

SỐ 25, THÁNG 05/2022

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

TÂM & THÂN

PUBLIC DOMAIN



Cổ nhân thường đem việc đánh đàn và đốt hương kết hợp với nhau. Một phần bức tranh "Thính cầm đồ" của Tống Huy Tông, triều đại Bắc Tống.

ĐỜI SỐNG THANH NHÃ CỦA NGƯỜI XƯA

Hương thơm giúp thân tâm an hòa

Xem bài viết **trang 2**

Đời sống thanh nhã của người xưa:

Hương thơm giúp thân tâm an hòa

NHÀ LAN

Trong cuộc sống hiện đại, mỗi người chúng ta đều phải chịu áp lực rất lớn, vì vậy mong muốn tìm một phương pháp làm dịu thể chất và tinh thần.

Có nhiều người đã tìm đến “Liệu pháp hương thơm”, chính là sử dụng hương thơm thực vật để giúp cho thân tâm khỏe mạnh. Vậy loại phương pháp này có nguồn gốc văn hóa phía sau như thế nào?

Trên thực tế, liệu pháp hương thơm thuộc về loại vận dụng thực vật thân thảo. Trong văn hóa Trung Quốc, vận dụng thực vật thân thảo bắt đầu từ lúc Thần Nông nếm bách thảo, còn có một cuốn sách “Thần Nông Bản Thảo Kinh”, trong đó ghi chép rất nhiều cách vận dụng thực vật. Đến thời Minh, Lý Thời Trân biên soạn “Bản Thảo Cương Mục”, trong sách ghi chép hơn 2,000 loại được liệu, hơn 8,000 cách điều phối.

Trong “Bản Thảo Cương Mục” cũng ghi chép rất nhiều hương liệu để ứng dụng trong việc dưỡng sinh, ví dụ như trầm hương: “Ấm mà không khô, đi mà không tiết... Có công dụng phục khí, không có điều hại phá khí...”, ý là: Trầm hương lúc đốt lên tỏa ra hương thơm, có thể điều tiết vận hành khí trong cơ thể người, làm cho khí trong lòng trở nên bình hòa, khiến cho người ta tiến vào một trạng thái an định, thoải mái. Ngoài hương liệu này, còn có rất nhiều loại khác như huệ lan, ngải thảo, đinh hương...

Nhiều loại hương liệu như thế, cổ nhân sử dụng hương thơm của những thực vật này như thế nào?

1. Tế tự

Huân hương (hương liệu đốt lên thì gọi là huân hương) đầu tiên là dùng trong tế tự, rất nhiều phong tục văn hóa Trung Quốc đều có nguồn gốc từ Phật gia hoặc Đạo gia. Từ trong rất nhiều hội họa, chúng ta có thể thấy hình ảnh cổ nhân đốt hương tế bái Thần minh. Vì như mừng bẩy tháng bảy là tiết “khất xảo” [câu xin sự khỏe léo] trong nhân gian, tương truyền trong ngày này, Ngưu Lang và Chức Nữ sẽ gặp nhau; Ngày này, nữ tử dân gian cũng sẽ bày bàn ăn ở dưới ánh trăng, rồi mang lên lư hương, trái cây, tế bái dưới trăng, hy vọng Thần minh giáng phúc để mình trở nên thông minh khéo léo, giỏi việc thêu thùa. Ngoài ra, trong sách “Thiên Thu Tuyệt Diễm Đố” thời Thanh, có một bức miêu tả cảnh Thôi Oanh Oanh đốt hương dưới trăng, còn có cảnh Điêu Thuyền đốt hương bái nguyệt v.v.

Đã đốt hương thì sẽ có lư hương. Rất nhiều lư hương ở các thời kỳ khác nhau đã được tìm thấy trong khảo cổ. Hiện nay, phát hiện sớm nhất là lư hương hình dạng Bắc Sơn thời nhà Hán. Tại sao gọi nó là Bắc Sơn? Bởi vì Bắc Sơn tương

truyền là tòa núi tiên ở phía đông trên biển. Trên đỉnh lư hương Bắc Sơn có hình một ngọn núi, khi thắp hương bên trong thì ngọn núi trên đỉnh lư hương liền bị khói thuốc lướt lơ bao quanh, từ xa nhìn lại tựa như là một tòa núi thần tiên vậy.

2. Phẩm hương

Bởi vì mùi thơm của huân hương vô cùng thanh khiết, nên rất tốt cho người ta tĩnh tâm dưỡng thần. Từ đó, huân hương càng lúc càng dung nhập vào cuộc sống sinh hoạt của con người, chúng ta có thể nhìn thấy cảnh cổ nhân lúc gầy đàn, đọc sách, làm thơ, hay tính tọa, đều sẽ đốt hương.

Ví như trong “Thỉnh Cầm Đố” của Tống Huy Tông, chúng ta có thể nhìn thấy bên cạnh người đang gầy đàn đặt một bàn ăn, trên bàn ăn đặt một lư hương. Ngoài ra trong “Bá Nha Cổ Cầm Đố” cũng có thể nhìn thấy, bên cạnh Bá Nha, trên bàn ăn đặt một lư hương Bắc Sơn, trong lư Bắc Sơn đang đốt hương.

Tại sao cổ nhân thường đem việc đánh đàn và đốt hương kết hợp với nhau? Kỳ thực, cổ nhân đánh đàn không phải là vì để tiếng đàn nghe êm tai, mà chủ yếu là vì để cho lòng của mình trở nên thanh tịnh. “Đánh đàn không phải tại êm tai, chủ tại thanh tâm”, và đốt hương cũng là mục đích này, hương có thể điều hòa khí tức, khiến cho người ta trở nên bình hòa yên tĩnh.

Qua bài thơ “Phân hương” [Đốt hương] của Trần Dữ Nghĩa thời Bắc Tống, chúng ta có thể cảm thụ được điều này:

“Mình song diên tĩnh thú,
Mặc tọa tiêu trần duyên,
Tức tượng vô hạn ý,
Ngủ thú nhất chủ yên”

(Tạm dịch nghĩa: Cửa sổ sáng đèn lạng đọc sách, Trám mặc ngồi đó tiêu trần duyên, Đường lúc có được vô hạn ý, Cùng nhớ thú khoái đốt hương này).

Đến thời nhà Tống, phẩm hương phát triển rất thịnh hành, người ta xem bốn việc: thưởng trà, cắm hoa, treo tranh, đốt hương, là việc tao nhã của văn nhân.

Thời Đường, thời điểm hóa thượng Giám Chân đến Nhật Bản, ông đã đem theo rất nhiều văn hóa; sau khi tập tục đốt hương được truyền đến Nhật Bản, thì tại đây nó đã phát triển thành hương đạo. Những năm này, hương đạo từ Nhật Bản truyền về đến Trung Quốc; đốt hương lại dần dần đi vào cuộc sống của người dân. Có lẽ bởi vì xã hội càng ổn ào càng phức tạp, thì con người càng cần một vài phương pháp có thể giúp cho thân tâm được an tĩnh.

3. Hương khuê

Ngoài phẩm hương, phòng của nữ tử thời xưa tại sao gọi là hương khuê? Nữ tử thời xưa đều có huân hương trong phòng của



Tranh vẽ nàng Điêu Thuyền đốt hương bái nguyệt.



Đã đốt hương thì sẽ có lư hương.



Không những trong phòng của nữ tử có nhiều loại hương, mà quần áo người xưa cũng sẽ rất thơm.

EPOCH TIMES

Nữ tử thời xưa đều có huân hương trong phòng của mình, nên mới gọi là hương khuê. Một phần bức tranh “Nguyệt Mạn Thanh Du đố” của Trần Mai thời nhà Thanh.

mình; hương này từ đâu mà có?

Từ thi từ của Lý Thanh Chiếu, chúng ta có thể thấy được loại huân hương này trong đời sống. Trong bài “Tứ Hoa Âm”, bà viết: “Bạc vụ nồng văn sáu vĩnh trú, thoai nào tiêu kim thú”. “Kim thú” là chỉ một loại lư hương hình thú, câu thơ này là nói một loại hương long não trong lư hình thú khói lướt lơ bao quanh.

Trong “Phương Hoàng Đài Thượng Ưc Xuy Tiêu”, Lý Thanh Chiếu còn viết rằng: “Hương lãnh kim nghe, bị phiến hồng lãng, khối lai dong tự sở đầu”. Nghe là một loại động vật có hình dạng giống sư tử; kim nghe là chỉ lư hương đúc bằng đồng có hình giống sư tử. Ý nghĩa câu thơ này nói về huân hương trong lư bằng đồng có hình giống sư tử; hương đã đốt xong; bấy giờ hương đã lạnh rồi; lúc này thì nhân mới lười biếng đẩy trang điểm.

Ngoài lư hương, còn có lồng đốt, chính là lồng bằng trúc bao quanh bên ngoài lư hương, nó không chỉ có tác dụng thấp hương mà còn có thể sưởi ấm.

Ngoài ra, giường của người xưa bốn phía đều sẽ có màn che, cho nên trong màn sẽ treo một ít túi thơm, hoặc là loại huân hương ưa thích. Vì vậy, lúc đang ngủ cũng có thể cảm nhận được hương thơm thoang thoảng. Nếu như ngủ không ngon giấc, có thể thả một ít có hương xông quần áo để giúp mọi người có một giấc ngủ ngon. Ngầm lại, người xưa rất am hiểu cuộc sống của mình.

4. Hương y

Không những trong phòng của nữ tử có nhiều loại hương, mà quần áo người xưa cũng sẽ rất thơm. “Hồng Lâu Mộng” miêu tả về áo diêu của tiên tử rằng: “Thỉnh xạ lan chi phúc ức, thỉnh hoàn bội chi khanh thượng”. Ý là ống tay áo tiên tử bóng bảnh, tỏa ra mùi thơm của xạ lan hương; tiên tử hoa sen vậy áo phiêu động như thế, nghe được âm thanh ngọc bội va chạm nhau đinh đinh dong dong.

Vậy quần áo cổ nhân sao lại có mùi hương như thế? Đầu tiên cổ nhân thường đeo túi thơm, thói quen mang túi thơm đã có trước thời Tần. Trong “Lễ ký” ghi chép, nữ tử thường sẽ dây thật sớm, trước rửa mặt thật sạch, sửa sang quần áo tinh tươm, rồi mới buộc bên hông rất nhiều thứ mà ngày thường cần dùng, một loại trong đó chính là túi thơm; túi thơm sẽ giúp giữ người sạch sẽ thơm tho.

Về sau, trong xã hội thường lưu thời Trung Quốc cổ đại, mọi người còn biết

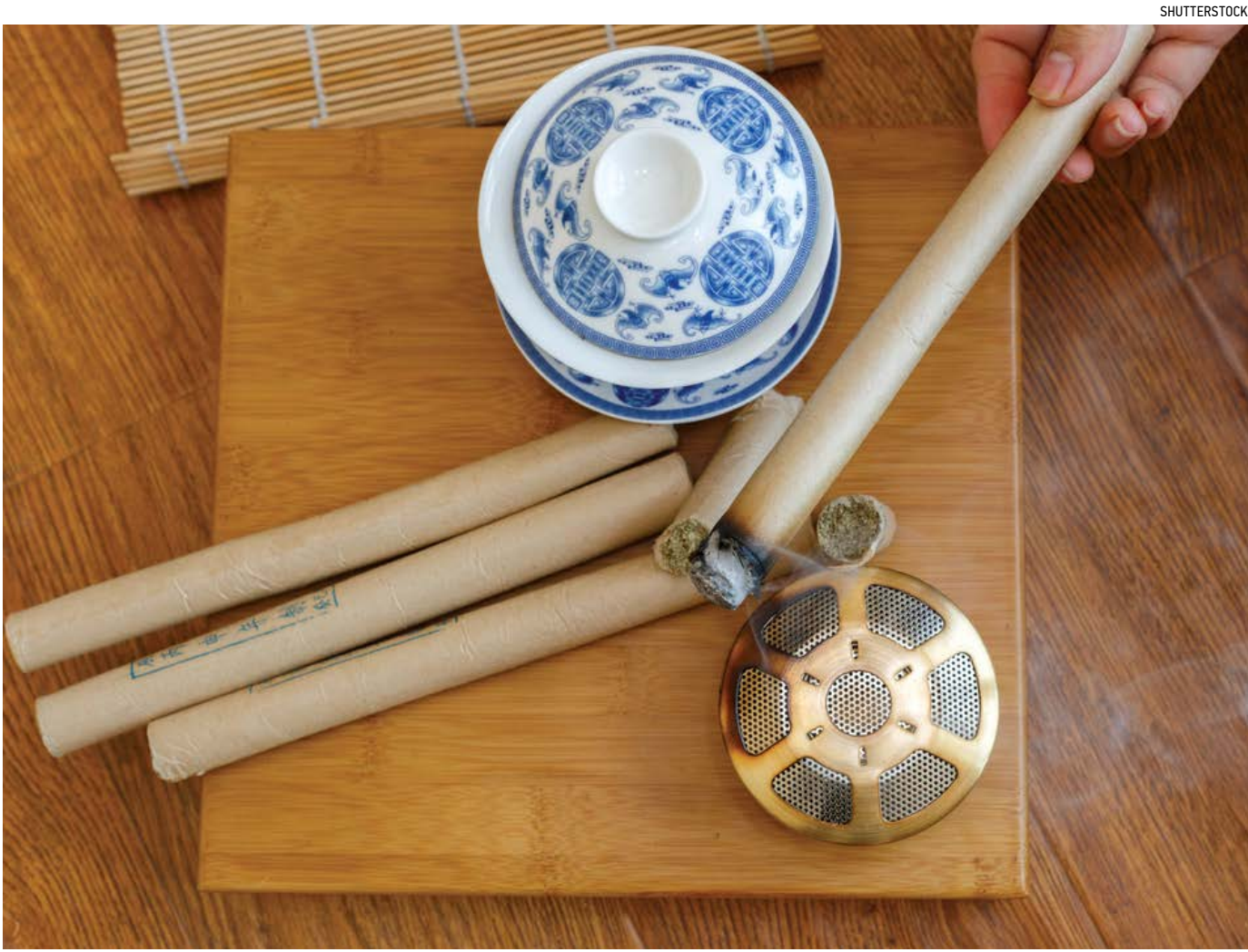
dùng hương để xông quần áo; đem quần áo đặt trên lồng xông để khí thơm thông hết vào quần áo, mùi thơm trên quần áo sẽ giữ được rất lâu. Trong “Tướng Dương ký” ghi lại câu chuyện kể rằng: Thời Hán có người tên Tuân Úc, mọi người gọi ông ta là Tuân Lệnh Quân. Người này rất thích đốt hương, trên quần áo luôn luôn có lưu mùi thơm. Lúc ông đến nhà người khác làm khách, thì nơi ông ngồi qua, ba ngày sau vẫn còn lưu lại mùi hương. Vì vậy lưu truyền câu nói rằng: “Tuân Lệnh Quân đến nhà, chỗ ngồi ba ngày lưu hương,” có thể thấy được đời sống người xưa rất lịch sự, tao nhã.

Hồi thứ 19 trong “Hồng Lâu Mộng” viết: Từ trong túi sen lấy ra hai miếng bánh nhỏ hương hoa mai, lại đem đốt bên lò sưởi, vẫn che kín nắp, đặt ở trong lòng Bảo Ngọc.

Bánh hương hoa mai là gì? Là bánh dùng để đốt có vẻ ngoài hình hoa mai, lúc đốt lên sẽ có mùi hoa mai thơm ngát. Sau khi đốt bánh hương hoa mai, tựa như một đóa hoa mai màu đỏ, nở rộ trong lư hương, lúc sáng lúc tối, nghe như còn có một mớ hoa mai mùi thơm ngát; từ đó chúng ta có thể nhìn thấy sự tao nhã trong đời sống người xưa.

5. Chữa bệnh

Trong lăng mộ Mã Vương Đồi thời Hán đảo được rất nhiều văn vật, trong đó phát hiện có túi thơm, túi hoa thêu gối đầu và lư hương, bên trong đều chứa các loại thuốc có mùi thơm như bội lan, mao hương. Điều này cho thấy vào thời Hán hơn 2,000 năm trước, mọi người đã sử dụng phương pháp đốt hương như gói hương, lư hương để tiêu trừ ô uế, làm sạch không gian sống, phòng chống bệnh tật v.v. Cho đến bây giờ, chúng ta còn thường dùng đốt hương như gói hương, lư hương khi thêu từ việc đốt lá ngải cứu để khử trừ hàn khí trong cơ thể, giúp thân thể khỏe mạnh. Vào thế kỷ 14, khi bệnh dịch và cúm chết đen hoành hành, người ta đem chất hoa và thảo mộc rắc trên đường; khắp nơi công cộng đều có thể nhìn thấy treo túi hương và hoa có hương thơm. Người ta dùng những



Cho đến bây giờ, chúng ta còn thường dùng đến ngải cứu, chính là lợi dụng khí thơm từ việc đốt lá ngải cứu để khử trừ hàn khí trong cơ thể, giúp thân thể khỏe mạnh.

“Đánh đàn không phải tại êm tai, chủ tại thanh tâm”, và đốt hương cũng là mục đích này, hương có thể điều hòa khí tức, khiến cho người ta trở nên bình hòa yên tĩnh.

phẩm hương này để diệt virus, phòng ngừa muỗi phát sinh, ngăn chặn bệnh truyền nhiễm.

6. Trang sức làm đẹp

Cổ nhân thường dùng thực vật có hương thơm như cây lan, xương bồ để tắm rửa, không chỉ có thể giúp làn da trở nên non nà, mềm mịn, mà còn lưu lại hương thơm. Cổ nhân còn biết dùng một số thực vật có hương thơm như trầm hương, mặt ong, xạ hương, v.v., để dưỡng da, giúp làn da trở nên trắng mịn, hồng hào. Cổ nhân còn dùng lá thủ ô, tạo giác, v.v., để gói đầu, loại này có thể giúp tóc trở nên đen nhánh, trơn bóng.

Trên đây là đời sống sử dụng hương thơm của người xưa, trong xã hội hiện đại ngày nay, chúng ta vẫn có thể tiếp tục kế thừa. Mặc dù chúng ta có rất ít thời gian để đốt hương tĩnh tọa, nhưng chúng ta vẫn có thể lựa chọn một chút tinh dầu

có mùi thơm dùng trong phòng hoặc trên quần áo. Khi căng thẳng, lo nghĩ nhiều, có thể dùng một chút tinh dầu hoặc là nến thơm để calm thụ mùi hương thực vật, giảm bớt lo âu, cải thiện trường năng lượng trên thân thể, giải tỏa và chữa lành cho tâm và thân.

Ví như, muốn có một giấc ngủ ngon, chúng ta có thể dùng một chút hương thảo mộc xông quần áo; muốn loại trừ hàn khí, có thể dùng một chút hương lá ong, xạ hương, v.v., để dưỡng da, giúp làn da trở nên trắng mịn, hồng hào. Cổ nhân còn dùng lá thủ ô, tạo giác, v.v., để gói đầu, loại này có thể giúp tóc trở nên đen nhánh, trơn bóng.

Trên đây là đời sống sử dụng hương thơm của người xưa, trong xã hội hiện đại ngày nay, chúng ta vẫn có thể tiếp tục kế thừa. Mặc dù chúng ta có rất ít thời gian để đốt hương tĩnh tọa, nhưng chúng ta vẫn có thể lựa chọn một chút tinh dầu

Toan Đình 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, nhãn 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.

LIFE INSURANCE

- Bảo hiểm nhân thọ được hưởng ngay khi còn sống.
- Lấy tiền lúc bệnh nặng tàn tật.
- Lấy tiền ra khi mất job.
- Để dành tiền cho con đi học, có tiền về hưu.
- Có chương trình cho người trên 65 tuổi mua ngay không cần thử máu.
- Giúp hoạch định retirement plan 401k, IRA TSP, 457 trước và sau khi về hưu để có lợi về thuế.

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 xương.
- 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 và 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

SHEN YUN SHOP

ILLUMINATE AUTUMN

With Shen Yun-inspired Elegance



ShenYunShop.com | TEL: 1.800.208.2384

Comcast

xfinity

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 MẠI

\$34.99/MO.

Hợp đồng 12 tháng

100MBPS

Internet tốc độ cao

Đường dây nóng:

281-241-7488



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ

Công dụng chữa lành của tinh dầu Nhũ hương

Nhũ hương là phần kết tinh từ dầu của cây Boswellia. Nhũ hương được tôn sùng trong hàng ngàn năm và được các nhà khoa học nghiên cứu trong nhiều thập kỷ.

EMMA SUTTIE

Nhũ hương (Frankincense) là một loại tinh dầu phổ biến được tôn sùng trong nhiều thiên niên kỷ với mục đích tôn giáo, y tế, và làm đẹp. Kinh thánh đã ghi lại bằng chứng về giá trị của nhũ hương; đó là một trong ba món quà mà các nhà thông thái đã dâng tặng lúc Chúa Giê-su ra đời. Nhũ hương có nguồn gốc từ cây Boswellia, mọc ở Châu Phi, phần lớn Trung Đông, một phần của Ấn Độ và Pakistan. Khi rạch thân cây Boswellia, nhựa cây màu trắng đục sẽ chảy ra, sau đó dần cứng lại khi tiếp xúc với không khí và tạo thành chất keo. Chất keo cũng có thể được chưng cất bằng hơi nước để tạo ra một loại tinh dầu thơm.

Lịch sử của nhũ hương

Người Ai Cập cổ đại sử dụng nhựa nhũ hương trong các nghi lễ tôn giáo và làm đẹp bằng cách đốt cháy và nghiền thành bột để kẻ mắt và xăm mình. Tài liệu y học của Ai Cập từ năm 1500 trước Công nguyên đã cho thấy nhựa cây nhũ hương được kê toa để điều trị nhiễm trùng cổ họng và cơn hen suyễn.

Bác sĩ người Iran Avicenna (980–1037) đã khuyên dùng nhũ hương cho các khối u, vết loét, và sốt trong các văn bản y học cổ đại của ông.

Có những tài liệu tham khảo y học sớm hơn về nhũ hương trong cuốn bản thảo về thảo dược Trung Hoa, Ming Yi Bie Lu (Danh Y Biệt Lục), vào thế kỷ thứ 6.

Trong Cựu Ước và Tân Ước của kinh thánh Judeo-Christian, nhũ hương đôi khi được sử dụng như một vật cúng dường, hoặc như một phép ẩn dụ về ý nghĩa của việc chịu đựng mà không than phiền.

Nhũ hương cũng có nhiều công dụng khác nhau trong cuộc sống hàng ngày. Nhựa nhũ hương nấu chảy được sử dụng để sửa chữa các bình và lọ nhờ tạo ra một lớp chống thấm nước. Ngoài ra, vỏ của cây Boswellia có thể làm thuốc nhuộm cho vải bông và quần áo da.

Nhũ hương trong Trung y

Trong Trung y, nhũ hương là một loại thảo mộc được sử dụng để chữa trị trong hàng ngàn năm nay. Nhũ hương có vị hăng, đắng, tính ấm và đặc biệt hiệu quả đối với gan, tim và lá lách. Nhũ hương nằm trong nhóm các loại thảo mộc có tác dụng bổ huyết, kích thích lưu thông máu mạnh mẽ.

Theo quan điểm Đông phương, rất nhiều vấn đề sức khỏe là do sự “ngưng trệ” hoặc tắc nghẽn của khí (năng lượng) hoặc tuần hoàn máu. Khi khí và máu lưu thông tự do, cơ thể chúng ta sẽ được cân bằng và khỏe mạnh. Nhưng, khi khí huyết không lưu thông, các vấn đề sẽ phát sinh. Đau là một ví dụ. Đau là một triệu chứng do sự tắc nghẽn hoặc “đình trệ” của khí hoặc dòng máu. Nhũ hương thường được kê đơn để giảm đau vì đặc tính kích thích tuần hoàn và ngăn ngừa ứ trệ khí huyết.

Ứ trệ khí huyết cũng được coi là nguyên nhân của khối u, u nang, và các tổn thương khác. Các thầy thuốc đã sử dụng nhũ hương để điều trị các khối u và các khối tổn thương khác nhờ công dụng kích thích lưu thông máu huyết của nó. Rất nhiều nghiên cứu khoa học đang tìm hiểu sâu hơn về tác dụng tiêu độc tế bào và chống khối u của nhũ hương.

Nhũ hương và ung thư

Nghiên cứu đã chứng minh hiệu quả tiềm năng của nhũ hương đối với bệnh ung thư. Trong một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Y học và Liệu pháp Bổ sung BMC, tinh dầu nhũ hương cho thấy khả năng gây chết các tế bào ung thư tuyến tụy ở người. Nghiên cứu này đem đến hy vọng có thể cung cấp một giải pháp thay thế tự nhiên hơn cho hóa trị và xạ trị ở bệnh ung thư tuyến tụy – một loại ung thư tàn phá có thể nghiêm trọng với tiên lượng xấu. Trong một đánh giá nghiên cứu được công bố vào năm 2016, các tác giả đã cho biết các acid boswellic của nhũ hương có tác dụng chống tăng sinh khối u như sau, “Nhũ hương ức chế sự tăng sinh các tế bào khối u của bệnh bạch cầu và u nguyên bào thần kinh đệm. Nhũ hương có tác dụng chống khối u nhờ khả năng ức chế topoisomerase I và II-alpha, cũng như kích thích tế bào chết theo chương trình (apoptosis).”



Nhũ hương được mệnh danh là vua của các loại dầu vì những tác dụng hữu ích đối với cơ thể.

Rất nhiều nghiên cứu khoa học đang tìm hiểu sâu hơn về tác dụng tiêu độc tế bào và chống khối u của nhũ hương.

Nhựa nhũ hương nấu chảy được sử dụng để sửa chữa các bình và lọ nhờ tạo ra một lớp chống thấm nước.

Chống chỉ định

Nhũ hương không nên sử dụng trong thời kỳ mang thai và nên thận trọng khi sử dụng cho những người có vấn đề về tiêu hóa vì đặc tính kích thích mạnh và những độc tính tiềm ẩn. Vì vậy, không nên sử dụng nhũ hương lâu dài.

Ngoài ra, nếu bạn đang nghĩ đến việc uống nhũ hương, hãy bảo đảm rằng bạn sử dụng loại tinh dầu nguyên chất 100% được dán nhãn “để uống” – chứ không phải loại dầu thơm hoặc dầu có mùi thơm – và dưới sự giám sát của chuyên gia y tế.

Những công dụng quen thuộc của nhũ hương

Nhũ hương là một loại dầu có nhiều công dụng thiết thực. Bạn có thể thoa ngoài da, hoặc nhỏ vài giọt vào dầu dưỡng như dầu dừa, jojoba, hạnh nhân hoặc bơ để giảm đau hoặc viêm. Để hưởng được lợi ích của nhũ hương, bạn cũng có thể thêm một vài giọt vào máy tỏa hương tinh dầu hoặc dụng cụ xông.

Nhũ hương và sức khỏe

Nhũ hương có đặc tính kháng khuẩn, làm se chân lông, kháng viêm, khử trùng, kích thích nhu động ruột, lợi tiểu, và long đờm. Nhũ hương được mệnh danh là vua của các loại tinh dầu vì đem lại ích lợi cho toàn bộ cơ thể. Ví dụ: tăng miễn dịch và giúp cơ thể hấp thụ chất dinh dưỡng, tái tạo tế bào khỏe mạnh, và giữ cho các tế bào và mô hoạt động ở mức tối ưu. Nhờ vậy, nhũ hương có nhiều ứng dụng trong y khoa để điều trị nhiều vấn đề sức khỏe.

Dưới đây là một số cách bạn có thể sử dụng tinh dầu nhũ hương tại nhà.

1. Giảm căng thẳng

Nhờ một vài giọt tinh dầu nhũ hương vào trong bồn tắm sẽ làm dịu hệ thần kinh và giúp bạn thư giãn. Đây là điều tuyệt vời vì bạn nên làm ngay trước khi đi ngủ để bảo đảm một giấc ngủ thư thái và trẻ hóa. Các nhà khoa học cũng đã nghiên cứu về khía cạnh này của nhũ hương. Trong một nghiên cứu ở chuột được công bố trên Tạp chí Khoa học Oleo vào năm 2019, các nhà nghiên cứu đã khẳng định rằng: “Tinh dầu nhũ hương có thể chống lại tác động của căng thẳng bằng cách giảm thiểu

Xem tiếp trang 30

tình trạng thiếu ngủ và duy trì khả năng chống oxy hóa một cách hiệu quả, mà không làm tăng căng thẳng oxy hóa, và do đó, có thể có lợi trong việc kiểm soát căng thẳng.”

2. Điều trị bệnh về da

Ngoài khả năng điều trị các bệnh về da và chữa lành vết thương, nhũ hương còn là một chất làm se chân lông và giúp bảo vệ các tế bào da. Nhũ hương làm giảm mụn trứng cá và kích thước lỗ chân lông, chữa lành vết thâm, ngăn ngừa nếp nhăn, đóng thời làm căng và săn chắc da một cách tự nhiên. Bạn có thể sử dụng nhũ hương tại chỗ bất cứ vùng da nào không săn chắc (cho 6 giọt vào khoảng 30ml dầu dưỡng như dầu dừa...). Nhũ hương cũng giúp nuôi và chân tóc chắc khỏe, cầm máu vết thương trên da, đẩy nhanh quá trình hàn gắn vết cắt, mụn trứng cá, vết cắn côn trùng, và nhọt.

3. Vệ sinh răng miệng

Nhũ hương ngăn ngừa sâu răng, hôi miệng, cũng như nhiễm trùng miệng. Nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Ethnopharmacology năm 2018 đã phát hiện ra rằng: “Các đặc tính kháng khuẩn của tinh dầu chiết xuất từ nhũ hương – một hợp chất được sử dụng nổi tiếng trong y học cổ truyền – cho thấy tiềm năng rõ ràng như một chất kháng khuẩn

tự nhiên.” Bạn có thể thêm một giọt dầu Nhũ hương vào kem đánh răng để giúp cải thiện sức khỏe răng miệng.

4. Chống viêm

Nghiên cứu đã chứng minh rằng nhũ hương làm giảm viêm, đặc biệt là giúp ức chế sự phá hủy của sụn, và tình trạng sưng đau liên quan đến cả viêm xương khớp và viêm khớp dạng thấp.

5. Giảm đau

Bạn có thể sử dụng dầu nhũ hương trực tiếp trên da hoặc với dầu dưỡng khác như dầu dừa hoặc jojoba để giảm đau nhờ đặc tính kích thích lưu thông máu cũng như chống viêm.

6. Chữa cảm lạnh và đường hô hấp

Nhũ hương làm long đờm trong đường hô hấp và phổi, giúp giảm tắc nghẽn và làm dịu viêm phế quản. Thêm một vài giọt tinh dầu vào dụng cụ hít hoặc máy xông hơi để làm thông thoáng đường hô hấp. Xông hơi nhũ hương cũng giúp khử mùi và khử trùng các tác nhân gây bệnh trong nhà bao gồm vi trùng, vi khuẩn, và virus. Như vậy, nhũ hương có rất nhiều lợi ích cho sức khỏe. Rất nhiều nền văn hóa đã sử dụng nhũ hương trong nhiều thế kỷ là một minh chứng cho khả năng chữa bệnh của loại hợp chất tuyệt vời này. Khi sử dụng tinh dầu ngoài da, hãy luôn bảo đảm rằng bạn



SHUTTERSTOCK

Nhũ hương cũng có tác dụng chữa cảm lạnh và làm long đờm trong đường hô hấp.

đang sử dụng tinh dầu hữu cơ, chất lượng cao. Vì tinh dầu được cô đặc với nồng độ cao, cho nên 1 hoặc 2 giọt cũng đã có hiệu quả.

Nếu bạn quan tâm đến việc uống nhũ hương, hãy sử dụng dưới sự giám sát của bác sĩ.

Nhũ hương là một bổ sung tuyệt vời cho cuộc sống và ngôi nhà của bạn và là một ví dụ khác về cách mà thiên nhiên có thể chữa lành cho cơ thể, tâm trí, và tinh

thần của chúng ta như thế nào.

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

Từ Liên biên dịch

Thuốc và thực phẩm chức năng có thể tương tác với nhau không?

CYNTHIA WEISS

Mayo Clinic News Network

HỎI: Khi tôi nhiều tuổi hơn, các bác sĩ đã kê cho tôi nhiều loại thuốc hơn, chẳng hạn như thuốc điều trị huyết áp và giảm cholesterol máu. Ngoài ra, tôi cũng đã chọn uống một số thực phẩm chức năng (supplement) được cho là để cải thiện trí nhớ, giảm cholesterol máu, và ngăn ngừa ung thư. Tôi có nên lo lắng về việc các thực phẩm chức năng này tương tác với nhau hoặc với thuốc của tôi không?

TRẢ LỜI: Các bệnh lý kinh niên thường gia tăng theo tuổi tác. Ngoài ra, một số người có thể bị thiếu hụt một số loại vitamin khi họ già đi. May mắn thay, có một loạt các loại thuốc kê đơn và không kê đơn, cũng như các thực phẩm bổ sung dinh dưỡng và vitamin có thể giúp chúng ta giảm bớt các triệu chứng, làm chậm sự tiến triển của nhiều tình trạng sức khỏe kinh niên liên quan đến tuổi tác, và giúp mọi người duy trì một sức khỏe tốt.

Mặc dù vậy, trong những năm qua, các kê hàng đã đẩy hàng trăm loại thực phẩm chức năng từ thảo dược và các chất tăng cường dinh dưỡng khác, với nhiều tuyên bố khác nhau về việc hỗ trợ sức khỏe và chức năng về cả mặt thể chất và tinh thần.

Nhiều người sử dụng từ “polypharmacy - sử dụng quá nhiều thuốc” để mô tả việc dùng nhiều loại thuốc: thuốc được kê đơn và không kê đơn, cũng như thực phẩm chức năng và thảo dược.

Mặc dù có nhiều định nghĩa, nhưng định nghĩa rộng nhất của polypharmacy là việc sử dụng đồng thời nhiều loại thuốc hoặc thực phẩm chức năng để điều trị một hoặc nhiều tình trạng bệnh trên một bệnh nhân.

Thách thức đặt ra là các tình trạng sức khỏe thường gia tăng theo tuổi tác. Và kèm theo đó, ngày càng có nhiều bác sĩ điều trị cho họ [những người cao tuổi]. Trừ phi bệnh nhân báo đảm mọi bác sĩ đều có danh sách thuốc và thực phẩm chức năng từ thảo dược họ đang dùng để tránh tương tác.

Resveratrol có trong vỏ nho thường được dùng như một thực phẩm bổ sung chất chống oxy hóa. Một số bằng chứng cho thấy resveratrol có thể làm chậm quá trình chuyển hóa của một số loại thuốc thông thường và gây ra tác dụng phụ. Bạch quả (Ginkgo biloba) được sử dụng để hỗ trợ trí nhớ, có thể có tác dụng chống

cholesterol máu. Tuy nhiên, sau khi thấy một quảng cáo men gạo đỏ là tốt cho việc kiểm soát cholesterol, cô ấy đã bắt đầu dùng nó. Men gạo đỏ tự nhiên có chứa lovastatin là một loại statin tự nhiên. Bệnh nhân này không biết điều đó và đã dùng gấp đôi liều điều trị khi uống cả atorvastatin mà bác sĩ của cô đã kê đơn. Cô bắt đầu bị chuột rút ở chân, đau nhức cơ, và men gan tăng cao do tương tác giữa men gạo đỏ với thuốc này.

Điều quan trọng là phải nói chuyện với dược sĩ và bác sĩ về những gì bạn dùng để tránh dùng quá liều cũng như không đủ liều thuốc.

Hãy nhìn trường hợp những bệnh nhân ăn chay hoặc thuần chay mới được chẩn đoán tiểu đường loại 2. Những người này thường uống bổ sung vitamin B12 vì họ không ăn thịt. Tuy nhiên, liệu pháp điều trị tiêu chuẩn cho bệnh nhân tiểu đường loại 2 là thuốc metformin có thể làm cạn kiệt B12 ở một số bệnh nhân. Vì vậy, khi bắt đầu sử dụng metformin, những người này cần bổ sung B12 nhiều hơn trước. Nếu họ đã dùng hoặc bắt đầu dùng thuốc chống trào ngược, chống loét như omeprazole để làm giảm sản xuất acid [HCl] ở dạ dày, thì vấn đề sẽ trở nên phức tạp hơn: tình trạng thiếu hụt B12 có thể trầm trọng hơn vì B12 được hấp thụ phụ thuộc vào acid trong dạ dày.

Có những ví dụ khác về tương tác thực phẩm bổ sung hoặc thuốc được kê đơn. Ví dụ, bổ sung calcium cùng với vitamin D cho bệnh loãng xương, và vitamin tổng hợp có chứa vitamin D, có thể làm tăng calcium trong nước tiểu đủ để làm tăng nguy cơ hình thành sỏi thận. Dùng thuốc giảm đau có chất gây mê cho cơn đau cấp tính hoặc kinh niên khi đã dùng thuốc chống lo âu như alprazolam có thể dẫn đến mất ý thức. Thậm chí còn tồi tệ hơn nếu người uống rượu có cả alprazolam và ma túy trong người họ.

Các thực phẩm chức năng từ thảo dược có thể gây rủi ro ở người bệnh sử dụng quá nhiều thuốc vì chúng cũng có thể ảnh hưởng đến sự chuyển hóa của thuốc hoặc các thực phẩm khác. Resveratrol có trong vỏ nho thường được dùng như một thực phẩm bổ sung chất chống oxy hóa. Một số bằng chứng cho thấy resveratrol có thể làm chậm quá trình chuyển hóa của một số loại thuốc thông thường và gây ra tác dụng phụ. Bạch quả (Ginkgo biloba) được sử dụng để hỗ trợ trí nhớ, có thể có tác dụng chống



DREAMSTIME/TNS

Nhiều người đề cập đến từ ngữ “polypharmacy - sử dụng quá nhiều thuốc” để mô tả việc dùng nhiều loại thuốc: thuốc được kê đơn và không kê đơn, cũng như thực phẩm chức năng và thảo dược. Mặc dù có nhiều định nghĩa, nhưng định nghĩa rộng nhất của polypharmacy là việc sử dụng đồng thời nhiều loại thuốc hoặc thực phẩm chức năng để điều trị một hoặc nhiều tình trạng bệnh trên một bệnh nhân.

tiểu cầu, làm tăng nguy cơ chảy máu nghiêm trọng ở những bệnh nhân đã dùng thuốc chống đông máu như warfarin hoặc apixaban.

Khi dùng nhiều loại thuốc được kê đơn hoặc không kê đơn và các thực phẩm bổ sung, hãy kiểm tra lại ít nhất hàng năm. Tìm một hiệu thuốc chuyên được hoặc dược sĩ da khoa là tốt nhất, vì dược sĩ có thể xác định các tương tác thuốc có thể xảy ra hoặc tác dụng phụ của thuốc do các thành phần khác nhau, và có thể trao đổi với bác sĩ của bạn để tránh các vấn đề trong tương

lai. Ngoài ra, hãy nói chuyện với dược sĩ khi bạn được kê một loại thuốc mới để xem lại các loại thuốc và thực phẩm chức năng hiện tại, nhằm xác định bất kỳ mối lo ngại nào có thể xảy ra.

Michael Schuh, Tiến sĩ dược học, Khoa Dược, Bệnh viện Mayo, Jacksonville, Florida
© 2021 Mayo Clinic News Network. Truy cập newsnetwork.mayoclinic.org. Được phân phối bởi Tribune Content Agency, LLC.

Từ Liên biên dịch

TruOne

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 (Diễn đàn)

- . Medi-Cal / Medicare
- . Tiễn Hưu / SSA
- . Medi-Cal Annual Renewal
- . Thay đổi địa chỉ
- . Điện đàm 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
- . Quy định tu/hưu trí
- . Giúp hoạch định 401k, IRA

VĂN PHÒNG CỐ LUẬT SƯ CHUYÊN LO VẾ

- . Tai 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)



Vị trí tóc bạc phản ánh sức khỏe của các cơ quan

HEALTH 1+

Tóc muối tiêu và tóc bạc trắng là mối quan tâm của nhiều người, nhưng bạn có bao giờ để ý đến vị trí mọc tóc bạc của mình không? Trên thực tế, vị trí mọc tóc bạc có thể cho thấy những vấn đề tại các cơ quan nội tạng của bạn.

Để tìm hiểu thêm về những gì cơ thể bạn có thể đang cố gắng nói với bạn khi bạn phát hiện ra tóc bạc cũng như cách thức để đảo ngược và giảm thiểu vấn đề này, chúng tôi đã nói chuyện với Bác sĩ Quách Đại Duy – Giám đốc Bệnh viện Đa khoa Văn Lâm thuộc hệ thống Bệnh viện Trung y Phù Nguyên tại Đài Loan.

Bác sĩ Quách cho biết: “Chúng ta biết rằng tình trạng của các cơ quan nội tạng cũng thể hiện ra về bề ngoài của chúng ta. Chẳng hạn như, nếu một người có tóc bạc ở đỉnh đầu và gần trán, lá lách hoặc dạ dày của họ có thể đang bị suy yếu.”

“Nếu tóc bạc xuất hiện ở hai bên thái dương, trong Trung y chúng ta gọi đó là do gan quá nhiều “hỏa”, tương đương với khí và huyết quá nhiều.

“Nếu tóc bạc xuất hiện khắp vùng sau đầu, chúng ta có thể cho rằng người này có vấn đề về thận.”

Bác sĩ Quách cho chúng tôi biết thêm thông tin về ba vấn đề này.

1. Tóc bạc xuất hiện ở đỉnh đầu gần trán

Bác sĩ Quách nói: “Tôi nhớ khi đi khám bệnh ngoại trú vào hôm qua, một bệnh nhân đã bước vào và nói với tôi rằng gần đây anh ta có vấn đề về đường tiêu hóa, đặc biệt là tình trạng đầy hơi và trào ngược acid dạ dày. Khi chúng tôi đang thảo luận, tôi phát hiện ra anh ấy có tóc bạc quanh trán. Vì vậy, tôi đã nói với anh ấy rằng những sợi tóc bạc đó có liên quan đến các vấn đề về đường tiêu hóa của anh ấy.”

Bệnh nhân nói với Bác sĩ Quách rằng anh ấy thường xuyên nhớ những sợi tóc bạc và vị bác sĩ đã trả lời rằng anh ấy đã vướng phải hai sai lầm quan trọng.

Bác sĩ Quách đáp lại: “Đầu tiên, bạn không thể nhớ các sợi tóc. Vì việc này sẽ làm tổn thương các nang lông xung quanh, khiến bạn dễ bị rụng tóc hơn. Thứ hai, nếu bạn không khắc phục các vấn đề sức khỏe ở lá lách và dạ dày, những sợi tóc bạc sẽ không thể biến mất.

“Tôi sẽ đề nghị với những bệnh nhân xuất hiện tóc bạc gần trán giải quyết vấn đề bằng thay đổi chế độ ăn uống. Người cần thường xuyên ăn những bữa hợp lý vào đúng các thời điểm trong

ngày,” Bác sĩ Quách nói. Đối với hầu hết những bệnh nhân này, ông khuyên nghị ba bữa ăn cách nhau trong ngày. “Chúng tôi khuyên bạn chỉ nên ăn no khoảng 70%. Bằng cách đó, dạ dày của bạn sẽ không bị lấp đầy và được nghỉ ngơi.”

Ông nói: “Ngoài ra, nên ăn một chút thức ăn dễ lên men. Nếu bạn dùng cơm trắng làm món chính, hãy ăn kèm với một ít cải ngọt và thịt hộp. Như vậy sẽ giúp giảm đầy hơi và trào ngược acid dạ dày.”

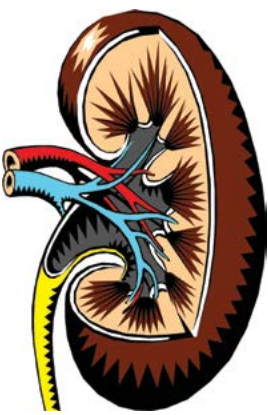
2. Tóc bạc quanh thái dương và gan

Bác sĩ Quách hỏi: “Bạn đã bao giờ nhận thấy rằng những người làm việc trong lĩnh vực tài chính hoặc một số công việc căng thẳng khác thường có những sợi tóc trắng quanh thái dương? Chúng ta thường nói rằng những người hoạt động trí óc quá mức, những người “gan quá nóng” hoặc mắc chứng rối loạn giấc ngủ thường mọc những sợi tóc bạc đầu tiên quanh thái dương.”

Với những bệnh nhân này, Bác sĩ Quách đầu tiên sẽ kê đơn thuốc để khai thông kinh mạch ở gan, kinh mạch là các dòng năng lượng được nghiên cứu trong Trung y. Ông yêu cầu họ giảm bớt căng thẳng bằng những cách như cố gắng không thức quá khuya và điều chỉnh hoạt động công việc của họ. Theo cách đó, những sợi tóc bạc sẽ từ từ giảm đi và ít mọc xung quanh thái dương.

Căng thẳng và cảm xúc quá mức là nguyên nhân gây ra hoặc góp phần tạo nên tình trạng “gan nóng”.

Bác sĩ Quách cho biết: “Cảm xúc và căng thẳng mà chúng ta thường nói đến thuộc về “mộc” trong thuyết ngũ hành của Trung y. Chúng tôi gọi nó là “can mộc”, và chúng tôi thường nói rằng “can mộc” ức chế “tỳ thổ”. Gan hoạt động quá mức có thể tác động tiêu cực đến lá lách,



Trung Y có câu rằng “thận tốt thể hiện qua sợi tóc”.

“Bạn không thể nhớ các sợi tóc. Vì việc này sẽ làm tổn thương các nang lông xung quanh, khiến bạn dễ bị rụng tóc hơn. Thứ hai, nếu bạn không khắc phục các vấn đề sức khỏe ở lá lách và dạ dày, những sợi tóc bạc sẽ không thể biến mất.

Bác sĩ Quách Đại Duy



ruột và dạ dày.

“Khi tâm trạng không vui, bạn có thể sẽ ăn quá nhanh. Hoặc đôi khi bạn có thể không muốn ăn và mất cảm giác thèm ăn. Khi đó dạ dày và ruột của bạn sẽ hấp thụ ít hơn những gì chúng cần.”

“Chúng ta biết rằng dạ dày và lá lách là nguồn tạo ra khí và huyết. Khí hải tạng này suy yếu, khí huyết trong cơ thể sẽ suy giảm. Nếu gan dự trữ máu, và tóc được nuôi dưỡng bởi máu còn sót lại, thì [khí gan hoạt động quá mức] sẽ không đủ dinh dưỡng để nuôi dưỡng tóc.

Bác sĩ Quách cho biết ông cũng đã thấy điều này ở những bệnh nhân và nhân vật công chúng được ghép gan. Trong thời gian hồi phục sau phẫu thuật, tóc vùng thái dương của họ sẽ bạc trắng.

3. Sợi tóc khỏe thể hiện một quả thận tốt

Có lẽ thận là cơ quan thể hiện mối liên quan trực tiếp nhất giữa nội tạng và những sợi tóc bạc, đến nỗi Trung Y có câu rằng “thận tốt thể hiện qua sợi tóc”.

Bác sĩ Quách nói: “Đôi khi bạn sẽ thấy một người nào đó đã già nhưng với mái tóc đen óng ả. Điều đó cũng có nghĩa là họ có những quả thận tốt.”

Ông giải thích rằng, khi phía sau đầu xuất hiện rải rác những sợi tóc bạc, thận và bàng quang sẽ thường có vấn đề.

Ông cho biết cách ăn uống cũng có thể giúp khắc phục điều này: “Đôi khi chúng ta có thể chăm sóc mái tóc bằng cách cải thiện phương pháp ăn uống của mình. Hãy ăn nhiều thực phẩm có màu đen hơn mỗi ngày, ví dụ như gạo đen, vừng đen, hay thậm chí một số loại được liệu như hà thủ ô đỏ.”

Bạn cũng có thể thấy sức khỏe của thận thông qua mức năng lượng của một người, Bác sĩ Quách nói. Vì vậy nếu ai đó cảnh báo về những sợi tóc bạc ở sau đầu mà bạn không thể nhìn thấy, hãy chú ý đến thận của bạn.

Health 1+1 là nền tảng thông tin y tế và sức khỏe của Trung Y rất có uy tín. Thứ Ba đến thứ Bảy hàng tuần, từ 9 đến 10 giờ sáng theo giờ chuẩn miền Đông trên truyền hình và trực tuyến, chương trình gồm có những thông tin mới nhất về virus corona, phòng ngừa, điều trị, nghiên cứu khoa học và chính sách, cũng như bệnh ung thư, bệnh kinh niên, sức khỏe tinh cảm và tinh thần, miễn dịch, bảo hiểm y tế, và các khía cạnh khác để cung cấp cho quý vị sự chăm sóc, trợ giúp đáng tin cậy và chu đáo.

Tú Liên biên dịch

Nhân thực phẩm gây hiểu lầm: Phía sau bức màn công nghiệp

WESLEY SHANK

Các thông tin trên nhãn hàng hóa gây hiểu lầm có mặt ở khắp nơi, nhan nhãn trước mắt khi bạn đi dọc theo các dãy thực phẩm trong cửa hàng, và lặng lẽ thu hút bạn trong lúc bạn lướt qua trang web của một nhà tiếp thị khéo léo.

Những thông tin này có thể khiến bạn kinh ngạc khi ngay cả người bạn thân nhất của bạn cũng giới thiệu một nhãn hiệu hữu cơ công nghiệp nói... “Này, rẻ hơn rất nhiều và họ nói rằng nó cũng tốt!”

“Nhưng làm sao tôi biết được những thông tin trên nhãn là chính xác?”

Tôi thừa nhận rằng đây là một câu hỏi khó vì các ông lớn không muốn bạn biết! Họ chỉ hàng chục nghìn đô la để thiết kế các thông tin công bố trên nhãn hàng hóa và trong tiếp thị để đánh lừa bạn một cách tinh vi mà bạn không hề hay biết.

Và họ đã hoàn thành tốt công việc đó... Rất nhiều người đã bị lừa.

Đã đến lúc phải mở mắt vài liệm che đậy sự thật để phơi bày thực tế công nghiệp đằng sau.

Những thông tin lừa đảo trên nhãn thực phẩm bao gồm:

1. Không có chứng hay phạm vi chăn nuôi, và thậm chí là đồng cỏ

Các ông lớn thường miêu tả gà của mình một cách hoàn mỹ. Trang web của họ hiển thị những bức ảnh đáng yêu về những chú gà đang đi dạo trên bãi cỏ tươi tốt với ánh nắng chiếu chung quanh.

Đúng vậy, chúng trông... gần như là đồng cỏ... cho đến khi bạn nhận thấy ghi chú “chứng CAFO” công nghiệp ở rìa một bức tranh.

Chứng CAFO có thể chứa hơn 10,000 con gà. Có thể 5% số gà này sẽ mạo hiểm ra ngoài trong cuộc sống ngắn ngủi của chúng – nhưng có lẽ là không.

Thực là không nói nổi...

Còn rất nhiều điều cần chia sẻ và giải thích... Tôi sẽ dành toàn bộ email cho vấn đề này càng sớm càng tốt.

Và tôi thậm chí đã không bắt đầu với cùng một vấn đề về các trang trại bò sữa hữu cơ công nghiệp CAFO. Tôi sẽ bàn luận nhiều hơn về điều đó vào tuần tới...

2. Bò ‘ăn cỏ’

Một số thịt bò ‘ăn cỏ’ thực tế được nuôi bằng thức ăn từ ngô và đậu nành trong 3-5 tháng cuối đời. Điều này chắc chắn không phải là thịt bò ‘ăn cỏ’.

Nhưng giống như rất nhiều thông tin nhãn hàng hóa khác, các nhà sản xuất thường thêm vào một chút xiu sự thật để tạo ra một logic rất lâu cá. Hầu hết bò được ăn



Việc ghi nhãn sai lệch khiến người tiêu dùng khó biết sự thật về nguồn gốc và quy trình chế biến thực phẩm.

cỏ trong nửa đầu cuộc đời, trước khi được cho ăn ngũ cốc tại khu vực chăn nuôi CAFO. Vì vậy, các nhà công nghiệp nói...

“Tất nhiên tôi có thể dán nhãn thịt bò của mình là ‘ăn cỏ’!

Những con bò này ăn cỏ trong một phần cuộc đời của chúng, và các quy định không nói rằng chúng cần ăn bao nhiêu cỏ trước khi tôi đem bán chúng loại thịt bò ‘ăn cỏ’.

Thật tệ cho khách hàng nếu họ không biết từ ‘ăn cỏ’ của tôi có nghĩa là gì!”

Chúng ta cần phải gỡ bỏ từng lớp Bức màn Công nghiệp để mọi người trên đất nước này có thể nhìn thấy những gì nằm phía sau.

Tôi không bịa đặt chuyện này. Đây chính là logic khiến siêu thị bày bán thịt bò ‘ăn cỏ’ (grass-fed beef) giá rẻ.

Nếu bạn muốn thịt bò thực sự được nuôi bằng cỏ, bạn phải yêu cầu loại thịt bò ăn 100% thức ăn từ cỏ. Và hãy bảo đảm rằng không có hóa chất trong thịt! Vì trong thế giới công nghiệp, ngay cả các loại cỏ cũng thường được phun thuốc.

3. Sản phẩm thịt tại Hoa Kỳ (Product of the USA Meat)

Thịt bò và thịt heo có thể được nuôi và giết mổ ở Úc, New Zealand, Uruguay, Brazil, v.v.

Sau đó, được chuyển đến Hoa Kỳ để được cắt thành bìt tết, thịt nướng, hay miếng thịt kẹp bánh mì trong siêu thị của bạn...



Một số thịt bò ‘ăn cỏ’ thực tế được nuôi bằng thức ăn từ ngô và đậu nành trong 3-5 tháng cuối đời.



Theo cách nói của USDA, gia cầm có thể được bán dưới dạng “chưa bao giờ đông lạnh” (never been frozen) miễn là được bảo quản trên 0°F (-17.78°C).

Và được dán nhãn hợp pháp là “Sản phẩm của Hoa Kỳ”.

Việc này thật đáng buồn, nhưng lại là sự thật. Những con bò và heo đó đã không được hít thở một chút không khí Hoa Kỳ nào để xứng đáng với địa vị này. Nhưng người mua hàng sẽ không bao giờ biết được sự khác biệt.

Một báo cáo của Trung tâm Stone Barns cho biết 75-80% thịt bò ăn cỏ “Hoa Kỳ” được bán trực tuyến hoặc trong các chợ là nhập khẩu từ nước ngoài.

Thật kinh ngạc khi các quy định về nhãn thực phẩm của Hoa Kỳ cho phép điều này.

Những theo một số cách, thông tin tiếp sau đây thậm chí còn lộ bịch hơn!

4. Gia cầm “Tươi” và “Chưa từng đông đá”

Theo USDA, gia cầm có thể được bán theo loại “tươi” (fresh) nếu nhiệt độ bảo quản chưa bao giờ dưới 26°F (-3.33°C). Nhưng không phải 32°F (0°C) thường được xem là điểm đóng băng?

Ngoài ra, còn có một tuyên bố gây hiểu lầm khác. Điều này đặc biệt quan trọng với mùa gà tây ở Hoa Kỳ.

Theo cách nói của USDA, gia cầm có thể được bán dưới dạng “chưa bao giờ đông lạnh” (never been frozen) miễn là được bảo quản trên 0°F (-17.78°C).

Điều này thật lố bịch.

“Chưa bao giờ đông lạnh” có nghĩa khá rõ ràng rằng là... chưa bao giờ bị đông lạnh. Kinh nghiệm cho biết rằng gà và gà tây sẽ trở nên khá đông cứng ở 10°F (-12.22°C).

Nhưng những người bán hàng công nghiệp không nghĩ vậy. Miễn là gà tây năm ngoài không được bảo quản ở dưới 0°F (-17.78°C), họ có thể rã đông và bán cho những gia đình không nghĩ ngờ như một món gà tây thơm ngon “không bao giờ đông lạnh” trong Lễ Tạ Ơn.

Đó là tất cả những gì bạn nhận được từ hệ thống thực phẩm Hữu cơ Công nghiệp.

Không phải tất cả các mặt của các tổ chức công nghiệp đều xấu. Họ giúp cắt giảm việc sử dụng hóa chất và kháng sinh của quốc gia chúng ta.

NHƯNG, các tuyên bố tiếp thị lừa đảo là sai. Chúng ta cần phải gỡ bỏ từng lớp Bức màn Công nghiệp để mọi người trên đất nước này có thể nhìn thấy những gì nằm phía sau.

Làm ơn hãy giúp tôi lan truyền những thông tin này. Đã đến lúc nhiều người cần thức tỉnh và bắt đầu hỗ trợ các trang trại nhỏ trên khắp đất nước. Những trang trại đó chính là nơi chăn nuôi những động vật hữu cơ thực sự.

Your Family Farmer chăn nuôi các loại gia súc gia cầm theo nguyên tắc Không hóa chất, Không Kháng sinh, Không biến đổi gene, và Không có Đậu nành, được thực sự cho ăn cỏ và chăn nuôi nhân đạo. Your Family Farmer cung cấp sữa Bò Jersey nguyên chất (chưa qua tinh chế), thịt bò ăn cỏ 100%, gà thả đồng, heo thả đồng, v.v. đến các địa điểm nhận hàng trên khắp Pennsylvania và vận chuyển hầu hết các loại thực phẩm đến 48 Tiểu bang nội địa thông qua Dịch vụ Giao hàng tận nhà của UPS.

Tú Liên biên dịch

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

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

Đặt mua báo Epoch Times Tiếng Việt ngay hôm nay.



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

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

Tình trạng thiếu iodine thường gặp và gây hại cho sức khỏe, nhưng dễ dự phòng

JAMES TEMPLETON

Iodine là một vi chất dinh dưỡng thường bị bỏ qua và không được đánh giá đúng mức, nhưng lại quan trọng cho sức khỏe của bạn hơn là bạn có thể nhận ra. Trên thực tế, iodine có thể là chìa khóa cải thiện khả năng miễn dịch tổng thể của bạn và chống lại sự già tăng đáng kinh ngạc của các rối loạn tự miễn – rất nhiều trong đó tạo tiền đề cho các rối loạn tuyến giáp và ung thư tuyến giáp phát triển.

Chúng ta đã biết trong nhiều thập niên rằng cơ thể chúng ta cần iodine cho một loạt các chức năng của cơ thể. Năm 1924, báo cáo đầu tiên về tỷ lệ người mắc bệnh Goiter (90% nguyên nhân là do thiếu iodine) ở một số vùng địa lý nhất định cũng có với tỷ lệ tử vong do ung thư cao hơn. Mối liên hệ giữa thiếu Iodine và các loại ung thư vú, dạ dày, tuyến giáp, tuyến tiền liệt, nội mạc tử cung, buồng trứng, và đại trực tràng đã được chứng minh là một “nguyên cơ có thể sửa đổi” – nghĩa là chúng ta có khả năng giảm nguy cơ bị những bệnh này hoặc là các dạng ung thư khác.

Và giải quyết tình trạng thiếu iodine thì rất đơn giản.

Chỉ cần bổ sung một lượng Iodine vào bữa ăn hàng ngày của bạn, hoặc chỉ cần thường xuyên rắc một ít muối phù hợp vào thức ăn của bạn có thể đưa đến một sự khác biệt lớn lao.

Vậy mà, ngay cả trong xã hội hiện đại của chúng ta, tình trạng thiếu hụt iodine

97% người Mỹ bị thiếu iodine.



Iodine là một chất mà chúng ta không thể sống thiếu. Muối tự nhiên chưa qua tinh chế có thể bổ sung iodine cho cơ thể bạn.

vẫn liên tục được báo cáo là một yếu tố gây ra các tình trạng sức khỏe nghiêm trọng. Một con số khổng lồ: 97% người Mỹ bị thiếu iodine. Rõ ràng là có quá nhiều người trong chúng ta để bị một loạt bệnh không cần thiết (và dễ dàng tránh được).

Tại sao vậy? Thiếu iodine có liên quan đến nhiều rối loạn sức khỏe có khả năng tàn phá có thể dữ dội nhất trong thời đại của chúng ta – bao gồm tăng huyết áp, rối loạn nhịp tim, tiểu đường, những chứng bệnh não, hội chứng buồng trứng đa nang, và thay đổi sợi học tuyến vú.

“Thiếu iodine được xem là nguyên nhân hàng đầu có thể phòng ngừa được của chứng suy giảm trí tuệ,” một bài báo đánh giá năm 2014 đăng trên tạp chí Endocrine Development ghi nhận.

Lượng iodine đầy đủ có thể làm tăng tiến trình apoptosis (chết tế bào ung thư) và khiến các khối u nhỏ lại.

Với thực tế rằng iodine đóng một vai trò quan trọng đối với sức

khỏe của chúng ta, tôi đã tìm đến Tiến sĩ David Brownstein, chuyên gia về iodine nổi tiếng thế giới và là tác giả của cuốn sách “Iodine: Tại Sao Bạn Cần, Tại Sao Bạn Không Thể Sống Thiếu Nó”. Tiến sĩ Brownstein tin rằng vi chất quan trọng này không chỉ cải thiện khả năng miễn dịch, hỗ trợ tuyến thượng thận, bảo vệ tuyến vú, giảm đau cơ xơ hóa, bình thường hóa rối loạn hormone, hỗ trợ tiêu hóa và ngăn ngừa chậm phát triển trí tuệ, mà iodine còn đóng một vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa ung thư.

Những lầm tưởng về iodine

Có rất nhiều thông tin sai lệch về iodine, nhưng điều quan trọng cần ghi nhớ là iodine không phải là một chất độc hại mà chúng ta phải tránh bằng mọi giá. Hoàn toàn ngược lại, iodine là một chất mà chúng ta không thể sống thiếu nó.

Vậy tại sao nguyên tố hóa học quan trọng của sự sống này lại bị hiểu nhầm như vậy?

Hiểu lầm thứ nhất: Chúng ta không cần bổ sung vì chúng ta có đủ iodine từ muối ăn.

Muối iodine lần đầu tiên được bán ở Hoa Kỳ vào tháng 05/1924 và được xem là một thần dược cho sức khỏe cộng đồng vào thời điểm đó. Lượng iodine được khuyến nghị hàng ngày (RDA) ban đầu được đặt ra nhằm nỗ lực ngăn chặn dịch bệnh Goiter (tuyến giáp phì đại do thiếu hụt Iodine.)

Những điều mà nhiều người không nhận ra là lượng iodine được thêm vào muối ăn thực sự không đủ cho nhu cầu của cơ thể chúng ta.

Vì vậy những gì đang xảy ra?

Lượng iodine khuyến nghị hàng ngày là 150mg. Thực tế là người Mỹ tiêu thụ nhiều muối hơn lượng khuyến nghị vì họ dùng nhiều thực phẩm chế biến sẵn vốn chứa lượng lớn muối, vậy tại sao họ vẫn không nhận đủ Iodine từ muối chế biến?

Một lý do là chỉ có khoảng 10% Iodine trong muối chế biến của chúng ta được cơ thể hấp thụ. Vì vậy, câu nói cổ xưa rằng “bạn là những gì bạn ăn” không hoàn toàn đúng. Trên thực tế, bạn là thứ mà cơ thể bạn có thể hấp thụ và tiêu hóa.

Nguyên nhân thứ hai là muối từ lâu đã bị bài xích bởi nhiều bác sĩ và “chuyên gia” y tế, những người thường xuyên khuyến chúng ta giảm lượng muối ăn và áp dụng phương pháp ăn ít muối.

Kết cuộc là, hàm lượng iodine trong máu của chúng ta đã giảm hơn 50% trong 40 năm qua, theo Khảo sát Kiểm tra Sức khỏe và Dinh dưỡng Quốc gia của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC). Điều này nói lên điều gì? Đó là một cơn bão hoàn hảo để đẩy gần như toàn bộ dân số Hoa Kỳ và các nước phương Tây khác trở nên thiếu Iodine.

Hiểu lầm thứ hai: Bổ sung iodine gây rối loạn tuyến giáp.

Hãy xem xét những con số thực tế sau đây. Hàm lượng iodine đã giảm mạnh hơn 50% trong 40 năm qua, như đã nêu trước đây. Tuy nhiên, các rối loạn liên quan đến tuyến giáp (bệnh Hashimoto, bệnh Graves, và một số bệnh ung thư tuyến giáp) tiếp tục gia tăng ở mức báo động. Điều quan trọng là chúng ta phải tìm hiểu về mối liên hệ giữa iodine và những cách đơn giản để bổ sung vi chất dinh dưỡng quan trọng này.

Bạn có bị thiếu iodine không?

Xét nghiệm nước tiểu và xét nghiệm máu luôn có thể xác định xem bạn có thiếu iodine không. Một cách khác để kiểm tra là xét nghiệm “miếng dán” iodine.

Bạn chỉ cần “phết” một mảng Iodine lên da, khoảng 5 cm x 5 cm ở mặt trong của cánh tay dưới. Nếu bạn thiếu Iodine nghiêm trọng, Iodine sẽ được hấp thụ vào da của bạn và sẽ mờ dần đi trong vòng tám tiếng. Nếu nó biến mất bất cứ lúc nào trong vòng 24 tiếng, bạn đang thiếu vi chất dinh dưỡng này. Nhưng nếu cơ thể bạn có đầy đủ Iodine dự trữ, sẽ mất hơn 24 giờ mới mờ đi.

Còn iodine có sẵn ở hầu hết các hiệu thuốc hoặc có thể đặt hàng trực tuyến. J Crow’s Lugol Solution of Iodine đã có từ năm 1829 và là một thương hiệu đáng tin cậy. Bạn thường có thể tìm thấy nó ở hiệu thuốc yêu thích của mình, hoặc bạn cũng có thể đặt hàng trực tuyến.

Giải pháp cho tình trạng thiếu iodine

Đừng ngại rắc một chút muối vào thức ăn của bạn nếu đó là loại phù hợp. Trên thực tế, hạn chế muối thực có thể nguy hiểm. Bằng cách thêm muối thực vào thức ăn



VALERIA_AKSAKOVA VIA FREEPIX

Hải sản đánh bắt tự nhiên, tảo bẹ, wakame, nori, và thậm chí cả thực phẩm được sản xuất trên vùng đất từng thấp hơn mực nước biển là những nguồn cung cấp iodine dồi dào.

thường ngày của bạn, bạn đang giúp ích cho cơ thể của mình. Tuy nhiên, bạn cần phân biệt loại muối nào bảo vệ bạn và loại nào không có khả năng đó.

Khi bạn mua muối ăn chưa tinh chế, chẳng hạn như muối Himalaya hoặc muối đen, bạn có nhiều khả năng bổ sung lượng Iodine cần thiết cho cơ thể. Tiến sĩ Brownstein khuyến nghị rằng người lớn trung bình tiêu thụ từ **nửa muỗng cà phê đến một muỗng cà phê muối** chưa tinh chế hàng ngày.

Hải sản đánh bắt tự nhiên, tảo bẹ, wakame, nori, và thậm chí cả thực phẩm được sản xuất trên vùng đất từng thấp hơn mực nước biển là những nguồn cung cấp iodine dồi dào. Ngoài ra còn có sữa chua và sữa từ những con bò ăn cỏ hữu cơ, trứng, đậu lima, và mận khô.

Bổ sung iodine liệu điều trị

Lượng iodine bổ sung được xác định do nhiều yếu tố, bao gồm lượng thiếu hụt, trong lượng cơ thể của bạn, và các yếu tố khác. Trong trường hợp này, “nhiều hơn” không phải lúc nào cũng tốt hơn và lượng ít sẽ tốt hơn trong thời gian dài. Vui lòng kiểm tra với cơ y vấn sức khỏe đáng tin cậy của bạn để có liều lượng thích hợp

Tác giả James Templeton là người sáng lập Templeton Wellness Foundation.

Minh Nguyệt biên dịch



ESKAY LIM/EYEM/GETTY IMAGES

Muối Himalaya là nguồn cung cấp iodine tốt cho nhu cầu của cơ thể.

HƯỚNG DẪN TẬP PHÁP LUÂN CÔNG

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



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

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

HOÀN TOÀN MIỄN PHÍ

Cần biết thêm chi tiết hoặc cần đĩa CD và tài liệu tham khảo, xin nhắn hoặc message vào số ĐT: **626-262-3756** (Tiếng Việt)

- **Địa điểm 1:** tại Mile Square Park - 16801 Euclid St, Fountain Valley, CA 92708 (góc đường Euclid và Warner) vào mỗi sáng Chủ nhật từ 7:50 AM - 9:30AM. L/L: **714-401-7373** (Tiếng Việt)
- **Địa điểm 2:** tại Heritage Park - 4601 Walnut Ave, Irvine, CA 92604. Sat & Sun, 7:50AM - 10:10AM. L/L: **949-387-3188** (English)
- **Địa điểm 3:** tại Rosemead Park - 4343 Encinita Ave, CA 91770. Sat & Sun, 8:30AM - 8:30AM. L/L: **626-376-0866** (English)

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

Ana Real Estate Ana Funding, Inc.

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

• Tác phẩm **Chinh 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 Bên 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 chuẩn bị nhà cho thuê, quảng cáo tìm khách thuê trên báo, đài, internet. Đưa 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 CƠ 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 lấy một lệ phí hợp lý.

NHÀ BÁN GẦN LITTLE SÀI GÒN. \$1,600,000. 1,980sf. Đất 30,000sf có thể xây thêm nhiều căn. Khu dân cư yên tĩnh, gần trường học, chợ.

BÁN 8 UNITS LOS ANGELES. \$1,799,000. 5,640sf. Lot 9,231sf, 12br, 8 ba. Thu \$110,208/năm. Người muốn trả tiền thuê đúng thời hạn.

BÁN 4 UNITS STANTON. \$1,800,000. 4,360sf. Lot 7,841sf. Người muốn trả tiền thuê đúng thời hạn. Thu \$93,600/năm.

NHÀ BÁN GARDEN GROVE. \$850,000. 1,289sf. 4 br, 3 ba. 2 tầng, trên lầu 2br, 1ba; dưới lầu 2br, 2ba. Mới tân trang năm 2019: sàn, mái, cổng mới. 4 chỗ đậu xe. Gần trường học, Costco, khu mua sắm, chợ Đà Lạt, City Hall.

BÁN NHÀ HÀNG GARDEN GROVE. \$350,000, 2,400sf. 98 chỗ ngồi, tiền thuê \$5,400, mượn phổ 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 Ana Nguyễn, DRE#00847066

HPT REALTY & FINANCE

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

20 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực địa ốc

150 chuyên viên đầy kinh nghiệm

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

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

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

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

CEO MINDY LUONG License ID: 01525531

Follow us: [hpt_realty](#), [hpt_realty](#), [HPT Realty LLC](#), [HPT Realty Finance](#), [hptrealtysolutions](#), [hpt_realty_finance](#)

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

KEYS TO THE GUARANTEE

The TBD-KOT Conditional Approval: Chương trình cho vay đã được "Underwriter" Fully Approved trước khi người mua ký hợp đồng mua nhà, bởi vì Underwrite đã xem xét và chấp nhận "income, assets, credit, etc" của bên 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 thời 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 purposes 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.

Với chương trình này quý khách sẽ có được sự đảm bảo là hồ sơ đã hoàn toàn được chấp nhận-Approved

L.A. BẢO HIỂM

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

Xin gọi: **JULIE TRƯƠNG**
(Insurance Broker)
(714) 373-2437

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

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

DIANNE SKIN CARE CLINIC

- AQ Stemcell, Authorized Treatment Center
- Cung cấp các loại sản phẩm chăm sóc da cao cấp : ZO, DERMALOGIA, SKINCEUTICAL, 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.

HUMAN STEM CELL TECHNOLOGY

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

714-487-3968
714-531-1089

Tiết khí Lập hạ dễ tổn hại tim. Cần giữ bình tĩnh và tránh nóng giận

MOREEN LIAO

Thuật ngữ tiết khí là giai đoạn khoảng hai tuần theo vị trí của mặt trời trong cung hoàng đạo. Tiết khí dựa vào âm lịch truyền thống của người Trung Hoa. Người Trung Quốc xưa quan niệm rằng sống thuận với tự nhiên giúp con người có cuộc sống hài hòa. Bài viết này khám phá một trong hai mươi tư tiết khí của năm và đưa ra hướng dẫn giúp cơ thể thích nghi với tiết khí.



Tiết khí:
Lập hạ (mùa hè bắt đầu)
Dương lịch năm 2022:
từ ngày 05/05 đến 30/05

Đây là thời điểm mà sức nóng của mặt trời cuối cùng đã làm ấm trái đất hoàn toàn và thúc đẩy mọi thứ sinh trưởng mạnh mẽ.

Trong tiết Lập hạ, nhờ sự gia tăng nhiệt độ và độ ẩm, côn trùng và động vật hoang dã trở nên năng động hơn, còn cây cối hoa màu thì phát triển nhanh chóng hơn.

Nếu nắng nóng quá, cây sẽ mau lớn nhưng thân cành sẽ yếu hơn. Sự phát triển nhanh chóng cũng ảnh hưởng đến hương vị của chúng.

Là trà trong mùa này sẽ ít hương vị hơn. Những người nông dân tháo vát ở Trung Quốc cổ đại thường sử dụng hết lá trà của mùa hè để pha chế nước trà trái cây hoặc nước trà có mùi thơm; Họ thêm vào hoa mạn, các loại dâu, cam, hoặc hoa nhài... Trái cây và hoa sẽ giúp tăng hương vị vốn ít ỏi của những lá trà mùa hè.

Đây là thời điểm mà sức nóng mặt trời cuối cùng đã làm ấm trái đất và mọi sự vật

sinh trưởng mạnh mẽ. Nhiệt độ cao không chỉ ảnh hưởng đến trái đất; nó cũng ảnh hưởng đến cơ thể của chúng ta. Thời tiết quá nóng có thể gây hại cho tim. Vì vậy, trong mùa hè chúng ta cần chăm sóc tốt cho hệ tuần hoàn của mình. Chúng ta có thể làm được điều này bằng cách giữ bình tĩnh và tránh tức giận. Ăn uống lành mạnh với các thực phẩm có tính mát cũng rất quan trọng.

Hoàng đế Càn Long triều đại nhà Thanh (1711–1799) đã từng giải nhiệt cơ thể bằng cách pha trà mùa hè với những giọt sương mai đọng trên lá hoa súng và hạt sen xanh từ những khu vườn trong cung điện. Cả hai loại thực vật này đều có tính hàn theo Trung y.

Vào thời Chiến quốc, phụ nữ thường uống nước mạn với rượu để mong trẻ mãi không già. Ăn mạn vào thời điểm này trong năm rất tốt cho sức đẹp.

Người già, hoặc những người có sức khỏe yếu thường kém ăn vào khoảng thời gian này. Vì vậy, điều quan trọng là thiết kế một thực đơn quan bình và chú ý đến sức khỏe của họ.

Đây cũng là mùa trẻ em phát triển nhanh chóng nhất. Hãy cho chúng ăn uống đầy đủ dưỡng chất và tập thể dục nhẹ nhàng.

Lời khuyên để sống hài hòa

1. Ngủ trưa có thể có lợi vì nó giúp tim mạch khỏe mạnh hơn.
2. Uống nhiều nước.
3. Tránh tiếp xúc với gió sau khi ra mồ hôi.



4. Xoa bóp thái dương bằng cách dùng hai lòng bàn tay ấn mạnh vào. Hai huyệt vị này có thể giúp chúng ta loại bỏ nước dư thừa bên trong cơ thể và bảo vệ tim.

Thực phẩm theo mùa để đối phó với cái nóng

Thường thức các loại thực phẩm như giá đậu xanh, cần tây, dưa chuột, cà tím, trứng, đậu, cá, hạt kê, sữa, yến mạch, rong biển, rau bó xôi, đậu hũ, cà chua, lúa mì, và bí xanh.

Thường thức các loại trái cây như anh đào, bưởi, dâu tây, chanh, dưa, và chanh dây.

Thường thức các loại thực phẩm có màu đỏ và tránh thực phẩm đã chế biến quá đà.

Vị chua là hương vị hoàn hảo cho thời điểm này, vì thực phẩm có vị chua, đặc biệt là giấm, giúp duy trì độ ẩm bên trong cơ thể và kích thích sự thèm ăn.

Tránh hoặc giảm thức ăn đắng.

Tránh uống rượu và thức ăn có hương vị mạnh hoặc nhiều dầu mỡ để da không bị phát ban hoặc kích ứng do tăng độ ẩm.

Các loại thảo mộc theo mùa

Các loại thảo mộc tốt để sử dụng vào thời điểm này gồm ngò, bồ công anh, bạc hà, hoa lái, cam thảo, melissa (cây bạc hà chanh), hoa hồng, và gừng non.

Cộng tác viên của Epoch Times, cô Moreen Liao là hậu duệ bốn đời của bác sĩ Trung Y. Cô cũng là một nhà trị liệu hương thơm được chứng nhận và là người sáng lập Ausganica, hãng sản xuất mỹ phẩm hữu cơ được chứng nhận chất lượng thẩm mỹ viện.

Thu Anh biên dịch



Lợi ích sức khỏe của Trà Kombucha

LISA BATSON

Trà Kombucha nổi tiếng với rất nhiều lợi ích sức khỏe, bao gồm tăng mức năng lượng, giảm các vấn đề về tiêu hóa và nhiễm nấm Candida, cải thiện bệnh tăng huyết áp, dị ứng, ung thư, mệt mỏi kinh niên, và đặc biệt là viêm khớp.

Kombucha đã mọc lên như nấm trên mọi kệ hàng thực phẩm sức khỏe lớn nhỏ. Đừng nhầm lẫn y tôi, tôi rất yêu thích loại trà này. Kombucha luôn giúp tôi trấn tĩnh đôi chút và tôi biết đây là thức uống tốt cho tiêu hóa. Nhưng với giá 4 USD một chai tại hầu hết các cửa hàng bán lẻ, Kombucha đã trở thành

Lên men trà và đường với nấm men kombucha.



lợi cho sức khỏe bằng cách thúc đẩy hoạt động của các hệ cơ quan trong cơ thể. Về lợi ích sức khỏe, mặc dù chưa có nhiều nghiên cứu chuyên sâu xác minh tác dụng tích cực của Kombucha, những hàng ngàn năm kinh nghiệm sử dụng đã cho thấy một loạt các lợi ích sức khỏe của loại trà này đối với tất cả các hệ cơ quan.

một thức uống hàng ngày đắt đỏ. Và cũng giống như quả Cầu Kỳ Tử hay nước ép trái nhàu và rất nhiều loại thực phẩm tốt cho sức khỏe khác, tôi thường tự hỏi liệu tất cả những thứ đó có thực sự tốt cho tôi không? Tôi đã thực hiện một số nghiên cứu và đây là những gì tôi tìm thấy về lợi ích sức khỏe của trà kombucha.

Kombucha là một thức uống lành mạnh “sống” được làm bằng cách lên men trà và đường với nấm men kombucha. Kombucha có nguồn gốc từ Trung Quốc và đã được sử dụng hàng nghìn năm như “trà trường sinh bất tử”. Có vẻ như loại siêu trà này đã xuất hiện và có công dụng chữa bệnh từ thời Nhà Tần vào năm 221 trước Công nguyên.

Mặc dù có một lịch sử rất ấn tượng nhưng Kombucha thực sự có thể đem lại những lợi ích sức khỏe nào? Kombucha được lên men từ một loại nấm (mushroom), thường được gọi là ‘scooby’, viết tắt của từ “nuôi cấy cộng sinh vi khuẩn và nấm men”. Quá trình lên men cùng với trà đen hoặc trà xanh đã biến trà ngọt này thành một loại thức uống thơm ngon và sủi bọt chứa đầy vitamin, khoáng chất, men cũng như acid hữu cơ giúp nâng cao sức khỏe.

Khi nấm Kombucha lên men đường, nó sẽ tạo ra một loạt các acid hữu cơ trong đó có acid glucuronic và acid lactic. Nó cũng tạo ra các vitamin, đặc biệt là vitamin B và vitamin C, cũng như các acid amin và men. Và bản thân nấm scoby cũng chứa lượng lớn các men vi sinh (probiotics) có

lợi cho sức khỏe bằng cách thúc đẩy hoạt động của các hệ cơ quan trong cơ thể. Về lợi ích sức khỏe, mặc dù chưa có nhiều nghiên cứu chuyên sâu xác minh tác dụng tích cực của Kombucha, những hàng ngàn năm kinh nghiệm sử dụng đã cho thấy một loạt các lợi ích sức khỏe của loại trà này đối với tất cả các hệ cơ quan.



Kombucha nổi tiếng với tác dụng giải độc nhờ chất acid glucuronic, được sản sinh trong quá trình lên men.

Kombucha nổi tiếng với tác dụng giải độc nhờ chất acid glucuronic, được sản sinh trong quá trình lên men. Đây là chất giải độc quan trọng nhất của cơ thể và giúp thân loại bỏ tất cả những thứ độc hại mà chúng ta đưa vào cơ thể. Kombucha có đặc tính kháng sinh, kháng nấm và kháng virus, do đó giúp hệ miễn dịch của chúng ta chống lại những tác nhân xâm nhập từ bên ngoài.

Một số lợi ích được công nhận phổ biến nhất của trà Kombucha bao gồm tăng mức năng lượng, giảm các vấn đề về tiêu hóa và nhiễm nấm Candida, cải thiện bệnh tăng huyết áp, dị ứng, ung thư, mệt mỏi kinh niên, và đặc biệt là viêm khớp.

Cuối cùng, điều thú vị nhất đối với tôi, là tôi có thể tự làm kombucha ở nhà trong khoảng hai tuần lên men! Vì vậy, tôi lên kế hoạch tiếp tục uống kombucha thường xuyên nhất có thể được. Nhưng để tránh bị “thất kinh” vì giá cả, tôi chắc chắn sẽ bắt đầu tự pha chế ở nhà.

Lisa Batson là nhà cổ vấn sức khỏe và dinh dưỡng toàn diện. Cô quan tâm đến thực phẩm tự nhiên chứa qua chế biến và khả năng của chúng trong việc cân bằng sức khỏe và lối sống.

Tân Dân biên dịch

Cảm xúc tiêu cực chuyển thành cơn đau như thế nào?

LYNN JAFFEE

Những cảm giác khác nhau có thể dẫn đến những căng thẳng khác nhau trên cơ thể chúng ta.

Bạn đã nghe thấy cụm từ “đau cổ” hoặc “đau lưng” và cho rằng chúng chỉ là những từ ngữ diễn đạt để mô tả một người hoặc một tình huống khó chịu. Tuy nhiên, tôi trực tiếp hiểu rằng căng thẳng, tổn thương, và các vấn đề cảm xúc có thể biến thành cơn đau ở cổ, lưng, và nhiều vị trí khác trên cơ thể bạn.

Đây là cách nó xảy ra: Khi bạn bức dọc hoặc khó chịu, các cơ của bạn căng lên và sau một thời gian, các lớp của các cơ căng đó bắt đầu “đình” vào các lớp cơ bên trên và bên dưới chúng. Những vết dính đó được gọi là nút thắt (knot), bạn có thể cảm thấy như một khối u trong cơ bên dưới bề mặt da. Chúng có thể gây đau đớn, căng cứng, và thường rất khó để loại bỏ.

Khi bạn thư giãn, các nút thắt cũng có thể giãn ra hoặc tiêu mất hoàn toàn. Sau khi mát-xa hoặc khi bạn đi nghỉ phép, bạn có thể nhận thấy rằng các nút thắt đã biến mất. Đáng buồn thay, rất có thể các nút thắt của bạn sẽ trở lại sau khi bạn trở lại với công việc hàng ngày – một dấu hiệu cho thấy khi bạn thư giãn, cơ bắp của bạn cũng giãn ra.

Nếu bạn có vấn đề về sức khỏe hoặc bị đau kinh niên, cảm xúc của bạn và cách bạn nghĩ về cơn đau đó có thể làm giảm bớt hoặc làm trầm trọng thêm các triệu chứng của bạn. Các nhà nghiên cứu từ lâu đã biết rằng việc ôm giữ những cảm xúc tiêu cực, lo lắng về các triệu chứng của bạn có thể làm cho cơn đau của bạn tệ hơn. Đó là bởi vì thân và tâm của bạn được kết nối với nhau và hoạt động cùng nhau. Vì vậy, suy nghĩ, thái độ

và nỗi sợ hãi của bạn ảnh hưởng đến cách cơ thể bạn ứng phó cơn đau.

Nỗi sợ bị đau cũng có thể dẫn đến việc bạn tránh các hoạt động thể chất và xã hội mà bạn đã từng yêu thích. Theo thời gian, điều này có thể dẫn đến một vòng xoay tiêu cực là giảm thể lực và giảm chức năng của một số bộ phận, đồng thời còn mất đi các mối quan hệ xã hội – tất cả các yếu tố góp phần gây ra cơn đau của bạn.

Bạn có thể làm gì với cơn đau do cảm xúc tiêu cực gây ra không? Câu trả lời là có, nhưng có một vài bước liên quan. Trước tiên, hãy nghĩ về cảm giác thực sự của bạn. Thật dễ dàng để đổ lỗi cho mọi thứ là do căng thẳng, nhưng sẽ hữu ích hơn nhiều nếu bạn xác định chính xác những gì đang diễn ra với cảm xúc của bạn.

Ví dụ: “căng thẳng” có thể có nghĩa là bạn đang đối mặt với tổn thương, cảm thấy lo lắng về một vấn đề hoặc sự kiện sắp xảy ra, hoặc có cảm giác khó chịu và mất kiểm soát trước các hoàn cảnh trong cuộc sống. Khi tiến gần hơn đến cảm giác chính xác của bạn, điều đó cũng đưa bạn đến gần hơn với những gì đang gây ra cơn đau cho bạn.

Điều quan trọng là phải hiểu vị trí bạn đang cảm thấy đau. Đó là vị trí số cảm giác cụ thể có xu hướng được thể hiện do các nhóm cơ khác nhau. Ví như việc sử dụng các cơ trên khuôn mặt khi bạn vui vẻ và mỉm cười, bạn có xu hướng cảm thấy căng ở lưng trên và cổ; khi thất vọng và khó chịu, bạn cảm thấy tức ngực khi lo lắng.

Cơ xương sườn của bạn cũng là một phần của sự cân bằng cảm xúc hoặc cơn đau. Khi bạn vui vẻ, tràn đầy cảm hứng và lạc quan, các cơ xung quanh xương sườn sẽ mở lỏng ngực ra và giúp bạn dễ dàng thở đầy đủ hơn. Tuy nhiên, khi bạn chán nản, một nhóm cơ xương sườn khác sẽ co lại, kéo lỏng ngực của bạn vào trong và khiến bạn khó thở sâu.



Giải pháp rõ ràng là làm điều gì đó để giải quyết tình huống và cảm xúc đang gây ra cơn đau cho bạn. Thật không may, điều đó thường là không thể hoặc không thực tế. Đôi khi, bạn không có lựa chọn nào khác ngoài việc chung sống với một ông chủ đáng ghét, đối phó với một đứa trẻ rắc rối, hoặc chăm sóc cha mẹ già. Tuy nhiên, nghiên cứu đã chứng minh rằng nếu là vấn đề liên quan đến cảm xúc của mình, bạn có thể “hành động như thể” thay vì tập trung vào những khía cạnh tiêu cực của cuộc sống.

“Hành động như thể” có nghĩa là làm những việc bạn có thể làm được, chẳng hạn như bạn có thể: **Tươi cười.** Bằng cách kích hoạt các cơ liên quan đến việc mỉm cười, bạn thực sự làm cho các chất dẫn truyền thần kinh trong não hoạt động, giúp cải thiện tâm trạng của bạn. Trau đổi khiếu nại hức của bạn và tìm kiếm lý do để cười. Cười cũng kích hoạt những chất hóa học có lợi cho não bộ. Mở rộng lồng ngực và hít thở sâu, đặc biệt là khi bạn cảm thấy quá ngột ngạt. Hít thở sâu thường là một trong những bước đầu tiên để thiết định vị nó giúp bạn thư giãn nhanh chóng.

Thiết định. Thiết định giúp làm dịu não của bạn và tiết ra chất dẫn truyền thần kinh giảm đau.

Chú ý và điều chỉnh tư thế của bạn. Điều này rất tốt cho việc mở rộng lồng ngực và khung xương sườn, kéo cơ lưng của bạn lên và cho phép bạn thở đầy đủ hơn. Khi bạn đang vật lộn với những cảm xúc tiêu cực, hãy cố gắng chọn một suy nghĩ tích cực hơn suy nghĩ hiện có của bạn. Hãy tự chăm sóc bản thân thật tốt, đặc biệt là khi bạn lo lắng, thất vọng hoặc khó chịu. Ăn uống tốt, ngủ đủ giấc, và vận động cơ thể có thể giúp ngăn cảm xúc tiêu cực chuyển thành cơn đau.

Thực tế là mọi người đều phải vật lộn với mắt mắt, hoàn cảnh khó khăn, và cảm xúc tiêu cực. Tuy nhiên, với một số nhận thức về bản thân và một chút cố gắng, những cảm xúc tiêu cực đó không cần phải biến thành cơn đau.

Lynn Jaffee là bác sĩ có chứng nhận châm cứu và là tác giả của quyển “Các Phương Pháp Trung Hoa Đơn Giản để đạt được Sức Khỏe Tốt Hơn”. Bài báo này ban đầu được xuất bản trên AcupunctureTwinCities.com

Thiên Thiên 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

State Farm®

XE

NHÀ

NHÂN THỌ

SỨC KHỎE

NGÂN HÀNG

THƯƠNG MẠI

TIẾT KIỂM 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.sfagentjobs.com/account
281-686-0380 / Email: tommy@insurewithtommytran.com

5 cách giúp cơ thể hấp thu dưỡng chất hiệu quả hơn

**DEBORAH MITCHELL**

Sức khỏe của bạn phụ thuộc vào những gì bạn hấp thu, gồm cả những thứ tốt (vitamin, khoáng chất, và các dưỡng chất khác) cũng như những thứ xấu (độc tố từ môi trường, phụ gia thực phẩm, v.v.). Trong bài viết này, chúng tôi sẽ tập trung vào các thứ tốt cho sức khỏe; nghĩa là những cách để hấp thụ các vitamin và khoáng chất hiệu quả hơn.

Lượng vitamin và khoáng chất mà cơ thể bạn hấp thu từ thực phẩm có thể nằm trong khoảng từ 10% đến 90%! Tại sao lại có sự chênh lệch quá lớn như vậy? Có một vài yếu tố ảnh hưởng đến con số phần trăm dưỡng chất bạn thực sự nhận được từ thực phẩm của mình. Những yếu tố này bao gồm (nhưng không giới hạn): cách chế biến thực phẩm, bất kỳ loại thuốc hoặc chất bổ sung nào bạn đang dùng, tuổi tác, tình trạng sức khỏe, thời điểm ăn uống trong ngày, và các loại thực phẩm khác được bạn ăn cùng một lúc.

Bên cạnh đó, còn một lý do phức tạp hơn — lượng vitamin và khoáng chất trong bất kỳ loại thực phẩm nào cũng có thể thay đổi rất nhiều, tùy thuộc vào sự đa dạng, thời tiết và điều kiện trồng trọt, điều kiện bảo quản, cũng như sự biến đổi của môi trường tự nhiên.

Ví dụ, mặc dù cơ sở dữ liệu Dinh dưỡng Quốc gia cho biết rằng một trái chuối trung

Enzyme tiêu hóa không chỉ được tạo ra bên trong cơ thể mà còn được tìm thấy trong các thực phẩm tươi, chưa qua chế biến như bromelain (trong trái dứa) và papain (trong trái đu đủ).



Probiotics có sẵn trong sữa chua có khả năng tạo ra nhiều loại men khác nhau giúp cơ thể tiêu hóa và hấp thu.

Để hấp thụ tất cả prebiotics cơ thể cần, bạn hãy tiêu thụ nhiều nhiều trái cây tươi và rau giàu chất xơ hòa tan, chẳng hạn như chuối.



binh chứa 422 mg potassium, nhưng con số đó chỉ là mức trung bình được xác định từ 14 mẫu thử. Một bài báo gần đây của Scientific American cho thấy lượng thực tế của potassium trong các mẫu kiểm định là 364 mg đến 502 mg cho mỗi trái chuối.

Nếu tính đến tất cả các yếu tố này, bạn có thể nghĩ rằng thật khó để biết liệu bạn có đang nhận đủ dưỡng chất hay không! Trên thực tế, lượng vitamin và khoáng chất được khuyến nghị và các nguyên tắc về cách thức ăn uống đã tính đến yếu tố là chúng ta không hấp thụ tất cả mọi thứ từ thức ăn của mình.

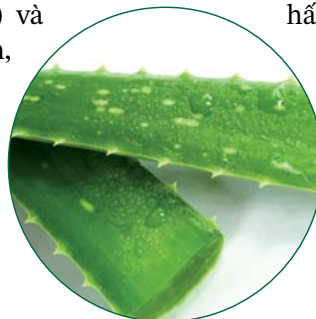
Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là bạn không nên làm tất cả những gì có thể để bảo đảm việc hấp thụ tối đa các dưỡng chất. Một cách hiển nhiên là chọn thực phẩm tươi, chưa qua chế biến, được trồng hữu cơ bất cứ khi nào có thể.

Ngoài ra còn 5 cách khác để hấp thụ tốt hơn vitamin và khoáng chất từ thực phẩm của bạn:

Sử dụng enzyme tiêu hóa

Enzyme tiêu hóa là các hoạt chất protein (acid amin) giúp quá trình tiêu hóa và trao đổi chất. Đường tiêu hóa chịu trách nhiệm sản xuất các enzyme tiêu hóa thông thường, bao gồm amylase, lactase, lipase, và protease. Nhiệm vụ của chúng là chuyển hóa thức ăn thành các đường chất dễ tiêu hóa để cơ thể hấp thu và sử dụng.

Mặc dù enzyme tiêu hóa được sản xuất trong cơ thể, nhưng chúng cũng được tìm thấy trong thực phẩm tươi sống, chưa qua chế biến như bromelain (trong dứa) và papain (trong đu đủ). Tuy nhiên, enzyme tiêu hóa dưới dạng thực phẩm bổ sung sẽ bị men trong dạ dày của bạn phân hủy và vì vậy có thể không giúp hấp thụ vitamin và khoáng chất.



Nha đam có tác dụng giúp cơ thể hấp thu dưỡng chất hiệu quả tốt hơn.

Sử dụng men vi sinh (probiotics)

Probiotics (lợi khuẩn) có khả năng tạo ra nhiều loại men khác nhau, bao gồm các men có thể giúp tiêu hóa và hấp thu. Các lợi khuẩn có sẵn ở dạng bổ sung và thực phẩm lên men, chẳng hạn như kefir, kim chi, dưa cải, sữa chua và tương nén.

Kết hợp thực phẩm/dưỡng chất đúng cách

Nếu kết hợp một số loại thực phẩm nhất định, bạn có thể tăng hiệu quả hấp thụ các dưỡng chất cụ thể. Ví dụ, thực phẩm chứa nhiều vitamin C có thể tăng khả năng hấp thụ sắt, đặc biệt từ thực phẩm có nguồn gốc thực vật. Một cách đơn giản là uống nước cam với ngũ cốc điểm tâm có bổ sung chất sắt hoặc một ít nho khô. Vitamin B được hấp thụ tốt hơn khi dùng với vitamin C và chất béo trong khẩu phần ăn.

Dầu dừa chứa một tỷ lệ lớn các acid béo chuỗi trung bình (MCFAs), giúp hấp thụ chất chống oxy hóa và các dưỡng chất khác từ thực phẩm. Các acid béo này nhỏ hơn các acid béo có trong hầu hết các loại dầu khác, nghĩa là chúng có khả năng đi vào màng tế bào tốt hơn.

Acid folic (vitamin B9) là dạng bổ sung

thêm vào thực phẩm, thường có giá trị sinh học cao hơn dạng vitamin có trong thực phẩm (folate). Để tăng hấp thụ vitamin B9, bạn có thể dùng thực phẩm giàu folate (ví dụ: rau lá xanh) cùng với thực phẩm được bổ sung acid folic.

Sử dụng prebiotics

Prebiotics thực chất là chất xơ không hòa tan (carbohydrate) mà cơ thể bạn không thể tiêu hóa. Tuy nhiên, prebiotics là siêu “thực phẩm” hoặc là dưỡng chất cho lợi khuẩn trong đường ruột của bạn. Do đó, prebiotics kích thích sự phát triển và hoạt động của probiotics, giúp bạn hấp thụ vitamin và khoáng chất từ thức ăn dễ dàng hơn.

Prebiotics bao gồm những thành phần không dễ đọc tên; chẳng hạn như oligofructose, fructooligosaccharides (FOS), galactooligosaccharides (GOS), xylooligosaccharides và inulin... Điều tốt là bạn có thể nhận được tất cả các loại prebiotics cần thiết bằng cách ăn nhiều rau tươi giàu chất xơ hòa tan, ví dụ như bông cải xanh, súp lơ trắng, cải xoăn (kale), cải bó xôi (spinach), cải cầu vồng (chard), và các loại rau lá xanh khác, cũng như tỏi, hành tây, tỏi tây, măng tây, và chuối.

Nha đam

Bạn có thể biết đến nhà đam (aloe vera) như một loại cây tiện dụng trong nhà bếp để bôi lên các vết bỏng và vết đứt tay. Tuy nhiên, loại cây mọng nước này cũng có thể giúp

hấp thụ vitamin. Trong một nghiên cứu từ Trung tâm Y tế UC Davis, các nhà nghiên cứu đã đánh giá việc sử dụng chất gel bên trong lá nha đam và chất gel ở toàn bộ lá trên những người tình nguyện khỏe mạnh, để xem thành phần này ảnh hưởng như thế nào đến sinh khả dụng (bioavailability) của vitamin C (500mg) và vitamin B12 (1 mg). Nước được sử dụng làm chất đối chứng. Cả hai loại gel nha đam trên đều làm tăng đáng kể hàm

lượng cũng như khả năng sinh học và khả năng chống oxy hóa của hai loại vitamin này.

Trong một nghiên cứu khác, việc sử dụng sản phẩm nước ép nha đam bổ sung polysaccharide cũng cho thấy những người tham gia nghiên cứu đã tăng gấp 20 lần khả năng hấp thụ các chất bổ sung vitamin C khi họ tiêu thụ 2 ounce (60ml) nước ép nha đam.

Sức khỏe của bạn phụ thuộc vào những gì cơ thể bạn hấp thu. Nếu bạn bắt đầu với thực phẩm tự nhiên, tươi, hữu cơ, bạn đang có một khởi đầu suôn sẻ. Sau đó, bạn có thể tiếp tục gia tăng các lợi ích dinh dưỡng bằng cách cải thiện độ hấp thụ vitamin, khoáng chất, và các dưỡng chất khác từ những thực phẩm này.

**EPOCH
TIMES**
TIẾNG VIỆT

www.epochtimesviet.com

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

1. ONLINE:

www.epochtimesviet.com

2. BY PHONE/Call:

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

3. BY MAIL :

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

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

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

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

EPOCH TIMES TIENG VIET

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

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

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

☐ 6 months for \$59

☐ 12 months for \$104

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

☐ 3 months for \$45

☐ 6 months for \$89

☐ 12 months for \$175

NAME/Tên

PHONE/Số phone

ADDRESS/Địa chỉ

CITY/Thành phố

STATE/Tiểu bang

ZIP/Mã vùng

EMAIL

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

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

☐ VISA

☐ MasterCard

☐ Discover

Card number/Số thẻ:

Exp.date/Ngày hết hạn:

Signature/Chữ ký:

CVC # (REQUIRED)/Số CVC (bắt buộc):