

TÂM & THÂN

A STOCKSTUDIO



Chúng ta có bằng chứng rằng một người đàn ông thực sự có thể mang thai và sinh con, ít nhất là ở Hollywood.

(Ảnh minh họa)

Quan điểm của một bác sĩ: Đàn ông có thể mang thai?

Chỉ khi chúng ta thay đổi định nghĩa về ‘Đàn ông’ và thực hiện một số phẫu thuật đầy tranh cãi

PETER WEISS

Gần đây, một người bạn tốt của tôi và là người phụ trách một chuyên mục nổi tiếng, được kính trọng của quốc gia, đã yêu cầu tôi giải thích điều gì sẽ xảy ra nếu đàn ông thực sự có thể mang thai. Anh muốn một lời giải thích y học thực sự. Khi tôi bắt đầu suy nghĩ về điều này nhiều hơn, tôi nhớ đến bộ phim năm 1994 của tài tử Arnold Schwarzenegger và Danny DeVito có nhan đề là “Junior”.

Trong bộ phim này, diễn viên Arnold vào vai một nhà khoa học người Mỹ gốc Áo, người đã phát minh ra một loại thuốc hỗ trợ sinh sản mới “Expectane”. Trong bộ phim, loại thuốc này không được FDA chấp thuận, nhưng Arnold đã quyết định thử nghiệm trên chính thân thể của mình. Anh ta được cấy trứng do một

nhà khoa học khác (Emma Thompson) hiến tặng. Bác sĩ Danny Devito đóng vai một bác sĩ sản khoa, đã mổ lấy thai “Junior”. Vì vậy, chúng ta có bằng chứng rằng một người đàn ông thực sự có thể mang thai và sinh con, ít nhất là ở Hollywood.

Người bạn của tôi không phải là người đầu tiên đặt ra câu hỏi này, và Hollywood cũng không phải là nơi đầu tiên đưa ra một câu trả lời khó hiểu.

Bà Aimee Arrambide, giám đốc điều hành của AVOW (một nhóm phá thai ở Texas cho rằng “chế độ phụ hệ và quyền thượng đẳng của người da trắng” đứng đằng sau các chính sách ủng hộ sự sống) gần đây đã làm chứng trước quốc hội. Một nghị sĩ hỏi rằng: “Bạn có tin rằng đàn ông có thể mang thai và phá thai không?” và bà đã trả lời “Có.”

Tôi sẽ không đưa ra bất kỳ bình luận chính trị nào. Mặc dù, điều này đầy cảm dỗ, nhưng vai trò của tôi là một bác sĩ và tôi sẽ cố gắng giữ vững lập trường trong suốt bài viết này.

Chúng ta hãy cùng đi sâu vào vấn đề này. Câu trả lời rất đơn giản là không một nam giới nào có thể tự mình mang thai về mặt sinh học. Đó là điều bất khả thi về mặt khoa học. Cũng như không một phụ nữ sinh học

nào có thể tự mình thụ thai một cách tự nhiên.

Vậy có thể cấy phôi vào cơ thể nam giới được không. Về mặt kỹ thuật, câu trả lời là có, nhưng đó sẽ là một thảm họa cho cả người nam đó và phôi thai.

Thụ thai thông thường là gì?

Tiến trình mang thai bình thường bắt đầu bằng từ sự thụ tinh khi tinh trùng gặp trứng trong ống dẫn trứng. Ống dẫn trứng là một bộ phận của người phụ nữ, giữ vai trò gắn kết tử cung (dạ con) với vùng bên ngoài xung quanh buồng trứng.

Đầu loa ra cuối ống dẫn trứng phủ quanh buồng trứng. Khi người phụ nữ rụng trứng, noãn (trứng) sẽ rơi vào vòi loa và đi xuống theo ống dẫn trứng. Khi đến giữa đường, trứng sẽ gặp tinh trùng (theo đường âm đạo để đi qua tử cung) và được thụ tinh. Sau khi thụ tinh, “hợp tử” mới sẽ di chuyển xuống sâu hơn trong ống dẫn trứng và trở lại tử cung để làm tổ và phát triển thành thai nhi.

Đó là tiến trình sinh lý bình thường ở người.

Khi hợp tử làm tổ và phát triển ở các bộ phận khác, chẳng hạn như trong buồng trứng, ống dẫn trứng, hoặc thậm chí là ruột, hiện tượng này

được gọi là thai ngoài tử cung (vị trí bất thường).

Mang thai ngoài tử cung là trường hợp cấp cứu và có thể đe dọa tính mạng nếu không được nhận biết và điều trị. Phôi thai sống sẽ phát triển và lớn lên gấp nhiều lần tại vị trí làm tổ bất thường và gây chảy nhiều máu, do đó cần phải cấp cứu y tế. Tôi đã chứng kiến một ca chữa ngoài tử cung vỡ với hơn một lít máu (một người bình thường có tổng cộng gần sáu lít máu) trong bụng.

Đây là vấn đề lớn nhất và rõ ràng nhất đối với một “người đàn ông” mang thai. Đàn ông không có tử cung nên không có cách nào để họ mang thai một cách an toàn, bất kỳ vị trí nào khác đều sẽ là một thảm họa.

Điều đó có thể khắc phục được không, và giải pháp đưa ra là một can thiệp y tế hiệu quả hay chỉ là một sản phẩm của khoa học? Một việc nào đó không nhất thiết phải được thực hiện chỉ vì chúng ta có khả năng làm như vậy. Liệu rằng điều này có đúng với câu “trên tất cả, lương y như từ mẫu”?

Cấy ghép tử cung đã được thực hiện ở những phụ nữ AUFU (vô sinh

Xem tiếp **trang 4**

Đau đầu gối khi đạp xe: Nguyên nhân và cách khắc phục

GABE MIRKIN

Có thời điểm cứ ba người đi xe đạp thì có một người bị đau đầu gối nghiêm trọng (theo Am J Sports Med, 2010 Dec; 38 (12): 2494-501). Triệu chứng này thường xảy ra khi bạn làm quen với một chiếc xe đạp mới, khi bạn quay lại đạp xe sau một thời gian dài gián đoạn, hoặc khi bạn đang cố gắng tăng cường độ hoặc đoạn đường đạp xe. Nếu đầu gối bắt đầu đau khi bạn đang đạp xe, hãy ngừng lại và cố gắng tìm ra nguyên nhân.

Nguyên nhân phổ biến nhất khiến người đi xe đạp đau đầu gối là do yên xe cao quá nên bạn phải duỗi thẳng đầu gối khi đạp xuống mức thấp nhất. Bạn không bao giờ được phép duỗi thẳng hoàn toàn đầu gối khi thực hiện bất kỳ môn tập luyện nào, đặc biệt là đi xe đạp hoặc chạy. Nếu đặt yên xe quá thấp, bạn sẽ gặp đau gối quá mức và có nguy cơ cao bị đau mắt sau đầu gối.

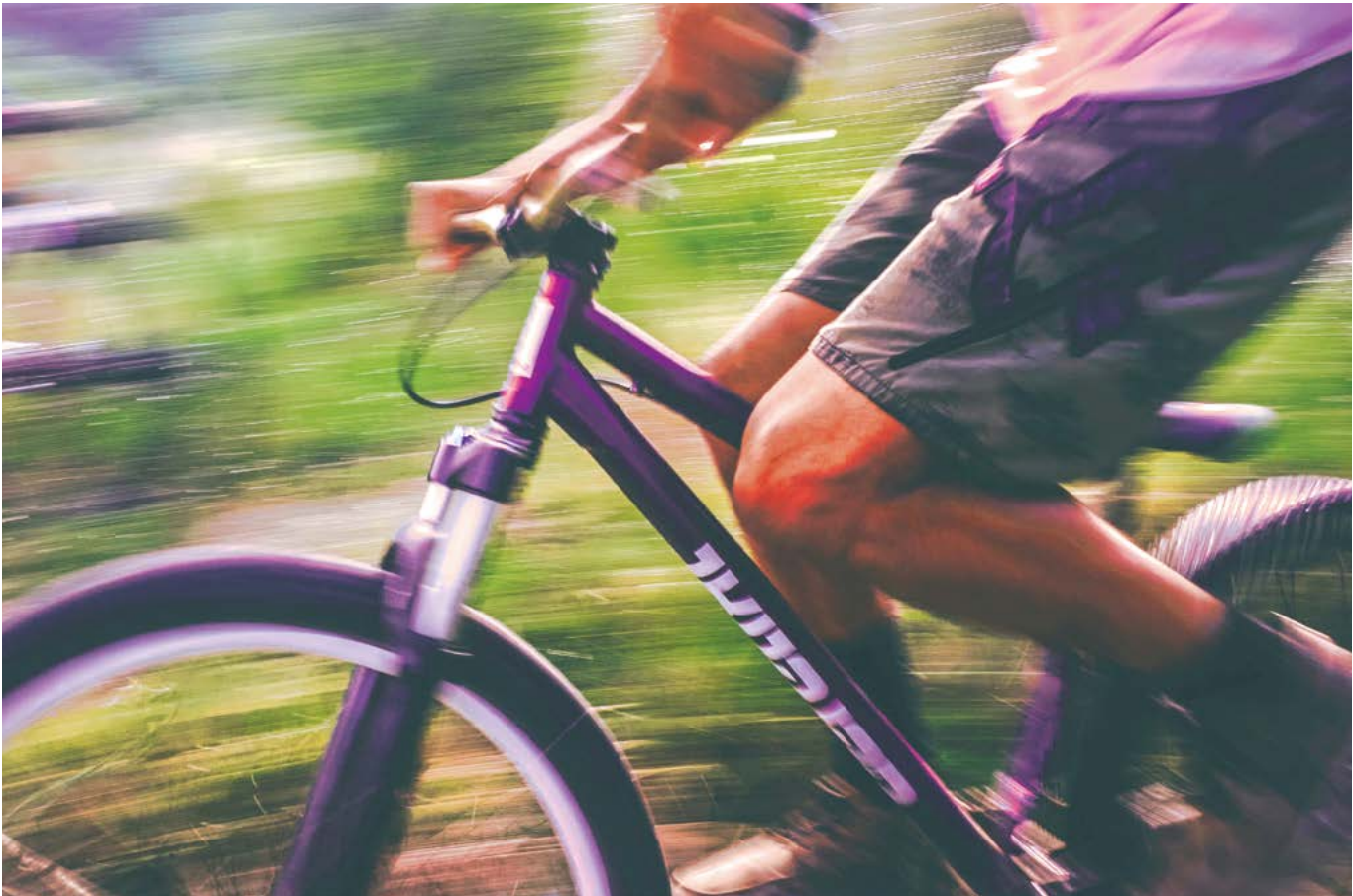
Các nguyên nhân phổ biến khác của chứng đau đầu gối là do luyện tập quá sức, đặt yên xe quá xa về phía trước hoặc phía sau, không gắn đinh giày vào đế giày đúng cách [để bám vào bàn đạp đúng chỗ], hoặc chiều dài cán găng vào ổ đĩa xe dài hoặc ngắn quá.

Độ cao yên xe

Đặt yên xe sao cho đầu gối của bạn có một góc khoảng 20 đến 30 độ khi bạn đạp ở mức thấp nhất và không quá 70 đến 80 độ khi bạn đạp ở mức cao nhất. Vùng "ball of the foot" [nơi hay có cục chai tròn dưới bàn chân, có 5 ball tương ứng 5 ngón chân và cách ngón chân khoảng 3-5 cm] của bàn chân phải đặt lên trục giữa của bàn đạp.

- Khi yên đặt quá cao: bạn có thể cảm thấy đau bên trong đầu gối, ở bên đầu gối (dải chậu chày), lưng giữa của đầu gối (gân pes anserinus) hoặc lưng bên (cơ nhị đầu đùi) của đầu gối.
- Khi đặt yên quá thấp: đầu gối gập quá mức khiến xương bánh chè cọ xát vào xương đùi – xương dài nhất của cẳng chân của bạn.

Khoảng cách từ yên xe đến tay lái
Khi ngồi trên yên xe, bạn có thể chạm vào thẳng tay với cùi chỏ hơi cong và thả lỏng. Bạn có thể hơi nghiêng người về phía trước, nhưng bạn không cần phải dịch người về phía trước hoặc lùi lại trên yên. Di chuyển yên của bạn ra phía sau



Bạn không bao giờ được duỗi thẳng đầu gối khi thực hiện bất kỳ môn tập luyện nào.

Nếu một hoặc cả hai đầu gối bị đau khi bạn đạp xe, hãy tiếp tục đặt câu hỏi cho đến khi bạn tìm được giải pháp.



Đau bên trong hoặc bên ngoài đầu gối của bạn thường là do bàn chân của bạn xoay vào trong hoặc ra ngoài.

hoặc về phía trước để khi bạn ngồi trên đó, móm cù xương chày của bạn (chỗ phồng của cẳng chân ngay dưới đầu gối) thẳng hàng với "ball of the foot" khi bạn đạp ở vị trí thuận lợi nhất.

- Khi yên đặt quá xa về phía sau: bạn có thể cảm thấy đau ở phía bên của đầu gối (dải chậu chày) hoặc phía sau đầu gối (gân hamstring).
- Khi yên đặt quá xa về phía trước: bạn có thể cảm thấy đau ở chỏm đầu gối phía trước (khớp xương bánh chè), gần ngay trên chỏm đầu gối (cơ tứ đầu) hoặc gần ngay dưới chỏm đầu gối (xương bánh chè).

Vị trí bàn đạp

Đau bên trong hoặc bên ngoài đầu gối của bạn thường là do bàn chân của bạn xoay vào trong hoặc ra ngoài.

- Xoay quá sâu vào trong có thể gây đau ở bên ngoài chân ở đầu gối.
- Xoay quá xa ra ngoài có thể gây đau và căng bên trong đầu gối.

Tra đầu vào ổ đỉnh (cleat bolts) và gắn đinh (cleats) vào giày xe đạp. Hãy bảo đảm rằng phần giữa phía trước của đinh được đặt chính giữa phần đế đinh. Đặt vị trí xoay trước-sau của bộ đinh bám bàn đạp sao cho khi chân bạn đặt vào bàn đạp, trục chính của bàn đạp sẽ ở ngay phía sau quả ball của ngón chân cái và ngay phía trước quả ball của ngón chân út của bạn. Siết chặt các ốc đinh. Kẹp vào và đạp xe xung quanh sao cho đôi chân của bạn cảm thấy thoải mái trên bàn đạp. Nếu bạn không cảm thấy thoải mái, hãy yêu cầu sự giúp đỡ từ cửa hàng xe đạp của bạn hoặc những người đi xe đạp có kinh nghiệm khác.

Chiều dài giò đĩa xe đạp

Giò đĩa xe quá dài khiến đầu gối bạn gập

quá mức khi bạn đạp ở trên và duỗi thẳng quá mức khi bạn đạp ở phía dưới. Bạn có thể cảm thấy đau ngay tại khớp gối.

Tim nguyên nhân gây đau đầu gối

Bạn hoàn toàn có thể tự làm việc này nhưng sẽ dễ dàng hơn rất nhiều nếu có bạn bè giúp đỡ. Có thể mất vài ngày vì với mỗi lần thay đổi, bạn sẽ cần phải đạp xe một lúc để xem đầu gối của mình có hết đau hay không.

Đầu tiên, điều chỉnh độ cao yên xe của bạn: Ngồi trên yên trong đôi giày đạp xe của bạn với gót chân của bạn trên bàn đạp. Đạp từ từ về phía sau. Chiều cao ghế vừa phải khi đầu gối của bạn duỗi thẳng ở dưới cùng của vòng tròn bàn đạp mà không cần phải dùng đùi trên ghế để giữ cho gót chân của bạn tiếp xúc. Khi bạn ở độ cao này, bạn sẽ phải gập đầu gối từ 20 đến 30 độ khi bạn đạp ở dưới thấp. Di chuyển yên lên hoặc xuống cho đến khi bạn đạt được điều này. 1/4 inch (6.5mm) đã có thể tạo ra sự khác biệt cho đầu gối của bạn.

Nếu thay đổi chiều cao ghế không làm giảm cơn đau, hãy thử các thay đổi khác được liệt kê ở trên. Bạn có thể "tiếp tục ngồi" trên cái yên xe không thoải mái, nhưng cố gắng "kiên trì đạp xe với" đầu gối bị đau sẽ chỉ dẫn đến chấn thương đầu gối nghiêm trọng hơn. Nếu một hoặc cả hai đầu gối bị đau khi bạn đạp xe, hãy tiếp tục đặt câu hỏi cho đến khi bạn tìm được giải pháp.

Hãy tìm trợ giúp từ những tay đua có kinh nghiệm hơn, cửa hàng xe đạp tại địa phương của bạn hoặc thợ sửa xe đạp chuyên nghiệp. Một bộ trang bị cho xe đạp có thể khiến bạn mất vài trăm đô la, nhưng rất xứng đáng cho những người đi xe đạp nghiêm túc, đặc biệt nếu bạn đang mua một chiếc xe đạp mới.

Bài báo này được xuất bản lại từ

DrMirkin.com

Thu Anh biên dịch

DARCY LAWREY/PEXELS

Trái quýt giúp chống lại các bệnh kinh niên

MARGIE KING

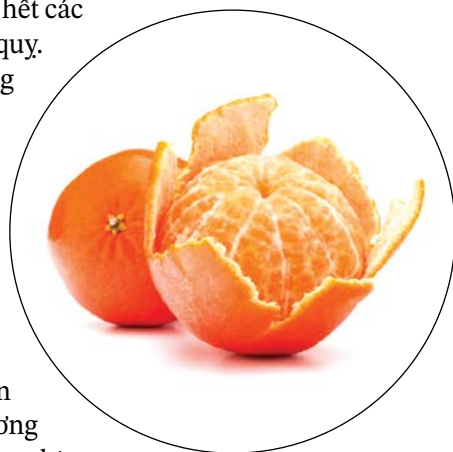
Tất cả các loại trái cây màu cam đều có những lợi ích sức khỏe đáng kinh ngạc. Trong đó, quýt được tiêu thụ khá phổ biến và là một món ăn trong tâm tay. Nghiên cứu cho thấy quýt cũng có thể đem lại nhiều lợi ích sức khỏe cho một loạt các bệnh kinh niên từ béo phì đến ung thư.

Theo các nhà nghiên cứu từ Đại học Western Ontario, quýt có chứa một hợp chất không chỉ giúp ngăn ngừa béo phì mà còn bảo vệ cơ thể không bị bệnh tiểu đường loại 2. Hợp chất này thậm chí còn chống lại chứng xơ vữa động mạch – nguyên nhân căn bản của hầu hết các cơn nhồi máu cơ tim và đột quỵ.

Nghiên cứu trên, được công bố trên Tạp san Diabetes, phát hiện ra rằng quýt có chứa một loại flavonoid mạnh mẽ được gọi là nobilletin.

Để hiểu tác động của nobilletin đối với hội chứng chuyển hóa ở người, các nhà nghiên cứu đã cho những con chuột ăn theo kiểu Tây phương với nhiều chất béo xấu và đường đơn giản (glucose, fructose và galactose). Một nhóm chuột đã trở nên béo phì, và có tất cả các biểu hiện liên quan đến hội chứng chuyển hóa. Những con chuột này có mức cholesterol và chất béo xấu tăng dần, lượng insulin và glucose cao trong máu, cũng như tình trạng gan nhiễm mỡ. Hội chứng chuyển hóa làm tăng đáng kể nguy cơ bị bệnh tim mạch và tiểu đường loại 2.

Nhóm chuột thứ hai cũng ăn theo kiểu như trên nhưng các nhà nghiên cứu bổ sung thêm nobilletin. Kết quả,



Quýt nói chung ngọt hơn các loại trái cây họ cam quýt khác, với một lớp vỏ màu cam tươi sáng, dễ lột.

Quýt có chứa một hợp chất không chỉ giúp ngăn ngừa béo phì mà còn bảo vệ cơ thể không bị bệnh tiểu đường loại 2.



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

nhóm này không tăng mức cholesterol, triglyceride, insulin hoặc glucose, và tăng cân bình thường. Ngoài ra, những con chuột này nhạy cảm hơn với insulin [khả năng các tế bào của cơ thể sử dụng glucose trong máu hiệu quả hơn, làm giảm lượng đường trong máu].

Theo các nhà nghiên cứu, nobilletin đã được chứng minh là có khả năng ngăn chặn sự tích tụ chất béo trong gan bằng cách kích thích các gene liên quan đốt cháy chất béo dư thừa và ức chế các gene chịu trách nhiệm sản xuất chất béo.

Các tác giả tuyên bố những con chuột về căn bản đã được bảo vệ không bị chứng béo phì. Trong các nghiên cứu dài hạn, nobilletin cũng giúp cho động vật không bị chứng xơ vữa động mạch. Họ mong muốn có thêm nhiều nghiên cứu trong tương lai để xem liệu nobilletin có thể cung cấp một phương pháp điều trị thích hợp cho hội chứng chuyển hóa và các vấn đề liên quan ở người hay không.

Các nghiên cứu trước đây của cùng nhóm tác giả đã thu hút sự chú ý của cộng đồng quốc tế với việc phát hiện ra naringenin (một chất flavonoid trong bưởi). Naringenin cung cấp khả năng bảo vệ chống lại bệnh béo phì tương tự và các dấu hiệu khác của hội chứng chuyển hóa. Những theo các nhà nghiên cứu, nobilletin mạnh gấp 10 lần naringenin và có thêm tác

dụng chống lại chứng xơ vữa động mạch. "Tangerine" (quýt) là một thuật ngữ thị trường của loại Citrus reticulate Blanco. Các giống quýt khác gồm có Satsuma, Clementine, và Dancy. Quả quýt có nguồn gốc từ Đông Nam Á và được gọi là Tangerine vì chúng được vận chuyển đến Mỹ Châu từ cảng Tangiers ở Bắc Phi. Quýt cũng chứa một hợp chất flavonoid là tangeretin. Nghiên cứu đã chứng minh tangeretin có khả năng ức chế sự phát triển của bệnh bạch cầu (leukemia).

Cả tangeretin và nobilletin đã được phát hiện là có khả năng chống lại các tế bào ung thư vú.

Quýt nói chung ngọt hơn các loại trái cây họ cam quýt khác, với một lớp vỏ màu cam tươi sáng, dễ lột. Một số giống có hạt nhưng một số khác thì không.

Bây giờ, chắc hẳn bạn sẽ muốn thêm nobilletin và tangeretin trong thực đơn của mình? Hãy ăn những trái quýt thơm ngon nhưng đừng bỏ vỏ. Các hợp chất tốt nhất trong trái cây họ cam quýt nằm ở phần cùi trắng và vỏ. Bạn có thể chế biến bằng cách thêm cùi hoặc vỏ băm nhuyễn vào nước sốt, salad hoặc các món tráng miệng.

Bài báo này bản đầu được xuất bản trên

www.GreenMedInfo.com

Thiên Văn biên dịch

7 sai lầm phổ biến khi ăn kiêng

JCOMP VIA FREEPK.COM

NEWS STAFF, NATURALHEALTH365

Ăn kiêng cần rất nhiều nỗ lực và ý chí. Nếu bạn từng phải chật vật để giảm cân khi ăn kiêng, chắc hẳn bạn cũng từng được quá trình này gây nản lòng ra sao.

Nhưng đừng quá lo lắng nếu bạn đã từng trải qua cảm giác đó, vì bạn không đơn độc. Rất nhiều người đều tự hỏi rằng tại sao ăn kiêng không có tác dụng. May mắn thay, các nghiên cứu đã tìm ra những sai lầm giúp giải thích lý do vì sao ăn kiêng lại thất bại.



Nếu bạn muốn giảm cân, ăn uống cân bằng và tập thể dục đều rất cần thiết.

Bạn có đang phạm phải một trong những sai lầm phổ biến khi ăn kiêng?

Hiện nay có rất nhiều cách ăn kiêng. Chỉ cần tìm kiếm đơn giản trên internet bạn cũng sẽ thấy vô số lựa chọn và lời khuyên cho việc ăn kiêng.

Nhưng có một số quan điểm sai lầm trong ăn kiêng có thể cản bước tiến tới mục tiêu giảm cân, và thậm chí còn ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Dưới đây là bảy sai lầm phổ biến.

Sai lầm số 1: Bữa ăn ít chất béo là tốt nhất

Khiến ăn chất béo để giảm cân tưởng như khá hợp lý. Nhưng không nhất thiết phải như vậy. Việc giới hạn chất béo trong bữa ăn có thể thực sự gây bất lợi cho sức khỏe của bạn.

Một nghiên cứu cho thấy bữa ăn với hàm lượng chất béo rất thấp có thể dẫn đến hội chứng chuyển hóa. Ngược lại, chất béo lành mạnh từ các thực phẩm như bơ hữu cơ, các loại hạt (nhân của các loại hạt có vỏ cứng), lại rất tốt cho bộ não. Tất nhiên, một điều bạn cần lưu ý là hầu hết các phiên bản ít chất béo của thực phẩm chế biến sẵn đều chứa chất béo độc hại hoặc các thành phần không tốt khác.

Sai lầm số 2: Không chứa gluten sẽ giúp bạn giảm cân

Mặc dù cắt giảm gluten có thể giúp bữa ăn có ít thực phẩm đã qua chế biến không lành mạnh khác hơn, nhưng kiêng ăn

gluten hoàn toàn việc không phải là điểm mấu chốt của việc giảm cân. Và chỉ dựa vào bao bì thực phẩm không chứa gluten thì không chứng minh được đó là thực phẩm lành mạnh.

Nhiều thực phẩm không chứa gluten nhưng chứa các thành phần đã qua chế biến, chất béo độc hại và quá nhiều đường. Tệ hơn nữa, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng nhiều thực phẩm có nhãn "không chứa gluten" không hẳn là không chứa gluten.

Sai lầm số 3: Carbohydrate là kẻ thù

Loại bỏ hoàn toàn carb lại là một sai lầm khác.

Tất nhiên đường tinh luyện có hại cho cơ thể con người. Nhưng trong nhiều trường hợp, cơ thể có thể cần những loại carb phức tạp như một phần của cách ăn uống cân bằng để chuyển hóa thành năng lượng. Sự hiểu biết về kiểu chuyển hóa của bản thân là rất quan trọng, đặc biệt là khi bạn đang bị các bệnh lý kinh niên.

Sai lầm số 4: Ăn nhiều bữa nhỏ trong cả ngày sẽ giúp giảm cân

Một số người khuyên nên chia thành nhiều bữa ăn trong ngày, ăn nhiều bữa nhỏ thay vì ba bữa lớn. Tuy nhiên, không có bằng chứng nào cho thấy điều này sẽ

hữu ích cho quá trình chuyển hóa hay cho người ăn nhiều.

Thực tế, một số nghiên cứu cho thấy rằng ăn nhiều bữa nhỏ dẫn đến tăng lượng calorie thu nạp vào và tăng cân. Mặt khác, có bằng chứng cho thấy phương pháp nhịn ăn gián đoạn có thể hiệu quả.

Sai lầm số 5: Khi ăn kiêng, không thể ăn những món ngon

Nhiều món tráng miệng có chứa các thành phần đã qua chế biến và đường không tốt cho sức khỏe, nhưng không phải tất cả các món ăn nhẹ đều như thế. Có rất nhiều lựa chọn cho các món ăn nhẹ và tráng miệng ngon lành, tốt cho sức khỏe.

Sai lầm số 6: Thực phẩm bổ sung sẽ giúp bạn giảm cân

Thật không may, không có chất bổ sung hay thực phẩm kỳ diệu nào có thể giúp giảm cân. Ăn uống lành mạnh và tập thể dục là những giải pháp giảm cân hiệu quả nhất.

Thay vì phụ thuộc vào thực phẩm bổ sung hay con đường tắt khác để giảm cân, hãy chọn thực phẩm toàn phần (thực phẩm tự nhiên chưa qua chế biến) để giảm cơn đói và nuôi dưỡng cơ thể.

Sai lầm số 7: Tập thể dục là tất cả những gì bạn cần để giảm cân

Tập thể dục là một phần thiết yếu của lối sống lành mạnh. Nhưng bạn cũng cần ăn uống cân bằng nếu muốn giảm cân. Bạn sẽ cần nỗ lực thay đổi cách ăn uống nếu đang tiêu thụ các thứ chế biến sẵn với đường tinh luyện. Những thực phẩm này có thể ảnh hưởng xấu đến mức năng lượng của cơ thể và dẫn đến một loạt các vấn đề sức khỏe.

Nếu bạn muốn giảm cân, ăn uống cân bằng và tập thể dục đều rất cần thiết. Để đạt được hiệu quả cao nhất, hãy ăn nhiều trái cây và rau xanh hữu cơ, protein sạch và chất béo lành mạnh. Cuối cùng, đừng đánh giá thấp giá trị của việc cung cấp đủ nước sạch cho cơ thể.

Vân Hi biên dịch

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



Chúng trân trọng cảm của tôi đã cải thiện đáng kể nhờ tu luyện Pháp Luân Đại Pháp.

Anh Tysan Dolnyckyj
HUÂN LUYỆN VIÊN THỂ HÌNH

Quả thực tôi đã đích thân trải nghiệm rất nhiều điều kỳ diệu. Bất kể kinh nghiệm của quý vị là gì, quý vị có xuất thân thế nào, hay quý vị sinh ra ở quốc gia nào, thì quý vị cũng sẽ đều được thọ ích từ Pháp Luân Đại Pháp.

Ông Martin Rubenis
VẬN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

Chuyển Pháp Luân là cuốn sách chính của Pháp Luân Công (còn gọi là Pháp Luân Đại Pháp). Cuốn sách đưa ra lý giải sâu sắc về những nguyên lý thâm sâu là Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách đề cập đến một khái niệm từ lâu đã bị lãng quên, "tu luyện"; nguyên nhân căn bản của bệnh tật, nghiệp lực; cũng như tầm quan trọng của việc để cao tâm tính trên con đường tu luyện hướng đến viên mãn và hơn thế nữa.

Cuốn Chuyển Pháp Luân là một trong những quyển sách bán chạy nhất ở Trung Quốc vào những năm 1990, và đã được chuyển ngữ sang hơn 40 thứ tiếng. Mỗi quý vị tìm hiểu lý do quyển sách này nhận được sự mến mộ của hàng chục triệu người tại hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới!

Điều khiến Pháp Luân Công khác biệt so với các môn khi công và thiền định khác là một hệ thống nguyên lý đạo đức – chân, thiện, và nhân – rõ ràng là có nguồn gốc từ nhà Phật.

Ông Arthur Waldron
GIÁO SƯ VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

Pháp Luân Công đã dạy tôi biết quan tâm đến người khác và cải thiện các mối quan hệ của tôi qua việc giải quyết mâu thuẫn một cách xây dựng. [...] Pháp môn này đã đem lại cho tôi một trạng thái an nhiên tự tại, tinh thần minh mẫn đáng kinh ngạc, và không còn căng thẳng.

Cô Shiyu Zhou
TIẾN SĨ, HOA KỲ

Là một nhạc công, môi trường xung quanh tôi không phải là môi trường lành mạnh. Nhưng từ khi tôi bắt đầu tu luyện Pháp Luân Công, chỉ trong một tháng, tôi đã từ bỏ hết những cảm dỗ xung quanh, rượu bia và ma túy.

Ông Sterling Campbell
NGHỆ SĨ TRỐNG, HOA KỲ

MUA NGAY tại FaYuanBooks.com



9 phương pháp tự nhiên giảm đau lưng

NATURALLYSAVVY

Khoảng 80% dân số thời nay từng trải qua tình trạng đau lưng vào một thời điểm nào đó trong đời. Một số người bị đau thắt lưng kinh niên, làm giảm đáng kể chất lượng cuộc sống, và khiến họ phải tạm dừng nhiều hoạt động và công việc.

Mặc dù các bác sĩ có thể khuyên bạn sử dụng nẹp lưng hoặc dùng thuốc, nhưng có những phương pháp khác cũng có thể làm giảm đau lưng. Dưới đây là 9 phương pháp mà rất nhiều người và một số nghiên cứu nói rằng có thể làm giảm đau lưng một cách hiệu quả.

1 Tránh nằm quá lâu trên giường

Khi bị đau lưng, nhiều người có thể muốn nằm nghỉ ngơi, nhưng việc nằm nghỉ quá nhiều không hề giúp bạn cải thiện cơn đau lưng và tình trạng sức khỏe. Trên thực tế, nằm nghỉ quá nhiều có thể làm cho tình hình xấu hơn. Theo các chuyên gia y tế, bạn nên vận động nhẹ nhàng thay vì dành nhiều thời gian để nằm nghỉ.

Việc nằm nghỉ quá nhiều sẽ khiến cơ thể đau nhức và làm các cơ yếu đi, đặc biệt là cơ ở lưng và chân. Do vậy, khi cảm thấy bị đau thắt lưng, hãy cố gắng nghỉ ngơi vài phút, sau đó đi bộ hoặc vận động nhẹ nhàng thay vì dành nhiều thời gian để nằm nghỉ.

2 Chườm lạnh trước, chườm nóng sau

Túi chườm nóng và chườm lạnh sẽ rất hữu ích cho những người bị đau lưng. Theo các bác sĩ và chuyên gia trị liệu, bạn luôn luôn nên chườm lạnh trước khi chườm nóng, đặc biệt nếu có chỗ sưng tấy. Điều này sẽ giúp làm mát và làm bớt sưng.

Bạn có thể chườm luân phiên giữa nóng và lạnh. Hãy thử tìm ra kiểu nào tốt cho sức khỏe và tăng sự thoải mái của bạn. Bạn được phép thực hiện một trong hai hoặc áp dụng cả hai phương pháp, miễn là bảo vệ tốt phần da tiếp xúc. Hơi nóng có thể làm cho các cơ thư giãn trước khi bị kéo căng quá mức.

3 Ngâm mình trong bồn nước nóng

Ngâm mình lâu trong bồn nước



Bạn nên thử qua phương pháp châm cứu, biết đâu bạn có thể thấy nhẹ nhõm hơn.

nóng [theo một nhiệt độ thích hợp cho bạn] là một trong những giải pháp ít được xem trọng nhất trong việc giảm đau, đặc biệt là ở lưng. Khi cơ thể hấp thụ lượng nhiệt từ bốn nước nóng, các cơ sẽ trở nên thư giãn. Bổ sung muối epsom chứa nhiều magnesium và bốn tắm cũng sẽ giúp làm giảm tình trạng căng cơ.

Tuy nhiên, ngâm mình quá lâu trong nước nóng trước khi đi ngủ có thể khiến bạn tỉnh táo vào ban đêm. Giải pháp là nên tắm trước khi đi ngủ từ hai đến ba tiếng. Nhiệt độ có thể mát hơn về tổng thể sẽ giúp bạn dễ đi vào giấc ngủ hơn; đó là lý do vì sao các chuyên gia về giấc ngủ luôn khuyên bạn nên giữ cho ngôi nhà mát hơn vào ban đêm.

4 Massage thường xuyên

Tự điều trị thường xuyên bằng liệu pháp massage có thể giúp bạn cải thiện sức khỏe tổng thể vùng lưng. Theo nhiều nghiên cứu, những người được massage thường xuyên sẽ ít trải qua các cơn đau nghiêm trọng và căng thẳng ở lưng. Hơn nữa, những người bị đau lưng kinh niên cũng cho biết cường độ cơn đau đã giảm dần sau khi tự điều trị bằng liệu pháp massage thường xuyên.

Các nhà trị liệu sẽ biết cần tập trung massage vào phần nào của lưng, tùy vào vị trí cơn đau của bạn. Việc xoa ấn lên các chuyệt đạo một cách tự nhiên sẽ giúp giải tỏa tình trạng căng cơ và cơn đau.

5 Duy trì thói quen ăn uống lành mạnh

Cách ăn uống có thể ảnh hưởng trực tiếp đến chứng đau lưng. Thay vì ăn những thức ăn không lành mạnh có thể làm tăng viêm nhiễm, hãy thử các loại thực phẩm giàu potassium và

magnesium, chẳng hạn như chuối và rau bó xôi (spinach). Ngoài ra, hãy ăn các loại thực phẩm có đặc tính chống viêm, như hạt lanh (flax) và hạt chia.

Bên cạnh đó, bạn nên cố gắng ăn nhiều rau lá xanh và trái cây. Những thực phẩm này không chỉ rất giàu potassium, magnesium, và chất xơ, mà còn có những đặc tính chống viêm và chống oxy hóa.

6 Điều chỉnh tư thế

Tư thế cơ thể đóng một vai trò quan trọng trong các vấn đề về lưng. Khi bạn cảm thấy đau lưng, điều này có thể có nghĩa là bạn đang ở tư thế không đúng. Để giảm bớt những cơn đau lưng kiểu này, bạn cần chú ý nhiều hơn đến tư thế của mình.

Hãy tập luyện các tư thế đúng khi bạn ngồi, đứng và nằm. Sau khi tập luyện cơ thể và vùng lưng, bạn sẽ cảm thấy mức độ khó chịu được cải thiện. Hãy thử đặt một cuốn sách lên đầu và giữ thẳng bằng khi bạn đi, ngồi và đứng trong khi giữ cho lưng luôn thẳng. Tất cả chúng ta đều dành quá nhiều thời gian ở tư thế cúi đầu khi sử dụng thiết bị thông minh (iPhone, iPad...), do vậy hãy cố gắng giữ phần đầu luôn thẳng với cột sống.

7 Vật lý trị liệu

Cùng với massage, vật lý trị liệu cũng rất hữu ích khi bạn muốn giảm đau lưng. Bác sĩ trị liệu có thể hướng dẫn cho bạn các hoạt động giúp tăng sức mạnh vùng lưng và giảm đau lưng trong tương lai.

Một số nhà trị liệu vật lý thực hành liệu pháp lộn ngược – để cơ thể bệnh nhân đầu thấp chân cao – vì khi được áp dụng thường xuyên, phương pháp này có thể làm giảm đau lưng. Xin lưu ý, hãy luôn tham khảo ý kiến của chuyên gia trước khi tự mình áp dụng

bất kỳ liệu pháp nào.

8 Rèn luyện sức mạnh cơ

Tăng sức mạnh các cơ chính của thân [nhóm cơ vùng lưng và bụng] có thể giúp bạn cải thiện tư thế và giảm đau lưng. Nếu các cơ ở vùng bụng không đủ khỏe, cơ thể bạn sẽ tìm vùng khác để bù vào và nâng đỡ cho toàn thân – thông thường là cơ lưng. Khi cơ lưng bị ép phải gánh vác nhiều trọng lượng cơ thể hơn, hoặc sức nặng khác bạn phải mang vác [như mang thail], áp lực có thể dẫn đến cơn đau.

Hãy tập luyện với một huấn luyện viên cá nhân để xác định vùng cơ nào cần tăng sức mạnh. Đồng thời, bạn cũng nên học cách tập luyện an toàn để tránh tạo thêm các vấn đề mới.

9 Châm cứu

Trong các buổi châm cứu, bác sĩ sẽ hỏi bạn những câu hỏi về tình trạng sức khỏe và vị trí cơn đau. Điều này sẽ giúp họ xác định vị trí tốt nhất để châm kim, giúp giải tỏa khi trị trẻ có thể dẫn đến đau lưng từ các bộ phận khác của cơ thể. Vì vậy, ngay cả khi không thích châm cứu, bạn nên thử qua phương pháp này vì biết đâu bạn có thể thấy nhẹ nhõm hơn.

Bị đau lưng tái phát có thể ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng cuộc sống. Do vậy, bạn nên chú ý đến bất kỳ tín hiệu nào của cơ thể, bao gồm cả việc đau lưng, mặc dù nhiều người có thể vội vã đến gặp bác sĩ để được cho thuốc khi cơn đau kéo dài, nhưng thay vào đó, bạn có thể thử những phương pháp đơn giản, tự nhiên và rất hiệu quả kể trên. Hơn hết, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm và cơ thể trở nên khỏe mạnh hơn.

Bài báo được xuất bản lần đầu trên NaturalSavvy.com
Thanh Ngọc biên dịch



Những điều cơ bản của bộ não: Hiểu về giấc ngủ

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

Với thời lượng chiếm tới một phần ba thời gian mỗi ngày, giấc ngủ đã trở thành một phần quan trọng trong thói quen sinh hoạt hằng ngày.

Một giấc ngủ chất lượng và đủ giấc vào đúng thời điểm là cần thiết để duy trì sự sống, giống như nước uống và thực phẩm.

Nếu không có giấc ngủ, bộ não không thể hình thành hoặc duy trì các đường dẫn truyền giúp bạn học tập và ghi nhớ kỷ ức mới, đồng thời gây ra khó khăn cho việc tập trung và phản xạ một cách nhanh chóng.

Giấc ngủ có vai trò quan trọng đối với một số chức năng của bộ não, bao gồm các tế bào thần kinh tương tác với nhau. Trên thực tế, bộ não và cơ thể vẫn luôn hoạt động trong khi bạn ngủ. Những phát hiện gần đây cho thấy giấc ngủ đóng vai trò như một người dọn dẹp nhà cửa, loại bỏ các chất độc hại tích tụ trong não khi chúng ta thức giấc.

Bất kỳ ai cũng cần ngủ, nhưng mục đích sinh học của giấc ngủ vẫn còn là điều bí ẩn. Giấc ngủ ảnh hưởng hầu hết các mô và hệ cơ quan trong cơ thể – từ não, tim và phổi cho đến chuyển hóa, chức năng miễn dịch, tâm trạng và khả năng kháng bệnh. Nghiên cứu cho thấy việc thiếu ngủ kinh niên hoặc có giấc ngủ kém chất lượng sẽ làm tăng nguy cơ bệnh lý như cao huyết áp, bệnh tim mạch, tiểu đường, trầm cảm và béo phì.

Giấc ngủ là một chức năng [sinh lý] phức tạp, ảnh hưởng đến nhiều hoạt động trong cơ thể theo nhiều cách mà các nhà khoa học hiện đang bắt đầu tìm hiểu. Một số hướng dẫn dưới đây giúp bạn hiểu rõ hơn về cách điều hòa nhu cầu giấc ngủ và những gì xảy ra trong bộ não khi bạn đang ngủ.

Các cấu trúc của bộ não liên quan đến giấc ngủ

Một số cấu trúc của bộ não có dính liú đến giấc ngủ.

- **Vùng hạ đồi:** Một cấu trúc có kích thước bằng hạt đậu nằm sâu bên trong não, gồm nhóm tế bào thần kinh giữ vai trò như một trung tâm điều khiển ảnh hưởng đến tình trạng ngủ và thức. Vùng hạ đồi chứa nhân trên chéo thị giác (SCN) – một cụm nhân gồm hàng nghìn tế bào có chức năng tiếp nhận thông tin về sự tiếp xúc ánh sáng trực tiếp từ mắt

và kiểm soát nhịp điệu hành vi. Một số người bị tổn thương SCN có giấc ngủ thay đổi thất thường, vì họ không thể đồng bộ nhịp sinh học với chu kỳ sáng-tối. Hầu hết những người khiếm thị vẫn duy trì được khả năng cảm thụ ánh sáng để điều chỉnh chu kỳ ngủ/thức.

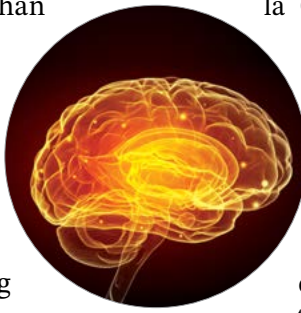
- **Thân não,** nằm ở phần đáy của bộ não, chịu trách nhiệm kết nối với vùng hạ đồi để kiểm soát sự chuyển đổi giữa thức và ngủ. (Thân não gồm các cấu trúc: cầu não, hành não, và trung não.) Các tế bào kích thích giấc ngủ trong vùng hạ đồi và thân não sản xuất một chất hóa học gọi

là GABA, làm giảm hoạt động của trung tâm thức ở vùng hạ đồi và thân não. Thân não (đặc biệt là cầu não và hành não) cũng đóng vai trò đặc biệt trong giấc ngủ REM (Rapid eye movement sleep: Giấc ngủ mắt chuyển động nhanh). Trong REM, thân não sẽ gửi tín hiệu giúp thư giãn các cơ duy trì tư thế cơ thể và cử động chân tay, giúp cơ thể nghỉ ngơi khi ngủ.

- **Đới thị** hoạt động như một cơ quan chuyển tiếp thông tin từ các giác quan đến vùng vỏ não (lớp vỏ ngoài cùng của bộ não,

có chức năng phân tích và xử lý thông tin từ trí trí nhớ ngắn hạn đến dài hạn). Trong hầu hết các giai đoạn của giấc ngủ, đới thị sẽ không hoạt động, giúp bạn không bị ảnh hưởng bởi những tác động từ thế giới bên ngoài. Nhưng trong giấc ngủ REM, đới thị bắt đầu hoạt động, từ đó truyền tải hình ảnh, âm thanh và những cảm giác khác nhau của vỏ não vào giấc mơ.

- **Tuyến tùng,** nằm giữa hai bán cầu não, nhận tín hiệu từ SCN và tăng sản xuất hormone melatonin giúp đưa bạn



Giấc ngủ có vai trò quan trọng đối với một số chức năng của bộ não, bao gồm cách mà các tế bào thần kinh tương tác với nhau.

SERGEY NIVENS/SHUTTERSTOCK

Lời khuyên dành cho giấc ngủ

- Ngủ đủ giấc là điều quan trọng đối với sức khỏe. Dưới đây là một số lời khuyên bạn có thể áp dụng để cải thiện giấc ngủ:
- Đặt ra thời gian ngủ và thức cố định mỗi ngày.
- Tập thể dục 20 đến 30 phút mỗi ngày nhưng không quá vài giờ trước khi đi ngủ.
- Tránh dùng caffeine, nicotine vào ban khuya và thức uống có cồn trước khi ngủ.
- Thư giãn trước khi lên giường bằng cách tắm nước ấm, đọc sách, hoặc thực hiện bất kỳ thói quen thư giãn nào đó.
- Tạo một căn phòng riêng chỉ dành cho việc ngủ – tránh ánh sáng mạnh và âm thanh lớn, giữ phòng ở nhiệt độ thoải mái và không xem TV hoặc có máy tính ở trong phòng ngủ.
- Đừng nằm trên giường nếu bạn vẫn đang tỉnh táo. Khi không ngủ được, hãy làm một vài việc khác, chẳng hạn như đọc sách hoặc nghe nhạc, cho đến khi cơ thể bạn cảm thấy mệt mỏi.
- Đi gặp bác sĩ nếu bạn cảm thấy khó ngủ hoặc thấy mệt mỏi bất thường trong suốt cả ngày. Hầu hết các rối loạn giấc ngủ có thể được điều trị hiệu quả.

SHUTTERSTOCK



Ngủ đủ giấc là điều quan trọng đối với sức khỏe.

vào giấc ngủ khi tắt đèn. Những người khiếm thị và không thể điều phối chu kỳ thức-ngủ tự nhiên bằng ánh sáng mặt trời, có thể ổn định giấc ngủ bằng cách bổ sung lượng nhỏ melatonin vào cùng thời điểm mỗi ngày. Các nhà khoa học tin rằng nồng độ cao nhất và thấp nhất của melatonin theo thời gian là rất quan trọng để nhịp sinh học cơ thể đồng bộ với chu kỳ sáng-tối bên ngoài.

- **Vùng nền não trước,** nằm ở phía trước và dưới bộ não, cũng hỗ trợ quá trình ngủ và thức, với một phần trung não hoạt động như một hệ thống thức. Việc tiết ra adenosine (một sản phẩm phụ hóa học của quá trình tiêu thụ năng lượng tế bào) từ các tế bào vùng nền não trước hoặc những vùng khác, có thể hỗ trợ giấc ngủ. Caffeine chống lại cảm giác buồn ngủ bằng cách ngăn chặn các hoạt động của adenosine.

- **Hạch hạnh nhân,** một cấu trúc hình quả hạnh liên quan đến việc xử lý cảm xúc, thể hiện hoạt động tích cực trong giấc ngủ REM.

Các giai đoạn của giấc ngủ

Có hai loại giấc ngủ cơ bản: giấc ngủ mắt chuyển động nhanh (REM) và giấc ngủ non-REM (gồm ba giai đoạn khác nhau). Mỗi giai đoạn đều liên quan đến các sóng não và hoạt động thần kinh cụ thể. Bạn sẽ trải qua tất cả giai đoạn của giấc ngủ non-REM và REM nhiều lần trong một đêm thông thường, với giai đoạn REM ngày càng dài hơn, sâu hơn vào buổi sáng.

- **Giấc ngủ non-REM giai đoạn 1:** là giai đoạn chuyển từ thức sang ngủ. Trong khoảng thời gian ngắn (kéo dài vài phút) của giấc ngủ tương đối nông này, nhịp tim, nhịp thở và chuyển động mắt đều hoạt động chậm lại, các cơ trở nên thư giãn và đôi lúc xuất hiện cơn co. Sóng não bắt đầu chậm lại so với trạng thái tỉnh táo ban ngày.

- **Giấc ngủ non-REM giai đoạn 2:** là giai đoạn giấc ngủ nông trước khi bước vào giấc ngủ sâu thực sự. Nhịp tim, nhịp thở chậm lại, và cơ bắp tiếp tục thư giãn hơn nữa. Nhiệt độ cơ thể giảm xuống và chuyển động của mắt dừng lại. Hoạt động sóng não chậm lại nhưng đặc trưng bởi những đợt hoạt động điện ngắn ngủi. Thời gian cho giai đoạn 2 này nhiều hơn hẳn so với các giai đoạn khác trong chu kỳ ngủ.

- **Giấc ngủ non-REM giai đoạn 3:** là giai đoạn ngủ sâu nhất giúp bạn cảm thấy sáng khoái vào sáng hôm sau. Giai đoạn 3 xảy ra dài hơn trong nửa đầu của

Xem tiếp trang 7

Quan điểm của một bác sĩ: Đàn ông có thể mang thai?

Tiếp theo từ trang 1

tuyệt đối do yếu tố tử cung). Người ta cũng có thể đặt ra câu hỏi liệu đây có phải là phương pháp điều trị y học tốt hay không, vì hiện nay đã có thụ tinh trong ống nghiệm, vốn có thể khắc phục các yếu tố thụ tinh và thậm chí liên quan đến người mang thai hộ.

Đã có những ca sinh thành công do cấy ghép tử cung thành công. Theo một đánh giá trên Tập san Current Opinion in Organ Transplantation năm 2018, hơn 42 ca cấy ghép tử cung đã được thực hiện trên toàn thế giới, với mười hai ca sinh thành công. Chúng tôi chỉ nói về những phụ nữ [có cấu tạo sinh học tự nhiên] trong những trường hợp này.

Từ cung có thể cấy ghép vào cơ thể nam giới, hoặc người chuyển giới từ nam sang nữ hay không? Về mặt kỹ thuật là có, nhưng một lần nữa tôi cần nhắc lại rằng chỉ vì bạn có thể làm điều gì đó, không có nghĩa đó là một ý tưởng hay. Liệu tôi có đang [giữ vững lập trường] của mình không?

Khung chậu của nam giới rất khác so với nữ giới; điều này có thể dễ dàng phân biệt khi khám nghiệm tử



SHUTTERSTOCK

thì. Ngoài sự khác biệt về mạch máu, [để đàn ông mang thai], cần cấy ghép âm đạo hoàn chỉnh cho người nhận là “nam giới mới sinh” để nối với tử cung và cổ tử cung mới, cũng như cắt bỏ toàn bộ cơ quan sinh dục nam.

“Sự gần kết” mới này là không “bình thường”. Âm đạo sinh học của phụ nữ mang một biểu mô da hoàn

toàn khác mà cấy ghép âm đạo không thể bắt chước, vì vậy có thể dẫn đến nhiều vấn đề.

Giải pháp duy nhất sẽ là cấy ghép âm đạo sinh học của phụ nữ cùng lúc với cấy ghép tử cung. Tôi thậm chí còn chưa đề cập đến các loại thuốc thay ghép cần dùng suốt đời cũng như các cấu trúc hỗ trợ cần thiết cho tử

cung mới, thứ mà một nam giới sinh học không có.

Trong một bài nghiên cứu trên Tập san Sản phụ khoa Vương quốc Anh, một tập hợp các học giả, nhà nghiên cứu, và bác sĩ phụ khoa đã lập luận ủng hộ việc cấy ghép tử cung cho phụ nữ chuyển giới, ngay cả khi biết tất cả các rủi ro liên quan.

Đây là nơi mà chính trị đi trước những lợi ích y học, hoặc thậm chí rủi ro trong y học. Quay trở lại với câu hỏi được đưa ra trong tiêu đề của bài viết này, cách duy nhất để một người đàn ông có thể mang thai tự nhiên là thay đổi định nghĩa về đàn ông. Và đó là những gì đang được thực hiện.

Tôi đối xử với tất cả bệnh nhân đều như nhau, gồm cả dị tính, đồng tính nam, chuyển giới, đồng tính nữ, tôn giáo, vô thần, tự do, bảo thủ. Là một bác sĩ, tôi không có vấn đề gì với niềm tin của bất kỳ ai, miễn là tôi không bị yêu cầu làm tổn hại bệnh nhân.

Quan điểm được trình bày trong bài viết này là của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của The Epoch Times.

Thiên Văn biên dịch

Rạng rỡ sau tuổi 40

Biết cách làm đẹp, có đức tin, và già đi một cách an vui

CRISTINA GREANEY

Lieu chúng ta có thể khiến lão hóa trở thành một khía cạnh rực rỡ nhất trong cuộc sống của mình được không? Với cô Dominique Sachse – tác giả và là người có ảnh hưởng đến xu hướng làm đẹp – chấp nhận già đi một cách duyên dáng và xinh đẹp là sự kết hợp của việc sử dụng những sản phẩm làm đẹp đúng cách, có lối sống lành mạnh, và có đức tin.

Với hơn 1.7 triệu lượt người theo dõi trên kênh Youtube, cô Sachse là người truyền cảm hứng và trao tặng vô số lời khuyên về lối sống và cách làm đẹp, từ kinh nghiệm làm xương giòn viên tin tức cho KPRC ở thành phố Houston của cô.

Trong một cuộc phỏng vấn với The Epoch Times, cô Sachse đã chia sẻ những bí quyết giúp phụ nữ ở lứa tuổi thành đạt cảm thấy tự tin và thoải mái từ trong nội tâm và cách lấy lại vẻ đẹp tươi sáng tự nhiên đó.

The Epoch Times: Mong cho cho biết những thói quen chăm sóc da vào buổi sáng và buổi tối của mình là như thế nào?

Cô Sachse: Đó là kết hợp làm sạch và tẩy tế bào chết bằng cách sử dụng acid và dẫn xuất vitamin A. Tôi không rửa mặt vào buổi sáng. Thay vào đó, tôi chọn ngay sản phẩm Niacinamide 20% của hãng Paula's Choice giúp làm se lỗ chân lông và cải thiện độ đàn hồi cho làn da. Sau đó, tôi sẽ thoa kem dưỡng ẩm. Tôi thích loại kem dưỡng ẩm chống oxy hóa hàng ngày của MDSolarSciences với SPF 30.

Vào ban đêm, tôi rửa mặt với La Roche-Posay Lipikar AP+ và sau đó thoa retinoid (tretinoin) do bác sĩ chuyển về da kê đơn, cùng với dầu dưỡng da mặt như của Sunday Riley Luna.

The Epoch Times: Một trong những video của cô trên Youtube đã đề cập rằng, “Trang điểm có thể tạo ra hiệu quả và thay đổi một cách kinh ngạc hình dạng của một người.” Vậy theo cô thì những lỗi trang điểm hay gặp nhất của phụ nữ trên 40 tuổi là gì, và cách giúp họ điều chỉnh chuyên nghiệp?

Cô Sachse: Thật vui vì quý báo hỏi câu này; Tôi đã làm một video nói về những lỗi trang điểm phổ biến nhất của phụ nữ và cách khắc phục. Sai lầm lớn nhất của họ là sử dụng phấn nền quá nhạt và nhiều phấn, và không dùng loại phù hợp cho nhu cầu của da bạn; thứ hai là họ dùng bút kẻ mắt vẽ lên hàng mi dưới cùng với mascara; kẻ mắt đánh má hồng quá thấp với màu đậm; và kẻ viền môi bằng bút chì màu đậm hơn màu son. Cuối cùng là chúng ta đừng quên lời về lông mày quá đậm và tầm quan trọng của việc làm lông mày tự nhiên qua cách chải cho màu đi đi và hình dáng của chúng.

The Epoch Times: Theo cô yếu tố nào là quan trọng nhất trong phong cách của cô sau tuổi 40?

Cô Sachse: Với tôi, đó là tính cổ điển nhưng có điểm nhấn riêng. Tôi thật sự thích pha trộn nhiều kiểu cách, nhưng nhìn chung vẫn làm toát lên vẻ tinh tế. Tôi cảm thấy có vài món đồ chưa bao giờ lỗi thời với mình, chẳng hạn như bộ

vest với quần tây ôm dáng người, quần palazzo (quần ống rộng xòe), áo lụa kiểu cách, hoặc váy suông dài, và đôi giày bit mũi cao ống màu đen hoặc màu da.

Tuy nhiên, từ khi không còn làm việc trong ngành thông tấn, tôi thấy vẻ ngoài tôi lúc 7 giờ, tôi sẽ không ăn vào ngày tiếp theo cho tới ít nhất sau 12 giờ trưa – vậy là tôi nhận ăn được 16 tiếng. Tôi tin rằng điều này giúp ích cho quá trình trao đổi chất và cho phép cơ thể mình đốt cháy chất béo thừa.

Tôi cũng ăn những khẩu phần ít hơn trước đây, cùng với sự cân bằng giữa protein có ít chất béo và những chất béo lành mạnh. Tôi thích rau củ, trái cây và các loại hạt, và lê dĩ nhiên, cà lỳ rượu vang, nhưng tôi tìm kiếm loại hữu cơ và cố gắng hết sức để tìm loại thực phẩm chất lượng nếu có thể.

The Epoch Times: Những việc có làm hàng ngày là gì để có một cuộc sống cân bằng và hài hòa hơn? Những nghi thức hoặc thói quen không thể thiếu trong cuộc sống của cô là gì?

Cô Sachse: Đó chính là cuộc đời thoải và buổi cầu nguyện của tôi với Chúa hàng ngày. Mỗi ngày của tôi đều bắt đầu và kết thúc với lòng biết ơn, dù cho cuộc sống có đưa đẩy tới ra sao. Tôi luôn thấy biết ơn vì một điều gì đó, và tôi chọn cách bày tỏ điều ấy với Ngài thay vì chủ tâm vào những vấn đề của mình.

Tôi cũng tập yoga, và đây là môn thể dục đã thực sự thay đổi cuộc sống của tôi. Tôi đã tập gym từ năm 30 tuổi, nhưng cách đây vài năm, tôi bắt đầu bị cổ và vai kinh niên. Tôi quyết định nghỉ một tháng, và một người bạn khuyến nghị tôi tham dự lớp yoga Vinyasa. Môn tập này không chỉ làm giảm bớt căng thẳng và đau đớn trong cơ thể tôi, mà còn làm tăng tâm trạng thoải mái với phần thiên định ở cuối bài, vì thế tôi cảm thấy điều tốt nhất của môn tập này là có hai phần khác nhau như thế. Cả hai cách luyện tập đều giúp tôi cân bằng tinh thần, thể chất và trí óc.

The Epoch Times: Đức tin đóng vai trò gì trong cuộc sống của cô?

Cô Sachse: Như những gì tôi đã viết trong cuốn sách “Life Makeover” của mình, tôi đã trải qua cuộc sống không có

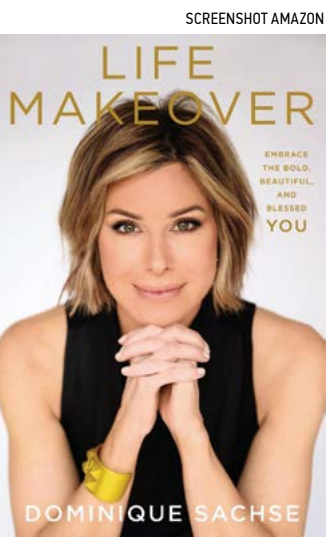


Cô Dominique Sachse – tác giả và là người có ảnh hưởng đến xu hướng làm đẹp.



“Đức tin chính là khả năng tin cậy vào điều chưa thấy, và bằng cách luôn giữ cho đôi mắt thiêng liêng được mở, tôi đã có thể nhìn thấy công việc của Ngài hiển hiện trong cuộc đời tôi.”

Cô Dominique Sachse



Chúa và cuộc sống với Chúa, và tôi biết bản thân cần gì hơn. Con đường đến với Ngài trong muôn mường, nhưng tôi đã nhận ra rằng Chúa gặp chúng ta ngay tại nơi chúng ta đang ở, một cách tự nguyện và tràn đầy tình yêu thương. Đức tin chính là khả năng tin cậy vào điều chưa thấy, và bằng cách luôn giữ cho đôi mắt thiêng liêng được mở, tôi đã có thể nhìn thấy công việc của Ngài hiển hiện trong cuộc đời tôi. Điều đó không có nghĩa là tôi nghĩ một chỗ và bỏ mặc, vì tôi tin rằng chúng ta có ước mơ và cần theo đuổi, làm tốt phần việc của mình hết sức có thể, còn lại thì hãy tin tưởng vào Ngài.

The Epoch Times: Điều gì đã truyền cảm hứng cho cô viết nên tác phẩm “Life Makeover”, và cuốn sách đó giúp ích như thế nào cho những người phụ nữ?

Cô Sachse: Những khán giả của tôi mong muốn tôi viết một quyển sách. Tôi thường nghe lại những video hỏi và đáp. Những video này đề cập đến một loạt các chủ đề rộng, từ sức đẹp đến sức khỏe ở tuổi trung niên, nội tiết tố, kiểm soát cân nặng, những mối quan hệ, nuôi dạy con cái... Sau khi nghe xong, tôi viết ra những ý tưởng và khai triển thêm. Cho đến một ngày Chủ nhật trong nhà thờ, khi một người phụ nữ từ phía sau chồm tới, nắm lấy vai tôi và thì thầm vào tai tôi rằng “Cô nên viết một quyển sách,” tôi cảm thấy đây là nhiệm vụ mà Chúa đã nói với tôi.

The Epoch Times: Về đẹp có ý nghĩa gì đối với cô?

Cô Sachse: Đó là khi một người phụ nữ cảm thấy hài lòng trong nội tâm của chính mình, vì cô ấy biết tự trân trọng và biết cách chăm sóc bản thân, để lan tỏa năng lượng và vẻ rạng ngời mà không cách trang điểm nào có thể đem lại – kỹ năng đó cũng chỉ như lớp kem phủ ngoài mặt chiếc bánh.

Nam Anh biên dịch

Những điều cơ bản của bộ não: Hiểu về giấc ngủ

Tiếp theo từ *trang 5*

buổi đêm. Nhịp tim và nhịp thở chậm lại đến mức thấp nhất. Cơ bắp được thả lỏng và rất khó có thể đánh thức bạn dậy. Sóng não thậm chí còn trở nên chậm hơn.

- Giấc ngủ REM: bắt đầu xảy ra vào khoảng 90 phút sau khi ngủ. Đôi mắt bắt đầu di chuyển qua lại nhanh chóng sau khi mắt nhắm lại. Lúc này, xuất hiện hoạt động sóng não với tần số hỗn hợp gần bằng hoạt động khi thức. Nhịp thở nhanh hơn và không đều, đồng thời nhịp tim và huyết áp cũng tăng lên gần mức ở trạng thái thức. Hầu hết giấc mơ sẽ xảy ra trong giấc ngủ REM, mặc dù một số cũng xảy ra trong giấc ngủ non-REM. Các cơ ở tay và chân tạm thời tê liệt, khiến bạn không thể cử động khi đang mơ ngủ. Khi già đi, cơ thể sẽ ngủ ít hơn trong giấc ngủ REM. Việc thiết lập trí nhớ gần như cần đến cả giấc ngủ non-REM và REM.

Cơ chế của giấc ngủ

Có hai cơ chế sinh học bên trong cơ thể, là nhịp sinh học và cân bằng nội môi. Cả hai cơ chế này hoạt động cùng nhau để điều chỉnh thời điểm thức và ngủ.

- Nhịp sinh học: Cơ chế này chỉ đạo một loạt chức năng từ những dao động hàng ngày khi thức đến nhiệt độ cơ thể, quá trình chuyển hóa và giải phóng hormone. Nhịp sinh học kiểm soát thời gian giấc ngủ, khiến cơ thể buồn ngủ vào ban đêm và có xu hướng thức dậy vào buổi sáng mà không cần đồng hồ báo thức. Đồng hồ sinh học [hoạt động] dựa trên khoảng 24 giờ mỗi ngày, kiểm soát hầu hết các nhịp sinh học trong cơ thể. Nhịp sinh học hàng ngày sẽ đồng bộ với các tín hiệu môi trường (ánh sáng, nhiệt độ) về thời gian thức trong ngày, nhưng vẫn tiếp tục hoạt động cả khi không có tín hiệu.

- Cân bằng nội môi ngủ-thức: Cân bằng nội môi ngủ-thức có vai trò trong việc theo dõi nhu cầu giấc ngủ. Hệ thống cân bằng nội môi giấc ngủ nhắc nhở cơ thể đi ngủ sau khoảng một thời gian nhất định và điều chỉnh cường độ giấc ngủ. Hệ thống này sẽ hoạt động mạnh hơn khi bạn vẫn tiếp tục thức và khiến bạn ngủ lâu hơn và sâu hơn sau một thời gian thiếu ngủ.

Các yếu tố ảnh hưởng đến nhu cầu ngủ-thức bao gồm: tình trạng sức khỏe, thuốc men, căng thẳng, môi trường ngủ, đồ ăn và thức uống. Ảnh hưởng lớn nhất có lẽ là sự tiếp xúc với ánh sáng. Các tế bào chuyên biệt trong võng mạc của mắt sẽ xử lý ánh sáng và thông báo cho bộ não biết hiện tại là ngày hay đêm, từ đó kích thích hoặc ức chế chu kỳ ngủ-thức. Tiếp xúc với ánh sáng có thể làm phá vỡ nhịp, và khó trở lại giấc ngủ khi bị đánh thức.

Những người làm ca đêm thường sẽ khó đi vào giấc ngủ và khó tỉnh táo khi đang làm việc, vì nhịp sinh học tự nhiên và chu kỳ ngủ-thức bị gián đoạn. Ví dụ trong trường hợp lệch múi giờ khi bay, nhịp sinh học sẽ trở nên không đồng bộ với thời gian trong ngày, tạo sự chênh lệch giữa đồng hồ bên trong cơ thể và đồng hồ thực tế.

Bạn cần ngủ trong bao lâu?

Nhu cầu ngủ có thể hình giấc ngủ của mỗi người sẽ thay đổi theo thời gian, nhưng cũng khác nhau ở những người

có cùng độ tuổi. Không có “số giờ ngủ” cụ thể phù hợp với tất cả mọi người ở cùng độ tuổi. Ở thời kỳ đầu, trẻ sơ sinh cần ngủ nhiều nhất, khoảng 16 đến 18 tiếng mỗi ngày, do việc ngủ nhiều sẽ kích thích sự tăng trưởng và phát triển cơ thể (đặc biệt là bộ não). Trẻ em trong độ tuổi đi học và thiếu niên trung bình cần ngủ khoảng 9,5 tiếng mỗi đêm. Hầu hết người lớn cần ngủ 7–9 tiếng mỗi đêm, nhưng sau 60 tuổi, giấc ngủ ban đêm có xu hướng ngắn hơn, nông hơn và bị gián đoạn bởi nhiều lần thức giấc. Cũng có khả năng người cao tuổi dùng các loại thuốc gây cản trở giấc ngủ.

Nhìn chung, mọi người đang ngủ ít hơn so với nhu cầu thực tế, do thời gian làm việc dài hơn, giải trí suốt đêm và nhiều hoạt động khác.

Nhiều người cảm thấy họ có thể ngủ bù vào cuối tuần, nhưng tùy thuộc vào mức độ thiếu ngủ, việc ngủ nhiều hơn có thể là không đủ.

Giấc mơ

Tất cả mọi người đều mơ khi ngủ. Bạn mơ khoảng 2 giờ mỗi đêm, nhưng lại không nhớ hầu hết [các chi tiết trong] giấc mơ. Mặc dù không rõ mục đích chính xác của giấc mơ là gì, nhưng giấc mơ có thể giúp bạn xử lý cảm xúc. Các sự kiện trong ngày thường xâm chiếm đầu óc khi bạn đang ngủ, và những người trải qua căng thẳng hoặc lo lắng có thể mơ những giấc mơ đáng sợ. Giấc mơ có thể xuất hiện trong tất cả giai đoạn giấc ngủ, nhưng thường sống động nhất trong giấc ngủ REM. Một số người mơ thấy [những cảnh tượng] có màu sắc, trong khi người khác chỉ nhớ lại được những giấc mơ với màu đen và trắng.

Vai trò của gene và chất dẫn truyền thần kinh

- Tín hiệu hóa học liên quan đến giấc ngủ: Các cụm tế bào thần kinh kích thích giấc ngủ ở nhiều phần của bộ não sẽ hoạt động mạnh hơn khi cơ thể chuẩn bị ngủ. Các chất dẫn truyền tín hiệu thần kinh có thể “tắt” hoặc giảm hoạt động tế bào phát xuất tín hiệu thức hoặc thư giãn. GABA liên quan đến giấc ngủ bằng cách giúp thư giãn các cơ và an thần. Norepinephrine và orexin (hay còn gọi là hypocretin) giữ cho một số phần của bộ não trở nên hoạt động khi cơ thể tỉnh giấc. Những chất dẫn truyền thần kinh khác giúp định hình việc ngủ và thức bao gồm: acetylcholine, histamine, adrenaline, cortisol, và serotonin.

- Gene và giấc ngủ: Gene có thể đóng vai trò quan trọng trong nhu cầu giấc ngủ. Các nhà khoa học đã xác định một số gene liên quan đến giấc ngủ và rối loạn giấc ngủ, bao gồm: gene kiểm soát sự hưng phấn của tế bào thần kinh, gene “đồng hồ” Per, tim và Cry có ảnh hưởng đến nhịp sinh học và thời gian ngủ. Những nghiên cứu về liên kết trên bản đồ gene đã xác định những vị trí trên nhiễm sắc thể khác nhau có thể làm tăng tính nhạy cảm của cơ thể với chứng rối loạn giấc ngủ. Ngoài ra, nhiều gene đã được xác định gây ra các rối loạn giấc ngủ, như rối loạn giai đoạn ngủ tiến triển có tính gia



Những người thiếu ngủ kinh niên có nguy cơ bị thừa cân, đột quỵ và bệnh tim mạch, nhiễm trùng và một số loại ung thư nhiều hơn so với những người ngủ đủ giấc.

đình, chứng ngủ rũ và hội chứng chân không nghỉ. Một số gene biểu hiện ở vỏ não và các vùng não khác có thể thay đổi mức độ biểu hiện giữa tình trạng ngủ và thức. Một số mô hình di truyền trên sắc, ruồi giấm và cá ngựa vằn có thể giúp các nhà khoa học xác định cơ chế phân tử và biến thể di truyền liên quan đến giấc ngủ thông thường và rối loạn giấc ngủ.

Nghiên cứu bổ sung sẽ cung cấp hiểu biết tốt hơn về các mô hình ngủ di truyền, cũng như các nguy cơ rối loạn giấc ngủ và rối loạn nhịp sinh học.

Nghiên cứu về giấc ngủ

Nhiều nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể đề xuất cho bạn phương pháp đa ký giấc ngủ hoặc xét nghiệm khác để chẩn đoán rối loạn giấc ngủ. Để đo đa ký giấc ngủ, bạn cần ngủ tại một phòng thí nghiệm giấc ngủ hoặc trung tâm giấc ngủ. Máy đo sẽ ghi lại nhịp thở, mức oxy, chuyển động của mắt và chân tay, nhịp tim và sóng não trong suốt cả đêm. Giấc ngủ cũng được ghi lại bằng video và âm thanh. Dữ liệu thu được có thể giúp các chuyên gia giấc ngủ xác định xem liệu cơ thể bạn có đang đạt đến và diễn ra đúng các giai đoạn giấc ngủ hay không. Kết quả có thể sử dụng để phát triển kế hoạch điều trị hoặc xác định các xét nghiệm tiếp theo.

Theo dõi giấc ngủ bằng các ứng dụng thông minh

Có hàng triệu người đang sử dụng các ứng dụng điện thoại thông minh, máy theo dõi cạnh giường và thiết bị đeo trên người (vòng tay, đồng hồ thông minh và băng đo) để thu thập và phân tích dữ liệu giấc ngủ. Công nghệ thông minh có thể ghi lại âm thanh và chuyển động khi ngủ, số giờ ngủ, đồng thời theo dõi nhịp tim và hô hấp. Khi sử dụng ứng dụng di động dựa vào điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng hoặc tải lên máy tính. Một số ứng dụng và thiết bị có thể tạo ra tiếng ồn trắng (giúp loại bỏ tạp âm và khiến bạn dễ đi vào giấc ngủ), sản xuất ra loại ánh sáng giúp kích thích sản xuất

melatonin, và sử dụng các rung động nhẹ giúp cơ thể ngủ hoặc thức.

Hy vọng từ những nghiên cứu

Các nhà khoa học hiện đang tiếp tục tìm hiểu về chức năng và sự điều hòa giấc ngủ. Trọng tâm chính của nghiên cứu là tìm hiểu những rủi ro do tình trạng thiếu ngủ kinh niên và mối liên quan giữa giấc ngủ và bệnh tật. Những người thiếu ngủ kinh niên có nguy cơ bị thừa cân, đột quỵ và bệnh tim mạch, nhiễm trùng và một số loại ung thư nhiều hơn so với những người ngủ đủ giấc. Rối loạn giấc ngủ cũng thường gặp ở những người bị các rối loạn thần kinh do vấn đề tuổi tác như bệnh Alzheimer và bệnh Parkinson. Vẫn còn nhiều bí ẩn về mối liên quan giữa giấc ngủ và những vấn đề sức khỏe. Liệu rằng thiếu ngủ sẽ dẫn đến rối loạn nào đó, hay một bệnh lý nào đó sẽ gây ra tình trạng thiếu ngủ? Những câu hỏi này và nhiều câu hỏi khác về giấc ngủ đã cho thấy hạn chế trong nghiên cứu về giấc ngủ.

Thông tin bổ sung

Để biết thêm thông tin về các rối loạn thần kinh khác hoặc các chương trình nghiên cứu do Việt Quốc gia về Rối loạn Thần kinh và Đột quỵ (NINDS) tài trợ, liên hệ với Mạng lưới Thông tin và Tài nguyên về Não bộ (BRAIN) tại:

BRAIN
P.O. Box 5801
Bethesda, MD 20824
(800) 352-9424
www.ninds.nih.gov

Tài liệu liên quan đến sức khỏe của NINDS chỉ mang mục đích cung cấp thông tin, không nhất thiết đại diện cho các thông báo chính thức của Việt Quốc gia về Rối loạn Thần kinh và Đột quỵ hoặc bất kỳ cơ quan Liên bang nào khác. Lời khuyên về việc điều trị hoặc chăm sóc cho từng bệnh nhân nên được tư vấn bởi bác sĩ đã thăm khám hoặc quen với bệnh sử của người bệnh. Tất cả thông tin do NINDS cung cấp đều thuộc phạm vi công cộng và có thể sao chép tự do.

Thanh Ngọc biên dịch

CHAUSON PHARMACY

Kính mời Quý Khách

- Bán thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).
- Có đầy đủ các loại thuốc.
- Giúp quý vị gọi Bác Sĩ và chuyển toa để dàng, nhanh chóng.
- Nhận hầu hết các loại bảo hiểm Medicare và Medi-Cal.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.
- Giao thuốc tận nhà, miễn phí.
- Có quà tặng cho khách mới và đơn thuốc mới.
- Có Thử Covid-19 nhanh (Antigen) và PCR



CHAUSON PHARMACY

9029 McFadden Ave, Westminster, CA 92683
(657) 334 – 7087

GIỜ MỞ CỬA

- Thứ 2 đến thứ 6 : 10 AM – 6 PM
- Thứ 7 : 10 AM – 2 PM
- Chủ nhật : Nghỉ



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 Tái Lăn Hà Nội, Phở Đặc Biệt, Phở Fillet Mignon, Phở Gà, Phở Đô Biễn, Mì, Bún, Cơm, Bánh Mì, Chả Giò, Gỏi Cuốn, Hủ Tiếu Ấp Chảo, Món Ăn Chay, Trà Sữa, và Món Tráng Miệng.



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 rước: **\$390/năm**

(B) Cho người không làm chủ xe

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



Xin gọi:

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

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

Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John

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

Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.

- Nước sốt XO**
Hương vị Hồng Kông nổi bật
Umami ngon trong chai
- Nước sốt đầu ớt đỏ**
Thật nhiều hương vị
Làm bạn không thể quên hương vị châu Á
- Nước sốt cay**
Được pha trộn điều luyện và tinh hoa
Không thể thiếu cho các món chiên

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

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

Xem thêm video của Chef John trên:
Taste Show

Sản xuất tại **CANADA**

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

