

TÂM & THÂN

EVGENY ATAMANENKO/SHUTTERSTOCK



Buông bỏ không có nghĩa là bỏ qua nỗi đau buồn hay các vấn đề khó khăn.

Đối diện với những trắc trở một cách lành mạnh cuối cùng sẽ khiến chúng ta trở nên mạnh mẽ và sáng suốt hơn.

Mùa thu Thời điểm triển hiện vẻ đẹp của sự buông bỏ

Đây là thời điểm để chúng ta hướng vào nội tâm và dành cho bản thân một chút yêu thương

EMMA SUTTIE

Mùa thu báo hiệu sự chuyển mình của đất trời từ mùa hè sang mùa đông. Những ngày hè bất tận cuối cùng cũng trở nên mát mẻ, và những chiếc lá đã bắt đầu khoác lên mình lớp áo sắc vàng, cam, đỏ rực rỡ trước khi lìa cành. Đây là thời điểm mà chúng ta tổ chức, thiết lập giới hạn, và bảo vệ ranh giới của bản thân.

Trong thuyết ngũ hành của Đông y, mùa thu tượng trưng cho Kim. Bạn có thể nhớ đến đặc tính bền vững và tinh tế của kim loại khi nghĩ về mùa thu. Vì vậy, khoảng thời gian này có vai trò giúp chúng ta tổ chức, thiết lập giới hạn, và bảo vệ ranh giới của bản thân.

Vào mùa thu, chúng ta có xu hướng chuyển từ bản chất hướng ra bên ngoài của mùa hè sang nguồn năng lượng nội tại. Do đó, bạn nên hoàn thành bất kỳ dự án nào đã bắt đầu vào mùa xuân hoặc mùa hè, và tập trung vào mùa thu. Đây cũng là thời điểm tốt để bắt đầu các kế hoạch tập trung vào nội tâm, cũng như trau dồi thể chất và tinh thần.

Mùa thu, lá phổi và sự đau buồn

Trong Đông Y, mỗi mùa đều gắn liền với một tạng phủ và cảm xúc. Mùa thu là mùa của sức khỏe hai lá phổi và tâm trạng đau buồn. Năng lượng của phổi đang “thoát ra”; vì vậy, mùa thu là thời điểm tốt để lưu tâm đến bất cứ điều gì

chúng ta còn níu giữ để dành chỗ cho những trải nghiệm mới. Lá phổi có liên quan đến tư duy và giao tiếp rõ ràng, cởi mở với những ý tưởng mới, hình ảnh bản thân tích cực và khả năng thư giãn, buông bỏ và hạnh phúc.

Khi phổi mất cân bằng hoặc bạn đang phải đối mặt với nỗi đau quá mức, bạn sẽ gặp khó khăn trong việc đối mặt với sự mất mát và thay đổi. Bạn có thể cảm thấy bị cô lập và buồn bã không thể cải thiện.

Lá phổi đại diện cho cảm giác gắn bó của chúng ta; vì vậy, nếu bạn gặp khó khăn trong việc quên đi một người, hay địa điểm, trải nghiệm, hoặc dành nhiều thời gian để hồi tưởng lại quá khứ, điều này có thể cho thấy rằng năng lượng phổi đang bị thiếu hụt.

Đông Y nói về khí – là nguồn năng lượng được tạo ra từ không khí và thực phẩm mà chúng ta nạp vào. Khí có thể yếu hoặc mạnh và bị ảnh hưởng do một số yếu tố.

Nếu năng lượng hoặc khí của phổi suy yếu, bạn có thể rơi vào trạng thái đau buồn quá mức, liên tục và không thể dịu đi. Nếu kéo dài, sự thiếu hụt này có thể dẫn đến trầm cảm và các vấn đề sức khỏe khác.

Ngược lại, việc biểu lộ hoàn toàn sự đau buồn sẽ giúp cải thiện sức khỏe cả về thể chất và tâm lý. Vì vậy, bạn không nên tránh né những nỗi đau, mà hãy thử giải quyết một cách lành mạnh. Đó là chìa khóa để trở nên hạnh phúc và cân bằng trong mọi khía cạnh của cuộc sống.

Tiếp nhận cái mới, buông bỏ cái cũ

Lá phổi liên quan đến ruột già; hai cơ quan này hoạt động song song với nhau để giữ cho cơ thể khỏe mạnh.

Phổi chịu trách nhiệm tiếp nhận những thứ mới mẻ. Về mặt thể chất,

điều này thể hiện ở việc hít thở bầu không khí mùa thu trong lành, sạch sẽ, cung cấp cho chúng ta lượng oxy cần thiết để suy nghĩ sáng suốt và cho phép cơ thể hoạt động tối ưu. Bên cạnh đó, ruột già có nhiệm vụ loại bỏ chất thải. Đây là giai đoạn cuối cùng của quá trình tiêu hóa giúp thải mọi thứ mà cơ thể không cần ra ngoài, và chỉ giữ lại những gì quan trọng để chúng ta hoạt động.

Về mặt cảm xúc, đây là lý do vì sao mùa thu là thời điểm thích hợp để nhìn lại những thứ chúng ta đang theo đuổi và nỗ lực vượt qua để có thể buông bỏ một cách tốt đẹp. Các vấn đề như táo bón thường cho thấy vấn đề với việc buông bỏ dưới dạng này hay dạng khác, và các vấn đề về phổi cũng có thể là do cơ thể và tinh thần chịu nhận sự đau buồn kéo dài.

Làm thế nào chúng ta có thể học cách buông bỏ tốt nhất trong mùa thu này? Dưới đây là một số ý tưởng giúp bạn bắt đầu từ bỏ những gì không còn ý nghĩa để có thêm nhiều không gian.

Sắp xếp lại cuộc sống và đóng góp xã hội

Thời điểm tốt nhất để tăng sức mạnh cho lá phổi là vào mùa thu khi năng lượng của phổi ở mức cao nhất. Mùa thu là khoảng thời gian hoàn hảo để sắp xếp lại mọi thứ trong cuộc sống, và buông bỏ bất cứ điều gì không còn cần thiết. Thật tốt nếu bạn có thể thực hiện việc này trong cả thể giới vật chất cũng như thế giới cảm xúc.

Đầu tiên, hãy đến tủ quần áo và lấy tất cả những bộ quần áo cũ mà bạn đã không mặc từ lâu và quyên góp cho một tổ chức từ thiện địa phương, để ai đó khác có được những bộ quần áo mới.

Bạn cũng có thể dọn dẹp máy tính và

xóa đi bất kỳ thứ gì bạn không cần. Nếu máy tính của bạn giống với máy tính của tôi, việc này sẽ mất một chút thời gian nhưng đem lại cảm giác tuyệt vời và có thêm dung lượng cho máy tính của bạn.

Sắp xếp lại các ngăn tủ và đồ đạc trong ngôi nhà cũng sẽ rất hữu ích.

Tất cả những hoạt động trên đều rất thích hợp với mùa thu, giúp sức cho vai trò ‘buông bỏ’ của phổi, đồng thời có thể đem lại cho bạn cảm giác tự do một cách đáng kinh ngạc.

Trong triết học Đông phương, để có một sức khỏe tối ưu, chúng ta cần tìm hiểu về bản chất và sống hài hòa với tinh thần của từng mùa. Nếu đang sống hòa hợp với thế giới xung quanh, chúng ta sẽ thấy rằng vào mùa thu, thiên nhiên đang thu mình, [vận động] chậm lại, và chuẩn bị [bước vào thời kỳ] nghỉ ngơi.

Thật tốt khi chúng ta cũng có thể làm như vậy.

Ngủ lâu hơn một chút, thưởng thức các loại thực phẩm ấm, bổ dưỡng, và chú ý hơn một chút đến nội tâm; tất cả đều thích hợp vào thời điểm này trong năm. Bởi vì nguyên tố kim loại đem đến cảm giác về giá trị bản thân, cho nên mùa thu chính là mùa để quan tâm và yêu thương bản thân nhiều hơn. Thay vì tìm kiếm giá trị bên ngoài – như chạy theo địa vị, tiền bạc hoặc thành tích – chúng ta có thể hài lòng với chính mình và biết rằng chúng ta có (và luôn có) mọi thứ chúng ta cần để hạnh phúc và khỏe mạnh.

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

Tú Liên biên dịch



Về mặt cảm xúc, đây là lý do vì sao mùa thu là thời điểm thích hợp để nhìn lại những thứ chúng ta đang theo đuổi và nỗ lực vượt qua để có thể buông bỏ một cách tốt đẹp.

ZINKEVICH VIA FREEPIK.COM

Ngồi thông vai gây đau lưng

CHRIS WOOLSTON

Những người ngồi thông vai suốt cả ngày có thể dễ bị nhiều vấn đề khác nhau, bao gồm cả đau lưng. Vì vậy, bạn có thể giảm đau lưng chỉ bằng cách giữ thẳng người. Đã bao lâu rồi kể từ khi ai đó bảo bạn “ngồi thẳng lên”? Trẻ em luôn nhận được lời khuyên giữ tư thế cho đúng, nhưng người lớn cũng nên nhớ đến điều đó để nhắc nhở chính bản thân.

Vì sao tư thế sai gây đau lưng?

Khi mọi thứ được căn chỉnh phù hợp, các khớp và cơ ở lưng sẽ dễ dàng chia sẻ gánh nặng nâng đỡ trọng lượng cơ thể. Tư thế sai phá vỡ sự cân bằng này. Theo báo cáo của Cleveland Clinic, ngồi chùng xuống buộc các cơ và gân ở thắt lưng phải làm việc vất vả hơn bình thường, làm tăng nguy cơ bong gân và căng cơ. Tư thế sai cũng có thể gây mòn khớp không tự nhiên, từ đó tạo tiền đề cho bệnh viêm khớp.

Tôi có thể làm gì để cải thiện tư thế?

Đối với nhiều người, duy trì tư thế đúng thật không dễ dàng. Trên thực tế, chúng ta thường phải luyện tập rất nhiều mới có thể giữ lưng ở vị trí “tự nhiên”. Nhiều người bị đau lưng cần phải nhờ đến nhà trị liệu vật lý hoặc chuyên gia để giúp cải thiện tư thế đứng, ngồi, và ngủ. Một khi đã hình thành thói quen, thì tư thế tốt cuối cùng sẽ trở thành một điều tự nhiên. Dưới đây là những điều cơ bản về tư thế đúng:

1. Đứng

- Ngẩng cao đầu: Đỉnh đầu của bạn nên hướng thẳng lên phía trần nhà.
- Đứng thẳng người: Giữ cho đầu tai, đầu vai, điểm giữa hông, mặt sau xương bánh chè đến phía trước xương mắt cá tạo thành một đường thẳng.
- Tư thế tư hào: Uốn ngực, bả vai ngửa ra sau và hóp bụng vào.
- Giữ thẳng bằng: Khi đứng yên, trọng lượng cơ thể nên được phân bố đều trên mỗi bàn chân. Bạn cũng có thể

- thử đứng bằng một chân trên hộp hoặc bệ để chân. Đổi chân vài phút một lần.
- Hạn chế đi giày cao gót: Một đôi giày cao gót có thể gây sai tư thế và làm căng vùng lưng. Bạn nên đi một đôi giày bằng phẳng và thoải mái.
- Đừng trở thành một bức tượng: Di chuyển xung quanh càng nhiều càng tốt và không để đầu gối bị căng cứng.
- Tham gia một lớp học khiêu vũ hoặc yoga.
- Yoga và khiêu vũ nằm trong số những bài tập tốt nhất giúp hình thành một tư thế đúng. Ngoài ra việc thường xuyên dành thời gian trong ngày để vươn vai và hít thở sâu trong vài giây có thể khiến bạn nhận thức rõ hơn về tư thế mình đang giữ.
- Mặc quần áo thoải mái, tránh đeo ba lô và cặp quá nặng. Mang máy tính và các vật dụng nặng khác trong một vali nhỏ cũng giúp ngăn ngừa đau lưng.

2. Ngồi

- Ngồi thẳng: Cầu thần chú của giáo viên lớp một thực sự là một lời khuyên tốt.
- Giữ lưng trên thẳng, đầu ngẩng cao và thả lỏng vai.
- Lựa chọn ghế một cách cẩn thận: Một cái ghế có lưng dựa thẳng và cứng có thể trợ giúp thêm cho phần lưng. Thật lý tưởng khi chiếc ghế cũng có tay vịn. Nếu ghế của bạn tại nơi làm việc không có tay vịn, hãy đặt ghế hợp lý để bạn có thể để tay lên bàn.
- Đề đôi chân làm việc: Bạn nên để đầu gối cao bằng với hông và đặt bàn chân chạm đất.
- Hãy dùng một tấm đệm lót: Một tấm đệm hoặc khăn [tấm] để giữa thắt lưng và ghế có thể giúp giữ cột sống thẳng. Ngoài ra bạn sẽ cảm thấy rất thoải mái.

3. Nằm

- Đừng nằm sấp: Bạn có thể cảm thấy thoải mái nhất khi nằm nghiêng với đầu gối hơi cong hoặc nằm ngửa.
- Gối không chỉ dành cho đầu: Nếu nằm nghiêng, bạn có thể thử kê một cái gối



SHUTTERSTOCK



FREEPKIM

Những thay đổi lớn về phương cách làm việc, chẳng hạn như làm việc tại nhà, có thể làm thay đổi tư thế [đứng] nếu chúng ta không dành thời gian để điều chỉnh tư thế cho đúng và làm giảm đau lưng.

- giữa hai đầu gối.
- Tìm sự trợ giúp cần thiết: Nệm lún có thể tăng thêm áp lực cho phần lưng. Hãy tìm một tấm nệm đem đến cho bạn sự thoải mái. Người ta thường nghĩ rằng nệm càng cứng càng tốt, nhưng đối với nhiều người, nệm có độ cứng trung bình có thể là tốt nhất.

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

Thiên Vân biên dịch

Một cái ghế có lưng dựa thẳng và cứng có thể trợ giúp thêm cho phần lưng.

Ngưng thở khi ngủ diễn ra như thế nào?

TED L'ESTRANGE

Ngưng thở khi ngủ là tình trạng ngưng thở tạm thời trong ít nhất 10 giây. Ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn (OSA) là dạng ngưng thở phổ biến, xảy ra khi các cơ họng giãn ra, khiến nhịp thở ngưng hoàn toàn hoặc giảm xuống 10% so với mức thông thường.

Do vì cơ thể không lấy đủ không khí, nên mức oxy trong máu bị hạ thấp. [Thông qua điều này], bộ não cảm nhận được tình trạng khó thở và cố gắng nhanh chóng đánh thức bạn ra khỏi giấc ngủ để bạn có thể làm thông lại đường thở.

Các triệu chứng ngưng thở khi ngủ gồm ngáy to và các đợt thở hỗn hển.

Giấc ngủ liên tục bị gián đoạn dẫn đến tình trạng buồn ngủ ban ngày quá mức (hypersomnia), khiến bạn khó tập trung hơn khi tỉnh táo và nói chung bạn dễ cáu kỉnh.

Ngưng thở khi ngủ trung ương (Central sleep apnea) xảy ra khi bộ não không gửi các tín hiệu thích hợp đến các cơ thở.

Chứng giảm nhịp thở xảy ra khi sự thông khí giảm hơn 30% trong ít nhất 10 giây do xẹp một phần đường thở, dẫn đến thở nông.

Chỉ số ngưng thở-giảm thở (AHI) là một công cụ chẩn đoán để xác định sự hiện diện và mức độ nghiêm trọng của hội chứng ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn (OSA). Đây là một chỉ số trung bình đại diện cho tổng số lần ngưng thở và giảm thở xảy ra mỗi giờ khi ngủ.

- OSA nhẹ có chỉ số AHI từ 5 đến 15.
- OSA vừa có chỉ số AHI từ 15 đến 30.
- OSA nặng có chỉ số AHI lớn hơn 30.

Tuy nhiên đối với trẻ em, những con số này thường giảm đi một nửa, [nghĩa là] OSA mức độ nhẹ của người lớn tương đương với OSA mức độ trung bình [ở trẻ em].

Hiệp hội Nha khoa Hoa Kỳ (ADA) báo cáo rằng không phải người nào ngáy đều bị ngưng thở khi ngủ, nhưng đây là triệu chứng rất thường gặp. Nam giới thường dễ ngưng thở khi ngủ hơn phụ nữ.

Chẩn đoán ngưng thở khi ngủ dựa trên các phát hiện lâm sàng và khi cần thiết, được xác nhận bằng đo đa ký giấc ngủ (nghiên cứu giấc ngủ). Chỉ số khử bão hòa oxy (ODI) đo lường số lần trong mỗi giờ mức oxy máu giảm xuống dưới ngưỡng bình thường trong ít nhất 10 giây.

Như đã đề cập ở bài viết trước, bảng câu hỏi Berlin và STOP-Bang có thể cung cấp các dấu hiệu của hội chứng ngưng thở khi ngủ. Các dấu hiệu về nha khoa của chứng ngưng thở khi ngủ có thể bao gồm nghiến răng và răng nhạy cảm cũng như cần vào má trong, dẫn đến đau đầu và đau hàm. Ở những người bị ngưng thở khi ngủ, tình trạng miệng mở qua đêm có thể gây khô miệng vào buổi sáng. Bên cạnh đó, phì đại lưỡi hoặc amidan cũng như bệnh nha chu thường xuất hiện.

Thang điểm Mallampati từ 1 đến 4 được dùng trong thăm khám khoang miệng để quan sát phần khẩu cái mềm (vòm miệng mềm) có thể nhìn thấy ở phía sau lưỡi. Mức độ 3 và 4 cho thấy có nhiều khả năng một người sẽ bị OSA. Lưỡi có hình vỏ sò lớn hoặc cung răng hàm trên và hàm dưới hẹp hoặc sai khớp cắn (do lùi hàm dưới) cũng thường thấy trong OSA.

Chứng ngưng thở và giảm thở khi ngủ làm gián đoạn giấc ngủ và giảm mức oxy máu, từ đó góp phần gây nên các biến chứng sức khỏe dài hạn. Chứng buồn ngủ vào ban ngày có thể là tác dụng phụ nguy hiểm, đặc biệt là khi lái xe.

Ngoài ra, nhiều loại thuốc như opioid cũng sẽ tác động đến giấc ngủ của một người.

Đối với những người bị ngưng thở khi ngủ, thở áp lực dương liên tục (CPAP) là phương pháp điều trị y tế đầu tiên. Trong lúc ngủ, máy CPAP sẽ tạo áp suất không khí thông qua mặt nạ. Áp suất này lớn hơn áp suất không khí xung quanh, giúp đường hô hấp trên luôn mở để ngăn chứng ngưng thở và ngáy.

Chứng ngưng thở khi ngủ xảy ra ở khoảng 3% người có cân nặng bình thường nhưng ảnh hưởng đến hơn 20% người bị béo phì.

Một số nghiên cứu cho thấy tồn tại một mối liên quan giữa chứng ngưng thở khi ngủ và các vấn đề như tiểu đường loại 2, đột quỵ, đau tim và giảm tuổi thọ. Một số loại thuốc có thể trực tiếp hoặc gián tiếp làm trầm trọng hơn chứng ngưng thở khi ngủ. Thông thường bạn nên tránh dùng benzodiazepine nếu chưa điều trị chứng ngưng thở khi ngủ, nhưng nếu muốn bắt đầu hoặc ngưng dùng bất kỳ loại thuốc nào thì bạn nên hỏi ý kiến của bác sĩ.

Phương pháp kích thích thần kinh hạ thị có thể được dùng để kiểm soát chứng ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn mức độ vừa đến nặng thông qua một



PIXEL-SHOT/SHUTTERSTOCK

Ngưng thở khi ngủ trung ương (Central sleep apnea) xảy ra khi bộ não không gửi các tín hiệu thích hợp đến các cơ thở.

thiết bị cấy ghép. Điều này giúp kích thích lưỡi đưa ra trước, từ đó cải thiện việc hít thở trong khi ngủ bằng cách mở đường thở.

Phương pháp điều trị CPAP không được người bệnh chấp nhận rộng rãi do ảnh hưởng đến tư thế ngủ và chu kỳ giấc ngủ bình thường.

Như đã đề cập phía trên, dụng cụ đẩy hàm dưới (MAD) có thể được chỉ định để giữ cho hàm dưới hơi hướng ra trước trong suốt cả đêm và tạo một vài khoảng trống cho lưỡi cũng đưa ra trước. Đeo máng nhai để bảo vệ răng khi ngủ [mặc dù] thường không hiệu quả bằng MAD trong trường hợp này, nhưng cũng có thể hữu ích.

Ngoài ra, liệu pháp Myofunctional (chức năng cơ) làm tăng sức mạnh cơ lưỡi và loại bỏ amidan phì đại và các u tuyến cũng có thể được chỉ định, cũng với cắt thẳng lưỡi. Tình trạng dị ứng cũng có thể gây giảm thể tích đường thở và vì vậy việc điều trị dị ứng và viêm xoang bằng thuốc, như thuốc xịt mũi steroid hoặc rửa mũi bằng nước muối có thể là một lựa chọn cho trẻ em bị các triệu chứng ngưng thở khi ngủ nhẹ.

Bạn có thể hoàn toàn không phát hiện ra chứng ngưng thở khi ngủ, nhưng đây có thể là một cuộc chiến sinh tử hàng đêm. Trong khi tỉnh táo, nín thở một cách có ý thức trong 10 giây không phải là thử thách gì lớn, nhưng khi cố gắng ngủ ngon và hồi phục vào ban đêm, bạn không tự kiểm soát có ý thức như vậy được. Điều đó sẽ thực sự làm tăng thêm gánh nặng cho những ai bị suy giảm sức khỏe.

Tác giả Ted L'Estrange có chứng chỉ BDS, LDS, RCS, hành nghề nha khoa ở Úc và Vương Quốc Anh trong hơn 40 năm và quản lý một phòng khám TMJ chuyên nghiệp tại Trường Đại học British School of Osteopathy trong 7 năm.

Vân Hi biên dịch

20%

► Chứng ngưng thở khi ngủ xảy ra ở khoảng 3% người có cân nặng bình thường nhưng ảnh hưởng đến hơn 20% người bị béo phì.

- Các bài báo sức khỏe của Epoch Times là dành cho mục đích thông tin và không thay thế cho bất kỳ lời khuyên y tế nào.
- Vui lòng tham khảo ý kiến của chuyên gia đáng tin cậy để được có văn, chẩn đoán, và điều trị phù hợp. Nếu bạn có câu hỏi? Hãy gửi email cho chúng tôi tại AskADoctor@epochtimes.nyc

LUCKY STARS FINANCIAL

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

**14361 Beach Blvd., #209
Westminster, CA 92683**

(714) 699-9289

MEDICARE

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

LIFE INSURANCE

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

OBAMACARE

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

INCOME TAX

- Khai thuế cá nhân và small business.
- Lấy thuế tối đa và hợp pháp.
- Giúp giảm tiền phạt thuế Obama Care.
- Free efile và direct deposit.
- Tham khảo miễn phí.

INSURANCE

- Xe, nhà ở, nhà cho thuê và Umbrella.
- Flood insurance; Earthquake insurance.
- Cơ sở Thương mại, Office, Nhà hàng, Tiệm nail.
- Worker compensation.
- Travel insurance.

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

Ana Real Estate Ana Funding, Inc.

10900 Westminster Ave #10
Garden Grove, CA 92843

Phone:
714-636-2299

Fax:
714-636-2298

Mobile:
714-260-5884

- Tác phẩm **Chinh Chiến Điều Linh** của nữ phòng viên chiến trường Kiều Mỹ Duyên viết về cuộc chiến của những người lính Miền Nam Việt Nam.
- **GIỚI THIỆU SÁCH MỚI:** tác giả **Kiều Mỹ Duyên** sắp ra mắt sách mới **Hoa Cỏ Bên Đường**. Tác phẩm gồm những phóng sự về cuộc sống ở hải ngoại của người Việt Nam. Xin mời quý vị đón xem.
- Quý đồng hương có nhà cho thuê cần người đứng ra quản lý xin liên lạc Broker Ana Nguyễn tại văn phòng Ana Real Estate. Dịch vụ quản lý nhà cho thuê bao gồm tư vấn để chuẩn bị nhà cho thuê, quảng cáo tìm khách thuê trên báo, đài, internet. Đưa khách đi thuê nhà, nhận đơn xin thuê nhà, kiểm tra credit, thu nhập và nhân thân.

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

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

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

BÁN 4 UNITS STANTON. \$1,750,000. 4,360sf, 9 br, 8 ba. Xây 1975. Người thuê trả tiền đúng thời hạn. Cơ hội đầu tư tốt. Thu \$93,600/năm.

NHÀ GARDEN GROVE. \$1,150,000. 3,074 sf/7,320 sf lot. 6 br, 3.5 ba. 2 tầng, có hồ bơi. Nhà đẹp. Gần chợ, trường học tốt, khu yên tĩnh.

NHÀ GARDEN GROVE. \$950,000. 1,400 sf. Đất rộng **10,658 sf.** Có thể xây thêm phòng. Có hồ bơi. Nhà góc đường. 4 br/2 ba. Garage/2. Gần chợ, Disneyland, Little Saigon.

NHÀ BÁN SANTA ANA. \$699,000. 1,044 sf/6,016 sf lot. 2 br/1 ba. Garage 1 xe và 6 chỗ đậu xe trên driveway. Tràn nhà mới, nhà sơn mới. Cách Santa Ana College 5 phút, gần trung tâm mua sắm.

TIỆM CÀ PHÊ WESTMINSTER trong khuôn viên trường đại học, bán rồi trở ra thị trường, 11 bàn, 44 chỗ ngồi. Tiền thuê rất rẻ \$1,000/tháng. Bán thức ăn và nước uống. Giá **\$138,000.**

BÁN TIỆM NAILS & SPA Ở PASADENA, LOS ANGELES. \$89,000, đang có lời. 1,600sf, 8 bàn, 5 ghế, có máy giặt, máy sấy. Tiền thuê \$3,300/tháng. 5 thg. Mở 19 năm, khu tốt.

BÁN TIỆM CHĂM SÓC DA BOLSA, WESTMINSTER. \$99,000. 970 sf. 3 phòng, 3 giường, 2 thg. Mở cửa 7 ngày/tuần. Tiền thuê \$2,100. Lợi tức \$10,000/tháng.

BÁN TIỆM NAILS Ở TORRANCE. \$150,000. 800 sf, 3 thg full-time, 3 thg part-time. Tiền thuê \$2,600. Mở cửa 10am-7pm. Trong khu thương mại.

Xin Gọi Cho:
Broker An Nguyễn, DRE#00847066

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 Đố Biển, Mì, Bún, Com, Bánh Mì, Chả Giò, Gỏi Cuốn, Hủ Tiếu Ấp Chảo, Món Ăn Chay, Trà Sữa, và Món Tráng Miệng.

Master Chef John

Taste of Joy

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 đậu 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

Có bán tại:

MasterChefJohn.com
Amazon.com
Walmart.com

Xem thêm video của Chef John trên:

Taste Show

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

Sản xuất tại CANADA

Bạn đã nghe nói về chất thay thế đường lành mạnh này chưa?

Tiếp theo từ [trang 6](#)

giữ vai trò quan trọng trong sự đề kháng insulin và rối loạn sản xuất adipokine và cytokine trong các tế bào mỡ phì đại.”

6 cách ức chế NOX và tăng NADPH

NADPH được sử dụng như một chất khử để trung hòa các chất oxy hóa bằng cách cung cấp các electron. NADPH cũng cần thiết để tạo ra các hormone steroid và chất béo. Khi NADPH tụt xuống mức thấp, bạn sẽ phải đối mặt với rắc rối nghiêm trọng.

Điều đó thể hiện rằng, NADPH dường như là một phân tử sinh học có thể hữu ích hay có hại tùy thuộc vào mức độ quay vòng tại thời điểm đó. Vì vậy cơ thể cần điều chỉnh quá trình này một cách cẩn thận. Ví dụ, mặc dù NOX làm giảm NADPH, nhưng NOX cũng rất quan trọng trong việc giúp hệ miễn dịch chống lại vi khuẩn và giúp các tế bào T hoạt động bình thường.

Theo đó, việc tìm ra phương pháp ức chế hoặc điều chỉnh NOX là điều cần thiết để ngăn ngừa nhiều bệnh kinh niên. Dưới đây là một số cách không tốn kém và đơn giản:

- **Niacinamide:** Thêm chất nicotinamide [một dạng vitamin B3 hoặc niacin hòa tan trong nước] để tăng mức NADPH.
- **Giảm mức glucose và tránh fructose:** Glucose dư thừa được chuyển thành fructose và làm giảm NAD+, vì vậy giữ glucose ở mức thấp và tránh fructose là một phần của chiến lược.
- **Dinh dưỡng ketosis:** Chuyển hóa ketone làm tăng tiến trình khử các NAD coenzyme, giúp kiểm soát tổn thương oxy hóa bằng cách tăng NADPH, và kích thích phiên mã các enzyme của con đường chống oxy hóa thông qua việc kích hoạt FOXO3a.
- **Glycine và collagen:** Như đã nêu chi tiết trong bài nghiên cứu đặc sắc này, glycine và collagen (chứa glycine) cũng có tác dụng ức chế NOX, từ đó làm tăng mức NADPH. Glycine ức chế sản xuất superoxide thông qua trung gian NOX bằng cách đưa chloride vào tế bào, từ đó làm hạn chế bài tiết các ion chloride [từ túi nội bào] ra tế bào chất – quá trình cần thiết cho việc tạo superoxide. Vì vậy bằng cách giảm [dòng vận chuyển] các ion chloride, glycine giúp giảm căng thẳng oxy hóa.

Glycine làm tăng mức NADPH và có hoạt động chống ung thư

Theo bài báo đặc sắc này, bổ sung glycine có thể hữu ích cho việc “phòng ngừa và kiểm soát xơ vữa động mạch, suy tim, tăng sinh mạch liên quan đến ung thư hoặc rối loạn vồng mạc và một loạt các hội chứng do viêm, gồm cả hội chứng chuyển hóa.” Glycine đồng thời cũng là chất bổ sung tuyệt vời bên cạnh tảo xoắn spirulina , vì cả hai đều giúp ức chế NOX.

Bài viết này cũng nêu chi tiết hoạt động chống sinh mạch của glycine – khả năng ức chế sự phát triển của các mạch máu nuôi khối u. Ví dụ, các nghiên cứu trên động vật đã cho thấy những con chuột bị ung thư được cho ăn glycine có



Glycine rất lý tưởng để kết hợp vào các thực phẩm chức năng và thức uống.

biểu hiện ức chế tăng sinh mạch và phát triển của khối u, mặc dù glycine không ảnh hưởng trực tiếp đến sự tăng sinh của tế bào ung thư.

Bác sĩ DiNicolantonio và nhóm của ông đưa ra giả thuyết rằng một trong những lý do giải thích cho tác dụng chống khối u của glycerin là khả năng làm tăng mức chloride trong các tế bào nội mô, từ đó hạn chế bài xuất chloride từ túi nội bào. Kết quả là ức chế sự hoạt hóa phức hợp NOX có hoạt tính tiền tăng sinh mạch.

“Điều này có thể giải thích tác dụng chống sinh mạch đã được ghi nhận đầy đủ của việc tăng glycine huyết tương lên giới hạn sinh lý cao. Bổ sung glycine có thể mang lại lợi ích như một chất chống sinh mạch trên lâm sàng để đánh giá kiểm soát ung thư – mặc dù cần xem xét các tác dụng đồng thời của glycine đối với giám sát miễn dịch chống ung thư.

Tác dụng chống sinh mạch của glycine cũng có thể được ứng dụng trong việc ngăn ngừa hoặc điều trị tái tạo màng mạch liên quan đến bệnh vồng mạc do tiểu đường và thoái hóa điểm vàng do tuổi tác. Sẽ rất thú vị để xác định xem liệu biểu mô sắc tố vồng mạc có biểu lộ các thụ thể glycine hay không.”

Glycine cũng có lợi cho sự khỏe mạnh của mạch máu

Hoạt hóa phức hợp NOX cũng đóng một vai trò quan trọng trong bệnh tim, và bằng cách ức chế NOX (để tăng NADPH), glycine cũng có thể chống lại các vấn đề tim mạch. Bác sĩ DiNicolantonio và nhóm của ông giải thích:

“Vai trò của sự hoạt hóa phức hợp [NOX] trong việc kích thích hiện tượng tiền viêm của nội mô mạch máu đã được ghi nhận rõ ràng; đặc biệt là vai trò trung gian trong quá trình hình thành xơ vữa. Có thể đưa ra giả thuyết rằng một tỷ lệ đáng kể [NOX] được hoạt hóa trong các túi nội bào, và dễ chịu ảnh hưởng bởi mức

chloride trong tế bào.

Nếu vậy, chúng ta có thể mong đợi nồng độ glycine huyết tương tăng cao, thông qua việc kích thích các kênh clorua được hoạt hóa bởi glycine. Điều này giúp ngăn chặn tình trạng viêm nội mạc bằng cách ức chế hoạt động của [NOX] nội mạc. Hơn nữa, tác động phân cực của glycine lên lớp nội mô cũng có thể gia tăng sức khỏe mạch máu nhờ kích hoạt dòng canxi đi vào các tế bào, từ đó làm tăng hoạt động bảo vệ của enzyme nitric oxide synthase ở nội mô.

Do tác động đã được ghi nhận của glycine đối với đại thực bào, cũng không loại trừ khả năng rằng bổ sung glycine có thể chống lại sự hình thành xơ vữa và bất ổn của mảng bám nhờ tác dụng chống viêm trên các đại thực bào và tế bào bọt (foam cell)... Glycine cũng có thể chống oxy hóa cơ tim.... Hơn nữa, việc bổ sung glycine cũng làm giảm phì đại tim ở những con chuột bị tình trạng tim quá tải hoặc sử dụng angiotensin II.”

Bổ sung glycine có thể cải thiện sức khỏe

Xem xét tầm quan trọng của việc giảm viêm và căng thẳng oxy hóa, cũng như vai trò của NOX và NADPH trong các quá trình này, bổ sung glycine có thể trở thành một phương pháp hỗ trợ đầy hứa hẹn đơn giản và rẻ tiền. Cá nhân tôi dùng một phần tư thìa cà phê (khoảng 1g) hai lần một ngày.

Với vị ngọt nhẹ, bạn thậm chí có thể dùng glycine như một chất thay thế đường lành mạnh trong trà hoặc cà phê. Theo ghi nhận của Bác sĩ DiNicolantonio, “Tiêu thụ hàm lượng cao 31g mỗi ngày được chứng minh là an toàn. Do đó, glycine rất lý tưởng để kết hợp vào các thực phẩm chức năng và thức uống.” Bài báo cũng trích dẫn một số nghiên cứu cho thấy việc bổ sung glycine có thể hữu ích để phòng ngừa và/hoặc điều trị:

- Hội chứng chuyển hóa – Như đã lưu ý trong bài nghiên cứu của Bác sĩ DiNicolantonio, “Ở những người bị hội chứng chuyển hóa được bổ sung 15g glycine mỗi ngày (chia ba lần), các chỉ số căng thẳng oxy hóa trong huyết tương đã giảm 25% so với giả dược.”
- Các biến chứng của bệnh tiểu đường
- Rối loạn gan do rượu và không do rượu
- Phì đại tim

Bổ sung glycine cũng có thể:

- Duy trì sự toàn vẹn của sụn
- Cải thiện giấc ngủ
- Kiểm soát các tác động chuyển hóa bất lợi của việc ăn nhiều fructose
- Tăng tổng hợp glutathione, đặc biệt khi được sử dụng kết hợp với chất bổ sung N-acetylcysteine (NAC)
- Loại bỏ chất oxy hóa bằng cách chuyển đổi thành pyruvate, là chất loại bỏ trực tiếp hydrogen peroxide và ức chế sự hình thành các sản phẩm cuối cùng của quá trình đường hóa [phân tử đường liên kết với protein hoặc lipid] do tuổi già
- Chống oxy hóa bằng cách tăng tổng hợp heme và bilirubin, mặc dù còn thiếu bằng chứng về điều này và hiệu quả có thể là khiêm tốn
- Giúp giải độc glyphosate: Glyphosate là một chất tương tự acid amin glycine, có khả năng gắn vào những nơi cần glycine. Điều quan trọng là, vì quá trình giải độc đã làm cạn kiệt glycine nên nhiều người trong chúng ta không có đủ glycine để giải độc [glyphosate] hiệu quả. Để loại bỏ glyphosate, bạn cần bảo hòa cơ thể bằng glycine. Bác sĩ Dietrich Klinghardt, một chuyên gia về độc tính kim loại và mối liên quan với các bệnh nhiễm trùng kinh niên, khuyên bạn nên dùng 1 thìa cà phê (4g) bột glycine hai lần một ngày trong vài tuần và sau đó giảm liều xuống một phần tư thìa cà phê (1g) hai lần một ngày. Điều này khiến glyphosate mất khả năng gắn kết vào tế bào và được đào thải qua nước tiểu.

Trong khi bột glycine là lựa chọn rẻ tiền, thì collagen là lựa chọn thay thế rất giàu glycine khác. Nếu chọn collagen, tôi khuyên bạn nên tìm kiếm các sản phẩm collagen từ động vật ăn cỏ hữu cơ.

Bài viết trên được xuất bản lần đầu vào ngày 29/03/2022 trên [Mercola.com](#)

Ghi chú của dịch giả:
(*) Microglial là một quần thể chuyên biệt của đại thực bào được tìm thấy trong hệ thần kinh trung ương, có tác dụng loại bỏ các tế bào thần kinh bị hư hỏng và nhiễm trùng.

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

Huyền Cẩm biên dịch

Giành được nhiều giải thưởng du lịch trong những năm qua

Giá năm 2022 (Đô la Canada)

Nhóm Gold Hotel từ 615/người

Nhóm Diamond Hotel từ 928/người

Ngắm cực quang, tham quan thành phố, khách sạn (bao bữa ăn cho nhóm Diamond)

Mùa thu giữa tháng 8 - cuối tháng 9: Đi bộ trên Thác Cameron, du thuyền trên Hồ Great Slave

Mùa đông cuối tháng 11 - giữa tháng 4: chó kéo xe trượt tuyết, câu cá trên hồ băng, xe motor trượt tuyết

Giá mùa Thu 2775/người

3 đêm nghỉ tại Trout Rock Lodge, khứ hồi bằng thủy phi cơ

Giá mùa Đông 2315/người

2 đêm nghỉ tại Trout Rock Lodge

1 đêm ở khách sạn Explorer hoặc tương đương.

khứ hồi trên xe tăng lội nước của quân đội Thụy Điển

Giá trên chưa bao gồm thuế, thuê áo ấm, vé máy bay đi Yellowknife, giấy phép câu cá, tiền boa cho tài tử và hướng dẫn viên.

Chụp ảnh miễn phí

Ở Trout Rock Lodge

Có chuyên viên sắp xếp hành trình để đảm bảo chất lượng cho bạn, chỗ có hạn, hãy đăng ký sớm!

Di động : 867-446-0879 867-444-8179 Công ty : 867-873-4600

Trang web : [www.yellowknifetours.com](#) Email : [aurora@yellowknifetours.com](#)

Nơi yêu chuộng nhất ngắm cảnh Cực Quang (Aurora)

YELLOWKNIFE

YELLOWKNIFE TOURS LTD