SỐ 26, THÁNG 06/2022

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

TÂM & THÂN

TRÍ TUỆ CỔ XƯA

Cân bằng Âm - Dương

trong cơ thể để cải thiện vóc dáng trước mùa hè

SHUTTERSTOCK

MOREEN LIAO

Hiểu biết về học thuyết âm dương có thể đem lại cho bạn nhận thức sâu sắc cũng như cung cấp một phương pháp tuyệt vời để giảm cân hiệu quả.

Khi một người muốn lựa chọn các phương pháp giảm cân, thì có lẽ thảo dược Trung Quốc không phải là điều đầu tiên họ nghĩ đến. Nhưng nếu bạn thấy một người tràn đầy năng lượng, với làn da tươi sáng và thân hình cân đối, thì có thể họ là người có lối sống cân bằng. Và cách tốt nhất để đạt được điều này đến từ các loại thảo dược Trung Quốc.

Hiểu biết về học thuyết Âm Dương

Học thuyết Âm Dương trong khái niệm cổ xưa nói về hai loại năng lượng vừa đối lập vừa bổ sung cho nhau, tồn tại trong suốt quá trình hình thành. Khái niệm này là có cơ sở và được vật lý học hiện đại và sinh lý học con người khẳng định, theo đó thì cơ thể có các hệ thống tự bổ sung giúp bật và tắt nhiều quá trình khác nhau.

Y học Trung Hoa phân chia các sự vật hiện tượng khác nhau thành hai loại năng lượng hoặc vật chất [âm và dương]:

Âm bao gồm: Lạnh, tĩnh, ẩm ướt, đất, tối tăm, vật chất, hình thức (cấu tạo), bị động, hữu hình, huyết.

Dương bao gồm: Nóng, động, khô ráo, trời, sáng, năng lượng, chức năng, chủ động, vô hình, khí.

Âm và Dương đại diện cho những đặc tính đối lập nhưng bổ sung cho nhau. Tuy nhiên, chúng có thể chuyển hóa lẫn nhau: Trong âm có dương và trong dương có âm, được thể hiện bằng dấu chấm nhỏ bên trong biểu tượng âm–dương. Âm là màu đen nhưng có chấm trắng, dương màu trắng nhưng có chấm đen.

Tổ chức Trung y Thế giới đưa ra một mô tả thú vị về tính đơn giản và ý nghĩa của hai loại năng lượng này như sau: "Giống như phương trình nổi tiếng của Einstein, $E = mc^2$, biểu tượng âm-dương mô tả một thứ gì đó rất căn bản và vô cùng phức tạp. Những gì học thuyết âm–dương hướng đến và thể hiện là rất rộng lớn, bao gồm tất cả mọi thứ trong vũ trụ."

Hiểu biết về học thuyết âm dương, bao gồm hiểu biết về bệnh béo phì, đóng vai trò trung tâm trong Trung y. Thay vì chỉ đổ lỗi cho việc tăng cân là do ăn quá nhiều và dự trữ nhiều chất béo dư thừa, Trung y cho rằng có thể vấn đề nằm ở quá trình chuyển hóa hai dạng vật chất âm–dương hay mức độ cân bằng giữa âm và dương của một người. Ví dụ, năng lượng dương quá yếu, biểu hiện ở sự trao đổi chất chậm nên không thể chuyển hoá chất béo thành năng lượng có thể sử dụng. Nhưng một khi đạt được sự cân bằng lành mạnh [giữa âm và dương], cơ thể sẽ có khả năng hoán đổi giữa hai loại vật chất âm và dương [chất béo thành năng lượng] một cách dễ dàng.

Học thuyết Âm Dương và giảm cân

Một trong những cách y học Trung Hoa (còn gọi là Trung y) có thể giúp bạn giảm cân là tăng tốc độ trao đổi chất tự nhiên của cơ thể, đòi hỏi sự gia tăng mức năng lượng dương. Thay vì chỉ tập trung vào vấn đề tăng cân, Trung y cho rằng béo phì là một biểu hiện của các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn, mặc dù cách ăn uống có thể là nguyên nhân cơ bản. Những vấn đề về sức khoẻ có thể bắt nguồn từ sự tắc nghẽn dòng khí và năng lượng dương lưu thông trong cơ thể. Như đã giải thích ở trên, năng lượng dương chi phối mức năng lượng, sự trao đổi chất, và tuần hoàn của một người.

Việc lựa chọn thực phẩm một cách thông minh bằng cách xác định các yếu tố âm (lạnh) và dương (nóng) có thể bảo đảm cơ thể bạn có những gì cần thiết để điều chỉnh sự cân bằng của hai loại năng lượng này.

Thực phẩm đắng và chua có mùi mạnh/khó chịu, các loại gia vị, và thực phẩm màu đỏ hoặc xanh có tính dương. Thực phẩm nhiều đường, muối, và nhiều chất béo, màu trắng hoặc đen có tính âm – là những thực phẩm mà mọi người có xu hướng ăn nhiều.

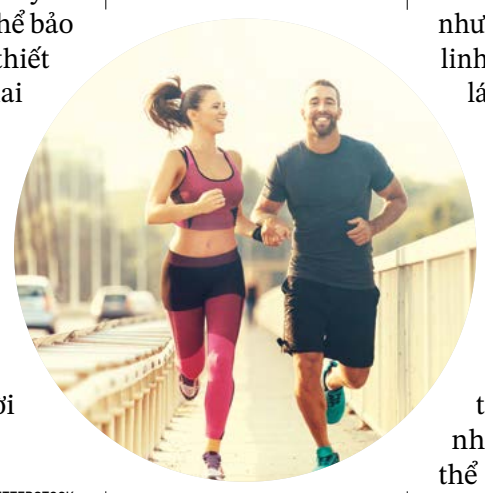
Nhiều thảo dược Trung y hỗ trợ đốt cháy chất béo và tăng quá trình trao đổi chất của cơ thể.

FOTOLIA

Nhóm thực phẩm thứ nhất giúp kiểm soát sự thèm ăn và cải thiện tiêu hoá, vì chúng tạo ra năng lượng dương trong cơ thể. Trong khi đó nhóm thứ hai làm tăng cân nhanh hơn, vì những thực phẩm này có tính âm và làm chậm quá trình trao đổi chất khiến cơ thể có xu hướng tích trữ chúng. Màu vàng được xem là trung tính và có thể cân bằng hoặc bổ sung cho cả hai.

Những khái niệm này được những hiểu biết khoa học Tây phương về dinh dưỡng khẳng định. Đặc biệt, thực phẩm có vị đắng và những thực phẩm khác như chanh, giấm, rượu verjuice, và nước trà tảo lên men (Kombucha) được phát hiện là làm tăng sản xuất mật, giảm kháng insulin, và hỗ trợ chức năng gan, chẳng hạn như chức năng giải độc.

Nhiều thảo dược Trung y hỗ trợ đốt cháy chất béo và tăng quá trình trao đổi chất của cơ thể, chẳng hạn như nấm phục linh (fu ling), nấm trư linh (zhu ling), hoàng kỳ (huang qi), lá sen (he ye), quế (gui zhi), rễ sắn dây (ge gen), nhân sâm (ren sen), trạch tả (ze xie), và cam thảo (gan cao). Tất cả những thảo dược này cũng giúp cho làn da săn chắc và căng sáng hơn.



Tập thể dục là một yếu tố quan trọng khác giúp giảm cân.

SHUTTERSTOCK

Tập thể dục

Tập thể dục là một yếu tố quan trọng khác giúp giảm cân. Tuy nhiên, không nhất thiết phải tập thể dục cường độ cao. Theo Trung y, các bài tập giúp hỗ trợ tuần hoàn và dòng chảy năng lượng giữa các cơ quan cũng như hoạt động tiêu hóa tốt hơn so với tập thể dục mạnh. Tập luyện cũng giúp thả lỏng tâm trí và thư giãn; ảnh hưởng đến hormone; và đặc biệt quan trọng trong điều trị một số loại béo phì.

Theo cách nói của Tây y, khi chúng ta bị căng thẳng, cơ thể sẽ kích hoạt hệ thần kinh giao cảm để "chiến đấu hay bỏ chạy". Khi chúng ta thư giãn, hệ thần kinh đối giao cảm sẽ làm chủ và kích hoạt quá trình nghỉ ngơi và tiêu hoá.

Đối với người cao tuổi và người không thể tập thể dục mạnh, Pháp Luân Công, thái cực quyền, và yoga là những phương pháp tốt giúp giảm

Xem tiếp ***trang 2***

SHUTTERSTOCK

Việc lựa chọn thực phẩm một cách thông minh bằng cách xác định các yếu tố âm (lạnh) và dương (nóng) có thể bảo đảm cơ thể bạn có những gì cần thiết để điều chỉnh sự cân bằng của hai loại năng lượng này.

TRÍ TUỆ CỔ XƯA

Cân bằng Âm – Dương trong cơ thể để cải thiện vóc dáng trước mùa hè

*Tiếp theo từ **trang 1***

căng thẳng và săn chắc cơ một cách nhẹ nhàng nhưng hiệu quả.

Các loại béo phì và giải pháp

Dưới đây là 5 loại béo phì và những cách tốt nhất để bạn lấy lại sức khỏe:

1. Thấp (độ ẩm dư) và đờm

Theo Trung y, "thấp" nói đến sự giữ nước kết hợp với tích trữ chất béo do sự hoạt động quá mức của insulin trong trường hợp ăn uống kém hoặc ăn quá nhiều. Nếu tình trạng này kéo dài kinh niên sẽ làm yếu hệ thống lá lách. Trong Trung y, hệ thống lá lách có định nghĩa khác với trong Tây y, có nhiệm vụ phụ trách sự chuyển hóa và vận chuyển thức ăn. "Thấp" có thể có nguyên nhân do giảm khả năng vận chuyển chất lỏng của hệ tiêu hoá, hoặc do cơ thể bị quá tải bởi độ ẩm dư thừa từ môi trường bên ngoài (thời tiết ẩm ướt, điều kiện sống ẩm ướt, thức ăn bị ẩm ướt). "Thấp" cũng có thể phát sinh do phản ứng của cơ thể đối với bệnh tật hoặc do lạm dụng thuốc làm gia tăng độ ẩm, chẳng hạn như thuốc kháng sinh.

Một dạng cô đặc dễ nhận biết của "thấp" là đờm. Nếu bạn thường cảm thấy nặng nề và buồn ngủ, và có đờm trong phổi và họng, thì có thể bạn đang bị dư thừa độ ẩm. Trung y khuyến nghị cách để giải quyết vấn đề này là uống trà trắng, ăn bo bo (pearl barley) và thực phẩm có màu trắng, dùng gia vị cay, uống sữa dê hoặc ăn thịt cừu. Thường xuyên xoa bóp phần giữa ngực hoặc sử dụng sử dụng máy sấy tóc để làm ấm sẽ giúp phổi nóng lên và thoát khỏi tình trạng dư ẩm.

2. Huyết ứ

Những người cảm thấy đau sâu khi xoa bóp mạnh hoặc thỉnh thoảng bị đau tim có thể bị tăng độ nhớt của máu khiến máu di chuyển chậm hơn bình thường. Thông thường, đó là do ăn quá nhiều thực phẩm dầu mỡ, dẫn đến tim thiếu năng lượng để bơm máu đúng cách.

Theo lý thuyết của Trung y, béo phì có nguyên nhân do tuần hoàn kém, chứ không chỉ là do ăn uống. Tương tự như việc xe hơi và xe tải di chuyển trong và ngoài thành phố: Nếu cả đường xá và giao thông được quản trị tốt, thì dù có nhiều phương tiện giao thông cũng không bị kẹt xe. Tắm nước ấm nửa người có thể giúp ích tránh chứng tuần hoàn kém. Uống trà gừng ấm và thêm quế, thì là Ai Cập, thì là tây, hoặc bạch đậu khấu vào bữa ăn cũng có thể giúp ích. Xoa bóp vùng cơ ở nửa dưới của cánh tay cũng giúp giảm độ nhớt của máu.

SHUTTERSTOCK

Một nguyên nhân rất phổ biến của béo phì là trạng thái tâm lý và căng thẳng.

3. Thiếu khí

Các triệu chứng thường thấy ở người thiếu khí bao gồm yếu cơ, cảm thấy mệt mỏi sau khi nói chuyện hoặc đứng dậy, tiêu hoá kém, và chán ăn. Tình trạng này ảnh hưởng trực tiếp đến việc cơ thể đốt cháy calorie. Tập thể dục (không nhất thiết phải tập thể dục nặng) có lợi cho những người thiếu khí. Bạn có thể ngạc nhiên khi biết rằng những phương pháp rèn luyện nhẹ nhàng như khí công và thái cực quyền là một trong những cách tốt nhất để giảm cân.

Khi chúng ta thực hiện những chuyển động lớn hơn, máu và chất dinh dưỡng sẽ được lưu thông trong các chi; giúp cơ thể có thêm cơ bắp, đồng thời các cơ quan vẫn còn chất béo dự trữ. Khí công, yoga và thái cực quyền tập trung cải thiện sự trao đổi oxy và lưu thông máu; vì vậy những phương pháp này giúp khôi phục toàn bộ cơ thể. Pháp Luân Công, hay còn gọi là Pháp Luân Đại Pháp, cũng rất được khuyến nghị vì phương pháp này giúp giải quyết căng thẳng tinh thần và những vướng mắc trong tâm, và rất dễ luyện tập.

4. Nóng và viêm quá mức

Hầu hết các công việc ngày nay đều diễn ra trong môi trường văn phòng được kiểm soát nhiệt độ và đòi hỏi các nhân viên phải sử dụng máy tính hoặc các thiết bị điện tử khác trong thời gian dài. Loại công việc này làm mất đi khả năng của làn da chúng ta thích nghi theo mùa; chúng ta không đổ mồ hôi, lỗ chân lông bị bít kín và nhiệt không thoát ra được. Kết quả là chúng ta làm gián đoạn khả năng điều hòa tự nhiên của cơ thể theo mùa, từ đó có thể gây ra các đợt viêm nhiễm. Các triệu chứng phổ biến của tình trạng này là sưng nướu, kích ứng da, ợ chua, nước tiểu sẫm màu, và hơi thở có mùi hôi. Muốn giảm tình trạng nóng hoặc viêm trong cơ thể, cần tránh thức uống lạnh hoặc thức ăn chưa nấu chín, cũng như không thức khuya và nghỉ ngơi đầy đủ. Những người gặp phải tình trạng này cũng nên uống trà xanh, trà ô long, hoặc trà hoa oải hương (lavender tea).

EPOCH TIMES

Pháp Luân Công, hay còn gọi là Pháp Luân Đại Pháp, cũng rất được khuyến nghị vì phương pháp này giúp giải quyết căng thẳng tinh thần và những vướng mắc trong tâm, và rất dễ luyện tập.

5. Tâm trạng và căng thẳng

Một nguyên nhân rất phổ biến của béo phì, đặc biệt ở phụ nữ khoảng 40 tuổi, là trạng thái tâm lý và căng thẳng. Loại tăng cân này thường đi kèm với trầm cảm, gây ảnh hưởng đến thể chất và tinh thần của một người. Hậu quả đặc trưng liên quan đến tình trạng này bao gồm các vấn đề về giấc ngủ, đốm sắc tố da và các rối loạn về da khác, căng thẳng, thậm chí là ung thư trong một số trường hợp, đặc biệt là ung thư vú.

Theo sự hiểu biết về ảnh hưởng của cảm xúc đến sức khỏe của Trung y, hiện tượng này là do gan chi phối sự giận dữ. Những người dễ bị nóng giận nhưng hay để trong lòng, thì thay vì giải tỏa cơn giận, họ thường dễ bị các vấn đề liên quan đến hệ thống năng lượng của gan; hệ thống này khác với quan niệm của Tây y về gan. Người có hệ thống năng lượng gan yếu thường bị các vấn đề về giấc ngủ. Hai phương pháp xoa bóp đơn giản dưới đây có thể giúp giảm những triệu chứng này:

- Xoa bóp vùng nách: Mở và đặt lòng bàn tay của bạn phía sau đầu; bàn tay kia nắm lại hơi lỏng lẻo, và nhẹ nhàng đấm vào bên nách này trong khoảng 5 phút. Nếu có thể, bạn nên nằm xuống và thực hiện động tác này vào mỗi đêm trước khi đi ngủ. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mình ngủ ngon và sâu hơn.
- Xoa bóp vùng đùi trong: Dùng chai dài đổ đầy nước (ấm) rồi lăn từ mặt trong phần đùi xuống đầu gối. Có thể dùng lược hoặc lược chải tóc bằng gỗ để thực hiện động tác tương tự.

Trí tuệ cổ xưa

Trung y là một truyền thống lâu đời được lưu truyền hàng ngàn năm qua từ kinh nghiệm và thực hành. Bộ môn này cung cấp hiểu biết về dinh dưỡng, phòng ngừa, các liệu pháp, và chăm sóc sau điều trị. Trung y là một phương pháp thực hành tổng quát xem xét về lối sống, trạng thái tinh thần, môi trường, và thói quen của một người, từ đó đưa ra các giải pháp hoàn chỉnh để kiểm soát cân nặng. Nếu bạn sử dụng Trung y một cách thông minh và thường xuyên, bạn có thể phát hiện rằng không chỉ cơ thể mà cả tinh thần của bạn cũng sẽ phấn chấn hơn.

Cô Moreen Liao là hậu duệ bốn đời của một 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.

Vân Hi biên dịch

9 lợi ích sức khỏe của muối Epsom

DEBORAH MITCHELL

Hãy tưởng tượng bạn được ngâm mình trong bồn nước ấm vào cuối một ngày dài. Dưới đây là 9 lợi ích sức khỏe mà bạn có thể tận hưởng khi thư giãn trong nước tắm pha muối Epsom.

Muối Epsom (Epsom Salt) là tên gọi khác của muối magnesium sulfate, được đặt tên theo nguồn gốc từ một con suối nước ở thị trấn Epsom của Anh quốc.

1. Thả lỏng Thư giãn

Có lẽ lý do phổ biến nhất mà mọi người yêu thích tắm muối Epsom là cảm giác thư giãn. Công dụng này đến từ magnesium sulfate. Thành phần này dễ dàng hấp thụ qua da vào trong cơ thể, các ion magnesium kích thích cơ thể sản xuất hormone serotonin làm dịu cơ thể đồng thời làm giảm tác động của hormone kích thích adrenaline.

Bạn hãy thêm 2 cốc (khoảng 400 gram) muối Epsom vào nước ấm (không nóng) và ngâm mình trong khoảng 15 phút.

2. Liệu pháp giảm đau

Nếu bạn đang bị chuột rút, đau, căng cơ, cháy nắng, bầm tím hoặc sưng viêm, hãy thử ngâm mình trong bồn nước muối Epsom ấm để giúp giảm đau.

Nếu bạn bị cháy nắng thì hãy ngâm với nước mát và bảo đảm phần cơ thể bị đau được ngâm hoàn toàn trong nước có muối epsom.

3. Trợ giúp tim mạch

Ngâm mình trong bồn nước muối Epsom ba đến bốn lần một tuần có thể giúp giảm viêm, cải thiện lưu thông máu, giảm căng thẳng, và giảm huyết áp. Tất cả những điều này đều có công dụng trợ giúp sức khỏe tim mạch của bạn tốt hơn.

4. Trợ giúp chức năng hệ thần kinh

Một trong những lợi ích sức khỏe của magnesium là hỗ trợ chức năng hệ thần kinh. Ngâm mình trong muối Epsom là một cách để bạn nhận được lợi ích này. Việc hấp thụ Magnesium giúp tạo điều kiện thuận lợi cho việc dẫn truyền các thông điệp hóa học của calcium trong toàn bộ hệ thần kinh, điều hòa hoạt động giữ nước của tế bào và hỗ trợ chức năng cho enzym.

5. Cải thiện hàm lượng magnesium

Tình trạng thiếu magnesium không phải là hiếm, vì vậy ngâm mình trong muối Epsom có thể giúp bạn tăng mức magnesium trong cơ thể.

Tuy nhiên, bạn vẫn nên bổ sung nhiều thực phẩm giàu magnesium hơn trong thức ăn hàng ngày của mình hoặc tính đến việc bổ sung magnesium chất lượng cao nếu bạn đang thiếu khoáng chất thiết yếu này. Trên thực tế, magnesium có vai trò hoạt hóa hơn 300 enzyme trong cơ thể và vì thế, bạn cần chú ý đến nguyên tố này.

6. Loại bỏ mảnh dằm đâm vào cơ thể

Nhiều người trong chúng ta đã phải đối phó với một hoặc hai mảnh dằm đâm vào da, và đây là cách lấy dằm ra khỏi cơ thể một cách nhẹ nhàng. Bạn hãy thử ngâm phần cơ thể bị dằm đâm trong nước ấm có pha muối Epsom trong vài phút. Magnesium sulfate có công dụng giảm viêm vùng mô xung quanh chiếc dằm, vì vậy bạn có thể lấy nó ra dễ hơn.

7. Giúp chữa lành các vết nhiễm trùng bàn chân

Nếu bạn đang bị nấm da chân hoặc nấm móng chân, hãy ngâm chân vào nước ấm có pha muối Epsom trong khoảng 20 phút. Bàn chân của bạn sẽ mau lành hơn, và triệu chứng ngứa hoặc rát cũng sẽ dịu đi.

8. Công dụng thải độc cho cơ thể

Tắm muối Epsom thường xuyên có thể giúp cơ thể bạn loại bỏ các kim loại nặng và các chất độc khác khỏi các tế bào và mô.

FOTOHELIN/SHUTTERSTOCK

Khi bạn ngâm mình trong bồn tắm có chứa muối Epsom, một quá trình được gọi là thẩm thấu ngược sẽ xảy ra. Điều này có nghĩa là muối và chất độc sẽ được hút ra khỏi cơ thể bạn. Hãy thêm hai cốc muối Epsom vào nước tắm của bạn và ngâm trong nước khoảng 40 phút. Bạn cần uống nước trước, trong, và sau khi ngâm nước giải độc. Bạn cũng có thể cần cho thêm nhiều nước ấm vào bồn tắm nếu nước trở nên quá lạnh.

9. Giúp bạn có giấc ngủ ngon hơn

Nếu bạn khó ngủ, hãy thử ngâm mình trong bồn nước ấm pha muối Epsom trong 20 phút trước khi đi ngủ.

Sau khi ngâm mình, bạn hãy uống một tách trà hoa cúc và tránh xa những kích thích từ môi trường (ví dụ: không sử dụng thiết bị điện tử, TV, đèn sáng).

Thu Anh biên dịch

MOYO STUDIO/GETTY IMAGES

Một tác dụng phụ thường thì nhẹ và không bất ngờ, chẳng hạn như đau bụng. Một phản ứng bất lợi thì không được mong đợi và khá nặng, chẳng hạn như suy thận.

Khi 2 loại thuốc bạn đang sử dụng không hợp với nhau

PETER WEISS

Các phản ứng có hại của thuốc là phổ biến, nguy hiểm, và có thể tránh được.

J.T. là một bệnh nhân nam 66 tuổi bị bệnh tim, cần thuốc làm loãng máu để giảm nguy cơ bị một cơn đột quỵ khác. Lần đột quỵ trước may mắn thay là một cơn nhẹ, nhưng ông được phát hiện có mảng bám tích tụ đáng kể trong mạch vành.

J.T. là một người đàn ông rất thông minh, thành đạt, làm việc chăm chỉ, và muốn duy trì một cơ thể khỏe mạnh. Ông thường đọc các quảng cáo và các bài báo về vai trò tuyệt vời của acid béo omega-3 trong việc giúp giảm cholesterol xấu và giảm thiểu mảng bám trong động mạch. Nếu một viên tốt, thì ba viên sẽ tốt hơn, ông nghĩ vậy.

Vài tuần sau, J.T vào phòng cấp cứu với những cơn đau bụng và nôn ra máu. Thời gian máu bị đông của ông được phát hiện là quá lâu và ông bị loét tá tràng. Ban đầu, các bác sĩ không biết vì sao, nhưng nhanh chóng nhận ra rằng J.T. đang dùng 3 gram axit béo omega, thay vì 1 gram. Khi dùng chung với thuốc làm loãng máu, điều này có thể dẫn đến kết cục xấu, và ông ấy đã ở trong trường hợp này.

Vào năm 2020, các công ty dược phẩm đã chi 6.58 tỷ USD cho quảng cáo trực tiếp đến người tiêu dùng (DTC). Trung tâm Dịch vụ Medicare và Medicaid ước tính rằng chi tiêu thuốc theo toa ở Hoa Kỳ là 335 tỷ USD trong năm 2018, và con số đó chỉ tính thuốc bán lẻ.

J.T. là một trường hợp quá phổ biến của sự tác động giữa thuốc với nhau. Điều này không chỉ xảy ra với thuốc kê toa mà còn với thuốc không kê toa, bao gồm cả thảo dược.

Có ba loại tương tác cơ bản khi dùng thuốc. Đó là tương tác giữa thuốc với thuốc, tương tác giữa thuốc với thức ăn, và tương tác giữa thuốc và tình trạng bệnh tật. Một nghiên cứu ở Vương quốc Anh cho biết 6.5% tổng số ca nhập viện là do tương tác thuốc. Tại Hoa Kỳ, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) cho biết, "Các tác dụng phụ của thuốc gây ra khoảng 1.3 triệu lượt khám tại khoa cấp cứu mỗi năm." Điều đáng chú ý là 40% người Mỹ trên 65 tuổi dùng từ 5 loại thuốc trở lên. Hiện tượng này cũng được tìm thấy khá thường xuyên trong các viện dưỡng lão.

Chúng ta đang bị các quảng cáo về lợi ích của một số loại thuốc tấn công mỗi ngày. Chúng ta có thể thấy một diễn viên ca ngợi một loại thuốc đặc biệt cho một căn bệnh cụ thể, mà từ đó anh ta hoặc cô ta dường như được chữa khỏi một cách kỳ diệu, chỉ đơn giản bằng cách uống thuốc này.

Nam diễn viên nói rằng bạn nên yêu cầu bác sĩ kê toa thuốc này đi. Chẳng hề nhắc rằng thuốc này có thể gây ra đủ kiểu tác dụng phụ, và rằng [hiệu quả] đó là chưa tính đến sự tương tác giữa thuốc đó với loại thuốc khác mà bạn có thể đang sử dụng.

Tuy nhiên, thực tế là các phản ứng có hại của thuốc (ADR: Adverse Drug Reactions) khá phổ biến và không giống như các tác dụng phụ. Một tác dụng phụ thường nhẹ và không bất ngờ, chẳng hạn như đau bụng hoặc khô miệng. Phản ứng ngoài ý muốn thì không lường trước được và nghiêm trọng hơn, chẳng hạn như chảy máu, giảm huyết áp, chóng mặt hoặc suy thận. Nhiều ADR có thể phòng ngừa được tùy thuộc vào nguyên nhân.

L.Z. là một phụ nữ 68 tuổi, đang điều trị bằng liệu pháp hormone thay thế. Bà được kê toa estrogen và progesterone. Liệu pháp điều trị này ban đầu khá hiệu quả nhưng sau đó bà bắt đầu bị ra máu âm đạo. Ra máu trong thời kỳ mãn kinh là không bình thường và cần được khám. Bà đã ngừng dùng progesterone vì khó chịu ở dạ dày, nhưng bà vẫn tiếp tục sử dụng estrogen.

Trường hợp này thì ngược lại với trường hợp tương tác giữa thuốc với thuốc. Bà phải dùng progesterone để bảo vệ tử cung khỏi estrogen. Đôi khi, chúng tôi kết hợp thuốc là có lý do.

Thuốc và các tương tác của thuốc có thể nhanh chóng khiến chúng tôi bối rối, và chúng tôi thường không có câu trả lời rõ ràng cho lý do vì sao một số vấn đề nhất định lại xuất hiện. Có một giải pháp tương đối đơn giản, nhưng sẽ tốn thời gian và sức lực của bạn, của bác sĩ và dược sĩ.

Giải pháp đó là nghiên cứu và hiểu rõ tình trạng sức khỏe và bệnh tật của bạn, các loại thuốc, và các phương pháp trị liệu khác mà bạn có thể muốn thử.

Đây là nơi mà tôi không gặp vấn đề gì với bác sĩ Google. Nếu đó là từ một trang web y tế có uy tín, vậy thì bạn hãy làm việc với bác sĩ này. Và tập đoàn khổng lồ IBM thực sự đang làm việc với bác sĩ Watson (trí tuệ nhân tạo y khoa) để cung cấp thông tin y tế như vậy. Hãy chắc chắn rằng bạn có một danh sách đầy đủ tất cả các loại thuốc bạn đang dùng. Dược sĩ của bạn nên sẵn sàng xem xét mọi thứ bạn đang sử dụng. Hầu hết các dược sĩ giỏi biết nhiều hơn về những tương tác thuốc có thể có này hơn bác sĩ của bạn. Một số loại thuốc bạn đang sử dụng có thể đã được bác sĩ khác ở chuyên khoa khác kê đơn mà bác sĩ của bạn không quen thuộc. Bạn phải biết mọi thứ bạn đang dùng và những tương tác bất lợi có thể xảy ra với những loại thuốc đó.

Tôi là một người ủng hộ y học lão khoa nhiệt thành. Đây là một lĩnh vực y học tương đối mới, chuyên sâu về người lớn tuổi. Khi già đi, chúng ta sẽ gặp nhiều tình trạng bệnh lý cần sự chăm sóc phối hợp. Chúng ta dùng nhiều loại thuốc có thể có phản ứng bất lợi giữa thuốc với thuốc. Hầu hết những phản ứng này có thể tránh được nếu chúng ta dành thời gian để phân tích những gì chúng ta đưa vào cơ thể. Các bác sĩ lão khoa sẽ làm việc với bác sĩ đa khoa, bác sĩ nội khoa của bạn, hoặc họ có thể là bác sĩ chăm sóc chính của bạn. Và chúng ta đừng tin vào tất cả những gì chúng ta thấy trên TV về một loại thuốc hoặc chất bổ sung mới. Quá nhiều thứ tốt có thể chuyển thành thứ xấu.

Bây giờ, nếu bạn dùng hai viên Aspirin, hãy bảo đảm rằng bạn không uống bốn viên Motrins và tám viên magnesium cho chứng đau đầu đó. Nếu không, bạn có thể thấy mình đang ngồi trên toilet mà gọi điện thoại cho tôi vào buổi sáng.

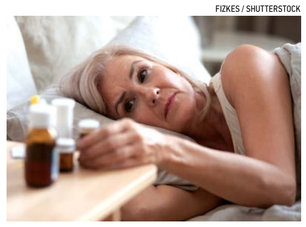
Tiến sĩ Peter Weiss là khách mời thường xuyên của các đài truyền hình địa phương và quốc gia, báo chí và đài phát thanh. Ông là phụ tá giáo sư lâm sàng sản phụ khoa tại Trường Y David Geffen tại UCLA trong 30 năm. Ông cũng là cố vấn chăm sóc sức khỏe quốc gia cho chiến dịch tranh cử tổng thống năm 2008 của thượng nghị sĩ John McCain.

Minh Nguyệt biên dịch

GUVO59 VIA PIXABAY

Bạn phải biết mọi thứ bạn đang dùng và những tương tác bất lợi có thể xảy ra với những loại thuốc đó.

FIZKES / SHUTTERSTOCK



Thuốc và các tương tác của thuốc có thể nhanh chóng khiến chúng tôi bối rối, và chúng tôi thường không có câu trả lời rõ ràng cho lý do vì sao một số vấn đề nhất định lại xuất hiện.

Cảm xúc đau khổ

có thể tàn phá cả tâm trí lẫn thể xác của chúng ta

JILL SUTTIE

Cảm xúc đau khổ có thể gây ra các tác động tai hại, nhưng các nghiên cứu đã chỉ ra 6 cách để vượt qua.

Cảm xúc đau khổ là điều không thể tránh khỏi. Cuộc tình lãng mạn kết thúc; những người thân yêu qua đời; bạn bè khiến chúng ta thất vọng: Tất cả những trải nghiệm thường gặp này đều có thể đem lại kết cục không tốt cho sức khỏe của chúng ta.

Đó là điều mà nhà báo khoa học Florence Williams đã khám phá ra sau khi người chồng 25 năm của cô bất ngờ đòi ly hôn. Cô Williams cảm thấy hụt hẫng, chấn động, và đau khổ, thậm chí còn bị bệnh.

"Về mặt thể chất, tôi cảm thấy như cơ thể mình được cắm vào một ổ cắm điện bị lỗi," cô viết. "Ngoài việc bị giảm cân, tôi đã không ngủ được. Tôi đã bị bệnh: Tuyến tụy của tôi không hoạt động bình thường. Thật khó để nghĩ ra tại sao lại như vậy."

Để tìm hiểu xem chuyện gì đang xảy ra với mình, cô Williams đã tảng lờ những lời khuyên từ sách self-help – chẳng hạn như "học cách yêu bản thân trước" hoặc "cẩn thận với những mối quan hệ mới chỉ vì trống trải" – cô tìm kiếm trong khoa học. Thành quả là cuốn sách của cô với nhan đề 'Đau khổ' (Heartbreak). một phần là hồi ký, một phần là khám phá khoa học và thực hành chữa lành cảm giác đau khổ. Tác phẩm này đã đem lại hy vọng và hướng dẫn cho bất kỳ ai từng trải qua nỗi đau xé lòng.

Bằng cách tìm hiểu nghiên cứu, cô Williams phát hiện ra rằng cảm xúc đau khổ có thể gây hại cho sức khỏe của chúng ta hơn mọi người thường nghĩ. Đau khổ ảnh hưởng đến tim mạch; một nghiên cứu cho thấy cả nam và nữ từ 30 đến 65 tuổi có nguy cơ nhồi máu cơ tim tăng đáng kể trong năm đầu tiên sau khi một mối quan hệ lãng mạn bị tan vỡ, lần lượt là 25% và 45%.

Cô cũng học được từ nhà khoa học thần kinh Helen Fisher rằng các phần của não liên quan đến chứng nghiện và đau đớn sẽ sáng lên trong lúc đau khổ, và mô hình này gắn liền với ám ảnh, hành vi thất thường – chẳng hạn như nghĩ về người phụ bạc mình đến 85% thời gian, xuất hiện tại nơi làm việc của người xưa một cách bất ngờ, và để lại những lời nhắn dài đầy giận dữ, tuyệt vọng, và tình yêu nồng cháy.

Tiến sĩ Fisher nói với cô Williams rằng những người bị phụ bạc sẽ trải qua giai đoạn phản kháng, trong đó dopamine và norepinephrine tràn ngập trong não của họ, khiến họ hành động như thể đang trong tình trạng bị đe dọa. Điều đó hợp lý, khi sự phụ bạc tác động vào phần não đó của chúng ta, nơi ta nhận ra rằng ta cần những người xung quanh vì sự an toàn và sống còn. Tuy nhiên, khi nạn nhân đau khổ trở nên cam chịu hơn, mức dopamine và serotonin giảm xuống, có thể dẫn đến các triệu chứng trầm cảm.

Với tất cả những tin tức làm nản chí này, cô Williams quyết tâm tìm ra cách vượt qua nỗi đau nhanh chóng hơn và hoàn toàn quên đi.

"Tại sao lại khó vượt qua nỗi đau lòng?" cô ấy viết. "Nếu tôi biết được câu trả lời, có lẽ tôi có thể tăng tốc và cảm thấy dễ chịu hơn."

Dưới đây là một số lời khuyên đã giúp cô ấy vượt qua nỗi đau của chính mình.

1. Đừng tự ôm trách nhiệm vào mình

"Khi cảm thấy không được người quan trọng trong cuộc sống của mình yêu thương, chúng ta dễ cho rằng mình là người khó ưa," cô Williams viết. Mặc dù hiểu vai trò của mình trong cuộc chia tay là điều cần thiết, nhưng chúng ta không nên cảm thấy có trách nhiệm trong việc bị phụ bạc, cũng như không xem đó là sự đánh giá chung chung rằng mình vô giá trị.

Có thể tìm ra một số quan điểm và nhắc nhở bản thân về con người thật của chính mình; điều này giúp giảm bớt cảm giác bị chối bỏ. Một cách là viết ra những cảm xúc trong lòng; điều này đã được chứng minh là giúp mọi người đối diện với những trải nghiệm đau đớn tốt hơn và tìm thấy sự bình yên hoặc ý nghĩa nào trong đó. Sáng tác một câu chuyện, trong đó bạn là trung tâm của câu chuyện (chứ không chỉ là nạn nhân), có thể giúp giảm bớt các vấn đề tâm lý sau này – có lẽ vì cách này làm giảm sự hồi tưởng chuyện xưa và đem lại cho chúng ta cảm giác tự chủ.

2. Giảm căng thẳng

Như cô Williams đã phát hiện ra, đau khổ khiến bạn rơi vào trạng thái cảnh giác quá mức; điều này sẽ tàn phá não bộ và cơ thể bạn, đặc biệt nếu xảy ra thường xuyên. Để vô hiệu hóa, bạn cần tìm cách giảm căng thẳng, cho dù điều đó có nghĩa là thử thiền (điều mà cô Williams thấy ít hữu ích hơn) hoặc đi bộ thường xuyên trong rừng (tốt hơn đối với cô ấy).

Một lý do tốt để giảm căng thẳng là điều này mở ra cho bạn những hướng suy nghĩ khác có thể giúp bạn vượt qua khổ đau.

Cô viết: "Khi chúng ta bình tĩnh lại, sự chữa lành thực sự có thể xảy ra: sự phát triển về mặt cảm xúc, hiểu biết sâu sắc về nhận thức, lập kế hoạch cho tương lai, và khả năng kết nối với những người khác theo những cách tương hỗ và có ý nghĩa."

3. Làm nguôi ngoai nỗi đau

Vì nỗi đau của sự tan vỡ ảnh hưởng đến các bộ phận của não giống như sự đau đớn thể xác, những thứ giúp giảm bớt nỗi đau thể xác có thể hữu ích. Ví dụ, những động chạm yêu thương có thể là một yếu tố giảm đau và cũng đã được chứng minh là làm giảm niềm đau bị bội bạc.

Một ý tưởng thú vị mà cô Williams đã thử là làm ấm cơ thể bằng cách tắm nước nóng, dùng bình nước nóng đặt trên chiếc giường lạnh lẽo vào ban đêm, và dùng thức uống ấm. Nhiệt đã được phát hiện có thể xoa dịu nỗi đau cô đơn, cũng có liên quan đến các tương tác xã hội "ấm áp hơn".

"Thông thường người ta không đọc thấy điều này trong những bí quyết vượt qua đau khổ khi chia tay, nhưng bây giờ khoa học đang len lỏi vào: Tìm kiếm nhiệt (search heat)," cô viết.

4. Hướng đến sự nâng đỡ của xã hội

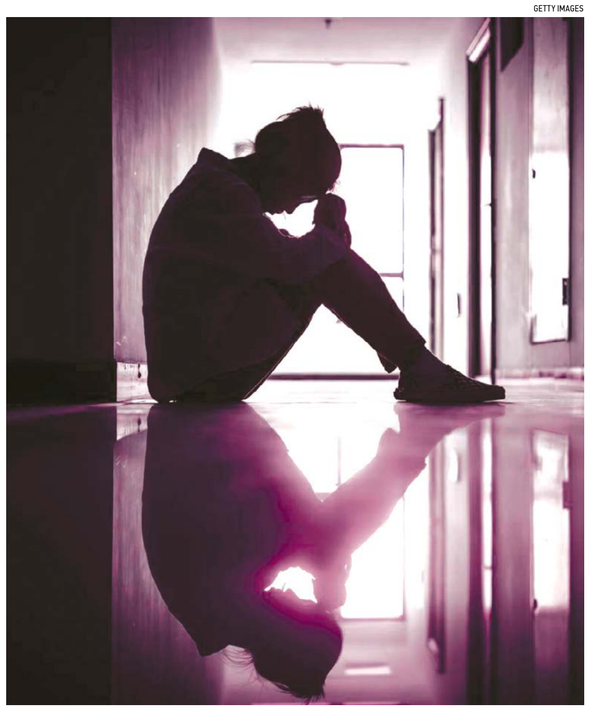
Sự cô đơn là dấu hiệu của trái tim đau khổ. Rốt cuộc, người đồng hành chính đã ra đi, và bạn không còn có thể dựa vào sự hiện diện của người đó để đem lại cho bạn sự kết nối và quan tâm xã hội.

Mặt khác, nghiên cứu cho thấy kết nối xã hội lành mạnh làm giảm căng thẳng và cải thiện sức khỏe – là điều mà cô Williams cần vào thời điểm rất khó khăn trong cuộc đời.

Trong cuốn sách của mình có đoạn cô mô tả một chuyến đi bè trên sông Green River; điều này thật tốt khi cô đi cùng với những người khác, nhưng lại không tốt lắm khi cô thực hiện chuyến đi một mình. Ở một mình trên một con sông đầy nguy hiểm, vừa thử thách vừa tăng sự tự tin, cũng khiến cô trở nên quá cảnh giác, và cho cô quá nhiều thời gian miên man chuyện cũ.

"Tôi đến đây để chấp nhận sự cô độc – hoặc ít nhất là đối mặt với nó – chứ thực ra tôi thích có những người khác ở chung quanh," cô nói. "Đôi khi dựa vào một ai đó tốt bụng, hoặc một nhóm thân thiết tốt bụng, luôn luôn là siêu nhiên liệu của chúng ta."

GETTY IMAGES



Chia tay có thể ảnh hưởng sâu sắc đến hạnh phúc của chúng ta, nhưng chúng ta có thể thực hiện các bước để phục hồi.

> **Khi chúng ta bình tĩnh lại, sự chữa lành thực sự có thể xảy ra: sự phát triển về mặt cảm xúc, hiểu biết sâu sắc về nhận thức, lập kế hoạch cho tương lai, và khả năng kết nối với những người khác theo những cách tương hỗ và có ý nghĩa.**
>
> *Nhà báo khoa học Florence Williams*

Nghiên cứu cho thấy kết nối xã hội lành mạnh làm giảm căng thẳng và cải thiện sức khỏe.

5. Trầm trồ tán thưởng

Khi trải nghiệm những sự việc khiến chúng ta trầm trồ tán thưởng, chúng ta không chỉ cảm thấy hạnh phúc hơn mà còn có cảm giác bản thân là một phần của điều gì đó lớn lao hơn. Nó có thể giúp chúng ta sáng tạo hơn và thậm chí cải thiện hệ thống miễn dịch của chúng ta. Cách nhìn vấn đề bao quát và những sáng tạo trong cách giải quyết vấn đề, kèm theo trải nghiệm thán phục có thể tốt cho người đang đau khổ.

Một cách để tìm thấy sự tán thưởng trầm trồ là hòa mình vào vẻ đẹp. Đối với cô Williams, một người say mê thiên nhiên, điều đó có nghĩa là dành thời gian đi ngắm phong cảnh thiên nhiên. Những lần chiêm ngưỡng cảnh hoàng hôn, ngắm nhìn những chi tiết tinh tế của hoa, hoặc thực hiện cuộc tĩnh tâm nơi hoàn toàn hoang dã đã giúp tâm trí cô bước ra khỏi những đau khổ trong lòng, có sự tập trung lành mạnh hơn, hướng ngoại hơn.

"Có lẽ sự thưởng ngoạn có thể giúp chúng ta trở nên hữu ích hơn, có mục đích và kiên cường hơn, hoặc hướng tới bất kỳ mục tiêu nào khác," cô viết.

6. Tìm kiếm mục đích

Giúp đỡ người khác, thực hiện những công việc có ý nghĩa, tạo dựng cộng đồng – tất cả những điều này đều có thể đem lại cảm giác có mục đích; điều này tốt cho sức khỏe tinh thần của chúng ta. Nhà nghiên cứu Steven Cole, người nghiên cứu cách cảm xúc ảnh hưởng đến biểu hiện gene của chúng ta nói rằng, tình nguyện là một trong những cách tốt nhất để ngăn chặn những tác động tiêu cực của sự cô đơn lên gene của chúng ta.

"Nếu chúng ta có thể giúp cho tình trạng của thế giới lạc quan hơn, và thậm chí tốt hơn, nếu chúng ta cảm thấy mình đang tích cực đóng góp vào sự cải thiện đó, gene của chúng ta sẽ cảm ơn chúng ta," cô Williams viết.

Ngoài những điều này, cô còn đưa ra nhiều đơn thuốc để vượt qua nỗi đau và cố gắng tạo ra một con đường mới – bao gồm cả việc trở nên cởi mở hơn với những trải nghiệm mới. Mặc dù không có một phương pháp nào là hoàn hảo, nhưng kết hợp lại với nhau, nhiều phương pháp đã giúp cô vượt qua sự đau khổ tốt hơn – ngay cả khi nó không bao giờ là một đường thẳng.

Cô nói, "Tôi đã hy vọng thông qua quá trình lâu dài này, tôi tìm ra điểm tận cùng của nỗi đau. Nhưng không dễ dàng như vậy. Hầu hết những điều tôi đã thử đều hữu ích, một số thì không. Điều tốt nhất tôi có thể hy vọng lúc này là khoảng cách, tầm nhìn bao quát hơn, và mọi sự sẽ trôi qua theo thời gian."

RIDO/SHUTTERSTOCK

Jill Suttie, Psy.D., là cựu biên tập viên sách của Greater Good và hiện là biên tập viên và cộng tác viên của các tạp chí.

Huyền Cầm biên dịch

7 hợp chất dinh dưỡng có thể cứu mạng người bệnh tim

SAYER JI

Bệnh tim mặc dù vẫn là nguyên nhân gây tử vong số 1 ở các nước phát triển, có thể được ngăn ngừa và thậm chí đảo ngược bằng các liệu pháp can thiệp dinh dưỡng.

Vì thế, bất cứ điều gì có thể ngăn ngừa hoặc giảm tỷ lệ tử vong do căn bệnh này, hoặc có thể làm chậm hoặc thậm chí đảo ngược quá trình bệnh tim mạch, đều cần được các chuyên gia y tế và công chúng nói chung quan tâm.

Vì vậy, hãy cùng xem xét thông tin về các lựa chọn thay thế tự nhiên sau đây.

3 hợp chất tự nhiên giúp giảm nguy cơ tử vong do tim mạch

Acid béo Omega-3: Có nhiều nghiên cứu cho thấy rằng nguy cơ đột tử do tim giảm khi tiêu thụ lượng acid béo omega-3 cao hơn.

Quay trở lại năm 2002, Tạp chí New England Journal of Medicine đã xuất bản một nghiên cứu có tiêu đề "Nồng độ Acid Béo n-3 chuỗi dài trong Máu và Nguy cơ Đột tử", cho biết, "Các acid béo n-3 được tìm thấy trong cá có liên quan mật thiết đến việc giảm nguy cơ đột tử ở nam giới không có dấu hiệu về bệnh tim mạch trước đó."

Một nghiên cứu khác năm 2002, được công bố trên tạp chí Circulation, cho thấy bổ sung acid béo Omega-3 làm giảm tổng số tử vong và đột tử trên những bệnh nhân đã từng bị nhồi máu cơ tim.

Cần lưu ý rằng nhóm thuốc điều trị cholesterol bán chạy nhất được gọi là statin có thể thực sự làm giảm hiệu quả của chất béo omega-3 trong việc bảo vệ tim.

Vitamin D: Hàm lượng hợp chất thiết yếu này được phát hiện có liên quan trực tiếp đến nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân. Hàm lượng vitamin D nằm trong mức 25% thấp nhất có liên quan đến sự gia tăng 26% của tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân. Nghiên cứu được công bố trên tạp chí Clinical Endocrinology năm 2009 khẳng định rằng mức vitamin D thấp hơn không những có liên quan đến sự tăng tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân mà còn ảnh hưởng thậm chí rõ rệt hơn đến tỷ lệ tử vong do tim mạch. Phát hiện này đã được xác nhận cùng năm trên Tạp chí của Hiệp hội Lão khoa Hoa Kỳ, và một lần nữa vào năm 2010 trên Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ.

Magnesium: Trong một thế giới đang điên cuồng bổ sung calcium vô cơ cho các bệnh được 'sản xuất' – ví như thang điểm T-score để xác định là "thiếu xương" (osteopenia) hoặc "loãng xương" (osteoporosis) – bất chấp mối liên quan rõ ràng của chúng với sự tăng nguy cơ tử vong do tim, vai trò của magnesium trong việc bảo vệ chống lại bệnh tim lại không được xem trọng.

Ai cũng biết rằng ngay cả sự lão hóa nhanh chóng của cơ tim trong những người trên chuyến bay vũ trụ là do thiếu magnesium. Năm 2010, Tạp chí Khoa học Y sinh báo cáo rằng nguy cơ tim mạch thấp hơn đáng kể ở những người có hàm lượng magnesium cao hơn trong chất bài tiết, cho thấy vai trò bảo vệ của nó. Một nghiên cứu khác được công bố trên Tạp chí Atherosclerosis vào năm 2011 cho thấy nồng độ magnesium huyết thanh thấp dự đoán tử vong do tim mạch và mọi nguyên nhân. Hãy nhớ rằng khi bạn đang tìm cách 'bổ sung' magnesium trong thức ăn thường ngày của mình, hãy chuyển sang phương pháp ăn uống rau xanh. Chất diệp lục sở dĩ có màu xanh lục vì nó có một nguyên tử magnesium ở trung tâm. Ví dụ, cải xoăn là một nguồn dinh dưỡng phức hợp tốt hơn nhiều so với các chất bổ sung magnesium. Tuy nhiên, nếu không tiếp cận được bằng ẩm thực, thực phẩm bổ sung magnesium có thể đem lại hiệu quả cao trong việc đạt được liều điều trị và/hoặc liều bảo vệ tim mạch.

Salad cải xoăn tươi với hạt lựu: món ăn tốt cho tim mạch.

SHUTTERSTOCK

WAYHOMESTUDIO VIA FREEPIK.COM

> **Bất cứ điều gì có thể ngăn ngừa hoặc giảm tỷ lệ tử vong do căn bệnh này, hoặc có thể làm chậm hoặc thậm chí đảo ngược quá trình bệnh tim mạch, đều cần được các chuyên gia y tế và công chúng nói chung quan tâm.**

4 hợp chất tự nhiên có thể làm thông động mạch

Lựu: Loại trái cây đặc biệt này đã được tìm thấy trong một nghiên cứu lâm sàng trên người để đảo ngược độ dày lớp nội trung mạc động mạch cảnh lên đến 29% trong vòng 1 năm. Có một loạt các cơ chế đã được xác định có thể gây ra tác dụng này, bao gồm: 1) giảm huyết áp 2) chống lại nhiễm trùng (mảng bám trong động mạch thường chứa vi khuẩn và virus 3) ngăn chặn quá trình oxy hóa cholesterol 4) giảm viêm.

Arginine: Nghiên cứu tiền lâm sàng và lâm sàng chỉ ra rằng acid amin này không chỉ ngăn ngừa sự tiến triển của xơ vữa động mạch mà còn đảo ngược các bệnh lý liên quan đến quá trình này. Một trong những cơ chế giúp đạt được kỳ tích này là Arginine tăng sản xuất oxit nitric vốn thường bị suy giảm trong các lớp nội mô của mạch máu dẫn đến rối loạn chức năng thành mạch.

Nghiên cứu trong ống nghiệm đã xác nhận rằng tỏi ức chế sự hình thành mảng xơ cứng động mạch.

FOTOLIA

Tỏi: Tỏi không chỉ được phát hiện có tác dụng giảm vô số các yếu tố nguy cơ liên quan đến xơ cứng động mạch, làm dày, và cứng động mạch mà còn làm giảm đáng kể nguy cơ đau tim và đột quỵ. Nghiên cứu trong ống nghiệm đã xác nhận rằng tỏi ức chế sự hình thành mảng xơ cứng động mạch. Chiết xuất tỏi già cũng đã được nghiên cứu về tác dụng ức chế sự tiến triển của mảng vôi hóa động mạch vành ở những bệnh nhân đang điều trị bằng statin. Và chúng ta đừng quên, lợi ích của tỏi vô cùng lớn.

B-Complex: Một trong số ít các loại vitamin đã được xác nhận trong các nghiên cứu trên người không chỉ làm giảm sự phát triển của mảng bám tích tụ trong động mạch mà còn thực sự đảo ngược quá trình này là B-complex. Một nghiên cứu năm 2009 được công bố trên tạp chí Stroke cho thấy bổ sung vitamin B-complex liều cao làm giảm đáng kể sự tiến triển của chứng xơ vữa động mạch cận lâm sàng giai đoạn đầu ở những người khỏe mạnh. Đáng chú ý hơn, một nghiên cứu năm 2005 được công bố trên tạp chí Atherosclerosis cho thấy một công thức vitamin B làm giảm độ dày động mạch cảnh ở những bệnh nhân có nguy cơ thiếu máu não. Ngoài ra, vitamin B còn có vai trò quan trọng trong việc giảm sản xuất homocysteine, một loại acid amin gây sẹo cho động mạch và mạch máu.

Những hợp chất không thân thiện với trái tim

Sẽ không có cuộc thảo luận hoàn chỉnh nào về việc ngăn ngừa tử vong do tim nếu không nói về những thứ cần loại bỏ để giảm nguy cơ, chẳng hạn như:

NSAID: Các loại thuốc như aspirin, ibuprofen, và Tylenol có mối liên quan nổi tiếng với việc tăng tỷ lệ tử vong do tim.

Thuốc Statin: Điều trớ trêu là chính danh mục thuốc được quảng bá cho hàng triệu người trên toàn cầu – làm tiêu chuẩn chăm sóc sức khỏe cơ bản và thứ cấp để ngăn ngừa bệnh tim mạch và tử vong do tim – lại thực sự là tác nhân gây hại cho tim, có liên quan đến không dưới 300 tác dụng phụ đối với sức khỏe. Thuốc statin thực sự đang tàn phá sức khỏe.

Lúa mì: Trong khi mối liên hệ này hiếm khi được thảo luận, ngay cả với những người cổ vũ cách ăn không có ngũ cốc và không có lúa mì, lúa mì có khả năng gây độc cho tim rất mạnh, cùng với hơn 200 tác dụng phụ đối với sức khỏe đã được ghi nhận. Và tại sao lại không, khi chính những quốc gia ăn nhiều thứ này có tỷ lệ bệnh tim mạch và tử vong liên quan đến tim cao nhất?

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. Nghiên cứu chuyên sâu và tập trung của nhóm sẽ khám phá nhiều cách – mà tình trạng hiện tại của cơ thể con người phản ánh trực tiếp trạng thái thực của môi trường xung quanh.

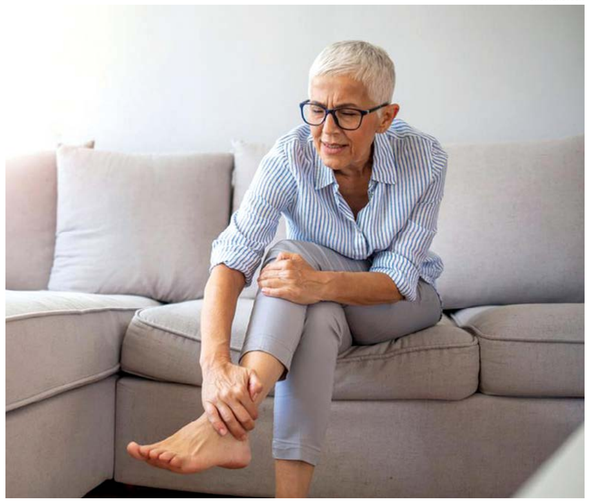
Phương Lan biên dịch

SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI

Chăm sóc đôi chân cho người cao tuổi

CHRIS WOOLSTON

SHUTTERSTOCK



Các vấn đề sức khỏe của đôi chân đặc biệt phổ biến ở người lớn tuổi vì nhiều lý do. Bàn chân mất đi lớp đệm khi chúng ta già đi, còn da và móng chân có thể bị khô và dễ gãy. Nhiều người cao tuổi có tuần hoàn máu kém, và điều này có thể làm chậm quá trình chữa lành vết loét ở chân, đặc biệt là người bị tiểu đường.

Đầu tiên, bạn hãy tìm một đôi giày thoải mái, vừa vặn là điều tốt nhất bạn có thể làm cho đôi chân của mình.Giày chật hoặc giày cao gót sẽ tạo áp lực quá mức lên bàn chân. Sự cọ xát và chèn ép dai dẳng từ những loại giày dép "thời trang" này là nguyên nhân chính gây ra tình trạng mắt cá, chai chân và biến dạng ngón chân cái. (Không có gì ngạc nhiên khi những tình trạng này xảy ra ở phụ nữ thường xuyên gấp 4 lần ở nam giới.) Hãy nhớ rằng bàn chân có thể trở nên bè hơn vì vậy bạn nên luôn đo chân trước khi mua giày mới.

Một cách khác để bảo vệ bàn chân của bạn là giữ cho máu lưu thông dễ dàng. Nếu bạn thường dành nhiều thời gian trong ngày để ngồi trên ghế, bạn có thể cải thiện tuần hoàn bằng cách tập các bài tập kéo giãn, đi bộ, và các bài tập khác. Tránh đi vớ chật hoặc bắt chéo chân quá lâu. Và đây là một lý do khác để tránh thuốc lá: Hút thuốc làm thu hẹp các động mạch và có thể cản trở lưu lượng máu.

Bạn cũng có thể tránh các vấn đề như hôi chân bằng cách mỗi ngày đều thay giày khác nhau, rửa chân hàng ngày và lau khô cẩn thận. (Lau khô giữa các ngón chân và những nơi khác cũng sẽ giúp bạn tránh được các vấn đề khó chịu như nấm da chân.)

Các vấn đề về chân mà người cao tuổi thường gặp phải là gì?

Dưới đây là một số mối nguy điển hình, tất cả đều có thể được ngăn ngừa và điều trị.

Bệnh nấm chân (athlete's foot). Bạn không cần phải là một vận động viên mới có thể bị bệnh nấm này. Nấm phát triển mạnh ở những khu vực ẩm ướt, tối và ấm, khiến bàn chân trở thành mục tiêu hấp dẫn. Nếu bạn thấy mẩn đỏ, mụn nước, bong tróc da và ngứa (đặc biệt là giữa các ngón chân), hãy nhanh chóng diệt nấm bằng thuốc xịt hoặc thuốc xịt trị nấm da chân. Bạn có thể ngăn ngừa nấm da chân bằng cách giữ cho bàn chân sạch sẽ và khô ráo, đi chân trần trong nhà hoặc đi dép hở ngón bất cứ khi nào có thể. Chỉ cần lưu ý rằng đi chân trần có thể gặp rủi ro nếu bạn bị tiểu đường hoặc các vấn đề về tuần hoàn khác.

Da khô. Bạn có thể giảm đau rát và ngứa da khô bằng kem dưỡng ẩm, tốt nhất là loại có dầu hoặc lanolin.

Mắt cá và chai chân. Như đã đề cập, đi giày vừa vặn là cách tốt nhất để ngăn ngừa những vết loét đau đớn này. Nếu chúng xuất hiện, bạn có thể mài mòn cách vết chai này cách dùng đá bọt chà sát nhẹ nhàng hoặc giũa mòn vết chai. Bạn có thể bảo vệ chúng khỏi bị kích ứng thêm bằng miếng dán không tẩm thuốc. Các dung dịch tẩy tế bào chết bằng thuốc được bán trong hiệu thuốc có thể hấp dẫn, nhưng hãy hết sức thận trọng: Chúng có thể ăn mòn da lành và thậm chí còn gây đau nhiều hơn. Những sản phẩm này đặc biệt nguy hiểm đối với người bệnh tiểu đường hoặc bệnh về hệ tuần hoàn khác. Nếu bạn có một trong những tình trạng này, hãy gọi cho bác sĩ khi có dấu hiệu đầu tiên của mắt cá chân hoặc vết chai.

Gai gót chân. Nếu bạn đặt quá nhiều áp lực lên bàn chân của mình - do thừa cân, đứng quá lâu hoặc đi giày không có hỗ trợ thích hợp – cặn canxi có thể hình thành trên gót chân của bạn và gây đau đáng kể. Bạn có thể cho chân nghỉ ngơi bằng miếng đệm gót chân, miếng lót gót chân hoặc các hình thức hỗ trợ khác. Nếu cơn đau vẫn không giảm, hãy đi gặp bác sĩ.

> Giữ đôi chân khỏe mạnh khi về già là điều rất quan trọng.

Ngón chân cong queo (Hammertoes). Khi ngón chân không còn chỗ để cử động, khớp ngón có thể sưng lên và kéo ngón chân lại. Bệnh lý này đặc biệt gây rắc rối cho người cao tuổi vì có thể ảnh hưởng đến khả năng giữ thăng bằng và tăng nguy cơ té ngã. Cách khắc phục rất đơn giản: Mang giày và vớ để ngón chân có không gian rộng rãi.

Móng quặp (Móng chân mọc ngược.) Sự phiền toái đau đớn này xảy ra khi một mảnh đinh nhọn đâm vào da. Thay vì cố gắng kéo móng tay ra, hãy cẩn thận cắt tỉa cho nó thẳng theo chiều ngang, giữ nó bằng cả đầu ngón chân. Cắt tỉa thường xuyên cũng sẽ giúp ngăn ngừa các vấn đề trong tương lai. Nếu móng chân mọc ngược có màu đỏ và bị nhiễm trùng, bạn nên đi khám, đặc biệt là nếu bạn bị tiểu đường.

Người bệnh tiểu đường nên chăm sóc bàn chân như thế nào?

Nếu bạn bị bệnh tiểu đường, các vấn đề dường như rất nhỏ về chân cũng có thể đe dọa nghiêm trọng đến sức khỏe của bạn. Căn bệnh này thường làm tổn thương các mạch máu nuôi bàn chân, tức là các vết thương nhỏ sẽ chậm lành và thậm chí có thể bị hoại thư. Trong một số trường hợp, những tổn thương ban đầu chỉ nhỏ như một hạt bắp hoặc một vết phồng rộp đơn giản cũng có thể trở thành một bệnh nhiễm trùng đe dọa tính mạng buộc phải cắt cụt bàn chân hoặc cẳng chân. Để làm phức tạp thêm mọi thứ, bệnh tiểu đường cũng có thể làm chết các dây thần kinh ở bàn chân, khiến bạn dễ dàng bỏ qua những vết thương nhỏ khi chúng bưng mủ và diễn biến nặng hơn.

Vì những lý do này, những người bệnh tiểu đường phải hết sức thận trọng trong việc chăm sóc chân, đặc biệt nếu họ đã bị bệnh trong vài năm. Dưới đây là một số mẹo để chăm sóc cho đôi chân khỏe mạnh:

Điều trị tốt bệnh tiểu đường. Giữ lượng đường trong máu của bạn trong giới hạn, với sự giúp đỡ của nhóm chuyên viên y tế chăm sóc sức khỏe cho bạn.

Giữ bàn chân của bạn sạch sẽ. Rửa chân hàng ngày bằng nước ấm và lau khô cẩn thận. Bạn có thể sử dụng kem dưỡng ẩm để giữ cho da không bị khô, nhưng đừng quên ngón chân của bạn. Mang vớ mềm có khả năng thấm hút tốt, tốt nhất được làm bằng sợi tự nhiên như bông và thường xuyên thay vớ.

Kiểm tra bàn chân của bạn mỗi ngày. Gọi cho bác sĩ của bạn ngay lập tức nếu bạn tìm thấy một tổn thương nhỏ như vết chai hoặc nếu bạn có một vết cắt, vết xước, vết phồng rộp hoặc vết bầm tím không bắt đầu lành trong vòng một ngày. Không bao giờ sử dụng dung dịch không kê đơn để loại bỏ vết chai.

Luôn mang vớ và giày khi bước đi. Đi chân trần có thể gây ra những vết thương nhỏ có thể không lành hẳn – và đi vớ vào ban đêm nếu chân bạn bị lạnh. Ngoài ra, hãy chắc chắn rằng lớp lót bên trong của đôi giày của bạn được êm ái, và cắt tỉa cẩn thận móng chân của bạn mỗi tuần.

Giữ cho máu lưu thông. Khi mỏi chân, bạn hãy ngồi xuống và kê chân lên một lúc. Lắc lư ngón chân và mắt cá chân trong vài phút, hai hoặc ba lần mỗi ngày. Không ngồi bắt chéo chân trong thời gian dài, và trên hết, không hút thuốc.

Ông Chris Woolston viết về sức khỏe và khoa học cho tạp chí Nature, AFAR, tạp chí Knowable, và Los Angeles Times, và gần đây ông đã có buổi nói chuyện TED về những áp lực đối với các nhà nghiên cứu trẻ tại Đại học Luxembourg ... Ông đã đóng góp hàng trăm bài báo cho Thư viện sức khỏe và Limehealth.

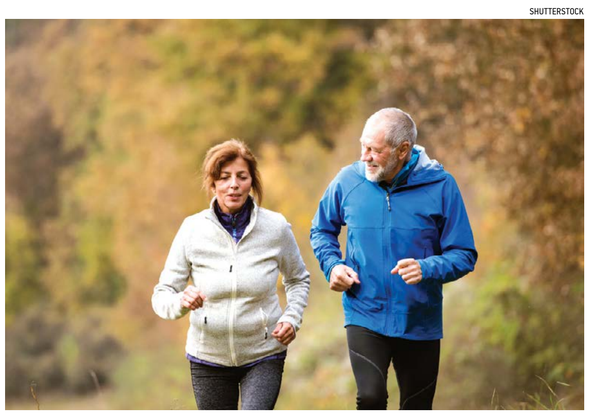
Thu Anh biên dịch

KHỎE TỰ NHIÊN

Đi bộ để có một cuộc sống khỏe mạnh và lâu dài

JAMES TEMPLETON

SHUTTERSTOCK



Tập thể dục thường xuyên giúp giữ cho não bộ, cơ thể và tâm trí của chúng ta nhạy bén và khỏe mạnh.

Nếu bạn muốn có thêm những năm tháng tốt đẹp, khỏe mạnh trong cuộc đời, hãy cam kết đi bộ ít nhất 30 phút mỗi ngày.

Vận động và tập thể dục là yếu tố then chốt giúp tôi chữa khỏi bệnh ung thư và vẫn đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống của tôi bây giờ. Khi tôi đang chữa bệnh, tôi đi bộ hàng ngày, bất kể thời tiết dưới 0 độ hay 100 độ.

Tôi hình dung sự chữa lành của mình khi đi bộ và tập thở sâu trong ít nhất 10 phút – vào bằng mũi và thở ra bằng miệng, nín thở trong 5 giây mỗi lần. Cách thở này thực sự hữu ích để đưa oxy vào cơ thể; mọi tế bào trong cơ thể bạn đều cần oxy và ung thư ghét điều đó.

Tôi không thấy ai ở Viện Kushi đi bộ nhiều như tôi khi tôi ở đó, và tôi dường như tiến bộ nhanh hơn rất nhiều với việc đó. Tôi đã đi bộ hàng giờ đồng hồ vào cuối tuần và chỉ cảm thấy tốt hơn rất nhiều sau khi tập thể dục và hòa mình vào thiên nhiên. Tôi tham gia các nhóm và đi bộ đường dài qua các ngọn núi; cảm giác được ở bên những người cùng chí hướng và lấy lại vóc dáng thật là tốt.

Đi bộ nào

Tôi tin rằng đi bộ cũng quan trọng như một phương pháp ăn uống lành mạnh để chữa bệnh và ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe. Chỉ cần 30 phút kích hoạt hoàn toàn hệ thống bạch huyết, kích hoạt quá trình chống lão hóa, kích hoạt sửa chữa DNA, tăng tuần hoàn và khả năng vận động, cải thiện giấc ngủ và nâng cao tâm trạng của bạn bằng cách phóng thích endorphin (chất giảm đau nội sinh) tương tự như tập thể dục cường độ cao mà không làm căng cơ thể. Sau khi bắt đầu, bạn có thể nghiện nó, nhưng đó là một chứng nghiện lành mạnh – đó là cách cơ thể cho bạn biết nó cần gì để phát triển lành mạnh.

Nếu bạn đang muốn giảm cân và lấy lại vóc dáng, bạn có thể tăng thời gian đi bộ của mình lên một giờ mỗi ngày một lần để làm săn chắc cơ bắp và kích hoạt các enzym đốt cháy chất béo, hoặc hai lần một ngày để giữ cho cơ bắp hoạt động suốt 24 giờ. Cá nhân tôi biết có những người đã giảm tới 40 pound chỉ bằng cách đi bộ một giờ mỗi ngày.

Đừng bắt cơ thể phải vận động quá sức

Khi đến phòng tập thể dục, tôi thấy rất ít người ở độ tuổi nghỉ hưu, nhưng việc vận động lại rất quan trọng khi chúng ta già đi. Bạn không bao giờ quá già để bắt đầu vận động và cải thiện sức khỏe cũng như tâm trạng của mình. Điều đáng chú ý là bạn có thể giảm căng cứng và tăng cường khả năng vận động chỉ với các động tác kéo giãn kiểu yoga và hít thở sâu. Bạn không cần phải thực hiện bất kỳ bài tập hợp thời và vất vả nào; đi bộ là điều tự nhiên đối với cơ thể chúng ta và không cần thời gian hồi phục.

Tôi đã từng tập luyện vất vả thông qua việc chạy đường dài, đạp xe và nâng tạ. Tôi say mê với lượng endorphin (chất giảm đau nội sinh) cao đó, nhưng cảm thấy mệt mỏi bất cứ khi nào tôi không tập thể dục. Tôi đã làm cho tuyến thượng thận của mình kiệt sức và tôi đã chạy đến cạn kiệt năng lượng. Tôi nhận được lượng endorphin tương tự khi đi bộ, nhưng cơ thể tôi phải chịu hậu quả mà nó gây ra khi tôi đẩy mình vào trạng thái quá sức. Đi chân trần trên cỏ hay trên đất cát thậm chí còn tốt hơn; nó cho phép bạn hấp thụ các điện tử từ trái đất và sạc lại cho các tế bào của bạn, và tiếp xúc với ánh nắng mặt trời giúp bạn tạo ra Vitamin D, thứ mà rất nhiều người trong chúng ta đang thiếu.

James Templeton là nhà sáng lập của hệ thống y tế Uni Key Health Systems vào năm 1992 và quỹ sức khỏe Templeton Wellness Foundation, với nỗ lực cống hiến và giúp đỡ mọi người đạt được những lợi ích sức khỏe. Bài viết này lần đầu được đăng trên trang Templeton Wellness Foundation Blog.

Tân Dân biên dịch

4 loại tinh dầu cần dự trữ trong ngôi nhà bạn

DEREK MARKHAM

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Tinh dầu hoa oải hương có công dụng giảm đau.

Tinh dầu khuynh diệp rất tốt trong việc giảm bớt chứng tắc nghẽn ngực và ho.

Với nhiều sản phẩm chứa hóa chất ngày nay, nhiều người trong chúng ta đang tìm cách để sống một cuộc sống tự nhiên và giúp ích cho hành tinh hơn, nên việc tích trữ các loại tinh dầu tinh khiết là điều đáng làm.

Các loại tinh dầu này dễ mua, dễ sử dụng, và có thể được dùng ở hầu hết các căn phòng trong nhà vì nhiều lý do khác nhau. Dưới đây là một số loại tinh dầu bạn nên có trong tay ngay hôm nay.

Tinh dầu chanh

Tinh dầu chanh là một trong những loại tinh dầu phổ biến và thông dụng nhất mà bạn có thể sử dụng cho những mục đích khác nhau. Hãy dự trữ loại tinh dầu tiện dụng này trong nhà; bạn có thể thêm vào nước và súc miệng để giảm hôi miệng, hoặc nhỏ một vài giọt vào bồn tắm hoặc máy khuếch tán [hơi nước hoặc mùi thơm] để thư giãn. Thêm tinh dầu chanh vào dầu gội đầu của bạn để giúp làm sạch gàu tự nhiên, hoặc trộn nó với các thành phần khác, chẳng hạn như gel lô hội (aloe vera), để tạo ra nước rửa tay khô kháng khuẩn.

Tinh dầu chanh cũng được sử dụng trong nhiều gia đình cho các mục đích lau chùi làm sạch. Thêm một vài giọt vào hỗn hợp baking soda và muối để làm sạch thớt chặt của bạn, hoặc thêm nó vào bình xịt chất lau rửa sàn tự chế, xà bông rửa chén, và xà bông giặt quần áo.

Tinh dầu hoa oải hương (lavender)

Một loại tinh dầu cần có khác là dầu hoa lavender. Người ta đã sử dụng nó hàng ngàn năm qua trong việc trị liệu, và nó rất đa năng. Ví dụ, hãy thử thoa lên chỗ mụn trứng cá, vết côn trùng cắn, phát ban và vết bỏng nhẹ, hoặc dùng như chất khử trùng cho các vết đứt tay hoặc vết xước trên da. Thêm dầu hoa oải hương vào gối để giúp bạn dễ ngủ hoặc vào bồn tắm để giúp bạn giảm căng thẳng.

Nếu bạn bị đau đầu, hãy thử thoa một ít dầu oải hương lên trán và các vết thương, hoặc nhỏ một vài giọt vào nước nóng để xông hơi, giúp giải quyết viêm xoang, nhiễm trùng đường hô hấp, hoặc nghẹt mũi. Bạn cũng có thể làm chất khử mùi thân thể tự nhiên bằng cách trộn baking soda và nước thành dạng sệt rồi nhỏ vào vài giọt dầu oải hương, hoặc cho hỗn hợp này vào các túi con để xua những con rận và các loài côn trùng khác tránh xa quần áo.

Tinh dầu khuynh diệp (Eucalyptus)

Nếu bạn chưa bao giờ sử dụng tinh dầu khuynh diệp trong nhà thì bây giờ là lúc để bắt đầu. Được tạo ra từ lá của cây khuynh diệp, có nguồn gốc từ Úc, loại dầu có mùi tươi mát và thơm lâu này có rất nhiều công dụng. Ví dụ: nó rất tốt để giúp giảm tắc nghẽn ngực và ho khi bạn sử dụng riêng lẻ hoặc kết hợp với các loại dầu hoặc kem khác. Ngoài ra, hãy tạo thuốc bôi với dầu khuynh diệp để thoa lên cổ họng và ngực; làm vậy có lợi cho việc làm dịu cơn hen suyễn.

Một số người bị đau cơ xơ hóa sử dụng dầu khuynh diệp để giải quyết cơn đau bằng cách xoa dầu lên các vùng bị ảnh hưởng. Các công dụng khác của dầu khuynh diệp bao gồm thêm nó vào một miếng gạc để giảm đau và chữa bệnh zona; sử dụng dầu khuynh diệp trong thuốc xịt làm sạch tự chế (nó là chất khử khuẩn, khử mùi hôi và loại bỏ vi trùng). Ngoài ra, hãy thử nó như một loại thuốc xịt côn trùng, để giảm đau và giảm viêm, đồng thời khử trùng vết thương.

Tinh dầu bạc hà (Peppermint)

Khi dự trữ các loại tinh dầu cho ngôi nhà của bạn, đừng quên mua một ít tinh dầu bạc hà. Nếu giống như nhiều người, bạn có thể đã thưởng thức một tách trà bạc hà nóng khi bị đau bụng, nhưng bạn có biết rằng bạn cũng có thể sử dụng tinh dầu như dầu vận chuyển/dầu pha loãng để xoa bóp vùng bụng của mình không? Làm vậy có thể giúp giảm buồn nôn và co thắt dạ dày.

Thoa tinh dầu bạc hà lên ngực và cổ họng để làm dịu cơn ho hoặc bớt nghẹt mũi, hoặc ngâm đôi chân mệt mỏi hoặc quá tỏa nhiệt [của bạn] trong nước lạnh với một vài giọt tinh dầu thêm vào. Nó có thể giúp làm dịu chỗ da ngứa, ngăn chặn các loài gặm nhấm và nhện, đồng thời khử mùi hôi ở những đôi giày có mùi. Ngoài ra, hãy sử dụng tinh dầu bạc hà trong quy trình dọn dẹp lau chùi của bạn để tận hưởng hương tươi mát và đặc tính kháng khuẩn của nó. Ví dụ: thêm khoảng một muỗng cà phê vào nước trước khi bạn rửa sàn nhà hoặc chuẩn bị các chất lau chùi tẩy rửa tự làm khác.

Tinh dầu trà (Tea tree)

Hãy thêm dầu cây trà vào danh mục mua sắm của bạn. Loại tinh dầu được sử dụng lâu đời này rất hữu ích với một danh sách dài các bệnh vặt, chẳng hạn như điều trị mụn cóc, nấm da chân, chàm, mụn trứng cá, vết côn trùng cắn, mụn rộp, nấm móng tay, gàu, vảy nến, chấy đầu, v.v.

Ngoài ra, hãy nhỏ một vài giọt dầu chưa pha loãng xung quanh ổ nằm của vật nuôi trong nhà để xua đuổi bọ chét, hoặc thêm dầu cây trà vào bình phun sương với nước để tạo ra các loại thuốc xịt khử trùng tự nhiên, giá cả phải chăng. Sự kết hợp này rất tiện lợi trên mặt bàn, nắm cửa, và bàn.

Đây chỉ là một số loại tinh dầu bạn nên luôn đem theo mọi lúc. Bạn cũng nên mua những loại khác, chẳng hạn như đinh hương, kinh giới, hương thảo, gỗ tuyết tùng, và bưởi. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy các sản phẩm này rất hữu dụng.

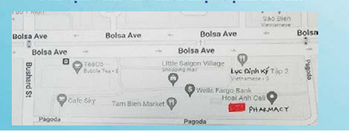
Tân Dân biên dịch

Dược sĩ
Cường Frank Hồ
B.S, Pharm.D/
Pharmacist-in-Charge
Public Health Screening Events Preceptor (Giáo Sư) University of the Pacific School of Pharmacy trong nhiều năm.

GRAND OPENING!
Chúng Tôi Xin Trân Trọng Giới Thiệu
Nhà Thuốc Tây:
Bolsa Care Pharmacy
9550 Bolsa Ave, St 109
Westminster, CA 92683
(Trong khu Wells Fargo Bank,
sau lưng nhà hàng Lục Đỉnh Ký)
714-884-4742

- Nhận tất cả các loại bảo hiểm, Medical & Medicare
- Giao thuốc đến nhà miễn phí
- Bán các loại thuốc không cần toa (OTCs) và những sản phẩm sức khỏe thuốc bổ
- Nhận chích ngừa và cung cấp các dịch vụ khác

Phương châm của chúng tôi là giúp đỡ hướng dẫn tận tâm cho mỗi một bệnh nhân!



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

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 Điêu 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 mướn trả tiền thuê đúng thời hạn.

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

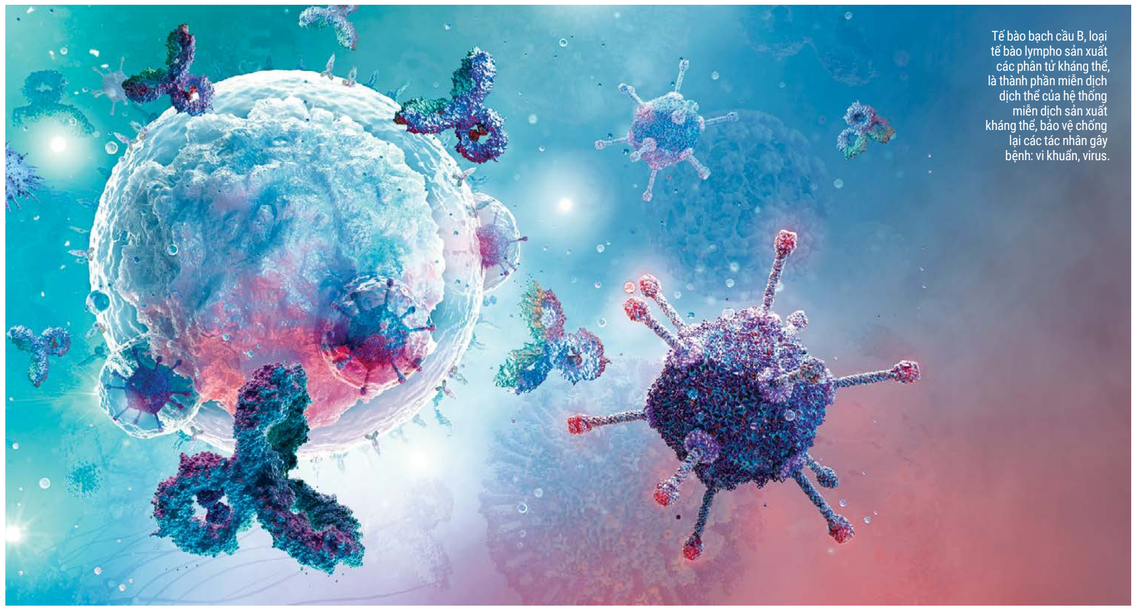
NHÀ BÁN GARDEN GROVE. $850,000. 1,289sf. 4 br, 3 ba. 2 tầng, trên lầu 2br, 1ba; dưới lầu 2br, 2ba. Mới tân trang năm 2019: sàn, mái, cổng mới. 4 chỗ đậu xe. Gần trường học, Costco, khu mua sắm, chợ Đà Lạt, City Hall.

BÁN NHÀ HÀNG GARDEN GROVE. $350,000, 2,400sf. 98 chỗ ngồi, tiền thuê $5,400, mướn 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

CORONA BOREALIS STUDIO / SHUTTERSTOCK



Tế bào bạch cầu B, loại tế bào lympho sản xuất các phân tử kháng thể, là thành phần miễn dịch dịch thể của hệ thống miễn dịch sản xuất kháng thể, bảo vệ chống lại các tác nhân gây bệnh: vi khuẩn, virus.

SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

Mối đe dọa lớn nhất không phải là virus mà là hệ miễn dịch suy yếu

CARLA PEETERS

Ngày nay, càng có nhiều nghiên cứu khoa học chứng minh rằng miễn dịch tự nhiên sau nhiễm trùng cung cấp khả năng bảo vệ lâu dài tốt hơn nhiều so với miễn dịch sau khi chích vaccine COVID-19. Một số chính phủ đã tập trung vào việc chích ngừa bắt buộc. Tuy nhiên, miễn dịch tự nhiên và một hệ miễn dịch khỏe mạnh là những gì thực sự cần thiết để chúng ta có thể xây dựng sự bảo vệ đầy đủ và cộng đồng dân sổ khỏe mạnh hơn.

Tại hầu hết các quốc gia Tây phương, những người dễ bị tổn thương, và các nhóm có nguy cơ cao đã được chích ngừa bằng một trong bốn loại vaccine COVID-19 "được cấp phép sử dụng khẩn cấp" (EUA). Tuy nhiên, tại các quốc gia có tỷ lệ chích ngừa cao nhất (Israel, Iceland, và Anh), chúng tôi quan sát thấy con số dương tính lại rất cao.

Các xét nghiệm dương tính được gọi là ca nhiễm hoặc trường hợp nhiễm bệnh, có thể đúng hoặc có thể không đúng (ví dụ: xét nghiệm PCR có thể không phân biệt giữa nhiễm trùng đang hoạt động hay nhiễm trùng trước đó).

Trái ngược với những kỳ vọng thổi phồng, có vẻ như những người đã được chích hai liều vaccine vẫn có thể cho kết quả dương tính, có tải lượng virus cao, có khả năng lây truyền virus, và cuối cùng phải nhập viện. Hiệu quả của việc chích ngừa dường như đang giảm đi hoặc biến mất. Cách tiếp cận "ai ai cũng như nhau" có thể đi vào ngõ cụt nếu chúng ta tiếp tục theo đuổi chiến lược một chiều hiện tại, trong đó chỉ tập trung vào một loại virus.

Tại Anh quốc, nhiều nhà miễn dịch học đã lên tiếng về sự nguy hiểm của hệ miễn dịch suy yếu trong toàn bộ dân sổ – khiến cho nguy cơ nhiễm trùng và các bệnh kinh niên tăng lên. Kết quả của chính sách phong tỏa và các biện pháp như giữ khoảng cách một mét rưỡi và đeo khẩu trang đã dẫn đến hậu quả là hệ thống miễn dịch ở nhiều người có thể đã suy yếu hơn so với những ngày trước đại dịch.

Miễn dịch bẩm sinh là cơ chế bảo vệ đầu tiên và không phải là loại cơ chế đặc hiệu. Nó ngăn chặn các sinh vật gây bệnh tiềm ẩn. Hệ thống này được hình thành bởi các rào cản vật lý, chẳng hạn như da, nước bọt và màng nhầy.

Miễn dịch thích ứng xảy ra khi mầm bệnh có thể phá vỡ hàng rào đầu tiên. Các tế bào từ hệ miễn dịch bẩm sinh đưa các mảnh của mầm bệnh hoặc chất lạ vào tế bào B và tế bào T của hệ miễn dịch thích ứng.

Tế bào B chịu trách nhiệm cho việc tạo ra các kháng thể. Các kháng thể được hình thành di chuyển tự do trong máu và có thể gắn kết với các mầm bệnh lạ. Phức hợp mầm bệnh–kháng thể sau đó được các đại thực bào cùng những tế bào miễn dịch khác phá vỡ và tiêu diệt. Ngoài ra, các tế bào T nhắm trực tiếp vào các mầm bệnh đã xâm nhập vào tế bào để có thể tiêu diệt các tế bào bị nhiễm bệnh này, và mặt khác, tăng cường và tái tạo lại phản ứng kháng thể của các tế bào B.

Các tế bào B và T có thể phát triển thành các tế bào ghi nhớ và được kích hoạt nhanh hơn nhiều trong lần lây nhiễm tiếp theo so với lần nhiễm đầu tiên. Tế bào trí nhớ có đáp ứng kháng thể tăng, thường có liên kết mạnh hơn với protein của mầm bệnh, và phản ứng rộng hơn đối với nhiều mảnh của protein (epitope). Nguyên lý miễn dịch này biểu hiện trong các bệnh nhiễm trùng tự nhiên và cả sau khi chích ngừa.

Nhiều nghiên cứu khoa học, hơn một chục nghiên cứu năm 2021, đã chỉ ra rằng miễn dịch tự nhiên cung cấp khả năng bảo vệ tốt hơn miễn dịch sau khi chích ngừa vaccine COVID-19.

FREEPIK

Trẻ em và người lớn ít tiếp xúc với các virus và vi khuẩn khác có hệ thống miễn dịch ít bị thách thức hơn, và do đó ít được 'rèn luyện' hơn. Các cộng đồng biệt lập với những người không tiếp xúc với mầm bệnh trong một thời gian dài và thiếu khả năng miễn dịch đã ghi nhận những đợt bùng phát các bệnh truyền nhiễm, ví dụ: dịch bệnh ho gà vào năm 1908 và 1918 ở Papua New Guinea.

Ngoài ra, những yếu tố có thể thay đổi như cách ăn uống và lối sống, tiếp xúc với các chất độc hại thông qua việc sử dụng chất khử trùng và khẩu trang thường xuyên, và sự gia tăng căng thẳng cũng đóng một vai trò quan trọng. Bên cạnh đó, béo phì là một tình trạng có liên quan đến mức độ nghiêm trọng của COVID-19; và chính sách phong tỏa đã dẫn đến tỷ lệ béo phì cao hơn ở Anh, Mỹ, và các quốc gia Tây phương khác. Béo phì từ lâu đã có liên quan đến tiên lượng các bệnh nhiễm trùng do virus và đã được công nhận là một yếu tố tiên lượng cho kết cục lâm sàng xấu hơn và tử vong cao hơn trong đại dịch H1N1 2009.

Ngược lại với tình trạng béo phì của đại dịch, chúng ta cũng thấy vấn đề suy dinh dưỡng liên quan đến nguy cơ viêm phổi và tử vong ở trẻ em dưới 5 tuổi ngày càng tăng. Vấn đề dinh dưỡng, do thừa hoặc thiếu dinh dưỡng, và hậu quả là rối loạn chức năng miễn dịch có thể gây ra những thiệt hại to lớn trong nhiều năm và cho các thế hệ sau. Sự bùng phát của bệnh lao đang gây lo lắng sâu sắc.

Sử dụng ma túy cũng đã gia tăng trong đại dịch COVID-19. Thống kê từ Hà Lan báo cáo rằng tình trạng sức khỏe tâm thần ở Hà Lan trong quý đầu tiên của năm 2021 là thấp nhất trong hai mươi năm qua. Báo cáo của Nivel cho thấy việc sử dụng thuốc an thần ở thanh niên từ 15–24 tuổi đã tăng lên trong quý đầu tiên của năm 2021.

Điều này đã được nhận thấy trước đây tại Anh và Hoa Kỳ. Đại dịch đã dẫn đến sự gia tăng đáng kể các rối loạn trầm cảm và lo âu ở phụ nữ (28%) và thanh thiếu niên (26%) trên toàn cầu. Tỷ lệ bệnh nhân sa sút trí tuệ được kê đơn thuốc chống loạn thần kinh cũng tăng lên đáng kể. Có nhiều người bị chứng sa sút trí tuệ tử vong hơn vào năm 2020 so với những năm trước ở Anh.

Những nghiên cứu về Miễn dịch Thần kinh Tâm lý đã chứng minh rằng sức khỏe tâm thần rất quan trọng đối với một hệ miễn dịch lành mạnh. Một số nhà nghiên cứu đã chỉ ra mối quan hệ giữa sự gia tăng trải nghiệm căng thẳng với nguy cơ nhiễm trùng đường hô hấp trên và tỷ lệ tử vong. Người ta đã tìm thấy mối liên hệ tổng thể đáng kể giữa tính nhạy cảm với nhiễm trùng huyết và quá trình lão hóa sinh học nhanh chóng cũng như mối liên hệ tiêu cực giữa mức cytokine trung bình và căng thẳng kinh niên. Các yếu tố này diễn ra trong thời gian dài có thể làm suy yếu hệ miễn dịch tự nhiên và hệ miễn dịch thích ứng, đồng thời làm trầm trọng thêm kết cục của bệnh tật.

Tính hiệu quả của hệ miễn dịch tổng thể là rất quan trọng khi cơ thể gặp phải các chất lạ, mầm bệnh (tác nhân gây bệnh) hoặc, ví dụ, tế bào ung thư. Các nghiên cứu về hiệu quả của vaccine cúm đã chỉ ra rằng người lớn tuổi có thể không tạo ra đủ hiệu quả với vaccine cúm do hệ miễn dịch bị lão hóa. Đó là lý do vì sao chúng ta nói về immunosenescence – là sự suy giảm dần dần khả năng miễn dịch của con người do quá trình lão hóa tự nhiên.

Do đó, mặc dù có người đã chích ngừa nhưng cơ thể vẫn không thể tạo ra hệ thống phòng thủ hiệu quả. Một nghiên cứu ở Na Uy về một trăm người già dễ bị tổn thương tử vong ngay sau khi chích vaccine COVID-19 cho thấy khả năng miễn dịch suy yếu có thể đóng một vai trò nào đó. Ngoài người cao tuổi, những người có các bệnh kinh niên như thấp khớp, đa xơ cứng, hoặc sau khi cấy ghép nội tạng cũng có thể bị suy yếu khả năng miễn dịch.

Một tỷ lệ đáng kể những người có bệnh kinh niên tham gia vào một nghiên cứu của Hà Lan đã không thể tạo ra phản ứng kháng thể tốt sau hai lần chích ngừa với một trong bốn loại vaccine COVID-19. Họ có cần liều vaccine thứ ba không? Kết quả của việc này vẫn chưa được biết. Vì hệ miễn dịch của họ không hoạt động tối ưu và vaccine cho lần chích thứ ba vẫn là vaccine tương tự, nên không có cải thiện lớn nào có thể được mong đợi. Cho tới thời điểm hiện tại, EMA và ECDC không thấy nhu cầu cấp bách về liều bổ sung thứ ba cho các nhóm dân sổ khỏe mạnh.

Chích ngừa sẽ không cung cấp sự bảo vệ tốt cho tất cả mọi người. Đa số những người hiện đã được chích ngừa không biết liệu họ đã xây dựng được kháng thể và/hoặc miễn dịch tế bào T hay chưa. Cũng có thể nếu không chích ngừa, miễn dịch sau nhiễm virus SARS-CoV-2 có triệu chứng hoặc không có triệu chứng, hoặc nhiễm virus coronavirus khác trước đó đã đủ hiệu quả rồi.

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Nature chứng minh rằng 17 năm sau khi nhiễm virus SARS CoV-1 tự nhiên, phản ứng chéo của tế bào T với virus SARS-CoV-2 vẫn còn tồn tại. Đó là một giả thuyết đi kèm với tỉ lệ béo phì thấp giải thích vì sao các quốc gia Á Châu có ít trường hợp tử vong do COVID-19 mặc dù có rất nhiều trường hợp bị nhiễm bệnh. Nhiều nghiên cứu khoa học, hơn một chục nghiên cứu năm 2021, đã chỉ ra rằng miễn dịch tự nhiên cung cấp khả năng bảo vệ tốt hơn miễn dịch sau khi chích ngừa vaccine COVID-19. Một nghiên cứu của Israel cho thấy sau khi nhiễm trùng tự nhiên, nguy cơ tái nhiễm thấp hơn 27 lần và nguy cơ nhập viện ít hơn 8 lần so với sau khi chích ngừa.

Một nghiên cứu khác cũng chứng minh miễn dịch tự nhiên lâu bền hơn. Điều này có thể liên quan đến thực tế là miễn dịch tự nhiên tạo ra một phản ứng miễn dịch rộng hơn chống lại nhiều loại protein áo virus hơn. Miễn dịch dịch thể và tế bào đặc hiệu SARS-Cov-2 tồn tại ít nhất cho đến một năm sau khi bệnh khởi phát.

Ngay cả trước khi vaccine COVID-19 có mặt trên thị trường, các nhà khoa học đã cảnh báo về nguy cơ tăng cường phụ thuộc kháng thể (ADE) có thể xảy ra.

Hệ thống miễn dịch bẩm sinh và thích ứng có thể suy giảm sau khi chích vaccine mRNA, dẫn đến nguy cơ bị nặng hơn trong các trường hợp nhiễm trùng tiếp theo, như được chỉ ra trong một nghiên cứu chưa qua bình duyệt. Ngoài ra, một loạt các tác dụng phụ đối với vaccine COVID-19 đã được ghi nhận cho VAERS, MHRA, và Eudravigilance, nhiều hơn nhiều so với các vaccine trước đó. Do đó, các chuyên gia vẫn đang tranh luận để phân tích dữ liệu kỹ lưỡng về lợi ích–rủi ro của mũi chích nhắc lại…

ADE là hiện tượng nổi tiếng được quan sát thấy trong quá trình phát triển vaccine coronavirus trước đây. Điều này có nghĩa là cơ thể tạo ra kháng thể, nhưng không có khả năng vô hiệu hóa virus; vì vậy, bằng cách liên kết với các kháng thể có trên tế bào, virus có thể xâm nhập vào tế bào và nhân lên dễ dàng hơn.

Trong một nghiên cứu về các ca nhiễm đột phá tại San Francisco, California, các ca nhiễm đột phá được phát hiện có liên quan đến mức độ kháng thể trung hòa thấp hoặc không thể phát hiện được do tình trạng suy giảm miễn dịch hoặc nhiễm trùng do dòng kháng thể kháng. Điều này được một số nhà khoa học xem là một lời giải thích khả dĩ cho những trường hợp tái nhiễm sau khi chích ngừa. Nghiên cứu từ Mayo Clinic và Đại học Boston cho thấy sáu tháng sau mũi chích thứ hai của vaccine Pfizer, hiệu quả của vaccine giảm từ 76% xuống 42%, và với Moderna từ 86% xuống 76%.

Mặc dù các chính trị gia trên toàn thế giới đang nói về một số mũi chích với cùng một loại vaccine, các nhà khoa học ở Iceland, Anh và Mỹ vẫn do dự về điều này. Miễn dịch tự nhiên có thể cần thiết để xây dựng sự bảo vệ đầy đủ trong quần thể dân số. Hiện virus này đã trở thành dịch bệnh lưu hành và có tỷ lệ sống sót là 99.410% đối với người dưới 69 tuổi và hơn 99.997% đối với thanh niên dưới 19 tuổi.

Miễn dịch tự nhiên có thể cần thiết để xây dựng sự bảo vệ đầy đủ trong quần thể dân số.

PRESSFOTO VIA FREEPIK

Các kháng thể do vaccine tạo ra dường như giảm đi sau 6 tháng. Sự hiện diện không thể đo lường của các kháng thể không phải lúc nào cũng có nghĩa là con người không còn miễn dịch. Sau khi bị nhiễm trùng tự nhiên, các tế bào B sản xuất kháng thể vẫn có thể phát hiện được trong tủy xương sau khi các kháng thể đo được trong máu biến mất – điều này cho thấy khả năng cơ thể có thể phản ứng nhanh sau khi tái nhiễm. Một khảo sát với các nhân viên y tế tại Phòng khám Cleveland, cho thấy rằng việc chích ngừa cho những người đã trải qua một đợt nhiễm trùng tự nhiên là không có ý nghĩa.

Một số nhà miễn dịch học người Anh giải thích rằng sự bùng phát các trường hợp nhập viện do nhiễm RSV (virus cảm lạnh) ở trẻ em ở South Wales và Úc Châu có thể là hậu quả của chính sách phong tỏa đã dẫn đến việc ngăn chặn hoạt động của hệ thống miễn dịch. Sự gia tăng virus RSV ở trẻ em và những người bị nhiễm nấm đen trong phổi trong ICU cũng đã được báo cáo gần đây tại Hà Lan và Bỉ.

Những bệnh nhiễm trùng này hiếm khi xảy ra đơn lẻ và thường gặp trên những người có hệ thống miễn dịch rất yếu. Khi áp lực từ việc phong tỏa, can thiệp không dùng thuốc, và chích ngừa quy mô lớn chỉ nhắm vào một loại protein của virus tăng lên, thì càng có nhiều khả năng các đột biến xảy ra ở virus có thể gây nguy hiểm hơn cho các nhóm dễ bị tổn thương.

Giờ đây, phần lớn xã hội đã được chích ngừa, chúng ta tốt hơn là nên làm theo Đan Mạch, Thụy Điển, và Iceland, nghĩa là đỡ bỏ tất cả các biện pháp hạn chế và cho phép virus lưu hành trong quá trình hoạt động bình thường của xã hội.

Điều này hỗ trợ khả năng miễn dịch tự nhiên ngăn chặn các virus, nấm và vi khuẩn khác. Các lệnh bắt buộc chích vaccine thử nghiệm không thể cung cấp khả năng bảo vệ rộng rãi.

Việc tập trung vào chích ngừa theo các lệnh bắt buộc trực tiếp tạo ra mối bất hòa không thể biện minh một cách khoa học trong xã hội. Trên hết, với tình trạng thiếu nhân viên y tế, việc tiếp tục đi trên con đường tương tự là một lời mời chào cho một trận sóng thần [bệnh tật] kinh hoàng tiếp theo. Không chỉ từ COVID-19, mà còn từ các mầm bệnh khác cũng như sự gia tăng nhanh chóng bệnh ung thư, bệnh tim mạch, và trầm cảm.

Thật vậy, hệ thống miễn dịch cũng tham gia vào việc ngăn ngừa các bệnh kinh niên. Để ngăn ngừa những tác hại không đáng có cho người lớn và trẻ em, thông tin y tế công cộng về nguy cơ và lợi ích của vaccine cần phải trung thực và minh bạch. Bằng cách này, mọi người có thể đưa ra các quyết định được suy xét kỹ lưỡng về sức khỏe của chính mình và về cách góp sức vào để có một thế giới an toàn và lành mạnh hơn.

Chính phủ và các công ty bảo hiểm sẽ phục vụ tốt để ít nhất cung cấp cho trẻ em, người già, người nhận phúc lợi dễ bị tổn thương, và nhân viên y tế hướng dẫn rõ ràng hơn về tầm quan trọng cốt yếu của một hệ thống miễn dịch có khả năng phục hồi, không thỏa hiệp với các hạn chế và các lệnh bắt buộc gây nguy hiểm cho sức khỏe của chúng ta.

Bài báo được đăng tải lần đầu từ Viện Brownstone
Thu Anh biên dịch

6 nguyên nhân khiến đường huyết không ổn định

NISHA JACKSON.

SHUTTERSTOCK

Nhiều yếu tố môi trường và bệnh tật có thể làm thay đổi mức đường huyết.

Lượng đường trong máu (nồng độ glucose trong máu) có thể ảnh hưởng đến cả bệnh nhân tiểu đường lẫn người không bị tiểu đường theo nhiều cách. Sáu nguyên nhân dẫn đến mức đường huyết không ổn định là: bị bệnh hoặc mất nước, căng thẳng quá mức, thuốc cảm cúm/cảm lạnh thông thường, thuốc tránh thai, thức uống thể thao, và uống rượu.

Không giống nhau, mỗi người phản ứng với thứ gây ảnh hưởng đến đường huyết khác nhau. Có những hợp chất mà mọi người đều nên kiểm tra xem chúng ảnh hưởng đến lượng đường huyết của mình như thế nào. Ví dụ, lượng đường huyết có thể tăng do sự hiện diện của caffeine trong cà phê, trà đen, và một số loại nước tăng lực. Nhiều thành phần, yếu tố môi trường, và bệnh tật có thể làm thay đổi mức đường huyết. Nhận thức được những yếu tố gây ảnh hưởng này sẽ giúp bạn đưa ra những lựa chọn khôn ngoan hơn để có thể quyết định cảm giác của bạn trong suốt cả ngày.

Bị bệnh hoặc mất nước

Mất nước có thể làm tăng lượng đường huyết của bạn, vì vậy điều khôn ngoan là bạn nên cung cấp đủ nước cho cơ thể. Nếu bạn bị tiêu chảy và/hoặc nôn mửa trong hơn hai giờ hoặc bệnh kéo dài hơn một vài ngày, lượng đường huyết của bạn có thể thấp.

Ngoài ra, lượng đường huyết cũng tăng lên khi cơ thể bạn cố gắng chống lại bất kỳ loại bệnh nào. Cố gắng tỉnh táo nhận thức nhu cầu của cơ thể và luôn bổ sung đủ nước để cải thiện sức khỏe và năng lượng của bạn. Hãy gài hẹn giờ trên điện thoại của bạn, đem theo chai nước mọi lúc mọi nơi, để nước cạnh tủ đầu giường, và xem xét liệu pháp truyền tĩnh mạch hàng tuần hoặc hàng tháng. Làm bất cứ điều gì bạn cần làm để giúp cơ thể đủ nước, và bạn sẽ giúp lượng đường huyết của bạn [ổn định] suốt cả ngày!

Làm bất cứ điều gì bạn cần làm để giúp cơ thể đủ nước, và bạn sẽ giúp lượng đường huyết của bạn [ổn định] suốt cả ngày!

SHIFT DRIVE/SHUTTERSTOCK

Căng thẳng quá mức

Căng thẳng đang là một bệnh dịch trong xã hội hiện đại bận rộn của chúng ta. Từ "căng thẳng" không còn là từ chỉ dùng trong công ăn việc làm của chúng ta mà là một thuật ngữ liên quan đến mọi thứ. Người ta "căng thẳng" về những thứ được xem là để giúp chống lại căng thẳng – những điều thú vị và vui vẻ như bạn bè, gia đình, kỳ nghỉ, và chăm sóc cơ thể và sức khỏe của chúng ta! Nhiều người liên kết bận rộn với căng thẳng và để tôi nói với bạn, mọi người đều "bận!" Nhiều việc mà một thời từng đem lại cho chúng ta niềm vui, đã được thêm vào danh sách "việc cần làm".

Dù bạn bị bệnh tiểu đường hay đang tìm cách điều chỉnh lượng đường trong máu, điều khôn ngoan là nên tránh xa rượu.

GRESEI/SHUTTERSTOCK

Điều này nghe có vẻ vô hại, nhưng việc luôn bị "căng thẳng" sẽ khiến cơ thể tiết ra hormone làm tăng lượng đường trong máu. Mặc dù điều này phổ biến hơn ở bệnh nhân tiểu đường loại 2, nhưng nó cũng phổ biến ở những người không bị bệnh tiểu đường. Ngoài ra, căng thẳng còn gây ra những tác dụng phụ tiêu cực khác cho tim, óc, và cơ thể của bạn! Điều quan trọng là bạn nên chú ý dành thời gian thực hành các kỹ thuật thả lỏng với hít thở sâu, và tập thể dục để giảm căng thẳng.

Thuốc cảm cúm và cảm lạnh thông thường

Thuốc cảm thường chứa pseudoephedrine hoặc phenylephrine; cũng như đường và/hoặc alcohol. Những thành phần này có thể làm tăng lượng đường huyết của bạn.

Thuốc kháng histamin không gây ra vấn đề về lượng đường trong máu. Nếu bạn mua thuốc cảm không kê đơn, hãy hỏi dược sĩ về những ảnh hưởng có thể có đối với mức đường huyết của bạn. Đồng thời, kiểm tra lượng đường trong máu của bạn trong các tình huống đặc biệt để bạn có thể giúp xác định cách cơ thể bạn sẽ phản ứng với bệnh tật và phương pháp điều trị.

Kháng sinh cũng có thể có tác dụng này đối với cơ thể. Nếu bạn phải dùng thuốc kháng sinh vì nhiễm trùng, điều quan trọng là phải uống hết liều để ngăn ngừa tình trạng kháng thuốc, nhưng bạn cũng cần biết đến ảnh hưởng của kháng sinh đến lượng đường trong máu.

Thuốc tránh thai

Estrogen trong thuốc tránh thai có thể ảnh hưởng đến cách phản ứng của bệnh nhân tiểu đường với insulin. Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ (ADA) khuyên phụ nữ bị bệnh tiểu đường nên sử dụng thuốc tránh thai có chứa norgestimate và estrogen tổng hợp. ADA cho thấy thuốc tránh thai dạng chích và cấy que tránh thai an toàn cho phụ nữ bệnh tiểu đường, nhưng chúng có thể ảnh hưởng đến lượng đường trong máu. Phụ nữ nên theo dõi lượng đường trong máu nếu họ chọn sử dụng các phương pháp ngừa thai này, đặc biệt là trong vài tuần sau khi sử dụng thuốc lần đầu. Phụ nữ bị bệnh tiểu đường nên thảo luận với bác sĩ về những lựa chọn ngừa thai.

Loại nước uống thể thao dán nhãn "Tốt cho sức khỏe"

Mặc dù thức uống thể thao được thiết kế để giúp mọi người bổ sung chất lỏng nhanh chóng, nhưng nhiều loại lại chứa lượng đường cao. Đối với các bài tập vừa phải dưới một giờ, bạn chỉ cần bổ sung nước thường là đủ. Thức uống thể thao có thể thích hợp cho việc tập luyện cường độ cao hơn, nhưng những bệnh nhân tiểu đường nên hỏi ý kiến bác sĩ để xem loại thức uống nào sẽ tốt nhất.

Uống rượu

Điều này có tác dụng như "tàu lượn siêu tốc" đối với lượng đường trong máu cao và thấp như khi tập thể dục. Mức đường huyết có thể tăng lúc đầu nhưng rồi có thể giảm và duy trì ở mức thấp trong 12 giờ sau khi uống rượu. Hiệu ứng "tàu lượn siêu tốc" giảm khi uống rượu kèm với thức ăn. Thức uống có cồn cũng có thể chứa nhiều carbohydrate. ADA đề nghị phụ nữ uống không quá một [phần] thức uống có cồn mỗi ngày (nếu họ định uống) và hai [phần] thức uống có cồn mỗi ngày đối với nam giới. Một [phần] thức uống có cồn tương đương với 5 ounce (148ml) rượu vang, 12 ounce (355ml) bia, hoặc 1.5 ounce (44ml) rượu (whisky hoặc vodka). Vì vậy, dù bạn bị bệnh tiểu đường hay đang tìm cách điều chỉnh lượng đường trong máu, điều khôn ngoan là nên tránh xa rượu.

Nisha Jackson là chuyên gia về hormone và y học chức năng được công nhận trên toàn quốc, giảng viên, diễn giả truyền động lực, người dẫn chương trình phát thanh, tác giả của "Burliant Burnout", và người sáng lập các phòng khám y tế OnePeak ở Oregon. Trong 30 năm, cách tiếp cận y học của bà đã đảo ngược thành công các vấn đề kinh niên chẳng hạn như mệt mỏi, brain fog (chứng đờ đẫn do rối loạn chức năng nhận thức của não bộ), trầm cảm, mất ngủ, và mất sức chịu đựng.

Phương Lan biên dịch

Không có magnesium, thì việc bổ sung vitamin D có thể phản tác dụng

JOSEPH MERCOLA

Magnesium là khoáng chất phong phú thứ tư trong cơ thể, và cũng là thành phần cần thiết để kích hoạt vitamin D. Nếu không có đủ lượng magnesium, cơ thể bạn không thể sử dụng vitamin D mà bạn uống vào.

Điều này quả thật có thể giải thích vì sao có người cần liều vitamin D khá cao để tối ưu hóa hàm lượng vitamin D của họ. Có lẽ chỉ đơn giản là do họ không có đủ lượng magnesium trong cơ thể để kích hoạt vitamin D.

Người ta đang bổ sung vitamin D nhưng không nhận ra nó được chuyển hóa như thế nào. Nếu không có magnesium, vitamin D không thực sự hữu ích. Vì thế, tiêu thụ một lượng magnesium tối ưu, người ta có thể giảm nguy cơ thiếu hụt vitamin D và giảm phụ thuộc vào viên uống bổ sung vitamin D.

SHUTTERSTOCK

Magnesium là khoáng chất phong phú thứ tư trong cơ thể, và cũng là thành phần cần thiết để kích hoạt vitamin D.

Nếu không có magnesium, các chất bổ sung vitamin D có thể không hiệu quả

Có tới 50% người Mỹ đang uống thêm vitamin D bổ sung có thể không nhận được lợi ích đáng kể vì vitamin D chỉ Bổ sung vitamin D có thể làm tăng mức calcium và phosphate nhưng họ vẫn thiếu vitamin D. Mọi người có thể bị vôi hóa mạch máu nếu mức magnesium của họ không đủ cao. Và những bệnh nhân có mức magnesium tối ưu cần bổ sung ít vitamin D hơn để đạt được đủ mức vitamin D.

Trong khi lượng magnesium được khuyến nghị hàng ngày là 420 mg đối với nam và 320 mg đối với nữ, thì cách ăn uống tiêu chuẩn ở Hoa Kỳ chỉ chứa khoảng 50% lượng đó.

Ước tính có khoảng một nửa tổng dân số đang ăn uống thiếu magnesium.

Lượng magnesium cao hơn làm giảm nguy cơ thiếu Vitamin D

Magnesium đóng vai trò thiết yếu trong quá trình tổng hợp và chuyển hóa vitamin D, và việc bổ sung magnesium về căn bản đã làm đảo ngược tình trạng kháng điều trị vitamin D ở những bệnh nhân còi xương – với chứng kháng vitamin D phụ thuộc magnesium (magnesium-dependent vitamin-D-resistant)… Việc uống magnesium liều cao toàn phần có liên quan đến sự giảm đáng kể nguy cơ thiếu hụt (D-deficiency), và nạp thêm magnesium qua thực phẩm/viên bổ sung làm giảm đáng kể nguy cơ không đủ vitamin D (insufficient).

Hơn nữa, mối liên hệ của 25(OH) D huyết thanh với tỷ lệ tử vong, đặc biệt là do bệnh tim mạch và ung thư đại trực tràng, được thay đổi do lượng magnesium, và mối liên hệ đảo ngược chủ yếu xuất hiện ở những người uống lượng magnesium nhiều hơn mức trung bình.

Vitamin D làm giảm nguy cơ tử vong do bệnh tim

Vitamin D, một loại hormone steroid, rất quan trọng trong việc ngăn ngừa nhiều bệnh, bao gồm nhưng không giới hạn ở bệnh tiểu đường loại 2, thoái hóa điểm vàng do tuổi tác (nguyên nhân hàng đầu gây mù lòa), bệnh Alzheimer, bệnh tim và hơn một chục loại ung thư (bao gồm cả ung thư da). Vitamin D cũng thể hiện khả năng chống nhiễm trùng trong điều trị bệnh lao, viêm phổi, cảm lạnh, và cúm.

Các nghiên cứu cũng đã tìm ra mối liên quan giữa hàm lượng vitamin D cao hơn với tỷ lệ tử vong giảm do mọi nguyên nhân.

Thiếu vitamin D có thể làm tăng nguy cơ nhiễm COVID-19 của bạn lên 12 lần

Nhiều bằng chứng chứng minh rằng vitamin D có vai trò quan trọng trong sự điều hòa hệ thống miễn dịch, giúp giảm nguy cơ COVID-19. Tác dụng này chủ yếu nhờ vào khả năng giảm sự tồn tại và sao chép của virus SARS-CoV-2, giảm nguy cơ "bão cytokine" bằng cách giảm sản xuất cytokine tiền viêm và tăng sản xuất cytokine chống viêm.

Nhiều nghiên cứu cho thấy mức vitamin D cao hơn có thể giúp ngăn ngừa và/hoặc điều trị các chứng như:

- Hội chứng khô mắt và thoái hóa điểm vàng
- Các bệnh tự miễn dịch, gồm cả bệnh vẩy nến
- Bệnh đường tiêu hóa
- Các bệnh truyền nhiễm, bao gồm cả cúm và HIV
- Các bệnh thấp khớp do viêm như viêm khớp dạng thấp
- Loãng xương và gãy xương hông
- Các bệnh thần kinh như bệnh Alzheimer và bệnh động kinh.
- Lupus
- Ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn
- Té ngã, gãy xương, sức khỏe răng miệng và hơn thế nữa
- Béo phì
- Các bệnh thoái hóa thần kinh, bao gồm cả bệnh đa xơ cứng (MS).

Magnesium đóng vai trò thiết yếu trong quá trình tổng hợp và chuyển hóa vitamin D.

Ước tính có khoảng một nửa tổng dân số đang ăn uống thiếu magnesium.
LENAR NIGMATULLIN/SHUTTERSTOCK

Vitamin D và K2, calcium và magnesium – tất cả đều hoạt động song song.
REDY MADE/PEXELS

Những thực phẩm giàu magnesium như hạnh nhân và hạt điều, chuối, bông cải xanh và cải bruxen, gạo lứt, lòng đỏ trứng gà [thả rông], hạt lanh, sữa tươi từ bò ăn cỏ,…
SHUTTERSTOCK

Đánh giá mức độ vitamin D và magnesium của bạn

Hãy nhớ rằng cách duy nhất để xác định 1) mức độ tiếp xúc với ánh nắng mặt trời là đủ và/hoặc 2) lượng vitamin D3 bạn cần bổ sung là: Đo mức vitamin D của bạn, lý tưởng là hai lần một năm.

Để đánh giá mức magnesium của bạn, hãy xét nghiệm mức magnesium trong hồng cầu và theo dõi các dấu hiệu và triệu chứng của việc thiếu magnesium để xác định lượng magnesium bạn cần.

Ngoài ra, potassium (kali) và calcium thấp cũng là những dấu hiệu phổ biến trong kết quả xét nghiệm cho thấy tình trạng thiếu magnesium.

Sự phối hợp giữa vitamin D, calcium, magnesium, và vitamin K2

Khi bổ sung, cũng nên nhớ tính đến hiệu ứng tổng thể với các chất dinh dưỡng khác. Nếu bạn dùng vitamin D liều cao, bạn cũng có thể cần phải tăng lượng:

- Magnesium
- Vitamin K2
- Calcium

Bốn chất dinh dưỡng này: vitamin D và K2, calcium và magnesium; tất cả đều hoạt động song song và mỗi chất cần có đủ lượng để hoạt động tối ưu. Thiếu cân bằng giữa bốn chất dinh dưỡng này là lý do vì sao việc bổ sung calcium có liên quan đến việc tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ, và vì sao một số người gặp phải các triệu chứng ngộ độc vitamin D. Dưới đây là tóm tắt về một số mối tương quan quan trọng nhất giữa các chất dinh dưỡng này:

Thừa vitamin D kết hợp với thiếu vitamin K2 có thể gây ra tình trạng hấp thụ quá mức calcium, do đó có thể dẫn đến lắng đọng calcium trong tim và thận của bạn. Một phần lý giải cho những tác dụng phụ bất lợi này là do vitamin K2 giữ calcium ở vị trí thích hợp – trong răng và xương của bạn cũng như ngăn ngừa calcium tích tụ ở các mô mềm và động mạch.

Trong khi tỷ lệ tối ưu giữa vitamin D và vitamin K2 vẫn chưa được thiết lập, việc bổ sung khoảng 100–200 mcg K2 là có lợi. Các dấu hiệu cho thấy thiếu vitamin K2 bao gồm loãng xương, bệnh tim, và tiểu đường. Bạn cũng có nhiều khả năng bị thiếu nếu bạn hiếm khi ăn thực phẩm giàu vitamin K2 (xem danh sách bên dưới).

Vôi hóa mạch máu cũng là một tác dụng phụ của lượng magnesium thấp, vì vậy khi bổ sung vitamin D3, bạn cần bổ sung cả vitamin K2 và magnesium để bảo đảm mọi thứ hoạt động đúng mực.

Duy trì tỷ lệ calcium–magnesium thích hợp cũng rất quan trọng, vì magnesium giúp giữ calcium trong tế bào của bạn để chúng có thể hoạt động tốt hơn. Dựa trên nhu cầu sức khỏe cá nhân của bạn, tỷ lệ calcium–magnesium lý tưởng có thể thay đổi từ 1–1 đến tối ưu 1–2.

Magnesium và vitamin K2 cũng bổ sung cho nhau, vì magnesium giúp giảm huyết áp – một yếu tố quan trọng của bệnh tim.

Ăn uống đa dạng và tiếp xúc với ánh nắng mặt trời hợp lý

Mặc dù các viên bổ sung có thể hữu ích trong một số trường hợp, nhưng cách tốt nhất và an toàn nhất là chỉ cần ăn nhiều thực phẩm giàu calcium, magnesium, và vitamin K2, cùng với việc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời vừa đủ.

Dinh dưỡng có nguồn gốc từ thực phẩm thường sẽ có lợi nhất và điều này đặc biệt đúng với calcium. Khi bạn uống một dạng calcium ngoại lai sinh học hoặc khi khả năng điều hướng calcium đến đúng vị trí của cơ thể bạn bị suy giảm (như khi bạn thiếu vitamin K2 và/hoặc magnesium), calcium sẽ lắng đọng ở nơi không nên có, chẳng hạn như trong động mạch của bạn.

Cơ thể bạn có thể sử dụng calcium một cách chính xác nếu đó là calcium có nguồn gốc thực vật. Dưới đây là tóm tắt ngắn gọn về các loại thực phẩm được biết đến là có nhiều dưỡng chất quan trọng:

Vitamin K2: Các sản phẩm động vật hữu cơ được cho ăn cỏ như trứng và bơ, thực phẩm lên men như natto, pa-tê gan ngỗng và các loại phô mai giàu vitamin K2 như Brie và Gouda

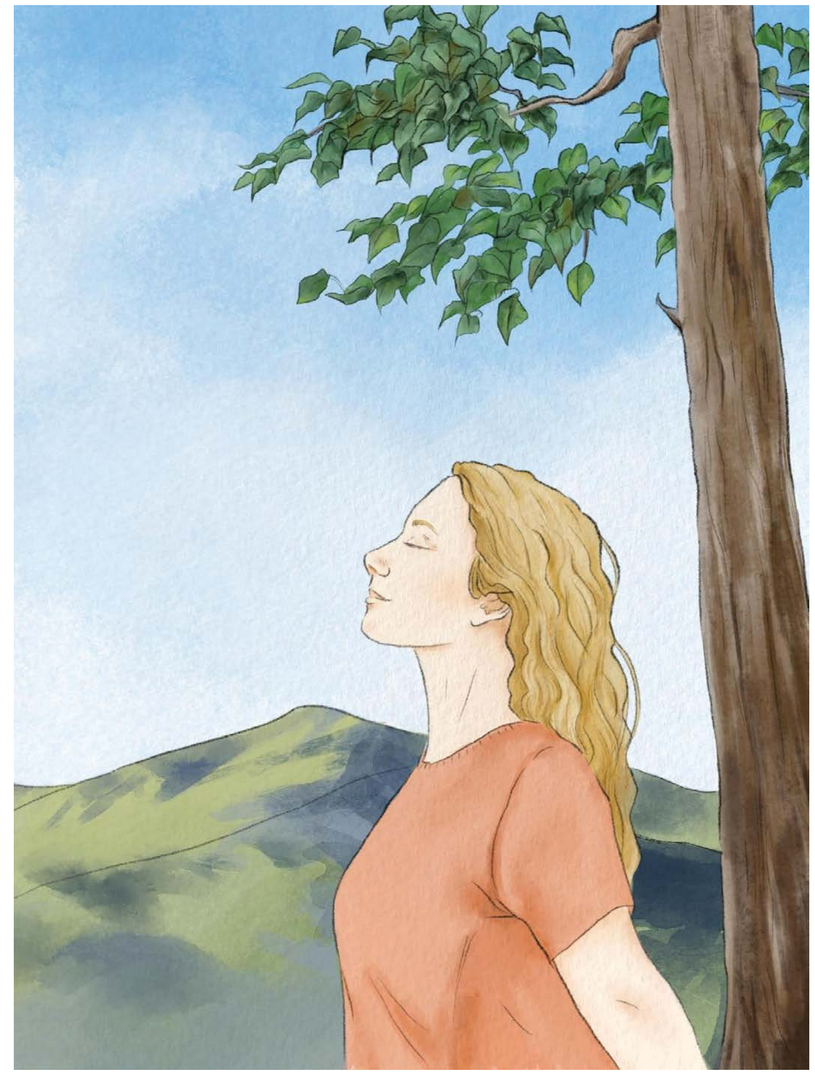
Magnesium: Hạnh nhân và hạt điều, chuối, bông cải xanh và cải bruxen, gạo lứt, lòng đỏ trứng gà [thả rông], hạt lanh, sữa tươi từ bò ăn cỏ, nấm, hạt bí ngô, hạt vừng, hạt hướng dương và các loại rau lá xanh, đặc biệt là rau spinach, rau Swiss chard, rau turnip, rau củ cải đường, rau cải thìa, cải xoăn, Bok Choy, và xà lách Romaine.

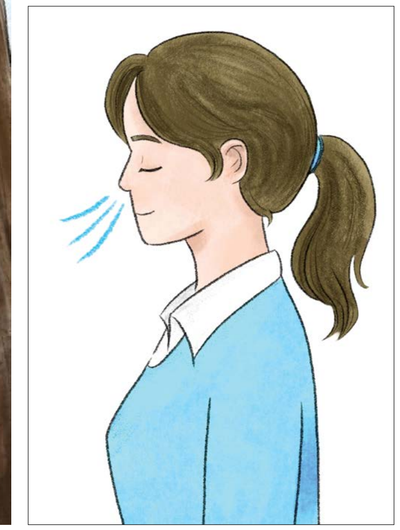
Calcium: Sữa tươi nguyên chất từ bò ăn cỏ (ăn thực vật), rau lá xanh, phần cùi trắng của vỏ trái cây họ cam quýt, hạt carob, và cỏ lúa mì (wheatgrass).

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

Thu Anh biên dịch

ALL PHOTOS BY LINDA ZHAO FOR RADIANT LIFE





Thở tốt hơn, sống tốt hơn

Thở bằng mũi thay vì bằng miệng sẽ tạo ra một thế giới sinh lý khác biệt

PATRICK MCKEOWN

Cũng giống như việc bạn dễ dàng quen với việc ăn quá nhiều, quá thường xuyên, việc hít thở quá nhiều không khí, quá nhanh cũng là điều thường thấy.

Thật khó tĩnh lặng để "hít thở sâu". Trên thực tế, một số nhịp thở tốt nhất của bạn là rất nhẹ. Nếu đã từng thiền định và đạt đến trạng thái tâm trí sâu lắng, bạn có thể nhận thấy rằng dường như bạn thở rất nhẹ.

Thở bằng mũi khác hẳn với thở bằng miệng. Thở bằng miệng không "nhận được nhiều oxy hơn". May mắn thay, bạn có thể học cách thở tốt hơn và bạn không cần phải là một yogi (người tập yoga) có kinh nghiệm để thực hành các bài tập thở.

Hơi thở lành mạnh là:

- Nhẹ nhàng và êm dịu
- Chậm
- Hơi thở sâu, từ phần thấp của phổi và từ cơ hoành của bạn đẩy ra ngoài.
- Không khí vào phổi qua mũi của bạn

Thở bằng miệng

Thở miệng góp phần gây ra căng thẳng – một yếu tố nguy cơ phổ biến của 75% đến 90% bệnh tật.

Thở miệng khiến cho chứng ngưng thở khi ngủ trở nên trầm trọng hơn. Với chứng ngưng thở khi ngủ thì nguy cơ tử vong cao gấp 1.9 lần, và nguy cơ tử vong liên quan đến bệnh lý tim mạch cao gấp 2.65 lần.

Trẻ em thở miệng gây ra các vấn đề về phát triển khuôn mặt, sức khỏe não bộ và hành vi.

Hơn 90% trẻ em có răng khấp khểnh hoặc lệch lạc liên quan đến khiếm khuyết trong việc hít thở bằng mũi, nghĩa là các em thường xuyên thở bằng miệng.

Thở bằng mũi

Thở bằng mũi giảm tới 70% các triệu chứng hen suyễn, có nghĩa là người bệnh cần ít thuốc hơn.

Không khí qua mũi được lọc, làm ấm và làm ẩm trước khi đến phổi.

Thở bằng mũi là cơ hội để cơ hoành luyện tập

Tăng lượng oxy hấp thụ từ 10% đến 20%.

Trợ giúp hệ thống miễn dịch chống lại virus và chất gây dị ứng.

Thở bằng mũi giúp bạn giảm căng thẳng và có chất lượng giấc ngủ cải thiện.

Các nguyên nhân phổ biến của việc hô hấp có vấn đề

Nếu bạn dành cả ngày để ngồi trước máy điện toán, rất có thể sức khỏe của bạn sẽ sa sút. Tư thế này làm cho cơ hoành của bạn bị ép lại khiến bạn thường xuyên phải thở bằng ngực.

Những lựa chọn về lối sống như ăn quá nhiều và lười vận động có thể làm mất cân bằng nhịp thở của bạn.

Trạng thái tinh thần và cảm xúc có thể gây ra tình trạng khó thở, thở nhanh khiến bạn lo lắng hơn. Tình trạng này nếu kéo dài sẽ dẫn đến hô hấp không lành mạnh.

Có tới 90% số người bị lệch vách ngăn mũi chọn cách thở bằng miệng. Nhưng thở bằng miệng khi đó lại khiến cho họ bị nghẹt mũi và làm trầm trọng thêm vấn đề.

Khi nào bạn nên tập thở bằng mũi

Trong khi tập thể dục: Hít thở bằng mũi ngăn ngừa bệnh hen suyễn do tập thể dục, và cải thiện hiệu quả việc thở, tốc độ và sức chịu đựng.

Trong khi tập yoga: Hít thở là không thể thiếu trong tập asana và thiền định. Như Robin Rothenberg giải thích trong cuốn sách xuất sắc "Restoring Prana" (Phục hồi Prana), các thiền sinh thời xa xưa biết tầm quan trọng của hơi thở tinh tế. Hít thở bằng mũi trong khi tập asana làm giảm nguy cơ chấn thương và thúc đẩy sự tập trung tinh thần.

Ban đêm: Thở bằng mũi cải thiện triệu chứng ngáy, ngưng thở khi ngủ, và mất ngủ. Bạn sẽ ít cảm thấy mệt mỏi hơn vào ban ngày, đồng thời có năng lượng và sức khỏe tốt hơn.

Khi bạn đang tập trung: Khi bạn đang làm việc, xem TV hoặc lái xe, bạn thường thở bằng miệng. Hãy nhớ kiểm tra nhịp thở của con bạn khi các cháu tập trung vào màn hình, làm bài tập về nhà hoặc đang chú tâm chơi đùa.

Patrick McKeown là một huấn luyện viên, tác giả và diễn giả nổi tiếng quốc tế. Ông là người tác giả của Oxygen Advantage®, người sáng lập Buteyko Clinic International và là thành viên của Hiệp hội Sinh học Hoàng gia ở Vương quốc Anh.

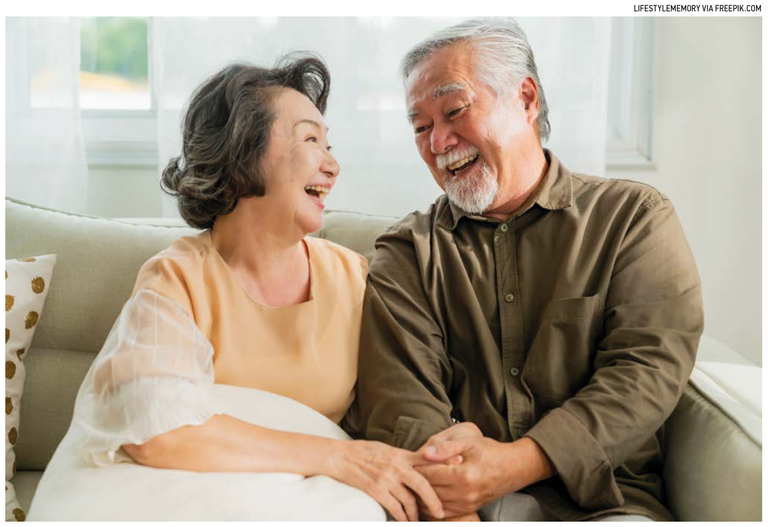
Thu Anh biên dịch

Chu kỳ sinh trưởng: 7 năm đối với phụ nữ, 8 năm đối với đàn ông

Y học Trung Hoa cung cấp cái nhìn sâu sắc về cách chúng ta già đi và điều gì ảnh hưởng đến quá trình lão hóa

EMMA SUTTIE

LIFESTYLEMEMORY VIA FREEPIK.COM



Tất cả chúng ta đều trải qua các giai đoạn của cuộc đời, mỗi giai đoạn đều có những nét đặc trưng riêng. Khi còn trẻ, chúng ta trải qua các thời kỳ tăng trưởng và phát triển mạnh mẽ cho đến khi trưởng thành, và sau đó là trạng thái suy giảm dần dần khi chúng ta ngày càng già đi.

Các giai đoạn này đã được xác định rõ ràng từ hàng ngàn năm trước và được ghi chép trong một tài liệu của Y học Trung Hoa (còn gọi là Trung y) có tên là "Hoàng Đế nội kinh". Tác phẩm này được viết vào thế kỷ thứ ba trước Công Nguyên và là một trong những tác phẩm lâu đời và có giá trị nhất của Trung y.

Trong khi các nền văn minh thường chỉ tồn tại trong một vài thế kỷ, thì nền văn minh Trung Hoa là nền văn minh duy nhất trên thế giới kéo dài đến 5,000 năm. Do có lịch sử lâu đời, nên Trung y đã có hàng ngàn năm để quan sát con người và thu thập bằng chứng về những gì xảy ra cho cả nam giới và nữ giới khi họ già đi. Có sự khác biệt giữa chu kỳ sinh trưởng ở nam giới và nữ giới. Phụ nữ trải qua chu kỳ 7 năm, và nam giới là 8 năm. Cơ chế duy trì sức khỏe qua mỗi giai đoạn phần lớn là do một thứ được mô tả trong Trung y gọi là "jing" – tinh khí.

Tinh khí trong Trung Y

Giống như nhiều điều trong Trung y, tinh khí không có [khái niệm] tương đương trong Tây y. Sự thiếu đối chứng này khiến việc giải thích tinh khí là gì trở nên khó khăn, đặc biệt khi tinh khí là một khái niệm quan trọng giúp chúng ta hiểu quan điểm của Đông phương về cơ chế lão hóa của con người.

Cuộc sống của chúng ta trải qua nhiều giai đoạn. Việc biết trước những giai đoạn này có thể giúp chúng ta dễ dàng hơn trong quá trình chuyển đổi từ giai đoạn này sang giai đoạn tiếp theo.

Nói một cách đơn giản nhất, tinh khí là bản chất của một người. Nếu phải làm một phép so sánh, tôi sẽ nói rằng tinh khí tương tự như sức mạnh của gene mà chúng ta kế thừa từ cha mẹ mình. Theo quan điểm của Đông phương, cha mẹ ban cho chúng ta tinh khí ngay từ lúc thụ thai. Nếu cha mẹ của bạn còn trẻ, còn sống, và khỏe mạnh, tinh khí của bạn sẽ mạnh mẽ và giúp bạn lớn lên và phát triển với sức mạnh tương ứng [với những gì] mà cha mẹ đã cho bạn.

Tuy nhiên, nếu cha mẹ của bạn đã lớn tuổi, có bệnh lý kinh niên hoặc các vấn đề sức khỏe, cũng như kiệt sức do thời gian dài làm công việc nặng nhọc hoặc thiếu ngủ, tinh khí mà bạn được truyền lại sẽ phản ánh sự thiếu hụt này. Những ý tưởng này nghe có vẻ kỳ lạ, nhưng tôi đã trải nghiệm điều này nhiều lần trong cuộc sống và công việc của mình. Nói một cách đơn giản, sức khỏe của bạn (ít nhất ở mức cơ bản) là biểu hiện trực tiếp về sức khỏe của cả bố mẹ bạn tại thời điểm bạn mới được hình thành.

Ví dụ, nếu bạn khỏe mạnh và cường tráng, cơ thể bạn có thể chịu đựng nhiều hơn một chút và dễ hồi phục từ những việc như mất ngủ, tiệc tùng, và uống rượu. Nhưng nếu bạn sinh ra với tinh khí thấp hơn mức tối ưu, bạn sẽ phải cố gắng nhiều hơn để duy trì sức khỏe tốt, và cơ thể bạn sẽ không được như ý muốn.

Nhận thức về chính cơ thể mình là chìa khóa [để có một sức khỏe tốt]. Bạn có phải là người dễ bị cảm lạnh và cúm bất kể bạn đã cố gắng rất nhiều để phòng tránh hay không? Nếu là như thế, bạn hãy ngủ nhiều hơn, ăn uống đầy đủ, và chăm sóc bản thân. Điều này sẽ giúp tinh khí của bạn thêm mạnh. Có phải bạn là người có thể không bị ảnh hưởng trong khi mọi người xung quanh bạn đang bị nhiễm virus? Nếu vậy, hãy tự hào vì bạn là người có sức khỏe tốt, nhưng dù gì đi nữa, hãy cố gắng chăm sóc bản thân của bạn.

Lượng tinh khí chúng ta nhận được khi thụ thai là hữu hạn. Tuy nhiên, vẫn có những cách để chúng ta có thể bảo vệ và bảo toàn tinh khí của bản thân trong suốt cuộc đời. Đông y tin vào sự điều độ trong mọi mặt của cuộc sống. Tránh xa mọi điều cực đoan không chỉ là một triết lý sống tốt; mà đó là điều cần thiết để bảo toàn tinh khí. Một số ví dụ về các hoạt động và hành vi làm cạn kiệt tinh khí bao gồm: làm việc quá sức, không ngủ đủ giấc, lạm dụng ma tuý và rượu, quan hệ tình dục quá nhiều, và sinh nhiều con gần nhau. Tinh khí giống như sinh lực của một người và bạn chỉ có từng đó. Một số hoạt động nhất định cũng có thể làm giảm lượng tinh khí, như tiệc tùng và sống phóng đãng. Bạn có thể thấy điều này ảnh hưởng đến những người có lối sống như vậy (ví dụ như các ngôi sao nhạc rock) thường trông già hơn tuổi. Họ đã làm tiêu hao tinh khí của mình. Vậy nên tinh khí bị suy giảm thực sự làm chúng ta già đi.

Mặt khác, một người sống lành mạnh, cân bằng thường trông trẻ trung và nhiều sức sống hơn so với tuổi của họ. Có nhiều cách để hỗ trợ và chăm sóc tinh khí của chúng ta. Chăm sóc cơ thể, rèn luyện khả năng thấu hiểu chính mình, và quan tâm đến cảm xúc của bản thân là những cách bảo vệ và giữ gìn tinh khí để chúng ta có thể duy trì tinh khí [khỏe mạnh] lâu dài.

Có một vài điều khác tôi muốn đề cập đến về tinh khí. Nếu bạn cảm thấy có lẽ bạn không được ban phước với nhiều tinh khí như bạn mong muốn, điều đó không có nghĩa là bạn không thể sống một cuộc đời dài lâu và khoẻ mạnh, không ốm đau và bệnh tật. Chúng ta đơn giản chỉ cần một chút nhận thức về bản thân và cố gắng để giữ gìn sức khoẻ và cân bằng [cuộc sống]. Khái niệm này không đồng nghĩa với việc khuyến khích hoặc cho phép ai đó từ bỏ trách nhiệm để sống lành mạnh. Đây chỉ đơn giản là một cách nhìn vào điểm mạnh và điểm yếu một cách tương đối để giúp chúng ta có thể điều chỉnh quan điểm và hành vi nhằm sống một cuộc sống tốt nhất có thể được. Kiến thức chính là sức mạnh. *(Xem biểu đồ)*

Tất nhiên, một số điều đã thay đổi kể từ thế kỷ thứ ba. Một trong những điều đáng chú ý nhất là chúng ta sống lâu hơn. Tuổi thọ kéo dài của chúng ta là do nhiều yếu tố, bao gồm việc tiếp cận với thực phẩm và nước sạch, cũng như sự cải thiện mạnh mẽ về chất lượng cuộc sống tổng thể của chúng ta.

Tự nhận thức về nguồn năng lượng của bản thân

Những chu kỳ này giúp chúng ta nâng cao nhận thức về cách nam giới và nữ giới trải qua các giai đoạn khác nhau trong cuộc đời.

Đối với phụ nữ, kiến thức về các giai đoạn này có thể giúp họ hiểu các sự kiện quan trọng, chẳng hạn như quyết định khi nào có thể sinh con và cách để vượt qua thời kỳ mãn kinh mà không cần lo lắng hoặc đối mặt các vấn đề thể chất khác. Các khía cạnh tình cảm và tinh thần cũng cần được quan tâm, giống như cơ thể chúng ta vậy.

Đối với nam giới cũng vậy, các giai đoạn này đóng vai trò như một loại hướng dẫn, giúp chúng ta biết về những gì sẽ xảy ra và cách để vượt qua các chu kỳ một cách suôn sẻ. Đôi khi, những quá trình chuyển đổi này [diễn ra] không mấy dễ chịu, vì vậy việc có một cuốn sách hướng dẫn có thể giúp chúng ta đối phó với những lo lắng, căng thẳng, và những nghi vấn khi đến và đi qua mỗi giai đoạn. Có thể nói, Trung y cung cấp cho chúng ta nhiều phương tiện để giúp chúng ta sống một cuộc sống dễ dàng hơn.

Tôi liên tục cảm thấy thán phục trước vẻ đẹp, sự phức tạp và trí huệ của Trung y. Sự hiểu biết sâu sắc của Trung Y về con người ở rất nhiều mức độ là một chứng thực cho hiệu quả của nền y học có lịch sử lâu đời này. Và đó cũng là một trong những lý do mà Trung y vẫn được sử dụng để điều trị các vấn đề sức khỏe trong thời đại ngày nay.

Emma Suttie là bác sĩ châm cứu và là người sáng lập Chinese Medicine Living – một trang web dành riêng để chia sẻ tri tuệ cổ xưa để sống lành mạnh trong thế giới hiện đại. Cô đã sống và thực tập tại 4 quốc gia và đang làm việc tại công ty Thrive Consulting của mình. Cô yêu thích thế giới tự nhiên, võ thuật, và một ly trà ngon.

Vân Hi biên dịch

CHU KỲ SINH TRƯỞNG CỦA PHỤ NỮ (7 NĂM)

7 tuổi	Hệ sinh sản của phụ nữ bắt đầu phát triển.
14 tuổi	Phụ nữ xuất hiện kinh nguyệt, và có thể sinh con. Trong Trung Y, thời kỳ kinh nguyệt (chu kỳ đầu tiên) là một yếu tố để hiểu về sức khoẻ tổng thể, đặc biệt là hệ sinh sản.
21 tuổi	Năng lượng của phụ nữ, đặc biệt là khả năng sinh sản phát triển hoàn toàn ở tuổi 21.
28 tuổi	Khả năng sinh sản của phụ nữ đạt đến đỉnh điểm. 28 tuổi được xem là độ tuổi tốt nhất để sinh con theo quan điểm của Đông phương.
35 tuổi	Cơ thể và khả năng sinh sản nói chung bắt đầu suy giảm. Tuy nhiên, người phụ nữ vẫn có thể sinh con.
42 tuổi	Năng lượng thể chất và khả năng sinh sản suy giảm. Việc thụ thai trở nên khó khăn hơn.
49 tuổi	Nhiều người phụ nữ bắt đầu mãn kinh và có khả năng không sinh con được nữa. Bước ra khỏi giai đoạn sinh sản là một sự thay đổi đáng kể trong cuộc đời người phụ nữ, không chỉ về mặt thể chất mà còn cả về tâm lý, và tinh thần.

CHU KỲ SINH TRƯỞNG CỦA ĐÀN ÔNG (8 NĂM)

8 tuổi	Hệ sinh sản của nam giới bắt đầu phát triển. Tóc và răng chắc khỏe.
16 tuổi	Hệ sinh sản đã phát triển hoàn toàn, và nam giới có khả năng sinh sản. Các hệ cơ quan vẫn tiếp tục phát triển, cơ thể, khối cơ và răng phát triển mạnh.
24 tuổi	Thận khí phát triển, tứ chi cường tráng.
32 tuổi	Cơ thể đạng đến đỉnh điểm về thể chất, và tất cả các hệ cơ quan đều khỏe mạnh và đầy sức sống.
40 tuổi	Cơ thể bắt đầu quá trình suy thoái dần dần. Dương khí (hay lửa) giảm dần, tóc chuyển màu bạc và răng yếu đi.
48 tuổi	Sự suy giảm về sức khỏe vẫn tiếp tục xảy ra. Các nếp nhăn xuất hiện, tóc bạc dần, cơ thể ít năng lượng hơn.
56 tuổi	Do suy giảm khí ở thận và gan, cơ thể bắt đầu mất tính linh hoạt, cử động trở nên khó khăn, có thể bắt đầu xuất hiện tình trạng co cứng và đau.
64 tuổi	Năng lượng sống bị suy yếu, xương trở nên giòn hơn, giảm linh hoạt, và răng bắt đầu xấu đi.

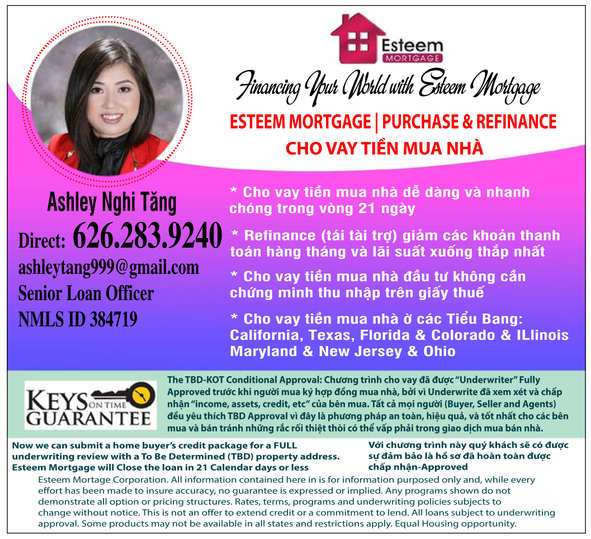
HƯỚNG DẪN TẬP PHÁP LUÂN CÔNG
• Nâng cao sức khỏe và tăng sức đề kháng
• Giảm căng thẳng và mệt mỏi tinh thần
• Nâng cao tâm tính và trí huệ

Đây là phương pháp tu tâm theo nguyên lý Chân-Thiện-Nhẫn, 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: 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: Heritage Park - 4601 Walnut Ave, Irvine, CA 92604. Sat & Sun, 7:50AM – 10:10AM. L/L: 949-387-3188 (English)
• Địa điểm 3: Rosemead Park - 4343 Encinita Ave, CA 91770. Sat & Sun, 6:30AM - 8:30AM. L/L: 626-376-0966 (English)
• Địa điểm 4: Liberty Park – 900 S 600 E, Salt Lake City, UT 84105. Sat & Sun 7:55AM – 10:00AM. L/L: 801-897-8865 (Tiếng Việt, English)
Còn nhiều địa điểm tập Pháp Luân Công tại các tiểu bang khác, xin coi website: www.falundafa.org/contacts

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

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 (Điền đơn)
. Medi-Cal / Medicare
. Tiền Hưu / SSA
. Medi-Cal Annual Renewal
. Thay đổi địa chỉ
. Điền 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
. Quỹ đầu tư hưu trí
. Giúp hoạch định 401k, IRA
VĂN PHÒNG CÓ LUẬT SƯ CHUYÊN LO VỀ
. 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)



Người càng tự chủ thì càng khỏe mạnh

MARTHA ROSENBERG

Bạn có cảm thấy rằng bạn đang chủ động kiểm soát các sự kiện trong cuộc sống của bạn không? Hay bạn cảm thấy rằng bạn đang bị áp đảo bởi những lực lượng ngoài tầm kiểm soát của bạn?

Điểm kiểm soát tâm lý (locus of control) dùng để chỉ mức độ tự quyết mà một người cảm thấy mình có được trong cuộc sống.

Nếu bạn tin rằng lựa chọn, hành động, và cách cư xử của bạn là yếu tố quyết định cuộc sống của bạn diễn ra như thế nào, thì bạn được cho là có "điểm kiểm soát tâm lý nội tại" (internal locus of control). Nhưng nếu bạn tin rằng cuộc sống của bạn được quyết định bởi các yếu tố nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn, thì bạn được xem là có "điểm kiểm soát tâm lý ngoại tại" (external locus of control).

Tất nhiên, hầu hết mọi người đều có sự kết hợp của cả hai điểm kiểm soát này – họ thấy rằng họ có ý chí và khả năng tự do, nhưng cũng thấy rằng "sự may mắn" và hành động của người khác cũng có ảnh hưởng lớn đến cuộc sống của họ. Một nguy cơ của việc quá tin tưởng rằng cuộc sống của bạn được điều khiển bởi các yếu tố bên ngoài là khi mọi thứ không suôn sẻ, bạn có thể đổ lỗi cho người khác và thoái thác trách nhiệm, chẳng hạn như đổ lỗi cho giáo viên về điểm kém trong bài thi.

Ngày càng có nhiều nghiên cứu y khoa chứng minh mối liên quan giữa khả năng kiểm soát tâm lý nội tại với sức khỏe tinh thần và thể chất. Cảm giác kiểm soát được cuộc sống của bạn, đôi khi được gọi là 'hiệu quả bản thân' – self-efficacy – đã được chứng minh là có thể giúp những người bị chứng đau nửa đầu, tiểu đường, bệnh thận, động kinh, HIV, bệnh Parkinson, ung thư, trầm cảm, đau kinh niên, nghiện cocaine, béo phì, nghiện rượu, nghiện thuốc lá, kiệt sức trong công việc, xấu hổ, và thậm chí là nghiện internet.

Một điểm kiểm soát tâm lý nội tại – niềm tin vào khả năng định hướng cuộc sống của một người – thậm chí còn có thể giúp mọi người đối phó với việc sống trong các khu phố tội phạm cao. Điều này có mối tương quan với sự sẵn sàng thực hiện các biện pháp chăm sóc sức khỏe dự phòng như chụp nhũ ảnh tầm soát ung thư tuyến vú, thực hiện sàng lọc/sửa đổi hành vi (recycling behavior), và thậm chí cải thiện thành tích bóng bầu dục ở đại học.

Mối liên quan giữa bệnh nghiêm trọng và điểm kiểm soát tâm lý nội tại

Chắc chắn là các vấn đề sức khỏe có thể đe dọa cảm giác tự chủ và 'hiệu quả bản thân' của chúng ta. Khi nói đến các tình trạng như ung thư và các bệnh thần kinh như Parkinson và sa sút trí tuệ, chúng ta hiểu rằng chúng ta không gây ra chúng và thường cảm thấy bất lực trước tiên lượng bệnh tình. Tuy nhiên, các chuyên gia nói rằng cảm giác kiểm soát tâm lý nội tại vẫn giúp ích cho tình trạng sức khỏe.

MONKEY BUSINESS IMAGES/SHUTTERSTOCK

Ngày càng có nhiều nghiên cứu y khoa chứng minh mối liên hệ giữa điểm kiểm soát tâm lý nội tại (LOC) với khả năng cải thiện sức khỏe tinh thần và thể chất.

Theo một bài viết năm 2022 trên tạp chí Patient Preference and Adherence, bệnh nhân bị ung thư tuyến tiền liệt di căn đã trải nghiệm về khả năng kiểm soát nội tại tốt hơn khi tham gia vào việc ra quyết định điều trị và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ sử dụng ngôn ngữ mang tính chất thông cảm với bệnh nhân. Trong Journal of Health Psychology, những bệnh nhân thiếu khả năng kiểm soát tâm lý nội tại và cảm thấy bất lực trước hoàn cảnh bị trầm cảm nhiều hơn. Và trong Tạp chí Journal of Psychology, những phụ nữ bị ung thư vú được cho là có các chiến lược đối phó và chất lượng cuộc sống tốt hơn khi họ có điểm kiểm soát tâm lý nội tại.

> Những người có điểm kiểm soát tâm lý nội tại thích ứng tốt hơn với nhiều sự tự chủ hơn.

Béo phì và điểm kiểm soát tâm lý

Một tình trạng khiến nhiều người rơi vào cảm giác bất lực trước 'béo phì'. Nhiều người thừa cân thường nói rằng họ không thể giảm cân và rằng chỉ là vì họ được "sinh ra theo cách đó" hoặc rằng họ "có thân hình to béo".

Một nghiên cứu năm 2018 trên International Journal of Research and Analytical Reviews lưu ý rằng thanh thiếu niên có điểm kiểm soát tâm lý ngoại tại tin rằng các yếu tố bên ngoài khiến họ ăn nhiều và "có mức cortisol cao hơn, rất có thể cũng ảnh hưởng đến sức khỏe lâu dài của họ, ví dụ: thừa cân/béo phì".

Các nhà nghiên cứu cũng suy đoán rằng những người béo phì với điểm kiểm soát tâm lý ngoại tại có thể khiến họ nhận được sự chăm sóc kém hơn từ các chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Và "những người tập trung vào nội tâm sẽ có xu hướng giảm cân thành công hơn."

Một bài báo trên Tạp chí Quốc tế về Béo phì cho thấy có mối liên hệ giữa điểm kiểm soát tâm lý của người mẹ và con cái của họ. Cải thiện điểm kiểm soát tâm lý của các bà mẹ khi mang thai có thể có những tác động tích cực đến cân nặng và điểm kiểm soát tâm lý của những đứa trẻ.

Nghiện rượu và ma túy và điểm kiểm soát tâm lý

Giống như những người ăn quá nhiều, nhiều người sử dụng ma túy và rượu quá mức cho rằng các yếu tố bên ngoài khiến họ làm thế; các nhà tâm lý học nói rằng như vậy nghĩa là họ thiếu điểm kiểm soát tâm lý nội tại. Nghiên cứu trên Tạp chí Điều trị Lạm dụng Chất gây nghiện đã xác nhận điều này và phát hiện ra rằng điểm kiểm soát tâm lý nội tại có mối tương quan chặt chẽ với việc phục hồi sau nghiện ở những người lạm dụng cocaine.

Các nhà nghiên cứu trên Tạp chí Tâm thần học Công nghiệp đã viết rằng điểm kiểm soát tâm lý ở bệnh nhân nghiện rượu "có khuynh hướng ngoại tại", nhưng nếu điều này được thay đổi, bệnh nhân sẽ "có khả năng cải thiện". Tuy nhiên, việc thiếu điểm kiểm soát tâm lý nội tại trong chứng nghiện rượu có thể chuyển biến tích cực khi những người nghiện rượu có được niềm tin tâm linh.

Trong khi các bệnh nhân được nghiên cứu thừa nhận họ không có đủ tự chủ để ngừng uống rượu, họ có được niềm tin rằng, "Thượng đế kiểm soát việc ngừng uống rượu ban đầu" và "Chúa kiểm soát đối với việc duy trì trạng thái tỉnh táo liên tục của một người". Các nhà nghiên cứu cho biết "những thay đổi trong niềm tin vào Đấng Thiêng Liêng liên quan đến việc kiểm soát rượu trong suốt quá trình hồi phục" rất đáng để nghiên cứu thêm.

Các lợi ích sức khỏe khác của điểm kiểm soát tâm lý nội tại

Lạm dụng rượu và cocaine không phải là chứng nghiện duy nhất có thể được hưởng lợi từ việc cải thiện hiệu quả bản thân và niềm tin vào khả năng định hướng cuộc sống của chính người đó. Một bài báo trên tạp chí Toxics đã cải thiện "sức khỏe" điểm kiểm soát tâm lý giúp những người trẻ tuổi kiểm soát việc hút thuốc lá và thuốc lá điện tử. Các nhà nghiên cứu đã viết trên tạp chí CyberPsychology & Behavior, chứng rối loạn mới được công nhận là "nghiện internet" bắt nguồn từ điểm kiểm soát tâm lý ngoại tại chứ không phải là nội tại.

Các nhà nghiên cứu đã viết trên tạp chí Alzheimer Disease & Associated Disorders, điểm kiểm soát tâm lý nội tại mạnh hay yếu là một yếu tố quyết định mức độ hiệu quả của những người đã thực hiện "thử nghiệm dự đoán". Và, tương tự như "sự kiểm soát của Chúa" được thấy ở một số người nghiện rượu đang hồi phục – "điểm kiểm soát tâm lý sức khỏe tâm linh" – có tương quan với tỷ lệ hài lòng với cuộc sống cao hơn ở những người Mỹ gốc Phi sống sót sau bệnh ung thư vú, theo Journal of Psychosocial Oncology. Một lần nữa, cảm giác rằng một người không "kiểm soát" hoàn cảnh của chính mình được thay thế bằng sự "kiểm soát" của sức mạnh tâm linh.

Cuối cùng, điểm kiểm soát tâm lý ngoại tại thậm chí có thể ảnh hưởng đến căng thẳng trong công việc, mà các nhà nghiên cứu đã viết trên Tạp chí Nâng cao Sức khỏe Hoa Kỳ. Những người có điểm kiểm soát tâm lý ngoại tại có thể cảm thấy căng thẳng trong môi trường không thoải mái, trong khi những người có điểm kiểm soát tâm lý nội tại thích ứng tốt hơn với nhiều sự tự chủ hơn.

Chắc chắn, có rất nhiều khía cạnh của cuộc sống – từ gene di truyền, công việc đến gia đình và điều kiện kinh tế-xã hội – không nằm trong tầm kiểm soát hoặc thậm chí không nằm trong sự lựa chọn của chúng ta. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu đã cho thấy rằng cảm giác làm chủ được hoàn cảnh, cho dù khi chia sẻ việc ra quyết định với các nhà cung cấp dịch vụ y tế, xác định những cái mới trong điểm mạnh cá nhân hoặc đức tin thiêng liêng, đều đóng góp tích cực cho sức khỏe tổng thể của chúng ta. Điểm kiểm soát tâm lý nội tại giúp chúng ta không cảm thấy hoàn toàn bất lực trước hoàn cảnh và bị các yếu tố bên ngoài chi phối, từ đó giúp ích cho sức khỏe của chúng ta.

Martha Rosenberg là phóng viên và tác giả được công nhận trên toàn quốc với tác phẩm đã được Mayo Clinic Proceedings, Public Library of Science Biology, và National Geographic trích dẫn. Bài báo đề cập về FDA của cô Rosenberg, "Born with a Junk Food Deficiency" (Sinh Ra với sự Thiếu Hụt Thức Ăn Vặt), đã giúp cô trở thành một nhà báo điều tra nổi tiếng. Cô đã giảng dạy tại các trường đại học trên khắp Hoa Kỳ và cư trú tại Chicago.

Thu Anh biên dịch

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

www.epochtimesviet.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:

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 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): _____