

TÂM & THÂN

MICROGEN/SHUTTERSTOCK



Chuông Bát Himalaya (hoặc Tây Tạng) là loại nhạc cụ phổ biến nhất được dùng trong buổi ‘tắm âm thanh’.

KHỎE TỰ NHIÊN

Liệu pháp ‘Tắm âm thanh’ tốt cho bạn như thế nào?

MELISSA DIANE SMITH

Hãy hình dung cảnh những chú voi đang nghe âm thanh phát ra từ những chiếc chuông bát (singing bowl) kiểu Himalaya gần chúng và trở nên thư giãn hơn trong suốt quá trình chăm sóc y tế như chăm sóc chân, kiểm tra mắt, chăm sóc da, và thậm chí là lấy máu. Có thể thấy những cảnh quay ghi lại điều này tại Trang trại Voi Patara – một trang trại phục hồi sức khỏe và chăm sóc sinh sản cho voi ở Thái Lan – trong bộ phim năm 2021 “Going Om: An Exploration of Sound, Vibration, Energy and Wellness”.

“Khi chứng kiến điều này tác động đến những chú voi, tôi thực sự hứng thú và làm bộ phim này” cô Christina Grozik, đạo diễn của bộ phim chia sẻ.

Nếu việc nghe âm thanh từ những chiếc chuông bát giúp những động vật nặng, to lớn như voi bớt căng thẳng, cảm thấy khỏe hơn và bước vào trạng thái sẵn sàng chấp nhận nhiều quy trình chăm sóc sức khỏe hơn, thì liệu pháp này có thể giúp gì cho chúng ta? Nghiên cứu cho thấy nhiều tác động tương tự và có thể còn hơn thế nữa.

Sound bath là gì?

Sound bath là một liệu pháp dùng các rung động âm thanh để thư giãn tâm trí và cơ thể. Trong khi tắm âm thanh – đôi khi được gọi là thiền âm thanh – những người tham gia thường ngả lưng trên sàn nhà hoặc trên bàn mát-xa, hoặc ngồi, trong khi người trị liệu chơi nhiều loại âm thanh bằng các loại nhạc cụ khác nhau. Các nhạc cụ phổ biến nhất được dùng để tắm âm thanh là chuông bát Himalaya (còn gọi là Tây Tạng), chuông pha lê cỡ lớn (20–30 cm), công, và các loại chuông rung nhỏ, những đàn hạc, sáo, trống, hoặc các nhạc cụ khác của thổ dân da đỏ cũng có thể được dùng.

Những người tham gia nhắm mắt

Tắm âm thanh đã được chứng minh là đem lại nhiều lợi ích sức khỏe về mặt cảm xúc, tinh thần và thể chất.



Âm thanh nhẹ nhàng có thể giúp bạn xoa dịu tâm trí và dễ ngủ hơn.

FREEPIK.COM

Nhắm mắt lại, tập trung vào hơi thở và lắng nghe.

lại và lắng nghe. Họ “tắm mình” trong âm thanh, và thường cảm nhận sự rung động của âm thanh nhạc cụ bên trong cơ thể họ.

Tập trung vào âm thanh giúp tâm trí luôn chú tâm, vì vậy nhiều người cảm thấy dễ dàng thư giãn, làm dịu tâm trí đang lo lắng quá mức hoặc đang hoạt động quá mức, và thậm chí đạt được trạng thái an định như thiền hơn là khi không có âm thanh nào cả.

Nhu cầu về một hình thức giảm căng thẳng để thực hiện

Căng thẳng có thể làm suy giảm hệ thống miễn dịch và chức năng nhận thức, đồng thời làm tăng nguy cơ bị bệnh kinh niên. Căng thẳng cũng liên quan đến nhiều bệnh tim, tiểu đường, nghiện ngập và các vấn đề sức khỏe tâm thần.

Khi chúng ta căng thẳng, hệ thần kinh giao cảm sẽ hoạt động quá mức (được gọi là phản ứng chiến đấu hoặc bỏ chạy) và giảm hoạt động của hệ thần kinh phó giao cảm (được gọi là trạng thái nghỉ ngơi và tiêu hóa.)

Thiền định đã chứng minh tác động tích cực đáng kể đến hệ thần kinh, làm tăng hoạt động của hệ thần kinh phó giao cảm, và do đó làm giảm căng thẳng tổng thể. Nhưng khó khăn phổ biến khi thực hành thiền là thời gian, sự kiên nhẫn, và kỷ luật cần thiết. Vì thế một hình thức thư giãn và giảm căng thẳng – dễ dàng, thụ động, không đòi hỏi quá trình học tập khó khăn, hoặc hầu như không có bất kỳ kỷ luật nào – có thể đem lại lợi ích to lớn cho sức khỏe và hạnh phúc của con người.

Một số nghiên cứu cho thấy ‘tắm âm thanh’ có thể là loại liệu pháp này.

Lợi ích sức khỏe của liệu pháp tắm âm thanh

Mặc dù không có nghiên cứu sâu rộng về tác động sức khỏe của liệu pháp tắm âm thanh, trong bốn nghiên cứu và một nghiên cứu tổng quan, tắm âm thanh đã

được chứng minh là đem lại nhiều lợi ích sức khỏe về mặt cảm xúc, tinh thần và thể chất. Chi tiết và kết quả từ mỗi nghiên cứu được trình bày sau đây.

Hiệu quả cải thiện sức khỏe và giảm đau

Một nghiên cứu được công bố trên Tạp san Y học Tích hợp Dựa trên Bằng chứng năm 2017 cho thấy rằng việc tắm thiền định âm thanh kéo dài một tiếng giúp người tham gia giảm căng thẳng, tức giận, mệt mỏi, lo lắng và trầm cảm, đồng thời làm tăng sức mạnh tinh thần. Những người tham gia nghiên cứu cũng thường đánh giá cơn đau của họ thấp hơn sau khi tắm âm thanh so với trước khi tắm âm thanh – mặc dù cần phải nghiên cứu thêm để xác định xem mức độ giảm đau có ý nghĩa thống kê hay không.

Thiền âm thanh đã dùng một loạt các chuông bát [bằng đồng] Tây Tạng, chuông pha lê, công chiêng, chuông lắc, và kèn thổ dân (didgeridoos). Nhạc cụ chính được dùng là chuông bát trong 95% thời lượng của buổi học. Những người chưa bao giờ tắm âm thanh sau đó cảm thấy ít căng thẳng và lo lắng hơn đáng kể so với những người đã từng tắm âm thanh trước đó.

Giảm lo âu và trầm cảm

Một nghiên cứu khác, được thực hiện trong hai tháng tại một trung tâm chăm sóc sức khỏe, cho thấy nhiều lợi ích tâm lý và sinh lý liên quan đến việc tắm âm thanh chuông bát Himalaya trong 40 phút – được xác thực không chỉ thông qua bảng câu hỏi mà còn bằng cách dùng các phương pháp đo sự thay đổi nhịp tim để đánh giá khách quan sức khỏe tâm lý và độ căng thẳng trong suốt buổi thử nghiệm. Được công bố trên Tạp san Quốc tế về Thực hành và Nghiên cứu Liệu pháp Tâm lý vào năm 2020, nghiên cứu kết luận rằng liệu pháp này

Xem tiếp **trang 4**

Tạo dựng một cuộc sống khoáng đạt hơn

LEO BABAUTA

Tôi đã làm việc với một số người muốn có một cuộc sống thư thả hơn – nhiều thời gian hơn để nghỉ ngơi, vui chơi, đọc sách, suy ngẫm, chăm sóc bản thân, đi chơi với bạn bè và những người thân yêu khác. Thách thức ở đây không phải là khó kiếm ra thêm thời gian (mặc dù đối với một số người, điều này thực sự rất khó). Thách thức là bắt kể có bao nhiêu thời gian, chúng ta gần như không trải nghiệm được sự thư thái, yên tĩnh, hân hoan hoặc vui tươi.

Chúng ta có thể tìm ra thời gian ở bất cứ đâu trên thế giới, nhưng sự thật là chúng ta có thể sẽ có trải nghiệm tương tự trong khoảng thời gian mà chúng ta tìm ra thêm đó. Nếu bạn nghĩ phép, có thể bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn một chút nhưng sự bồn chồn và sợ hãi sẽ bắt đầu xâm chiếm, và bạn sẽ tạo ra rất nhiều thứ cho bản thân và cảm giác rằng bạn cần phải làm việc hiệu quả hơn (ví dụ vậy).

Bắt cứ điều gì bạn đã trải qua đều có khả năng trở thành những gì bạn sẽ trải qua bất kể bạn sắp xếp cuộc sống của mình như thế nào.

Thứ tự do chân chính mà bạn khao khát không nằm trong việc sắp xếp lại cuộc sống của bạn (mặc dù có thể hữu ích), mà nằm trong sự thay đổi cách bạn trải nghiệm cuộc sống.

Hãy xem bạn có thể làm điều đó như thế nào.

Trải nghiệm một cuộc sống khoáng đạt

Bất kể chúng ta đang làm gì, chúng ta có thể trải nghiệm sự gấp gáp và căng thẳng, hoặc thư thả và yên bình. Chúng ta có thể có bất cứ loại trải nghiệm nào của hoạt động đó.

Ví dụ: nếu đang đi dạo, bạn có thể kiểm tra tin nhắn trên điện thoại và

cảm thấy lo lắng về tất cả những việc bạn vẫn cần làm. Hoặc bạn có thể trải nghiệm sự thần đáng của việc tản bộ, cảm nhận sự bao la rộng lớn của thiên nhiên chung quanh và cảm giác tự do khi ở ngoài trời và còn được sống.

Trong bất kỳ khoảnh khắc nào, chúng ta có thể trải nghiệm sự bình hòa. Cho dù bạn đang trả lời tin nhắn và email, viết lách, rửa bát, nói chuyện với ai đó, tham gia một cuộc họp, hay làm điều gì đó can đảm và đầy cảm hứng.

Điều bạn cần nhận ra là, đó là một lựa chọn. Bạn có thể chọn cảm thấy lo lắng và vội vã trong bất kỳ khoảnh khắc nào hoặc chọn cảm thấy thoải mái. Bạn có thể chọn trải nghiệm của mình trong bất kỳ thời điểm nào.

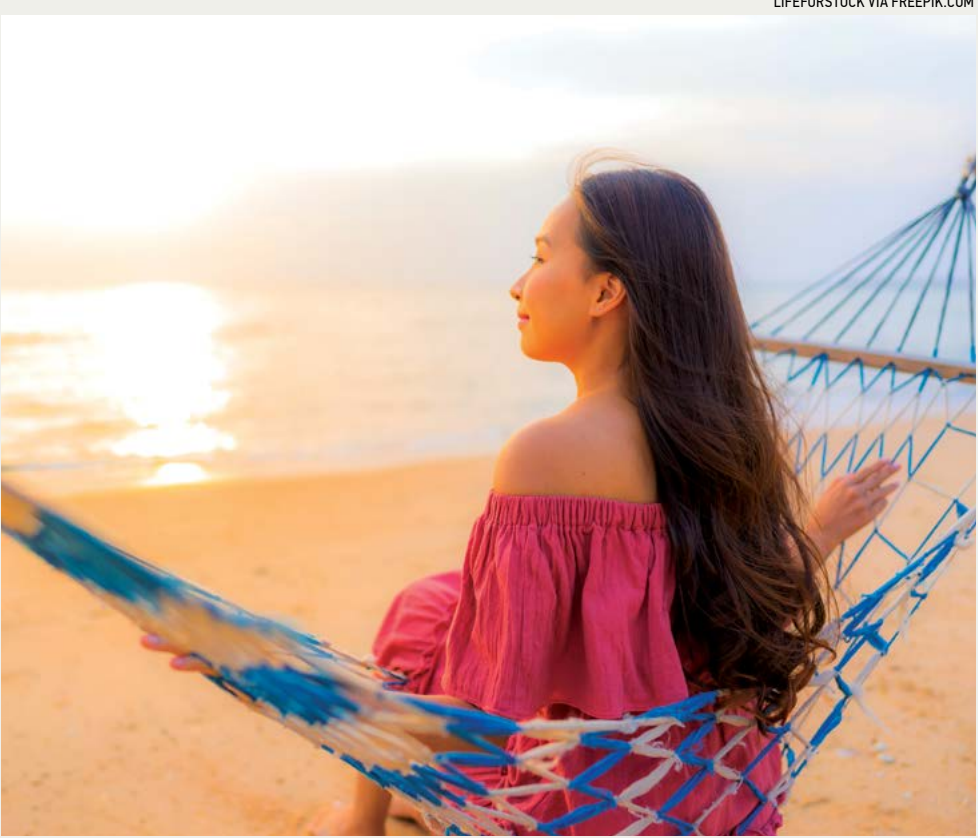
Khi bạn thực hành từng khoảnh khắc một, bạn có thể mở rộng cảm nhận khoáng đạt trong cuộc sống của mình ra toàn thân. Bạn đi từ cảm giác liên tục vội vã và bị bỏ lại phía sau để cảm thấy cuộc sống thật phong phú, tự do và bình lặng.

Làm thế nào để thực hành

Vì vậy, làm thế nào thực hành cách kỳ diệu này để tạo ra sự khoáng đạt trong cuộc sống của mình? Tất cả đều sẽ là của bạn với mức giá hồi \$500 – đưa thôi!

Hãy cố gắng thực hành ngay bây giờ, khi bạn đọc điều sau:

- Hãy dành một chút thời gian ngồi yên và cho phép nhận thức của bạn mở rộng ra bên ngoài, để bạn cảm thấy cõi mở hơn.
- Cho phép hơi thở của bạn sâu hơn và rộng hơn, để bạn cảm thấy làn hơi chứa đầy chất dưỡng sinh.
- Cho phép bản thân cảm thấy rộng lớn như bầu trời để cảm thấy tất cả cuộc sống đều chan hòa.
- Hãy cho phép bản thân chậm lại một chút để cảm thấy cuộc sống trải ra rộng hơn.



LIFEFORSTOCK VIA FREEPK.COM

Thứ tự do chân chính bạn hằng khao khát không nằm trong việc sắp xếp lại cuộc sống, mà trong sự thay đổi cách bạn trải nghiệm cuộc sống.

Đây là loại thực hành mà bạn có thể làm trong bất kỳ thời điểm nào, với bất kỳ hoạt động nào. Bạn không cần phải thực hiện tất cả bốn bước này, và bạn có thể thử bất cứ điều gì giúp bạn cảm thấy bình yên và tự do trong từng thời khắc.

Hãy thử đi chuyển chậm hơn một chút, để bạn không quá vội vàng.

Hãy thử tận hưởng từng khoảnh khắc. Hãy thử tưởng tượng rằng bạn có thể làm bất cứ điều gì trong một không gian rộng lớn thoải mái của vũ trụ.

Cuộc sống của bạn sẽ như thế nào nếu bạn có thể trải nghiệm sự cởi mở phòng khoáng nhiều hơn xưa?

Leo Babauta là tác giả của sáu cuốn sách và là tác giả của Zen Habits, một trang blog với hơn 2 triệu người theo dõi. Hãy truy cập ZenHabits.net.

Tân Dân biên dịch

Các cách tự nhiên giảm đau nửa đầu nhanh chóng

MICHAEL EDWARDS

Cách tốt nhất để đối phó với chứng đau nửa đầu (migraine) là áp dụng một lối sống lành mạnh hơn bằng cách ăn chủ yếu là trái cây và rau quả tươi (ăn nhiều rau tốt hơn), tránh thực phẩm chế biến sẵn bằng mọi giá và loại bỏ càng nhiều độc tố càng tốt.

Đau nửa đầu là một hội chứng thần kinh thường xuyên ảnh hưởng đến gần 12% dân số Mỹ. Chứng đau nửa đầu phổ biến hơn ở phụ nữ, cao gấp 3 lần nam giới. Cứ bốn gia đình ở Mỹ thì có một người bị chứng đau nửa đầu. Ngay cả trẻ em cũng có thể bị bệnh này.

Trong hầu hết các trường hợp, đau nửa đầu ảnh hưởng đến một bên đầu với cơn đau dữ dội kéo dài từ vài giờ đến vài ngày. Chứng đau nửa đầu thường khiến người bệnh suy nhược, nằm liệt giường với cảm giác buồn nôn, nôn mửa và cực kỳ nhạy cảm với ánh sáng và âm thanh. Các loại thuốc làm giảm mức độ nghiêm trọng hoặc loại bỏ chứng đau nửa đầu lại có các tác dụng phụ tiềm ẩn nghiêm trọng. Có một số lý lẽ thành công tốt hơn mà không có nguy cơ sức khỏe. Giống như các vấn đề sức khỏe khác, khi ai đó bị chứng đau nửa đầu là có thể đang nói rằng có điều gì đó không ổn. Bắt cứ ai thường xuyên bị chứng đau nửa đầu đều không khỏe mạnh.

Nguyên nhân hoặc yếu tố kích phát chứng đau nửa đầu

Bóng đèn huỳnh quang, cà phê, mất nước, đường, hút thuốc, bột ngọt, thuốc kê đơn bao gồm thuốc huyết áp và thuốc tránh thai, thiếu ánh sáng mặt trời (vitamin D), nấm mốc, phụ gia thực phẩm nhân tạo (chất bảo quản và chất tạo màu), một cân bằng khoáng chất, dị ứng thực phẩm, thiếu vitamin B và lạm dụng rượu, tất cả đều có thể gây ra chứng đau nửa đầu. Thông thường, chứng đau nửa đầu được gây ra do nhiều “yếu tố khởi phát”, và rõ ràng là, mọi yếu tố trong số này cần được giải quyết để loại bỏ đau nửa đầu (hoặc để có một lối sống lành mạnh hơn). Thực phẩm giàu tyramine như pho mát lâu năm, các loại hạt, đậu nành, sôcôla, thịt chế biến sẵn, lúa mì và nhiều loại thực phẩm chế biến cũng có thể gây ra chứng đau nửa đầu. Hạ đường huyết cũng có thể gây ra đau nửa đầu. Có rất nhiều phương thuốc chữa đau nửa đầu tự nhiên có thể kể đến một vài cái như thảo dược, thành phần bổ sung, châm cứu, bấm huyệt, phản xạ liệu pháp.

Liệu pháp thảo dược với cỏ thớm và gừng

Cỏ thớm (feverfew) là một loại thảo mộc được dùng để điều trị chứng đau nửa đầu tự nhiên. Cỏ thớm chứa parthenolide, thành phần hoạt tính ức chế các hóa chất trong não khiến mạch máu giãn ra. Ăn 3–4 lá cỏ thớm mỗi ngày có hiệu quả trong việc ngăn ngừa chứng đau nửa đầu nhưng không chấm dứt được cơn đau một khi khởi phát. Cỏ thớm đắng nhưng trộn với thức ăn cũng khá ổn.

Gừng có công dụng kỳ diệu là chấm dứt cơn đau nửa đầu ngay tức thời. Uống nước gừng (tốt nhất là nước gừng tươi) khi có dấu hiệu đầu tiên về một cơn đau sắp xảy ra (khi bạn có linh cảm, hoặc nếu bạn không có linh cảm thì uống khi có dấu hiệu đau).

Bạn có thể ép củ gừng tươi và uống một ngụm hoặc thêm vào nước hoa quả (cà rốt và táo kết hợp với gừng rất tốt). Bạn cũng có thể dùng gừng ở nhiều dạng khác nhau - nhưng củ gừng tươi là dạng sinh khả dụng tốt nhất.

Liệu pháp hương thơm – Tinh dầu đầu nửa đầu

Tinh dầu bạc hà, gỗ đàn hương, húng quế, oải hương, bạch đàn, và hương thảo có thể được dùng để điều trị chứng đau nửa đầu. Hoa oải hương và bạc hà được khuyến khích nhiều nhất. Một cách để



WAYHOMESTUDIO VIA FREEPK.COM

Đau nửa đầu là một hội chứng thần kinh thường xuyên ảnh hưởng đến gần 12% dân số Mỹ.



VanillaEchoses/Shutterstock

Hãy thử ép củ gừng tươi, táo, và cà rốt với nhau.



Dùng các kỹ thuật xoa bóp trên bàn tay và bàn chân tại các huyệt vị khác nhau để làm giảm các triệu chứng.

điều trị chứng đau nửa đầu là nhỏ 5 đến 10 giọt tinh dầu hoa oải hương hoặc tinh dầu bạc hà vào một cốc nước ấm, ngâm một miếng vải đã giặt vào nước, vắt ráo nước rồi thoa lên đầu hoặc sau gáy. Một phương pháp khác là pha loãng một vài giọt dầu hoa oải hương hoặc dầu bạc hà vào dầu xoa bóp (dầu hạnh nhân là một lựa chọn tốt) và chà lên phần đầu ở sau gáy, thái dương và trán.

Hít thở sâu và thư giãn

Thật có lý khi kết hợp tất cả các phương pháp chữa trị chứng đau nửa đầu tự nhiên với kỹ thuật hít thở sâu và thư giãn. Học cách hít thở là một kiến thức quan trọng và không quá lạ lẫm. Trẻ sơ sinh thở đúng, nhưng vì một vài lý do (có lẽ là do căng thẳng), người lớn thở rất nông. Học cách hít thở đúng lúc đầu nghe có vẻ hơi lạ, nhưng sẽ nhanh chóng trở thành bản năng.

Liệu pháp thảo dược với cỏ thớm và gừng

Cỏ thớm (feverfew) là một loại thảo mộc được dùng để điều trị chứng đau nửa đầu tự nhiên. Cỏ thớm chứa parthenolide, thành phần hoạt tính ức chế các hóa chất trong não khiến mạch máu giãn ra. Ăn 3–4 lá cỏ thớm mỗi ngày có hiệu quả trong việc ngăn ngừa chứng đau nửa đầu nhưng không chấm dứt được cơn đau một khi khởi phát. Cỏ thớm đắng nhưng trộn với thức ăn cũng khá ổn.

Gừng có công dụng kỳ diệu là chấm dứt cơn đau nửa đầu ngay tức thời. Uống nước gừng (tốt nhất là nước gừng tươi) khi có dấu hiệu đầu tiên về một cơn đau sắp xảy ra (khi bạn có linh cảm, hoặc nếu bạn không có linh cảm thì uống khi có dấu hiệu đau).

Bạn có thể ép củ gừng tươi và uống một ngụm hoặc thêm vào nước hoa quả (cà rốt và táo kết hợp với gừng rất tốt). Bạn cũng có thể dùng gừng ở nhiều dạng khác nhau - nhưng củ gừng tươi là dạng sinh khả dụng tốt nhất.

Gừng cũng giúp giảm buồn nôn nếu đang bị cơn đau nửa đầu.

Kỹ thuật Tự lực

Trong cuốn Alternative Medicine, The Definitive Guide (Thuốc thay thế, Hướng dẫn Định nghĩa), Tiến sĩ Ravins khuyến nghị kỹ thuật sau:

Đưa ngón tay cái vào miệng về phía bên đau nửa đầu; với ngón tay lên và tìm xương gò má, sau đó ấn xuống đó hướng lên và hướng ra ngoài. Sau đó làm tương tự với bên còn lại. Cuối cùng, đặt cả hai ngón tay cái vào bên trong vòm miệng trên và ấn hai bên ra ngoài. Có thể cần lặp lại vài lần cơn đau mới giảm bớt.”

Thủy liệu pháp nóng và lạnh

Tắm với hoa sen tươg phần* đối khi có thể làm dịu cơn đau nửa đầu. Thủy liệu pháp Nóng & Lạnh có thể làm giảm cơn đau nửa đầu đang đến, nhưng cách này thường có công dụng dự phòng.

Nước ép trái cây

Nước ép cần tây rất giàu coumarin có tác dụng làm dịu hệ thống mạch máu của não. Khoảng 250ml nước ép cần tây có tác dụng phòng ngừa tốt nhất. Bạn có thể trộn với các loại nước trái cây khác, tuy nhiên hiệu quả làm dịu cơn đau nửa đầu sẽ chậm hơn. Nước gừng có thể chấm dứt cơn đau nửa đầu ngay lập tức. Hãy thử ép củ gừng tươi, táo, và cà rốt với nhau. Hãy chắc chắn rằng gừng có tác dụng mạnh như phương pháp vòm họng có thể rất vận dụng. Cách này tốt nhất khi được dùng trong vài phút đầu tiên khi cơn đau nửa đầu bắt đầu. Không cần phải là thiên tài mới thấy rằng kết hợp nước ép cần tây và gừng với nhau có thể là phương thuốc khá hiệu quả.

Trị liệu thần kinh cột sống và bấm huyệt

Xoa bóp các huyệt Túi mật 20 (Gallbladder 20), nằm ở mỗi bên sau

gáy, cách giữa hai tấc, ngay dưới đáy sọ. Xoa bóp những huyệt này có thể làm giảm chứng đau nửa đầu và đau đầu do căng thẳng. Không dễ dàng để tự xoa bóp những huyệt này một cách chính xác, nhưng bạn có thể làm được. Khi cổ bị lệch, thường xảy ra đau đầu. Điều chỉnh thần kinh cột sống thường giúp giảm đau tức thì. Thật không may, việc giảm đau có thể chỉ là tạm thời vì cổ có thể nhanh chóng bị lệch trở lại do lý do đã khiến nó lệch ban đầu. Một nguyên nhân phổ biến khiến vùng này bị lệch là do dùng các chất kích thích như nicotine và caffeine làm căng vùng dưới đối và tiểu não, khiến cổ sưng lên và bị lệch. Khi cổ bị lệch, các dây thần kinh bị chèn ép và năng lượng bị ức chế, có thể dẫn đến chứng đau nửa đầu. Không ngại kỹ thức ăn và/ hoặc không tiêu hóa thịt đúng cách gây căng thẳng lên tủy cột, cũng có thể khiến vùng trên của cổ bị viêm và lệch.

Phản xạ liệu pháp để điều trị chứng đau nửa đầu

Phản xạ liệu pháp dùng các kỹ thuật xoa bóp trên bàn tay và bàn chân tại các huyệt vị khác nhau để làm giảm các triệu chứng. Trước khi thực hiện phản xạ liệu pháp chữa đau nửa đầu, bạn nên ngâm tay và chân trong vài phút. Thư giãn cũng rất quan trọng. Đi tắm sẽ giúp làm được cả hai điều này.

Vì có rất nhiều nguyên nhân có thể gây ra chứng đau nửa đầu (và thường là nhiều nguyên nhân cùng một lúc), điều quan trọng là phải thực hiện phản xạ liệu pháp xoa bóp đầy đủ và kỹ lưỡng, chứ không chỉ bấm huyệt “đầu”. Chú ý kỹ trong khi xoa xem có cảm giác “lạc xạ” không (giống như có sỏi dưới da). Xoa bóp cho đến khi hết cảm giác có sỏi. Các điểm huyệt đầu ở bàn chân nằm trên mỗi ngón chân, từ đốt ngón cuối cho đến hết đốt. Điều này cũng đúng với bàn tay, mặc dù nó bắt đầu hơi trượt qua đốt ngón tay cuối cùng.

Ớt cayenne là phương thuốc tốt nhất và nhanh nhất

Cách này có vẻ sẽ khó áp dụng với một số người nhưng loại ớt cay xê lười này có hiệu quả rất, rất nhanh chóng.

Kết luận

Bên cạnh việc điều chỉnh thần kinh cột sống (chỉ hoạt động nếu nguồn gốc của vấn đề là lệch cổ và có thể tự khắc phục tạm thời), không có cách khắc phục tự nhiên nhanh chóng nào khi cơn đau nửa đầu đã phát tác ngoại trừ ớt cayenne. Các giải pháp khắc phục chứng đau nửa đầu tự nhiên hoạt động hiệu quả hơn nhiều khi được dùng để phòng ngừa trước. May mắn thay, có những dấu hiệu cảnh báo cho đa số chứng đau nửa đầu. Việc phòng ngừa sẽ tốt hơn là cố gắng điều trị khi chứng đau nửa đầu bắt đầu. Và tốt hơn nữa, uống thảo mộc có thớm mỗi ngày là một phương pháp điều trị phòng ngừa tuyệt vời.

Những cách tốt nhất để đối phó với chứng đau nửa đầu là áp dụng một lối sống lành mạnh hơn bằng cách nhiều trái cây và rau quả tươi (ăn nhiều rau tốt hơn), tránh thực phẩm chế biến sẵn bằng mọi giá, và loại bỏ càng nhiều độc tố càng tốt.

Bài viết trên được xuất bản lại từ OrganicLifestyleMagazine Tân Dân biên dịch



NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN

XE

NHÂN THỌ

NGÂN HÀNG

NHÀ

SỨC KHỎE

THƯƠNG MẠI

TIẾT KIỂM ĐẾN 40%

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

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



Tommy Tran 713-270-8868

State Farm Agent

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

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

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



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 Địch 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 SANTON. \$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 thợ. Mở 19 năm, khu tốt.

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

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

Xin Gợi Cho:
Broker An Nguyễn, DRE#00847066



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



Financing Your World with Esteem Mortgage
ESTEEM MORTGAGE | PURCHASE & REFINANCE CHO VAY TIỀN MUA NHÀ

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

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

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

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



TruOne Financial & Insurance Services



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

COVERED CALIFORNIA

- Bảo hiểm y tế sức khỏe

MEDICARE

- Ghi danh Part A, B, C, D
- Giúp giảm trả tiền cho Part B
- Giúp đổi hoặc ra khỏi tổ hợp

SERVICES (Diễn đàn)

- 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 định tư huu trị
- Giúp hoạch định 401k, IRA

VĂN PHÒNG CÓ LUẬT SƯ CHUYÊN LO VẾ

- Tai nạn xe cộ, thương tích, chỗ làm, trục xuất, hình sự, ly dị, phân chia tài sản, ...

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



Bảo đảm việc ngủ đủ giấc, để cơ thể có thể giải quyết và phản ứng lành mạnh với việc tập thể dục.

Các ‘thói quen lành mạnh’ khiến bạn tăng cân

CAMILLE SU VÀ HEALTH 1+1

“Tôi tập luyện rất nhiều hằng ngày, nhưng tại sao tôi vẫn tăng cân?”

“Tôi ăn rất nhiều rau và thức ăn vặt lành mạnh, nhưng tại sao tôi không thể giảm cân?”

Nếu như bạn nằm trong các trường hợp trên, có thể là những “thói quen lành mạnh” đang ngăn cản kế hoạch giảm cân của bạn.

1. Luyện tập quá nhiều hằng ngày
Để tăng cơ và giảm mỡ, nhiều người đã

bỏ nhiều công sức ra tập thể dục; thậm chí họ còn tập các bài tập cường độ cao ngắt quãng (HIIT: high-intensity interval training) mỗi ngày. Sau một thời gian, họ không ngờ rằng thay vì giảm cân, họ ngày càng cảm thấy mệt mỏi.

Theo bác sĩ Ming-Chieh Tsai, bác sĩ chuyên khoa béo phì và nội tiết, có hai lý do chính dẫn đến hiện tượng này:

Lý do đầu tiên là tập thể dục nhưng không kiểm soát cách ăn uống.

Nhiều người dùng bữa sau khi tập thể dục, và chúng ta thường ăn quá nhiều sau khi gắng sức tập luyện. Bác sĩ Tsai cũng nói thêm: “Đây là lý do phổ biến nhất.”

“**Việc tập thể dục quá nhiều không giúp giảm cân.**

Bác sĩ Ming-Chieh Tsai, bác sĩ chuyên khoa béo phì và nội tiết

Một nghiên cứu năm 2010 cho thấy mọi người có xu hướng đánh giá quá cao mức năng lượng tiêu thụ trong quá trình rèn luyện thể lực.

Nghiên cứu yêu cầu những người tham gia ước tính lượng calorie họ ăn vào. Kết quả là con số này cao hơn số năng lượng tiêu hao. Khi được yêu cầu ăn một số thực phẩm để bù lại lượng calorie bị đốt cháy trong quá trình tập luyện, họ đã ăn gấp hai đến ba lần lượng calorie thực tế bị đốt cháy.

Nguyên nhân thứ hai là các bài tập cường độ cao có thể ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất.

Ba số con người ngày nay đều bị thiếu ngủ, và do đó việc tập thể dục lại là một tác nhân gây căng thẳng thêm cho cơ thể, và thậm chí có thể gây ra một vòng xoáy tiêu cực.

Tập thể dục cường độ cao quá mức sẽ kích thích tiết cortisol, một loại hormone gây căng thẳng. Sự gia tăng nồng độ cortisol sẽ khiến cơ thể mệt mỏi, gây rối loạn giấc ngủ, suy sụp tinh thần, suy giảm khả năng miễn dịch, cũng như tích tụ mỡ bụng, giảm mức độ leptin và tăng tiết ghrelin. Leptin tạo ra cảm giác no, trong khi ghrelin làm tăng cảm giác thèm ăn.

Do đó, tốt nhất trước tiên chúng ta nên bảo đảm việc ngủ đủ giấc, để cơ thể có thể giải quyết và phản ứng lành mạnh với việc tập thể dục.

Một nghiên cứu quy mô nhỏ năm 2021 được đăng trên tạp san khoa học Cell Metabolism phát hiện ra rằng việc thực hiện bài tập HIIT thường xuyên quá mức có thể gây căng thẳng cho cơ thể và ức chế sự trao đổi chất. Kết quả cho thấy 90 phút luyện tập cường độ cao mỗi tuần thực sự có hiệu quả, nhưng việc tăng thời gian tập lên 152 phút mỗi tuần sẽ ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất và gây căng thẳng oxy hóa trong cơ thể.

Do đó, bác sĩ Tsai nhấn mạnh rằng chúng ta không nên tập thể dục khi cảm thấy quá mệt mỏi, và chúng ta nên luyện tập phù hợp. Ông nói: “Việc tập thể dục quá nhiều không giúp giảm cân.”

Việc ngủ ít hơn sâu giấc và vẫn tập thể dục quá mức sẽ gây hại cho cơ thể. Những người thường xuyên ngủ không ngon giấc không nên tập các bài tập

cường độ cao.

2. Ăn nhiều rau và salad

Dù bạn có muốn giảm cân hay không thì việc ăn nhiều rau và salad luôn là một điều tốt. Tuy nhiên, sau khi làm như vậy, một số người nhận thấy họ không giảm được cân. Thay vào đó, họ thậm chí còn tăng cân. Tại sao lại như vậy?

Các món salad có vẻ tươi mát có thể khiến mọi người bỏ qua hai “bẫy calorie” chính:

Thứ nhất là tỷ lệ các thành phần. Trong trường hợp bình thường, phần rau trong món salad nên nhiều hơn phần trái cây, các loại hạt, và các thành phần khác. Tuy nhiên, một số người lại cho quá nhiều trái cây và các loại hạt vào món salad. Hơn nữa, một số nguyên liệu có chứa nhiều calorie, chẳng hạn như các loại hạt, trái cây khô, pho mát và bơ. Món salad Caesar cũng bao gồm bánh mì nướng hoặc chiên.

Thứ hai là nước sốt. Nước sốt salad như sốt ranch dressing, Thousand Island, và Caesar chủ yếu bao gồm các loại dầu. Thêm sốt mayonnaise cũng có thể làm tăng rất nhiều calorie.

Các loại nước sốt salad tương đối lành mạnh bao gồm dầu giấm, nước sốt salad kiểu Nhật Bản hay nước sốt sữa chua. Mặc dù sốt vinaigrettes cũng chứa một số chất béo, nhưng vì ở dạng lỏng nên chất béo có thể chảy xuống đáy chén. Ngược lại, sốt Caesar và các loại nước sốt salad khác lại rất dễ trộn lẫn vào các nguyên liệu khác [vì có độ sệt].

Ngoài ra, một số người ăn rất nhiều rau trong mỗi bữa ăn, hoặc ăn chay, mà không tiêu thụ đủ protein hoặc tinh bột. Mặc dù kiểu ăn kiêng này có thể giúp họ thon gọn trong thời gian ngắn, nhưng về lâu dài, họ sẽ dễ bị mập trở lại hoặc thậm chí còn mập hơn trước. Nguyên nhân là do mất khối cơ.

Thực phẩm chứa protein không chỉ tăng cảm giác no mà còn giúp duy trì và phát triển cơ bắp.

Những người ăn chay thường không tiêu thụ đủ lượng protein, và có những “mỏ vàng” calorie trong các [sản phẩm] protein có nguồn từ thực vật. Ví dụ, thực phẩm chế biến sẵn, chẳng hạn như thịt chay và đậu hũ, được làm từ nhiều chất béo và dầu nành.

Tinh bột có thể được phân giải thành glucose, là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể. Chuyên gia dinh dưỡng Aeris Chen cho biết, việc không tiêu thụ thực phẩm chứa tinh bột sẽ khiến cơ thể mất nước và giảm cân, và khi đã tiêu thụ hết lượng carbohydrate, cơ thể sẽ bắt đầu làm tiêu hao cơ bắp. Cô nói: “Điều đáng sợ nhất là tiêu cơ,” và cho biết rằng việc mất cơ sẽ làm giảm mức trao đổi chất cơ bản, khiến số calorie ăn vào dễ dàng biến thành chất béo và tích tụ trong cơ thể.”

Thêm vào đó, nhiều người thường xuyên ăn ở nhà hàng. Dù khi họ ăn các món rau củ thay vì thực phẩm nhiều tinh bột, họ cũng sẽ tiêu thụ quá nhiều muối và chất béo. Điều này là do, để khiến các món ăn trở nên ngon miệng, các nhà hàng đã dùng nhiều gia vị và phương pháp nấu ăn không lành mạnh, chẳng hạn như chiên ngập dầu.

Một số người không ăn tinh bột; họ tin rằng cơm trắng và bánh mì có nhiều calorie và có thể khiến họ mập hơn. Tiến sĩ Tsai nhấn mạnh rằng không phải tất cả các loại tinh bột đều như nhau, và chúng ta cần đưa ra sự so sánh. Mặc dù không lành mạnh như gạo ngũ cốc hoặc yến



Các món salad có vẻ tươi mát có thể khiến mọi người bỏ qua hai “bẫy calorie”

mạch, nhưng gạo trắng vẫn là một loại thực phẩm tự nhiên và tốt hơn các loại thực phẩm chế biến sẵn – chẳng hạn như bánh mì trắng, mì ống, và pizza.

Số với bánh mì trắng và bánh mì chứa lượng đường cao, bánh mì nguyên cám (whole grain bread) có thể lành mạnh hơn. Bánh mì nguyên cám được làm từ bột của lúa mì nguyên hạt và có giá trị dinh dưỡng cao hơn; vì vậy, bạn chỉ cần chú ý đến cách kết hợp các nguyên liệu trong món ăn. Bác sĩ Tsai cho biết: “Một trong những người tham gia chương trình giảm cân của tôi sống ở Úc và ăn bánh mì nguyên cám mỗi ngày, nhưng anh ấy vẫn giảm cân với khẩu phần hợp lý.”

Nếu bạn chú ý đến việc kết hợp các nguyên liệu và phương pháp nấu ăn, ăn nhiều rau sẽ không làm bạn tăng cân.

Bác sĩ Tsai nói: “Nếu bạn thay thế một nửa bữa ăn bằng rau, bạn chắc chắn sẽ giảm cân.” Ông đã giúp 1.000 người giảm cân thông qua các khóa học trực tuyến của mình. Tổng số cân nặng giảm được của họ là hơn 6,000kg, và không ai tăng cân trở lại. Chia khóa của phương pháp ăn kiêng để giảm cân là có lượng rau chiếm gần một nửa mỗi bữa ăn.

3. Ăn nhẹ chỉ với các loại hạt, chocolate đen, các loại đồ ăn nhẹ lành mạnh khác

Nhiều người tại các buổi cố vấn giảm cân sẽ nói: “Tôi không hề ăn nhiều thứ” hay “Tôi không ăn nhiều trong các bữa ăn,” nhưng họ vẫn gặp khó khăn trong việc giảm cân. Sau khi các chuyên gia y tế đặt câu hỏi [về khẩu phần ăn] một cách kỹ lưỡng, người ta phát hiện ra rằng vấn đề có thể nằm ở bữa ăn nhẹ của họ.

Số với bánh quy và bánh ngọt, các loại hạt, chocolate đen và trái cây sấy khô là những món ăn nhẹ lành mạnh. Tuy nhiên, mọi người thường bỏ qua lượng calorie của những thực phẩm này và vô



Bơ ca cao có trong chocolate đen chứa rất nhiều calorie.

ting ăn quá nhiều hoặc không tính vào tổng lượng calorie hàng ngày.

Bơ ca cao có trong chocolate đen chứa rất nhiều calorie. Sau khi sấy khô, trái cây chỉ có kích thước nhỏ hơn nhưng vẫn giữ nguyên hàm lượng đường và calorie. Các loại hạt (nuts) là thực phẩm nhiều chất béo. Một số ít các loại hạt có thể có tới 200 calorie, gần bằng lượng calorie của một bát cơm. Nhiều người ăn một hộp hạt Costco trong lúc xem TV. Vì kết quả là họ ăn vào rất nhiều chất béo.

Đối với những người muốn giảm cân, “Tôi nói với họ rằng họ đã có rất nhiều dầu trong cơ thể, vì vậy họ không nên tiêu thụ dầu quá mức,” bác sĩ Tsai nói. Ví dụ như những người thích uống sữa bơ (avocado). Bơ là một loại thực phẩm nhiều chất béo, và sữa cũng chứa chất béo.

Do các bữa ăn được nấu bằng dầu, vì vậy bạn không nên tiêu thụ thêm thức ăn nhẹ có hàm lượng chất béo cao, ngay cả những chất béo tốt. Nếu bạn muốn dùng món ăn nhẹ nhiều chất béo, bạn nên hạn chế số lượng và chú ý đến lượng chất béo và dầu tiêu thụ trong bữa ăn.

Sự thâm hụt calorie

Các lời khuyên ở trên đã cho thấy rằng không phải tất cả lượng calorie đều như nhau. Nhưng một khi chúng ta ăn thực phẩm toàn phần và lành mạnh, thì chia khóa để kiểm soát cân nặng là lượng calorie bị thâm hụt, nghĩa là lượng calorie ăn vào sẽ ít hơn lượng calorie bị đốt cháy.

Bác sĩ Tsai cho biết: “Nếu như bạn đang gặp khó khăn trong việc giảm cân, tức là bạn đang ăn nhiều calorie hơn mức đốt cháy. Do đó, khi bạn thấy mình tăng cân hoặc gặp khó khăn trong việc giảm cân, thì thay vì đổ lỗi cho tuổi tác, quá trình trao đổi chất kém hoặc rối loạn nội tiết, trước tiên hãy kiểm tra lại những gì bạn ăn, và bạn có thể tìm ra nguyên nhân.

Đầu tiên, hãy bắt đầu bằng cách ghi lại các bữa ăn. Chụp ảnh là cách dễ xem lại nhất.

Theo bác sĩ Tsai, nghiên cứu đã cho thấy rằng khi một người nhớ lại và kể lại các thực phẩm đã ăn, con số đó sẽ ít hơn khoảng 30 đến 50% so với mức tiêu thụ thực tế.

Ngược lại, một bức ảnh là một bản lưu rất khách quan và cũng giúp các chuyên gia y tế thuận tiện hơn khi xác định vấn đề.

Trong một số trường hợp khó giảm cân, mọi người cần cần đo thêm các loại thực phẩm và tính toán lượng calorie.

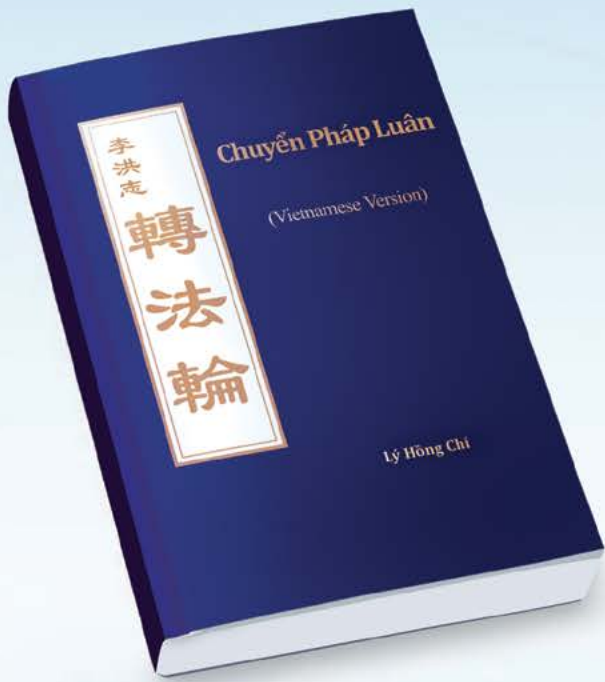
Nhiều người không có hiểu biết đầy đủ về những “thói quen lành mạnh”. Trên thực tế, chỉ cần bạn ăn uống cân bằng và thực hiện các bài tập thể dục phù hợp, cùng với sự thâm hụt calorie, bạn có thể giảm cân dần dần.

Có Camille Su là kỹ giả về sức khỏe về các chủ đề bệnh tật, dinh dưỡng và nghiên cứu.

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 chăm sóc, trợ giúp đáng tin cậy và chu đáo.

Nam Khanh biên dịch

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



“Quá 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

C huẩn 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!

Mua ngay tại
FaYuanBooks.com



LUCKY STARS FINANCIAL



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

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

(714) 699-9289

MEDICARE

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

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 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 xưởng.
- 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

CHAUSON PHARMACY

Kính mời Quý Khách

- Giao thuốc tận nhà, miễn phí.
- Có quà tặng cho khách mới và đơn thuốc mới.
- Có thử Covid- 19 nhanh (Antigen) và PCR.
- Chích ngừa cảm cúm (Flu).
- Dược sĩ tận tình hướng dẫn cách sử dụng thuốc an toàn và hiệu quả.

- Bán nhiều loại thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).
- Nhận hầu hết các loại bảo hiểm, Medicare và Medi-Cal.
- Giúp quý vị gọi Bác Sĩ và chuyên toa để dàng, nhanh chóng.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.

Dược sĩ có nhiều kinh nghiệm và sẽ tận tâm giúp đỡ, trả lời những thắc mắc về sức khoẻ và thuốc cho quý vị.

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 : Ngủ

CHAUSON PHARMACY

NHÀ THUỐC CHÂU SƠN

COMETESTING

L.A. BẢO HIỂM

9191 Bolsa Ave, #212, Westminster, CA 92683
(Trong khu chợ Á Đông, đối diện Phước Lộc Thọ)

1. BẢO HIỂM **XE**
2. BẢO HIỂM **NHÀ**
3. BẢO HIỂM **NHÂN THỌ**
4. BẢO HIỂM **SỨC KHỎE**
5. CÁC LOẠI **BOND**

GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN

(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)

- 1 chiều: **\$295/năm**
- 1 chiều rưỡi: **\$390/năm**

(B) Cho người không làm chủ xe

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



Xin gọi:
JULIE TRƯƠNG
(Insurance Broker)
(714) 373-2437

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

SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI

Làm thế nào để tiếp tục vận động khi về già?

LYNN JAFFEE

Giữ thăng bằng là một yếu tố quan trọng quyết định sức khỏe lâu dài và khả năng vận động khi về già.

Một nghiên cứu gần đây được công bố trên Tập san Y học Thể thao của Anh quốc đã đưa đến sự thấu hiểu hơn về khả năng giữ thăng bằng và sức khỏe.

Các nhà nghiên cứu yêu cầu những người tham gia trong độ tuổi từ 51 đến 75 giữ thăng bằng trên một chân trong 10 giây với tư thế ngẩng cao đầu và hai tay để sang hai bên.

Trong khi hầu hết những người tham gia có thể giữ tư thế này trong mười giây, 20% số người không thể làm như vậy. Sau bảy năm theo dõi, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những thành viên không làm được có nguy cơ tử vong cao hơn 84% so với những người có thể duy trì tư thế đứng bằng một chân trong 10 giây.

Việc duy trì các khả năng như giữ thăng bằng bằng một chân đóng một vai trò rất lớn trong tiến trình lão hóa và kéo dài tuổi thọ.

Thăng bằng là một thước đo chính xác cho chức năng và sức khỏe tổng thể, bởi vì té ngã là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu liên quan đến thương tích ở những người trên 65 tuổi.

Nhưng không phải chỉ có thăng bằng mới có thể dự báo [tình trạng] sức khỏe trong các năm về sau. Những yếu tố như sức mạnh [cơ], sự dẻo dai, và mức độ hoạt động cũng có vai trò trong việc xác định khả năng vận động, chất lượng cuộc sống, và thậm chí cả trí nhớ.

Trong những năm qua, tôi đã gặp một số người nói rằng họ không thể ngồi xuống sàn nhà rồi đứng lên. Điều khiến tôi ngạc nhiên là có cả những người trẻ trong số này. Vì vậy, tôi đã bắt đầu thực hiện việc đứng lên-ngồi xuống này một cách liên tục. Mục tiêu của tôi là làm 10 lần mỗi ngày, với hy vọng rằng nếu một lúc nào đó trong tương lai xa, khi bị té ngã, tôi sẽ có nhiều khả năng đứng dậy được hơn.

Dưới đây là một số cách để duy trì hoặc cải thiện mức độ hoạt động khi về già.

1. Đi bộ

Hãy đi bộ, tốt nhất là nửa giờ mỗi ngày, nếu bạn có thể. Đi bộ là tiêu chuẩn vàng để duy trì sự vận động. Đi bộ có thể giữ cho các cơ hoạt động và khỏe mạnh, tăng lưu thông máu và oxy đến các tế bào, và giúp trì hoãn sự khởi phát hoặc cải thiện chứng mất trí nhớ.

Vận động thường xuyên thực sự làm tăng số lượng tế bào ở hồi hải mã. Đây là một cấu trúc quan trọng của bộ não liên quan đến trí nhớ và học tập. Ngoài ra, các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng việc tăng số bước đi hàng ngày từ 3,000 lên 7,000 sẽ làm giảm một nửa nguy cơ tử vong đối với những người trên 60 tuổi.

2. Chọn một hoạt động

Nếu bạn không thích đi bộ, hãy chọn bất kỳ một hoạt động nào khiến bạn vận động. Đi xe đạp là một môn thể dục tuyệt vời và có thể giúp bạn giữ thăng bằng. Bởi



Thường xuyên tập Yoga hay Thái Cực Quyền có thể làm giảm căng thẳng một cách đáng kể.

lợi thì giúp tăng sự linh hoạt dẻo dai [của cơ bắp], và chạy là cách tốt để duy trì sức khỏe tim mạch. Bất cứ loại nào giúp bạn duy trì vận động đều là lựa chọn tốt.

3. Giữ thăng bằng

Hãy cải thiện khả năng thăng bằng của bản thân, đơn giản như thực hành bài kiểm tra đứng bằng một chân trong mười giây mỗi ngày. Bạn có thể bắt đầu bằng cách bám vào lưng ghế hoặc đứng gần tường và cố gắng giữ thăng bằng mà không cần trợ giúp. Bạn thật sự có thể giảm nguy cơ té ngã bằng cách giữ thăng bằng ít nhất là một hoặc hai phút mỗi ngày.

4. Tập Yoga hoặc Thái Cực Quyền

Cả hai môn tập này đều [bao gồm những động tác] di chuyển chậm, có chủ đích và có thể được điều chỉnh cho phù hợp với

Vận động thường xuyên không chỉ tốt cho cơ thể mà còn làm tăng số lượng tế bào ở hồi hải mã, khu vực liên quan đến học tập và trí nhớ.



Đi bộ là tiêu chuẩn vàng để duy trì sự vận động.

nhu cầu của những người bị hạn chế về khả năng vận động. Yoga và Thái Cực Quyền đều là những lựa chọn tốt có thể duy trì hoạt động thể chất nhờ khả năng tăng sức mạnh [cơ], sự dẻo dai, và phạm vi chuyển động. Ngoài ra, thường xuyên tập Yoga hay Thái Cực Quyền có thể làm giảm căng thẳng một cách đáng kể.

5. Rèn luyện sức mạnh cơ bắp

Thực hành thêm một số môn thể dục dùng sức mạnh giúp bạn tránh bị yếu cơ. Có một số phương án để bạn lựa chọn, tùy theo khả năng và sở thích của bản thân. Bạn có thể nâng tạ tay hoặc dùng dây kháng lực để tăng sức mạnh cho cả cánh tay và chân, hoặc thực hiện động tác chống đẩy lên tường hay plank (chống đẩy bằng khuỷu tay) – bắt đầu với các tư thế đã sửa đổi [cho phù hợp với bản thân] và tăng dần lên. Để tránh chấn thương hoặc hoạt động quá sức, hãy tìm một huấn luyện viên hoặc chuyên gia vật lý trị liệu có thể cung cấp thiết bị phù hợp và giúp bạn có vóc dáng cân đối.

6. Kéo giãn cơ

Kéo giãn cơ giúp duy trì tính linh hoạt. Điều đáng ngạc nhiên là có rất nhiều người bỏ qua tác dụng duy trì sức khỏe và khả năng của hoạt động tuyệt vời này. Nếu bạn chưa quen với việc kéo giãn cơ, tôi khuyên bạn nên tham khảo một số hướng dẫn chuyên môn từ huấn luyện viên hoặc nhà vật lý trị liệu.

Tóm lại, có rất nhiều cách để tránh mất khả năng di chuyển và hoạt động khi về già. Không có gì thích hợp hơn cụm từ “không dùng thì sẽ mất” khi nói đến việc duy trì vận động lúc bạn già. Điều then chốt là cần tìm ra các hoạt động phù hợp nhất với bạn và thực hiện thường xuyên.

Thiên Vân biên dịch

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

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 dầu ớt đỏ

Thật nhiều hương vị Làm bạn không thể quên hương vị châu Á

Nước sốt cay

Được pha trộn điều luyện và linh hoạt 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

Sản xuất tại CANADA

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

Xem thêm video của Chef John trên: Taste Show