phẩm thuốc giảm đau có chứa acetaminophen, như Tylenol, mà còn có tác dụng giảm đau tốt hơn những loại thuốc này. Trước đó, Greenmedinfo đã báo cáo rằng việc dùng 40g hạt mè (khoảng hai muỗng sốt bơ mè Tahini) có tác dụng giảm đau vượt trội hơn so với thuốc Tylenol ở những người bị viêm khớp gối.

Một nghiên cứu song song, mù có đối chứng với giả được thực hiện trên 48 đối tượng là những cá nhân khỏe mạnh tại Nhật Bản cho thấy liều sesamin đường uống là an toàn và dễ dàng dung nạp.

Hạt mè và dầu mè đã được sử dụng trong bếp ăn từ ngàn năm trước, đặc biệt ở Á Châu.

Hạt mè được thu hoạch từ một loại cây ở vùng nhiệt đới có tên Sesamum indicum, có thể có nguồn gốc từ Phi Châu. Ngày nay những khu vực trồng mè chủ yếu là Ấn Độ, Trung Quốc và

Mexico. Ở Caribbean và miền Nam Hoa Kỳ, hạt mè thường được biết đến với tên gọi từ Phi Châu, benne.

Hạt mè có các màu đen, trắng, vàng hoặc đỏ. Các hạt mè phát triển trong một trái có vỏ và vỏ bọc này sẽ "nổ tung" khi chín. Điều này được cho là có liên quan đến câu chú ma thuật "vững ở mở ra" trong truyền Nginh là một đêm.

Ngoài ra, hạt mè còn có một loạt các lợi ích sức khỏe khác. Mè là nguồn cung cấp dồi dào đồng, calcium, magnesium, manganese, phosphorous, vitamin B1 (thiamine) và kẽm. Mè có thể được ăn nguyên hạt, hoặc xay thành sốt bơ mè Tahini, hoặc chế biến thành dầu. Dầu mè có chứa chất béo không bão hòa đa và là nguồn cung cấp acid béo omega-3.

Dầu mè có hương vị đậm đà, phù hợp khi kết hợp cùng tỏi và gừng trong các công thức chế biến món ăn và các món xào. Do chứa hàm lượng cao các chất chống oxy hóa, hầu hết các loại dầu mè có thể được sử dụng để nấu ăn. Nếu nấu ăn với dầu mè, hãy dùng dầu mè chưa qua xử lý hóa học.

Không nên sử dụng dầu mè làm từ hạt mè nướng để nấu ăn. Những hạt mè được nướng trước khi ép dầu để khiến chúng có màu vàng đẹp mắt và có vị bùi. Điểm khởi* của loại mè này thường thấp hơn dầu mè chưa qua tinh chế, vì thế có thể sẽ bị phân hủy do nhiệt. Loại dầu mè tinh chế chỉ nên được cho vào sau cùng nhằm gia tăng hương vị cho món hầm ướp và các loại sốt.

(*) Điều kiện hay điểm bốc khói của dầu ăn là thuật ngữ trong ẩm thực để chỉ nhiệt độ làm bay hơi các hợp chất như nước, các acid béo tự do, và các sản phẩm phân hủy ngắn chuỗi của quá trình oxy hóa bốc lên từ dầu ở dạng làn khói xanh nhạt có thể thấy rõ.

Nhóm Nghiên cứu GMI chuyên nghiên cứu các vấn đề sức khỏe và môi trường quan trọng nhất, đặc biệt chú trọng đến sức khỏe môi trường.

Song Ngu biên dịch

LUCKY STARS FINANCIAL



12666 Brookhurst St., #230
Garden Grove, CA 92840

14361 Beach Blvd., #209
Westminster, CA 92683

(714) 699-9289

MEDICARE

- Giúp ghi danh chương trình Medicare A và B.
- Giúp ghi danh chương trình part C.
- Chúng tôi sẽ giúp quý vị chọn lựa tổ hợp để hưởng nhiều quyền lợi như trả tiền thuốc, nha khoa, nhân khoa, xe đưa đón, chăm cứu, chỉnh xương tập thể dục.
- Giúp giảm tiền trả part B.
- Giúp ghi danh part D để giảm giá thuốc đặc trị.
- Giúp đỡ ra tự do.

OBAMACARE

- Giúp ghi danh Covered CA và Obama Care.
- Giúp cho người ghi danh trẻ, mới đến Cali, bị phạt thuế.
- Giúp người mất bảo hiểm từ hãng xưởng.
- Giúp quý vị lựa chọn, bổ sung 1 chương trình phù hợp với gia đình, không lo âu khi khai thuế cuối năm.
- Có nhiều chương trình rẻ được tài trợ của tiểu bang.
- Open enrollment từ 10/15 đến 12/30.

INCOME TAX

- Khai thuế cá nhân và small business.
- Lấy thuế tối đa và hợp pháp.
- Giúp giảm tiền phạt thuế Obama Care.
- Free efile and direct deposit.
- Tham khảo miễn phí.

INSURANCE

- Xe, nhà ở, nhà cho thuê và Umbrella.
- Flood insurance; Earthquake insurance.
- Cơ sở Thương mại, Office, Nhà hàng, Tiệm nail.
- Worker compensation.
- Travel insurance.

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN



NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN

- XE
- NHÂN THỌ
- NGÂN HÀNG
- NHÀ
- SỨC KHỎE
- THƯƠNG MẠI

TIẾT KIEM ĐẾN 40%

Làm thế nào để bảo vệ bạn, những người thân yêu của bạn và cuộc sống bạn đã xây dựng bằng bảo hiểm?

VỚI SỰ PHỤC VỤ TẬN TÌNH CỦA CÔNG TY BẢO HIỂM XE & NHÀ HÀNG ĐẦU Ớ MỸ



Tommy Tran 713-270-8868

State Farm Agent

Email: tommy.tran.do9d@statefarm.com
7601 W. Sam Houston Pkwy S. Ste. 176, Houston, TX 77036
(bên cạnh Khách Sạn Comfort Suite & Tandy Leather)
www.insurewithtommytran.com

Chào đón khách hàng đến tư vấn miễn phí

Chúng tôi nói Tiếng Việt, English, 中文, Se Hable Espanol
Chúng tôi rất vui lòng trả lời các câu hỏi của bạn

CẦN TUYỂN NHÂN VIÊN Thông thạo Anh-Việt

Xin liên lạc văn phòng hoặc ghi danh online tại:
tommytran.sfagent@jobs.com/account
281-686-0380 / Email: tommy@insurewithtommytran.com

Giảm đau và chữa lành một cách tự nhiên cho bệnh viêm khớp

ALLENE EDWARDS

Viêm khớp là tình trạng viêm đau một hoặc nhiều khớp trên cơ thể. Dinh dưỡng hợp lý và thải độc từ tế bào sẽ giúp bạn giảm đau và chữa lành các tổn thương viêm khớp.

Có hơn 100 loại viêm khớp khác nhau, nhưng những bệnh phổ biến nhất là viêm xương khớp (phá vỡ sụn), viêm khớp dạng thấp (một rối loạn tự miễn ảnh hưởng đến màng hoạt dịch của khớp) và bệnh gút (do lắng đọng các tinh thể urate trong các khớp xương).

Bất kỳ dạng viêm khớp nào cũng có thể làm kiệt quệ tinh thần và hạn chế về thể chất do đau và cứng khớp. Theo thời gian, tổn thương các khớp có thể lan rộng.

Như với bất kỳ căn bệnh nào, bước cần thiết đầu tiên là thay đổi cách ăn uống của bạn. Mỗi tế bào trong cơ thể đều cần hai thứ: dinh dưỡng và giải độc.

Ăn uống thích hợp sẽ giúp bạn đạt được cả hai; vừa cung cấp cho cơ thể rất nhiều dinh dưỡng vừa hỗ trợ cơ thể giải độc hàng ngày.

Chúng ta nên ăn những thực phẩm nào?

- Ăn nhiều loại thực phẩm giàu dinh dưỡng, thực phẩm toàn phần hữu cơ, không phải thực phẩm chế biến sẵn.



SHUTTERSTOCK



Bất kỳ dạng viêm khớp nào cũng có thể làm kiệt quệ tinh thần và hạn chế về thể chất do đau và cứng khớp.



FREEPIK



FOTOLIA



PIKABAY

Dinh dưỡng, tuần hoàn và giải độc là những yếu tố cốt lõi để chấm dứt cơn đau và tổn thương do viêm khớp gây ra.

- Ăn nhiều rau, và ăn nhiều rau hơn trái cây; 80% thực phẩm của bạn phải là sản phẩm tươi, sống, hữu cơ!
- Nếu bạn ăn thịt, hãy luôn ăn thực phẩm hữu cơ
- Acid béo Omega 3 – có trong dầu cá, dầu Omega 3 pha trộn, dầu hạt lanh, hạt lanh
- Ngâm các loại hạt trước khi ăn
- Ăn tỏi, ngò, và nghệ sống thường xuyên để giúp giải độc
- Thêm bột dinh dưỡng vào bữa ăn hàng ngày của bạn

Chúng ta không nên ăn những thực phẩm nào?

- Hương liệu nhân tạo, màu sắc hoặc chất bảo quản
- Bọt ngọt
- Thực phẩm biến đổi gen
- nhà tù Gulag
- Đường (ở nhiều dạng)
- Gluten

Hãy ngừng tất cả các loại sữa trong hai tuần, sau đó thử thách bản thân với sữa bằng cách tiêu thụ thật nhiều sữa, và xem điều gì sẽ xảy ra. Nếu bạn cảm thấy không khỏe, có quang thảm đơir mất hoặc bị tiêu chảy, hãy ngừng ăn sữa.

Khi chúng ta bị bệnh, đặc biệt là với bất kỳ bệnh tự miễn nào, rất có thể chúng ta đang bị hội chứng ruột rò rỉ và nấm Candida. Điều quan trọng cần làm lúc này là ngừng ăn gluten và kiểm soát nấm Candida để ruột có thể lành lại. Mục đích là để chữa lành đường ruột của bạn, và sau đó là mọi tế bào khác trong cơ thể bạn.

Một lần nữa, các thực phẩm ăn hàng ngày và các chất bổ sung đã cho thấy vai trò chủ yếu trong các bệnh tự miễn. Nếu bạn bị nhiễm nấm âm đạo, ngứa da, da thô, nấm da chân, nấm móng tay, vv., thì đây là những dấu hiệu chắc chắn cho thấy bạn đã bị nhiễm Candida.

Làm thế nào để giảm đau do viêm khớp

Bước thứ nhất bạn cần làm là cung cấp cho cơ thể nguồn dinh dưỡng dồi dào. Bước thứ hai là đưa những chất dinh dưỡng đó vào từng tế bào của cơ thể đồng thời loại bỏ chất thải và độc tố ra khỏi từng tế bào. Để thực hiện được điều này, cả máu và bạch huyết cần phải hoạt động hài hòa để gột rửa từng tế bào.

Thủy liệu pháp nóng và lạnh

Thủy liệu pháp nóng và lạnh không chỉ giúp giảm đau mà còn hỗ trợ cơ thể chữa bệnh. Liệu pháp này rất đơn giản và dễ làm nhưng cần một chút kiên trì. Để thực hiện thủy liệu pháp, bạn cần xông nước nóng và lạnh luân phiên trên vùng bị đau trong 20 phút. Bắt đầu với nước nóng trong ít nhất

hai phút sau đó chuyển sang nước lạnh trong hai phút và lặp lại nhiều lần, cuối cùng kết thúc bằng lạnh.

Nước nóng giúp tăng lưu thông máu đến bề mặt da. Ngược lại, nước lạnh đẩy máu vào sâu trong các mô. Sự tuần hoàn máu này giúp làm sạch các mô, giống như các vòng quay của máy giặt.

Tập thể dục

Tập thể dục là rất quan trọng. Bạn cần phải di chuyển. Các khớp bị đau cần phải di chuyển. Tập thể dục cũng cần thiết để kích thích lưu thông bạch huyết. Bạch huyết có vai trò giúp máu loại bỏ các độc tố và chất thải từ các tế bào và dịch xung quanh tế bào.

Xoa bóp

Một người xoa bóp giỏi cũng có thể giúp giảm đau và chữa bệnh. Xoa bóp giúp tăng sự lưu thông cho cả máu và bạch huyết.

Tắm muối Epsom

Nếu được thực hiện đúng cách, việc tắm muối Epsom có thể rất hữu ích. Đầu tiên bạn cần sử dụng đủ lượng muối. Tiếp theo, ngâm mình trong 40 phút, trong đó 20 phút đầu sẽ hút chất độc ra ngoài và 20 phút sau sẽ giúp bạn hấp thụ magnesium và sulfate.

Lượng muối sử dụng được xác định theo trọng lượng mỗi người và cho một lần tắm tiêu chuẩn:

- 60–100 lbs (khoảng 27–45kg): 1 tách (cup)
- 100–150 lbs (khoảng 45–68kg): 1,5 tách
- 150–200 lbs (khoảng 68–90kg): 2 tách
- Đối với mỗi 50lbs (khoảng 23 kg) bổ sung, thêm 1/2 tách

Các loại thảo dược giúp giảm đau do viêm khớp

- Nhũ hương Ấn Độ (Bromelain (enzyme có trong trái dứa)
- Cây móng quỷ (Devil's claw)
- Gừng
- Bạch quả
- Cây tầm ma (Stinging nettle)
- Nghệ
- Dây thiên lôi hay cây sấm thần (Thunder god vine)

Tất cả các bệnh đều bắt đầu và kết thúc từ tế bào. Dinh dưỡng, tuần hoàn và giải độc là những yếu tố cốt lõi để chấm dứt cơn đau và tổn thương do viêm khớp gây ra. Rất nhiều bệnh, bao gồm cả viêm khớp ở khuỷu tay, cổ tay, đầu gối, hông và vai cũng có thể ngăn ngừa và/hoặc trầm trọng hơn do các vấn đề về tuyến giáp.

Từ Liên biên dịch



AFRICA STUDIO/ SHUTTERSTOCK

Mất thính lực có thể gây ra chứng sa sút trí tuệ, kể cả ở người trẻ

Ảnh trên:

Máy trợ thính đã đi được một chặng đường khá dài và quá là tin tức khi có nghiên cứu liên kết việc mất thính lực với chứng sa sút trí tuệ.

PETER WEISS

Mất thính lực tiến triển theo thời gian và có thể gây ra chứng sa sút trí tuệ. Bảo vệ đôi tai của bạn khi còn trẻ là điều quan trọng và càng quan trọng hơn khi chúng ta già đi.

Điện thoại bắt đầu đổ chuông vào khoảng 2 giờ sáng. Tôi nghĩ tôi đã nhắc mấy khi chuông đổ tiếng thứ hai. Đó là từ bệnh viện, và tôi cần đến đó. Không phải trường hợp cấp cứu, nhưng khẩn cấp. Tôi đứng dậy, lấy đôi vớ, dụng cụ vệ sinh, và “đôi giày phẫu thuật” may mắn của tôi trước khi tắm rửa và hôn tạm biệt cô vợ hiện đang rất tinh táo của tôi.

Tôi luôn ngạc nhiên rằng cô ấy rất tinh táo khi tôi chuẩn bị rời đi vì những cuộc gọi vào sáng sớm. Tôi đã tìm ra lý do cho điều đó 10 năm sau, khi lần đầu tiên tôi được lắp máy trợ thính. Tôi đã luôn phàn nàn – chính xác hơn là vợ tôi đã luôn phàn nàn – rằng tôi luôn yêu cầu mọi người lặp lại [những gì họ nói với tôi]. Đêm đầu tiên với những chiếc máy trợ thính đã khiến đôi tai tôi trở nên “thính” hơn.

Lần này, chuông điện thoại lại đổ vào khoảng 3 giờ sáng. Tôi lắp máy trợ thính vào và thực hiện công việc thường ngày của mình. Lần này, vợ tôi có vẻ ngủ say khi tôi rời đi. Tôi chưa bao giờ nhận thấy mọi thứ ồn ào đến mức nào. Tôi chưa bao giờ biết rằng các ngăn kéo có thể tạo ra nhiều tiếng ồn như vậy khi chúng được đóng lại hoặc một việc đơn giản như đi bộ trên sàn gỗ cứng cũng thực sự tạo ra âm thanh.

Cô vợ ngọt ngào của tôi sau đó đã nói với tôi rằng, cô ấy nghĩ tôi chỉ đang muốn gây hấn thụ động (một dạng hành vi lặp đi lặp lại của việc biểu lộ cảm xúc tiêu

cực một cách gián tiếp thay vì công khai giải quyết) khi tạo ra tất cả những tiếng ồn đó vào buổi sáng. Cả hai chúng tôi đều sớm nhận ra rằng tôi chưa bao giờ nghe thấy tiếng ồn mà mình tạo ra. Tôi chưa bao giờ nghe được những gì cô ấy nghe.

Theo một thống kê tóm tắt về sức khỏe người trưởng thành tại Hoa Kỳ trong Khảo sát Phỏng vấn Y tế Quốc gia năm 2012, khoảng 15% người Hoa Kỳ, tương đương hơn 1/7 số người trên 18 tuổi có một số chứng mất thính lực.

Nam giới trưởng thành có nguy cơ bị mất thính lực cao gấp đôi phụ nữ. Theo Viện Quốc gia về Chứng điếc và Các Rối loạn Thông thường khác (NIDC), 8.5% người lớn trong độ tuổi từ 55–64 bị mất thính lực. Những con số này tăng lên đáng kể thành 25% ở những người từ 65–75 tuổi. Theo NIDC, khoảng 28 triệu người Hoa Kỳ có thể được hưởng lợi từ máy trợ thính.

Ngay từ thế kỷ 13, những người bị lắng tai đã sử dụng sừng động vật rỗng để cố gắng thu được nhiều âm thanh hơn. Kèn tai được phát minh vào thế kỷ 18, là một sự cải tiến từ sừng cừu đực thô sơ.

Vào năm 1819, vị vua gần như bị điếc của Bồ Đào Nha đã chế tạo ra một chiếc ghế nghe âm thanh đặc biệt. Chiếc ghế lộng lẫy này có một bộ phận trông giống như cái miệng đang há của một con sư tử trên mỗi cánh tay vịn. Những chiếc miệng mở ra này thực sự là nơi tiếp nhận âm thanh (giống như phản loa mở rộng của kèn tai), sau đó truyền qua các ống dẫn đến lưng ghế và cuối cùng truyền đến tai vạ.

Ludwig Van Beethoven đã sử dụng một chiếc kèn tai khi ông bị điếc sau này.

Phát minh điện thoại của Alexander Graham Bell đã dẫn đường cho sự phát triển của máy trợ thính hiện đại đầu tiên. Điều đáng quan tâm là cả mẹ và vợ của Bell đều bị mất thính lực đáng

PUBLIC DOMAIN



Một bản vẽ minh họa những chiếc kèn tai trợ thính thế kỷ 18, là một sự cải tiến từ sừng cừu đực thô sơ.

Theo một báo cáo năm 2020 về phòng ngừa và chăm sóc chứng sa sút trí tuệ từ Ủy ban Lancet, mất thính lực do tuổi tác là yếu tố nguy cơ lớn nhất có thể được điều chỉnh đối với chứng sa sút trí tuệ.

kể. Mẹ ông phải sử dụng kèn tai, trong khi vợ ông, Mable cũng gần như bị điếc và phải dựa vào khẩu hình để giao tiếp. Cả vợ và mẹ ông đều không thể sử dụng phát minh vĩ đại của ông.

Những người bị mất thính lực sớm nhận thấy rằng họ thực sự có thể nghe thấy tiếng một người qua điện thoại tốt hơn là nghe trực tiếp. Thomas Edison, một nhà khoa học bị khiếm thính, đã phát triển một bộ phát carbon cho điện thoại để khuếch đại tín hiệu điện.

Năm 1898, Miller Reese Hutchison đã phát minh ra máy trợ thính điện đầu tiên. Đây là sự khuếch đại đơn giản của một tín hiệu [âm thanh] yếu. Năm 1913, chúng ta đã được chứng kiến những chiếc máy trợ thính thương mại đầu tiên, rất cồng kềnh và không khả thi. Bảy năm sau, các ống chân không đã có thể biến lời nói thành tín hiệu điện sau đó khuếch đại lên.

Bóng bán dẫn được phát minh vào năm 1948 cho phép thu nhỏ và thay thế các ống chân không cồng kềnh. Trong vài thập kỷ tiếp theo, những tiến bộ trong quá trình thu nhỏ đã cải thiện khả năng đeo vào tai và hiệu quả của máy trợ thính. Ngày nay, chúng ta còn có các thiết bị hỗ trợ Bluetooth.

Đáng buồn thay, chứng mất thính lực là một phần bình thường trong quá trình lão hóa. Tuy nhiên, mới đây người ta đã phát hiện ra những nguy cơ đi kèm với nó. Trong một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Frontiers in Aging Neuroscience vào năm 2021, các nhà nghiên cứu đã đưa ra kết luận rằng “mất thính lực có thể làm tăng nguy cơ sa sút trí tuệ ở người trưởng thành.” Một số nhà nghiên cứu ước tính rằng, nguy cơ phát triển chứng sa sút trí tuệ tăng gấp 5 lần đối với những người bị mất thính lực từ trung bình đến nặng.

Theo một báo cáo năm 2020 về phòng ngừa và chăm sóc chứng sa sút trí tuệ từ Ủy ban Lancet, mất thính lực do tuổi tác là yếu tố nguy cơ lớn nhất có thể được điều chỉnh đối với chứng sa sút trí tuệ. Mất thính lực ở tuổi trung niên chiếm 8.2% tổng số trường hợp sa sút trí tuệ. Đại đa số mọi người, khoảng 80%, không tìm kiếm bất kỳ phương pháp điều trị nào.

Tiến sĩ Alexander Chern đã xuất bản một bài báo thú vị trên The Laryngoscope với tiêu đề “Liệu thiết bị trợ thính có ngăn ngừa suy giảm nhận thức” vào năm 2021.

Ông viết: “Liệu việc điều trị chứng mất thính giác có làm chậm hoặc ngăn chặn sự tiến triển của chứng sa sút trí tuệ hay không vẫn cần phải xem xét.”

Theo Chern, có một số bằng chứng cho thấy máy trợ thính có thể bảo vệ một số người bị mất thính lực nhẹ, nhưng dữ liệu vẫn chưa rõ ràng.

Một nghiên cứu khác được trích dẫn trên Science Daily vào năm 2019 với tiêu đề khiến chúng ta mở rộng tầm mắt như sau: “Máy trợ thính có liên quan đến chứng sa sút trí tuệ, trầm cảm, và té ngã.” Nghiên cứu ban đầu, được công bố trên Tạp chí Hiệp hội Lao khoa Hoa Kỳ, đã xem xét 115.000 người trên 66 tuổi.

Các tác giả nghiên cứu cho biết: “Máy trợ thính là một phương pháp can thiệp dựa trên bằng chứng. Chúng tôi hy vọng nghiên cứu của chúng tôi sẽ giúp các bác sĩ lâm sàng và những người bị khiếm thính hiểu được mối liên quan tiềm ẩn giữa việc sử dụng máy trợ thính và các khía cạnh sức khỏe khác.”

Mất thính lực tiến triển theo thời gian. Bảo vệ đôi tai của bạn khi còn trẻ là điều quan trọng và có thể trở nên quan trọng hơn khi chúng ta già đi. Chúng ta cần luôn luôn đặt câu hỏi rằng: “Bạn có nghe thấy điều gì đó mà tôi không nghe thấy không?” Và nếu câu trả lời là “Có”, thì bạn nên tìm cách giải quyết tình trạng này càng sớm càng tốt.

Theo Helen Keller: “Chứng mù ngăn cách con người với mọi thứ; chứng điếc ngăn cách con người với con người.”

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.

Tân Dân biên dịch

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

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

WWW.ETVIET.COM

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

Ung thư tử cung: Căn bệnh nan y phổ biến ít được nhắc đến



Liệu pháp hormone thay thế có thể khiến một số phụ nữ có nguy cơ mắc ung thư cao hơn nếu họ không được chăm sóc cẩn thận.

Hormone estrogen ngoại vi trong tế bào mỡ có thể kích thích quá mức các tế bào nội mạc tử cung biến thành tế bào tiền ung thư cũng như ung thư nội mạc tử cung.

PETER WEISS

Ung thư nội mạc tử cung là loại ung thư tử cung phổ biến nhất và cũng là loại ung thư phụ khoa phổ biến nhất ở Hoa Kỳ. Phụ nữ sau mãn kinh bị chảy máu giống như kinh nguyệt cần đi kiểm tra sớm để loại trừ căn bệnh nan y này.

Có A.J. đã trải qua thời kỳ mãn kinh ở tuổi 50 và hiện đang là một bà mẹ ba con 58 tuổi. Cô đến gặp tôi với lý do “có kinh nguyệt” vào tháng trước. Cô đã không còn kinh nguyệt và không gặp vấn đề gì cho đến bảy giờ. Đã tám năm kể từ khi có kỳ kinh nguyệt bình thường cuối cùng. A.J. khá khỏe mạnh mặc dù chưa từng sử dụng bất kỳ phương pháp điều trị hormone thay thế nào. Cô bị huyết áp cao nhẹ nhưng được kiểm soát tốt bằng thuốc. A.J. hơi thừa cân, nhưng tôi cũng vậy.

Việc gặp phải vấn đề như của A.J và thăm khám [để chẩn đoán nguyên nhân] là một công việc tương đối thường xuyên trong thực hành lâm sàng của tôi. Siêu âm vùng chậu của cô ấy cho thấy “lớp nội mạc tử cung dày lên”. Nội mạc tử cung là lớp niêm mạc lót trong tử cung (dạ con). Đây là nơi em bé sẽ phát triển và xảy ra chu kỳ kinh nguyệt bình thường của phụ nữ mỗi tháng. Lớp niêm mạc của A.J. rất dày, được xác định bằng các phép đo nghiêm ngặt mà chúng tôi có thể thực hiện trong quá trình siêu âm. Khi phát hiện ra lớp nội mạc tử cung dày như vậy, khả năng cao là có thể có các tế bào tiền ung thư hoặc thậm chí là ung thư nội mạc tử cung.

Ngày xưa, chúng tôi sẽ nong [cổ tử cung] và nạo [niêm mạc tử cung] trong phòng mổ [để chẩn đoán] cho tất cả những phụ nữ có vấn đề như thế này. Ngày nay, chúng tôi có một đầu dò sinh thiết đơn giản, tại phòng khám; chúng tôi có thể thực hiện trong một phút mà không cần gây mê. Và đó là những gì chúng tôi đã làm. Kết quả gửi về vài ngày sau cho thấy có không may bị ung thư nội mạc tử cung.

Ung thư nội mạc tử cung là loại ung thư tử cung phổ biến nhất và cũng là loại ung thư phụ khoa phổ biến nhất ở Hoa Kỳ. Trong năm 2018, đã có 58,060 trường hợp mới và 11,238 trường hợp tử vong vì căn bệnh ung thư này ở phụ nữ. Nếu không được điều trị, ung thư tử cung có thể di căn sang các cơ quan lân cận khác, chẳng hạn bàng quang, ống dẫn trứng, buồng trứng và âm đạo, cũng như nhiều cơ quan khác. Bệnh ung thư này thường được chẩn

đoán sớm và có tỷ lệ chữa khỏi rất cao nếu điều trị sớm.

Phần lớn phụ nữ bị ung thư tử cung ở độ tuổi từ 50 đến 70, và hầu hết đang trong thời kỳ mãn kinh. Phụ nữ sau mãn kinh có nguy cơ bị bệnh cao hơn nếu họ có kinh nguyệt sớm hoặc mãn kinh muộn. Béo phì cũng là một yếu tố nguy cơ. Hormone estrogen ngoại vi trong tế bào mỡ có thể kích thích quá mức các tế bào nội mạc tử cung biến thành tế bào tiền ung thư cũng như ung thư nội mạc tử cung. Ung thư nội mạc tử cung là một loại ung thư tử cung. Những phụ nữ chưa từng sinh con cũng có nguy cơ bị ung thư tử cung cao hơn.

Ngày nay, rất nhiều phụ nữ sử dụng liệu pháp thay thế hormone, thường là estrogen và progesterone. Sự kết hợp này thường có thể được sử dụng một cách an toàn mà không cần phải lo lắng quá nhiều về vấn đề ung thư tử cung.

Liệu pháp thay thế hormone có một vài rủi ro khác, chẳng hạn như tăng nguy cơ đau tim, hình thành cục máu đông và trong một số trường hợp là ung thư vú. Ngoài ra liệu pháp này cũng có những lợi ích khác, chẳng hạn như điều trị các triệu chứng suy giảm sức khỏe do mãn kinh cũng như cải thiện sức khỏe xương. Cần phân tích các lợi ích và rủi ro trước khi bắt đầu điều trị, và đưa ra quyết định cùng với bác sĩ của bạn. Do lo ngại về tác dụng phụ của liệu pháp thay thế hormone, FDA và CDC khuyến khích các bác sĩ cần đảm bảo liều lượng điều trị thấp nhất có thể.

Vấn đề thảo luận ở đây là về ung thư tử cung chứ không phải liệu pháp hormone nói chung.

Chúng ta cũng biết rằng những phụ nữ sử dụng đơn độc estrogen trong liệu pháp thay thế hormone có nguy cơ phát triển các tế bào tiền ung thư nội mạc tử cung cũng như ung thư tử cung cao hơn. Đây là lý do vì sao tất cả phụ nữ có tử cung và đang điều trị bằng estrogen trong thời kỳ mãn kinh cũng nên điều trị bằng progesterone đường uống. Điều này giúp bảo vệ tử cung chống lại tác dụng kích thích quá mức nội mạc tử cung của estrogen, và progesterone có thể giúp ngăn ngừa sự phát triển của ung thư nội mạc tử cung.

Các bệnh lý khác như buồng trứng đa nang và bệnh tiểu đường cũng khiến phụ nữ có nguy cơ bị ung thư tử cung cao hơn. Tuy nhiên, không có mối tương quan chặt chẽ về tiền sử gia đình, ngoại trừ một số trường hợp. Điểm “trái ngược” của ung thư tử

cung so với nhiều loại ung thư khác là tỷ lệ sống sót sau 5 năm đối với ung thư giai đoạn một là gần 90%. Hầu như tất cả các bệnh ở giai đoạn một đều được chữa khỏi bằng cách phẫu thuật đơn thuần. Một khía cạnh may mắn khác là ở các nước tiên tiến hơn, như Hoa Kỳ, hầu hết các trường hợp ung thư tử cung đều được chẩn đoán sớm.

Có một chứng rối loạn di truyền hiếm gặp được gọi là hội chứng Lynch. Đây là một hội chứng ung thư di truyền mà một người bị ung thư đại trực tràng cũng có thể bị ung thư nội mạc tử cung hoặc dạ dày, tuyến tụy, ruột, gan, thận, và thậm chí là ung thư vú. Khoảng 2% đến 3% ung thư nội mạc là do Hội chứng Lynch. Bác sĩ chuyên khoa ung thư gần như sẽ làm xét nghiệm máu để xác định các đột biến gen liên quan.



KJPARGETER VIA FREEPK.COM

A.J. đã quyết định phẫu thuật. Cô được giới thiệu đến một bác sĩ ung thư phụ khoa (bác sĩ phẫu thuật ung thư cho phụ nữ), người đã phẫu thuật cắt bỏ tử cung của cô. Cô may mắn khi trải qua cuộc phẫu thuật một cách tốt đẹp. A.J. không cần bất kỳ liệu pháp hormone nào và vẫn sống khỏe mạnh.

Một bệnh nhân khác là L.K. đã không may mắn như vậy. Người phụ nữ này đến phòng khám chỗ tôi để tìm ý kiến thứ hai, thậm chí có thể là ý kiến thứ ba. Bà 62 tuổi, không có con, và đang điều trị bằng liệu pháp estrogen đơn độc. Bà cảm thấy tốt hơn với estrogen và cảm thấy kinh khủng khi dùng bất kỳ loại progesterone nào. Hãy nhớ rằng progesterone phải được cung cấp cho những phụ nữ có tử cung và muốn tránh tất cả điều trị bằng estrogen. Bà cũng có một số đợt chảy máu sau mãn kinh, về cơ bản là tình trạng ra máu nhiều lẽ ra không nên có.

Bác sĩ của bà đã siêu âm và nói rằng tất cả đều ổn. Bà tiếp tục điều trị cho L.K. với estrogen đơn độc. Không ngờ nhiên khi bà tiếp tục bị ra máu. Cuối cùng bà đã đến gặp bác sĩ phụ khoa tổng quát (vị bác sĩ đã kê

toa estrogen không phải là bác sĩ phụ khoa) và làm sinh thiết. Kết quả cho thấy “tăng sản nội mạc tử cung không điển hình phức tạp.” Đây là một phát hiện quan trọng về tiền ung thư. L.K. cần làm thủ thuật nong cổ tử cung và nạo niêm mạc đáy tử, vì sinh thiết chỉ lấy được một vùng nhỏ của niêm mạc tử cung và có thể dễ dàng bỏ sót ung thư lân cận. L.K. từ chối và quay trở lại với bác sĩ kê estrogen của bà. Bà tiếp tục điều trị như vậy trong gần 12 tháng nữa với tình trạng chảy máu âm đạo liên tục, và cuối cùng xuất huyết trực tràng cũng có thể bị ung thư nội mạc tử cung hoặc dạ dày, tuyến tụy, ruột, gan, thận, và thậm chí là ung thư vú. Khoảng 2% đến 3% ung thư nội mạc là do Hội chứng Lynch. Bác sĩ chuyên khoa ung thư gần như sẽ làm xét nghiệm máu để xác định các đột biến gen liên quan.

L.K. cuối cùng đã đồng ý thực hiện thủ thuật nong và nạo buồng tử cung, nhưng không may cho bà vì kết quả sinh thiết trả lời rằng bà đã bị ung thư nội mạc tử cung. Bà đồng ý phẫu thuật cắt bỏ tử cung. Lúc đó, bác sĩ chuyên khoa phụ sản phát hiện ung thư tử cung đã di căn sang bàng quang cũng như các bộ phận lân cận khác.

Tôi đã mất liên lạc với L.K. và chỉ có thể hy vọng bà còn sống và hồi phục tốt sau cuộc phẫu thuật. Có rất nhiều điều trong cuộc sống có thể khiến chúng ta cảm thấy tốt hơn lúc này nhưng có thể rất có hại nếu chúng ta tiếp tục. Liệu pháp estrogen đơn độc (không có progesterone có tác dụng bảo vệ) ở phụ nữ còn tử cung có thể là một trong số đó. Không phải tất cả phụ nữ [sử dụng estrogen đơn độc] đều sẽ bị ung thư, nhưng rủi ro thì cao hơn nhiều. Lái xe môtô với tốc độ 100 dặm một giờ mà không đội mũ bảo hiểm có thể đem lại cảm giác thích thú, nhưng cục diện cuối cùng có thể khá tệ hại nếu bạn đắm vào một cái cây.

Ung thư tử cung là một căn bệnh ung thư có thể điều trị và chữa khỏi. Tất cả mọi thứ khác là làm trong y học cũng như trong cuộc sống là cân nhắc giữa rủi ro và lợi ích. Chúng ta cần suy nghĩ về những gì chúng ta đang làm và nhận biết cái giá phải trả cho những hành động của mình. Chấp nhận rủi ro với sức khỏe của một người hiếm khi là một lựa chọn tốt. Một quyết định tồi tệ có thể sẽ đưa đến những kết cục không mong đợi trong cuộc đời bạn.

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.

Cuối cùng bà đã đến gặp bác sĩ phụ khoa tổng quát (vị bác sĩ đã kê

Tư Liên biên dịch



Thanh long là một loại trái cây đem đến rất nhiều lợi ích sức khỏe.

7 lợi ích sức khỏe hàng đầu của trái thanh long

ANDREA DONSKY

Thanh long là một loại trái cây đem đến rất nhiều lợi ích sức khỏe và có thể được xem là một trong những trái cây hấp dẫn nhất hành tinh.

Tôi luôn lập tức cảm thấy vui về khi nhìn thấy lớp vảy độc đáo và lớp vỏ đỏ tươi tuyệt đẹp bao quanh phần ruột màu trắng sữa lốm đốm những hạt đen nhỏ. Không phải tất cả các loại thanh long đều như vậy. Một số loại khác có phần vỏ màu vàng, màu hồng hoặc đỏ tươi, nhưng nhìn chung những quả thanh long đều trông rất bắt mắt.

Thanh long thuộc họ xương rồng nhưng có nguồn gốc từ Vùng Đông Nam Á. Người dân địa phương gần cho loại quả ngọt lành này chữ “rồng” và gọi là “ngọc rồng”, “rồng xanh”, hay “rồng phả lễ”. Trong tiếng Hindu, thanh long được gọi là pitaya, và được ưa thích bởi vị ngọt và nhiều lợi ích cho sức khỏe.

1. Giàu chất xơ
Hàm lượng chất xơ cao trong thanh long đem lại nhiều lợi ích khác

nau như giảm cholesterol, hỗ trợ lưu thông đường ruột, tăng sức khỏe ruột kết, và giúp có thể giải độc.

2. Giàu chất chống oxy hóa
Đây là loại quả chứa rất nhiều chất chống oxy hóa như vitamin C, hydroxycinnamate, flavonoid và betalain. Hydroxycinnamate đã cho thấy một số tác dụng liên quan đến chống ung thư và flavonoid có liên quan đến việc giảm nguy cơ bị bệnh tim. Betalain đã được chứng minh là giúp giảm nồng độ cholesterol lipoprotein tỷ trọng thấp (LDL), có đặc tính chống viêm, đồng thời thúc đẩy sự phát triển các mạch máu mới.

3. Nguồn cung cấp dồi dào acid béo omega-3
Những hạt màu đen bên trong ruột

thanh long chứa nhiều acid béo omega-3. Điều này rất quan trọng vì acid béo omega-3 thường được tìm thấy trong các loại cá sống ở vùng nước lạnh (vùng biển sâu), trong khi rất ít thấy ở cá nước ngọt. Acid béo omega-3 giữ vai trò quan trọng trong sức khỏe tim mạch, sức khỏe não bộ, cảm giác lo lắng, viêm nhiễm, và sức khỏe mắt, v.v.

4. Trẻ hóa làn da
Bên cạnh việc hấp thụ các dưỡng chất chống oxy hóa và vitamin có trong thanh long vốn rất tốt cho một làn da khỏe mạnh, bạn cũng có thể chuẩn bị hỗn hợp làm từ phần ruột thanh long để cải thiện làn da của mình. Người Đông Nam Á đắp thanh long xay lên da để chữa lành mụn trứng cá, làm dịu vết cháy nắng, và ngăn chặn quá trình lão hóa.

5. Giúp phòng ngừa bệnh tiểu đường
Một nghiên cứu gần đây cho thấy rằng ăn thanh long làm giảm đáng kể mức đường huyết lúc đói ở những người bị tiền tiểu đường nhưng không có tác dụng tương tự ở những người bị tiểu đường loại 2. Điều này gợi ý rằng thanh long có thể giúp phòng tránh bệnh tiểu đường loại 2.

6. Bổ sung khoáng chất thiết yếu
Thanh long chứa potassium (khoáng chất quan trọng đối với huyết áp), calcium (giúp xương chắc khỏe), magnesium (tr giúp sức khỏe xương và một loạt các lị ích khác), và iron (bổ máu).

7. Hỗ trợ giảm cân
Một quả thanh long trung bình chỉ c khoảng 60 calories. Loại quả này sẽ làm thỏa mãn cả cơn thèm ngọt và đói củ bạn do hàm lượng chất xơ cao và vị ngọt tự nhiên.

Cách thưởng thức thanh long
Nhâm nhi miếng thanh long tươi l cách thưởng thức ngon nhất. Chỉ cấ cắt đôi quả thanh long theo chiế dọc và dùng muỗng nạo lấy phá ruột hoặc tách bỏ lớp vỏ sần sùi bằ



EKATERINA KONDRATOVA/SHUTTERSTOCK

Bạn có thể cắt phần ruột thanh long cho vào salad hoặc làm sinh tố.

ngoài. Lớp vỏ này rất đắng, vì vậy hãy tránh ăn vỏ. Bạn có thể cắt phần ruột thanh long cho vào salad (cắt thành khối hoặc viên) hoặc làm món sinh tố.

Công thức sinh tố thanh long

- 1 trái thanh long, gọt vỏ và cắt miếng
- 2 trái mơ tươi, gọt vỏ và cắt miếng
- 4 ounce (115g) sữa hạnh nhân, không đường hoặc vanilla (tùy chọn)
- 2-4 muỗng sữa chua vanilla (không béo hoặc loại thông thường)
- Cho tất cả các nguyên liệu vào máy xay và xay cho đến khi mịn.

Bài viết này được đăng lại từ NaturalSavvy.com Thank An biên dịch



DANABUA VIA FREEPK.COM

Dưỡng chất diệu kỳ trong những thực phẩm màu cam

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Nhìn chung, màu cam càng đậm thì hàm lượng carotene của thực phẩm càng cao.

JENINFER MARGULIS

Những thực phẩm màu cam mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe nhờ hàm lượng cao carotenoid. Vì vậy hãy bổ sung loại thực phẩm này vào các món ăn hàng ngày của bạn để có được một sức khỏe tốt ưu.

“Con nên ăn gì đây?” có lẽ là một câu hỏi mà các bậc cha mẹ thường nghe nhiều lần trong ngày. Đứa con dường tuổi vị thành niên của tôi thở dài trong khi đang mở cánh cửa tủ lạnh: “Mẹ ơi, con đói. Chỉ có gì ngon cả. Con nên ăn gì bây giờ?”

Giống như một chiếc xe ô tô cần loại xăng phù hợp để vận hành trơn tru, cơ thể chúng ta cũng cần những thực phẩm phù hợp để có được sức khỏe tối ưu. Các loại thực phẩm tốt nhất cho cơ thể và bộ não cần là thứ tươi ngon nhất và được chế biến trong nhà bếp của chúng ta thay vì trong các nhà máy công nghiệp.

Những dĩ nhiên việc ăn uống cũng phải đem đến cho chúng ta cảm giác ngon miệng và niềm vui. Hãy nghĩ xem, sẽ không tốt chút nào khi chúng ta vừa cho thức ăn vào miệng, dù là thức ăn bổ dưỡng, vừa đứng cạnh bồn rửa, lo lắng về công việc, học hành hoặc căn bệnh truyền nhiễm gây tử vong mới nhất.

Tuy nhiên, quá bận tâm về việc ăn uống cũng là một sai lầm. Nếu chúng ta đang chuẩn bị một bữa ăn thật tuyệt vời, nhưng chúng ta lại bị bối, lo lắng trước mớ lộn xộn đang được bày ra trong bếp, để rồi cảm thấy bất an về việc liệu thành quả nấu nướng của mình có nhận được những lời khen. Điều này sẽ khiến chúng ta bỏ qua một cơ hội tốt để nuôi dưỡng cùng lúc tâm hồn và cơ thể.

Và đây là lý do khiến tôi thích những thực phẩm màu cam. Trái cây và rau quả nhiều màu sắc có chứa đầy đủ các loại vitamin, khoáng chất và dưỡng chất thực vật (hợp chất hóa học giúp bảo vệ thực vật khỏi những tác nhân xâm nhập từ bên ngoài và vì thế cũng có lợi cho con người). Trên hết, những thực phẩm màu cam cũng rất dễ chế biến và không kém phần thơm ngon.

Không giống như các loại rau lá xanh, thực phẩm màu cam thường không có vị đắng. Tuy nhiên, tương tự như rau lá xanh, việc tiêu thụ nhiều

rau củ màu cam hàng ngày sẽ giúp bạn có nhiều năng lượng hơn, cải thiện tiêu hóa và luôn cảm thấy tươi tỉnh.

Vậy nên hãy thường thức ngay một trái ớt chuông màu cam ở trong tủ lạnh hoặc vắt cho mình một ly cam tươi. Và tôi sẽ nói cho bạn nghe nhiều hơn về những loại thực phẩm màu cam và tại sao bạn nên dùng chúng.

Các loại rau củ màu cam bao gồm: bí đao, bí nghệ, cà rốt, các loại nấm móng gà (thuộc họ nấm mốc), bí đỏ kabocha, ớt chuông màu cam, cà chua, bí đỏ, nghệ tây, khoai lang, và củ nghệ. Trái cây màu cam bao gồm: mơ, dưa đỏ, ôi, tắc (quýt), nhót tây, quýt, xoài, quýt angelos, trái xuân đào, cam, đu đủ, đào, trái hồng, trái tằm bóp Nam Mỹ (physalis), và quýt.

Tác dụng của Carotene

Tất cả các loại rau củ và trái cây được đề cập ở trên đều có hàm lượng carotene cao. Carotene là sắc tố vàng cam tạo nên màu đặc trưng của những loại rau củ quả này. Carotene thuộc nhóm những sắc tố cam, đỏ, vàng, được gọi là những carotenoid, những chất được sinh ra bởi thực vật, động vật và thậm chí là nấm. Nhìn chung, màu cam càng đậm thì hàm lượng carotene của thực phẩm càng cao.

Vậy tại sao chúng ta lại cần ăn thực phẩm chứa nhiều carotene? Cơ thể chúng ta sẽ chuyển đổi thành phần hydrocarbon thực vật này thành vitamin A ở gan. Khi còn học tiểu học, có thể giáo viên đã nói với bạn rằng nếu ăn cà rốt, chúng ta sẽ có thị lực tốt hơn vào ban đêm. Trên thực tế, vitamin A không chỉ giúp duy trì thị lực tốt, mà còn có vai trò giúp chúng ta luôn khỏe mạnh (bằng nhiều cách).

Nói vắn tắt, các carotenoid kích thích sự tăng trưởng và quá trình sửa chữa của các tế bào biểu mô (lót ở miệng và ruột), xương và răng. Carotenoid giúp ngăn ngừa mụn trứng cá và duy trì làn da khỏe mạnh. Đó là lý do tại sao rất nhiều người nói rằng vảy da về mụn trứng cá đã được cải thiện khi họ bắt đầu áp dụng chế độ ăn nhiều thực vật và các thực phẩm tự nhiên chưa qua chế biến. Hơn nữa, các carotenoid nói chung và vitamin A nói riêng, có vai trò hỗ trợ đặc biệt ứng miễn dịch tự nhiên lành mạnh bằng cách

kích thích màng nhầy tiết ra chất nhầy để giúp niêm mạc ẩm ướt và khỏe mạnh. Carotenoid rất quan trọng trong việc giúp cơ thể chống lại cảm lạnh, cảm cúm và nhiễm trùng ở thận, phổi, bàng quang và màng nhầy.

Chưa hết, loại sắc tố thực vật màu cam này cũng giúp tiêu hóa và ngăn ngừa hình thành các vết loét trên đường tiêu hóa.

Vitamin A tự nhiên trong cơ thể bạn cũng có chức năng như một chất chống oxy hóa. Điều này nghĩa là vitamin A giúp cơ thể đào thải các tác nhân có hại (các gốc tự do) được tạo ra trong quá trình chuyển hóa chất béo.

Thật vậy, chúng ta nên ăn thật nhiều thực phẩm màu cam không chỉ vì hàm lượng cao carotenoid. Ngoài các carotenoid, nhiều loại thực phẩm màu cam còn là nguồn dồi dào vitamin C, các chất chống oxy hóa và vi chất dinh dưỡng. Một điều hiển nhiên rằng việc ăn những loại rau củ quả tươi ngon và lành mạnh này sẽ giúp cơ thể chúng ta hoạt động tốt hơn và phòng tránh bệnh tật.

Đó là lý do vì sao tôi đưa cho con trai mình ba trái ớt chuông đựng màu vừa lấy ra từ tủ lạnh. Và, cậu con trai 18 tuổi hầu ăn của tôi đã nhanh chóng ăn hết tất cả.

Phòng bệnh thoái hóa điểm vàng với thực phẩm tốt cho sức khỏe

Theo một nghiên cứu vào năm 1998 được công bố trên British Journal of Ophthalmology - Tạp chí Nhân khoa Vương Quốc Anh, một số loại rau củ màu cam có thể giúp người cao tuổi phòng tránh chứng thoái hóa điểm vàng, một bệnh về mắt có thể dẫn đến mù lòa một phần hoặc hoàn toàn.

Thật vậy, các nhà khoa học tại Đại học Y được Heidelberg tại Đức đã phát hiện ra rằng các loại rau củ như ớt chuông màu cam và bắp (ngô) chứa hàm lượng cao hai dưỡng chất chống oxy hóa là lutein và zeaxanthin, giúp cơ thể chống lại sự thoái hóa của macula (một phần võng mạc nằm phía sau mắt).

Theo nghiên cứu này, ớt chuông màu cam có hàm lượng zeaxanthin đặc biệt cao. Những loại trái cây có màu cam và những trái họ bí cũng chứa hàm lượng cao lutein và zeaxanthin.



Carotenoid rất quan trọng trong việc giúp cơ thể chống lại cảm lạnh, cảm cúm và nhiễm trùng ở thận, phổi, bàng quang và màng nhầy.



Ăn trái cây và rau củ tươi sống, tốt nhất là những loại có nguồn gốc địa phương, được hái tươi và trồng theo phương pháp hữu cơ là cách tốt nhất để có hàm lượng chất dinh dưỡng và chất xơ tối ưu trong thực phẩm.

Carotenoid làm giảm nguy cơ mắc ung thư

Tiêu thụ đa dạng rau củ và trái cây màu cam có thể bảo vệ bạn khỏi bệnh ung thư.

Theo một nghiên cứu năm 1986 trong American Journal of Epidemiology - Tạp chí Dịch tế học Hoa Kỳ, những người đàn ông ở New Jersey tiêu thụ nhiều trái cây và rau củ màu cam và vàng sẫm trong chế độ ăn nhất có tỷ lệ mắc ung thư phổi thấp nhất.

Các nhà khoa học viết: “Tiêu thụ rau củ màu vàng sẫm – cam luôn có tiên lượng giảm nguy cơ mắc bệnh nhiều hơn so với bất kỳ nhóm thực phẩm nào hoặc chỉ số tổng lượng carotenoid. Điều này có thể là do beta-carotene, một loại sắc tố có hàm lượng cao hơn so với các carotenoid khác trong nhóm thực phẩm đặc biệt này.”

Một nghiên cứu trên phạm vi lớn hơn rất nhiều, với 472,081 người tham gia có độ tuổi từ 50 đến 71, cũng cho thấy rằng việc tiêu thụ trái cây và rau củ nhiều hơn có thể chống lại ung thư phổi. Nhưng tác dụng này chỉ được phát hiện ở nam giới, khiến các nhà nghiên cứu dè dặt rằng dữ liệu này khó có thể đi đến kết luận cuối cùng.”

Tuy nhiên, vào cùng thời điểm, một nghiên cứu phân tích và tổng hợp vào năm 2013 của các nhà nghiên cứu y khoa tại Đại học Chiết Giang, Trung Quốc đã phát hiện rằng việc tiêu thụ beta-carotene, alpha-carotene, lycopene, beta-cryptoxanthin, lutein và zeaxanthin

đều giúp giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư thực quản.

Trong một bài tổng quan tài liệu được đăng trên tạp chí Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention (Dịch tế học ung thư, Dấu ấn sinh học & Phòng ngừa) vào năm 2015, một nhóm các nhà nghiên cứu ở Rome đã phát hiện ra rằng việc hấp thụ các carotenoid làm giảm nguy cơ ung thư đầu và ung thư cổ.

Một nghiên cứu khác cũng cho thấy sự liên quan giữa việc tiêu thụ lượng lớn trái cây họ cam quýt và tỷ lệ mắc ung thư vú thấp.

Hãy ăn những trái cây và rau củ màu cam hàng ngày

Ăn trái cây và rau củ tươi sống, tốt nhất là những loại có nguồn gốc địa phương, được hái tươi và trồng theo phương pháp hữu cơ là cách tốt nhất để có hàm lượng chất dinh dưỡng và chất xơ tối ưu trong thực phẩm. Tuy nhiên, theo một tóm tắt nghiên cứu của Đại học tiểu bang Oregon, việc nấu thực phẩm có thể làm tăng mức sinh học khả dụng của các chất dinh dưỡng.

Bạn cũng có thể bổ sung thực phẩm màu cam vào bữa ăn hàng ngày với bánh mì bí ngô, hoặc bánh quỳ bí ngô bằng bí ngô đóng hộp hoặc bổ sung nghệ tây vào món sinh tố của bạn.

Tiến sĩ Jennifer Margulis là một kỹ giả khoa học ở tiểu bang Oregon. Song Ngụ 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 huệ**

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, 6:30AM - 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: 626-376-0986** (English)

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

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 dày 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

CEO MINDY LUONG
License ID: 01525531

Ana Real Estate Ana Funding, Inc.

10900 Westminster Ave #10 Garden Grove, CA 92843 714-636-2299 714-636-2298 714-260-5884

- Tác phẩm **Chính Chiến Điều Linh** của nữ phóng viên chiến trường Kiều Mỹ Duyên viết về cuộc chiến của những người lính Miền Nam Việt Nam.
- **GIỚI THIỆU SÁCH MỚI:** tác giả **Kiều Mỹ Duyên** sắp ra mắt sách mới **Hoa Cỏ Bền Đường**. Tác phẩm gồm những phóng sự về cuộc sống ở hải ngoại của người Việt Nam. Xin mời quý vị đón xem.
- Quý đồng hương có nhà cho thuê cần người đứng ra quản lý xin liên lạc Broker Ana Nguyễn tại văn phòng Ana Real Estate. Dịch vụ quản lý nhà cho thuê bao gồm tư vấn để thuê nhà, nhà cho thuê, quảng cáo tìm khách thuê trên báo, đài, internet. Quý khách đi thuê nhà, nhận đơn xin thuê nhà, kiểm tra credit, thu nhập và nhân thân. Quản lý hàng tháng gồm thu tiền rent từ khách thuê và quản lý sửa chữa nhà khi cần thiết.

SANG TÊN NHÀ, ĐẤT HOẶC CỐ SỞ THƯƠNG MẠI CHO NGƯỜI THÂN
Quý vị đồng hương muốn sang tên nhà đang ở hoặc nhà đầu tư cho con, cho người thân đứng tên. Nếu muốn sang tên cơ sở thương mại hoặc đất cho người trong gia đình. Chúng tôi có hướng dẫn làm giấy tờ và chỉ là một lệ phí hợp lý.

NHÀ BÁN GẮN LITTLE SÀI GÒN. \$1,600,000. 1,289sf. 4 br, 3 ba, 2 tầng, trên lầu 2br, 1ba; dưới lầu 2br, 2ba. Mỗi tầng trang năm 2019; sàn, mái, cống mới. 4 chỗ đậu xe. Gần trường học, Costco, khu mua sắm, chợ Đà Lạt, City Hall.

NHÀ BÁN GẮN GARDEN GROVE. \$350,000. 2,400sf. 98 chỗ ngồi, tiền thuê \$5,400, mượn phố đến tháng 9/2022 và thêm 5 năm, có license beer.

Một số nhà biệt lập, commercial building, townhouse, ADU, condo, đất thổ cư, đất thương mại. Các cơ sở thương mại như nhà hàng, tiệm giặt ủi, tiệm phở, tiệm rượu.

Xin Gọi Cho:
Broker An Nguyễn, DRE#00847066

L.A. BẢO HIỂM

9191 Bolsa Ave, #212, Westminster, CA 92683
(Trong khu chợ Á Đông, đối diện Phước Lộc Thọ)

1. BẢO HIỂM **XE**
2. BẢO HIỂM **NHÀ**
3. BẢO HIỂM **NHÂN THỌ**
4. BẢO HIỂM **SỨC KHỎE**
5. CÁC LOẠI **BOND**

GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN

(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)

- 1 chiều: **\$295**/năm
- 1 chiều rưỡi: **\$390**/năm

(B) Cho người không làm chủ xe

- Nam trên 25 tuổi: **\$290**/năm
- Nam dưới 25 tuổi: **\$350**/năm

Xin gọi:

JULIE TRƯƠNG
(Insurance Broker)
(714) 373-2437

*Giờ làm việc: (6 ngày trong tuần)
Từ 10 giờ sáng đến 7 giờ chiều*

DIANNE SKIN CARE CLINIC

- AQ Stemcell, Authorized Treatment Center
- Cung cấp các loại sản phẩm chăm sóc da cao cấp : ZO, DERMALOGIA, SKINEUTICAL, ELTAMD, THALGO,...
- Xóa nốt rùi, mụn cóc, skin tag, etc...
- Permanent make up, Micro blading, Ombre, Feathering,...
- Cung cấp trang thiết bị, dụng cụ, máy móc về Skin Care với giá rẻ nhất.
- Nhận học viên, nâng cao tay nghề với học phí thấp.

Everyone Receives Gift with Facial Treatment.

9579 Bolsa Ave Westminster, CA 92683
Mở cửa : Mon-sun 10am- 6pm

714-487-3968
714-531-1089

6 bước xua tan mệt mỏi và nâng cao sức lực

PRESSFOTO VIA FREEPIK.COM



Cảm giác mệt mỏi đang gần như trở thành điều bình thường. Nhưng bạn có thể tìm ra những cách lành mạnh để đánh bại sự mệt mỏi và hoàn thành công việc.

NISHA JACKSON

Cảm giác mệt mỏi dường như ngày càng xuất hiện phổ biến trong xã hội hiện đại ngày nay. Bài viết này sẽ cung cấp cho bạn 6 cách để xua tan mệt mỏi và cải thiện mức sức lực của cơ thể.

1. Duy trì tốc độ làm việc hợp lý
Nếu bạn là một chú thỏ Energizer (chạy bằng pin) nhưng cảm thấy như pin của mình bị cạn kiệt vào buổi trưa, có thể bạn đang không điều chỉnh được tốc độ của chính mình.

Thay vì đốt cháy năng lượng trong hai giờ đầu tiên của một ngày, hãy xem xét sắp xếp danh sách các việc cần làm trong suốt cả ngày. Lập danh sách các công việc buổi sáng và buổi chiều, và thực hiện với tốc độ thực tế – với giờ nghỉ ngơi và các bữa ăn (bữa ăn nhiều dưỡng chất, chứ không phải chỉ là thức ăn) giữa giờ để giữ lượng đường trong máu và năng lượng tinh thần

Hãy thử thực hiện những thay đổi này một cách từ từ hoặc cố gắng thực hiện thêm một lần mỗi tuần để cải thiện sức lực của bạn trong suốt cả ngày.

của bạn ở mức tối ưu.

Ngoài ra, hãy loại bỏ những việc mà bạn không cần phải làm.

2. Đi bộ và ngủ trưa
Chúng ta thường cảm thấy mệt mỏi vì thiếu oxy đến các tế bào; do đó, việc đầu tiên cần làm bất cứ khi nào bạn mệt mỏi là đứng dậy và ĐI CHUYỂN. Nếu bạn ngủ đủ giấc vào đêm hôm trước nhưng vẫn bị giảm năng lượng về cả thể chất và tinh thần, hãy đi bộ nhiều vào! Tất cả những gì bạn cần là mang giày vào và đi ra ngoài. Bạn không cần lập kế hoạch, chỉ cần

ra ngoài và bắt đầu đi bộ theo bất kỳ hướng nào trong 20 phút. Điều này sẽ giúp các cơ lớn nhất trong cơ thể được hoạt động và vận chuyển máu bão hòa oxy đến não bộ để đánh thức bạn ngay lập tức.

Nếu bạn đã ngồi yên một chỗ trong hơn hai giờ, năng lượng của bạn gần như sẽ giảm xuống. Nghiên cứu cho thấy rằng ngồi trong thời gian dài có thể làm giảm quá trình chuyển hóa và giảm lưu lượng máu đến các cơ lớn nhất tới 30%, từ đó khiến chúng ta cảm thấy chậm chạp như những con sên. Có thể chúng ta không phù hợp với việc ngồi hàng giờ. Điều này sẽ dẫn đến mệt mỏi, đau ố ọc oái, đau lưng, và béo phì. Chúng ta cần thường xuyên di chuyển với các động tác co duỗi ngắn quãng để đánh thức cơ thể.

Tuy nhiên, nếu bạn đã di chuyển, uống đủ nước rồi mà vẫn cảm thấy cần nghỉ ngơi một chút, thì một giấc ngủ trưa có thể sẽ hữu ích. Không có gì khiên cơ thể thỏa mãn hơn một giấc ngủ trưa nhanh chóng vào đúng thời điểm trong ngày!

Một giấc ngủ trưa đúng nghĩa hiệu quả cần diễn ra trong một thời gian ngắn, êm ái và trước 2 giờ chiều. Nếu chớp mắt càng muộn trong ngày thì bạn càng khó có được giấc ngủ sâu và yên giấc vào ban đêm. Nếu bạn không ngủ đủ giấc vào ban đêm hoặc bị căng thẳng quá mức, một giấc ngủ trưa có thể là lựa chọn tốt nhất.

3. Rèn luyện sức mạnh cơ bắp để cải thiện sức lực

Nếu bạn chưa thực hiện bài tập gặp bụng (sit-up), chùng chân (lunge), hoặc hít đất (push up) trong “nhiều năm”, thì đã đến lúc bắt đầu! Khối lượng cơ của bạn giảm hàng năm từ sau tuổi 30. Thêm các bài tập sức mạnh vào lịch trình tập luyện hàng tuần sẽ giúp duy trì hoặc tạo khối cơ cho cơ bắp của bạn.

Ngoài ra, các bài tập sức mạnh

còn giúp tăng lưu lượng máu (cơ bắp có gấp đôi lưu lượng máu so với chất béo), năng lượng, sức mạnh, và khả năng chịu đựng. Bắt đầu với tư thế gập bụng, hít đất, và chùng chân theo ba lượt tập riêng biệt; mỗi lượt 10–20 lần là cách tốt để bắt đầu.

Làm việc với một huấn luyện viên hoặc một người hướng dẫn trực tuyến sẽ giúp giúp bạn tốt hơn trong việc định dạng và cân bằng những bài tập tạo cơ bắp này.

4. Ăn bông cải xanh THAY VÌ chất ngọt cho phụ bạn chiều

Nếu bị cạn kiệt năng lượng vào buổi chiều, điều cuối cùng bạn nên làm là nhón lấy một chiếc bánh bích quy, thức ăn vặt hoặc thức uống có đường. Một chiếc bánh bích quy hoặc cà phê có đường cung cấp nhiều năng lượng, nhưng cơ thể bạn lại chuyển hóa những thực phẩm này quá nhanh khiến lượng đường trong máu giảm xuống. Do đó bạn sẽ cảm thấy kiệt sức.

Bạn cần duy trì năng lượng ổn định hơn bằng cách ăn protein từ thịt nạc và những carbohydrate nhiều chất xơ nhưng ít đường. Những thực phẩm này làm chậm quá trình phóng thích đường vào cơ thể và cho phép duy trì lượng đường trong máu ở mức tối ưu trong thời gian dài hơn. Lần tới khi bạn cảm thấy mệt mỏi vào buổi chiều, hãy thử những cách dưới đây:

- Sữa chua Hy Lạp ít béo, ít đường, với các loại hạt và nho khô
- Trứng trắng (scrambled eggs) với cải bó xôi
- Bột yến mạch nấu kỹ
- Salad rau xanh với gà
- Sandwich gà tây với rau xà lách cuốn thay vì bánh mì

Cơ thể bạn sẽ hấp thụ từ từ hỗn hợp carbohydrate chưa tinh chế, protein và chất béo, giúp duy trì năng lượng trong thời gian dài hơn. Ngoài ra, không bỏ

bữa và không ăn quá no trong bất kỳ bữa nào. Cố gắng ngừng ăn hai giờ trước khi ngủ để bạn có thể ngủ sâu hơn, cho phép cơ thể phục hồi chứ không phải tiêu hóa.

5. Xua tan sự mệt mỏi với nước

Cơ thể cần nước để đem các chất dinh dưỡng đến các tế bào và loại bỏ chất thải. Khoảng 60% trọng lượng cơ thể là nước và bạn mất nước qua quá trình đổ mồ hôi, đi tiểu, và thở. Khi cơ thể thiếu nước, bạn sẽ cảm thấy kiệt sức và yếu hơn bình thường. Uống một cốc nước lớn khi bạn bắt đầu là đi sẽ có khả năng đẩy lùi cơn mệt mỏi. Bổ sung nước và thức uống (bao gồm trái cây và rau) trong ngày sẽ giúp bổ sung lượng nước bạn đang mất và giúp bạn duy trì mức năng lượng ổn định.

6. Sử dụng các Vitamin và thuốc bổ

Các chất bổ sung có tác dụng cải thiện năng lượng được biết đến nhiều nhất là:

- Vitamin D3 (với liều đủ để duy trì mức tối ưu trong máu)
- Hỗn hợp vitamin nhóm B
- Co-Enzyme-Q10 và L-Carnitine (cả hai đều có trong BalanceDocs Liposlim)
- Vitamin C
- Nhân sâm

Các sản phẩm bán chạy nhất mỗi thời đại để xua tan cảm giác mệt mỏi cũng như giúp tập trung và tăng sức chịu đựng của chúng ta là thực phẩm bổ sung BalanceDocs Energy và AM Stress. Cả hai đều có tác dụng điều chỉnh sự thiếu hụt cơ bản về chất dinh dưỡng, vitamin, và hormone để cải thiện năng lượng và điều chỉnh sự mất cân bằng. Đây là những chất có hiệu quả mạnh mẽ đối với tâm trạng, giấc ngủ, chức năng não bộ, và năng lượng.

Hãy thử thực hiện những thay đổi này một cách từ từ hoặc cố gắng thực hiện thêm một lần mỗi tuần để cải thiện sức lực của bạn trong suốt cả ngày và giúp bạn không bị ế oái vào buổi chiều. Giữ năng lượng ổn định thông qua việc chăm sóc bản thân tốt sẽ không chỉ cải thiện năng suất làm việc bằng cách tăng chức năng não bộ, mà còn đem đến những lợi ích bổ sung là tâm trạng tốt hơn và ổn định lượng đường trong máu, giúp kiểm soát cân nặng tốt hơn và ít thèm ăn hơn!

Trên đây là sáu bước để đánh bại sự mệt mỏi và gạt hái thành công trong cuộc sống, sự nghiệp, hoặc bất cứ lĩnh vực nào mà bạn cần phải có sức khỏe, sức lực để vươn đến!

Nisha Jackson là chuyên gia về nội tiết tố và y học chức năng, giảng viên nổi tiếng, diễn giả truyền động lực, người dẫn chương trình phát thanh, nhà báo chuyên mục. Trong 30 năm, phương pháp tiếp cận y học của bà đã thành công trong việc chữa khỏi các vấn đề mãn tính như mệt mỏi, sương mù não, trầm cảm, mất ngủ và thiếu sức chịu đựng.

Tú Liên biên dịch

Giảm căng thẳng và lo âu với trà ô long GABA

SKYLAR PARKER

Trà ô long GABA xuất xứ từ Nhật Bản và được giới thiệu vào khoảng cuối những năm 1980. Loại trà này chứa lượng lớn acid gamma-aminobutyric (GABA) – một acid amin hình thành tự nhiên trong cơ thể con người và hoạt động như một chất dẫn truyền thần kinh. Thông thường, trà ô long và trà xanh có hàm lượng acid amin này cao hơn so với các loại trà khác.

Acid gamma-aminobutyric được tạo ra một cách tự nhiên trong não người và cũng hiện diện trong nhiều loại thực phẩm có chứa acid glutamic, bao gồm hải sản, hạt đậu, đậu lăng, ngũ cốc nguyên hạt nảy mầm, và các loại quả mọng (berries). Để tổng hợp GABA tốt hơn, người ta có thể cần tăng tiêu thụ thực phẩm có chứa vitamin B6 nhằm kích thích tiến trình sản xuất GABA trong não. Và sự thiếu hụt acid amin này ở người là nguyên nhân của nhiều rối loạn tâm trạng và giấc ngủ.

Nghiên cứu đã xác định mối tương quan giữa tiêu thụ trà GABA với việc giảm tình trạng huyết áp cao. Với chức năng ức chế, trà GABA làm cho cơ lót bên trong mạch máu giãn ra, giúp máu lưu thông bình thường.

Vào những năm 1980, các nhà nghiên cứu Nhật Bản đã phát triển một kỹ thuật chế biến trà đặc biệt làm gia tăng hàm lượng acid amin này trong trà, từ đó làm ra một loại trà có tác dụng tốt cho sức khỏe. Bằng cách đặt lá trà thô vào một gian phòng kín không có oxygen và bơm khí nitrogen vào thay thế, họ tạo ra quá trình lên men tổng hợp chất glutamate có trong lá trà thành GABA. Họ còn phát hiện được rằng che mắt cho cây trà trong hai tuần trước khi thu hoạch cũng có thể làm tăng lượng GABA.

Hương vị và hàm lượng caffeine trong trà ô long GABA
Mức độ oxy hóa của trà ảnh hưởng lớn đến hương vị của trà, và còn phụ thuộc vào độ cao của vùng đất mà cây



JCOMP VIA FREEPIK.COM

Kết quả nghiên cứu cho thấy, sau khi những người tham gia nghiên cứu dùng một tách trà ô long GABA, điểm số căng thẳng tức thì của họ giảm đáng kể và độ biến thiên nhịp tim của họ được cải thiện đáng kể.

trà sinh trưởng; càng lên cao thì mức oxy hóa càng thấp. Lá trà được oxy hóa nhiều thì sẫm màu hơn, màu sắc rõ ràng hơn, và hương vị đậm đà hơn; trong khi trà có mức oxy hóa nhẹ thì có hương trái cây, vị nhẹ hơn.

Trà ô long GABA có hàm lượng caffeine ở mức trung bình.

Những nghiên cứu về lợi ích của trà ô long GABA đối với sức khỏe

Loại trà được xem là trà GABA toàn phần phải chứa tối thiểu 150 mg GABA cho mỗi 100 gram lá trà khô. Các nghiên cứu đã chứng minh rằng trong 200 ml nước trà ô long loại thường chỉ chứa 0.25 mg GABA; trong khi đó, hàm lượng GABA trong trà ô long được tổng hợp GABA có độ khoảng 2 mg trong mỗi 200 ml nước trà.

Trà ô long được chứng minh là có lợi cho sức khỏe vì chứa hàm lượng chất chống oxy hóa cao. Một nghiên cứu khác còn cho thấy rằng, so với các loại trà đen, trà trắng và kể cả trà xanh, thì trà ô long có hàm lượng chất chống oxy hóa mạnh hơn – được xem là thức uống hàng đầu đem lại sức khỏe và hạnh phúc.

Theo một số báo cáo, trà ô long GABA cũng được xem là sự thay thế tự nhiên hoàn hảo cho một số được phẩm vì không có đặc tính gây nghiện cũng như không có tác dụng phụ khi sử dụng lượng vừa phải.

Trà ô long GABA giúp giảm căng thẳng và lo âu

Năm 2019, các nhà khoa học Úc đã thực hiện một đề tài nghiên cứu về mối quan hệ giữa việc sử dụng trà được làm giàu GABA đối với sự căng thẳng và sự biến thiên tần số tim (sự biến đổi về thời gian giữa mỗi nhịp tim). Một người khi đang trong trạng thái căng thẳng thường có biểu hiện tăng sự biến thiên tần số tim. Những người bị căng thẳng kinh niên dễ bị các bệnh tim mạch hơn; vì vậy, điều quan trọng là họ cần phải giảm thiểu tình trạng căng thẳng. Nghiên cứu cũng cho thấy rằng những người tham gia đã giảm đáng kể điểm số căng thẳng và cải thiện đáng kể mức biến thiên tần số tim khi uống một tách trà ô long GABA. Kết quả nghiên cứu làm nổi bật những tương tác phức tạp của hệ thần kinh trong việc điều chỉnh tâm trạng.

Ngày nay, chúng ta có thể dễ dàng tìm thấy trà ô long GABA tại các cửa hàng bán đặc sản trà, phổ biến nhất là trà nhúng căng từ Đài Loan và Nhật Bản.

Thiền định và giữ cho tâm trí minh mẫn

Một cách tự nhiên là thông qua thực hành thiền định và chính niệm. Cũng giống như việc ăn uống lành mạnh rất quan trọng cho cơ thể, săn sóc tâm trí là một cách hiệu quả để phòng ngừa căng thẳng và lo âu.

Khanh Ngọc biên dịch

GIA ĐÌNH

KINH DOANH

HOME

BUSINESS

Mạng Internet

TV

Điện thoại

Bảo vệ

Chúng tôi cung cấp cho bạn các dịch vụ gia đình và doanh nghiệp chất lượng cao nhất, hãy đăng ký ngay bây giờ và hỏi về chi tiết cài đặt miễn phí, và tận hưởng quyền sử dụng Hot Spot.

KHUYẾN MÃI

\$34⁹⁹

/MO.

Hợp đồng 12 tháng

100MBPS

Internet tốc độ cao

Đường dây nóng:

281-241-7488

Trung Tâm Nhãn Khoa

Optometry

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 tìm các chứng bệnh về mắt như mất 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 máy ngàn gong 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, WELL CARE, ONE CARE, CARE 1ST, BRAND NEW DAY, MEDI-CAL/MEDICARE: **ĐẾN THẮNG 20/20 VISION, KHÔNG CẦN QUÀ BS GIA ĐÌNH GIỚI THIỂU.**

THÔNG BÁO: HIỆN TẠI MEDI-CAL ĐANG CHO NGƯỜI LỚN TRÊN 21 TUỔI KHÁM MẮT VÀ LẮM 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

Prada

Fendi

Valentino

BOSS

TOM FORD

Christian Dior

Financial & Insurance Services

Annie Lam

CA LIC #0128989

vui lòng lấy hẹn trước

714-478-1209

Thứ 2 - thứ 6: 10AM - 5PM

Thứ 7 & Chủ Nhật: Lấy hẹn

COVERED CALIFORNIA

- Bảo hiểm y tế sức khỏe

MEDICARE

- Ghi danh Part A, B, C, D
- Giúp giảm trả tiền cho Part B
- Giúp đổi hoặc ra khỏi tổ hợp

SERVICES (Điện đơn)

- Medi-Cal / Medicare
- Tiền Hưu / SSA
- Medi-Cal Annual Renewal
- Thay đổi địa chỉ
- Điện đơn cho thẻ Handicap
- Đóng tiền thuế lưu hành xe

LIFE INSURANCE & ANNUITY

- Bảo hiểm nhân thọ term 10yr, 15yr, 20yr, 30yr.
- Bảo hiểm được hưởng ngay khi còn sống.
- Bảo hiểm hậu sự trọn gói
- Quý khách tư hưu trí

VĂN PHÒNG CÓ LUẬT SƯ CHUYÊN LO VỀ

- Tại nạn xe cộ, thương tích, chỗ làm, trục xuất, hình sự, ly dị, phân chia tài sản, ...

16459 Magnolia St, Westminster, CA 92683

(Góc đường Magnolia và Heil)

VIETNAMESE NOODLE & GRILL

PHO OLD TOWN

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 Đồ Biển, Mì, Bún, Cơm, 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 Lành không thể quên hương vị châu Á

Nước sốt cay

Được pha trộn đầu tuyển và lành hoạt 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 VỊ

Có bán tại:

MasterChefJohn.com

Amazon.com

Walmart.com

Xem thêm video của Chef John trên:

Taste Show

Sản xuất tại CANADA

Tiếng cười – Liều thuốc bổ vô giá



BROOKE CAGLE/UNSPLASH



HALFPPOINT/SHUTTERSTOCK



FREEPIK.COM

Khiếu hài hước có thể là một phương thuốc bổ đầy hữu hiệu cho những khổ đau mà chúng ta gặp phải

DONNA MARTELLI

Hãy tiếp tục cười khúc khích hoặc cười thầm nếu bạn muốn. Đừng kìm nén hay nín nhịn tiếng cười mà bạn nên thể hiện ra. Tại sao không cười nhỉ? Tiếng cười ngân vang của bạn không chỉ đem đến niềm hạnh phúc cho bạn, mà còn có thể là một phước lành đối với những người nghe thấy thanh âm hạnh phúc đó.

Từ bao đời nay, loài người đã biết rằng tiếng cười có tác dụng chữa bệnh. Nam tước Byron, nhà triết học Aristotle, và Kinh Thánh đều nhìn nhận rằng tiếng cười là liều thuốc bổ. Đó là một loại thuốc giảm căng thẳng hữu hiệu nhất mà không cần phải kê đơn. Tiếng cười xua tan sự nhàm chán và dễ dàng đưa ta thoát khỏi sự đơn điệu thường nhật. Tiếng cười chắc chắn là dễ lan tỏa, và có ảnh hưởng tích cực [đến mọi người] theo nhiều cách. Tiếng cười tạo ra tiếng cười. Bạn đã bao giờ nhìn thấy một nhóm người đang cười và cảm thấy muốn cười theo? Theo tôi thì [bạn] hãy cứ cười theo.

Vào thời cổ đại, người ta đã biết tiếng cười có tác dụng chữa bệnh, nhưng họ không hiểu tại sao. Họ biết rằng tiếng cười khiến họ cảm thấy dễ chịu hơn, và đó mới là điều quan trọng. Những nghiên cứu về lợi ích sức

khỏe của tiếng cười đã đưa ra một số kết luận thích đáng. Ví dụ như thực tế là tiếng cười đốt cháy calo, tăng nhịp tim, và tăng lưu thông hô hấp. Cười cũng giúp làm giảm lo lắng, và nhờ đó, làm tăng mức năng lượng của bạn. Trong một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Geriatrics and Gerontology International, người ta thấy rằng liệu pháp tiếng cười làm giảm chứng trầm cảm ở các bệnh nhân cao tuổi bằng cách đem lại cảm giác hạnh phúc và cải thiện những giao tiếp xã hội của họ.

Trung tâm y khoa Mayo Clinic cho biết tiếng cười có thể làm dịu sự đau đớn bằng cách khiến cơ thể tự sản sinh ra thuốc giảm đau tự nhiên.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng việc thường xuyên cười “vui vẻ” giúp làm giảm đáng kể các dấu hiệu viêm và cải thiện một số chỉ số sức khỏe khác, chẳng hạn như những hormone gây căng thẳng và cholesterol ở bệnh nhân tiểu đường loại 2.

Tiếng cười có thể kích thích hệ thống tuần hoàn và giúp cơ bắp thư giãn. Cả 2 điều này đều có thể làm giảm một số triệu chứng thể chất của sự căng thẳng.

Tiếng cười thậm chí còn giúp giảm viêm. Điều đó có thể là vì tiếng cười có thể làm giảm mức độ căng thẳng và các hormone gây căng thẳng. Khiếu hài hước cũng là một liều thuốc giải độc cho chứng trầm cảm. Cứ thử giữ tâm trạng sầu nào khi bạn đang cười xem. “Tiếng cười cũng có thể giúp bạn đối phó với những tình huống khó khăn một cách dễ dàng

hơn. Tiếng cười giúp bạn kết nối với mọi người,” trung tâm y khoa Mayo Clinic cho hay.

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng tiếng cười giúp hệ thống miễn dịch của bạn mạnh hơn bằng cách tăng số lượng tế bào tiêu diệt tự nhiên (natural killer cell) và số lượng tế bào T được kích hoạt. (Đây là những tế bào tạo nên hệ thống miễn dịch của bạn.) Khi bạn cười, các các tế bào T được đặt vào trạng thái hoạt động để bảo vệ cơ thể bạn, chống lại sự lây nhiễm và bệnh tật.

Sức khỏe tim mạch của bạn cũng có thể được cải thiện nhờ tiếng cười. Trái tim bạn vui khi bạn hạnh phúc. Những người trong tình trạng không thể tập thể dục có thể cười [nhiều] để cải thiện các vấn đề về tim mạch. Khi bạn cười, tim bạn đập nhanh như khi bạn đang thông thả đi bộ. Cười còn có thể khiến bạn vui vẻ hơn.

Và đây là những lợi ích rõ ràng dễ thấy: Tiếng cười làm tăng sự hài lòng và cải thiện tâm trạng của bạn.

Nhờ tất cả những lợi ích này, một tiếng cười giòn giã có thể làm giảm mức độ đau đớn và lo lắng. Điều ấy nghe có vẻ giống như chức năng của một loại thuốc đầy hữu hiệu, phải không? Các nghiên cứu sau đó đã chỉ ra rằng khi chúng ta cười, cơ thể chúng ta tiết ra những hormone giúp giãn cơ.

Bạn có nhớ lần cuối cùng mình có một tràng cười sảng khoái, đầy sức sống không? Có lẽ [sức khỏe của] bạn đã được nhân đôi khi bạn đang cố gắng lấy hơi. Bạn đã có cảm giác như thế nào khi ấy? Tươi mới và tự do, tôi đoán vậy.

Nếu tất cả những điều đó vẫn chưa

đủ, thì hãy xem xét những lợi ích tinh thần của tiếng cười.

Rất nhiều người Mỹ sử dụng các loại thuốc chống trầm cảm. Tuy nhiên, cả các loại thuốc đó và tiếng cười đều làm tăng mức độ serotonin trong não chúng ta. Sigmund Freud từng nói rằng tiếng cười có thể được “xếp hạng cao nhất trong các cơ chế phòng vệ tinh thần.”

Tiếng cười cũng có thể tạo ra endorphin, [chất dẫn truyền thần kinh] tuyệt vời có tác dụng giảm đau và đem đến cảm giác hạnh phúc. Khi endorphin được tiết ra, bạn sẽ trải nghiệm được “cảm giác hưng phấn sau khi hoạt động thể chất cường độ cao” (runner’s high). Endorphin đã được chứng minh là có tác dụng giảm đau, tăng khoái cảm, cũng như khiến chúng ta cảm thấy khỏe khoắn và hạnh phúc. Điều này luôn là một điều tốt. Tuy nhiên, trong những thời điểm vô cùng căng thẳng, đó lại là một biện pháp phòng vệ cần thiết.

Khi chúng ta cười nói với mọi người, chúng ta đang xây dựng những động lực nhóm lành mạnh – một điều luôn tốt cho não bộ. Tiếng cười góp phần xây dựng và củng cố các mối quan hệ giữa người với người. Phụ nữ thích những người đàn ông có khiếu hài hước. Và đàn ông đánh giá cao những người phụ nữ biết cười trước những câu đùa vui của họ ngay cả khi những câu đùa đó không hài hước cho lắm.

Cùng nhau cười làm tăng sự thân mật và hạnh phúc trong các mối quan hệ, khiến người bên ta ít bị cảm xúc tiêu cực hơn. Duy trì khiếu hài hước có thể khiến cuộc sống của chúng ta tươi sáng hơn. Khiếu hài hước giúp chúng ta có cái nhìn tổng quát hơn về cuộc sống nói chung, cải thiện vị thế xã hội, và nâng lên những mối quan hệ với mọi người của chúng ta.

Tôi nghĩ là tất cả chúng ta đều đồng ý rằng chúng ta có thể cười nhiều hơn trong cuộc sống của mình. Đó là một thói quen lành mạnh giúp chúng ta kiểm soát căng thẳng và thay đổi thái độ của chúng ta theo hướng tích cực. Vì vậy, bạn hãy cho phép bản thân mình xem một bộ phim hài, chia sẻ một câu chuyện thú vị với bạn bè, và cười nhiều hơn. Bạn có nhận thấy tiếng cười của trẻ nhỏ có thể dễ lan tỏa như thế nào không? Và, ôi chao, 2 em bé đang cười cùng nhau kia! Chỉ cần nghĩ đến điều đó là tôi lại có động lực để bắt đầu rồi đấy.

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

Nhã Liên biên dịch

Tiếng cười không chỉ là niềm vui đối với bạn, mà còn có thể là phước lành đối với những người nghe thấy.

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

www.etviet.com

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



EPOCH TIMES TIENG VIET

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

ONLINE: www.etviet.com

BY PHONE/Call:

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

BY MAIL :

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

Epoch Times Tieng Viet
10962 Main Street, Ste 101,
El Monte, CA 91731

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

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

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

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

☐ 6 months for \$59

☐ 12 months for \$104

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

☐ 3 months for \$45

☐ 6 months for \$89

☐ 12 months for \$175

NAME/Tên

PHONE/Số phone

ADDRESS/Địa chỉ

CITY/Thành phố

STATE/Tiểu bang

ZIP/Mã vùng

EMAIL

☐ PAY BY CHECK/Trả bằng chi phiếu
(Payable to /Trả cho: Epoch Times Tieng Viet)

☐ USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng

☐ VISA

☐ MasterCard

☐ Discover

Card number/Số thẻ:

Exp.date/Ngày hết hạn:

Signature/Chữ ký:

CVC # (REQUIRED) /Số CVC (bắt buộc):