

TÂM & THÂN

(MAN) CSA IMAGES/GETTY IMAGES; (PILLS, SPIRAL, TV) SHUTTERSTOCK; PHOTO ILLUSTRATION BY THE EPOCH TIMES

Quảng cáo trực tiếp đến người tiêu dùng làm tăng nhu cầu đối với các loại thuốc mới và đắt tiền hơn.

Quảng cáo thuốc trên truyền thông:

**Bán thuốc
và bán bệnh**

66%

▶ dân số Hoa Kỳ dùng ít nhất một loại thuốc theo toa.

SOURCE: GEORGETOWN UNIVERSITY

39%

▶ người cao tuổi dùng năm đơn thuốc trở lên mỗi ngày.

SOURCE: AGING CARE

MARTHA ROSENBERG

Nhiều quảng cáo thuốc “trực tiếp tới người tiêu dùng” đang chào mời một phương thuốc chữa khỏi căn bệnh mà họ thậm chí còn không mắc phải.

Nhiều người thích chuyên mục “hỏi bác sĩ” của quảng cáo thuốc trực tiếp tới người tiêu dùng (DTC direct-to-consumer) trên TV.

Họ thích thú với những câu chuyện kịch tính pha lẫn chút hài hước, chẳng hạn như một người phụ nữ bị bệnh hen suyễn nặng cuối cùng cũng có thể đi ra ngoài trước nhiều ánh mắt ngỡ ngàng,

Quảng cáo DTC đã trở thành phần chủ yếu trong các hãng truyền thông tin tức và giải trí, đóng góp phần lớn vào doanh thu quảng cáo của họ.

hoặc cảnh tượng một người đàn ông bị trầm cảm nặng, bắt đầu đùa giỡn trở lại với chú cún của mình. Mọi người thường cảm thấy tự tin khi có hiểu biết về các triệu chứng và phương pháp điều trị bệnh mà họ có thể bị – những thông tin mà trước đây chỉ có bác sĩ biết. Chỉ một số ít người e sợ trước danh sách dài các tác dụng phụ của thuốc, như “số lượng bạch cầu thấp có thể gây nhiễm trùng nghiêm trọng và tử vong” hoặc “viêm phổi nghiêm trọng có thể dẫn đến tử vong”.

Quảng cáo DTC đã trở thành phần chủ yếu trong các hãng truyền thông tin tức và giải trí, đóng góp phần lớn vào doanh thu quảng cáo của họ. Và tất nhiên, quảng cáo DTC và “công cụ kiểm tra triệu

chứng” trực tuyến liên quan được cho là đem lại lợi ích lớn nhất từ trước đến nay cho các nhà sản xuất thuốc. Theo Boston Globe, các công ty dược phẩm đã tăng hoạt động quảng cáo của họ lên gấp năm lần trong thập niên qua sau khi quảng cáo DTC bắt đầu [xuất hiện] ở Hoa Kỳ năm 1997, và chi tới 5.4 tỷ đô la [cho việc quảng cáo] vào năm 2007. Thay vì chỉ dựa vào các đại diện bán hàng để bán một loại thuốc cho các bác sĩ khó tính, các nhà sản xuất thuốc đã thúc đẩy những bệnh nhân đau khổ, họ “bán” thuốc bằng cách khiến bệnh nhân yêu cầu bác sĩ kê đơn thuốc trên quảng cáo DTC.

Xem tiếp trang 3

Cơ thể nặng mùi khi về già 6 lý do và 3 giải pháp khắc phục

HEALTH 1+1

Trong bài viết này, tác giả Li Luming đã thuật lại 6 lý do khiến cơ thể nặng mùi khi về già và 3 giải pháp khắc phục, theo lời của Tiến sĩ Triệu Chiêu Minh, giám đốc phòng khám Da Bác sĩ Triệu.

Một nghiên cứu của Nhật Bản đã thu thập áo sơ mi của 22 người trưởng thành trong độ tuổi từ 26 đến 75 để đánh giá mùi cơ thể của họ. Người ta thấy rằng càng lớn tuổi thì mùi cơ thể càng nặng hơn. Một số người gọi nó là “mùi của người già” hoặc “mùi của người đàn ông già”.

Tại sao trên cơ thể người lớn tuổi lại phát ra mùi đặc biệt? Mùi hôi này phát ra từ những bộ phận nào trên cơ thể? Tiến sĩ Triệu Chiêu Minh, giám đốc phòng khám Da Bác sĩ Triệu, đã giải thích chi tiết về vấn đề này.

6 nguyên nhân chính gây ra mùi cơ thể

“Mùi của người già” thường bắt nguồn từ các bộ phận cụ thể trên cơ thể.

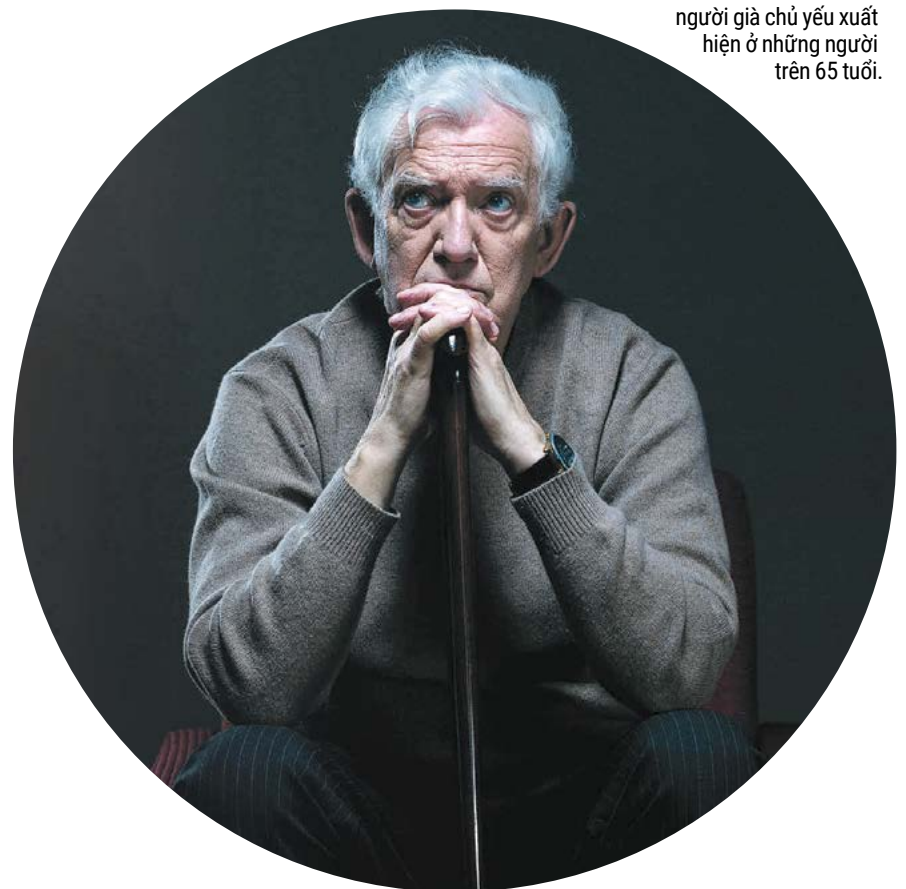
Đó thường là các vị trí kém thông thoáng như sau tai, dưới đáy quần, và những nơi tuyến bã nhờn hoạt động mạnh như ngực và lưng. Ngoài ra, khu vực bài tiết của các tuyến mồ hôi cũng dễ sinh ra mùi như vậy. Nếu những khu vực này không được làm sạch đúng cách, sẽ dẫn đến tắc nghẽn và thậm chí là nhiễm trùng. Khi bị viêm, mùi hôi sẽ càng nồng nặc hơn.

Mùi cơ thể của người già chủ yếu xuất hiện ở những người trên 65 tuổi. Tuy nhiên, gần đây người ta đã phát hiện ra rằng nhiều người trên 50 tuổi cũng xuất hiện mùi cơ thể. Điều này có

Xem tiếp trang 2

PHOTOGRAPHEE.EU/SHUTTERSTOCK

Mùi cơ thể của người già chủ yếu xuất hiện ở những người trên 65 tuổi.





Tiếp theo từ trang 1

Nhiều loại thuốc phổ biến ở Hoa Kỳ, từ thuốc giảm mỡ máu nhóm statin, thuốc ức chế bơm proton làm giảm acid dạ dày (PPIs) đến thuốc chống trầm cảm SSRI... tất cả đều đã trở nên nổi tiếng và bán chạy nhờ vào quảng cáo DTC. Không một quốc gia nào ngoại trừ New Zealand cho phép điều này. Trên thực tế, vào năm 2022, trường Đại học Georgetown báo cáo rằng có 66% dân số Hoa Kỳ sử dụng thuốc theo toa, và theo Aging Care thì có 39% người cao tuổi dùng năm đơn thuốc trở lên.

Một số bác sĩ và nhóm y tế đã phản đối quảng cáo DTC. Năm 2015, Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ (AMA) đã kêu gọi một lệnh cấm đối với những quảng cáo [trực tiếp] tới người tiêu dùng. Tiến sĩ Patricia A. Harris, Chủ tịch Hội đồng Quản trị AMA cho biết, cuộc bỏ phiếu tại Cuộc họp tạm thời của AMA phản ánh "mối lo ngại của các bác sĩ về tác động tiêu cực từ các chương trình khuyến mãi mang tính thương mại, và vai trò của chi phí tiếp thị trong việc đẩy mạnh giá thuốc leo thang."

Tiến sĩ Harris cho biết, "Quảng cáo trực tiếp tới người tiêu dùng (DTC) cũng làm tăng nhu cầu đối với những loại thuốc mới và đắt tiền hơn, ngay cả khi chúng không phù hợp [với người tiêu dùng]."

Giá thuốc đã tăng lên quá cao đến mức vào năm 2019, Ủy ban Giám sát và Cải cách của Hạ viện Hoa Kỳ đã mở một cuộc điều tra về cách định giá của 12 hãng dược phẩm bán những loại thuốc đắt tiền nhất. Vào năm 2021, Ủy ban này tập trung vào Humira, loại thuốc nổi tiếng của hãng AbbVie vì giá của nó đã tăng gấp 27 lần. Vào tháng 05 vừa qua, giá của mỗi ống thuốc đã lên tới 2,984 đô la, tương đương 77,586 đô la mỗi năm. AbbVie cũng làm [quảng cáo] rất tốt trong đại dịch COVID-19, họ đã kiếm được 1.3 tỷ đô la trong quý hai từ việc bán xét nghiệm COVID-19.

Những nghi vấn khác ngoài giá cả Bên cạnh việc giá cả leo thang, còn có nhiều lý do khác làm đẩy lên một số nghi vấn về quảng cáo DTC. Liệu một người bình thường không được đào tạo về y khoa có thể thực sự đánh giá được tính phù hợp của một phương pháp điều trị? Và những quảng cáo đầy rẫy các [nội dung] thổi phồng có thể đúng sự thật hay không? Chắc chắn sẽ có sự phỏng đại và giả dối. Trong vòng bốn năm sau khi quảng cáo DTC xuất hiện, Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm đã viết 564 lá thư cho các nhà sản xuất cáo buộc họ vì những "tuyên bố sai, gây hiểu lầm, hoặc không có căn cứ về các loại thuốc; thông tin nhân không đầy đủ, không chính xác, hoặc mâu thuẫn;

bỏ sót hoặc giảm bớt các tác dụng phụ; khẳng định tính ưu việt chưa rõ ràng; và khuyến khích sử dụng những chỉ định thuốc ngoài nhãn."

Các nhà phê bình khác cáo buộc quảng cáo DTC là "buôn bán bệnh tật" bởi vì các nhà sản xuất thuốc đang mở rộng thị trường cho các sản phẩm mới bằng cách mở rộng phạm vi các bệnh có thể điều trị được.

Trong một bài viết cho khoa luật Đại học Hofstra, Bác sĩ Marvin M. Lipman viết: "Chúng ta đều biết rằng, đối với nhiều căn bệnh, đặc biệt là những bệnh không có chỉ dấu nào nhận biết được, sẽ có một vùng xám lớn (không dễ phân biệt) giữa tình trạng bình thường và bất bình thường. Bệnh lưỡng cực, rối loạn tăng động giảm chú ý, hội chứng chán không yên, rối loạn cương dương, và rối loạn tâm thần tiến kinh nguyệt là những ví dụ điển hình cho những căn bệnh này... Đây là trở bị mất mà các tổ chức bán dược phẩm trực lợi nhằm thuyết phục những người ít hiểu biết về một trong những rối loạn trên, [trú độ] yêu cầu một đơn thuốc cho các những dược phẩm được quảng cáo."

Bác sĩ Lipman từng là cố vấn y tế chính cho tờ chức Consumer Reports trong 51 năm.

Một số người phản đối sự thay đổi về vai trò giữa bác sĩ và bệnh nhân do quảng cáo DTC gây ra – đôi khi hạ thấp vai trò của bác sĩ thành "người nhận đơn hàng" hoặc "người gác cửa" mặc dù họ có kiến thức vượt trội hơn bệnh nhân.

Quảng cáo DTC cũng tạo áp lực buộc các bác sĩ phải làm theo những yêu cầu của bệnh nhân bởi vì họ và tổ chức mà họ đang làm việc muốn niu giữ và làm bệnh nhân hài lòng. Do quảng cáo DTC, một số trường y phải dạy cho sinh viên "cách từ chối khéo léo" để đối phó với những bệnh nhân tự chẩn đoán bệnh và yêu cầu đơn thuốc theo quảng cáo trên TV, hoặc đôi khi [là do] muốn tận dụng phiếu mua hàng giảm giá.

Quảng cáo không có thương hiệu – bán bệnh không phải bán thuốc Tất cả quảng cáo đều dựa trên những thông điệp ẩn ý và bóng gió, nhưng việc



Nhiều quảng cáo thuốc tiếp cận trực tiếp đến người tiêu dùng với những câu chuyện đầy hy vọng về một cuộc sống được tái sinh, bất chấp những cảnh báo nghiêm trọng về các tác dụng phụ tiềm tàng.

500%
Mức tăng giá của Mylan's EpiPen từ năm 2008 đến năm 2016, từ 100 USD cho gói hai chiếc lên khoảng 600 USD.



Các nhà phê bình khác cáo buộc quảng cáo DTC là "buôn bán bệnh tật" bởi vì các nhà sản xuất thuốc đang mở rộng thị trường cho các sản phẩm mới bằng cách mở rộng phạm vi các bệnh có thể điều trị được.

Trước đây, bệnh nhân thường tìm hiểu về các loại thuốc họ cần từ các bác sĩ và dược sĩ.

bán thuốc [không đón thuận nhu] việc bán đấu gởi đấu, vì nó có thể gây ra nhiều hậu quả – chẳng hạn như chẩn đoán sai, sử dụng quá mức hệ thống chăm sóc sức khỏe, và điều trị không cần thiết. Đặc biệt là những quảng cáo "nâng cao nhận thức" về một loại bệnh, hay còn gọi là quảng cáo "không thương hiệu". Những quảng cáo này không đề cập đến tên thuốc đang được bán trên thị trường và có thể xuất hiện như một thông điệp quan trọng từ chính phủ, vì như Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC).

Theo Ameet Sarpatwari, nhà dịch tễ học tại bệnh viện Brigham và Phụ nữ, bệnh nhân có thể "không biết những thông tin này đều đến từ một công ty có động cơ lợi nhuận rõ ràng." Và bởi vì họ không đề cập đến loại thuốc, nên cả nguy cơ và tác dụng phụ của thuốc cũng không được nhắc đến.

Một ví dụ về chiến dịch quảng cáo thuốc không thương hiệu có nguồn tài trợ lớn là chiến dịch nâng cao nhận thức về bệnh suy tuyến tụy ngoại tiết (EPI) của công ty dược phẩm Abbvie. Không có bác sĩ nào tới từng phòng vấn đã điều trị bệnh gì tên EPI cả, chưa kể đến việc các quảng cáo còn ngụ ý rằng tình trạng này là một vấn đề sức khỏe cộng đồng nguy hiểm!

Sau nhiều quảng cáo trên đài phát thanh – bao gồm quảng cáo đầy tính gợi ý do một nam một nữ đồng thanh hỏi rằng "Tôi có thể bị EPI hay không?" – loại thuốc điều trị EPI đã được tung ra bán. Điều này phù hợp với chiến lược quảng cáo không thương hiệu là tạo ra "nhu cầu" trước khi quảng bá loại thuốc đi kèm. Creon, loại thuốc EPI chứa các enzyme tuyến tụy, có thể có giá "trên 1,000 dollar cho mỗi toa" theo SingleCare, một trang web so sánh giá cả.

Quảng cáo thuốc không thương hiệu cũng có thể sử dụng chiến thuật hù dọa. Đó bán các thuốc hỗ trợ tim, một quảng cáo không thương hiệu của Novartis TV đã mô tả một người đàn ông đang ngồi trên chiếc ghế bành, xung quanh là làn nước dâng cao và người dẫn chuyện nói, "Với bệnh suy tim, nguy hiểm luôn gia tăng... Có khoảng 50% người tử vong trong vòng năm năm sau khi được chẩn đoán."

Bán hàng thông qua người nổi tiếng

Nhà sản xuất thuốc đã thuê nhiều người nổi tiếng để quảng bá sản phẩm, và các chiến dịch cũng thường là [quảng cáo] không có thương hiệu. Ngôi sao quần vợt Monica Seles [tham gia chiến dịch] nâng cao nhận thức về "chứng rối loạn ăn uống vô độ"; Marcia Cross quảng cáo chứng đau nửa đầu; và vận động viên đua xe tốc độ Danica Patrick quảng cáo bệnh phôi tắc nghẽn kinh niên. Những người phát ngôn khác bao gồm ca sĩ LeAnn Rimes nói về bệnh chàm; Paula Deen quảng cáo cho bệnh tiểu đường; và ca sĩ Adam Levine, trưởng nhóm Maroon 5, quảng cáo chứng ADHD [rối loạn tăng động giảm chú ý].

Hãng tin CBS đưa tin Sarah Jessica Parker là người vận động cho chiến dịch nâng cao nhận thức không thương hiệu "Anaphylaxis: for Reel" đối với bút chích EpiPen của hãng Mylan. Mặc dù nữ diễn viên đã rút khỏi công việc này khi giá bút tăng từ 100 đô la cho một gói hai chiếc lên đến 600 đô la vào năm 2016. Kathleen Turner, ngôi sao của bộ phim Body Heat, đã quảng cáo thuốc trị viêm khớp trên CNN, tuy không tiết lộ rằng cô thực sự là một phát ngôn viên được trả tiền.

Mặc cho những lo ngại của các bác sĩ và hiệp hội AMA, quảng cáo DTC sẽ không thể biến mất trong thời gian sớm, vì đó là một nguồn lợi nhuận khổng lồ của các hãng truyền thông và các hãng dược. Hiện nay nhiều người đang dùng các thuốc kê toa để điều trị bệnh mà họ chưa hề biết chúng trước khi quảng cáo DTC xuất hiện. Tuy nhiên, chúng ta không nên mù quáng bởi những tác động đáng kể của phương thức quảng cáo đầy uy lực này.

Martha Rosenberg là ký giả, cô là tác giả có các tác phẩm được trích dẫn trên Trung tâm Ung thư Memorial Sloan Kettering, Mayo Clinic Proceedings (Kỷ yếu Bệnh viện Mayo), Thư viện Khoa học Sinh học Công cộng, Địa lý Quốc gia và Wikipedia. Cô đã giảng dạy ở nhiều trường đại học khắp Hoa Kỳ và sống ở Chicago.

Vân Hi biên dịch

Cơ thể nặng mùi khi về già 6 lý do và 3 giải pháp khắc phục

Tiếp theo từ trang 1

thể là do một số nguyên nhân sau đây.

1. Rối loạn bài tiết nội tiết tố
Khi tuổi tác ngày càng cao, sự bài tiết nội tiết tố nữ và nội tiết tố nam sẽ trở nên không ổn định, dẫn đến cơ thể có thể tiết ra mùi lạ. Ví dụ, khi androgen quá cao, da đầu sẽ tiết nhiều dầu hơn và toát ra mùi hôi.

2. Trao đổi chất ở da kém
Nếu sự trao đổi chất của lớp biểu bì trên da bắt đầu kém đi, chất sừng sẽ ngày càng dày hơn, từ đó có thể gây bit tắc lỗ chân lông và sinh ra mùi khó chịu.

3. Căng thẳng quá mức
Mọi người ở các độ tuổi khác nhau đều chịu các loại căng thẳng khác nhau. Khi có quá nhiều căng thẳng, hệ thống thần kinh tự chủ của cơ thể sẽ bị ảnh hưởng. Các dây thần kinh tự chủ gồm các dây thần kinh giao cảm và phó giao cảm – có chức năng kiểm soát sự bài tiết của các tuyến mồ hôi. Và nếu không được điều hòa hoạt động hợp lý, các tuyến mồ hôi cũng có thể thải ra mùi hôi.

4. Ăn quá nhiều thức ăn có mùi vị mạnh
Ăn quá nhiều thức ăn không lành mạnh, đồ ngọt, và/hoặc thức ăn có mùi vị mạnh sẽ khiến độc tố tích tụ quá mức trong mô nội tạng. Khi [ác độc tố] tiết ra qua bề mặt da, loại mùi này không hề dễ chịu.

5. Chất thải từ đường tiêu hóa
Khi thải từ đường tiêu hóa, chẳng hạn như [ợ hơi] qua đường miệng hoặc qua đường tiêu hóa dưới, đều có thể tạo ra mùi hôi.



Cơ thể bạn sẽ không nặng mùi nếu bạn ăn nhiều rau, và thậm chí có thể tỏa ra một mùi hương tươi mát.

Khi tuổi tác ngày càng cao, sự bài tiết nội tiết tố nữ và nội tiết tố nam sẽ trở nên không ổn định, dẫn đến cơ thể có thể tiết ra mùi lạ.

6. Bệnh kinh niên
Một nguyên nhân quan trọng khác là các bệnh kinh niên. Đối với bệnh nhân tiểu đường, bệnh thận và các bệnh khác, cơ thể họ có thể toát ra một mùi khó chịu.

3 cách để loại bỏ mùi cơ thể
Những người bị bệnh kinh niên trước tiên nên kiểm soát tình trạng bệnh lý để cải thiện mùi cơ thể. Nếu ai đó khỏe mạnh nhưng vẫn có mùi cơ thể khó chịu, thì đó có thể là hậu quả của tâm trạng tồi tệ và/hoặc cách ăn uống [không lành mạnh]. Để cải thiện mùi cơ thể, chúng ta có thể chú ý một số khía cạnh sau đây.

1. Vệ sinh
Với tuổi tác ngày càng cao, nhiều người dần trở nên ngại tắm và/hoặc gội đầu và vệ sinh chân tay. Một số người cao tuổi sợ lạnh nên khi trời trở lạnh, và ít tắm; khi đó có thể của họ sẽ phát ra mùi tương đối khó chịu.

Một số người có thể mặc quần áo dày và không thay kịp thời; điều này cũng có thể gây ra mùi hôi.

Một số người cao tuổi có da đầu nặng mùi do tích tụ nhiều dầu, bụi bẩn và mồ hôi. Điều này có thể là do họ không thích gội đầu, và những người đàn ông cao tuổi thường có nhiều mùi da đầu hơn.

Người cao tuổi có thể cải thiện mùi cơ thể ở mức độ đáng kể bằng cách vệ sinh cơ thể sạch sẽ.

2. Cách ăn uống
Cơ thể bạn có mùi của những gì bạn ăn. Mùi vị của thức ăn có thể được thải ra từ đường tiêu hóa và từ miệng của chúng ta, cũng như được bài tiết qua da. Vì vậy, chúng ta có thể tiêu thụ ít hơn những thức ăn có mùi vị nặng, chẳng hạn như cà ri, gừng, và thức ăn cay để tránh cơ thể toát mùi khó chịu. Quan trọng hơn, chúng ta nên ăn nhiều thực phẩm có lợi cho cơ thể, chẳng hạn như rau xanh. Rau chứa nhiều loại vitamin cũng như nhiều chất phytochemical, bao gồm carotene và anthocyanidin, rất hữu ích cho quá trình trao đổi chất của cơ thể. Cơ thể bạn sẽ không nặng mùi nếu bạn ăn nhiều rau, và thậm chí có thể tỏa ra một mùi hương tươi mát.

3. Uống đủ nước
Uống nước rất quan trọng. Cung cấp một lượng nước đầy đủ sẽ giúp cơ thể thực hiện các quá trình trao đổi chất hiệu quả. Và với sự trao đổi chất tốt, mùi cơ thể của bạn từ sẽ nhẹ hơn.

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

Thiên Vân biên dịch

Sa tử cung và phương pháp điều trị



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Mang thai, chấn thương khi sinh, thừa cân, và táo bón kinh niên là những yếu tố nguy cơ gây nên chứng sa tử cung.

PETER WEISS

Các phương pháp điều trị chứng sa tử cung đã trải qua một chặng đường dài kể từ thời điểm sử dụng liệu pháp "mùi hôi". Bà P.G 54 tuổi là bà mẹ có ba con. Cả ba đứa con của bà đều được sinh thường. Đứa con út giờ đây đã 14 tuổi. Bà từng than phiền về áp lực tăng dần trong vùng chậu từ bảy năm trước, nhưng sau khi mãn kinh (ở tuổi 52), các triệu chứng của bà ngày càng trở nên tệ hơn.

Bà bị rò rỉ nước tiểu; tình trạng này cũng bắt đầu nặng hơn từ vài năm trước. Bà P.G không thể chơi môn thể thao yêu thích là quần vợt được nữa; bà cũng không thể thực hiện các hoạt động thể chất nào khác mà không thấy khó chịu. Bà đã đi khám khẩn cấp vì bà cảm thấy có thứ gì "đang tụt ra ngoài".

Tôi đã hướng đến một chẩn đoán khi thăm khám cho bà. Bà bị sa tử cung giai đoạn ba, khá nặng. Tình trạng sa tử cung gồm bốn giai đoạn, với giai đoạn ba là khi tử cung tụt xuống đến cửa âm đạo. Ở giai đoạn bốn, toàn bộ tử cung đều lộ hết ra ngoài.

Sa tử cung đã ảnh hưởng đến nhiều phụ nữ trong hàng nghìn năm qua. Một cuộn giấy cói của người Ai Cập cổ đại viết rằng "khi một người phụ nữ bị đau ở phần lưng, bụng và đùi, đó là chứng sa tử cung," theo ghi chép của J.S.Mckay trong cuốn "Lịch sử Phụ khoa Cổ đại".

Theo thời gian, các phương pháp điều trị sa tử cung được khuyến nghị bao gồm thoa dầu mỡ (dầu đất), phân và mật ong, bôi chất tạo mùi hôi gắn tử cung để đẩy tử cung trở lại, hoặc sử dụng chất chất để làm khô tử cung. Phương pháp dùng nửa quả lựu là tiến thân của một trong những phương pháp điều trị chứng sa tử cung ngày nay.

Ngày nay, một trong những cách điều trị sa tử cung lâu đời nhất và vẫn còn được áp dụng là phương pháp đặt vòng nặng cổ tử cung (vòng pessary).

Về căn bản, vòng pessary là thiết bị

làm bằng cao su, mềm, có thể tháo rời, giúp giữ tử cung trong âm đạo và không cho tử cung sa xuống hay ra ngoài. Phương pháp đặt vòng nặng cổ tử cung đã trở thành một trong những cách điều trị [sa tử cung] từ cuối thế kỷ 16 – sử dụng những quả bóng làm từ xơ vải, đồng thau, nút chai phủ sáp, gỗ, thậm chí cả bạc và vàng. Có một sợi dây được dính trên quả bóng để tháo ra dễ dàng hơn. Vào giữa thế kỷ 19, Hugh Hodge ở Philadelphia đã lần đầu tiên phát triển vòng pessary làm bằng cao su sau khi Charles Goodyear phát minh ra cao su lưu hóa [loại cao su được làm cứng thông qua việc sử dụng nhiệt và lưu huỳnh].

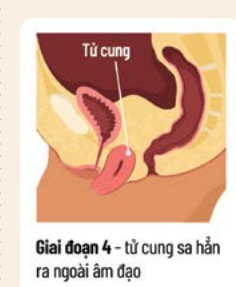
Chứng sa tử cung của bà P.G khá nghiêm trọng. Tất cả các con bà đều nặng hơn 81b (3.63kg) lúc sinh và đã gây cho bà một số tổn thương tại sản chậu. Sự yếu ớt hay hư hỏng trong xương chậu này cũng tương tự như chứng thoát vị, khiến tử cung và những bộ phận ở phía sau tử cung như bàng quang, trực tràng, và thậm chí là ruột bị sa xuống. Hiện nay có rất nhiều cách điều trị cho P.G, bao gồm trị liệu vật lý sản chậu, sử dụng vòng pessary hoặc phẫu thuật để sửa chữa tổn thương.

Một số nguy cơ làm phát triển chứng sa tử cung ở bất kỳ giai đoạn nào bao gồm mang thai, chấn thương khi sinh, đẻ thai to, thừa cân hoặc béo phì, mãn kinh (nồng độ estrogen thấp), táo bón kinh niên (giảm nhu động ruột), cũng như thường xuyên mang vác nặng.

Tôi có nhiều bệnh nhân phù hợp với phương pháp đặt vòng pessary, nhưng bà P.G lại không thích hợp. Tổn thương của bà quá lớn và vòng pessary không phải là giải pháp tốt nhất nhất cho những người vẫn còn trẻ và muốn hoạt động nhiều.

Hầu hết phương pháp đặt vòng pessary đều được chỉ định cho những phụ nữ cao tuổi hoặc bị các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng có rủi ro cao khi làm phẫu thuật. Tôi đã điều trị thành công một số bệnh nhân ở độ tuổi 70 và

Các giai đoạn của sa tử cung



80 với những chiếc vòng có hình dạng khác nhau. Họ cần đến gặp tôi ba tháng một lần để lấy vòng ra, làm sạch và đặt trở lại âm đạo đúng cách. Tất cả đều diễn tiến tốt đẹp.

Ca phẫu thuật cắt tử cung đầu tiên được Bác sĩ Choppin thực hiện vào năm 1861 tại New Orleans. Cuộc phẫu thuật được tiến hành bằng cách sử dụng chloroform. Bệnh nhân đã vượt qua cơn nguy hiểm và "hơn một tháng sau phẫu thuật, Bác sĩ Choppin đã đưa bệnh nhân đến lớp học ở Trường Y New Orleans với mẫu bệnh phẩm trên tay," theo một bài viết trên Tập san Khoa học Y khoa phía Nam năm 1866.

Đã qua một thời gian dài kể từ lúc đó. Hiện có nhiều phác đồ khác nhau điều trị chứng sa tử cung và các loại tổn thương liên quan đến sản chậu, tùy thuộc vào cơ quan bị ảnh hưởng. Các kết cấu thường tổn và các triệu chứng sẽ quyết định kế hoạch điều trị. Những bệnh nhân nhẹ có thể thu được lợi ích từ phương pháp trị liệu vật lý sản chậu. Đây không phải là bài tập Kegel (Kegel exercises) vào thời người bà của bạn. Kegel là các bài tập cơ bản nhằm co thắt các cơ sản chậu. Vật lý trị liệu sản chậu là cách co lặp các tổn thương với mức độ cao hơn nhiều bằng các bài tập tăng sức mạnh. Phương pháp này khá hiệu quả nhưng đòi hỏi phải dành nhiều thời gian và sức lực.

Bà P.G cũng bị thiếu hụt estrogen sau khi bước vào thời kỳ mãn kinh. Chúng tôi bắt đầu kê cho bà một số loại kem estrogen giúp các mô tế bào của bà ấy mạnh hơn. Những phương pháp này không đủ để chữa trị sự sa của tử cung. Đây chỉ là bước chuẩn bị cho mô âm đạo trước khi phẫu thuật.

Phẫu thuật chỉnh sửa cần phải được thực hiện bởi một bác sĩ chuyên khoa được đào tạo không chỉ về phẫu thuật cắt bỏ tử cung, mà còn về chỉnh sửa những tổn thương liên quan của bàng quang, niệu đạo, trực tràng, âm đạo. Nhiều phụ nữ sẽ yêu cầu một phương pháp điều trị để ngăn ngừa nước tiểu rò rỉ sau khi chỉnh sửa chứng sa tử cung. Những cấu trúc của sản chậu rất phức tạp, và việc điều chỉnh ở bộ phận này có thể sẽ vô tình gây ra một vấn đề khác. Không phải tất cả các sĩ phụ khoa đều được đào tạo cho những ca phẫu thuật [phức tạp] như vậy.

Bà P.G được giới thiệu đến một bác sĩ chuyên khoa được được đào tạo về phụ khoa và tiết niệu ở phụ nữ. Bà được chỉ định phẫu thuật cắt tử cung qua đường âm đạo, và sửa chữa tổn thương bàng quang, trực tràng. Một chiếc "đùi" được đặt bên dưới niệu đạo của bà để ngăn rò rỉ nước tiểu không tự chủ. Bà P.G đã có thể chơi quần vợt trở lại khoảng sáu tuần sau cuộc phẫu thuật.

Bác sĩ Peter Weiss là giáo sư lâm sàng về Sản phụ khoa tại Trường Y David Geffen UCLA trong 30 năm. Ông cũng là cố vấn chăm sóc sức khỏe quốc gia cho chiến dịch tranh cử tổng thống năm 2008 của Thượng nghị sĩ John McCain.

Vân Hi biên dịch

Cải thiện sức khỏe nhờ thiền định 20 phút mỗi ngày



Thiền định là một phương pháp thực hành cổ xưa giúp bạn có tâm trí bình yên và kiểm soát bản thân tốt hơn, góp phần tạo nên một cuộc sống cân bằng.

EMMA SUTTIE

Nếu như trước đây bạn chưa bao giờ thiền định, có thể bạn nghĩ rằng cần phải "học cách làm" hoặc "làm đúng cách" thì mới có ích. Chính suy nghĩ này đã ngăn cản nhiều người ngay từ đầu; trên thực tế hoàn toàn không phải vậy. Bạn có thể cải thiện sức khỏe với một bài tập đơn giản mà không cần phải làm bất cứ điều gì.

Chỉ cần dành ra 10 hoặc 20 phút ngồi yên tĩnh trong trạng thái không bị phân tâm, bạn cũng sẽ nhận được rất nhiều lợi ích cho sức khỏe và tinh thần. Trong nền văn hóa sùng bái sự kiểm nhiệm đa đoan và lịch trình bận rộn, việc dành riêng một ít thời gian để ngồi yên tĩnh nghe có vẻ dị thường, nhưng lợi ích nhận được lại rất xứng đáng với công sức bỏ ra.

Cân bằng sức khỏe

Theo Đông y, sự cân bằng trong mọi mặt của cuộc sống giúp chúng ta khỏe mạnh và ngăn ngừa bệnh tật. Trong quá khứ, cuộc sống cân bằng được xem là một chuẩn mực. Mọi người đều hiểu tầm quan trọng của việc thực hiện điều độ mọi thứ – từ ăn uống, hoạt động thể chất, đến theo đuổi các mục tiêu xã hội và tinh thần. Khi cuộc sống có quá nhiều thứ hoặc quá thiếu thốn, các hệ thống trong cơ thể sẽ bị rối loạn, và đó là lúc bệnh tật xâm nhập.

Khi có bệnh, Đông y có nhiều phương pháp khác nhau để đưa cơ thể trở lại trạng thái cân bằng, chẳng hạn như châm cứu, thảo dược, cứu ngải, cạo gió và thời nhĩ (xoay ấn huyết mạch). Nhưng suy cho cùng, sống một cuộc sống cân bằng mới là chìa khóa giúp chúng ta luôn khỏe mạnh.

Mất trạng thái cân bằng

Ngày nay, nhiều người trong chúng ta đang có một cuộc sống không cân bằng trong một thế giới ngày càng bất ổn. Việc tìm thấy trạng thái cân bằng mà ông cha chúng ta từng hưởng trở nên khó khăn hơn do cuộc sống ngày càng trở nên phức tạp hơn. Khi so sánh với thậm chí chỉ một hoặc hai thế hệ trước, cũng có thể thấy rằng chúng ta phải làm việc nhiều hơn, ít kết nối xã hội hơn. Các thành phố đang trên đà phát triển trong khi thiên nhiên dần

Lợi ích của thiền định

- Bạn có thể chọn phương pháp hoặc cách thức thực hành thiền phù hợp.
- Bạn có thể thiền ở một góc yên tĩnh nào đó trong nhà riêng.
- Bạn không cần bất kỳ loại thiết bị đặc biệt nào.
- Dành ra ít nhất vài phút để thiền mỗi ngày, bạn sẽ cảm nhận được tác dụng tốt đẹp của thiền.
- Bạn có thể sáng tạo một không gian đẹp

- để truyền cảm hứng cũng như trợ giúp việc thực hành thiền định.
- Những tác động có lợi sẽ xuất hiện ở tất cả các mặt trong cuộc sống của bạn, và những người xung quanh cũng cảm nhận được sự thay đổi này.
- Cùng với thời gian, bạn sẽ có thể giải quyết căng thẳng và các tình huống khó khăn khác một cách bình tĩnh hơn.
- Cải thiện trí nhớ, khả năng tập trung và tâm trạng.
- Dem lại một giấc ngủ chất lượng hơn.

- Khoa học đã chứng minh rằng thiền làm giảm căng thẳng.
- Cải thiện lo lắng và trầm cảm.
- Thường xuyên thực hành thiền định làm tăng tính khả biến thần kinh (khả năng thay đổi của các mạng lưới thần kinh trong não nhằm thích nghi với sự thay đổi của môi trường).
- Thiền được chứng minh là có tác dụng trợ giúp sức khỏe tinh thần.
- Sức mạnh của phương pháp chữa bệnh này hoàn toàn nằm trong tay bạn.

Thiền là một trong những phương pháp chữa bệnh đơn giản nhất và dễ tiếp cận nhất.

thu hẹp lại, và mọi người phải vật lộn để lo cho các nhu cầu cơ bản của bản thân trong khi ngày càng cách xa sự cân bằng thiết yếu cho sức khỏe và hạnh phúc.

Vậy chúng ta có thể làm gì? Chúng ta không thể thay đổi thế giới chung quanh mình, nhưng chúng ta có thể thay đổi phản ứng của chính mình. Bản chất của trạng thái cân bằng là sự bình yên, không biến đổi liên tục cũng không thiên lệch quá độ. Trạng thái cân bằng

sẽ giúp chúng ta ổn định và hạnh phúc bằng cách sống chậm lại, ngồi xuống và lắng nghe thân thể của mình. Hãy điều chỉnh bản thân. Đây chính là bước đầu tiên giúp chúng ta xoa dịu tâm trí và đạt đến trạng thái thiền tĩnh lặng.

Nếu bạn thuộc kiểu người không thể ngồi yên một chỗ và cố gắng tĩnh tâm, thì bạn có thể tập dần dần bằng cách bắt đầu với một điều gì đó nhẹ nhàng nhưng hấp dẫn, kiểu như thiền động.

Thiền động

Có rất nhiều cách mặc dù không phải lúc nào cũng được xem là thiền, nhưng có thể giúp bạn thư giãn tâm trí và thả lỏng cơ thể.

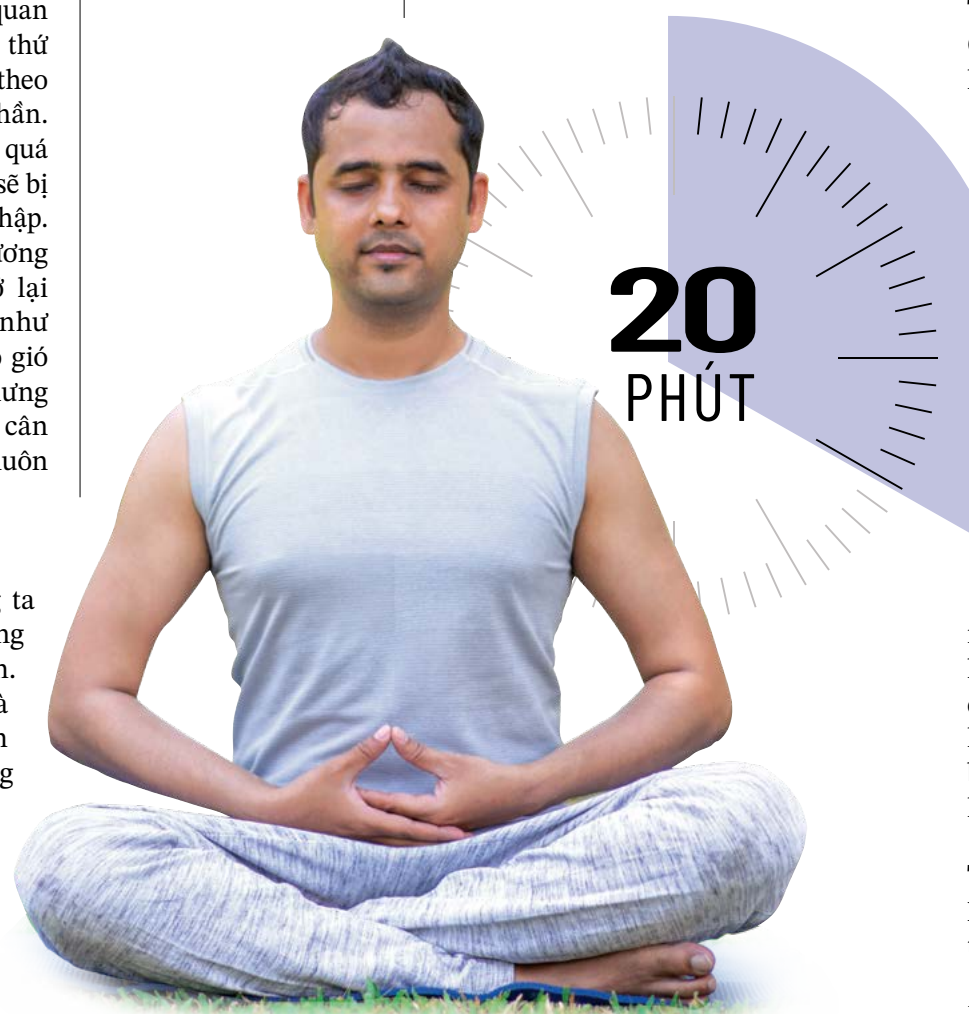
Đối với một số người, đi bộ là một loại thiền chữa bệnh tuyệt vời. Đối với những người khác, vẽ tranh, nấu ăn, hoặc làm vườn là cách để họ thư giãn đầu óc. Tôi thích định nghĩa thiền là trạng thái hoàn toàn hài hòa và đồng vững bạn; những người khác thì thích định nghĩa thiền về sự tĩnh lặng đạt được thông qua thực hành thiền định.

Trong khi các hình thức thiền động có thể giúp tâm trí thoải mái, nhiều người tin rằng sự tĩnh lặng sâu hơn chỉ đạt được khi tâm trí và cơ thể đều bất động và ý thức của chúng ta không còn quan tâm đến các hoạt động bình thường của con người, thay vào đó là một trải nghiệm mới mẻ khác.

Thiền tĩnh lặng

Nhiều thiền giả mô tả thiền như một trạng thái tĩnh lặng sâu, khi đó tâm trí sẽ

Xem tiếp trang 6



KATEMANGOSTAR VIA FREEPIK.COM

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

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

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 Đinh Ký)
714-884-4742

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

- 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 ngừa và cung cấp các dịch vụ khác

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

Bạn muốn chia sẻ báo với người thân, bạn bè? Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.

TEL: (626) 618-6168 - (714) 356-8899 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM

EPOCH TIMES
 TIẾNG VIỆT



PRESSFOTO VIA FREEPIK.COM

Cải thiện sức khỏe nhờ thiền định 20 phút mỗi ngày

Tiếp theo từ trang 5

ngừng hẳn những suy nghĩ bình thường và chuyển sang trạng thái nhận thức khác. Mọi người thường mô tả rằng trong khi thiền, tâm trí như được kết nối hoàn toàn với vũ trụ trong niềm hạnh phúc và thời gian dường như không còn tồn tại.

Thiền thường được thực hiện ở tư thế ngồi bất chéo hai chân. Có nhiều tư thế thiền định khác nhau gắn với các truyền thống tâm linh khác nhau. Có lẽ nổi tiếng là phương thức ngồi kiết già, hai chân xếp chồng lên nhau, hai tay đặt vào lòng tạo thành vòng tròn hoặc tách ra với cánh tay đặt trên đầu gối và lòng bàn tay hướng lên.

Một số phương pháp thiền sử dụng thần chú để tập trung tâm trí nhằm đi tắt các suy nghĩ khác. Những người khác hướng sự chú ý vào hơi thở, hoặc một nhóm ý tưởng hoặc suy nghĩ cụ thể nào đó. Tuy nhiên, mục tiêu của tất cả

Những người thường xuyên thiền định nói rằng những trải nghiệm này thay đổi nhận thức của họ trong cuộc sống bình thường, khiến họ tự ý thức hơn, cũng như tốt bụng, bình tĩnh và tự chủ hơn.

các phương pháp này đều là làm cho tâm trí tĩnh lặng. Những người thường xuyên thiền định nói rằng những trải nghiệm này thay đổi nhận thức của họ trong cuộc sống bình thường, khiến họ tự ý thức hơn, cũng như tốt bụng, bình tĩnh và tự chủ hơn.

Các thách thức khi thiền định

Chắc chắn bạn sẽ suy nghĩ miên man khi thiền định, đặc biệt trong thời gian đầu. Nếu bạn chưa bao giờ thực hành thiền định và là một người thường xuyên suy nghĩ, tâm trí của bạn chắc chắn sẽ bị phân tán khắp nơi. Điều này được một số Phật tử gọi là tâm viên ý mã.

Bạn không cần phải làm khó bản thân mình. Có thể những ngày đầu bạn sẽ không thể làm việc gì khác ngoài việc tập trung tâm trí vào hơi thở hết lần này đến lần khác. Nhưng dần dần, bạn sẽ thấy không cần phải cố gắng nhiều như thế nữa. Cuối cùng (có thể mất vài ngày hoặc vài tuần), tâm trí của bạn sẽ đi vào trạng thái ổn định, yên tĩnh và thanh

thần, cho phép bạn kết nối với chính bản thân theo cách mà từ trước đến nay có thể bạn chưa từng làm. Đó thực sự là một điều tuyệt vời.

Thiền là một trong những phương pháp chữa bệnh đơn giản nhất và dễ tiếp cận nhất. Việc dành ra 10 đến 20 phút mỗi ngày chỉ để ngồi yên lặng cũng sẽ đem lại những tác động sâu sắc đến sức khỏe và tinh thần của chúng ta. Từ nhiều thế kỷ trước, nhiều nền văn hóa đã biết đến điều này. Và đôi khi lời cầu nguyện của nhiều tu sĩ Cơ đốc được xem là một kiểu thiền định.

Trong thời điểm mà thế giới hiện nay dường như đang bất định và hỗn loạn hơn bao giờ hết, thì thiền định có thể giúp chúng ta quay trở lại sống với cái tâm chân thật nhất.

Thiền định có thể giúp chúng ta như thế nào

Một số báo cáo viết tay sớm nhất về thiền định bắt nguồn từ Ấn Độ và có niên đại khoảng 1.500 năm trước Công nguyên. Các mục đích ban đầu của thiền định là tạo ra sự kết nối sâu sắc hơn với bản thân và như một con đường dẫn đến giác ngộ tâm linh. Khoa học hiện đại đang khám phá ra rất nhiều lợi ích của thiền đối với sức khỏe và tinh thần. Thiền định đang trở thành một trong các phương pháp điều trị hỗ trợ hiệu quả cho nhiều căn bệnh về thể chất, tinh thần và tâm linh.

Một trong những điều tốt nhất về thiền là bạn không cần bất kỳ thiết bị nào và có thể thực hiện ở bất kỳ đâu, vào bất kỳ lúc nào. Chỉ riêng điều này cũng đã giúp tất cả mọi người trên hành tinh này có thể tiếp cận với bộ môn thiền. Và vì vậy không có lý do gì ngăn cản chúng ta thu được các lợi ích cho thể chất và tinh thần của mình từ việc thực hành thiền định.

Emma Suttie là bác sĩ châm cứu và là người sáng lập Chinese Medicine Living – một trang web chuyên chia sẻ cách vận dụng trí tuệ cổ xưa để sống một cuộc sống lành mạnh trong thế giới hiện đại. Cô là người yêu thích thể giới tự nhiên, võ thuật và một tách trà thơm ngon.

Khanh Nam biên dịch

Nguồn carbohydrate lý tưởng từ các loại đậu

JOEL FUHRMAN

Các loại đậu chứa hàm lượng cao các chất xơ và tinh bột kháng, có tác dụng ngăn ngừa tăng cân và bệnh tiểu đường cũng như các bệnh ung thư, đặc biệt là ung thư đại tràng.

Các loại đậu có hàm lượng dinh dưỡng độc đáo

Đậu và những cây họ đậu khác (như đậu lăng và các loại đậu khô tách đôi) là những thực phẩm có chứa hàm lượng tinh bột lý tưởng. Khi nghĩ đến những thực phẩm nhiều chất xơ và chứa tinh bột, nhiều người liên tưởng ngay đến ngũ cốc nguyên hạt tốt cho sức khỏe. Nhưng trên thực tế, đậu đỏ mới là nguồn dinh dưỡng vượt trội. Đậu đỏ và những cây họ đậu khác chứa nhiều lượng chất xơ và tinh bột kháng (resistant starch) – loại carbohydrate không bị hệ tiêu hóa phân hủy. Mặc dù gây khó tiêu, nhưng loại carbohydrate này đem đến nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Trước tiên, việc khó tiêu giúp làm giảm số lượng calorie được hấp thụ từ đậu. Chất xơ và tinh bột kháng cũng hạn chế tác động gây tăng đường huyết của đậu. Cuối cùng, khi đến đại tràng, tinh bột kháng cũng như một ít chất xơ sẽ trở thành thức ăn cho các lợi khuẩn đường ruột, và sau đó lên men thành những chất chống ung thư trong đại tràng.

Các loại đậu giúp ngăn ngừa tăng cân và bệnh tiểu đường

Vì tinh bột kháng và chất xơ trong đậu đỏ và các cây họ đậu khác có chỉ số đường huyết thấp cho nên đây là



GOODE IMAGING / SHUTTERSTOCK

Các loại đậu cung cấp năng lượng cho hệ thống miễn dịch của bạn.

những thực phẩm tuyệt vời giúp ngăn ngừa hoặc đảo ngược tình trạng tiểu đường. Theo một nghiên cứu trên 64.000 phụ nữ trong vòng 4 năm, những người tiêu thụ nhiều loại cây họ đậu đã giảm 38 % nguy cơ bị bệnh tiểu đường. Ngoài ra, một nghiên cứu lâm sàng gần đây cho thấy những bệnh nhân bị tiểu đường loại 2 áp dụng cách ăn nhiều các loại cây họ đậu có

hiệu quả tốt hơn về các chỉ số đường huyết lúc đói, HbA1c, cân nặng, mức cholesterol, triglycerides, và huyết áp so với cách ăn toàn ngũ cốc.

Vì các loại đậu có hàm lượng dinh dưỡng cao, nhiều chất xơ, và ít calorie, nên bạn có thể ăn số lượng nhiều mà không sợ tăng cân. Hàm lượng chất xơ cao và tinh bột kháng trong đậu cũng gây ra cảm thấy no trong thời gian lâu hơn, giúp ngăn chặn sự thèm ăn. Những đặc tính này khiến đậu trở thành một công cụ giảm cân hiệu quả. Những người ăn đậu đỏ đều sẽ nhận được lượng chất khoáng và chất xơ nhiều hơn, có mức huyết áp thấp hơn và ít bị thừa cân hơn những ai không tiêu thụ các loại đậu.

Các loại đậu giúp chống ung thư đại tràng

Ung thư đại tràng là căn bệnh phổ biến đứng hàng thứ ba trong các loại ung thư ở Hoa Kỳ, và cách ăn uống là yếu tố chính góp phần dẫn đến ung thư đại tràng. Thực phẩm mà chúng ta ăn vào tiếp xúc trực tiếp với các tế bào lót trong đường ruột; từ đó gây ra những ảnh hưởng đáng kể đến những tế bào này. Nhiều nghiên cứu đã cho

thấy rằng những ai tiêu thụ đậu đỏ và các loại cây họ đậu thường xuyên sẽ giảm nguy cơ bị bệnh ung thư và ung thư biểu mô tuyến

đại trực tràng. Chẳng hạn, một nghiên cứu trong 6 năm trên hơn 32.000 người đã phát hiện rằng những người ăn cây họ đậu ít nhất hai lần một tuần giảm 50% nguy cơ ung thư đại tràng. Vì vậy, bạn hãy tưởng tượng xem chúng ta có thể được bảo vệ đến cỡ nào nếu dùng đậu hàng ngày! Như đã được đề cập ở trên, chất xơ và tinh bột kháng trong đậu đỏ vào ruột già sẽ được vi khuẩn lên men thành những acid béo chuỗi ngắn như acid butyric. Những acid này có nhiều tác dụng ngăn ngừa ung thư đại tràng,

Bạn nên bắt đầu ăn với một lượng nhỏ và tăng dần số lượng khi đường tiêu hóa đang tập thích nghi.

chẳng hạn như ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư và gia tăng sản xuất các enzym giải độc.

Các loại đậu cũng có tác dụng chống lại nhiều căn bệnh ung thư khác, không chỉ là ung thư đại tràng. Việc tiêu thụ đa dạng các loại cây họ đậu (không chỉ đậu nành) có liên quan đến giảm nguy cơ ung thư vú. Theo một nghiên cứu về mối liên quan giữa việc tiêu thụ cây họ đậu và tất cả các căn bệnh ung thư cũng cho thấy rằng ăn các loại đậu và đậu lăng làm giảm nguy cơ bị ung thư khoang miệng, hầu họng, thực quản, thanh quản, đường tiêu hóa và thận.

Ăn đậu mỗi ngày

Tôi khuyến nghị bạn mỗi ngày nên ăn ít nhất một chén đậu đỏ, đậu lăng, hay đậu khô tách đôi. Bạn hãy thêm đậu vào món salad cho các bữa trưa của mình, hoặc món súp và món hầm, hoặc xay chung vào nước sốt để chấm rau củ (cần tây, cà rốt...). Bạn có thể nêm nếm và tạo hương vị cho các món ăn này theo nhiều cách hấp dẫn, và luôn có nhiều loại đậu để bạn chọn như: đậu gà, đậu trắng, đậu đen, đậu bơ, đậu cúc, đậu lăng, đậu đỏ, đậu nành, đậu thận trắng, đậu khô tách đôi... Đậu khô và các loại cây họ đậu có giá cả phải chăng, nhưng nếu sử dụng đậu đóng hộp cho tiện lợi, hãy bảo đảm bạn không chọn loại có thêm muối và ưu tiên những hộp không chứa chất BPA.

Nếu đậu là một thực phẩm tương đối mới mẻ với bạn, hãy nhớ nhai thật kỹ để giảm thiểu tình trạng đầy hơi và chướng bụng. Bạn cũng nên bắt đầu với một lượng nhỏ và tăng dần số lượng khi đường tiêu hóa đang tập thích nghi. Theo thời gian, bạn sẽ dần dần xây dựng được nhóm lợi khuẩn giúp tiêu thụ các loại đậu bổ dưỡng này.

Ông Joel Fuhrman là bác sĩ gia đình được học bổng chứng nhận, tác giả sách bán chạy nhất, và nhà nghiên cứu dinh dưỡng chuyên về ngăn ngừa và đẩy lùi bệnh tật thông qua các phương pháp dinh dưỡng và tự nhiên.

Nam Anh biên dịch

HƯỚNG DẪN TẬP PHÁP LUÂN CÔNG

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

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

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

HOÀN TOÀN MIỄN PHÍ

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

- **Địa điểm 1:** Mile Square Park - 16801 Euclid St, Fountain Valley, CA 92708 (góc đường Euclid và Warner) vào mỗi sáng Chủ nhật từ 7:50 AM - 9:30AM. L/L: **714-401-7373** (Tiếng Việt)

- **Địa điểm 2:** Heritage Park - 4601 Walnut Ave, Irvine, CA 92604. Sat & Sun, 7:50AM - 10:10AM. L/L: **949-387-3188** (English)

- **Địa điểm 3:** Rosemead Park - 4343 Encinita Ave, CA 91770. Sat & Sun, 6:30AM - 8:30AM. L/L: **626-376-0966** (English)

- **Địa điểm 4:** Liberty Park - 900 S 600 E, Salt Lake City, UT 84105. Sat & Sun 7:55AM - 10:00AM. L/L: **801-897-8865** (Tiếng Việt, English)

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

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

Comcast
xfinity

GIA ĐÌNH + KINH DOANH
HOME BUSINESS

Mạng Internet TV

Điện thoại Bảo vệ

KHUYẾN MÃI
\$34⁹⁹ /MO.
Hợp đồng 12 tháng

100MBPS
Internet tốc độ cao

Đường dây nóng:
281-241-7488

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 đỡ hoặc ra khỏi tờ hợp

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

LIFE INSURANCE & ANNUITY
• Bảo hiểm nhân thọ term 10yr, 15yr, 20yr, 30yr.
• Bảo hiểm được hưởng ngay khi còn sống.
• Bảo hiểm hậu sự trọn gói
• Quy đầu tư/hưu trí
• Giúp hoạch định 401k, IRA

VĂN PHÒNG COUNSELOR CHUYÊN LO VÉ
• Tai nạn xe cộ, thương tích, chỗ làm, trục xuất, hình sự, ly dị, phân chia tài sản, ...

Annie Lam
CA LIC #0128989
vui lòng liên hệ trước
714-478-1209
Thứ 2 - thứ 6: 10AM - 5PM
Thứ 7 & Chủ Nhật: Lấy hẹn

16459 Magnolia St, Westminster, CA 92683
(Góc đường Magnolia và Heil)

Cách tự làm tinh dầu ‘Đạo chích’

MARGARET TREY

Thieves oil – còn có một cái tên khá thú vị là ‘tinh dầu Đạo Chích’ – là một hỗn hợp tinh dầu có mùi hương ấm áp và sáng khoái của năm loại thảo mộc và có nhiều tính trị liệu.

Hầu hết chúng ta đều quen thuộc với việc sử dụng quế và đinh hương để làm gia vị, cũng như hương thảo và chanh trong các món ăn, hay dầu khuynh diệp để làm bản thân khỏe khoắn.

Tuy nhiên, nhiều người trong chúng ta có thể chưa biết đến các công dụng chữa bệnh của những loại thảo mộc này. Khi kết hợp, quế, đinh hương, hương thảo, bạch đàn, và chanh sẽ tạo thành hỗn hợp 5 tinh dầu, hay còn gọi là hỗn hợp tinh dầu Đạo Chích.

Người ta tin rằng hỗn hợp tinh dầu Thieves có đặc tính khử trùng, chống virus, kháng khuẩn và chống nhiễm trùng. Các nghiên cứu đã chứng minh rằng hỗn hợp 5 tinh dầu này giúp nâng cao miễn dịch, hỗ trợ tuần hoàn và hô hấp, cũng như giúp bảo vệ cơ thể chống lại bệnh cúm, cảm lạnh, đau họng, viêm phế quản và vi khuẩn trong không khí.

Truyền thuyết về nhóm đạo chích

Truyền thuyết kể rằng ở Âu Châu vào thế kỷ 15, có một nhóm đạo chích chuyên đi trộm đồ của những người bệnh và người tử vong trong một đợt bùng phát bệnh dịch hạch. Để tự bảo vệ, những tên trộm này đã sử dụng hỗn hợp các loại dầu đinh hương, quế, bạch đàn, hương thảo, và chanh.

Không có nhiều thông tin về cách những tên trộm thực sự đã sử dụng dung dịch pha chế bí mật này như thế nào, nhưng người ta thường tin rằng nhóm đạo chích có thể đã tự chà xát tay và mặt với hỗn hợp thảo mộc và gia vị này, đồng thời mang theo trong túi hoặc đeo một chiếc khăn thấm loại dung dịch đó.

Những tên trộm được cho là những người buôn bán gia vị và nước hoa; vì vậy họ rất am tường về hương liệu và đặc tính chữa bệnh của chúng.

Một phiên bản truyền thuyết khác là khi bốn tên trộm bị bắt, họ được khoan hống vì đã tiết lộ bí mật vì sao vẫn có thể sống sót trước bệnh dịch đáng sợ.

Một phiên bản khác của câu chuyện là những tên trộm đã bị bắt, và hình phạt cho việc cướp bóc là chôn những nạn nhân đã tử vong trong dịch bệnh. Để tự bảo vệ mình, họ đã chế tạo ra hỗn hợp dung dịch gồm đinh hương, quế, bạch đàn, hương thảo và chanh.

Mặc dù không ai biết sự thật đáng sau câu chuyện của nhóm đạo chích, nhưng ngày nay tinh dầu Đạo Chích với năm thành phần này đã trở thành một nhãn hiệu đã cấu trúc và được sử dụng cho một loạt các sản phẩm trợ giúp sức khỏe. Đối với những người ăn rộn không có thời gian tự làm, có thể dễ dàng mua hỗn hợp dầu Đạo Chích từ cửa hàng bán sản phẩm về sức khỏe hoặc các trang bán hàng trực tuyến.

Hỗn hợp dầu Đạo Chích tự làm tại nhà

Những người có chút thời gian có thể dễ dàng tự làm hỗn hợp dầu Đạo Chích từ các thành phần tự nhiên, với chi phí chỉ một phần nhỏ so với các nhãn hiệu thương mại. Đây là công thức mà bạn có thể thử vào một buổi chiều chủ nhật vui vẻ. Tất cả những gì bạn cần là ly đo lường [có chia các mức], bộ lọc lưới mịn, và một nơi có vữa.

Tôi dùng nồi thủy tinh vì thủy tinh không bị bám mùi thơm của các loại gia vị và dầu. Bạn cũng có thể sử dụng nồi thép không gỉ, nhưng dùng đồng nồi đất trị phi bạn muốn nổi và thức ăn của bạn có mùi và vị giống như hỗn hợp dầu Đạo Chích.

Nguyên liệu:

- 4 miếng vỏ quế
- 1/2 chén đinh hương nguyên hạt (whole glove)
- Vỏ hai quả chanh cỡ vừa
- 4 nhánh hương thảo tươi rosemary (hoặc 4 giọt tinh dầu hương thảo)



Chi hương thảo. FOTOLIA

- 4 chén nước (tốt nhất là nước lọc hoặc nước suối)
- 5 giọt tinh dầu khuynh diệp (nếu bạn không thể tìm thấy lá khuynh diệp)

Cách làm:

1. Gọt vỏ chanh bằng máy hoặc dao bào.
2. Cho vỏ chanh, vỏ quế, đinh hương và nhánh hương thảo vào nồi cùng với 4 chén nước.
3. Đậy nắp nồi và đun sôi hỗn hợp trên lửa lớn.
4. Hạ nhỏ lửa và để hỗn hợp sôi lăn tăn trong 30 phút. Bạn có thể để hỗn hợp dầu thảo mộc trong vài giờ nếu bạn thích tiết kiệm năng lượng.
5. Thêm 5 giọt dầu khuynh diệp và 4 giọt dầu hương thảo (nếu bạn không thể mua hương thảo tươi).
6. Lọc phần nước thơm và bảo quản trong lọ thủy tinh có nắp đậy kín.

Bạn có thể tái sử dụng các nguyên liệu trên để làm ba mẻ khác, nhưng hãy thêm một quả chanh tươi vào mỗi lần nấu. Hãy bảo quản các nguyên liệu đã sử dụng trong lọ thủy tinh ở trong tủ lạnh cho đến khi bạn sẵn sàng làm một mẻ khác.

Hỗn hợp tinh dầu Đạo Chích là một món quà tuyệt vời cho những ai ghé thăm – mùi hương ấm áp và sáng khoái sẽ tràn ngập căn bếp và toàn bộ ngôi nhà của bạn.

Cách sử dụng

Mặc dù không có tuyên bố xác nhận nào được đưa ra, nhưng hỗn hợp dầu Đạo Chích tự chế có thể được sử dụng cho nhiều công dụng làm sạch khác nhau. Trộn 2 muỗng canh hỗn hợp dầu

Đạo Chích tự chế với 1 chén nước để có một bình xịt đa năng. Tùy thuộc vào kích thước của bình xịt, bạn có thể tăng thêm lượng tinh dầu và nước.

Tôi thường làm một vài chai xịt, một chai cho nhà bếp và một chai khác cho phòng tắm để vệ sinh các đồ dùng trong nhà như mặt bàn, bếp lò, bồn rửa, sàn gạch, mặt bàn và bồn tắm.

Hỗn hợp dầu Đạo Chích cũng có tác dụng làm sạch hiệu quả của số kính và gương. Tất cả những gì bạn cần là thêm 1/4 chén giấm vào bình xịt.

Cách mà tôi yêu thích là sử dụng hỗn hợp này là dùng để rửa chén bằng tay. Bạn có thể trộn 4 muỗng canh dầu Đạo Chích với 2 chén nước, 1/2 muỗng xà bông rửa chén của bất kỳ nhãn hiệu nào, và khoảng 1/2 muỗng cà phê bột nở (baking soda). Tôi bảo quản dung dịch rửa chén này trong một chai nhỏ và thường dùng được trong khoảng hai tuần.

Ngoài việc chén đĩa và đồ thủy tinh của tôi trở nên sạch sẽ lấp lánh, việc sử dụng hỗn hợp dầu Đạo Chích tự chế để làm sạch cũng là một lựa chọn thân thiện với môi trường và giảm độc tố cho trẻ em và vật nuôi.

Tiến sĩ Margaret Trey tốt nghiệp tiến sĩ trong lĩnh vực cổ văn tại Trường Đại học South Australia. Cô là cố vấn sức khỏe tự nhiên và là giám đốc của Spirit Shiatsu và WellnessWorks Counseling ở Úc trong hơn 10 năm. Cô hiện nay sống ở New York, viết bài và tiếp tục sự nghiệp nghiên cứu về những ảnh hưởng của thiền định lên sức khỏe và hạnh phúc của con người.

Tú Liên biên dịch

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



Chúng tôi
đưa những tin tức
quan trọng, trung thực
và truyền thống



*Bạn muốn chia sẻ báo với
người thân, bạn bè?*

*Epoch Times sẽ giúp
chuyển tận nhà mỗi tuần.*

www.EpochTimesViet.com

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

Tel: (626) 618-6168 / (714) 356-8899

