

TÂM & THÂN

Học thuyết Âm–Dương
giúp giải thích các hiện tượng
tự nhiên, bao gồm cả sức khỏe
và bệnh tật của cơ thể người.

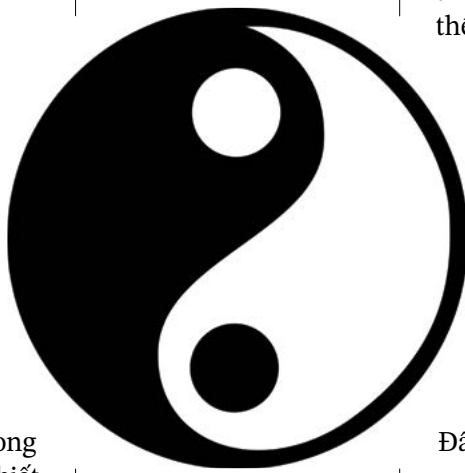
TRÍ TUỆ CỔ XƯA

Bạn là ÂM hay DƯƠNG?

Cách nhìn nhận cổ
xưa về bản chất của
cuộc sống và vũ trụ
theo thuyết Âm–
Dương cũng được
áp dụng cho các
đặc điểm tính
cách con người

EMMA SUTTIE

Một số người trong chúng ta có thể đã biết đến người như sau. Anh ấy là một người có sức cuốn hút mọi người như một thời nam châm. Anh ấy có khả năng lan tỏa nhiệt tình đến xung quanh và luôn làm việc trong một số dự án kinh doanh mới mẻ thú vị. Anh ấy dường như liên tục vượt qua các ranh giới, khám phá những điều mới, và sống



Âm và dương thường được biểu thị bằng một biểu tượng Đạo giáo cổ xưa gọi là thái cực. Nửa tối tượng trưng cho âm và nửa sáng đại diện cho dương.

một cuộc đời hăng hái, đầy hứng khởi. Anh ấy hầu như không ngủ, nhưng vẫn có năng lượng bất tận. Đây là một kiểu người mang tính dương.

Và một số người trong chúng ta có thể cũng biết đến kiểu người giống như thế này.

Cô ấy nhút nhát, có giọng nói dịu dàng, trầm ngâm và hay suy nghĩ, thích đọc sách hơn tiếp xúc với người khác. Dáng vẻ đi lại của cô rất khoan thai và duyên dáng. Nếu được sống theo cách của riêng mình, cô sẽ đi ngủ sớm và thức dậy muộn. Là người hạnh phúc nhất trong công ty của chính mình, cô ấy có một đời sống nội tâm phong phú, và kết quả là cô thường thả hồn trên mây. Đây là một kiểu người mang tính âm.

Âm–Dương là gì?

Âm và dương thường được biểu thị bằng một biểu tượng Đạo giáo cổ xưa gọi là thái cực. Nửa tối tượng trưng cho âm và nửa sáng đại diện cho dương. Bạn sẽ thấy rằng cũng có một dấu chấm của thứ này nằm trong thứ kia. Điều ấy chứng tỏ rằng chúng phụ thuộc lẫn nhau, đều cần có nửa còn lại để tồn tại.

Trái ngược với những gì nhiều người

tin tưởng, âm và dương không phải là hai lực lượng đối lập; chúng bổ sung cho nhau. Hai nửa này có tính động và liên tục thay đổi, âm biến thành dương và ngược lại. Thái cực cho thấy rằng mặc dù tồn tại lưỡng cực, nhưng mỗi phần không thể tồn tại mà không có phần kia, và trên thực tế, hai phần có thể cùng tồn tại một cách hài hòa.

Tuy nhiên, âm dương không chỉ là một khái niệm Đông phương. Khoa học hiện đại tiến bộ đã tìm thấy các lĩnh vực khác nhau của tính lưỡng cực hài hòa – ở trong thân thể con người và khắp thế giới vật chất – từ cách các hormone và chất dẫn truyền thần kinh có bộ đếm để bật và tắt các quá trình khác nhau trong cơ thể con người, đến các đặc tính âm và dương của proton và neutron tạo nên vũ trụ nguyên tử và phân tử của chúng ta.

Thuyết âm dương

Tài liệu tham khảo viết tay sớm nhất về âm và dương bắt nguồn từ Kinh Dịch, có từ khoảng 700 năm trước Công nguyên, mặc dù học thuyết âm dương có thể là một phần của nền văn hóa trước đó.

Xem tiếp trang 2

Đầu óc minh mẫn hay trí tuệ sa sút tùy thuộc vào thực phẩm bạn ăn

JOSEPH MERCOLA

Những hợp chất như quercetin và acid béo omega-3 và chiến lược tăng sinh các tế bào thần kinh mới có thể giúp chúng ta có một bộ óc khỏe mạnh và ngăn ngừa các bệnh lão hóa như Alzheimer.

Giống như phần còn lại của cơ thể, bộ não của chúng ta có thể bị lão hóa. Bộ não cũng bị bệnh, khác biệt duy nhất là ở chỗ nó có thể thay đổi bản chất vốn có của con người chúng ta.

Bệnh Alzheimer có thể biến một người thân yêu thành một người xa lạ. Bệnh Alzheimer cũng có thể lấy đi kỷ ức, tính cách, và các mối quan hệ, để

lại cho các thành viên trong gia đình dư âm đau khổ đầy ám ảnh về một người từng biết họ.

May thay, ngay cả khi căn bệnh này ngày càng phổ biến, các nhà nghiên cứu cũng đang tìm hiểu thêm về các yếu tố dẫn đến nguy cơ khiến chúng ta bị bệnh, và những thói quen có thể nuôi dưỡng để giữ cho bộ óc của chúng ta khỏe mạnh.

Một ví dụ gần đây nhất đến từ sự hợp tác giữa các nhà nghiên cứu từ Đại học Queensland và Trung tâm Bệnh Thoái hóa Thần kinh Đức. Họ phát

Xem tiếp trang 4

TRÍ TUỆ CỔ XUA

Bạn là Âm hay Dương?

Tiếp theo từ *trang 1*

Thuyết âm dương là trọng tâm của Âm Dương gia (trường phái Âm Dương) trong suốt thời Chiến Quốc ở Trung Quốc từ năm 476 trước Công nguyên đến năm 221 trước Công nguyên. Âm Dương gia đôi khi còn được gọi là Trường phái Tự nhiên học với mục tiêu là sử dụng các quy luật tự nhiên một cách tích cực có lợi cho con người – không phải thông qua việc kiểm soát và chế ngự thiên nhiên như khoa học Tây phương hiện đại, mà bằng cách phù hợp với các quy luật đó. Mục tiêu cuối cùng của Âm Dương gia là hành động phù hợp với quy luật tự nhiên vì lợi ích của nhân loại và tất cả sự sống trên trái đất.

Âm Dương gia cũng giải thích các hiện tượng tự nhiên, bao gồm sức khỏe và bệnh tật của con người. Theo thời gian, thuyết âm dương đã trở thành nhân tố trung tâm của Trung y mãi cho đến nay.

Một trong những điều độc đáo về thuyết âm dương là âm và dương không mang tính tĩnh, mà có thể luân chuyển. Điều này khác với hệ lý luận đã thống trị tư duy Tây phương qua hơn 2,000 năm của Aristotle – tin rằng các đối tượng được định nghĩa là thế này chứ không phải thế khác; ví dụ như cái bàn này là tròn; cái bàn này không tròn: Cả hai đều không thể đúng. [Cái bàn này không thể vừa tròn vừa không tròn.]

Ngược lại, theo thuyết âm dương, mọi thứ đều có cả hai mặt âm và dương. Ví dụ về cái bàn, mặt trên của bàn là dương và mặt dưới là âm; mặt ngoài của bàn là dương và mặt trong là âm.

Một ví dụ khác, là dương, thì trái đất (mặt mề, trong xanh và đầy những đại dương) là âm. Nhưng trái đất sẽ được xem là dương khi so sánh với mặt trăng (mát, tối, tĩnh lặng), nghĩa là mặt trăng âm hơn khi so sánh với trái đất. Đó là một khái niệm đơn giản nhưng thâm thúy, và các ứng dụng của học thuyết này là vô hạn.

Hình 1 là một số ví dụ về âm và dương.

Đặc điểm tính cách âm và dương

Âm và dương cũng có thể được áp dụng cho các khía cạnh tính cách của chúng ta.

Mọi người đều là một thể năng động gồm cả hai thuộc tính âm và dương, nhưng một số người dương hơn và những người khác âm hơn. Tuổi thơ dương nhiên là khoảng thời gian mang tính dương hơn với sự phát triển và trưởng thành mạnh mẽ cùng nguồn năng lượng bất tận của tuổi trẻ. Chúng ta dần trở nên âm hơn khi già đi, sống chậm lại, và trở nên nội tâm hơn.

Nói chung, những người có xu hướng mang tính dương hơn, là những người hay thể hiện cảm xúc ra ngoài, có sức thu hút, năng động, hướng ngoại, có tính xã hội cao, và thích được hòa mình vào thế giới và làm việc.

Những người có tính âm nhiều hơn, có xu hướng là những người trầm lặng hơn, thích sự cô độc, các hoạt động hướng nội như đọc, viết và thiền định; thích rừng, núi và đại dương hơn những bữa tiệc ồn ào với nhiều người.

Mặc dù tất cả chúng ta đều có các khía cạnh âm cũng như dương và chúng luôn biến hóa, nhưng hầu hết chúng ta đều có “bản chất” thiên về một trong hai nhóm.

Ví dụ về tính cách âm và dương

Những kiểu tính cách đại diện cho dương luôn khiến tôi nghĩ đến cha tôi. Ông rất khoáng đạt, và khiến tất cả mọi người trong phòng phải chú ý khi ông bước vào. Bởi vì khả năng hấp dẫn và thu hút của mình, ông không



Ở Đông phương lại xem trong khía cạnh âm nhiều hơn. Điều này được phản ánh trong một xã hội có khuynh hướng hướng nội và ngay cả trong giới cao niên, những người trong giai đoạn âm của cuộc đời.

Âm	Dương
Tối	Sáng
Mặt Trăng	Mặt Trời
Tĩnh	Động
Lạnh	Nóng
Nhẹ	Nặng
Tĩnh lặng	Sôi nổi
Uớt	Khô
Chậm	Nhanh
Kiểm chế cảm xúc	Biểu lộ cảm xúc
Tránh né	Trực diện
Kín đáo	Thế hiện
Bí quan	Lạc quan
Tĩnh tại	Năng động
Nữ tính	Nam tính
Cảm xúc	Lý trí
Tích trữ năng lượng	Dùng năng lượng
Đeo đai	Cứng rắn
Mẫu hệ	Gia trưởng
Vị người khác	Vị bản thân
Bị động	Chủ động
Thu mình	Nổi trội
Trừng	Tĩnh trọng
Tâm linh	Thực tế
Yêu	Sợ
Sáng tạo	Lý luận



Tuổi thơ dương nhiên là khoảng thời gian mang tính dương. Chúng ta dần trở nên âm hơn khi già đi, sống chậm lại, và trở nên nội tâm hơn.

Âm	Dương
Hướng nội	Hướng ngoại
Tĩnh lặng	Sôi nổi
Thích ở một mình	Thích nơi đông người
Tĩnh tại	Hoạt động
Chậm rãi, suy xét	Nhanh chóng, lập tức
Thư giãn, nghỉ ngơi	Năng động
Chú ý đến bên trong	Chú ý đến bên ngoài
Hài lòng	Tham vọng
Lĩnh động uyển chuyển	Kiên quyết
Điềm tĩnh	Sôi nổi
Trung dung	Thích tiên phong
Kiểm chế cảm xúc	Biểu lộ cảm xúc
Sáng tạo	Theo logic
Thận trọng	Bốc đồng

cần phải cố gắng mới trở thành trung tâm của sự chú ý. Là một nhạc sĩ, ông sẽ đem cây đàn guitar của mình ra và hát, thu hút bất cứ ai trong tầm âm thanh lạc vào bản nhạc với giọng hát mượt mà, phong phú của mình. Ông có tính xã hội cao và trở thành trung tâm của mọi buổi tiệc tùng.

Ngược lại, tôi lại mang tính rất âm. Yên lặng và nhút nhát, tôi cảm thấy hạnh phúc nhất khi ở một mình, vui đùa vào sách. Tôi sống trong trí tưởng tượng của mình và có thể dành vô số giờ (trong thời gian cho phép) để chìm đắm trong những ý tưởng, suy nghĩ và theo đuổi sáng tạo. Một buổi chiều đi dạo trong khu rừng được thiên nhiên bao quanh là tưởng tượng của tôi về thiên đường, và không có một cuốn sách nào đủ dài hay một tách trà nào đủ lớn để phù hợp với tôi.

Cuộc sống cũng có những giai đoạn âm và dương. Như đã nói ở trên, khi còn nhỏ, chúng ta có xu hướng thể hiện tính dương hơn; khi đó chúng ta đang trong thời kỳ phát triển với nhiều năng lượng trong cuộc sống. Nhưng, như bà tôi luôn nói với tôi, tính cách của chúng ta trở nên khá rõ ràng ngay từ khi còn nhỏ, và đây có lẽ là xu hướng tự nhiên của chúng ta.

Khi già đi, nhiều người trong chúng ta có xu hướng sống chậm lại và hướng nội. Đối với một số người, tuổi tác dạy cho chúng ta sự tự tin và “thoải mái hơn khi là chính mình”, giúp chúng ta hướng ngoại hơn so với thời còn trẻ. Chúng ta cũng có thể đưa ra quyết định để thay đổi một phần tính cách của mình, chẳng hạn như hướng ngoại hơn hoặc thực hiện các bước để sống chậm lại và thư giãn sau khi nhận thấy xu hướng làm việc quá sức của mình. Tất cả những nhận thức về bản thân này có thể giúp chúng ta trở nên cân bằng hơn – đó là chìa khóa cho một cuộc sống khỏe mạnh, hạnh phúc.

Hình 2 là một số ví dụ về đặc điểm tính cách âm dương.

Trên đây chỉ là một vài ví dụ về một số thuộc tính âm và dương, nhưng ví dụ thực sự là nhiều vô hạn. Việc hiểu biết một chút về bản thân và khuynh hướng của bản thân có thể giúp chúng ta theo vô số cách.

Những khác biệt về văn hóa

Ở Tây phương, chúng ta có xu hướng xem trọng tính cách dương và các đặc điểm của dương nói chung – chẳng hạn như nhiều năng lượng, tham vọng, hướng ngoại và tự tin. Tuy nhiên, ở Đông phương lại xem trọng khía cạnh âm nhiều hơn. Điều này được phản ánh trong một xã hội có khuynh hướng hướng nội và ngay cả trong giới cao niên, những người trong giai đoạn âm của cuộc đời. Những người lớn tuổi của chúng ta, sau một thời gian dài sống và học tập, đã có động được một điều gì đó không có nơi người trẻ – đó là trí tuệ.

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

Tân Dân biên dịch

Việc nhận biết bạn là âm hoặc dương có thể giúp bạn như thế nào?

Ngoài thực tế là con người chúng ta có khát vọng sâu xa muốn biết và hiểu mình là ai, học thuyết âm dương cũng có thể giúp chúng ta theo nhiều cách khác, đặc biệt là về mặt sức khỏe và hạnh phúc. Bởi vì âm và dương có thể được áp dụng cho mọi thứ đang hiện hữu, việc biết chúng ta thuộc nhóm này hay nhóm khác có thể giúp chúng ta định hướng cuộc sống với nhận thức tốt hơn, và giúp chúng ta sống khỏe mạnh hơn.

Sức khỏe của người mang tính Âm

Nếu mang nhiều tính âm hơn, thì bạn có thể dễ bị các bệnh do nguyên nhân là lạnh hoặc ẩm ướt. Vì bản thân âm có liên quan đến lạnh (trái ngược với nóng, tức là dương), hãy lưu ý giữ ấm, đặc biệt trong những tháng lạnh hơn. Mặc dù quần áo khi bạn ra ngoài trong thời tiết lạnh, ăn thức ăn ấm để cân bằng năng lượng âm (đặc biệt là vào mùa đông và những tháng lạnh hơn), đồng thời có gắng vận động nhiều hơn. Làm vậy sẽ giúp giữ cho năng lượng chuyển động và tạo ra nhiều tính dương hơn để cân bằng tính âm của bạn.

Tính âm cũng khiến cơ thể hoạt động chậm hơn và có vấn đề kinh niên với các triệu chứng ít rõ ràng hơn; vì vậy, bạn nên lưu ý để giữ cho cơ thể cân bằng và hài hòa. Rất may, sự lưu tâm là một trong những điểm mạnh của những người kiểu âm.

Sức khỏe của người mang tính Dương

Nếu bạn có nhiều thuộc tính dương hơn, có một số điều cần lưu ý. Bởi vì dương có liên quan đến nhiệt và hoạt động, hãy lưu ý đến việc uống đủ nước và nghỉ ngơi đầy đủ. Trong những tháng nóng hơn, hãy cân bằng tính dương tự nhiên của bạn bằng các thực phẩm giải nhiệt, sống chậm rãi, và ngủ đủ giấc. Những người thuộc kiểu Dương dễ bị “kiệt sức” hơn, vì họ có xu hướng cố gắng quá mức, đôi khi đến mức kiệt sức. Hãy chú ý không làm việc quá nhiều, cũng như cân bằng tham vọng và nguồn năng lượng cao của bạn với một số hoạt động nội tâm như yoga, khi công, suy ngẫm, viết nhật ký hoặc thiền định.

Tính dương có xu hướng nhanh chóng dẫn đến vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hơn, vì vậy cân bằng là yếu tố then chốt – đặc biệt là trong những tháng mùa hè, khi năng lượng dương mạnh mẽ nhất. Người thuộc tính dương thường có hệ thống miễn dịch mạnh mẽ và phục hồi nhanh chóng, miễn là họ không bị suy kiệt.

Bây giờ khi đã biết thêm một chút về thế nào là “âm” hay “dương”, bạn nghĩ rằng bạn có tính chất nào nhiều hơn? Hay bạn là sự cân bằng hoàn hảo của cả hai?

Âm và dương chỉ đơn giản là một thái kinh mà chúng ta có thể sử dụng để hiểu các khuynh hướng tự nhiên của chúng ta. Tất cả chúng ta đều là một sự kết hợp tuyệt đẹp và độc đáo của năng lượng âm và dương – những năng lượng nên được tôn vinh vì chúng tạo nên con người chúng ta. Kiến thức này giúp chúng ta lưu tâm đến những điều có thể khiến chúng ta mất cân bằng và cách để lấy lại trạng thái cân bằng mà chúng ta luôn cố gắng muốn đạt được.

Với sự thông thái của triết học cổ xưa, chúng ta có thể nhìn thế giới theo một cách mới và thu được một số nhận thức về bản thân – thứ có thể giúp chúng ta trong mọi khía cạnh của cuộc sống.



Xích tiểu đậu (đậu đỏ) rất tốt cho thận của chúng ta.

Bồi bổ thận với trà đậu đỏ Azuki

MARGARET TREY

Tuần này chúng ta có một loại thức uống đơn giản giúp bồi bổ thận. Đậu đỏ Azuki hay còn gọi là xích tiểu đậu có hàm lượng dinh dưỡng cao, giàu protein, và chứa calcium, sắt, vitamin B3, phosphorus, vitamin B2, vitamin B1, và vitamin B9 (vitamin nhóm B hòa tan trong nước).

Các chất gây nhiễm, bệnh lây nhiễm, căng thẳng và lo lắng có thể dẫn đến suy kiệt tuyến thượng thận, gây căng thẳng cho thận. Trà xích tiểu đậu có thể đẩy lùi một số tác nhân gây ra tình trạng này.

Cũng như nhiều ví dụ trong lối sống sức khỏe thực dưỡng, không có thứ nào là dư thừa cần bỏ đi. Bạn có thể sử dụng hạt đậu đã nấu chín vào những món ăn khác có xích tiểu đậu, như gạo lức xích tiểu đậu nấu chín, bánh mì kẹp, hoặc món cuộn xích tiểu đậu hay món bí đỏ xích tiểu đậu. Bạn cũng có thể làm loại trà này bất cứ khi nào bạn nấu món bí đỏ xích tiểu đậu; chỉ cần thêm chút nước để nấu đậu và lọc phần nước ra để riêng, rồi cho thêm

Bạn không nên uống trà xích tiểu đậu lạnh và hâm lại trà bằng lò vi sóng. Bạn có thể uống trà ở nhiệt độ phòng hoặc hâm nóng trên lò. Bạn cũng có thể cho thêm nước nóng để pha loãng trà.

Uống trà xích tiểu đậu không cần thời gian cụ thể trong ngày. Tuy nhiên, tôi thích uống vào buổi chiều hơn, khoảng từ 3 giờ đến 7 giờ, khi bàng quang và kinh lạc ở thận hoạt động nhiều nhất, hay trước khi tôi nghỉ ngơi vào ban đêm.

Bên cạnh đó, hãy lưu ý rằng trà xích tiểu đậu có tính dương. Nếu bạn bắt đầu cảm thấy nóng trong người hoặc bị táo bón, hãy dừng uống trà một thời gian, hoặc pha loãng và giảm số lần uống. Để trà bột dương hơn, bạn có thể thêm chất tạo ngọt từ ngũ cốc như syrup gạo hay mạch nha, nhưng đừng dùng đường hay chất tạo ngọt nhân tạo.

Cũng như nhiều ví dụ trong lối sống sức khỏe thực dưỡng, không có thứ nào là dư thừa cần bỏ đi. Bạn có thể sử dụng hạt đậu đã nấu chín vào những món ăn khác có xích tiểu đậu, như gạo lức xích tiểu đậu nấu chín, bánh mì kẹp, hoặc món cuộn xích tiểu đậu hay món bí đỏ xích tiểu đậu.

Bạn cũng có thể làm loại trà này bất cứ khi nào bạn nấu món bí đỏ xích tiểu đậu; chỉ cần thêm chút nước để nấu đậu và lọc phần nước ra để riêng, rồi cho thêm

kabocha (bí đỏ Nhật) vào hạt đậu chín nấu tiép.

Các công thức biến tấu cho món trà xích tiểu đậu

Bạn có thể thêm những nguyên liệu cụ thể vào trà xích tiểu đậu để đạt được những tác dụng chữa lành khác nhau. Nếu bạn muốn làm tan sỏi thận, hãy thêm một chút củ kiệu tươi xay vào trà. Đun sôi hỗn hợp và để lửa liu riu trong vài phút. Sau đó thưởng thức trà cùng với món củ cải trắng.

Để loại bỏ chất nhầy tích tụ trong thận và đường tiết niệu, hãy thêm củ sen tươi bào nhỏ vào trà. Bạn cũng có thể dùng bột củ sen khô có sẵn ở hầu hết các tiệm tạp hóa Trung Hoa, nhưng củ sen tươi sẽ cho kết quả tốt nhất.

Củ sen giúp làm sạch tình trạng ứ đọng và tích tụ nhầy do các sản phẩm bơ sữa, đường, và chất béo. Nếu bạn sử dụng bột củ sen khô, hãy chọn loại không chứa đường tự do hay syrup bắp với hàm lượng fructose cao. Tôi thường mua các nhãn hiệu của Đài Loan. Một gói củ sen khô 5.3 ounce (150g) có giá khoảng 1.6 dollar.

Với bệnh viêm thận hay viêm nhiễm thận, bạn có thể thêm muối nhúm muối biển vào trà để kích thích sản xuất nước tiểu. Tôi cũng dùng một ít muối hồng

Himalaya. Nếu sử dụng cách này, bạn cần uống trà pha rất loãng trong một khoảng thời gian để giúp thận khỏe mạnh.

Bạn cũng có thể uống một chén nhỏ trà xích tiểu đậu trong ba hay bốn ngày liên tiếp để chống lại tác động của việc tiêu thụ nhiều thức ăn động vật khó tiêu bạn ăn gần đây. Tuy nhiên, để làm dịu các tình trạng kinh niên, hãy uống trà hàng ngày, sau đó chuyển sang cách ngày, hoặc uống mỗi ba ngày trong khoảng ba tuần, tùy vào tình trạng của bạn.

Các công dụng chữa bệnh của trà xích tiểu đậu

Trà xích tiểu đậu hỗ trợ lưu thông đường ruột nhẹ nhàng và có ích với các triệu chứng khó chịu ở xương và khớp, viêm ruột, và nhiều tình trạng bệnh lý tại thận.

Trà xích tiểu đậu giúp bồi bổ thận và đường tiết niệu bằng cách tăng sinh lực cho thận và kinh lạc bàng quang. Kinh lạc là các đường năng lượng được dùng trong Y học Trung Hoa. Kinh lạc bàng quang được xem là kinh lạc âm chính và đóng vai trò quan trọng trong sức khỏe thân tâm.

Ở khía cạnh thể chất, kinh lạc ở thận có liên quan với khả năng tái tạo. Ở khía cạnh tâm lý-tinh cảm, kinh lạc ở thận liên quan đến khả năng yêu thương và sáng tạo của chúng ta. Ở khía cạnh tâm linh, kinh lạc ở thận phản ánh tình thương yêu vô điều kiện hay lòng trắc ẩn của chúng ta.

Suy yếu năng lượng thận thường dẫn đến các biểu hiện như suy hải, lo lắng và bất an, ảnh hưởng đến tình yêu thương vô điều kiện và lòng trắc ẩn thiên bẩm của chúng ta. Ngược lại, thận tràn đầy năng lượng sẽ đem lại trạng thái tích cực trong tâm trí như lòng trắc ẩn, dũng cảm và tự tin.

Năng lượng mạnh mẽ của thận cũng ảnh hưởng đến tầm nhìn và sự sáng suốt của chúng ta trong các định hướng cuộc sống, cũng như động lực để đạt được các mục tiêu. Khi năng lượng thận ở mức cân bằng, chúng ta có thể bước bỏ quá khứ, sống trong hiện tại, và không sợ hãi về tương lai.

Tuy nhiên, nhiều người trong xã hội hiện đại đang bị thiếu hụt hoặc giảm mức năng lượng ở thận do lối sống và cách ăn uống mất cân bằng và dư thừa. Thường thức trà xích tiểu đậu sẽ giúp bồi bổ nguồn năng lượng quan trọng này, và làm đảo ngược một vài tình trạng mất cân bằng. Vì vậy, nếu bạn muốn có một cuộc sống khỏe mạnh, hãy xem việc nấu trà xích tiểu đậu như một phần lối sống của bạn.

Ngọc Thuận biên dịch



Một đường chất khác được tìm thấy trong cá nhiều chất béo có thể giúp bảo vệ sức khỏe bộ não là acid béo omega-3.

Đầu óc minh mẫn hay trí tuệ sa sút tùy thuộc vào thực phẩm bạn ăn

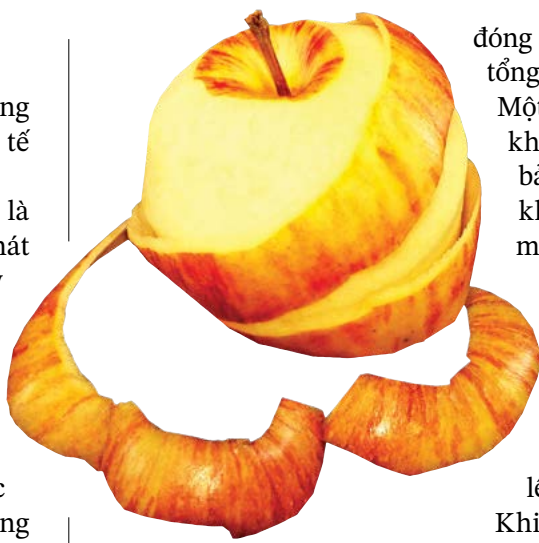
Tiếp theo từ trang 1

hiện ra rằng dưỡng chất thực vật trong vỏ táo có thể kích hoạt sự sinh ra các tế bào thần kinh mới (neurogenesis).

Dưỡng chất thực vật này được gọi là quercetin. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, mặc dù hợp chất này không giúp các tế bào thần kinh trong bộ não sinh trưởng khi sử dụng ở nồng độ cao, nhưng lại giúp sự sinh ra tế bào thần kinh mới ở nồng độ thấp. Điều này có nghĩa là quercetin có thể dẫn đến sự tạo ra các tế bào thần kinh mới, đặc biệt là ở vùng Hối hải mã (hippocampus) của não.

Bộ não có một hồi hải mã nằm trong mỗi thùy thái dương (ngay phía trên tai). Chúng là một bộ phận của hệ viền limbic, nơi tạo ra các phản ứng hành vi và cảm xúc. Những phản ứng này là trung tâm của sự sống còn và bao gồm sinh sản, chăm sóc trẻ sơ sinh, cho ăn, và phản ứng “chiến hay chạy”. Các bộ phận khác của hệ limbic bao gồm đồi thị, vùng dưới đồi, hạch nền, và hạch hạnh nhân.

Hối hải mã là một bộ phận được nghiên cứu kỹ lưỡng, với tên gọi bắt nguồn từ hình dạng giống con cá ngựa. Nơi này



Nghiên cứu mới phát hiện dưỡng chất thực vật trong vỏ táo có thể kích hoạt sự sinh ra các tế bào thần kinh mới.

BUNTSJUN VIA PIXABAY

đóng vai trò quan trọng trong việc tổng hợp ký ức, mã hóa, và học tập. Một trong những chức năng chính khác của hồi hải mã là hình thành bản đồ nhận thức, liên quan đến khả năng bạn thu nhận kiến thức mới, lưu trữ và nhớ lại sau này. Sự tích lũy kiến thức liên tục này ảnh hưởng đến hành vi của bạn và sự tổn thương đồi thị có thể tạo ra các hành vi không phù hợp do ảnh hưởng rộng khắp của nó lên cảm xúc và nhận thức.

Khi các mảng bám và đám sợi rối của bệnh Alzheimer bắt đầu phá hủy chức năng não, hồi hải mã cũng là vùng chịu tổn thương trước tiên.

Theo Hiệp hội Alzheimer, số người bị bệnh Alzheimer ở Hoa Kỳ đang tăng lên. Ước tính có khoảng 5.8 triệu người được chẩn đoán bệnh Alzheimer năm 2020, trong đó gần 2/3 là phụ nữ. Các chuyên gia dự đoán rằng khi số người trên 65 tuổi tiếp tục tăng, con số bệnh nhân Alzheimer cũng sẽ gia tăng nhanh chóng.

Đến năm 2050, dự đoán sẽ có khoảng 13.8 triệu người Hoa Kỳ sẽ bị bệnh Alzheimer.

Quercetin kích hoạt sự sinh ra tế bào tiền thần kinh

Nghiên cứu mới này đã xem xét cách quercetin, một chất flavonoid thực vật được tìm thấy trong vỏ táo, thúc đẩy sự sinh ra tế bào thần kinh mới. Flavonols là một loại flavonoid, hợp chất có nhiều chức năng trong thực vật, bao gồm cả vai trò như một sắc tố cần thiết để tạo ra màu sắc tươi sáng của trái cây và rau củ quả.

Flavonoid cũng là chất chống oxy hóa mạnh, giúp hệ thống miễn dịch hoạt động tốt hơn bằng cách trung hòa các gốc tự do.

Nghiên cứu này được công bố trên Stem Cell Reports, và được thực hiện dựa trên các nghiên cứu trước đây đã chứng minh về lợi ích của các dưỡng chất trong thực phẩm thực vật.

Các nhà nghiên cứu đã nhận thấy rằng các hợp chất thực vật đó là tối quan trọng trong việc duy trì chức năng nhận thức bằng cách sinh ra các tế bào thần kinh mới (neurogenesis). Điều này khiến các phát hiện mới trở nên đáng khích lệ. Khả năng tự định hình lại và sinh ra tế bào mới này của bộ não rất quan trọng đối với sự nhanh nhạy trong nhận thức của chúng ta. Việc một hợp chất ở vỏ táo và một hợp chất khác trong thịt quả táo có thể giúp bộ não làm được điều đó là chứng minh cho những lợi ích mà chúng ta nhận được từ thực phẩm tự nhiên.

Các nhà nghiên cứu cho biết họ chọn táo vì chúng được tiêu thụ rộng rãi trên toàn cầu. Nghiên cứu bắt đầu trong ống nghiệm (vitro) với quercetin, một flavonoid có nhiều nhất trong vỏ táo.

Nửa còn lại của nghiên cứu được tiến hành trên sinh vật sống (vivo), lấy động vật làm mẫu. Sau khi phân tích dữ liệu, cuối cùng các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng táo có chứa các hợp chất trong vỏ và thịt quả giúp kích thích tiến trình sinh ra tế bào thần kinh mới. Quercetin từ vỏ và một hoạt chất khác từ thịt quả táo, 3,5-Dihydroxybenzoic acid (DHBA), đã chứng minh khả năng phát triển tế bào tiền thân (precursor) và sự sinh ra tế bào thần kinh mới.

Các nhà nghiên cứu đã đo lường hiệu quả lên các tế bào tiền thân kinh – là những tế bào gốc có thể tạo ra các loại tế bào thần kinh trong não. Họ nhận thấy tác dụng giống như được bảo cáo trong các nghiên cứu trước đây với các hợp chất thực vật khác như resveratrol và

epigallocatechin-3-gallate (EGCG), được tìm thấy trong trà xanh.

Trong phạm vi phòng thí nghiệm của nghiên cứu này, các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng các tế bào gốc được tạo ra từ não chuột được bảo vệ và thể hiện nhiều khả năng kích thích sinh ra tế bào thần kinh hơn khi thêm quercetin và DHBA vào môi trường nuôi cấy tế bào. Trong quá trình nghiên cứu trên động vật, họ phát hiện ra các cấu trúc trong não liên quan đến học tập và trí nhớ có nhiều tế bào thần kinh hơn khi những con chuột này được cho uống quercetin hoặc DHBA.

Tập thể dục cũng kích hoạt sự tăng trưởng của não

Một cách khác mà chúng ta có thể làm để kích thích sự sinh ra tế bào thần kinh mới là tập thể dục. Một nghiên cứu từ Đại học British Columbia đã phát hiện ra rằng tập luyện aerobic có thể làm tăng thể tích của hồi hải mã ở những phụ nữ lớn tuổi bị suy giảm nhận thức nhẹ. Các nhà khoa học đã tiến hành đánh giá 86 phụ nữ từ 70 đến 80 tuổi và chỉ định họ tham gia một chương trình hai lần mỗi tuần trong vòng sáu tháng. Những phụ nữ này đã tham gia hoạt động aerobic, rèn luyện sức đối kháng hoặc thăng bằng, và sẵn chắc có. Những người tham gia khóa đào tạo aerobic đã cho thấy sự cải thiện đáng kể thể tích hồi hải mã.

Theo báo cáo trên tạp chí Science, chỉ chú trọng sinh ra tế bào thần kinh mới mà không tập thể dục có thể không đủ để bảo vệ trí nhớ và khả năng học tập. Nghiên cứu trên động vật đã chứng minh rằng việc tăng các yếu tố sinh học thần kinh có nguồn gốc từ não (BDNF: brain-derived neurotrophic factor) là cần thiết để những con vật này có thể thể hiện khả năng vượt trội hơn chuột đối chứng trong thử nghiệm.

BDNF là phân tử chủ yếu được tạo ra trong não khi tập thể dục, và nó có thể giúp giải thích những lợi ích về nhận thức và về khả năng sinh ra tế bào thần kinh mới mà con người trải nghiệm khi tập thể dục. Sự tương tác giữa tập thể dục, BDNF, và sự sinh ra tế bào thần kinh mới trong não người được biết đến ít hơn – vì không thể tiến hành nghiên cứu trên mô não người sống.

Những lợi ích từ việc nghiên cứu trên động vật được biết đến nhiều hơn, trong khi tiến trình sinh ra tế bào thần kinh ở người chỉ được biết đến từ việc đo gián tiếp trên người tham gia thử nghiệm. Tác giả chính của bài nghiên cứu được xuất bản trên Tạp chí Science, Tiến sĩ Rudolph Tanzi, nhận xét về tiến trình sinh ra tế bào thần kinh về mặt hóa học từ việc tập thể dục như sau:

“Nghiên cứu của chúng tôi đã cho thấy rằng tập thể dục là một trong những cách tốt nhất để kích hoạt sự sinh ra tế bào thần kinh. Và sau đó, bằng cách tìm ra sự biến đổi phân tử và di truyền có liên quan, chúng tôi xác định được cách mô phỏng tác động có lợi của việc tập thể dục thông qua liệu pháp gene và các tác nhân được lý.”

Mặc dù việc tập thể dục giúp tạo ra AHN [sự sinh ra tế bào thần kinh của hồi hải mã ở người trưởng thành] đã cải thiện khả năng nhận thức ở chuột bệnh Alzheimer bằng cách kích hoạt sự sinh ra tế bào thần kinh, việc sử dụng liệu pháp gene và thuốc nhằm cố gắng đạt kết quả đó lại không đem đến lợi ích.

Nguyên nhân là do các tế bào thần kinh mới hình thành, được tạo ra từ thuốc và liệu pháp gene, không thể tồn tại trong các vùng não đã bị tàn phá bởi bệnh lý Alzheimer, đặc biệt là chứng viêm thần kinh. Vì vậy, chúng tôi đã đặt câu hỏi về sự sinh ra tế bào thần kinh do tập thể dục có khác biệt như thế nào.

Kết luận là chỉ kích hoạt sự ra đời của các tế bào thần kinh mới thì chưa đủ, bạn phải đồng thời ‘dọn dẹp’ khu vực lân cận – nơi chúng sinh ra để bảo đảm các tế bào mới tồn tại và phát triển. Tập thể dục có thể đạt được điều đó...”

Các chiến lược khác giúp bảo vệ sức khỏe bộ não

Có những chiến lược bổ sung mà bạn có thể sử dụng để giúp làm tăng sức khỏe bộ não. Astaxanthin là một trong số đó. Một chất chống oxy hóa mạnh mẽ này là một loại carotenoid tồn tại tự nhiên giúp tạo ra màu hồng hào đỏ trong cá hồi Na Uy, cá hồi trout, tôm hùm, và các loại hải sản khác.

Astaxanthin được sinh ra từ vi tảo haematooccus do cơ chế tự bảo vệ của vi tảo này dưới tác động của tia cực



Việc tập thể dục thường xuyên cũng giúp kích hoạt sự tăng trưởng của não bộ.

13.8 TRIỆU NGƯỜI

Đến năm 2050, dự đoán sẽ có khoảng 13.8 triệu người Hoa Kỳ sẽ bị bệnh Alzheimer.

Nghiên cứu của chúng tôi đã cho thấy rằng tập thể dục là một trong những cách tốt nhất để kích hoạt sự sinh ra tế bào thần kinh.

Tiến sĩ Rudolph Tanzi



Để bảo vệ não, bạn nên tránh thực phẩm chế biến sẵn và đường.



Rượu có thể gây ra chứng rối loạn chức năng thần kinh và tổn thương não.



Khi bạn không ngủ đủ giấc, bộ não của bạn không thể thực hiện các công việc cần thiết.

tím; và thường được gọi là “vua của các chất chống oxy hóa”. Trong cơ thể, astaxanthin giúp bảo vệ chống lại các gốc oxy hóa và quá trình oxy hóa có ảnh hưởng đến bệnh tim, bệnh Alzheimer, bệnh Parkinson, và lão hóa.

Trong một bài tổng quan về vấn đề này, các nhà khoa học đã xác định một số cách mà astaxanthin có thể làm chậm quá trình lão hóa của bộ não. Họ cũng phát hiện ra rằng astaxanthin làm tăng BDNF và giảm tác hại của quá trình oxy hóa đối với DNA, lipid, và protein. Một chất dinh dưỡng khác được tìm thấy trong loại cá giàu chất béo giúp bảo vệ sức khỏe bộ não của bạn là acid béo omega-3. Chất béo omega-3 là acid béo đa chuỗi chưa bão hòa bao gồm EPA (acid eicosapentaenoic) và DHA (acid docosahexaenoic).

Các dưỡng chất này rất quan trọng cho màng tế bào và đảm nhận vai trò kháng viêm trong cơ thể. DHA đặc biệt quan trọng cho sức khỏe bộ não, là một thành phần cấu trúc thiết yếu được tìm thấy với hàm lượng cao trong các tế bào thần kinh.

Khi không có đủ lượng omega-3, các tế bào thần kinh trở nên cứng và dễ bị viêm. Điều này làm giảm khả năng dẫn truyền thần kinh thích hợp từ tế bào này sang tế bào khác và gây tổn thương cho các tế bào.

Hàm lượng DHA thấp được cho là có liên quan đến cả mất trí nhớ và bệnh Alzheimer, cũng như một số nghiên cứu cho thấy các bệnh thoái hóa não có thể hồi phục khi được cung cấp đủ DHA. Tuy nhiên, điều quan trọng là cần chọn cá hồi Alaska đánh bắt tự nhiên, dầu từ cá loài nhuyễn thể (krill oil) hoặc các nguồn cá an toàn khác, chẳng hạn như cá mòi, để có đủ lượng nhu cầu về các chất dinh dưỡng này. Ngoài ra ketosis (một trạng thái trao đổi chất tự nhiên trong cách ăn uống rất ít carb và trong lúc cơ thể bị đói) cũng đem lại nhiều lợi ích, nhưng trong đó chỉ có một là cung cấp đủ nhiên liệu cho hoạt động tối ưu của não.

Các chiến lược làm chậm quá trình lão hóa của bộ não

Có những chiến lược bạn có thể sử dụng để cải thiện chức năng bộ não và những điều khác nên tránh vì chúng có thể làm hại cho não của bạn.

1. Tránh thực phẩm đã chế biến sẵn

Để bảo vệ não, bạn nên tránh thực phẩm chế biến sẵn và đường. Có những chiến lược bạn có thể sử dụng để cải thiện chức năng bộ não và những điều khác nên tránh vì chúng có thể làm hại cho não của bạn.

Thường xuyên tiêu thụ thực phẩm nhiều đường có liên quan đến nguy cơ cao hơn bị bệnh tiểu đường loại 2. Và bệnh tiểu đường loại 2 làm cho nguy cơ của bất kỳ chứng sa sút trí tuệ nào tăng lên hơn 60%.

Một nghiên cứu cho thấy rằng ngay cả khi không được chẩn đoán bị bệnh tiểu đường loại 2, những người tham gia thử nghiệm có lượng đường cao hơn trong máu có thể tích vùng hải mã nhỏ hơn, và những người có số đo hemoglobin A1c và glucose cao hơn thì đạt điểm số thấp hơn đáng kể trong bài kiểm tra trí nhớ.

2. Việc nhớ lại ký ức có thể rất quan trọng Trong hai nghiên cứu riêng biệt, các nhà nghiên cứu tại Trung tâm Nghiên cứu Bệnh Alzheimer tại Bệnh viện Mayo



SHUTTERSTOCK

Clinic và Trung tâm Nghiên cứu Nhân khẩu học và Lão hóa, đã phát hiện ra rằng hiệu suất trí nhớ kém dự đoán nguy cơ cao hơn về sa sút trí tuệ.

3. Uống ít rượu

Uống rượu quá mức trong thời gian dài gây ra chứng rối loạn chức năng thần kinh và tổn thương não. Tuy nhiên, ngay cả khi uống rượu vừa phải cũng có thể làm giảm thể tích não và có liên quan đến những thay đổi tế bào thần kinh.

Trong một nghiên cứu lớn đánh giá quá trình lão hóa não và rượu, các nhà nghiên cứu từ Đại học Nam California đã kiểm tra 17,308 hình ảnh quét bộ não của những người tham gia có chức năng nhận thức bình thường.

Họ phát hiện ra rằng não của những người tham gia “già” đi 0.02 năm tuổi (tương đương với 7.3 ngày) khi tiêu thụ mỗi gram cồn mỗi ngày. 12 ounce (khoảng 354.88ml) bia thông thường có khoảng 14 gram cồn.

4. Ngủ đủ giấc

Thiếu ngủ kinh niên là một yếu tố khác trong lối sống có thể dẫn đến tình trạng sức khỏe kém của não. Khi bạn không ngủ đủ giấc, bộ não của bạn không thể thực hiện các công việc cần thiết.

Một nghiên cứu nhỏ năm 2018 của Viện Y tế Quốc gia cho thấy thậm chí một đêm không ngủ cũng làm tăng lượng protein beta-amyloid trong não. Đây là loại protein tạo ra mảng bám có liên quan đến sự suy giảm nhận thức trong các bệnh nhân Alzheimer.

Các nhà nghiên cứu từ Đại học Bách khoa Marche ở Ý cho biết rằng tế bào hình sao, một loại tế bào thần kinh đệm trong não có vai trò loại bỏ các kết nối thần kinh không cần thiết. Nghiên cứu của họ về những con chuột thiếu ngủ cho thấy rằng các tế bào hình sao này bắt đầu phá vỡ các khớp thần kinh (synap) khỏe mạnh khi bạn bị thiếu ngủ kinh niên.

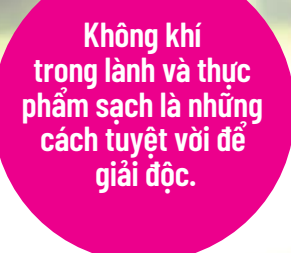
Tác giả Joseph Mercola là người sáng lập Mercola.com. Ông là bác sĩ chẩn thương chỉnh hình (osteopathic) và là tác giả có nhiều sách bán chạy nhất, nhận nhiều giải thưởng trong lĩnh vực sức khỏe tự nhiên. Tầm nhìn cốt lõi của ông là thay đổi mô hình y tế hiện đại bằng cách cung cấp cho mọi người nguồn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

Huyền Cẩm biên dịch

Các chuyên gia dự đoán rằng khi số người trên 65 tuổi tiếp tục tăng, con số bệnh nhân Alzheimer cũng sẽ gia tăng nhanh chóng.



SHURKIN_SON VIA FREEPK.COM



JENNIFER MARGULIS

Qua tải hóa chất

Tin xấu là cơ thể chúng ta đang bị tàn phá liên tục bởi nhiều hóa chất độc hại. Có ít nhất 80.000 hóa chất phổ biến trong môi trường, hầu hết chưa được kiểm tra đầy đủ về ảnh hưởng lên sức khỏe của chúng ta. Trên thực tế, các chuyên gia tin rằng việc tiếp xúc quá nhiều với các hóa chất độc hại là một yếu tố chính dẫn đến sức khỏe kém.

Những chất độc hại này bao gồm nhựa, thuốc trừ sâu, phthalate, BPA, chất chống cháy, thủy ngân, chì và asen.

Những chất độc này thực sự có thể là nguyên nhân gây ra béo phì và nhiều vấn đề sức khỏe khác, bao gồm suy chức năng gan và thận, mất cân bằng hormone, và thậm chí là rối loạn chức năng não.

Tin tốt là một khi bạn nhận thức được các chất độc hại chứa trong thức ăn, nước uống, sản phẩm làm đẹp, bãi cỏ và thậm chí trong đồ nội thất và vitamin tổng hợp – bạn có thể thực hiện các bước để tránh chúng. Bạn có thể chọn các giải pháp thay thế không độc hại – như làm sạch bằng giấm – và thay đổi lối sống để lành và thường không tốn kém. Và khi bạn làm vậy, bạn sẽ bắt hái được vô số lợi ích sức khỏe đi kèm với việc đưa ra những lựa chọn an toàn hơn.

Hãy nghĩ về những mục tiêu lớn hơn



Thuốc nhuộm thực phẩm
có thể làm đẹp thực phẩm
của chúng ta nhưng chúng
lại thêm độc tố vào cơ thể
chúng ta.

MICHELLE LEE PHOTOGRAPHYY/
SHUTTERSTOCK

Hãy mang theo nước lọc của riêng bạn trong bình thép không gỉ hoặc bình thủy tinh.

Mang nước sạch theo để uống

Ngài do, trời nóng và bạn cần phải cung cấp đủ nước cho cơ thể nhằm giúp cho cơ thể và các cơ quan khác của bạn hoạt động tốt. Nước cũng giúp cơ thể bạn điều chỉnh nhiệt độ và cải thiện giấc ngủ, chức năng não, và tâm trạng.

Hãy bỏ qua các loại nước ngọt thông thường chứa nhiều đường, chứa nhiều chất phẩm màu hóa học và thay vào đó hãy chọn nước lọc. Nhưng không phải nước đã lọc. Nước đóng trong chai nhựa là một lựa chọn không tốt cho môi trường và cho cơ thể của bạn.

Hãy xem xét điều này: Một nghiên cứu năm 2018 được công bố trên tạp chí *Frontiers in Chemistry* cho thấy 93% nước đóng chai chứa vi nhựa, một số có thể nhìn thấy bằng mắt thường. Đặc

Từ chối màu thực phẩm công nghiệp

Bạn ăn gì mới là điều quan trọng. Tất cả chúng ta đều biết điều đó. Nhưng đừng chỉ nghĩ, chúng ta cũng bị ảo giác ngợp bởi hình ảnh những người hạnh phúc tuyệt đẹp ăn bánh rán, sữa chua có đường, và bánh nhân là bánh nướng, bánh ngọt. Màu thực phẩm có liên quan đến chiến lược động viên và rồi loan chú ý ở trẻ em, và bị phát hiện khi nhấm nháp chất gây ung thư, theo báo cáo "A Rainbow of Risks" của Trung tâm Khoa học và Lợi ích Công cộng.

Chúng ta biết họ bổ sung màu hồng tươi cho Thuốc nhuộm màu đỏ số 40 và màu màu xanh Smurf thường có thuốc nhuộm màu xanh số 1 hoặc số 2. Nhưng chúng ta khi bạn nghĩ rằng bạn đang lựa chọn thực phẩm lành mạnh, bạn có thể vô tình ăn phải thuốc nhuộm thực phẩm.

Dưa chua thông thường, trái cây đóng hộp, và thậm chí cả cá hồi thực động vật có thể với màu thực phẩm. Chia khóa để tránh những chất độc này là chọn thực phẩm nguyên sơ (whole foods) thay vì thực phẩm đóng gói (dưa leo là món ăn giải nhiệt mùa hè), và để nhãn thành phần. Nếu có thuốc nhuộm - hoặc các thành phần bạn không biết rõ được ghi trên bao bì, hãy đặt mặt hàng trở lại kệ.

Không dễ để thay đổi thói quen ăn uống của bạn. Trên thực tế, Tiến sĩ Sidney Baker, một bác sĩ tích hợp mà tôi đã nói chuyện vào năm 2019 cho một bài báo về lão hóa, nói rằng trong sự nghiệp lâu dài của mình, ông nhận thấy rằng có thể khiến một người thay đổi cách ăn uống hơn là thay đổi tôn giáo của họ. Bạn có thể cảm thấy rất rõ rằng việc mua sắm sản phẩm hữu cơ là không đáng. Hoặc đơn giản là bạn có thể thoải mái khi ăn

Xem xét lại tất cả những sản phẩm tẩy rửa

Phòng tắm của bạn có những sản phẩm gì? Các ngăn tủ dưới bồn rửa nhà bếp của bạn có những sản phẩm gì? Mặc dù bạn có thể không nhận ra, nhưng có khả năng một số – có lẽ là nhiều – sản phẩm bạn đang sử dụng chứa đầy hóa chất và chất độc.

Nhiều loại mỹ phẩm có chứa quaternium-15, một chất bảo quản giúp loại bỏ khí formaldehyde. Các sản phẩm chăm sóc da bề mặt thông thường và thuốc làm giãn tóc thường bị nhiễm 1,4-dioxane – một hóa chất gây ung thư có nguồn gốc từ dầu mỏ cũng được tìm thấy trong xà bông, dầu gội đầu và chất tẩy giặt (mặc dù nó không được liệt kê trong thành phần).

Bạn hãy kiểm lại từng món đồ này trong nhà mình. Hãy đọc nhãn trên các

Cách tốt nhất để hạn chế tiếp xúc với thuốc diệt cỏ và thuốc trừ sâu vẫn là sử dụng thực phẩm hữu cơ thay vì thực phẩm thông thường càng thường xuyên càng tốt.



Tập thể dục hàng ngày không chỉ giúp cải thiện tâm trạng và giảm mức độ lo lắng mà còn giúp cơ thể bạn tự đào thải độc tố.

Vấn động nhiều hơn

Hầu hết chúng ta thường không nghĩ rằng căng thẳng cũng là một chất độc, nhưng nhiều bác sĩ cho rằng đúng như vậy. Căng thẳng gây ra sự thay đổi sinh học khiến cơ thể có quá nhiều cortisol – loại hormone chống lại hoặc bỏ chạy (fight or flight), ngăn chặn hệ thống miễn dịch, thậm chí căng thẳng còn làm tăng huyết áp và lượng đường trong máu. Sự thay đổi đó hormone này chuẩn bị cho phản ứng ngay lập tức của chúng ta nhưng lại khiến chúng ta rơi vào trạng thái suy nhược. Càng lo lắng, chúng ta càng khó suy nghĩ sáng suốt, khó có được giấc ngủ sâu và tận hưởng cuộc sống.

Các nhà nghiên cứu tại Viện Y tế Quốc gia và những nơi khác đã phát hiện ra rằng trạng thái căng thẳng ngắn hạn và

hàng thường xuyên có thể có lợi, nhưng căng thẳng kinh niên có thể gây suy giảm thể chất, suy giảm nhận thức, và thậm chí là rối loạn chức năng miễn dịch.

Một cách tuyệt vời để giảm bớt căng thẳng là tập những bài thể dục nhẹ nhàng. Tập thể dục hàng ngày không chỉ giúp cải thiện tâm trạng và giảm mức độ lo lắng mà còn giúp cơ thể bạn tự đào thải độc tố. Những bài thể dục này không phải là phá vỡ kỷ lục tại kỳ thi năm trên bảng ghế của bạn tại phòng tập thể dục hoặc chạy marathon cho đến mệt lả, mà là kết hợp vận động vào cuộc sống hàng ngày của bạn – ví dụ như đi lên cầu thang mỗi 20 phút khi bạn làm việc tại bàn, đi cầu thang bộ thay vì thang máy, đậu xe cách nhà vài dặm nhà và tận dụng các cơ hội khác để đi bộ nhanh, hoặc làm công việc ngoài sân giống như đi tập thể dục vậy. Và điều đó khiến việc tập luyện trên sân trở thành niềm vui thực sự.

Nếu bạn cần một ví dụ để lấy cảm hứng, hãy xem một ngày cuối tuần không hóa chất độc hại của cô bạn tôi Diane và chồng cô ấy, Richard Ulrich. Một buổi đã ngồi trong công viên, Diane sẽ làm món cuốn rau đẹp bô hữu cơ với cà ri gà và cần tây. Ulrich sẽ cắt dưa hấu hữu cơ và dùng trong hộp thủy tinh. Họ cũng mang theo cà rốt và dưa chuột để nhúng trong sốt hummus (một loại sốt đặc trưng của người Trung Đông và Ấn Độ). Và họ sẽ ngồi bên Bear Creek ở Công viên Lithia, lắng nghe tiếng nước chảy và thay phiên nhau đọc to “5 ngôn ngữ tình yêu”. Đó là kiểu thả dục mà tất cả chúng ta đều có thể tận hưởng.

Tiến sĩ Jennifer Margulis là một kỹ giả khoa học ở tiểu bang Oregon, tác giả của cuốn sách *“Your Baby, Your Way: Taking Charge of Your Pregnancy, Childbirth, and Parenting Decisions for a Happier, Healthier Family”* (Con của bạn, theo cách của bạn: Chứa trách nhiệm về quyết định mang thai, sinh con và nuôi dạy con để có một gia đình hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn). Tìm hiểu thêm về cô tại trang JenniferMargulis.net.

Minh Nguyệt biên dịch



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

TruOne

Financial & Insurance Services

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 (Điểm đến)

- .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 CỐ LUẬT SƯ CHUYÊN LOÃI

- .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)

HƯỚNG DẪN TẬP PHÁP LUÂN CÔNG

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

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

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

**HOÀN TOÀN
MIỄN PHÍ**

Cần biết thêm chi tiết hoặc cần đĩa CD và tài liệu tham khảo, xin nhấn 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

4 bài tập xoa bóp bấm chân đơn giản tốt cho tim mạch



ETSUKO KATAHIRA

Bấm chân có vai trò hỗ trợ lưu thông máu, giúp máu tĩnh mạch quay trở lại tim. Nếu bấm chân bị căng cứng, máu sẽ không thể chảy về tim. Bài viết này giới thiệu bốn phương pháp xoa bóp và tập thể dục bấm chân để giúp lưu thông máu và dịch trong cơ thể, từ đó giúp tim khỏe mạnh hơn.

Bấm chân giúp bơm máu quay trở về tim

Máu vận chuyển chất dinh dưỡng và oxy từ tim đến vi mạch khắp cơ thể qua hệ thống mạch máu. Trong quá trình này, một phần máu thoát ra khỏi các mạch máu để cung cấp chất dinh dưỡng, đồng thời hấp thụ các chất thải và carbon dioxide cho các tế bào của mô dưới da, sau đó trở lại mạch máu và chảy trở lại tim. Quá trình này mất khoảng 60 giây và chu kỳ này sẽ tiếp diễn miễn là một người còn hơi thở.

Các mạch máu vận chuyển máu ra khỏi tim là động mạch, và tĩnh mạch sẽ giúp đưa máu trở lại tim.

Các động mạch sử dụng tim như một máy bơm, có khả năng cung cấp máu với tốc độ cố định, và dòng máu cùng lúc chảy đến các bộ phận của cơ thể.

Các động mạch không cần phải tự hoạt động vì tim là một máy bơm giúp đưa máu đi khắp cơ thể.

Vậy chiếc máy bơm giúp máu đi từ tĩnh mạch trở về tim là gì? Đó là cơ bấm chân.

Cơ bấm chân khi co sẽ tạo ra áp lực lên các tĩnh mạch để đưa máu từ cơ về tim. Bạn có thể xem tiến trình này giống như việc ấn bơm bằng cả hai tay khi bơm không khí vào lốp xe đạp. Khi đứng, máu trong tĩnh mạch sẽ chảy từ dưới lên trên, và bên trong tĩnh mạch có van để ngăn dòng chảy ngược.

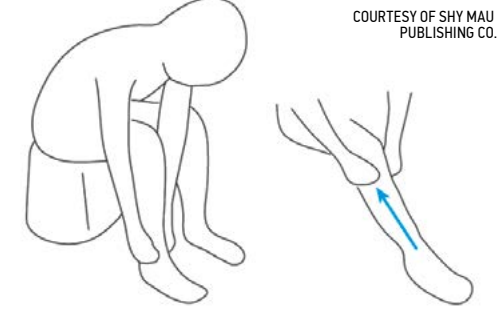
Trong thời hiện đại, nhiều người không phải làm nhiều các công việc lao động tay chân, vì vậy họ phải sử dụng một số phương pháp giúp van tĩnh mạch hoạt động để duy trì sự cân bằng.

Sau đây là 3 phương pháp xoa bóp cơ bấm chân.

1. Xoa bóp cơ bấm chân

Cần thận xoa bóp các cơ từ gân Achilles (từ gót chân) đến hố khoeo (nằm ở vùng sau khớp gối, còn gọi là bánh chè).

Bạn không cần dùng lực mạnh, dùng một lực vừa phải để xoa bóp các cơ mỗi bên chân trong khoảng hai phút. Bạn có thể thực hiện động tác này trong giờ giải lao tại nơi làm việc.



COURTESY OF SHY MAU PUBLISHING CO.

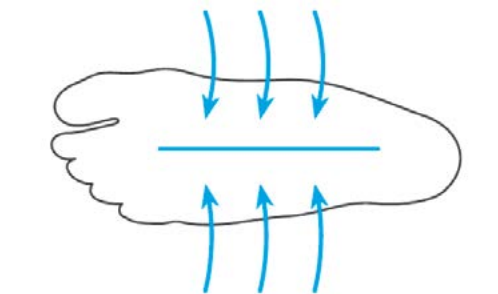
2. Vuốt gan bàn chân (+ xoay cổ chân)

Bạn nên thực hiện động tác này sau khi tắm hoặc trước khi đi ngủ. Hãy xoa bóp hai bàn chân riêng rẽ.

Đặt gan bàn chân hướng về phía bạn và chia thành hai phần như trong hình.

Từ từ vuốt gan bàn chân từ ngoài vào giữa và sau đó từ từ thả ra.

Lặp lại động tác trên khoảng 30 lần sẽ giúp bạn cải thiện quá trình lưu thông máu trong tĩnh mạch, và bàn chân trở nên ấm áp.



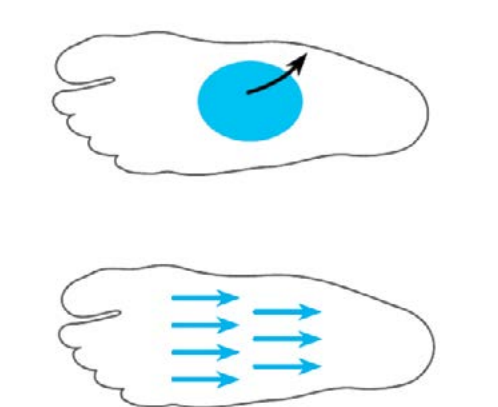
3. Cần thận xoa bóp các vùng phản xạ ở gan bàn chân bằng đầu massage

Khi gan bàn chân trở nên cứng và nóng đến mức bạn muốn chuôm đá thì vẫn để đã trở thành khá nghiêm trọng. Nếu gặp phải tình huống này, trước tiên hãy mua một cây đầu massage chân có bán trên thị trường.

(1) Đầu tiên, dùng đầu massage cần thận xoa bóp các vùng phản xạ tương ứng với thận, nằm ở trung tâm gan bàn chân, sau đó lần đầu theo hướng mũi tên trong hình về phía xương mắt cá trong.

(2) Cần thận xoa bóp các khu vực cảm thấy khó chịu hoặc nóng.

(3) Lặp lại các bước (1) và (2) để cải thiện lưu thông máu.



- Cần thận xoa bóp vùng giữa gan bàn chân bằng đầu massage
- Lần cây đầu massage theo hướng mũi tên về phía xương mắt cá

Chúng ta nên vận động bấm chân bằng cách đi bộ để giúp lưu thông máu
Mặc dù chúng ta biết rằng bấm chân

là máy bơm giúp máu chảy trở lại tim, nhưng tôi nghĩ hầu hết chúng ta đều từng có cảm giác về việc bấm chân trở nên nặng nề và sưng tấy sau khi ngồi hợp suốt hai giờ đồng hồ. Điều này là do chúng ta giữ nguyên tư thế trong một thời gian dài mà không sử dụng cơ bấm chân.

Tuy nhiên, chúng ta lại không thể đột nhiên đứng dậy hoặc đi lại trong văn phòng...

Cách tốt nhất vào lúc này là vận động các ngón chân của chúng ta.

Trong số các cơ bấm chân, cơ bụng chân (cơ sinh đôi) nối với gót chân trong khi các cơ khác kéo dài đến các ngón chân thông qua mặt sau của mắt cá chân.

Điều then chốt trong việc tập luyện các ngón chân là thực hiện các chuyển động biên độ lớn một cách từ từ.



Xoay bàn chân ra ngoài (2 gót chân chân tiến gần nhau) để tạo thành hình chữ V và hít vào trong 4 giây. Sau đó xoay bàn chân vào trong (gót chân xoay ra ngoài ngược với tư thế ban đầu) và thở ra trong 4 giây. Lặp lại bộ động tác này ba lần để cải thiện lưu thông chất lỏng trong cơ thể và bạn sẽ cảm thấy thư giãn và thoải mái.

Tốt nhất là đi bộ

Đi bộ từ năm đến mười phút trong ngày sẽ giúp máu tĩnh mạch trở về tim.

Tác giả Etsuko Katahira là đại diện của Hiệp hội Seitai Hoàn hảo Nhật Bản (JPSA). Bài viết này được trích từ cuốn sách "Let the Body Fluids Flow" ("Hãy Để Dịch Trong Cơ Thể Lưu Thông") do công ty Shy Mau phát hành.

Thiên Văn biên dịch

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Nội tiết tố cũng có thể ảnh hưởng đến sự phát triển bệnh viêm khớp thoái hóa của phụ nữ.

QUÁCH ĐẠI DUY, HEALTH 1+1

Khi lên xuống cầu thang, nếu bạn thường xuyên cảm thấy chân tê cứng, đầu gối đau âm ỉ thì bạn nên chú ý đến bệnh thoái hóa khớp.

Bệnh lý này có thể xảy ra ngay cả cho những người 20 tuổi.

Chúng tôi đã có cuộc trò chuyện với Tiến sĩ Quách Đại Duy, Giám đốc Bệnh viện Đa khoa Văn Lâm thuộc hệ thống Bệnh viện Trung y Phù Nguyên tại Đài Loan. Ông đã giải thích bốn dấu hiệu chính cần chú ý, ai là người dễ bị thoái hóa khớp nhất, và bốn giai đoạn là gì.

4 dấu hiệu của bệnh thoái hóa khớp

Ngày nay, nhiều người dành nhiều thời gian cho các "hoạt động ngồi", chẳng hạn như ngồi trên ghế cả ngày để xem TV. Những hoạt động này không gây nhiều áp lực lên khớp gối, khi đó khớp gối sẽ trở nên dễ gây. Tuy nhiên, vào cuối tuần, họ đến phòng tập thể dục để thực hiện các bài tập vận động. Những bài tập tạo ra áp lực lên đầu gối và gây ra các vấn đề về khớp. Vì vậy, những dấu hiệu của bệnh viêm khớp thoái hóa là gì?

- Khớp gối kêu rảng rặc khi cử động
- Đau, sưng và yếu các khớp
- Cứng khớp, khó cử động và không thể đứng dậy sau khi ngồi xổm
- Đau khớp gối khi lên xuống cầu thang

Nhiều người trẻ tuổi ít vận động trong thời gian dài, kém tuần hoàn máu ở chi dưới khiến khớp gối trở nên rất dễ gây do thường xuyên bị căng thẳng. Điều này đã khiến cho độ tuổi khởi phát của bệnh thoái hóa khớp gối giảm xuống. Nghĩa là, bệnh xương khớp nay không còn dành riêng cho người cao tuổi. Vì vậy, dù ở lứa tuổi nào, nếu xuất hiện những dấu hiệu trên thì bạn cũng nên đề phòng.

Nguyên nhân phụ nữ bị bệnh này nhiều hơn nam giới từ 3-4 lần

Tỷ lệ bị bệnh viêm khớp thoái hóa ở phụ nữ cao hơn nam giới; trung bình cứ 4 phụ nữ trên 60 tuổi thì có một người bị viêm khớp.

Sinh lý: Xương chậu của phụ nữ trở nên rộng hơn sau khi sinh con, gây áp lực nhiều hơn vào bên trong đầu gối và làm cho các khớp dễ bị mòn và rách.

Thói quen tập thể dục: Nhiều phụ nữ không tập thể dục thường xuyên

nên dây chằng quanh đầu gối không đủ khỏe để bảo vệ khớp, có thể gây ra hoặc làm trầm trọng thêm tình trạng thoái hóa sớm của khớp.

Ảnh hưởng của nội tiết tố: Nội tiết tố cũng có thể ảnh hưởng đến sự phát triển bệnh viêm khớp thoái hóa của phụ nữ. Sau khi mãn kinh, do không được bảo vệ bởi các nội tiết tố nữ, phụ nữ trên 65 tuổi có nguy cơ mắc bệnh viêm khớp thoái hóa cao gấp 3-4 lần so với nam giới cùng tuổi.

Ảnh hưởng của chu kỳ kinh nguyệt: Các dây chằng khớp của phụ nữ mỏng manh nhất trong nửa đầu của chu kỳ kinh nguyệt, khiến đầu gối dễ bị tổn thương khi thực hiện các bài tập trong kỳ kinh nguyệt.

4 giai đoạn thoái hóa khớp

Viêm khớp gối không diễn ra âm thầm, nên chúng ta cần chú ý đến các tín hiệu của cơ thể và không nên bỏ sót bất kỳ cơn đau nào. Thoái hóa khớp gối cũng liên quan đến tuổi tác, trong số những người trên 80 tuổi, hơn 50% có các triệu chứng của bệnh thoái hóa khớp gối.

Có bốn giai đoạn trong tiến trình phát triển của bệnh viêm khớp thoái hóa. Dưới đây là các triệu chứng tương ứng của chúng.

Giai đoạn một

Giai đoạn đầu của bệnh thoái hóa khớp diễn ra chủ yếu ở độ tuổi từ 20 đến 40. Thường có biểu hiện là đau khớp gối tái phát hoặc dai dẳng, khi chụp X-quang ở giai đoạn này sẽ thấy khớp gối bình thường, nhưng sẽ có một số chất màu trắng tại bề mặt khớp gối, mặt khớp sẽ hơi gồ ghề, độ đàn hồi thấp. Đây là những biểu hiện của tình trạng viêm nhẹ sụn khớp ở giai đoạn đầu của bệnh thoái hóa khớp.

Giai đoạn hai

Giai đoạn này chủ yếu xuất hiện ở độ tuổi từ 40 đến 50. Đau khớp gối nếu không được điều trị kịp thời, lâu dần người ta sẽ thay đổi dáng đi để tránh bị đau, có thể dẫn đến hình thành "chân chữ O". Khớp gối biến dạng nhẹ. Nếu khớp gối sưng to nghĩa là xương bánh chè đã bị viêm nhiều lần, các mô xung quanh xương bánh chè có thể đã bị viêm và vôi hóa, gây khó khăn cho việc ngồi xổm hoặc đứng.

X-quang ở giai đoạn này sẽ thấy bề mặt khớp gối trở nên không bằng phẳng; các chỗ bị viêm phồng lên và khe khớp

bắt đầu hẹp lại.

Bệnh nhân ở giai đoạn hai của viêm khớp thoái hóa cần được điều trị tích cực bằng liệu pháp phục hồi chức năng của Tây y, chăm cứu Đông y hoặc chườm nóng tại nhà.

Trong giai đoạn đầu và giai đoạn hai, tình trạng thoái hóa rất khó nhìn thấy trên phim chụp X-quang và chỉ có thể nhìn thấy rõ hơn khi nội soi khớp.

Giai đoạn ba

Giai đoạn thứ ba chủ yếu xảy ra ở độ tuổi từ 50 đến 60. Theo y học cổ truyền Trung Quốc, "can gân thận cốt" nghĩa là "gân chi phổi gân, thận chi phổi xương". Vào độ tuổi này, người ta đã đến giai đoạn suy thoái; thận khí bị thiếu hụt, gân và xương không còn đủ chắc khỏe. Nếu không được giữ gìn đúng cách, đầu gối sẽ bắt đầu thoái hóa và biến dạng từ mức độ nhẹ đến trung bình. Trên phim chụp bằng X-quang, các phần phồng lên của sụn khớp đã bị vỡ và trở thành các mô giống như sợi tóc, và một số gai xương mọc trên xương.

Giai đoạn bốn

Giai đoạn này chủ yếu xảy ra ở độ tuổi trên 60. Nếu thoái hóa khớp không được điều trị ở giai đoạn đầu, sụn sẽ dần bị nứt và vỡ ra, làm lộ xương, khe khớp biến mất, khớp bị biến dạng nghiêm trọng. Lúc này, việc thay khớp nhân tạo là cần thiết; đây chỉ là bước khởi đầu của tiến trình phục hồi chức năng, nhiều bệnh nhân không chú ý đến việc phục hồi chức năng sau khi thay khớp, thậm chí họ sẽ phải thay lần thứ hai hoặc thứ ba.

Sức khỏe của khớp gối có ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng cuộc sống của một người. Bác sĩ Quách đã kể cho chúng tôi nghe về một quý ông 70 tuổi yêu công việc đồng áng, tràn đầy năng lượng, và là chủ một đại gia đình. Tuy nhiên, một ngày nọ, con gái của người đàn ông nhận thấy cha có đã không còn đi ra ngoài, tâm trạng u uất chán nản, và thậm chí còn từ chối đi du lịch cùng gia đình.

Ông bị thoái hóa khớp nên cả hai đầu gối đều bị đau và sưng khiến ông không thể đi lại được.

Sau khi được chẩn đoán, ông được chăm cứu hai lần mỗi tuần trong ba tháng và dùng thuốc thảo dược truyền thống của Trung Quốc, nhưng lời khuyên chính của bác sĩ Quách cho

Xem tiếp trang 10

LUCKY STARS FINANCIAL



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

14361 Beach Blvd., #209
Westminster, CA 92683

(714) 699-9289

MEDICARE

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

OBAMACARE

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

LIFE INSURANCE

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

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

SHEN YUN SHOP

Illuminate Autumn

With Shen Yun-inspired Elegance

ShenYunShop.com | TEL: 1.800.208.2384

PHO OLD TOWN

VIETNAMESE NOODLE & GRILL

25551 KINGSLAND BLVD. SUITE B102, KATY, TX 77494

(832) 437-4519

OPEN NOW

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



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

Thoái hóa khớp: 4 dấu hiệu và 6 bài tập phục hồi

Tiếp theo từ *trang 9*

người đàn ông này là "nên đi ra ngoài trời trước, điều trị là việc thứ hai," và nhắc nhở người đàn ông rằng mục đích điều trị là cho phép ông tiếp tục tham gia vào lối sống năng động của mình. Đi ra ngoài trời, đi du lịch cùng gia đình, và làm nông như ông đã từng làm sẽ có công dụng cải thiện tâm trạng và có lợi cho tiến trình hồi phục của ông.

Sau 90 ngày làm theo lời khuyên của bác sĩ, đầu gối của ông đã cải thiện đáng kể, ông đã có thể lên xuống cầu thang một cách dễ dàng. Nụ cười của ông đã trở lại, và gia đình ông rất vui mừng.

Bác sĩ Quách cho biết, "Cứu được đầu gối của ông thực sự là một hạnh phúc của cả gia đình. Đôi khi người cao tuổi khó nói về bệnh tật của mình vì không muốn làm gánh nặng cho người nhà. Vì vậy, người nhà nên quan tâm nhiều hơn đến người cao tuổi; nếu một ngày nào đó họ tỏ ra ủ rũ, chán nản thì có thể có chuyện gì đó khiến cơ thể khó chịu và đau đớn."

Những cử động gây ra gánh nặng cho đầu gối

Để chăm sóc đầu gối tốt hơn, chúng ta cần biết cử động nào tạo ra nhiều lực xung quanh đầu gối và chuyển động nào tác động lên đầu gối nhiều hơn những động tác khác.

- Khi đứng hoặc đi bộ, lực xung quanh đầu gối gấp 1 đến hai 2 trọng lượng cơ thể.
- Khi đi bộ lên và xuống cầu thang, lực nén của đầu gối gấp 3 đến 4 lần trọng lượng cơ thể.
- Khi chạy, lực nén của đầu gối gấp 4 lần trọng lượng cơ thể.
- Khi chơi bóng rổ, lực nén của đầu gối có thể gấp 6 lần trọng lượng cơ thể.
- Khi ngồi xổm hoặc quỳ gối, lực nén của đầu gối gấp 8 lần trọng lượng cơ thể.

Do đó, ngồi trên một chiếc ghế bình

thường sẽ đặt ít lực lên đầu gối hơn so với việc ngồi trên một chiếc ghế đầu thấp, buộc bạn phải ở tư thế ngồi xổm. Tiến sĩ Quách cũng khuyên chúng ta không nên bắt chéo chân này qua chân kia khi ngồi, vì động tác này làm tăng thêm áp lực cho đầu gối.

Nhiều người tập thể dục bằng cách leo lên và xuống cầu thang, chạy và chơi bóng rổ, ngồi xổm hoặc quỳ khi làm việc nhà như lau sàn. Tất cả những điều này đều ảnh hưởng đến đầu gối, và cần được bù đắp theo những cách lành mạnh.

6 bài tập phục hồi đơn giản

Ngoài việc điều trị và thay đổi lối sống, có 6 bài tập phục hồi sức khỏe đơn giản có thể giúp phục hồi sức khỏe cho khớp gối, bằng cách thư giãn cơ đùi hoặc tăng lực cho cơ bắp chân.

Đôi khi ngồi xổm khó khăn không phải do vấn đề về đầu gối mà do cơ đùi quá căng, các bài tập kéo này giúp kéo giãn cơ đùi.

Bài tập cơ 1: Tập cơ đùi trước trong tư thế đứng

Ở tư thế đứng, dùng một tay giữ vào thành ghế hoặc giường. Gập một đầu gối về phía sau và nâng cao bắp chân của chân đó lên. Dùng tay kia nắm lấy mắt cá chân và kéo đùi về phía trước, sao cho mặt trước của đùi có cảm giác căng cứng.

Giữ trong 10 đến 20 giây, thực hiện 10 đến 20 lần mỗi hiệp, ba hiệp mỗi ngày.

Bài tập cơ 2: Tập cơ đùi sau trong tư thế nằm ngửa

Dùng hai tay ôm lấy một bên đùi khi nằm, sau đó gập đầu gối xuống để đùi sau có cảm giác căng.

Giữ trong 10 đến 20 giây, thực hiện 10 đến 20 lần mỗi hiệp, ba hiệp mỗi ngày.

Đối với những người ngồi làm việc nhiều giờ, các cơ ở mặt sau của đùi cũng có xu hướng bị căng, bài tập kéo này có thể giúp thư giãn các cơ này.

Cơ đùi khỏe có thể giúp giảm bớt



gánh nặng cho đầu gối, và các động tác như ngồi xổm sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Bài tập cơ 3: Tập cơ đùi sau trong tư thế nằm sấp

Nằm sấp, co một đầu gối và nâng cao khỏi giường, đồng thời nâng đùi lên trên, có thể đặt một chiếc khăn dưới xương bánh chè để giảm áp lực cho khớp.

Giữ trong 10 đến 20 giây, thực hiện 6 đến 20 lần mỗi hiệp, ba hiệp mỗi ngày.

Bài tập cơ 4: Bài tập duỗi thẳng đầu gối trong tư thế nằm ngửa

Nằm ngửa. Đặt một cuộn khăn tẩm dưới xương bánh chè. Hơi uốn cong đầu gối. Duỗi thẳng một trong các đầu gối, sao cho gót chân nâng lên khỏi giường. Giữ nguyên trong 5 đến 10 giây rồi thả lỏng. Lặp lại vài lần rồi đổi chân.

Giữ trong 10 đến 20 giây, thực hiện 6 đến 20 lần mỗi hiệp, ba hiệp mỗi ngày.

Bài tập cơ 5: Bài tập duỗi thẳng đầu gối trong tư thế ngồi

Ngồi thẳng lưng, hai tay thả lỏng bên hông, duỗi thẳng một chân, giữ từ 5 đến 10 giây rồi hạ xuống, không nín thở Lặp lại vài lần rồi đổi chân.

Giữ trong 10 đến 20 giây, thực hiện 6 đến 20 lần mỗi hiệp, ba hiệp mỗi ngày.

Bài tập cơ 6: Bài tập duỗi thẳng đầu gối trong tư thế nằm ngửa

Nằm ngửa, thẳng lưng và thả lỏng hai tay ở hai bên người, duỗi thẳng một chân, giữ từ 5 đến 10 giây rồi hạ xuống. Không nín thở. Lặp lại vài lần rồi đổi chân .

Giữ trong 10 đến 20 giây, thực hiện 6 đến 20 lần mỗi hiệp, ba hiệp mỗi ngày.

Bạn không cần chờ đến lúc đầu gối thoái hóa khớp mới thực hiện các bài tập này. Những người khỏe mạnh cũng có thể thực hiện các bài tập này để bảo vệ xương bánh chè, giảm đau ở khớp gối bị viêm, và giảm gánh nặng cho xương bánh chè.



Tất cả những gì chúng ta cần làm là dành một chút thời gian để thực hiện các bài tập thể dục và giữ ăn uống điều độ.

2 chất dinh dưỡng giúp khớp khỏe hơn

Viêm khớp thoái hóa của một số người là do thiếu cơ. Vì vậy, chúng ta cần làm cho cơ và dây chằng xung quanh khớp gối khỏe để bảo vệ đầu gối tốt hơn. Ngoài các bài tập, chúng ta cũng có thể chú ý đến các thực phẩm thường ăn.

Chúng ta nên tiêu thụ thực phẩm giàu calcium, chẳng hạn như cá nhỏ phơi khô và sữa, thực phẩm có chứa collagen và chondroitin, chẳng hạn như giò heo, gân móng giò, chân gà, nấm đen và trắng, khoai mỡ.

Ngoài ra, cần phối hợp thực phẩm cung cấp protein động vật, protein thực vật, và collagen.

Dù ở độ tuổi nào thì chúng ta cũng cần phải chăm sóc xương khớp thật tốt; tất cả những gì chúng ta cần làm là dành một chút thời gian để thực hiện các bài tập thể dục và giữ ăn uống điều độ.

Bài viết dành cho mục đích thông tin và không thay thế cho lời khuyên y tế cá nhân. Vui lòng tham khảo ý kiến chuyên gia để được tư vấn, chẩn đoán và điều trị y tế cá nhân.

Bác sĩ Quách Đại Duy (Guo Dawei) – Giám đốc Bệnh viện Đa khoa Văn Lâm thuộc hệ thống Bệnh viện Trung y Phù Nguyên tại Đài Loan.

Thu Anh biên dịch



Mùa thu hoạch cải cầu vồng là từ tháng Sáu đến tháng Tám.

Xin chào mùa cải cầu vồng!

LORI ZANTESON,
ENVIRONMENTAL NUTRITION

Cải cầu vồng còn có tên gọi là cải cầu vồng Thụy Sĩ (Swiss chard). Mặc dù trong tên địa danh Thụy Sĩ, nhưng loại rau này lại có nguồn gốc từ vùng đảo Sicily Địa Trung Hải. Được người Hy Lạp và La Mã cổ đại ưa chuộng vì công dụng chữa lành và điều trị các bệnh như khối u và loét. Ngày nay, cải cầu vồng được công nhận là một trong những thực phẩm thực vật tốt cho sức khỏe.

Cải cầu vồng cao khoảng 60 cm. Thân cải có nhiều màu, từ xanh lục, trắng, đỏ, hoặc vàng. Lá có màu xanh đậm. Các loại cải có màu sắc khác nhau được trồng cùng nhau trông rực rỡ như sắc cầu vồng. Thực ra, những sắc màu rực rỡ này là dấu hiệu có nhiều chất chống oxy hóa trong thành phần của rau.

Cải cầu vồng rất dồi dào chất dinh dưỡng: một chén cải nấu chín chứa hơn 700% DV (Daily Value: Giá trị dinh dưỡng hàng ngày, dựa trên 2,000 calorie/ngày) vitamin K tốt cho xương, 214% vitamin A bảo vệ thị lực, và 53% vitamin C hỗ trợ miễn dịch.

Bên cạnh công dụng trang trí cho món ăn đẹp mắt, cọng cải và những đường gân dày màu sắc là nguồn cung cấp nhiều loại dinh dưỡng. Một nghiên

cứu trên tạp chí Critical Reviews in Food Science and Nutrition (2021) đã xác định được 192 hợp chất thực vật, bao gồm flavonoid và betalain – một nguồn hỗ trợ chống viêm sưng, kháng khuẩn, chống ung thư, và trị tiểu đường. Các chất trong loại rau xinh đẹp này đã được sử dụng làm được phẩm và thực phẩm chức năng. Nghiên cứu cũng cho thấy rằng lá cải cầu vồng có hàm lượng chất xơ, magnesium, natri, flavonoid, và vitamin C cao nhất, trong khi phần cọng chứa rất nhiều kali.

Cải cầu vồng được trồng và thu hoạch quanh năm, nhưng mùa cao điểm là từ tháng Sáu đến tháng Tám. Bạn hãy chọn cây có lá và thân màu sắc tươi sáng, không có vết nứt, héo hoặc đổi màu. Không rửa cải mà hãy để vào túi nhựa kín rồi đặt vào ngăn mát tủ lạnh, bạn sẽ bảo quản được tới đa năm ngày. Khi sử dụng, hãy rửa sạch và cắt phần cọng ra khỏi lá. Cắt cọng cải thành từng miếng vừa ăn, cắt nhỏ hoặc để nguyên cả lá. Bạn có thể thưởng thức màu sắc rực rỡ, hương vị hơi the và hơi đắng của cải cầu vồng bằng cách ăn sống, luộc, hấp, hoặc xào với dầu ô liu, nước chanh và gia vị, hoặc thêm vào hầu hết các món dọn ăn kèm với món chính, súp hoặc nước sốt.

Minh Nguyệt biên dịch

NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN

XE

NHÂN THỌ

NHÀ

NGÂN HÀNG

SỨC KHỎE

THƯƠNG MẠI

TIẾT KIEM ĐẾN 40%

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

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

Tommy Tran

State Farm Agent

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

Chào đón khách hàng đến tư vấn miễn phí
Chúng tôi nói Tiếng Việt, English, 中文, Se Hable Espanol
Chúng tôi rất vui lòng trả lời các câu hỏi của bạn

CẦN TUYỂN NHÂN VIÊN Thông thạo Anh-Việt
Xin liên lạc văn phòng hoặc ghi danh online tại:
tommytran.sfagent@jobs.com/account
281-686-0380 / Email: tommy@insurewithtommytran.com

Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.

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

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

Nước sốt cay
Được pha trộn đều luyện
và linh hoạt
Không thể thiếu cho các
món chiên

Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John

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

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

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

Xem thêm video của Chef John trên:
Taste Show

ESTEEM MORTGAGE | PURCHASE & REFINANCE CHO VAY TIỀN MUA NHÀ

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

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

KEYS ON TIME GUARANTEE

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

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

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

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 **Chính Chiến Điều Linh** của nữ phóng viên chiến trường Kiều Mỹ Duyên viết về cuộc chiến của những người lính Miền Nam Việt Nam.
- **GIỚI THIỆU SÁCH MỚI:** tác giả **Kiều Mỹ Duyên** sắp ra mắt sách mới **Hoa Cỏ 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 từ vấn đề chuẩn bị nhà cho thuê, quảng cáo tìm khách thuê trên báo, đài, internet. Đưa khách đi thuê nhà, nhận đơn xin thuê nhà, kiểm tra credit, thu nhập và nhân thân.

Quản lý hàng tháng gồm thu tiền rent từ khách thuê và quản lý sửa chữa nhà khi cần thiết.

SANG TÊN NHÀ, ĐẤT HOẶC CƠ SỞ THƯƠNG MẠI CHO NGƯỜI THÂN

Quý vị đồng hương muốn sang tên nhà đang ở hoặc nhà đầu tư cho con, cho người thân đứng tên. Nếu muốn sang tên cơ sở thương mại hoặc đất cho người trong gia đình. Chúng tôi có hướng dẫn làm giấy tờ và chỉ lấy một lệ phí hợp lý.

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

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

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

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

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

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

Xin Gọi Cho:
Broker An Nguyễn, DRE#00847066

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 Đình 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 chính ngửa 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*

11 cách lấy lại nguồn năng lượng cho cơ thể

LYNN JAFFEE

Nếu bạn thường cảm thấy mệt mỏi, thì có thể khi lực của bạn đang bị cạn kiệt. Sau đây là một số cách bạn có thể thực hiện để giúp khôi phục nguồn khí lực dồi dào và lấy lại năng lượng cho cơ thể.

Nếu thường có cảm giác chỉ muốn nằm bẹp trên giường, thì đó không phải là triệu chứng riêng của một mình bạn. Có nhiều người gặp khó khăn với chứng mệt mỏi thường mô tả tình trạng này theo nhiều cách khác nhau. Một số người không thể rời khỏi giường vào mỗi buổi sáng, nhưng họ ổn khi bắt đầu sinh hoạt thường ngày. Một số nói rằng họ cảm thấy năng lượng sụt giảm dần và gần như khiêu kinh niên. Tuy nhiên, nếu không phải do những điều này, bác sĩ có thể gặp khó khăn trong việc tìm ra nguyên nhân vì sao bạn mệt mỏi như vậy.

Theo y học Tây phương, nguyên nhân của chứng mệt mỏi có thể bao gồm: bệnh thiếu máu, các vấn đề về tuyến giáp, đường máu thấp, và chứng mệt mỏi kinh niên. Tuy nhiên, nếu không phải do những điều này, bác sĩ có thể gặp khó khăn trong việc tìm ra nguyên nhân vì sao bạn mệt mỏi như vậy.

Trong Trung y, có nhiều trường hợp

liên quan đến chứng mệt mỏi, nhưng tất cả đều có vài yếu tố do Tỳ khi suy giảm. Tỳ theo quan niệm Trung y là một hệ thống tiếp nhận thức ăn, tiêu hoá, và chuyển hóa thức ăn thành năng lượng và chất dinh dưỡng cần cho hoạt động chức năng của cơ thể.

Khi, đôi khi được gọi là năng lượng, đóng nhiều vai trò trong cơ thể. Một trong đó là sự cần thiết và khả năng chuyển đổi cho các hoạt động như tiêu hoá. *Khi* cũng giúp làm ấm cơ thể. Thân nhiệt của bạn thường ở khoảng 98°F (36.67°C), dao động chút đỉnh. Hoạt động của *Khi* giúp cơ thể có được độ ấm đó. *Khi* lưu chuyển và cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động trong cơ thể, từ nhu động ruột cho đến sự vận động của các cơ và gân. *Khi* cũng có đặc tính bảo vệ, tương tự như hệ miễn dịch; giúp chống cảm lạnh, cảm cúm, và nhiễm trùng. Và cuối cùng, *Khi* giữ mọi thứ ổn định trong cơ thể: duy trì chức năng của các nội tạng, bảo đảm dòng máu lưu thông, giữ thai nhi trong tử cung, và thức ăn trong đường tiêu hoá.

Bạn có thể nghĩ rằng: “Vây những điều này có liên quan gì đến chứng mệt mỏi của tôi?” Câu trả lời là nếu bạn thường cảm thấy mệt mỏi, thì *Khi* của bạn đang bị cạn kiệt, và bạn cũng có nguy

cơ bị những triệu chứng khác. Cho nên ngoài việc không thể rời khỏi ghế sofa, bạn có thể luôn cảm thấy lạnh, tiêu hoá kém, dễ bị bầm tím, dễ bị cảm lạnh mỗi khi ra ngoài, hoặc thậm chí các cơ bắp bị đau hoặc yếu.

Có một số nguyên nhân khiến nguồn cung cấp *Khi* của bạn bị cạn kiệt. Ăn uống kém, các vấn đề tiêu hóa, bệnh tật, làm việc quá độ, căng thẳng và cảm xúc mạnh, và thậm chí cả chứng đau kinh niên cũng có thể làm cạn kiệt nguồn khí của bạn. Điều tốt là bạn có thể khôi phục nguồn khí dồi dào trong một số trường hợp, bao gồm:

1. **Ấn uống lạnh mạnh:** Thực phẩm phải tốt cho sức khỏe chứ không nhất thiết phải là những thực phẩm nhiều dầu mỡ, đắt tiền ở nhà hàng. Hãy ăn ngũ cốc trái cây và rau xanh đậm màu, như các nguyên hạt, các loại hạt và đậu. Đồng thời ăn một ít protein mỗi bữa ăn và ăn sáng đầy đủ.

2. **Thêm chất xơ vào thức ăn hàng ngày:** Chất xơ làm chậm tiến trình hấp thu đường khi ăn, và ngăn ngừa sự sụt giảm đường máu đột ngột. Chất xơ cũng tốt cho sự tiêu hóa.

3. **Kiểm tra vấn đề tiêu hóa:** Nếu bạn đang gặp phải những triệu chứng như ợ chua, chướng bụng, nghẹn ở cổ họng, đau dạ dày, kém ăn, đầy hơi, buồn nôn, táo bón hoặc phân lỏng,

điều này có nghĩa là hệ tiêu hoá của bạn đang cần hỗ trợ. Một hệ tiêu hóa hoạt động tốt sẽ giúp chuyển hóa thức ăn thành năng lượng một cách hiệu quả hơn. Chăm cứu và Trung Y thực sự có thể giúp ích cho bộ phận tiêu hoá.

4. **Ngủ đủ giấc:** Điều này có vẻ không khó thực hiện, nhưng bạn cần phải ngủ đủ 7 hoặc 8 tiếng mỗi đêm. Nếu bạn ngủ ít hơn, *Khi* của bạn sẽ bị tổn hại. Trung y cũng có thể giúp ích trong vấn đề này.

5. **Kiểm tra huyết áp:** Mệt mỏi là dấu hiệu nhận biết của cao huyết áp.

6. **Vận động:** Tập thể dục trong lúc bạn đang mệt nghe có vẻ hơi bất hợp lý, nhưng một chút vận động sẽ giúp bạn cảm thấy tràn đầy năng lượng (theo quan niệm Trung Y). Bạn không cần hoạt động quá mạnh mẽ. Hãy thử đi dạo, đạp xe...

7. **Có giãn cơ:** Hoạt động này giúp tăng thêm sinh lực cho cơ và giúp các chất chuyển động tốt hơn.

8. **Gọn gàng:** Bừa bộn khiến chúng ta cảm thấy mệt mỏi và căng thẳng. Việc này giống như một ngôi nhà của bạn đang bị chứng khó thở. Loại bỏ những những thứ vụn vặt không cần thiết sẽ khiến bạn cảm thấy nhẹ nhàng và tràn đầy năng lượng hơn.

9. **Loài bỏ căng thẳng:** Giảm những căng thẳng trong công việc – thử làm tiêu hao năng lượng của cơ thể.

10. **Học cách nói không:** Nói không với việc cố gắng làm hài lòng tất cả mọi người. Điều đó gây mệt mỏi, căng thẳng, và tiêu hao năng lượng. Hãy học cách nói không theo cách lịch sự nhất có thể được.

11. **Ra khỏi nhà:** Ra khỏi bốn bức tường trong nhà để tiếp xúc với ánh sáng mặt trời, gió, khung cảnh thiên nhiên... sẽ tiếp thêm sinh lực và giúp cải thiện tâm trạng, sức khỏe và động lực tinh thần của bạn.

Có Lynn Jaffee là bác sĩ châm cứu được cấp phép hành nghề và là tác giả của “*Simple Steps: The Chinese Way to Better Health*” (Các Bước Đơn Giản: Thực Hành Trung Y để có Sức Khỏe Tốt Hơn).

Vân Hi biên dịch

7 công dụng khử mùi và hút ẩm hiệu quả của bã cà phê

TỎ QUAN MẺ

Bã cà phê có lưu lại mùi thơm của cà phê, bởi vậy nếu vứt đi thì thật đáng tiếc. Có rất nhiều cách tái sử dụng bã cà phê để hút ẩm, khử mùi và làm sạch. Tuy nhiên, tốt nhất bạn nên làm khô trước khi sử dụng.

Dù là bã cà phê tự pha ở nhà hay đem về từ quán cà phê thì đều đã được ngâm trong nước và chứa rất nhiều nước, cho nên thường không thể được lâu và dễ bị mốc. Ngoài ra, mọi người thường để bã cà phê vào túi giấy, túi quần áo, dưới bồn rửa mặt để khử mùi. Tuy nhiên, những nơi này không thông thoáng, nên bã cà phê dễ ẩm ướt và nấm mốc phát triển.

Bã cà phê khô sẽ khó bị ẩm mốc và dễ bảo quản hơn. Vì vậy nên làm khô bã cà phê để bảo quản, giữ được thời gian lâu hơn. Nếu bạn muốn sử dụng ngay cho việc vệ sinh nhà cửa thì có thể sử dụng trực tiếp mà không cần làm khô.

Làm khô bã cà phê cũng rất đơn giản: **Phơi nắng:** Đơn giản và tiện lợi, nhưng phụ thuộc rất lớn vào điều kiện thời tiết.

Sấy bằng lò vi sóng: Bã cà phê chứa một ít dầu, dùng lò vi sóng ở nhiệt độ cao để bị khô. Do đó nên chọn nhiệt độ thấp và thời gian sấy lâu hơn để làm khô từ từ. Độ khô lý tưởng của bã cà phê là khi bạn bốc một nắm, nắm rồi thả ra, bã cà phê sẽ tăn ra mà không bị vón cục.

1. **Hút ẩm và khử mùi trong nhà**

Vật liệu: Bã cà phê khô, chai rộng, khăn giấy, dầu thun.

Cho bã cà phê đã làm khô vào chai rộng, đặt ở nơi có mùi và ẩm ướt như toilet, bồn. Bã cà phê sẽ tự hấp thụ mùi hôi và hơi ẩm ở trong không khí.

Nếu lo bã cà phê bị vãi ra ngoài, bạn có thể đặt khăn giấy lên trên miệng chai và buộc lại bằng dây thun. Cứ 10 ngày kiểm tra một lần, nếu thấy bã cà phê vón cục thì tức là bã cà phê đã bị ẩm, bạn nên bỏ đi và thay mới.

Không nên cho bã cà phê vào túi gạc, vì bã cà phê mịn nên rất dễ rơi ra ngoài. Một số người có thể sử dụng túi halogen để đựng, tuy túi halogen có các lỗ nhỏ



Bã cà phê rất tốt trong việc hút ẩm, khử mùi, và làm sạch nhà cửa. Bạn có thể Cho bã cà phê đã sấy khô vào chai, đặt trong túi giấy để khử mùi và hút ẩm hoặc chế thành xà bông cà phê.



có tính dầu nên có tác dụng tương tự như phủ một lớp dầu bảo dưỡng lên sàn.

7. **Làm phân bón cho cây**

Vật liệu: Bã cà phê khô.

Bã cà phê có thể làm cho đất chua hơn, rất thích hợp cho một số loại cây ưa đất chua như đỗ quỳ và đậu tằm. Cách làm là trộn đều bã cà phê đã phơi nắng với đất, để trong ba tháng để bã cà phê phân hủy hoàn toàn và trở thành chất dinh dưỡng. Nếu rắc bã cà phê ướt trực tiếp lên bề mặt đất, bã cà phê sẽ dễ bị mốc và có mùi hôi.

hoặc dùng tay nặn thành hình dạng tùy ý; chõ nguội và đặc lại thì bạn có thể lấy ra sử dụng.

Nên chọn xà bông có vị nhẹ để tránh xung đột với mùi cà phê. Không có tỷ lệ nhất định giữa bã cà phê và xà bông, nếu bạn muốn hương cà phê đậm đà hơn thì có thể cho nhiều bã cà phê hơn.

Tác dụng của xà bông cà phê cũng giống như tác dụng rửa tay bằng bã cà phê, có mùi thơm của cà phê và khả năng tẩy rửa của xà bông.

5. **Loại bỏ vết bẩn và dầu mỡ**

Vật liệu: Bã cà phê khô hay ướt đều được, một chút nước rửa bát.

Gạch men, máy rửa bát, bếp ga, xoong nồi dễ bị bám bẩn và dầu mỡ. Trong khi đó, bã cà phê có đặc tính của dầu, có thể vừa dùng để tẩy dầu, vừa có tác dụng ma sát để loại bỏ chất bẩn. Tuy nhiên, bã cà phê không phù hợp đối với chảo chống dính, vì lớp chống dính dễ bị mòn.

Cách làm là rắc bã cà phê lên những thứ cần làm sạch, sau đó dùng giẻ chà sạch, hoặc làm ướt miếng bọt biển rửa bát và những vào bã cà phê để chà rửa. Nếu không chắc liệu bã cà phê có làm xước bề mặt vật liệu hay không, bạn nên chà thử ở chỗ dễ thấy trước.

6. **Làm sáng và sạch sàn gỗ**

Vật liệu: Bã cà phê khô hoặc ướt, vớ không còn dùng.

Đổ bã cà phê vào vớ và từ từ lau sàn gỗ theo chuyển động tròn. Vì bã cà phê

Đường gây hại cho bộ óc của bạn như thế nào?

JOSEPH MERCOLA

Việc tiêu thụ đường quá mức ngày càng có liên quan đến các vấn đề sức khỏe trí óc như trầm cảm, rối loạn học tập, các vấn đề về trí nhớ, và ăn quá nhiều.

Cơ thể bạn nhận ra đường là một ‘chất gây nghiện’

Bác sĩ nội tiết thần kinh Robert Lustig, giáo sư nhi khoa thuộc khoa nội tiết tại Đại học California, San Francisco, tuyên bố trên tạp chí The Atlantic như sau:

“... Cuộc chiến chống ma túy của Hoa Kỳ đã lùi bước không phải vì chiến thắng. Đương hơn, bởi vì một cuộc chiến khác đã làm xáo trộn các tiêu điểm – cuộc chiến chống béo phì. Và tôi sẽ tranh biện với quý vị về một chất thậm chí còn xáo quyet hơn đã thay thế cocaine và heroin như thế nào.

Đôi tưởng của sự phiến não hiện tại của chúng ta là đường. Ai có thể tưởng tượng được một thứ vô cùng ngây thơ, ngon miệng, không thể cưỡng lại được... lại có thể đẩy nước Mỹ tiến tới... sự sụp đổ về y tế?”

Nghiên cứu trước đây thực hiện trên cả người và chuột [thí nghiệm] cho thấy tiêu thụ đường và đồ ngọt có thể kích hoạt trạng thái khen thưởng và thêm muốn trong óc của bạn tương tự như thuốc gây nghiện. Đường và thức ăn ngọt không những có thể thay thế các loại ma túy như cocaine trong cách phân ứng của não, mà thậm chí còn có thể đem đến cảm giác tương đương.

Điều này có thể giải thích vì sao bạn sẽ gặp khó khăn trong việc kiểm soát tiêu thụ thực phẩm có đường khi liên tục tiếp xúc với đường.

Làm thế nào những thói quen xấu như nghiện đường có thể bền rễ

Mối liên hệ giữa nhân não (nucleus accumbens) và vỏ não trước (prefrontal cortex) của bạn thúc đẩy các hành động có chủ đích, chẳng hạn như quyết định xem bạn có ăn thêm một miếng bánh chocolate nữa hay không.

Vỏ não trước cũng kích hoạt các hormone như dopamine, kích hoạt những suy nghĩ như “Này, chiếc bánh này rất ngon. Và tôi sẽ ghi nhớ điều đó cho tương lai.” Tiến trình sinh học diễn ra khi bạn tiêu thụ đường hoặc bất kỳ chất gây nghiện nào được giải thích như sau:

“Trung tâm khoái cảm của não, được gọi là vùng nhân não nucleus accumbens, rất cần thiết cho sự tồn tại của chúng ta với tư cách là một giống loài. ... [Nếu] trung tâm khoái cảm bị tắt; bạn tất ý chỉ sống. Nhưng nếu trung tâm này bị kích thích lâu dài, điều đó sẽ thúc đẩy sự gây nghiện.

Khi bạn tiêu thụ... đường, vùng nhân não nucleus accumbens – bạn sẽ nhận được tín hiệu dopamine – khiến bạn cảm thấy thích thú. Và do đó bạn tiêu thụ nhiều hơn. Vấn đề là khi tiếp xúc kéo dài, tín hiệu sẽ... yếu đi. Vì vậy, bạn phải tiêu thụ nhiều hơn để có được hiệu quả tương tự. Và nếu bạn không cung cấp chất này cho cơ thể, bạn sẽ rời vào trạng thái căng thẳng rồi rồi rui rĩ. Sử dụng nạp và ăn nghiêm túc thành chứng nghiện. Và đường chính là chất gây nghiện.”

Hình ảnh MRI bộ óc cho thấy nghiên thực phẩm là có thật

Nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ đã kiểm tra tác động của thực phẩm có chỉ số đường huyết (GI: glycemic index) cao đối với hoạt động của não bằng cách sử dụng hình ảnh cộng hưởng từ chức năng (fMRI). Mười hai người đàn ông thực hiện hoặc béo phì trong độ tuổi từ 18 đến 35 đã tiêu thụ một bữa ăn có GI cao và một bữa ăn có GI thấp.

Hình ảnh được hoàn thành 4 giờ sau mỗi bữa ăn thử nghiệm để đánh giá lưu lượng máu não như một thước đo hoạt động nghỉ ngơi của não. Các nhà nghiên cứu dự kiến hoạt động của não sẽ lớn hơn sau bữa ăn có GI cao ở các vùng liên quan đến cảm giác thèm ăn, hành vi ăn uống và phần thưởng. Theo các nhà nghiên cứu như “So với bữa ăn có GI thấp, bữa ăn có GI cao kích thích hoạt động của não nhiều hơn tại nhân accumbens bên phải.”

Nghiên cứu chứng minh những gì bạn có thể gặp phải khi ăn một bữa ăn có GI cao. Sau khi tiêu hóa nhanh chóng lượng carbohydrate, lượng đường trong máu của bạn ban đầu tăng đột biến, sau đó là một



(Ảnh minh họa)

sự sụt giảm mạnh. Theo ghi nhận của các nhà nghiên cứu, sự sụt giảm lượng đường trong máu này đã kích thích hoạt động của não nhiều hơn trong các hạt nhân – trung tâm khoái cảm của não mà Lustig đã đề cập ở trên.

Tiêu thụ quá nhiều đường có thể góp phần gây ra bệnh Alzheimer?

Insulin giữ cho lượng đường trong máu ở mức lành mạnh, đồng thời tham gia vào việc truyền tín hiệu của não. Trong một nghiên cứu trên động vật, khi các nhà nghiên cứu làm gián đoạn tín hiệu thích hợp của insulin trong não, họ có thể gây ra nhiều thay đổi não đặc trưng được thấy khi bị bệnh Alzheimer, bao gồm lỗ lẩn, mất phương hướng, và không có khả năng học và ghi nhớ.

Khi bạn ăn quá nhiều đường và ngũ cốc, não của bạn sẽ bị choáng ngợp bởi lượng insulin luôn ở mức cao. Cuối cùng insulin, leptin, và tín hiệu bị gián đoạn nghiêm trọng, dẫn đến suy giảm trí nhớ và khả năng suy nghĩ của bạn.

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Diabetes Care cho thấy bệnh tiểu đường loại 2 có liên quan đến việc tăng 60% nguy cơ sa sút trí tuệ ở nam giới và phụ nữ. Nghiên cứu được đăng trên Tạp chí Y học New England ghi nhận sự gia tăng nhẹ của lượng đường trong máu, chẳng hạn như mức 105 hoặc 110, cũng có liên quan đến nguy cơ cao bị chứng sa sút trí tuệ.

Việc tiếp tục tiêu thụ một lượng lớn đường fructose sẽ ngày càng trở thành vấn đề nếu bạn đã hình thành thói quen xấu là ăn quá nhiều.

Glucose và Fructose ảnh hưởng đến não của bạn như thế nào?

Sự gia tăng tiêu thụ đường fructose đã gây bất ổn – điển hình là ở dạng xi-rô bắp có đường fructose cao (high fructose corn syrup: HFCS) – đường như đang biến ra song song với mức tăng đột biến về tỷ lệ béo phì, đến mức thường xuyên ăn thực phẩm chứa fructose được cho là có thể thúc đẩy kháng insulin và tăng cân.

Tạp chí của Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ đã đưa ra một nghiên cứu liên quan đến 20 tình nguyện viên trưởng thành đã trải qua các buổi chụp cộng hưởng từ tại Đại học Yale, để so sánh các yếu tố sinh lý thần kinh liên quan đến lượng fructose và glucose.

Nghiên cứu cho thấy fructose – một loại đường thường được chiết xuất từ bắp và được tìm thấy trong các sản phẩm ngọt như soda – có thể kích hoạt các đường dẫn truyền trong óc làm tăng hứng thú của bạn với thức ăn, trong khi việc tiêu thụ glucose dường như kích hoạt tín hiệu cảm giác no của não, cho bạn biết bạn đã no. Khi những người tham gia ăn glucose và sau đó được cho xem hình ảnh thức ăn, óc của họ ghi nhận được các tín hiệu về cảm giác no nê.

Glucose làm giảm sự kích hoạt của vùng dưới đồi, thùy đảo (insula), và thể vân striatum) – những vùng điều chỉnh sự thèm ăn, động lực và xử lý phần thưởng: Tiêu thụ glucose cũng làm tăng các kết nối chức năng giữa mạng lưới thể vân dưới đồi (hypothalamic-striatal) và tăng cảm giác no.

Ngược lại, khi những người tham gia tiêu thụ đường fructose và được cho thấy hình ảnh của thức ăn, vỏ não trước, một

khu vực có liên quan đến động lực gia tăng để tìm kiếm phần thưởng, chẳng hạn như ma túy hoặc thức ăn ghi nhận có nhiều hoạt động hơn.

Nghiên cứu tiếp theo, được trình bày trong Kỷ yếu Viện Hàn lâm Khoa học Quốc gia Hoa Kỳ, đã tiến thêm một bước nữa điều tra tác động của đường đối với hành vi tiếp cận thực phẩm.

So với glucose, fructose dẫn đến cảm giác đói hơn, thêm ăn nhiều hơn và sẵn sàng từ bỏ những phần thưởng dài hạn để có được những thực phẩm có hàm lượng calorie cao ngay lập tức. Những phát hiện này cho thấy việc ăn nhiều fructose so với glucose dẫn đến việc kích hoạt nhiều hơn các vùng não liên quan đến quá trình chú ý và khen thưởng, đồng thời có thể thúc đẩy hành vi ăn.

Cả hai nghiên cứu này đều nhấn mạnh tầm quan trọng của việc chú ý đến loại đường bạn tiêu thụ. Rõ ràng, đường fructose làm gián đoạn cơ chế truyền tín hiệu của óc, vốn được thiết kế để cho bạn biết khi nào bạn đã ăn đủ. Bởi vì đường fructose không kích thích được insulin – do đó không ức chế được ghrelin, hay còn gọi là hormone đói của bạn, sau đó không thể kích thích leptin hoặc hormone cảm giác no của bạn – bạn có khả năng ăn nhiều hơn và phát triển tình trạng kháng insulin khi tiêu thụ đường fructose.

Phần thứ hai của nghiên cứu dường như chỉ ra rằng lượng fructose có thể ảnh hưởng đến việc bạn hành động bốc đồng đối với thức ăn, tiêu thụ ngày càng nhiều hơn ngay cả khi có thể nói với bạn rằng nó đã no rồi. Như bạn có thể tưởng tượng, việc tiếp tục tiêu thụ một lượng lớn đường fructose sẽ ngày càng trở thành vấn đề nếu bạn đã hình thành thói quen xấu là ăn quá nhiều.

Tiêu thụ thực phẩm có chứa nhiều đường fructose – kể cả sản phẩm tự nhiên – là cách nhanh nhất hủy hoại sức khỏe

Đường fructose làm tăng cân nhanh hơn bất kỳ chất dinh dưỡng nào khác. Bởi vì fructose thường được tiêu thụ ở dạng lỏng, chủ yếu là HFCS, nên các tác động chuyển hóa có hại cho cơ thể thậm chí còn nhanh hơn những chất khác. Nước tăng lực, nước trái cây, soda và thức uống thể thao, cũng như vô số thức uống có đường khác đều chứa HFCS. Giống như tất cả các đường fructose, HFCS được chuyển hóa thành chất béo trong cơ thể nhanh hơn nhiều so với bất kỳ loại đường nào khác.

Tương tự như rượu, toàn bộ gánh nặng chuyển hóa đường fructose đều đổ dồn về lá gan của bạn, làm tăng gánh nặng cho gan, làm cho gan bị quá tải, cuối cùng dẫn đến tổn thương gan. Fructose cũng thúc đẩy có thể tạo ra một loại chất béo đặc gọi là mỡ trắng, loại chất béo này tích tụ ở vùng bụng của bạn và có liên quan đến nguy cơ bị bệnh tim cao hơn.

Mặc dù HFCS có lượng fructose tương đương với đường mía, nhưng nó ở dạng “tự do” không gắn với bất kỳ loại carbs nào khác. Ngược lại, fructose trong trái cây và đường mía được liên kết với các loại đường khác nên được tiêu hóa chậm đi trong quá trình trao đổi chất..

Các vấn đề sức khỏe khi tiêu thụ nhiều đường fructose

- Viêm khớp, ung thư, bệnh gout, và bệnh tim
- Kháng insulin, hội chứng chuyển hóa, béo phì, và tiểu đường loại 2

- Tăng huyết áp, tăng cholesterol LDL (xấu), tăng chất béo trung tính, và tăng nồng độ acid uric
- Bệnh gan, đặc biệt là bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu

Ngoài ra, đường fructose không liên kết được tìm thấy với số lượng lớn trong HFCS, có thể ảnh hưởng đến việc tìm của bạn sử dụng các khoáng chất như crom, đồng, và magnesium. Hơn nữa, như bạn có thể đã biết, HFCS thường được làm từ bắp biến đổi gen – có nhiều những tác dụng phụ và ảnh hưởng xấu đến sức khỏe đã được ghi nhận rõ ràng, trong đó đa số liên quan đến dư lượng thuốc diệt cỏ glyphosate hoặc Roundup.

Cách quản lý và/hoặc hạn chế lượng đường tiêu thụ của bạn

Đường ở dạng tự nhiên, vốn dĩ không xấu khi tiêu thụ với lượng cho phép bạn đốt cháy chất béo làm nhiên liệu chính.

Tránh tất cả các nguồn đường fructose đã qua chế biến, đặc biệt là thực phẩm chế biến và thức uống như soda. Theo SugarScience.org, 74% thực phẩm chế biến sẵn mua từ cửa hàng thực phẩm đều có thêm đường.

Hạn chế tiêu thụ carbohydrate tinh chế có trong ngũ cốc, bánh mì, mì ống, và các thực phẩm làm từ ngũ cốc khác, vì chúng phân hủy thành đường trong cơ thể, làm tăng mức insulin và gây ra kháng insulin.

Giữ tổng lượng đường fructose tiêu thụ dưới 25g mỗi ngày, bao gồm cả trái cây. Hãy nhớ rằng mức đủ trái cây có nhiều chất dinh dưỡng và chất chống oxy hóa, nhưng trái cây có chứa đường fructose tự nhiên.

Nếu tiêu thụ với lượng lớn (đặc biệt nếu bạn không đốt cháy chất béo làm nhiên liệu chính), đường fructose từ trái cây sẽ làm giảm độ nhạy insulin của bạn và làm tăng nồng độ acid uric của bạn.

Tránh các chất làm ngọt nhân tạo như aspartame và sucralose, vì các tác hại sức khỏe của chúng còn tệ hơn cả các chất liên quan đến syrup bắp và đường.



Tiêu thụ nhiều hơn các chất béo lành mạnh, chẳng hạn như omega-3, chất béo bão hòa và không bão hòa đơn.

Dưới đây là một số mẹo bổ sung để giúp bạn kiểm soát và/hoặc hạn chế tiêu thụ đường:

Tăng lượng tiêu thụ chất béo lành mạnh, chẳng hạn như omega-3, chất béo bão hòa và không bão hòa đơn. Cơ thể bạn cần chất béo tăng cường sức khỏe từ các nguồn động vật và thực vật để hoạt động tối ưu. Trên thực tế, bằng chứng mới đây cho thấy chất béo lành mạnh nên chiếm ít nhất 60 đến 85% lượng calorie hàng ngày của bạn. Một số nguồn tốt nhất bao gồm bơ, dầu dừa, trứng gà, cá muối thả rông, bơ hữu cơ từ sữa tươi, các loại hạt thô như hạt mắc-ca và hồ đào, dầu ô liu nguyên chất (chứa đun nóng) và cá hồi Alaska hoang dã.

Uống nước sạch tinh khiết. Uống nước tinh khiết thay vì đồ uống có đường như nước trái cây và soda sẽ giúp bạn cải thiện sức khỏe một cách lâu dài. Cách tốt nhất để đo nhu cầu nước của bạn là quan sát màu sắc của nước tiểu – nước tiểu nên có màu vàng nhạt – và số lần đi vệ sinh của bạn nên khoảng bảy đến tám lần mỗi ngày. Bổ sung nước bằng tinh len men vào bữa ăn. Các vi khuẩn có lợi trong thực phẩm lên men sẽ hỗ trợ hệ tiêu hóa của bạn và giải độc, giảm gánh nặng fructose cho gan của bạn. Một số lựa chọn tốt nhất bao gồm rau lên men, kefir làm từ sữa của bò ăn cỏ (grass-fed milk), kim chi, natto, và sữa chua hữu cơ làm từ sữa của bò ăn cỏ.

Tiến sĩ Joseph Mercola là người sáng lập Mercola.com. Ông là bác sĩ chẩn đoán chính hình và là tác giả có sách bán chạy nhất, nhận nhiều giải thưởng trong lĩnh vực sức khỏe tự nhiên. Tâm 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



Khoa học và trí tuệ cổ xưa đã có ảnh hưởng đến việc tạo ra món nishime.

Nishime

Món ăn bổ dưỡng và nhiều màu sắc

MARGARET TREY

Tương tự như các món ăn chay được các nhà sư Trung Hoa chế biến, Nishime truyền thống của Nhật Bản được nấu từ hỗn hợp các loại rau củ. Các công thức hiện đại có thêm thịt, gia cầm, và hải sản.

Nếu bạn thích đưa nghệ thuật vào nấu ăn, món này sẽ cho bạn rất nhiều cơ hội và sự linh động. Theo truyền thống, để đem lại nhiều sự hòa hợp, nishime nên được chuẩn bị với số lẻ các lớp nguyên liệu. Vì vậy, bạn có thể trở thành “kiến trúc sư ẩm thực”, xây dựng một món ăn với 3, 5, hay 7 tầng.

Hai yếu tố chính giúp món ăn trông hấp dẫn là màu sắc và bố cục. Bạn có thể kết hợp củ cải trắng tuyết chắc và tươi với cà rốt vàng sáng, hoặc bí đỏ mềm, dẻo với những loại rau xanh đậm thái nhỏ như ngò hoặc hành ta. Tempeh (tương nén) sẽ đem lại màu nâu nhẹ, nấm đông cô khô cho màu nâu đậm, còn các loại củ đến sẽ giúp món ăn có màu của hoa lồng đèn (fuchsia) thật nổi bật.

Ứng dụng trí tuệ cổ xưa

Khoa học và trí tuệ cổ xưa đã có ảnh hưởng đến việc tạo ra món nishime. Sự kết hợp các nguyên liệu dựa vào tính âm dương tự nhiên của rau củ – điều mà người Trung Hoa đã nhận ra là quan trọng để có sức khỏe tối ưu. Họ đã sớm nhận ra mỗi thực phẩm đều mang tính hoặc mạnh mẽ (dương) hoặc ôn hòa (âm), và tạo ra thực đơn sao cho có thể giúp cơ thể duy trì sự cân bằng âm dương.

Một nguyên tắc căn bản để nhận biết rau củ mang đặc tính âm hay dương là qua màu sắc. Rau củ có màu trắng hoặc màu nhạt có xu hướng mang tính âm hơn các loại rau củ màu vàng, cam hoặc đậm sắc. Ví dụ, củ cải trắng, củ cải turnip, và củ cải Thụy Điển (rutabaga) có tính âm hơn cà rốt và khoai lang màu vàng cam.

Các loại rau củ khô cũng dương hơn rau củ tươi, nếu bạn sử dụng củ cải trắng khô, cắt nhỏ, nó sẽ cung cấp cơ thể tương đối nhiều năng lượng dương hơn loại củ cải trắng tươi.

Một quy tắc khác cần nhớ là các loại củ thường dương hơn các loại rau lá mọc hướng lên và xa mặt đất. Vì thế, cà rốt, củ cải vàng (parsnip), rễ ngưu bàng (burdock root) có tính dương hơn bí đỏ, bắp cải mọc ngang mặt đất. Tương tự, bí đỏ và củ cải sẽ có tính dương hơn cần tây và các loại rau lá khác mọc hướng lên và xa mặt đất.

Những năng lượng hướng lên và xuống

Theo các nguyên lý của thực dưỡng (macrobiotic), năng lượng âm mát mẽ, lan rộng, hướng lên và di động; trong khi năng lượng dương ấm áp, co lại và đi xuống. Do đó, khi bạn tạo các lớp nguyên liệu cho món nishime, hãy xếp các loại rau củ có nhiều tính âm hơn như củ cải trắng ở lớp dưới nổi, còn các loại rau củ có năng lượng mạnh hơn như rễ ngưu bàng và cà rốt ở lớp trên.

Khi sắp xếp như vậy, năng lượng âm có xu hướng lan rộng sẽ đi lên, trong khi năng lượng dương sẽ giảm dần hoặc di chuyển xuống. Sự pha trộn này tạo ra sự cân bằng và hòa hợp thú vị của âm dương.

Không đảo rau củ trong lúc nấu và sau khi nấu là rất quan trọng. Nên ưu tiên sử dụng nồi đất, gang, hay thủy tinh. Nếu không có, bạn có thể sử dụng một cái nồi nặng với nắp đóng chặt, vừa khít.

Nishime thường được dọn lên bàn ăn nguyên trong nồi; tôi thích dùng nồi thủy tinh vì tôi có thể thấy được các lớp thực phẩm. Với cách này, các hiệu ứng hình ảnh và mùi thơm sẽ đánh thức khẩu vị và nâng cao giá trị của bữa ăn.

Lựa chọn rau củ

Bạn có thể chọn nhiều loại rau củ khác nhau cho món này. Cà rốt, củ cải vàng, củ cải trắng, củ sen, khoai tây, củ từ, và kabocha (bí đỏ Nhật) là những lựa chọn tốt vì mùi vị cũng như màu sắc tương phản của chúng.

Bạn cũng có thể sử dụng rễ ngưu bàng, củ từ, củ cải turnip và hành tây. Hãy sử dụng củ đến để có màu hồng tím đặc biệt của hoa văn anh (fuchsia). Bạn cũng có thể thêm súp lơ, đậu Hà Lan (snow pea), bí ngòi xanh hoặc vàng (squash), hành tây để tạo màu tương phản, đặc biệt trong mùa nóng, ấm.

Một món nishime với vô vàn cách kết hợp nguyên liệu hi vọng sẽ khơi gợi khả năng sáng tạo trong nấu ăn của bạn. Để bắt đầu, bạn có thể thực hiện món nishime 3 lớp đơn giản như sau:

Công thức làm món nishime 3 lớp:

- 1 miếng rong phổ tai (kombu) 3 inch (7.62 cm)
- 1 chén củ cải trắng thái hình bán nguyệt, độ dày 1 inch (2.54 cm)
- 1 chén cà rốt thái xéo, nhỏ độ dày 1 inch (2.54 cm)
- 1 chén kabocha (bí đỏ nhật), thái thành miếng vừa ăn với chiều dài khoảng 1.5 inch (3.81 cm)



- Nước
- Muối biển
- Một ít ngò hoặc hành lá, thái nhỏ.

1. Chuẩn bị nồi để nấu; cho kombu vào ngâm với ít nước. Khi kombu mềm, cắt thành 3 miếng.
2. Trong lúc ngâm kombu, thái từng loại rau củ như hướng dẫn ở trên, để riêng.
3. Xếp rau củ vào nồi, đầu tiên là củ cải trắng, sau là bí đỏ, cà rốt nằm lớp trên cùng.
4. Đứng cho nước vào nồi quá 1/2 inch (1.27 cm) tính từ đáy nồi, vì rau củ sẽ tiết ra nhiều nước trong quá trình nấu.
5. Đậy nắp và đem nấu sôi, hạ lửa trung bình khoảng 2-3 phút.
6. Giảm lửa nhỏ và hầm thêm khoảng 10 phút hoặc cho đến khi toàn bộ rau củ chín.
7. Rắc một nhúm muối lớn lên rau củ.
8. Đậy nắp nồi và hầm thêm cho đến khi rau củ mềm và cạn nước.
9. Trang trí thêm hành lá thái nhỏ và dùng kèm với cơm gạo lứt nấu bằng nồi áp suất.

Tôi luôn nêm bằng muối biển thay vì miso hay nước tương để tránh rau củ bị nhuộm màu.

Bạn cũng có thể sử dụng nhiều loại rau củ khác nhau để tạo thêm nhiều lớp cho món ăn. Hoặc bạn có thể thay đổi rau củ tùy thích, ví dụ dùng củ cải vàng hoặc củ sen tươi thay cho củ cải trắng. Khoai lang có thể thay cho bí đỏ Nhật.

Đừng quên thái rau củ theo hình dáng khác nhau để cân bằng kết cấu cho các lớp. Nếu bạn dùng củ sen, nhớ thái hình tròn hoặc bán nguyệt mỏng, dày khoảng

1/4 inch (0.64 cm) để làm nổi bật cấu trúc đặc biệt của những lỗ nhỏ trên củ sen.

Nhân dịp Tết nguyên Đán vừa rồi, tôi đã làm món nishime 5 lớp với củ cải vàng, hành tây, cà rốt, củ sen, và cần tây. Củ sen giúp món ăn có màu hồng tím đặc trưng, làm nổi bật bàn tiệc và đặc biệt rất phù hợp với ý nghĩa của ngày Lễ.

Nếu bạn sử dụng củ sen, hãy chuẩn bị tinh thần rằng các loại rau củ khác sẽ bị nhuộm đỏ. Tôi thường cho cần tây vào vài phút trước khi tắt bếp để thêm màu xanh bên trên màu hồng đậm và điểm thêm vài cọng ngò trang trí để giúp món ăn trông tươi sáng hơn.

Những lợi ích trị liệu

Rau củ được sắp xếp theo lớp và hầm bằng phương pháp này tạo ra năng lượng ôn hòa và cân bằng. Nishime rất bổ dưỡng, làm khô và giúp cơ thể ấm áp vào những ngày mùa đông lạnh giá. Với nguyên liệu từ các loại củ, nishime đặc biệt tốt cho bao tử, tỷ vị, và các cơ quan nội tạng phía dưới thắt lưng.

Vì Nishime được nấu với rất ít nước, rau củ vẫn giữ được hương vị đặc trưng và giá trị dinh dưỡng của chúng.

Tiến sĩ Margaret Trey có bằng tiến sĩ cổ vấn từ Đại học South Australia. Bà đã được đào tạo về đông y, shiatsu (phương pháp trị liệu bằng xoa bóp của Nhật Bản) và Thực Dưỡng. Bà có kinh nghiệm cổ vấn sức khỏe và tinh thần toàn diện hơn 20 năm.

Minh Nguyệt biên dịch