

TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Melatonin

Sử dụng như thế nào cho an toàn

FLORA ZHAO
HEALTH 1+1

Bài viết cung cấp thông tin về công dụng và cách sử dụng chế phẩm hormone giúp dễ ngủ melatonin này một cách an toàn.

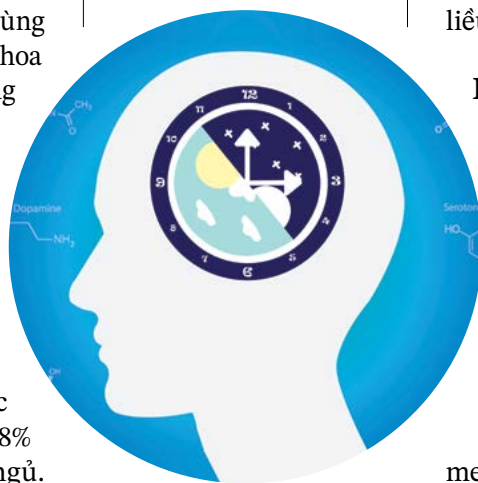
Việc lạm dụng melatonin – một hormone có tác dụng gây buồn ngủ – đã trở thành một hiện tượng rất phổ biến ở Hoa Kỳ.

Trong một cuộc phỏng vấn gần đây với Tập san Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ (JAMA), Bác sĩ Judith Owens, Giám đốc Trung tâm Rối loạn giấc ngủ ở trẻ em tại Bệnh viện Nhi đồng Boston, cho biết ngày càng có nhiều trẻ em dùng melatonin. Một số bác sĩ nhi khoa khuyên cha mẹ nên cho con uống melatonin để giải quyết vấn đề về giấc ngủ của trẻ. Theo Tiến sĩ Owens, melatonin không phải là thuốc chữa bách bệnh, và nhiều đứa trẻ trong số này cuối cùng phải vào phòng khám chuyên điều trị chứng rối loạn giấc ngủ.

Vào năm 2020, 933 phụ huynh Mỹ đã tham gia một cuộc khảo sát trực tuyến cho thấy 38% con cái của họ gặp khó khăn khi ngủ. Trong số những đứa trẻ này, 44% đã được cha mẹ cho dùng các sản phẩm melatonin.

Việc sử dụng melatonin đang gia tăng nhanh chóng, không chỉ ở trẻ em mà còn ở cả người lớn tại Mỹ. Số lượng sử dụng đã tăng gấp 5 lần trong hai thập niên qua, từ 0.4% trong giai đoạn 1999–2000 lên 2.1% trong giai đoạn 2017–2018, theo dữ liệu từ Khảo sát Kiểm tra Sức khỏe và Dinh dưỡng Quốc gia (NHANES). Sự gia tăng như vũ bão này cũng được chứng minh bằng sự tăng nhanh chóng trong doanh số bán các sản phẩm melatonin – từ ước tính 339 triệu USD năm 2017 lên 825 triệu USD

Vào ban đêm, melatonin truyền tải thông điệp đến não và cơ thể rằng đã đến giờ đi ngủ. Điều này đi kèm với cảm giác buồn ngủ và nhiệt độ cơ thể, nhịp tim và huyết áp sẽ giảm xuống.



1.26
TỶ USD

► Doanh số bán melatonin tại Hoa Kỳ ước tính từ 339 triệu USD năm 2017 lên 825 triệu USD năm 2020 và 1.26 tỷ USD năm 2021.

năm 2020 và 1.26 tỷ USD năm 2021.

Tại Hoa Kỳ, melatonin là một sản phẩm sức khỏe không kê đơn mà mọi người có thể dễ dàng mua. Và người Mỹ đang sử dụng liều lượng melatonin ngày càng tăng.

Theo kết quả của NHANES 2005–2006, không có người trả lời nào cho biết đã dùng liều melatonin hàng ngày trên 5mg, gấp hàng chục đến hàng trăm lần lượng bình thường mà cơ thể con người tiết ra mỗi đêm; ngay cả những bệnh nhân mất ngủ cũng không cần dùng nhiều như vậy.

Tuy nhiên, vào năm 2018, một trong tám người được hỏi đã dùng hơn 5mg mỗi ngày. Một số chất bổ sung melatonin có sẵn thậm chí ở dạng một liều 10mg duy nhất.

Melatonin được cơ thể con người tiết ra một cách tự nhiên giúp cải thiện giấc ngủ

Melatonin là một loại hormone chủ yếu do tuyến tùng tiết ra. Khi lần đầu tiên được phát hiện, chất này được đặt tên là “melatonin” do khả năng thay đổi sắc tố melanin của nòng nọc, khiến chúng gần như trong suốt.

Một trong những vai trò của melatonin ở người là ru ngủ. Vào ban đêm, melatonin truyền tải thông điệp đến não và cơ thể rằng đã đến giờ đi ngủ. Điều này đi kèm với cảm giác buồn ngủ và nhiệt độ cơ thể, nhịp tim và huyết áp sẽ giảm xuống.

Sự tổng hợp và bài tiết melatonin bị ánh sáng ức chế; do đó, melatonin còn được gọi là hormone của bóng tối. Nồng độ melatonin ở người thay đổi khi mặt trời mọc và lặn. Sự tiết melatonin tăng lên sau khi màn đêm buông xuống, đạt mức cao nhất trong khoảng từ 2 đến 4 giờ sáng và giảm dần trong nửa sau của đêm.

Gần 80% lượng melatonin được tổng hợp vào ban đêm, với nồng độ trong huyết thanh đạt 80–120 pg/mL

(picogram trên mililit), trong khi chỉ 10–20 pg/mL được sản xuất vào ban ngày.

Sự bài tiết melatonin không chỉ bị ảnh hưởng do sự thay đổi của ánh sáng mà còn do tuổi tác. Mức độ tiết melatonin cao trong thời thơ ấu, bắt đầu giảm sau tuổi dậy thì và tiếp tục giảm trong suốt tuổi trung niên, và trung bình giảm 10–15% trong mỗi thập niên. Khi về già, nồng độ melatonin trong huyết tương thường giảm xuống mức rất thấp.

Melatonin do cơ thể con người tiết ra một cách tự nhiên có thể điều chỉnh nhịp sinh học, thúc đẩy giấc ngủ, ảnh hưởng đến huyết áp của con người và điều hòa tim mạch tự chủ, tăng cường miễn dịch, giảm viêm, chống oxy hóa, ức chế sự phát triển của khối u, bảo vệ não và dây thần kinh. Ngoài ra, melatonin có ảnh hưởng đến tiêu hao năng lượng, trọng lượng cơ thể và mật độ xương.

Melatonin cũng điều chỉnh hormone tiết ra gonadotropin (GnRH) ảnh hưởng đến sinh sản và thành thực sinh dục. Sự biến đổi trong melatonin truyền tải thông tin về nhịp sinh học và những thay đổi theo mùa trong cơ thể, chúng ảnh hưởng đến nồng độ hormone sinh sản và hoạt động sinh sản ở người.

Melatonin đường uống có thể cải thiện các triệu chứng của một số tình trạng như mất ngủ, lệch múi giờ, rối loạn giấc ngủ khi làm việc theo ca, và rối loạn thoái hóa thần kinh.

Melatonin cũng đã được sử dụng trong nghiên cứu lâm sàng về các bệnh như ung thư, rối loạn chuyển hóa, rối loạn tim mạch, tình trạng tiêu hóa, rối loạn thoái hóa thần kinh, hội chứng đau và rối loạn chức năng sinh sản, mặc dù vẫn chưa có kết luận chắc chắn.

Tác dụng phụ thường gặp và nguy cơ tiềm ẩn về lâu dài của Melatonin

Melatonin thường được dung nạp tốt khi dùng đường uống, nhưng không hoàn

Xem tiếp **trang 2**



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Melatonin

Sử dụng như thế nào cho an toàn

Tiếp theo từ **trang 1**

toàn không có rủi ro. Các tác dụng phụ thường gặp của melatonin đường uống bao gồm buồn ngủ vào ban ngày, nhức đầu và chóng mặt. Các tác dụng phụ khác là trầm cảm thoáng qua, run nhẹ, lo lắng nhẹ, đau quặn bụng, khó chịu, giảm tính táo, lú lẫn, buồn nôn, nôn và huyết áp thấp.

Một phân tích hệ thống gồm 37 thử nghiệm ngẫu nhiên, ngẫu nhiên có đối chứng với giả được ngắn hạn (dưới bốn tuần đến 29 tuần) cho thấy rằng melatonin đường uống được sử dụng để điều trị chứng mất ngủ có thể tạo ra các tác dụng phụ (AE). Các AE được báo cáo thường xuyên nhất là buồn ngủ vào ban ngày 1.66%, đau đầu 0.74%, các AE khác liên quan đến giấc ngủ 0.74%, chóng mặt 0.74%, và hạ thân nhiệt 0.62%.

Tác dụng phụ của Melatonin

Dùng quá liều melatonin có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, đặc biệt là các tác dụng phụ lâu dài mà vẫn chưa có nghiên cứu chắc chắn.

1. Ảnh hưởng đến chức năng nội tiết và sinh sản

Melatonin có thể ảnh hưởng đến chức năng nội tiết thần kinh và có thể gây tăng hoặc giảm nồng độ hormone tăng trưởng trong huyết tương. Việc sử dụng quá mức melatonin trong thời gian dài có thể sẽ có ảnh hưởng xấu đến sự tăng trưởng và phát triển của cơ thể.

Hơn nữa, dùng melatonin có thể gây bất lợi cho sự phát triển của tuyến sinh dục. Nồng độ melatonin trong huyết tương tăng cao bất thường có thể dẫn đến vô kinh (kinh nguyệt bất thường) và ức chế rụng trứng ở phụ nữ, và giảm chất lượng tinh dịch ở nam giới.

Với các dữ liệu thí nghiệm trên người rất hạn chế, không có kết luận rõ ràng về việc liệu melatonin có làm chậm tiến trình dậy thì hay không. Tuy nhiên, bằng chứng từ các nghiên cứu trên động vật chứng minh mạnh mẽ ảnh hưởng của nó lên chu kỳ sinh sản.

2. Melatonin liên quan đến bệnh tiểu đường và tình trạng cơ thể kháng insulin
Sự bất thường về nồng độ melatonin từ lâu đã được phát hiện có liên quan đến độ nhạy insulin, dung nạp glucose, chuyển hóa lipid, và khả năng chống oxy hóa. Tuy nhiên, là một hormone điều chỉnh nhịp điệu sinh học, mối liên hệ giữa melatonin và rối loạn chuyển hóa ở người vẫn chưa được làm rõ, mặc dù một số chuyên gia

▲ Bệnh nhân nên thảo luận về liều lượng và phương pháp sử dụng melatonin với bác sĩ của mình.

Việc sử dụng quá mức melatonin trong thời gian dài có thể sẽ có ảnh hưởng xấu đến sự tăng trưởng và phát triển của cơ thể.



▼ Melatonin đường uống được khuyến khích để cải thiện giấc ngủ, sử dụng liều lượng càng thấp càng tốt để mô phỏng tối nhất nhịp sinh học bình thường của melatonin, và để tránh lượng melatonin dư thừa lâu dài trong máu.

đã gọi ý rằng rối loạn chuyển hóa có thể được điều trị bằng melatonin.

Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng dùng melatonin góp phần làm rối loạn dung nạp glucose và ức chế bài tiết insulin; tuy nhiên, mối liên quan này đã không được hiển thị trong các nghiên cứu khác.

3. Làm trầm trọng thêm các bệnh tự miễn và tăng huyết áp

Tác dụng điều hòa miễn dịch của melatonin có thể góp phần gây ra một số bệnh thấp khớp, chẳng hạn như viêm khớp dạng thấp trầm trọng hơn.

Cũng có trường hợp bệnh nhân mất ngủ phát triển thành viêm gan tự miễn sau khi được điều trị bằng melatonin.

Một số trẻ em bị hạ thân nhiệt nhẹ sau khi dùng melatonin. Ví dụ, nhiệt độ cơ thể của bệnh nhi giảm xuống 34°C (93.2°F) nửa giờ sau khi dùng liều 3mg melatonin, và tình trạng hạ thân nhiệt tiếp tục trong hai ngày.

Ngoài ra, các nghiên cứu đã đề cập đến nguy cơ tăng nhịp tim và huyết áp do sử dụng melatonin.

Cách bổ sung Melatonin đúng

Hầu hết mọi người dùng melatonin để trị chứng mất ngủ. Tuy nhiên, nếu thay đổi hành vi và thói quen của một người để cải thiện giấc ngủ thì sẽ an toàn hơn nhiều so với việc sử dụng thuốc hoặc chất bổ sung và thường giải quyết được vấn đề mất ngủ. Ví dụ, một số chứng mất ngủ được kích hoạt do lịch trình đi ngủ không đều đặn, cuộc sống căng thẳng, hoặc do uống các loại thuốc khác.

Có một số cách đơn giản để giúp nâng cao mức melatonin tự nhiên trong cơ thể:

1. Bảo đảm ngủ và ăn uống đều đặn, đồng thời tránh caffeine và nicotine.
2. Tránh xem TV và sử dụng máy tính, điện thoại thông minh hoặc các thiết bị điện tử khác trước khi đi ngủ, vì ánh sáng xanh của các thiết bị này sẽ ức chế sự bài tiết melatonin.
3. Tiếp xúc với ánh nắng mặt trời vào buổi sáng và tập thể dục vào ban đêm để khắc phục tình trạng trễ lệch múi giờ.

Melatonin đường uống được khuyến khích để cải thiện giấc ngủ, sử dụng liều lượng càng thấp càng tốt để mô phỏng tối nhất nhịp sinh học bình thường của melatonin, và để tránh lượng melatonin dư thừa lâu dài trong máu.

Có thể con người sản xuất tự nhiên khoảng 0.01 đến 0.08 mg melatonin mỗi đêm. Nói chung, liều melatonin

từ 0.1 đến 0.3 mg mỗi ngày (mg/ngày) được sử dụng để đồng bộ hóa đồng hồ sinh lý, (có thể con người có một đồng hồ sinh lý giúp dự đoán và thích nghi với nhịp điệu sống hằng ngày) trong khi liều từ 0.6 đến 5 mg/ngày được sử dụng cho rối loạn giấc ngủ, tùy thuộc vào tình trạng bệnh.

Vào năm 2019, một phân tích hệ thống gồm 25 nghiên cứu cho thấy, tùy thuộc vào điều kiện cá nhân, liều lượng melatonin từ 1 mg đến 6 mg dường như có hiệu quả để cải thiện giấc ngủ ở người lớn tuổi. Tuy nhiên, phân tích cũng cho thấy rằng cần phải nghiên cứu thêm để tìm ra liều lượng tối thiểu hiệu quả tối ưu.

Bệnh nhân nên thảo luận về liều lượng và phương pháp sử dụng melatonin với bác sĩ mình. Đối với một số người, số lần dùng thuốc tối ưu không phải là mỗi đêm, mà là hai đến ba lần một tuần.

Một số điều cần lưu ý khi chọn một sản phẩm melatonin

Đầu tiên, chọn melatonin chất lượng cao hoặc được phẩm. Ở một số quốc gia, bao gồm cả Hoa Kỳ, melatonin là sản phẩm sức khỏe không kê đơn thay vì thuốc kê đơn. Điều này ngụ ý rằng mức độ cụ thể và độ tinh khiết của melatonin có thể chưa được xem xét nghiêm ngặt và một số sản phẩm cũng có thể chứa các chất khác.

Một nghiên cứu năm 2017 đã tiến hành kiểm tra 31 sản phẩm melatonin trên thị trường và phát hiện ra rằng hàm lượng melatonin trong các sản phẩm dao động từ ~83 phần trăm đến +478 phần trăm so với nội dung được dán nhãn. Trong số đó, gần một phần ba sản phẩm có chứa serotonin, chất này cần được kiểm soát chặt chẽ.

Thứ hai, chú ý đến liều lượng và thời gian sử dụng melatonin.

Các chất bổ sung melatonin đường uống có sẵn trong các công thức tiết ra ngay lập tức và công thức tiết ra chậm. Các công thức tiết ra ngay lập tức thường được dùng trước khi đi ngủ từ 45 phút đến một tiếng để đạt được nồng độ melatonin trong huyết tương tối đa trước khi đi ngủ.

Công thức tiết ra chậm mô phỏng quá trình tiết ra dần dần melatonin vào cơ thể vào ban đêm. Thời gian sử dụng các chế phẩm tiết ra chậm nên tuân theo hướng dẫn bổ sung vì chúng có thể mất vài giờ để phát huy tác dụng. Bạn nên uống toàn bộ viên thuốc, thay vì nghiền nát hoặc nhai.

Thiên Văn biên dịch

5 loại thức uống thuần thực vật trong tiết trời se lạnh

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

BECKY JAMES

Nguyên liệu đơn giản, dễ tìm và tiết kiệm cho 5 loại thức uống khá thích hợp trong tiết trời se lạnh. Bên cạnh tác dụng làm ấm cơ thể, những thức uống này có rất ít hoặc không có năng lượng, giúp bạn kiểm soát tốt lượng calorie nạp vào, nhất là với những người đang theo cách ăn kiêng nghiêm ngặt.

Trà gừng

Cho 2-3 cm gừng củ tươi vào cốc nước ấm. Bạn có thể cho vào một vài nhánh quế để cốc trà gừng quế của bạn thêm hương vị. Cách pha chế rất đơn giản. Gừng có thể dự trữ trong tủ lạnh và luôn có sẵn để bạn dùng. Có một số lợi ích tuyệt vời của gừng, bao gồm các đặc tính kháng viêm, giảm buồn nôn và tăng tuần hoàn.

Nước chanh ấm với mật ong

Phương pháp này đặc biệt hữu ích nếu bạn đang cố gắng phục hồi sau viêm họng. Mật ong còn có tác dụng tăng cường hệ miễn dịch của bạn. Điều này đặc biệt hữu ích vào mùa cảm lạnh.

Bạn có thể e ngại về lượng đường trong mật ong, nhưng đừng quá lo lắng. Những loại đường tự nhiên trong mật ong sẽ không gây hại cho bạn với liều lượng nhỏ. Thêm 1-2 thìa cà phê mật ong vào cốc nước ấm và thêm vài lát chanh tươi vào là đã có thể thưởng thức được ngay.

Sữa hạnh nhân

Biến tấu một chút với sữa hạnh nhân bằng cách làm ấm sữa lên và cho vào đó một ít si rô chà là hoặc bất kỳ loại siro nào mà bạn thích.

Latte cà phê bằng bí ngô xay nhuyễn

Chỉ cần thêm hai thìa bí ngô xay nhuyễn



vào tách cà phê buổi sáng của bạn cùng với hai thìa sữa hạnh nhân (hoặc nước cốt dừa), một chút chiết xuất vani, bạn đã có một thức uống ngon lành. Nghe hơi lạ tai, nhưng đó hiện là món thức uống đang được giới trẻ ưa chuộng. Bạn hãy thử một lần xem sao!

Nước ép việt quất (cranberry)

Cho hỗn hợp nước ép việt quất và ít rượu táo vào nồi và đun nóng, thêm 1-2 thìa cà phê đường nâu và hương liệu như quế hoặc gừng để tăng thêm độ ấm. Bạn có thể thêm một ít cam cắt lát để trang trí cho món thức uống này thêm vui mắt.

Thu Anh biên dịch



Trà Chai pha cam chanh giảm căng thẳng và lo âu

FOODW ISE

Công thức do bếp trưởng Nick Wisman hướng dẫn

Những loại trái cây thuộc họ cam quýt, là một trong những nguồn cung cấp chất flavonoid phổ biến nhất. Flavonoid có nhiều chất chống oxy hóa và giúp cơ thể bạn loại bỏ các độc tố hàng ngày. Những nghiên cứu đã chỉ ra rằng thực phẩm dồi dào flavonoid có thể ngăn bệnh trầm cảm và cải thiện tâm trạng.

Trong suốt quá trình lịch sử, từ thời Ai Cập cổ đại, người ta đã sử dụng quế làm nguyên liệu trong nấu ăn. Quế có hàm lượng cinnamaldehyde cao đã được công nhận là giảm phản ứng viêm trong cơ thể.

Đinh hương có chứa một hợp chất gọi là eugenol hoạt động như một chất chống oxy hóa tự nhiên. Hương thơm của đinh hương giúp giảm mệt mỏi căng thẳng, xoa dịu các giác quan.

Bạn hãy dùng loại trái cây được trồng hữu cơ, có vỏ chưa qua can thiệp và không dính thuốc trừ sâu. Bạn cũng rửa và để thật ráo trước khi nấu.



Công thức

- Khẩu phần: 8 người
- Thời gian chuẩn bị: 5 phút
- Thời gian nấu: 2 tiếng
- Tổng thời gian: 2 tiếng 5 phút

Nguyên liệu

Chế biến mùi hương:

- 1 trái vani đã dùng, hoặc 1 muỗng cà phê chiết xuất vanilla
- 5 cup nước

Pha trà

- 2 túi trà đen (Black tea)
- 1/2 trái chanh, vắt lấy nước
- 1/2 trái cam, vắt lấy nước
- 1 muỗng canh sữa đặc

Cách làm

Bạn bắc chảo cỡ vừa lên bếp, cho vào tất cả nguyên liệu tạo hương thơm, nấu sôi liu riu với lửa nhỏ. Hoặc bạn cũng có thể cho vào nồi nấu chậm, chỉnh nhiệt thấp nhất. Hướng thơm tỏa ra khi chúng ta nấu nguyên liệu hai tiếng; bạn có thể thêm nước nếu cần.

Để pha loại trà Chai có hương thơm, bạn lọc hỗn hợp nước thơm đã nấu ở trên ra ly, rồi vắt thêm nước chanh tùy sở thích. Ngâm một túi trà đen trong đó hai phút rồi lấy ra, thêm sữa vào.

Vậy là chúng ta có ngay một tách trà Chai dễ thưởng thức!

Nam Anh 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 Đố Biễn, 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 Lâm bạn không thể quên hương vị châu Á
- Nước sốt cay**
Được pha trộn điều luyện và tinh hoạt Không thể thiếu cho các món chiên

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

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

Sản xuất tại CANADA

Xem thêm video của Chef John trên: Taste Show

Bác sĩ chia sẻ bí quyết chăm sóc làn da cho nam giới

AMERICAN ACADEMY OF DERMATOLOGY

Chúng ta thường nghĩ rằng nam giới có xu hướng xem nhẹ việc chăm sóc da. Tuy nhiên, các chuyên gia cho biết ngày nay nhiều người đã chú ý hơn đến làn da của phái mạnh. Họ nên đánh giá lại thói quen và tìm hiểu thêm về cách chăm sóc da.

Chăm sóc da cho nam giới không còn là chủ đề kếm kỵ khi ngày càng có nhiều người phái mạnh áp dụng cách chăm sóc da tại nhà. Mặc dù có sự khác biệt cơ bản giữa làn da nam giới và nữ giới – ví dụ: da nam giới dày hơn da phụ nữ – các yếu tố cơ bản của một quy trình chăm sóc da hiệu quả vẫn không khác biệt.

Trước khi xây dựng quy trình chăm sóc da, điều quan trọng là mọi người phải xác định và hiểu loại da của mình.

- Da nhạy cảm: có thể bị đau ngứa hoặc bong rát sau khi sử dụng sản phẩm
- Da thường: thông thoáng, không nhạy cảm
- Da khô: bong tróc, ngứa hoặc thô ráp
- Da dầu: bóng nhờn
- Da hỗn hợp: khô ở một số vùng và nhờn ở những vùng khác

Hiểu được loại da của mình sẽ giúp bạn học cách chăm sóc da và lựa chọn sản phẩm chăm sóc da phù hợp với mình. Một vài cách giúp phái nam tiếp cận



với công việc thú vị này:

1. Xem xét nhãn sản phẩm và thành phần: Sản phẩm chăm sóc da bạn chọn sẽ phụ thuộc vào loại da của bạn.
2. Nếu bạn có làn da dễ bị mụn trứng cá, hãy tìm các loại sữa rửa mặt và “kem dưỡng ẩm có ghi “không chứa dầu” hoặc “không gây dị ứng” vì chúng sẽ không làm tắc nghẽn lỗ chân lông của bạn.
3. Nếu bạn có làn da nhạy cảm, hãy sử dụng các sản phẩm dịu nhẹ và “không có mùi thơm” vì các sản phẩm có chứa nước hoa có thể khiến da bị kích ứng và khô. Tuy nhiên, hãy cẩn thận với các sản phẩm được dán nhãn “không mùi”, vì nhiều sản phẩm trong số này có chứa hương liệu làm mất nạ và vẫn có thể gây kích ứng da của bạn
4. Rửa mặt hàng ngày và sau khi tập thể dục: Vì xà bông thông thường chứa các thành phần mạnh có thể làm khô da, nên rửa mặt bằng sữa rửa mặt dịu nhẹ và nước ấm – không nóng.
5. Theo dõi kỹ thuật cạo râu của bạn: Đối với một số nam giới, cạo râu nhiều lưỡi có thể hoạt động mạnh hoặc quá sát da. Nếu dao cạo thường xuyên chạm vào da bạn, bị trầy xước do dao cạo hoặc râu mọc ngược, hãy sử dụng dao cạo một lưỡi hoặc hai lưỡi và không kéo căng da khi cạo. Trước khi cạo, làm ướt da và râu để làm mềm. Dùng

Hiểu được loại da của mình sẽ giúp bạn học cách chăm sóc da và lựa chọn sản phẩm chăm sóc da phù hợp với mình.



Để được bảo vệ tốt nhất, hãy sử dụng kem chống nắng chống nước, với SPF từ 30 trở lên và thoa lại sau mỗi hai giờ hoặc ngay sau khi bơi hoặc đổ mồ hôi.

- kem cạo râu dưỡng ẩm và cạo theo chiều râu mọc. Rửa sạch sau mỗi lần vuốt dao cạo để giảm thiểu kích ứng.
6. Dưỡng ẩm hàng ngày: Kem dưỡng ẩm giúp giữ nước trong da của bạn, có thể giúp giảm sự xuất hiện của các nếp nhăn và làm cho làn da của bạn trông tươi sáng và trẻ trung hơn. Để có kết quả tốt nhất, hãy thoa kem dưỡng ẩm lên mặt và cơ thể ngay sau khi tắm, tắm hoặc cạo râu khi da vẫn còn ẩm.
 7. Kiểm tra da thường xuyên: Những đốm hoặc nốt ruồi mới nổi, ngứa, chảy máu hoặc đổi màu thường là những dấu hiệu cảnh báo sớm của bệnh ung thư da. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ điểm đáng ngờ nào, hãy hẹn gặp bác sĩ chuyên khoa da. Nam giới trên 50 tuổi có nguy cơ xuất hiện khối u ác tính, dạng ung thư da nguy hiểm nhất, cao hơn dân số chung. Tuy nhiên, nếu được phát hiện sớm, khả năng cao ung thư da có thể được chữa trị.
 8. Thoa kem chống nắng bất cứ khi nào ra ngoài trời: Để giúp ngăn ngừa tác hại của ánh nắng mặt trời có thể dẫn đến nếp nhăn, đổi màu và thậm chí là ung thư da, trước khi ra ngoài trời, hãy thoa kem chống nắng cho tất cả các vùng da tiếp xúc, bao gồm da đầu, tai, cổ và môi. Để được bảo vệ tốt nhất, hãy sử dụng kem chống nắng chống nước, với SPF từ 30 trở lên và thoa lại sau mỗi hai giờ hoặc ngay sau khi bơi hoặc đổ mồ hôi. Bạn cũng có thể bảo vệ da bằng cách tìm bóng râm và mặc quần áo bảo vệ, bao gồm cả kính râm có khả năng chống tia cực tím và mũ rộng vành.

Da của mỗi người đàn ông đều khác nhau và không có một phương pháp chăm sóc da nào phù hợp với tất cả. Nếu bạn không chắc mình thuộc loại da nào hoặc nếu có thắc mắc về cách chăm sóc da, hãy đến gặp bác sĩ chuyên khoa da để được xác nhận.

Thiên Minh biên dịch



Một số loại thực phẩm cung cấp probiotics tự nhiên như các loại sữa chua, kefir, dưa muối, kim chi...

KHỎE TỰ NHIÊN

PROBIOTICS trở thành một liệu pháp mới trong cuộc chiến CHỐNG UNG THƯ

Nghiên cứu cho thấy lợi khuẩn đường ruột đóng một vai trò quyết định trong nhiều cơ chế sinh bệnh

MARTHA ROSENBERG

Theo nghiên cứu, probiotics làm biến đổi sinh học các dưỡng chất, chống lại các độc tố và mầm bệnh trong cơ thể, ảnh hưởng đến tâm trạng, cân nặng, và đôi khi có thể ngăn ngừa ung thư.

Đa số mọi người sẽ nghĩ đến probiotics – lợi khuẩn giúp đường ruột khỏe mạnh – như một thứ có thể thêm vào sữa chua hoặc dùng cùng với thuốc kháng sinh để bảo vệ hệ vi sinh vật đường ruột không bị tổn hại.

Quan điểm này về probiotics thường mở rộng ra “prebiotics” – những thực phẩm chứa nhiều chất xơ là thức ăn cho lợi khuẩn đường ruột – và “postbiotics” – các chất do probiotics tiết ra.

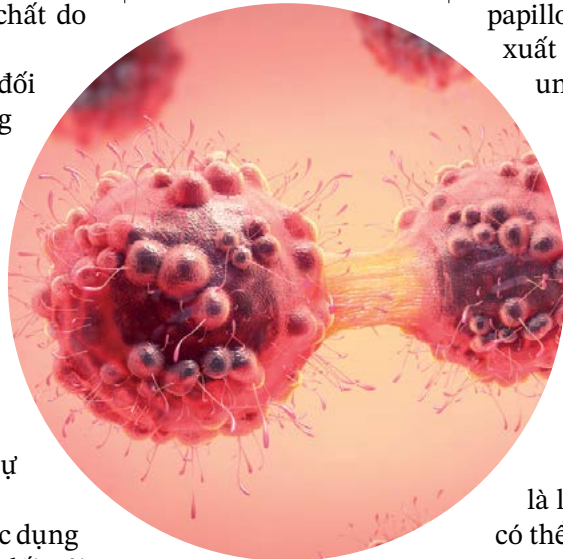
Nhưng khoa học tương đối mới về hệ vi sinh vật đường ruột cho thấy rằng probiotics có nhiều hoạt động phức tạp và có giá trị. Theo nghiên cứu, probiotics làm biến đổi sinh học các dưỡng chất, chống lại các độc tố và mầm bệnh trong cơ thể. Chúng ảnh hưởng đến tâm trạng, cân nặng, và đôi khi có thể ngăn ngừa ung thư cũng như sự tiến triển của khối u.

Hiện đã có nghiên cứu về tác dụng chống ung thư của probiotics đối với các bệnh ung thư ruột kết, miệng, vú, cổ tử cung và tuyến tụy.

Cơ chế tác dụng của probiotics
Theo một nghiên cứu năm 2020 trên Tập san Y sinh và Dược liệu pháp, các cơ chế hoạt động chính của probiotics bao gồm:

- Liên kết, làm suy thoái, và ức chế chất gây đột biến [tác nhân làm thay đổi vật chất di truyền]
- Ngăn ngừa chất sinh ung thư và chuyển đổi các chất gây ung thư có hại, gây độc và phân ứng mạnh
- Giảm pH ruột nhờ tạo ra các acid

Probiotics được xem là thực phẩm bổ sung vì vậy không được Cơ quan Quản trị Thực phẩm và Dược phẩm kiểm soát. Do đó, với tư cách là người tiêu dùng, bạn cần “đánh giá kỹ lưỡng” khi mua hàng.



Probiotics không chỉ là lợi khuẩn “một tác dụng”, mà còn có thể giúp chống lại bệnh ung thư.

béo chuỗi ngắn từ quá trình phân hủy carbohydrate không tiêu hóa được

- Tiết ra các phân tử chống viêm giúp điều biến và tăng miễn dịch bẩm sinh của vật chủ

Theo một nghiên cứu năm 2019 trên Oncology Reviews, khi chống lại ung thư ruột kết, probiotics có thể có những cơ chế hoạt động sau:

- Tăng phản ứng miễn dịch của vật chủ
- Thay đổi hoạt động trao đổi chất của hệ vi sinh đường ruột
- Liên kết và phân hủy các chất gây ung thư
- Sản xuất các hợp chất chống biến đổi gen
- Thay đổi các điều kiện sinh lý trong ruột kết

Khi nói đến khả năng chống lại bệnh ung thư cổ tử cung, một nghiên cứu năm 2012 được công bố trên Tập san Phòng chống Ung thư Âu Châu cho thấy probiotics có các tác dụng sau:

- Bình thường hóa hệ vi sinh vật đường ruột
- Giảm các chất độc hại do vi khuẩn đường ruột tạo ra
- Gia tăng hoạt động của tế bào NK [tế bào diệt tự nhiên]

Hơn nữa, các nhà nghiên cứu đã viết rằng probiotics có khả năng loại bỏ các tổn thương cổ tử cung do papillomavirus ở người (HPV), thường xuất hiện trước và có liên quan đến ung thư cổ tử cung nhờ:

- Khôi phục hệ vi sinh vật (vi khuẩn) âm đạo
- Tiêu diệt trực tiếp mầm bệnh
- Cảnh tranh thụ thể tế bào vật chủ [vì virus]
- Can thiệp vào biểu hiện gen của mầm bệnh

Rõ ràng, probiotics không chỉ là lợi khuẩn “một tác dụng”, mà còn có thể giúp chống lại bệnh ung thư.

Chẩn đoán ung thư đang gia tăng
Không ai ngạc nhiên khi các chẩn đoán ung thư đang gia tăng. Theo Nghiên cứu về gánh nặng bệnh tật, chấn thương và các yếu tố rủi ro toàn cầu năm 2019, có 18.7 triệu người trên toàn thế giới được chẩn đoán ung thư vào năm 2010 so với 23.6 triệu người vào năm 2019.

Theo The Harvard Gazette, tỷ lệ bị ung thư ở những người dưới 50 tuổi, được gọi là ung thư khởi phát sớm, “đã gia tăng đáng kể khắp thế giới, bắt đầu vào khoảng năm 1990.”

Tuy nhiên, những người đã từng bị ung thư hoặc có bạn bè và gia đình bị ung thư đều biết, việc điều trị hiếm khi

có thể chữa khỏi và có thể đem lại kết quả gây thất vọng.

Theo nghiên cứu năm 2020 về Y sinh và Dược trị liệu, ung thư không chỉ “chưa có phương pháp chữa trị phù hợp” mà còn có những “ngại ngùng về tính an toàn và ổn định của các loại thuốc hóa trị liệu tiêu chuẩn và các chất tổng hợp được dùng để kiểm soát ung thư.”

“Nhiều loại thuốc và tác nhân hóa trị liệu nội tiết tố không chỉ tiêu diệt tế bào ung thư mà còn làm tổn thương các tế bào khỏe mạnh và gây ra tình trạng kháng thuốc. Bên cạnh đó, các loại thuốc gây độc tế bào này có liên quan đến các tác dụng phụ đe dọa tính mạng. Phần lớn đều tồi tệ hơn so với sự ác tính của chính bệnh ung thư,” các nhà nghiên cứu viết.

Một số bệnh ung thư đã chứng minh hiệu quả đáng khích lệ khi điều trị bằng probiotics bao gồm:

Ung thư ruột kết
Ung thư ruột kết, hay ung thư đại trực tràng (CRC), gây ra gần 700,000 ca tử vong mỗi năm, sau ung thư phổi, gan và dạ dày. Do những thiệt hại của căn bệnh này đối với con người và vị trí khu trú của probiotics trong ruột, tác động của probiotic đối với ung thư ruột kết đã được nghiên cứu một cách đặc biệt.

“Bằng chứng cho thấy rằng những thay đổi trong môi trường vi sinh đường ruột, chẳng hạn như những thay đổi không mong muốn trong thành phần hệ vi sinh vật, tạo điều kiện thuận lợi cho tình trạng viêm ruột và hình thành môi trường phát triển của khối u, trong khi việc dùng một số loại probiotics có thể đảo ngược tình trạng này ở một mức độ nhất định,” theo nghiên cứu năm 2020 trên Tập san Y học Oxy hóa và Tuổi thọ Tế bào.

“Một thử nghiệm mù đôi về synbiotics... [một hỗn hợp probiotics và prebiotics] ở 37 bệnh nhân bị CRC [ung thư đại trực tràng] và 43 bệnh nhân cắt polyp đại trực tràng đã cho thấy sự gia tăng mức độ phong phú của Lactobacillus và Bifidobacterium [hai loại probiotics], trong khi số lượng Clostridium perfringens [một loại vi khuẩn liên quan đến ngộ độc thực phẩm] giảm ở bệnh nhân CRC.”

Ở những bệnh nhân đã cắt bỏ polyp, các nhà nghiên cứu viết rằng “sự can thiệp của synbiotic đã ức chế khả năng tăng sinh tế bào đại trực tràng và hoại tử tế bào ruột kết.”

Các nhà nghiên cứu khác đồng ý [với kết luận trên], viết trên Tập san Nutrients vào năm 2019, “Việc ngăn ngừa ung thư đại trực tràng có liên quan đến những thay đổi thuận lợi về số lượng và chất lượng của hệ vi sinh vật đường ruột, cũng như trong hoạt động trao đổi chất và điều kiện hóa lý của ruột.”

Xem tiếp trang 6

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 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 tư 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 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.

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®

XE

NHÀ

NHÂN THỌ

SỨC KHỎE

NGÂN HÀNG

THƯƠNG MẠI

NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN

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

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

CHUYÊN NGHIỆP – TẬN TÂM – UY TÍN

Probiotics trở thành một liệu pháp mới trong cuộc chiến chống ung thư



Thực phẩm lên men là một nguồn men vi sinh thơm ngon giúp chống lại độc tố và mầm bệnh.



PHOTO VIA FREEPK.COM

- Kefir (sữa bò, dê hoặc cừu lên men)
- Kombucha (trà đen hoặc trà xanh lên men)
- Miso (tương đậu nành lên men với koji)
- Dưa chua (Dưa chuột lên men bằng vi khuẩn axit lactic của riêng chúng)
- Ô liu (ô liu ngâm nước muối có chứa lợi khuẩn Lactobacillus plantarum và Lactobacillus pentosus)
- Bánh mì chua
- Socola đen
- Kimchi (một món ăn Hàn Quốc có chứa lợi khuẩn Lactobacillus)
- Natto (đậu nành lên men với lợi khuẩn Bacillus subtilis)

Xem xét các sản phẩm probiotics trước khi mua

Probiotics được xem là thực phẩm bổ sung vì vậy không được Cơ quan Quản trị Thực phẩm và Dược phẩm kiểm soát. Do đó, với tư cách là người tiêu dùng, bạn cần “đánh giá kỹ lưỡng” khi mua hàng.

Chẳng hạn, một số người khuyên nên tránh xa các nhãn hiệu bán lẻ về tiêu hóa, thường xảy ra trước các triệu chứng vận động và chẩn đoán bệnh. Điều này ủng hộ cho vai trò tiềm năng của trục hệ vi sinh vật-ruột-não trong cơ chế bệnh lý nền của bệnh trong BC [lưng thư vù]. Hơn nữa, hệ vi sinh vật đường ruột giữ một vai trò quan trọng đối với quá trình chuyển hóa các thuốc hóa trị liệu và hoạt động của hóa trị liệu miễn dịch. Những vi khuẩn này là yếu tố trung gian ưu thế tiềm năng trong phản ứng với liệu pháp điều trị ung thư.”

“Bằng chứng cho thấy rằng sự khởi phát của các triệu chứng không vận động, chẳng hạn như các biểu hiện về tiêu hóa, thường xảy ra trước các triệu chứng vận động và chẩn đoán bệnh. Điều này ủng hộ cho vai trò tiềm năng của trục hệ vi sinh vật-ruột-não trong cơ chế bệnh lý nền của bệnh trong BC [lưng thư vù]. Hơn nữa, hệ vi sinh vật đường ruột giữ một vai trò quan trọng đối với quá trình chuyển hóa các thuốc hóa trị liệu và hoạt động của hóa trị liệu miễn dịch. Những vi khuẩn này là yếu tố trung gian ưu thế tiềm năng trong phản ứng với liệu pháp điều trị ung thư.”

Viêm khớp dạng thấp đã trở thành một căn bệnh ngày càng phổ biến với những quảng cáo về nhiều loại thuốc điều trị đắt tiền. Tuy nhiên, các phương pháp tiếp cận tự nhiên hơn bằng probiotics cũng đang đem lại những kết quả đáng khích lệ.

Theo trang Courtney Medical Group, “Trong một nghiên cứu công bố năm 2014 trên Tập san Nutrition, 46 bệnh nhân bị viêm khớp dạng thấp (RA) được chia thành hai nhóm. Một nhóm dùng thực phẩm bổ sung có chứa Lactobacilluscasei hàng ngày và nhóm còn lại được dùng giả được. Sau khoảng thời gian 8 tuần, một số dấu hiệu viêm đã thấp hơn đáng kể ở nhóm dùng probiotics. Từ đó, khiến các nhà nghiên cứu tuyên bố rằng, mặc dù cần nghiên cứu thêm để xác nhận kết quả, nhưng những kết luận này có thể dẫn đường cho việc dùng probiotics như một liệu pháp trợ giúp đối với bệnh nhân viêm khớp dạng thấp.”

Trong một nghiên cứu khác, các bệnh nhân bị viêm khớp và bệnh nhân khỏe mạnh đều giảm viêm, thường là nguyên nhân gây đau.

Nguồn probiotics

Mặc dù có rất nhiều sản phẩm probiotic tại tiệm tạp hóa hoặc thực phẩm tốt cho sức khỏe, nhưng một số loại thực phẩm tự nhiên cũng cung cấp probiotics:

- Dưa cải
- Phô mai Cottage
- Sữa chua

mang khối u vú,” nghiên cứu cho biết.

Trong một nghiên cứu năm 2020 trên Tập san Cancers, các nhà nghiên cứu đã viết: “Một số nghiên cứu in vivo và in vitro cho thấy bằng chứng đáng chú ý rằng cách ăn uống, probiotics và prebiotics có thể có các tác dụng chống ung thư quan trọng trong BC [lưng thư vù]. Hơn nữa, hệ vi sinh vật đường ruột giữ một vai trò quan trọng đối với quá trình chuyển hóa các thuốc hóa trị liệu và hoạt động của hóa trị liệu miễn dịch. Những vi khuẩn này là yếu tố trung gian ưu thế tiềm năng trong phản ứng với liệu pháp điều trị ung thư.”

Chính phủ Hoa Kỳ đang tiến hành một số thử nghiệm lâm sàng về tác dụng của probiotics trong điều trị ung thư vú.

Probiotics có thể hiệu quả với các chứng bệnh khác

Nhiều độc giả của The Epoch Times có thể biết rằng ung thư tuyến tụy là một trong những loại ung thư nguy hiểm nhất, có tỷ lệ tử vong cao.

Tuy nhiên, theo một nghiên cứu năm 2021 trên Tập san Nutrients, probiotics có thể đem lại hy vọng cho người bệnh ung thư này.

Các nhà nghiên cứu viết: “Mối liên quan giữa hệ vi sinh vật đường ruột và ung thư tuyến tụy đã được phân tích chuyên sâu trong vài năm qua. Sự thay đổi của hệ vi sinh vật đường ruột ảnh hưởng đến quá trình hình thành ung thư tuyến tụy. Vi khuẩn có thể ảnh hưởng đến chuỗi các phản ứng tạo khối u.”

“Việc bổ sung hệ vi sinh vật đường ruột bằng các phương pháp, chẳng hạn như prebiotics, probiotics, probiotics thế hệ tiếp theo, synbiotics, và cấy ghép hệ vi sinh vật trong phân có thể mở ra các chiến lược điều trị mới cho bệnh nhân ung thư tuyến tụy.”

Theo nghiên cứu năm 2021 trên Tập san Frontiers in Aging Neuroscience, việc điều trị các chứng bệnh đường ruột cũng có thể hữu ích với bệnh Parkinson.

Tiếp theo từ *trang 5*

Ung thư cổ tử cung

Mỗi năm, 13,000 phụ nữ Hoa Kỳ được chẩn đoán ung thư cổ tử cung và 4,000 người đã tử vong. Cả xét nghiệm “Pap smear – phết tế bào cổ tử cung” và các loại vaccine gây tranh cãi như Gardasil đều là để giảm thiểu con số đó.

Nghiên cứu được công bố trên Clinical Nutrition ESPEN vào tháng 04 cho biết rằng “nhiều nghiên cứu lâm sàng đã chứng minh hiệu quả của probiotics trong việc ngăn ngừa ung thư cổ tử cung, nhưng liều lượng, chủng vi khuẩn và thời gian điều trị có phần không nhất quán.”

Một nghiên cứu năm 2013 trên Tập san Phòng chống Ung thư Âu Châu cho thấy những phụ nữ dùng probiotics có “cơ hội loại bỏ bất thường tế bào học liên quan đến nhiễm trùng HPV cao gấp đôi so với nhóm đối chứng (60% so với 31%).”

Như đã lưu ý trước đó, nhiễm trùng HPV có thể tiến triển thành ung thư cổ tử cung.

Ung thư vú

Mỗi năm ở Mỹ có khoảng 264,000 phụ nữ được chẩn đoán ung thư vú, trong đó có 42,000 người tử vong.

Một nghiên cứu trên động vật vào năm 2019 trên Tập san Oncology Reviews lưu ý rằng probiotics cho thấy hiệu quả với bệnh ung thư vú.

“Kết quả cho thấy thời gian sống sót của nhóm L. acidophilus [một loại probiotic] tăng đáng kể so với nhóm đối chứng, chứng minh rằng phương pháp điều trị này có thể hoạt hóa các phản ứng miễn dịch thông qua việc kích thích tạo ra các cytokine tiền viêm như IFN -γ [interferon gamma] và ức chế tạo ra các cytokine chống viêm như IL-4 [interleukin 4] và IL-10 [interleukin 10]. Các nghiên cứu bổ sung trên động vật đã xác nhận rằng việc uống L. acidophilus cho thấy hoạt động chống ung thư ở những con chuột

5 chất bảo vệ lá gan của bạn

Cơ quan làm việc chăm chỉ này có một số chức năng quan trọng, và bạn có thể giúp nó hoạt động dễ dàng hơn bằng 5 dưỡng chất sau



Với cuộc sống hiện đại đầy chất ô nhiễm và thực phẩm chế biến sẵn, bạn có thể dùng một số chất dinh dưỡng để giúp gan.



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



GREENMEDINFO

Trong một thế giới đầy rẫy những chất độc hại, bạn cần phải bảo vệ lá gan của mình như thế cuộc sống của bạn phụ thuộc vào nó – bởi vì thực sự đúng là như vậy.

Dưới đây là 5 chất giúp cơ quan hoạt động chậm chạp nhất này được khỏe mạnh.

Gan có rất ít thời gian nghỉ ngơi. Nó phải thực hiện công việc khó khăn là điều hòa một loạt các quá trình sinh học trong cơ thể, bao gồm: chuyển hóa, điều hòa đường huyết, sản xuất cholesterol và huyết tương, cũng như loại bỏ và phân hủy các chất độc trong máu.

Các bệnh về gan là một trong những mối đe dọa nghiêm trọng cho sức khỏe con người. Thêm vào đó, rủi ro sức khỏe cũng đến từ việc thiếu các phương pháp điều trị an toàn và hiệu quả, vì hầu hết các can thiệp nhân tạo bằng thuốc đều có cảnh báo về các tác dụng phụ nghiêm trọng có thể xảy ra.

Các chất bảo vệ gan

Với cuộc sống hiện đại nhiều chất ô nhiễm hơn bao giờ hết và cách ăn uống thông thường chứa lượng lớn đường và thực phẩm chế biến sẵn ở Mỹ, thì không có gì ngạc nhiên khi của bạn được thực hiện từ một số chất dinh dưỡng.

Chúng tôi đã xác định được 5 chất bảo vệ gan hàng đầu dễ dàng tích trữ trong tủ thuốc của bạn. Trên thực tế, một vài loại trong đó có thể đã có sẵn trong nhà bếp của bạn. Bổ sung các loại thực phẩm này không chỉ đơn giản và tiện lợi, mà còn đem lại nguồn dinh dưỡng để nuôi và bảo vệ lá gan trong khi lá gan bảo vệ bạn.

1. Tinh chất Curcumin

Curcumin là một trong những polyphenol có hoạt tính trong nghệ, được khoa học chứng minh có nhiều lợi ích cho sức khỏe,

bao gồm cả bảo vệ gan. Curcuminoid làm nghệ có màu vàng và cũng được cho là mang nhiều đặc tính có lợi của loại gia vị này – một trong đó là tác dụng chống oxy hóa mạnh mẽ.

Căng thẳng oxy hóa có thể là nguyên nhân của những tổn thương viêm nhiễm gây tàn phá các tế bào khỏe mạnh. Một nhóm nghiên cứu tại Trung Quốc đã tìm hiểu tác dụng của curcumin trong việc làm giảm tổn thương tế bào gan do ethanol, một chất gây say rượu trong thức uống có cồn.

Trong nghiên cứu này, những con chuột được điều trị với curcumin trước khi tiếp xúc với ethanol đã chứng minh tổn thương do oxy hóa ít hơn thông qua việc đo hoạt độ enzyme. Các nhà nghiên cứu đã kết luận rằng tổn thương tế bào gan do oxy hóa được cải thiện đáng kể khi điều trị bằng curcumin.

2. Coffee

Trong khi người ta thường biết rằng tiêu thụ rượu quá mức có thể phá hủy lá gan, việc ăn chủ yếu thực phẩm chế biến sẵn có thể gây hại cho gan về lâu dài. Bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu (NAFLD) là mối quan tâm sức khỏe toàn cầu ảnh hưởng đến những người không uống hoặc uống ít rượu. Tại Mỹ, NAFLD là một bệnh gan mãn tính phổ biến nhất, có thể là do phương pháp ăn uống điển hình không lành mạnh của người Mỹ.

Khi nói đến thói quen ăn uống phổ biến, có lẽ không có gì lâu đời hơn là thói quen uống cà phê buổi sáng, và thật may mắn cho những người yêu thích cà phê, nó cũng có thể bảo vệ lá gan.

Một phân tích tổng hợp năm 2016 đã so sánh nguy cơ bị NAFLD giữa những người uống và không uống cà phê. Bản phân tích cũng so sánh nguy cơ xơ gan – sự lắng đọng quá mức các protein trong nội tạng gan – giữa 2 nhóm đối tượng này. Kết quả phân tích cho thấy, những người

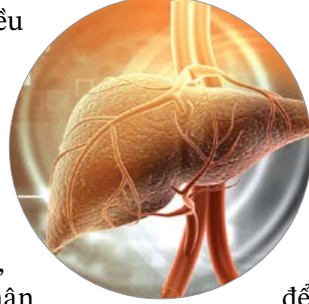
uống cà phê đã giảm đáng kể nguy cơ bị NAFLD, cũng như nguy cơ xơ gan giảm đáng kể ở những bệnh nhân NAFLD có uống cà phê thường xuyên.

3. NAC (N-Acetyl Cysteine)

N-acetylcysteine hay NAC là tiền chất của acid amin L-cysteine, một chất chống oxy hóa tiềm năng. Trong khi L-cysteine được tìm thấy trong nhiều thực phẩm như thịt gia cầm, trứng, sữa chua và các loại rau có nhiều lưu huỳnh, thì NAC chỉ có thể tìm được dưới dạng thực phẩm bổ sung. NAC hoạt động bằng cách loại bỏ các gốc tự do, đặc biệt là các gốc oxy. Điều này khiến nó trở thành một chất có tiềm năng mạnh mẽ trong điều trị căng thẳng oxy hóa – một yếu tố quan trọng gây ra các bệnh về gan.

Việc kê acetaminophen liều cao (APAP) cho những cơn đau mức độ trung bình đến nặng vẫn còn phổ biến, mặc dù ngày càng được nhận thức là có nguy cơ cao. Do một kết quả dữ liệu tiết lộ một cách vớ vẩn việc quá liều vào năm 2011, Cơ quan Quản trị Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ đã yêu cầu các công ty dược phẩm hạn chế kê đơn APAP trong điều trị giảm đau do các nguy cơ suy gan nghiêm trọng, thậm chí gây tử vong vì thuốc.

NAC được chứng minh là một chất bảo vệ gan đầy hứa hẹn, một phần do khả năng ngăn chặn độc tính acetaminophen hiệu quả. Một nghiên cứu năm 2015 chỉ ra rằng việc sử dụng NAC trong vòng 8 giờ sau khi dùng quá liều APAP giúp làm giảm độc tính trên gan một cách hiệu quả. Nghiên cứu này cũng khuyến cáo rằng chất bổ sung không kê đơn này “có thể là một phương pháp thuận tiện và hiệu quả để ngăn ngừa độc tính liên quan đến liều lượng lớn APAP.”



Hãy bảo vệ lá gan của bạn một cách tự nhiên vì cuộc sống của bạn phụ thuộc vào nó.

Bảo vệ lá gan – vì cuộc sống của chính bạn

Trong thế giới hiện đại đầy hóa chất cùng với cách ăn uống chủ yếu gồm thực phẩm chế biến sẵn, một lá gan khỏe mạnh là cần thiết để chúng ta nằm ngoài đường cong độc hại. Hãy bảo vệ lá gan của bạn một cách tự nhiên vì cuộc sống của bạn phụ thuộc vào nó. Để tìm hiểu thêm thông tin các bệnh về gan và các chất gây

nhiễm độc gan, hãy tham khảo cơ sở dữ liệu nghiên cứu tại GreenMedInfo.com với những thông tin sức khỏe tự nhiên dựa trên khoa học được cập nhật từng phút.

Nhóm Nghiên cứu GMI chuyên nghiên cứu về các vấn đề sức khỏe và môi trường quan trọng nhất hiện nay; đặc biệt chú trọng đến sức khỏe môi trường. Nghiên cứu chuyên sâu và tập trung của GMI khám phá nhiều cách mà tình trạng hiện tại của cơ thể con người phản ánh trực tiếp trạng thái thực của môi trường xung quanh.

Tu Liên biên dịch

—PROFESSIONAL—
PHARMACY
Formerly MTM Pharmacy Santa Ana

Sức khỏe của quý vị là ưu tiên của chúng tôi

- ▶ Giao Thuốc Miễn Phí
- ▶ Thuốc An Toàn & Hiệu Quả
- ▶ Chích Ngừa Các Loại
- ▶ Giúp Cai Thuốc Lá
- ▶ Thuốc Ngừa Thai
- ▶ Tự Động Refill và Giao Thuốc Mỗi Tháng

- ▶ Nhà Thuốc Đặc Biệt Chuyên Khoa
- ▶ Dược Sĩ Có Chứng Chỉ Hành Nghề Cao Cấp
- ▶ Chăm Sóc Cho Bệnh Tiểu Đường và Bệnh Thận
- ▶ Thuốc Cho Người Đi Du Lịch & Dụng Cụ Y Tế

info@theprofessionalrx.net | professionalrxoc.net

7631 D Westminster Blvd, Westminster, CA 92683
Phone: (714) 893-2464
Fax: (714) 893-4255
Mon-Fri: 9AM-6PM | Sat: 9AM-2PM

2339 W First St, Santa Ana, CA 92703
Phone: (714) 278-4800
Fax: (714) 278-4769
Mon-Fri: 9AM-6PM | Sat: Closed

1002 N. Fairview St, Santa Ana, CA 92703
Phone: (714) 881-0012
Fax: (714) 881-4321
Mon-Fri: 8:30AM-6PM | Sat: 9AM-1PM

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 thiệt thòi có thể xảy ra 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.

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.
- . Ghi danh Part A, B, C, D
- . Giúp giảm trả tiền cho Part B
- . Giúp đầu tư hưu trí.

LIFE INSURANCE & ANNUITY

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

SERVICES (Điểm đơn)

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

VĂN PHÒNG CỐ LUẬT SƯ CHUYÊN LO VẾ

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

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

Hãy dành tình yêu thương cho chính bản thân mình

LEO BABAUTA

Nhiều người trong chúng ta đã tập trung vào việc chăm sóc sức khỏe của mình một cách đúng đắn, ăn các thực phẩm tự nhiên bổ dưỡng, cố gắng vận động, thiền định, dùng chỉ nha khoa, và hạn chế thời gian sử dụng các thiết bị công nghệ. Đây là những hành động tự chăm sóc bản thân tuyệt vời, cần thiết và quan trọng. Nhưng có một hành động tự chăm sóc bản thân thường bị bỏ qua, có thể còn quan trọng hơn tất cả những hành động khác. Đó chính là việc yêu thương bản thân. Trên thực tế, điều này thường bị bỏ qua đến nỗi khi tôi đề cập đến “yêu thương bản thân” thì nhiều người không biết điều đó nghĩa là gì. Nhiều người trong chúng ta chưa bao giờ chủ động “yêu thương bản thân”. Nếu có thì rất hiếm hoi, hoặc khi nó trở thành một kỷ ức bị quên lãng.

Nhưng tôi tin rằng chúng ta nên làm điều đó suốt cả ngày. Giống như việc cố gắng uống đủ 8 cốc nước, chúng ta nên dành cho mình ít nhất 8 “liều thuốc” yêu thương bản thân mỗi ngày.

“Yêu thương bản thân” là gì? Hãy tưởng tượng bạn dành trọn tình yêu thương trong trái tim mình cho người mà bạn yêu quý – cảm giác đó sẽ như thế nào? Hãy thử làm điều tương tự với bản thân bạn. Đó chính là tự yêu thương bản thân, một khái niệm hoàn toàn xa lạ với rất nhiều người.

Yêu thương bản thân chữa lành mọi nỗi đau
Tôi đã từng hướng dẫn một số người dưới hình thức từng người một hoặc các nhóm nhỏ và lớn – nhưng hầu như tất cả những người tôi gặp đều tỏ ra khó khăn với bản thân theo một cách nào đó. Điều này khiến họ rơi vào trạng thái căng thẳng và đau đớn. Họ cảm thấy hụt hẫng khi không ngừng thất vọng và tức giận về bản thân mình. Tôi nghĩ rằng hầu hết chúng ta đều có thể tìm thấy những khuynh hướng này trong chính mình. Đây là điều mà hầu hết



Rèn luyện tình yêu thương là một hành vi tự chăm sóc bản thân thường bị lãng quên.

chúng ta phải đối mặt hàng ngày. Chúng ta căng thẳng khi nghĩ rằng mình không đủ khả năng hoàn thành một việc gì đó. Chúng ta cũng không tin tưởng rằng bản thân sẽ gắn bó với một điều nào đó, bởi vì chúng ta đã tự phác họa một bức tranh thực sự tồi tệ về bản thân trong nhiều năm qua. Chúng ta nổi giận với bản thân vì ăn quá nhiều, uống quá nhiều, hay lúng túng trong một tình huống xã hội, hoặc mất tập trung và xem quá nhiều video hoặc chơi quá nhiều game. Chúng ta không thích ngoại hình của mình, con người của mình hoặc cách hành xử của mình, bằng cách này hay cách khác. Điều này tác động đến mọi thứ trong cuộc sống của chúng ta, khiến chúng ta căng thẳng nhiều hơn, hạnh phúc ít hơn, rồi chúng ta lo lắng, chán nản và bế tắc. Sau đó là sự trì trệ, các mối quan hệ không vui vẻ, mất tập trung và xu hướng tìm kiếm sự thoải mái không đúng chỗ, chẳng hạn như ăn uống vô độ, mua sắm vung tay, và đôi khi thậm chí cả nghiện ngập. Chúng ta tìm cách giảm

bớt căng thẳng và đau đớn khi thực hiện những hành động mà chúng ta nghĩ đó là chính mình. Nhưng yêu thương bản thân có thể bắt đầu chữa lành tất cả những điều này. Yêu thương bản thân tạo ra một sự thay đổi. Khi yêu thương bản thân nhiều hơn, chúng ta có thể thích ứng tốt hơn với do dự, hỗn loạn và khó khăn một cách kiên cường hơn. Yêu thương bản thân nhiều hơn là hành động chăm sóc bản thân quan trọng nhưng hiếm khi được thực hiện.

Nên yêu thương bản thân một cách thường xuyên
Hãy đặt những lời nhắc nhở cho chính bạn, ở mọi nơi bạn đến. Bạn có thể ghi lời nhắc nhở lên trên tủ lạnh, trên máy tính, trên điện thoại, trên gương trong phòng tắm, trong ô tô, trên bàn làm việc, hoặc gần TV. Những lời nhắc nhở chỉ cần có hai từ: “Love yourself – Hãy yêu bản thân mình”. Khi bạn thấy lời nhắc nhở, hành động này sẽ trở nên rất đơn giản (ngay cả khi mọi người chưa cảm thấy tự nhiên –

hãy cho bạn chút thời gian):

- Tạm gác lại mọi thứ và cảm nhận bất kỳ sự căng thẳng, đau đớn, thiếu tự tin, tức giận, thất vọng hoặc lo lắng mà bạn có thể đang cảm thấy. Hãy để bản thân thực sự cảm nhận nó, về mặt thể chất trong cơ thể bạn, chỉ trong một vài khoảnh khắc. Điều này hoàn toàn ổn.
- Hãy tự tặng cho mình chút ngọt ngào của tình yêu. Dù kỳ lạ hay ngớ ngẩn, nhưng bạn hãy cứ thử xem sao. Trước tiên, hãy tưởng tượng rằng bạn đang gửi gắm tình yêu thương đến người mà bạn rất yêu quý – đứa con của bạn, cha mẹ bạn, người bạn thân nhất của bạn. Hãy tưởng tượng họ đang trong hoàn cảnh khó khăn, và bạn trao cho họ tình yêu từ trái tim mình với hy vọng sẽ giúp họ tốt hơn. Hãy ghi nhớ cảm giác đó và tạo ra lần nữa, nhưng thay vì gửi cho người khác, hãy dành cho chính mình.
- Cảm nhận tình yêu thương như một loại thuốc chữa lành. Cho dù bạn có thể có ít hay nhiều, hãy cảm nhận tình yêu thương này gột rửa căng thẳng, đau đớn, tức giận và nghi ngờ của bạn. Hãy cảm nhận sự yêu thương giống như một loại siro đậm đặc có thể làm dịu cơn đau và để bản thân đón nhận yêu thương này như một tình yêu mà bạn hằng khao khát.

Đơn giản vậy thôi. Bạn chỉ cần mất một chút thời gian – cảm nhận sự căng thẳng và nỗi đau, dành cho bản thân tình yêu thương, và tự mình cảm nhận. Hãy làm điều đó tám lần một ngày, hoặc một tá lần nếu bạn có thể. Bạn cần sự chăm sóc này. Đừng do dự lâu hơn nữa.

Leo Babauta là tác giả của sáu cuốn sách, nhà văn của “Zen Habits” một blog với hơn 2 triệu người ghi danh và là tác giả của một số chương trình trực tuyến giúp bạn hiểu những thói quen của mình. Hãy truy cập ZenHabits.net

Tú Liên biên dịch

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



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

Ông Martin Rubenis
VẬN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

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

Cô Shlyu Zhou
TIẾN SĨ, HOA KỲ

Cuyển 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 đề 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. Mời 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).
- 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 chuyển 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 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 rước: **\$390/năm**

(B) Cho người không làm chủ xe

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



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

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