



Hàng chục triệu người Mỹ vẫn bị thừa cân hoặc béo phì, một phần lớn là do cách ăn uống và lối sống điển hình của người Tây phương.

Béo phì: Quá nhiều muối và không đủ nước

RICHARD JOHNSON

Trong suốt nhiều năm nghiên cứu về béo phì và các bệnh liên quan, tôi đã quan sát thấy rằng có tương đối ít người nhắc đến hai điều quan trọng về vấn đề rất phức tạp này: thiếu nước và ăn quá nhiều muối. Cả hai đều được biết đến là góp phần gây ra béo phì.

Có rất nhiều nghiên cứu khoa học và phương tiện truyền thông cảnh báo về cách mà đường, carbohydrate, chất béo bão hòa, và ít vận động góp phần gây ra béo phì. Và hàng chục triệu người Mỹ vẫn bị thừa cân hoặc béo phì, một phần lớn là do cách ăn uống và lối sống điển hình của người Tây phương.

Là một nhà giáo dục, nhà nghiên cứu, và giáo sư y khoa, tôi đã dành hơn 20 năm để tìm hiểu nguyên nhân của béo phì, và các bệnh liên quan như tiểu đường, cao huyết áp, và bệnh thận kinh niên.

Bài học rút ra từ loài chuột cát sa mạc

Thiên nhiên đã tiết lộ cho vai trò của những yếu tố này thông qua loài chuột cát sa mạc *Psammomys obesus*, một loài gặm nhấm nặng 1/2 pound (227 gr) có tiếng kêu the the sống ở các sa mạc và vùng ngập mặn ở Bắc Phi. Loài chuột này thường hiếm thấy, sống bằng cách ăn thân cây *Salicornia* (măng biển) có chút giống với măng tây.

Mặc dù ít chất dinh dưỡng, nhưng phần ruột xộp mọng nước của cây măng biển chứa rất nhiều muối với nồng độ cao giống như nước biển.

Các nghiên cứu gần đây đã cung cấp những hiểu biết mới về lý do vì sao loài chuột cát sa

Vai trò của sự mất nước và ăn quá nhiều muối phần lớn bị đánh giá thấp trong tiến triển của bệnh cao huyết áp và béo phì.



mạc có thể thêm vị mặn của ruột cây măng biển. Mặc dù điều này vẫn chưa được chứng minh cụ thể ở chuột cát, nhưng có khả năng rằng việc ăn nhiều muối sẽ giúp chuột cát chuyển hóa lượng tương đối thấp carbohydrate mà chúng ăn được thành fructose – một loại đường tự nhiên có trong trái cây, mật ong, và một số loại rau.

Điều đó giúp con vật sống sót khi thức ăn và nguồn nước ngọt khan hiếm. Đó là vì đường fructose kích hoạt “công tắc sinh tồn” kích thích sự kiểm ăn, nạp thức ăn, tích trữ chất béo và carbohydrate để bảo vệ con vật khỏi bị đói.

Tuy nhiên, khi chuột bị nuôi nhốt và ăn theo dinh dưỡng thông thường của loài gặm nhấm là khoảng 50% carbohydrate, chuột nhanh chóng bị béo phì và tiểu đường. Nhưng nếu cho ăn rau tươi loại ít tinh bột, loài gặm nhấm này vẫn có cân nặng bình thường.

Nghiên cứu của tôi và nghiên cứu của nhiều nhà khoa học khác trong nhiều thập niên cho thấy rằng nhiều người Mỹ vô tình ăn uống giống một con chuột cát sa mạc bị nuôi nhốt, mặc dù rất ít người sống ở những nơi thiếu thức ăn và nước uống. Vì vậy, họ đã liên tục kích hoạt công tắc sinh tồn.

Fructose và cách ăn uống

Như đã đề cập, fructose, một loại đường đơn, dường như có vai trò quan trọng trong việc kích hoạt công tắc sinh tồn dẫn đến sự sản xuất chất béo.

Một lượng nhỏ đường fructose trong một loại trái cây riêng lẻ là vô hại, nhưng lượng quá lớn sẽ gây ra vấn đề lớn cho sức khỏe con người. Đa số chúng ta nhận được đường fructose từ đường sucrose

và siro bắp có hàm lượng fructose cao. Tổng lượng hấp thụ của hai loại đường này chiếm khoảng 15% lượng calorie trong bữa ăn trung bình của người Mỹ.

Những loại đường ta này kích thích mọi người ăn nhiều hơn, có thể dẫn đến tăng cân, tích tụ chất béo và tiền tiểu đường.

Cơ thể chúng ta cũng tự tạo ra đường fructose. Các nghiên cứu thực nghiệm cho thấy chừng đó có thể đủ để kích hoạt sự phát triển của bệnh béo phì.

Vì fructose được tạo ra từ glucose, việc sản xuất fructose sẽ tăng lên khi có lượng glucose trong máu cao. Quá trình này xảy ra khi chúng ta ăn nhiều cơm, ngũ cốc, khoai tây, và bánh mì trắng; đó là những loại carbs làm tăng nhanh lượng glucose trong máu.

Và đáng chú ý là, tình trạng mất nước có thể kích thích sản xuất đường fructose, từ đó sản sinh ra chất béo.

Chất béo cung cấp nước

Chất béo có hai chức năng chính. Chức năng đầu tiên, thường được biết đến, là để dự trữ calorie cho những lúc không có thức ăn.

Một chức năng quan trọng khác nhưng ít được biết đến của chất béo là cung cấp nước.

[Mặc dù] không chứa nước nhưng quá trình phân hủy chất béo sẽ tạo ra nước trong cơ thể. Lượng nước được tạo ra là đáng kể, gần tương đương với lượng chất béo được đốt cháy. Vậy nên cũng dễ hiểu khi một số động vật dựa vào chất béo để cung cấp nước trong những thời điểm thiếu nước.

Cá voi là một ví dụ. Trong khi chỉ uống một ít nước biển, cá voi lấy phần lớn nước từ thức ăn. Và khi di chuyển trong một thời gian dài mà không có thức ăn, cá voi lấy nước chủ yếu bằng cách chuyển hóa chất béo.

Xem tiếp **trang 2**

Béo phì: Quá nhiều muối và không đủ nước

Tiếp theo từ trang 1

Hiểu rõ hơn về khoai tây chiên
Không nên đánh giá thấp vai trò của mất nước trong việc gây ra béo phì. Điều này thường xảy ra sau khi ăn đồ ăn mặn. Mất nước và tiêu thụ muối đều dẫn đến việc sản xuất fructose và chất béo.

Đây là lý do vì sao khoai tây chiên nhiều muối đặc biệt tạo ra nhiều chất béo. Lượng muối nhiều gây ra trạng thái giống như mất nước, kích thích chuyển đổi tinh bột trong khoai tây chiên thành fructose.

Hơn nữa, các nghiên cứu cho thấy đa số những người thừa cân hoặc béo phì đều không uống đủ nước. Họ dễ bị mất nước và ăn nhiều muối hơn nhiều so với những người gầy.

Nghiên cứu cho thấy những người béo phì thường xuyên có mức vasopressin cao, một loại hormone giúp thận giữ nước để điều hòa lượng nước tiểu.

Nhưng các nghiên cứu gần đây cho thấy vasopressin còn có một vai trò khác, đó là kích thích sự sản xuất chất béo.



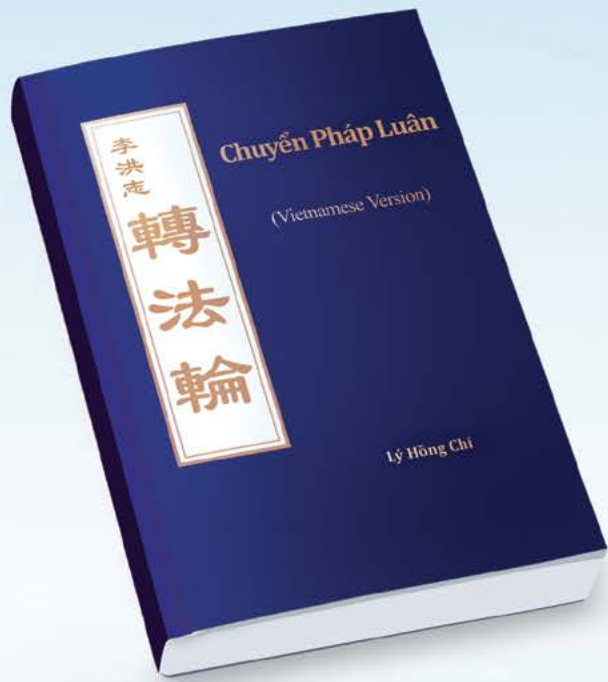
Ngày càng có nhiều bằng chứng rằng, việc tăng lượng nước uống vào có thể giúp những người béo phì giảm cân.

Khoai tây chiên nhiều muối đặc biệt tạo ra nhiều chất béo.



RACCOL_STUDIO VIA FREEPIK.COM

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 huyển 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



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).
- Được 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 chuyển toa dễ dàng, nhanh chóng.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.

Được sĩ có nhiều kinh nghiệm và sẽ tận tâm giúp đỡ, trả lời những thắc mắc về sức khỏe 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 : Nghỉ

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

5 thực phẩm giúp thải bỏ kim loại nặng và độc tố

MICHAEL EDWARDS

Trong thế giới độc hại thời nay, chúng ta hấp thụ, hít thở và nạp vào cơ thể những hóa chất và kim loại nặng mỗi ngày. Vi khuẩn có hại và nấm Candida tiết ra độc tố như một phần của quá trình chuyển hóa khi chúng chết đi. Giải độc hai lần mỗi năm có thể thanh lọc cơ thể và loại bỏ những hợp chất có độc tính cao này, nhưng 363 ngày còn lại trong năm khi cơ thể tích tụ độc tố thì sao?

Điều gì sẽ xảy ra nếu thực phẩm trong bữa ăn hàng ngày không chỉ nuôi dưỡng cơ thể mà còn gắn kết những chất độc và làm sạch các mô cơ thể? Điều gì sẽ xảy ra nếu cách ăn uống đối đảo dinh dưỡng trở thành phương pháp thải độc mỗi ngày? Câu trả lời nằm ở chính những thực phẩm dưới đây.

- Tảo tiểu cầu (chlorella)
- Tảo xoắn (spirulina)
- Tỏi
- Ngò (cilantro)
- Cỏ lúa mì (wheatgrass)

1. Tảo tiểu cầu và tảo xoắn

Tảo tiểu cầu và tảo xoắn, hai loại siêu thực phẩm tuyệt vời, thực ra là lớp váng trên mặt ao nước ngọt. Tảo tiểu cầu là loài sinh vật đơn bào hình tròn, nhiều chất diệp lục, chứa 20 loại vitamin và khoáng chất cùng tất cả các loại amino acid thiết yếu. Tảo xoắn là loài sinh vật đa bào hình xoắn ốc, cũng rất nhiều chất diệp lục, chứa 18 loại vitamin và khoáng chất, 8 loại amino acid, acid béo omega 3 và omega 6. Cả hai loại siêu thực phẩm này đều chứa nhiều protein và chất chống oxy hóa, có công dụng đáng kể trong việc hấp thụ các kim loại nặng và chất độc hại. Điều quan trọng là bạn cần mua tảo tiểu cầu và tảo xoắn từ một nguồn đáng tin cậy, bảo đảm không mua phải sản phẩm đã hấp thụ các kim loại nặng từ môi trường nuôi trồng.

2. Tỏi

Tỏi chứa rất nhiều vitamin C, vitamin B6 và manganese. Thành phần hoạt tính có công dụng chữa bệnh chủ yếu của tỏi là allicin, một hợp chất chứa lưu huỳnh. Tỏi giúp ngăn ngừa hoặc làm giảm mức độ nghiêm trọng của virus gây bệnh cảm cúm thông thường, giảm huyết áp, giảm cholesterol LDL, và cũng là một chất chống oxy hóa. Tỏi cũng có khả năng kháng khuẩn, kháng nấm và chống ký sinh trùng. Thật đáng ngạc nhiên, thực phẩm này cũng có thể gắn với kim loại nặng và giúp cơ thể thải độc hiệu quả. Để đạt được hiệu quả tốt nhất, bạn nên ăn từ 3 tép tỏi trở lên mỗi ngày. Hãy luôn đợi khoảng 10 phút sau khi cắt hoặc đập dập tỏi trước khi nấu hoặc ăn sống để giúp allicin có đủ thời gian hình thành.

3. Ngò

Ngò [rì] có thể gắn với các kim loại nặng, kéo chúng ra khỏi mạch máu và các mô để đào thải ra khỏi cơ thể. Ngò là một chất chống oxy hóa mạnh mẽ giúp ngủ ngon, giảm lo lắng và giảm lượng đường



Tảo tiểu cầu và tảo xoắn là hai loại siêu thực phẩm tuyệt vời. Cả hai đều có công dụng đặc biệt trong việc hấp thụ các kim loại nặng và nhiều chất độc hại trong cơ thể.

trong máu. Ngò thực ra chính là rau mùi (coriander) – một loại cây để thu hoạch hạt mùi. Ngò còn được gọi là ngò Tàu (Chinese parsley).

4. Cỏ lúa mì

Cỏ lúa mì chứa nhiều calcium, phosphorus, potassium, magnesium, vitamin B, vitamin A và vitamin C. Đây là một chất giải độc mạnh mẽ, có khả năng trung hòa độc tố nhờ các enzym, và loại bỏ các kim loại nặng và chất độc tồn trữ trong mô và cơ quan ra khỏi cơ thể. Giống như tảo xoắn và tảo tiểu cầu, cỏ lúa mì là một nguồn cung cấp chất diệp lục tuyệt vời.

5. Công thức bổ dưỡng của Doc Shillington

Công thức bổ dưỡng dưới đây có thể giúp giải độc các kim loại nặng và mang lại rất nhiều lợi ích khác.

- 1 nắm tỏi
- 1 nắm hành băm nhỏ
- 1 nắm gừng băm nhỏ
- 1 nắm cải ngựa (horseradish) băm nhỏ
- 1/2 nắm ớt Habanero băm nhỏ
- Giấm táo nguyên chất

Cho các nguyên liệu vào máy xay sinh tố và phủ lên trên khoảng 1-2 inch (2.5-5cm) giấm táo nguyên chất. Nếu có thể, bạn nên chọn các nguyên liệu hữu cơ, nhưng [nếu không có] đừng để điều đó ngăn bạn không dùng công thức này. Bạn có thể dùng hỗn hợp sau khi xay ngay lập tức hoặc đợi khoảng hai tuần và để hỗn hợp chuyển thành dạng cồn thuốc.

Tổng hợp lại, chúng ta có một số cách

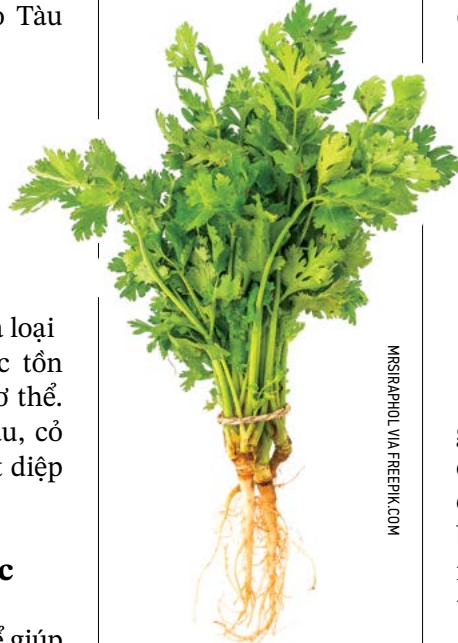
thức thải độc như dưới đây:

Cách thải bỏ các kim loại nặng mỗi ngày

- Một bát salad lớn với nhiều tỏi, ngò, và rau xanh
- Nước trái cây – Trà sữa vàng (Golden Milk Tea) hoặc nghệ và gừng
- Thuốc bổ tổng hợp của Shillington Total Tonic)
- Uống nhiều nước chanh nam việt quất mỗi ngày

Đây không chỉ là cách ăn uống giúp thải độc các kim loại nặng mà còn là phương pháp thải độc không cần nhịn ăn, và giúp chữa lành toàn bộ cơ thể. Đó sẽ là cách thức hiệu quả miễn là bạn không ăn cùng những thực phẩm chế biến sẵn.

Bài báo được đăng tải lần đầu tại
OrganicLifestyleMagazine.com
Thanh Ngọc biên dịch



Ngò [rì] cũng có thể đào thải các kim loại nặng ra khỏi cơ thể.



Tỏi cũng có thể gắn với kim loại nặng và giúp cơ thể thải độc hiệu quả.

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.

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 dầu ớt đỏ**
Thật nhiều hương vị Làm bạn không thể quên hương vị châu Á
- Nước sốt cay**
Được pha trộn điều chỉnh 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

Sản xuất tại CANADA

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

Xem thêm video của Chef John trên:
Taste Show

Bác sĩ Nhật Bản chia sẻ về 5 lối sống phòng ngừa ung thư

WEBER LEE & ELLEN WAN

Ung thư luôn là căn bệnh “gây ám ảnh” cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, một bác sĩ Nhật Bản, từ khi được chẩn đoán bị ung thư thận, đã bắt đầu suy ngẫm về cuộc đời của mình, và ung thư đã không tái phát suốt 15 năm sau cuộc phẫu thuật.

Ông Takashi Funato, giám đốc Phòng khám Funato ở tỉnh Gifu, Nhật Bản, được chẩn đoán bị ung thư thận vào năm 2007. Sau cuộc phẫu thuật, ông bắt đầu suy ngẫm về các thói quen sống của mình. Ông phân loại lối sống thành 5 nhóm: cách ăn uống, ngủ nghỉ, tập thể dục, nhiệt độ cơ thể, và tiếng cười. Sau đó, ông nhận ra rằng cuộc sống của ông đã có những sai lầm đáng kể.

1. Cách ăn uống

Ông Takashi cho biết trước khi bị bệnh ung thư, cách ăn uống của ông rất không lành mạnh. Ông thường ăn mì gói để no bụng và không hạn chế thức ăn nhanh và thức ăn vặt. Ông cho rằng sai lầm lớn nhất của mình trong cách ăn uống là “không quan tâm đến cách ăn uống” và “nghĩ rằng mình sẽ không bị ung thư”.

Sau khi phẫu thuật, ông Takashi tin rằng điều quan trọng nhất là hạn chế “loại đường mà bệnh ung thư ưa thích”. Ông đã thay đổi thói quen ăn uống thật thường, ăn nhiều thực phẩm địa phương theo mùa, cố gắng ăn no tám phần [muồi], giảm lượng thịt đỏ, tránh các nguyên liệu chứa chất phụ gia và thuốc trừ sâu, ăn uống đúng giờ mỗi ngày, và nhịn ăn một cách hợp lý.

2. Ngủ đủ giấc

Ông Takashi tin rằng giấc ngủ là một trong những chìa khóa quan trọng để điều trị bệnh ung thư. Khi còn là bác sĩ phẫu thuật, ông có thể bị bệnh viện gọi đi bất



Ông Takashi Funato là giám đốc Phòng Khám Funato ở tỉnh Gifu, Nhật Bản. Ông bị ung thư thận cách đây 15 năm, và sau cuộc phẫu thuật, bệnh ung thư của ông đã không còn tái phát.

Ông Takashi Funato cho rằng sai lầm lớn nhất của mình trong cách ăn uống là “không quan tâm đến cách ăn uống” và “nghĩ rằng mình sẽ không bị ung thư”.



Hãy thử cố gắng hít thở sâu và mỉm cười; bạn sẽ cảm thấy trong lòng thư thái hơn. Mọi người có thể áp dụng nguyên tắc này vào cuộc sống hàng ngày, vì nụ cười chính là chìa khóa để giảm bớt căng thẳng.

cứ lúc nào, và giấc ngủ của ông khá bất ổn. Đây là một thực trạng khá phổ biến đối với các bác sĩ phẫu thuật tại bệnh viện. Vì vậy, ông đã xem đó là điều tất nhiên và không nhận ra mức độ tệ hại của việc này.

Tuy nhiên, giấc ngủ là một phương pháp chữa bệnh tự nhiên hiệu quả. Các tế bào lympho có tác dụng loại bỏ tế bào ung thư chủ yếu được kích thích bởi thần kinh phó giao cảm, vốn chiếm ưu thế vào ban đêm.

Nếu thời gian dành cho giấc ngủ và hoạt động của thần kinh phó giao cảm ngắn, thì thời gian tế bào lympho loại bỏ tế bào ung thư cũng sẽ bị rút ngắn lại. Do vậy, ông khuyến nghị bệnh nhân ung thư nên đi ngủ lúc 10 giờ tối, thức dậy lúc 6 giờ sáng, ngủ ít nhất 6 tiếng và không bao giờ đi ngủ muộn hơn 12 giờ đêm.

3. Tập thể dục

Sau khi phẫu thuật, ông Takashi bắt đầu đi bộ ít nhất 3,000 bước mỗi ngày. Khi cần tư vấn cho bệnh nhân, ông sẽ đậu xe xa hơn và sau đó đi bộ đến địa điểm đã hẹn.

Ông khuyến bệnh nhân ung thư nên đi bộ càng nhiều càng tốt và tập luyện cơ bắp thường xuyên. Trong quá trình tập luyện, nhiệt độ cơ thể sẽ tăng lên, và các tế bào bạch huyết sẽ được kích hoạt, vì vậy việc tập luyện cơ bắp và nâng cao thân nhiệt sẽ giúp cải thiện hệ miễn dịch.

Ngoài ra, tập thể dục có thể giúp cơ thể nhận nhiều oxy hơn và ức chế sự phát triển của tế bào ung thư. Tập thể dục cũng khiến cơ bắp tiêu thụ đường, từ

đó giảm cung cấp dinh dưỡng cho tế bào ung thư. Vì vậy, tập thể dục có thể xem như một mũi tên trúng ba đích.

4. Nhiệt độ cơ thể

Ông Takashi tin rằng việc tăng nhiệt độ cơ thể sẽ giúp bạn trở nên khỏe mạnh hơn, vì [tế bào] ung thư ưa thích nhiệt độ thấp. Ông khuyến bệnh nhân nên đi tắm hơi thường xuyên, là điều ông thường làm một hoặc hai lần mỗi tuần. Ông cũng chú ý giữ ấm cơ thể vùng bụng và thân dưới, nhất là vào mùa đông.

Ông cho biết nhiệt độ cơ thể tăng cao sẽ làm tăng hoạt động của tế bào miễn dịch và tăng số lượng các protein sốc nhiệt (Heat Shock Proteins) có chức năng sửa chữa tế bào.

5. Nụ cười

Ông Takashi cũng khuyến bệnh nhân ung thư nên cười nhiều hơn để luôn cảm thấy vui vẻ. Ngay cả khi bạn không thể cười một cách tự nhiên, bạn cũng nên mỉm cười một cách chủ động. Hãy thử cố gắng hít thở sâu và mỉm cười; bạn sẽ cảm thấy trong lòng thư thái hơn. Mọi người có thể áp dụng nguyên tắc này vào cuộc sống hàng ngày, vì nụ cười chính là chìa khóa để giảm bớt căng thẳng.

Ngoài ra, mỉm cười trước gương hoặc khi thấy những người khác đang cười, và tiếng cười tràn ngập bầu không khí chung quanh cũng có tác dụng tương tự.

Thanh Ngọc biên dịch

DRAZEN ZIGIC VIA FREEPK.COM



Đa số các nghiên cứu về tình trạng cha mẹ kiệt sức nói làm việc cho thấy rằng các bà mẹ kiệt sức hơn các ông bố.

7 loại thực phẩm dành cho cha mẹ khi kiệt sức

MUHAMMAD USMAN

Tình trạng kiệt sức của cha mẹ là sự kiệt quệ về tinh thần, thể chất, và cảm xúc do căng thẳng kinh niên trong quá trình nuôi dạy con cái – dẫn đến nhiều hậu quả tiêu cực về tinh thần, bao gồm cả lo lắng và trầm cảm.

Mặc dù có những nghiên cứu cho thấy rằng 2/3 các cha mẹ đang đi làm gặp phải tình trạng kiệt sức, nhưng cần lưu ý rằng mọi người đều có thể bị kiệt sức ở các mức độ khác nhau tùy thuộc vào hoàn cảnh cá nhân và các yếu tố khác. Đa số các nghiên cứu về tình trạng cha mẹ kiệt sức nói làm việc cho thấy rằng các bà mẹ [thường bị] kiệt sức hơn các ông bố.



Thiếu ngủ có thể dẫn đến các tình trạng nghiêm trọng như tăng nguy cơ bị bệnh tim, huyết áp cao, tiểu đường, bệnh thận và đột quỵ.

SHUTTERSTOCK

Các triệu chứng của tình trạng kiệt sức nơi làm việc của cha mẹ
Triệu chứng của tình trạng kiệt sức nơi làm việc của cha mẹ bao gồm:

- Trầm cảm, có nhiều khả năng phát triển thành các ca nghiêm trọng tình trạng cha mẹ kiệt sức nơi làm việc.
- Tình trạng mệt mỏi liên tục.
- Cảm giác hụt hẫng, bất lực hoặc tuyệt vọng. Bạn bắt đầu cảm thấy không hoàn thành được [công việc] và [làm việc] không hiệu quả.
- Thay đổi cảm giác thèm ăn và khưng giờ ngủ thất thường. Thiếu ngủ có thể dẫn đến các tình trạng nghiêm trọng như tăng nguy cơ bị bệnh tim, huyết áp cao, tiểu đường, bệnh thận và đột quỵ.
- Mất động lực trong mọi lĩnh vực, dẫn đến không hài lòng trong công việc và các hình thức nản lòng nhứt chí khác.
- Cô lập, cô đơn và tách biệt khỏi thế giới, dẫn đến việc sử dụng rượu hoặc ma túy để đối phó – vốn dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe khác nhau.
- Cảm thấy cáu kỉnh với con cái, đồng nghiệp, đối tác hoặc khách hàng.

- Thiếu tập trung, bao gồm cả hay quên.
- Đau đầu liên tục, đau dạ dày và ruột, mờ mắt, sổ ngày ốm đau gia tăng.
- Cảm giác giận dữ hoặc bức bối khi chạm sóc con cái và sự cố lặp về thể chất và tình cảm với con cái.

Tuy nhiên, có một mối liên quan giữa cách ăn uống và tình trạng kiệt sức, và các bậc cha mẹ đang đi làm có thể kết hợp một số bí quyết này vào cuộc sống hàng ngày của mình.

7 thực phẩm hàng đầu để chống lại tình trạng kiệt sức Chocolate đen
Chocolate là một trong những thực phẩm được tiêu thụ rộng rãi nhất hành tinh. Các nghiên cứu cho thấy chocolate đen có thể cải thiện sức khỏe thể chất, đặc biệt là giảm căng thẳng bằng cách điều chỉnh mức cortisol trong cơ thể.

Cortisol có nhiều công dụng, bao gồm điều chỉnh phản ứng trước các tình huống căng thẳng. Không thể phủ nhận là cortisol rất quan trọng để kiểm soát căng thẳng, nhưng mức độ [cortisol] cao

sau khi bị căng thẳng kinh niên có thể gây hại cho sức khỏe.

Theo một nghiên cứu về chocolate được thực hiện trên 65 người đàn ông khỏe mạnh, 31 người tham gia đã ăn 50g chocolate đen trong khi 34 người đàn ông ăn cùng một lượng chocolate trắng có màu trông giống như chocolate đen nhưng thiếu flavonoid. Những người đàn ông tham gia vào hai hoạt động căng thẳng hai giờ sau khi ăn chocolate. Các nhà nghiên cứu đã đo nồng độ hormone căng thẳng của họ trước và sau các hoạt động. Theo kết quả, những người ăn Chocolate đen tạo ra ít cortisol và epinephrine hơn. Cơ thể của họ không phản ứng mạnh với căng thẳng và ngược lại.

Trong một nghiên cứu khác, 60 người đàn ông và phụ nữ tiêu thụ 40g chocolate đen, trắng hoặc chocolate sữa mỗi ngày. Chocolate trắng gây ra căng thẳng, trong khi chocolate đen hoặc chocolate sữa làm giảm căng thẳng từ hai đến ba điểm. Họ nhận thấy tác dụng giảm căng thẳng của hai loại chocolate này ở nữ giới lớn hơn nam giới.

Khi ăn nhiều đồ ngọt, cơ thể chúng ta sẽ chuyển sang giai đoạn tích trữ, dẫn đến tăng cân. Vì vậy, nếu bạn muốn ăn chocolate mà không lo tăng cân, hãy chỉ ăn chocolate đen để có thể nếm và cảm nhận từng chút một trong miệng. Điều này sẽ làm giảm xu hướng ăn quá nhiều. Chocolate đen được ưa thích hơn các loại chocolate khác vì nhiều lợi ích sức khỏe hiệu quả và có công dụng mạnh hơn. Hơn nữa, hàm lượng cacao càng cao thì chocolate càng tốt cho sức khỏe. Vì vậy, hãy chọn chocolate đen có ít nhất 80% hàm lượng ca cao.

Cải cầu vồng (Swiss Chard)
Cải cầu vồng (hay cải Thụy Sĩ) là một loại rau có lá màu xanh đậm chứa một

Xem tiếp trang 8

Chocolate đen được ưa thích hơn các loại chocolate khác vì nhiều lợi ích sức khỏe hiệu quả và có công dụng mạnh hơn.



FREEPK.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, nhãn khoa, xe đưa đón, chăm cưu, chỉnh xương tập thể dục.
- Giúp giảm tiền trả part B.
- Giúp ghi danh part D để giảm giá thuốc đặc trị.
- Giúp đỡ ra tự do.

OBAMACARE

- Giúp ghi danh Covered CA và Obama Care.
- Giúp cho người ghi danh trẻ, mới đến Cali, bị phạt thuế.
- Giúp người mất bảo hiểm từ hãng xương.
- Giúp quý vị lựa chọn, bổ sung 1 chương trình phù hợp với gia đình, không lo 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.

LIFE INSURANCE

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

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN



State Farm®

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 Tran713-270-8868

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



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

Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.

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

EPOCH TIMES

TIẾNG VIỆT



Những trẻ nhỏ thường xuyên thiền định có sự giảm hoạt động của các bộ phận trong não liên quan đến trầm cảm, lo âu và trầm cảm.

Thực hành thiền định trong Nhi khoa

Một nhà khoa học thần kinh sẽ giải thích cho bạn về việc thiền định có thể giúp điều trị những trẻ nhỏ bị tổn thương tâm lý, bệnh khó điều trị, hay các vấn đề căng thẳng khác như thế nào

HILARY A. MARUSAK

Trong nghiên cứu đầu tiên về hình ảnh bộ não ở người dưới 18 tuổi, chúng tôi đã phát hiện ra rằng những trẻ nhỏ thường xuyên thiền định có sự giảm hoạt động của các bộ phận trong não liên quan đến sự trầm cảm, lo âu và trầm cảm.

Hoạt động quá mức tại các vùng não DMN (default mode network), được cho là liên quan đến suy nghĩ tiêu cực về bản thân – chẳng hạn như là “Tôi là một kẻ thất bại thể thảm” thường thấy trong rối loạn tâm thần như trầm cảm.

Trong nghiên cứu, chúng tôi so sánh một hình thức gây xao lãng đơn giản (đếm ngược từ 10) với hai kiểu thiền định tương đối đơn giản: tập trung vào hơi thở và tâm trí. Trẻ em nằm trong máy quét MRI sẽ dùng những kỹ thuật này trong khi xem những băng hình gây ra sự đau đớn, ví dụ như một đứa trẻ đang bị chích thuốc.

Chúng tôi thấy rằng các kỹ thuật thiền định hiệu quả hơn sự xao lãng trong việc ức chế vùng não DMN. Khám phá này đã giúp nghiên cứu từ phòng thí nghiệm của chúng tôi và các nơi khác vững mạnh hơn, cho thấy các kỹ thuật thiền định và các

chương trình võ thuật dựa trên thiền định giúp giảm đau và căng thẳng ở bệnh nhi bị ung thư hoặc các bệnh kinh niên khác – cũng như anh chị em của chúng – và các em học sinh trong suốt đại dịch COVID-19.

Nghiên cứu được sinh viên y khoa Aneesh Hehr dẫn đầu.

Các kết quả đem lại ý nghĩa quan trọng vì các kỹ thuật thiền định như tập trung chú ý vào hơi thở hay chấp nhận ý niệm phổ biến trong các trường học đang ngày càng được áp dụng để giúp trẻ em đối phó với các trải nghiệm đầy căng thẳng, bao gồm tổn thương tâm lý, điều trị y tế, hay thậm chí là căng thẳng liên quan tới COVID-19.

Vì sao nghiên cứu này lại có ý nghĩa quan trọng?

Các nhà nghiên cứu có rất nhiều hiểu biết về những gì xảy ra trong bộ não và cơ thể ở người trưởng thành thực hành thiền định, nhưng dữ liệu ở trẻ em vẫn còn hạn chế. Điều quan trọng là cần hiểu được những điều xảy ra trong bộ não trẻ em khi thiền định, bởi vì bộ não đang phát triển của trẻ hoạt động khác với bộ não người lớn.

Những phát hiện trên cũng đem lại ý nghĩa nhất định khi những người chăm sóc và cung cấp dịch vụ sức

khỏe thường dùng các phương pháp gây xao lãng như iPad hay đồ chơi để giúp trẻ đối phó với cơn đau và buồn khổ, như các giải pháp y học. Tuy nhiên, các kỹ thuật đó phần lớn là dựa vào đến vỏ não trước trán kém phát triển của thiếu nhi.

Điều này có nghĩa là những kỹ thuật điều chỉnh cảm xúc và căng thẳng dựa vào vỏ não trước trán có thể hiệu quả với người lớn nhưng dường như ít thích hợp với trẻ nhỏ. Các kỹ thuật thiền định có thể không phụ thuộc vào vỏ não trước trán, do đó thích hợp và hiệu quả hơn để giúp trẻ giải quyết và đối phó với căng thẳng.

Chúng ta cần làm gì tiếp theo

Chúng ta vẫn còn nhiều điều để tìm hiểu về cách thiền định ảnh hưởng sự phát triển bộ não ở trẻ nhỏ. Những điều đó gồm có: Loại kỹ thuật thiền định là hiệu quả nhất, số lần và thời gian thực hành lý tưởng, và thiền định có ảnh hưởng đến trẻ nhỏ khác với người lớn như thế nào.

Nghiên cứu của chúng tôi tập trung vào một mẫu tương đối nhỏ gồm 12 trẻ em đang bị bệnh ung thư, cũng như những trẻ em sống sót sau khi có thể đã trải qua nhiều đau khổ vì [phương pháp] chẩn đoán, điều trị bệnh, và tương lai bất bệnh. Các

nghiên cứu trong tương lai với cỡ mẫu lớn hơn – bao gồm những em được chẩn đoán da dạng hơn và sớm tiếp xúc với những điều không may hoặc tổn thương tâm lý – sẽ giúp các nhà nghiên cứu hiểu sâu hơn về cách thiền định ảnh hưởng đến bộ não và cơ thể trẻ.

Những phát hiện của chúng tôi nhấn mạnh sự cần thiết của việc hiểu một cách chính xác về cơ chế hoạt động của các kỹ thuật thiền định. Nhiều nghiên cứu thú vị gần đây đã bắt đầu xem xét việc tham gia vào các chương trình thiền định và chú tâm có thể hình thành chức năng bộ não ở trẻ như thế nào.

Hiểu được cơ chế tác dụng của những kỹ thuật này cũng cần thiết để tối ưu hóa việc áp dụng các trong hoạt động chăm sóc sức khỏe, chẳng hạn như đối phó với các quy trình liên quan đến kim chích, hay giúp trẻ giải quyết những ảnh hưởng tiêu cực từ căng thẳng và chấn thương.

Bác sĩ Hilary A. Marusak là giáo sư tâm thần học và khoa học thần kinh hành vi tại Đại học Wayne State. Bài báo này được đăng lại từ The Conversation.

Ngọc Thuận biên dịch

Căng thẳng ảnh hưởng đến làn da thế nào?

JAVAIRIA NOUREEN

Bạn có đang gặp những vấn đề về da dai dẳng cho dù đã dùng đủ kiểu chăm sóc da cao cấp? Có lẽ đã đến lúc bạn nên bắt đầu kiểm soát tình trạng căng thẳng của mình. Khoa học cho thấy rằng căng thẳng ảnh hưởng đến làn da bằng cách biểu hiện trực tiếp ra da hoặc làm trầm trọng thêm vấn đề về da.

Bài viết này sẽ đào sâu vào nguyên nhân và cách khắc phục tình trạng này.

Khi nào căng thẳng gây ảnh hưởng đến da?

Chúng ta cần biết rằng căng thẳng không hoàn toàn có hại. Đây là phản ứng tự nhiên của cơ thể khi có một nguy cơ xuất hiện. Để đối diện với nguy cơ đó, cơ thể tự chuẩn bị dưới hình thức chiến đấu/bỏ chạy và khai triển rất nhiều phản ứng sinh lý và sinh học để thích nghi với căng thẳng.

Khi căng thẳng giảm bớt, cơ thể trở về với chức năng bình thường. Tuy nhiên, khi căng thẳng kéo dài, cơ thể cũng bị mắc kẹt ở trạng thái chiến đấu hay bỏ chạy kéo dài, bất thường, từ đó sẽ dẫn đến hoặc làm trầm trọng thêm nhiều loại bệnh.

Ngoài trường hợp căng thẳng thật sự, còn có tình huống “căng thẳng cảm nhận”, hay khi một người cho rằng các yêu cầu bên ngoài vượt quá khả năng điều chỉnh của mình. Và mối nguy hiểm cảm nhận được cũng thường nhiều hơn những gì xảy ra trong tình huống thực tế. Điều đó ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe tâm lý, thể chất, xã hội và cảm xúc.

Nhiều vấn đề về da đều có nguồn gốc từ tâm trí. Do đó, lĩnh vực tâm lý da học (psychodermatology) đang ngày càng phát triển để giải quyết những tác động của căng thẳng lên da.

Căng thẳng có thể ảnh hưởng đến da như thế nào?

Có những mức độ khác nhau về sự kết nối tâm trí-làn da. Nhiều dấu mùt tâm cùng thần kinh được kết nối với da. Điều này có nghĩa là khi cảm xúc của bạn biểu hiện trong não, da bạn cũng bị ảnh hưởng.

Khi bạn căng thẳng, cơ thể sản xuất cortisol góp phần quan trọng vào phản ứng căng thẳng. Tuy nhiên, điều đó không tốt cho da. Lớp hàng rào bảo vệ da đóng vai trò quan trọng trong cơ thể bao gồm duy trì toàn vẹn cơ thể và giúp cho chất gây dị ứng, hóa chất và vi khuẩn không thâm nhập được vào da. Trong lúc đó, cortisol làm tổn hại đến chức năng của hàng rào bảo vệ. Vì vậy, da trở nên sạm màu và mất độ ẩm, dẫn đến xuất hiện các nếp nhăn và vết chân chim.

Cortisol cũng khiến da phục hồi chậm hơn vì căng thẳng được biết là làm chậm tiến trình lành vết thương. Hơn nữa, cortisol còn làm tăng sản xuất các tuyến bã nhờn gây tắc lỗ chân lông, mụn và các đốm nâu.

Căng thẳng và các bệnh da có mối quan hệ tương hỗ. Không nghi ngờ gì về việc các tình trạng da dai dẳng là nguyên nhân khiến bạn lo lắng và thiếu tự tin. Nói cách khác, căng thẳng lâu dài có thể biểu hiện ra những tình trạng da khác nhau, và làm trầm trọng thêm tình trạng đang có.

Tăng mức độ căng thẳng có thể gây



Căng thẳng và lo lắng có ảnh hưởng đến làn da của bạn không?

ra ngứa phát ban trên tay, rụng tóc, da đỏ, ngứa, bong tróc, da nứt nẻ, mụn, mụn đầu trên da đầu, trichotillomania (rối loạn kéo tóc), onychophagia (cắn móng tay), alopecia (rụng tóc), pruritus (bệnh ngứa), và hyperhidrosis (tăng tiết mồ hôi).

Tình trạng căng thẳng có thể làm mức độ ngứa trầm trọng hơn ở các bệnh viêm da như viêm da cơ địa và vẩy nến (những mảng đỏ gồ ghề trên da). Hơn nữa, mụn cũng bắt ngờ nổi lên khi căng thẳng và lo lắng.

Một vài vấn đề da cũng xảy ra do các bệnh tâm thần như rối loạn cưỡng chế (rối loạn kéo tóc), hay rối loạn giả bệnh để đạt được lợi ích nào đó – biểu hiện ở tình trạng viêm da tự tạo mà một người tự làm tổn thương móng, tóc và da của mình. Căng thẳng kinh niên có thể gây ra các phản ứng kéo dài về hành vi, sinh lý và cảm xúc góp phần gây nên sự khởi phát của bệnh hoặc làm tình trạng nặng hơn. Ngoài ra, mức độ căng thẳng cao cũng có thể tạo ra các hành vi thích nghi không tốt như gãi ngứa nhiều hơn.

Điều này làm cho vấn đề về da kinh niên tệ hơn, như trong trường hợp rối loạn cưỡng chế.

Căng thẳng có làm da sạm màu hơn không?

Khi bị căng thẳng, cơ thể sẽ ưu tiên thay đổi một số trạng thái, và da không được ưu tiên vào lúc đó. Vậy nên, căng thẳng làm da bạn sạm màu hơn. Căng thẳng hạn chế lượng máu đến da. Giảm cung cấp máu tức là [tế bào da nhận] ít khi oxy, chất dinh dưỡng, và giảm khả năng tái tạo tế bào. Điều này dẫn đến sự hình thành sắc tố và da không đều màu.

Hơn nữa, người ta thường không chú ý chăm sóc da trong tình trạng căng thẳng. Và như đã nhắc đến trước đó, những hành vi thích nghi không tốt như gãi và cạo gây viêm da. Chúng thậm chí hoạt tế bào biểu bì tạo hắc tố, cùng với các tế bào khác, dẫn đến màu da tối và hình thành sắc tố. Đôi khi khả năng tự lành của da có thể đảo ngược tình trạng nhiễm sắc tố và không đều màu trên da.

Một yếu tố khác ảnh hưởng màu da là cách ăn uống không lành mạnh trong khi căng thẳng. Những gì bạn ăn ảnh hưởng đến làn da. Thức ăn vặt không lành mạnh, hay thực phẩm nhiều chất

béo, calorie, và đường ảnh hưởng đến tiêu hóa và cân bằng hormone khiến da nổi mụn và sạm màu.

Ảnh hưởng của căng thẳng trên khuôn mặt

Căng thẳng ảnh hưởng khuôn mặt theo nhiều khía cạnh. Mặc dù lão hóa là tiến trình phụ thuộc vào thời gian, nhưng căng thẳng có thể làm đẩy nhanh tiến trình đó. Đặc trưng của da bị lão hóa là tăng sắc tố, hình thành nếp nhăn và vết chân chim, da sạm màu, và mất độ ẩm da hồi và săn chắc. Căng thẳng có thể gây ra mất cân bằng oxy hóa – là nguyên nhân quan trọng của lão hóa da.

Nói theo cách đơn giản, trong tình trạng căng thẳng, cơ thể sản xuất các gốc tự do hoạt động rất mạnh, làm phá hủy các tế bào mục tiêu. Hãy nhớ rằng đối với da, mục tiêu [của các gốc tự do] có thể là collagen và elastin, DNA hay chất béo. Tất cả tổn thương này biểu hiện trên mặt dưới hình thức da khô, tổn thương lớp màng bảo vệ da, vết chân chim và nếp nhăn, mụn, và những vấn đề về da đã nhắc đến ở trên.

Căng thẳng có thể là nguyên nhân gây ra bong mặt. Khi bị mất tính đàn hồi, da bắt đầu chảy xệ, dẫn đến quầng thâm.

Tóc chuyển bạc vì căng thẳng không còn là điều gây nghi ngờ nữa. Do căng thẳng, tế bào gốc tạo melanocyte (tế bào biểu bì tạo hắc tố) bị cạn kiệt dần đến tóc bạc màu. Tóc trở nên khô và gãy rụng. Vấn đề khác có thể xảy ra ở tóc do căng thẳng bao gồm rụng tóc và tóc da đầu như gàu hoặc viêm da đầu (vảy nến trên da đầu).

Một cách khác mà căng thẳng ảnh hưởng đến khuôn mặt là do sự suy yếu của hệ miễn dịch. Hệ miễn dịch suy yếu khiến bạn dễ bị tổn thương bởi những căn bệnh tự miễn dịch như mày đay, dị ứng, hay một dạng mày đay gây ngứa, đỏ, ngứa xuất hiện trên mặt hay các vùng khác trên cơ thể.

Làm thế nào để giảm căng thẳng cho da?

Ghi nhớ những yếu tố đáng sau các vấn đề da do căng thẳng được nhắc đến ở trên, bạn có thể biết chính xác cách giải quyết.

Ví dụ, khi cơ thể bạn tiếp xúc với cortisol một cách thường kỳ, sẽ cần trở về sản xuất collagen và axit hyaluronic. Và

sẽ không có loại kem collagen và serum hyaluronic cao cấp nào có tác dụng cho đến khi kiểm soát được căng thẳng.

Sau đây là vài cách để giảm căng thẳng cho làn da:

1. Để sửa chữa những tổn thương do căng thẳng, thói quen chăm sóc da nhẹ nhàng có thể có lợi. Ví dụ, loại bỏ [các sản phẩm có] acid salicylic, acid glycolic, retinol, và benzoyl peroxide khỏi quy trình chăm sóc da của bạn – vì đây là những thành phần làm giảm lớp màng bảo vệ da. Một làn da căng thẳng có thể bị sung tấy. Trong trường hợp này, tránh những sản phẩm có tinh dầu để lại trên da vì nó có thể làm da bị kích ứng hơn. Thay vào đó, bổ sung các thành phần như ceramide, acid béo, và glycolipid vào quy trình để hỗ trợ lớp màng bảo vệ da.

2. Do căng thẳng và các căn bệnh về da có liên quan với nhau, sẽ tốt hơn nếu kết hợp điều trị căng thẳng với bệnh trạng của da. Nếu những tình trạng tâm lý như trầm cảm hay lo lắng đang gây ra các vấn đề da, cũng nên tìm kiếm sự giúp đỡ cho những vấn đề này. Các liệu pháp hành vi nhận thức và kỹ thuật giúp thư giãn có thể có ích.

3. Các phương pháp điều trị bằng hình ảnh nhận thức và thư giãn phản hồi sinh học là có hiệu quả. Các kỹ thuật thư giãn làm giảm cortisol và chứng viêm. Thiền định và hít thở sâu là những cách dễ dàng và hiệu quả để giảm căng thẳng. Chỉ với ba phút một ngày để bắt đầu có thể tạo ra hiệu quả đáng ngạc nhiên.

4. Căng thẳng gây mất ngủ, làm xuất hiện nếp nhăn, quầng thâm trên da, cản trở chức năng của lớp màng bảo vệ da. Để loại bỏ căng thẳng cho da, hãy bảo đảm ngủ 8 đến 9 giờ mỗi đêm.

5. Những gì bạn ăn sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe làn da. Cho nên, đưa những nguyên liệu tốt cho sức khỏe vào bữa ăn hàng ngày như rau, trái cây, thực phẩm toàn phần, và uống nhiều nước.

6. Tập thể dục mỗi ngày. Yoga, giãn cơ, hay các hình thức vận động khác làm giảm cortisol. Những hoạt động này giúp tăng sản xuất endorphin không chỉ có tác dụng như thuốc giảm đau mà còn thúc đẩy tâm trạng và giảm căng thẳng. Bạn có thể thực hành các bài tập yoga cho mặt hay tự mát-xa mặt của mình để cải thiện tính đàn hồi và màu da, giúp thư giãn, tăng sự mạnh mẽ cơ mặt, và cải thiện sức khỏe tinh thần.

7. Bổ sung những hoạt động và sở thích tốt cho sức khỏe vào thời gian hàng ngày của bạn để giảm căng thẳng cho bản thân.

8. Cuối cùng nhưng cũng không kém phần quan trọng, hãy thay đổi cách nhìn nhận. Xác định các yếu tố [gây căng thẳng] và giảm suy nghĩ tiêu cực bằng cách thay thế với những suy nghĩ tích cực và hợp lý. Tự bị với bản thân và thực hành lòng biết ơn.

Bạn không thể ngăn hết mọi căng thẳng, nhưng bạn có thể học cách kiểm soát. Hãy tìm hiểu phương pháp phù hợp với bạn. Và nếu bạn vẫn gặp khó khăn, đừng ngần ngại yêu cầu giúp đỡ.

Javairia Noureen là nhà tâm lý học lâm sàng và là tác giả viết về sức khỏe. Ngọc Thuận biên dịch



THOMAS TRAN, CPA
• Income Tax • Accounting Services • Consulting

THÔNG BÁO
ERC REFUND

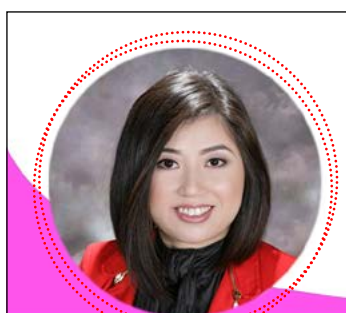
Văn phòng chúng tôi chuyên giúp các Cơ Sở Thương Mại apply ERTC (Employee Retention Tax Credit).
Nếu công ty quý vị có trả lương W-2 cho nhân viên trong năm 2020 & 2021. Văn phòng chúng tôi sẽ giúp quý vị xin tiền Refund, không cần trả lại, lên đến \$26,000 cho mỗi nhân viên.

Vui lòng liên lạc văn phòng để được tư vấn miễn phí.

Địa chỉ: 10282 Westminster Ave, Garden Grove, CA 92843
(Giữa đường Brookhurst và Bowen)

Certified Public Accountant

How much is the Refund or Credit?	
PAYROLL / QUARTER 2021	IRS REFUND / CREDIT
PAYROLL \$10,000	UP TO \$7,000
PAYROLL \$30,000	UP TO \$21,000
PAYROLL \$70,000	UP TO \$49,000
PAYROLL \$100,000	UP TO \$70,000



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

**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

**KEYS TO THE FUTURE GUARANTEE**

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



Annie Lam
CA LIC # 0128989
Vui lòng lấy hẹn trước
(714) 478 - 1209
Thứ 2 - Thứ 6: 10AM - 5PM
Thứ 7 & Chủ nhật: Lấy hẹn

TruOne
Financial & Insurance Services

COVERED CALIFORNIA
Bảo hiểm y tế sức khỏe.
MEDICARE
Ghi danh Part A, B, C, D
Giúp giảm trả tiền cho Part B
Quy đổi hoặc ra khỏi tổ hợp

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 đổi đầu tư hưu trí.
Giúp hoạch định 401k, IRA.

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

VĂN PHÒNG CÓ LUẬT SƯ CHUYÊN LO VIỆ
Tai nạn xe cộ, thương tích, chôn cất, trục xuất, hình sự, ly dị, phân chia tài sản, ...

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

