SỐ 36, THÁNG 12/2022

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

150

POUND/NĂM

Đường có trong nhiều loại thực phẩm đã qua chế biến, và người Mỹ đang ăn trung bình khoảng 150 pound (68 kg) đường trở lên mỗi năm.

Nói lời tạm biệt với đường có thể là cách ngăn chặn ung thư hiệu quả.

Từ bỏ đường
nếu bạn muốn chiến thắng ung thư

JAMES TEMPLETON

Từ bỏ đường không phải là điều dễ dàng, nhưng khi bạn nhận ra cuộc sống của mình đang bị đe dọa thì đột nhiên sự lựa chọn sẽ trở nên rõ ràng.

Có thể không có tác nhân nào góp phần gây ra căn bệnh có mức tử vong đứng thứ hai khắp Hoa Kỳ (ung thư) nhiều hơn là chất ngọt ngào nhưng tai hại này. Đường có trong đa số các loại thực phẩm đóng gói sẵn chất trên kệ nằm hai bên lối đi của các tiệm thực phẩm và được cất trữ trong tủ bếp của chúng ta.

Glucose có thể kích hoạt các protein liên quan đến ung thư.

Ẩn giấu một sự thật rõ ràng

Trước khi bạn tự khen ngợi mình vì đã tránh được những thủ phạm rõ ràng (bánh quy, bánh ngọt và bánh nướng), hãy xét kỹ các dạng ẩn giấu của đường – thứ đã cướp đi sức khỏe và lấy đi nhiều năm cuộc đời của chúng ta.

Đường không chỉ có trong những chiếc bánh quy, kẹo ngọt và món tráng miệng – những thứ có thể dễ dàng nhận biết là mối nguy hiểm. Đường cũng xuất hiện trong 74% (một con số khổng lồ) các loại thực phẩm đóng gói thơm ngon như bánh mì, nước sốt mì ống, và ngay cả những "thực phẩm lành mạnh" như sữa chua hoặc những thanh thức ăn sáng tiện dụng được làm từ trái cây và ngũ cốc nguyên hạt.

Chỉ cần nhìn lướt qua các thành phần của nhiều loại thực phẩm phổ biến mà những người mua hàng thiếu hiểu biết xem là "lành mạnh" này, chúng ta sẽ thấy một lượng đường không tốt cho sức khỏe đáng kinh ngạc. Và đối với bệnh nhân ung thư, đây là một lựa chọn cực nguy hiểm.

Bạn đang ăn bao nhiêu đường?

Thời nay, rất nhiều thứ đã thay đổi theo hướng tệ hơn. Hơn 200 năm trước, người Mỹ tiêu thụ trung bình 2 lbs (0.9kg) đường mỗi năm. Bây giờ, người Mỹ tiêu thụ trung bình 152 lbs (69kg) đường trong một năm, hoặc 3 lbs (1.36kg) đường trong một tuần!

Chúng ta có thể cảm thấy vui vì mình bớt đường bằng cách không cho thêm một hoặc hai thìa cà phê đường cát trắng vào ly cà phê hoặc trà. Mặc dù vậy, chúng ta vẫn thường tự phá hoại cố gắng của chính mình khi không nhận ra hàm lượng đường ẩn giấu trong nhiều loại thực phẩm thông thường.

Ví dụ:

- 12 oz. (340 ml) nước ngọt có chứa hơn 11 muỗng cà phê đường
- Mỗi thanh Quaker Chewy Yogurt Granola Bars chứa 10gr đường thêm vào
- Mỗi hộp sữa chua Dannon Strawberry Fruit on the Bottom 5.3 oz (150 ml) chứa 15 gr đường thêm vào (added sugar)
- Nước tăng lực Monster chứa 54 gr đường trong 16 oz. (454 ml)
- Mỗi cup Honey Nut Cheerios chứa 12 gr đường thêm vào
- Nho khô phủ sữa chua chứa 64 gr tổng lượng đường trong phần ăn 100 gr
- Một chai tương cà chua Heinz 20 ounce (568 ml) chứa khoảng 2/3 chén đường
- Mỗi chai nước sốt thịt nướng của Jack Daniel 19 oz. (540 ml) chứa khoảng 1 chén đường
- Một chén đậu nướng thông thường chứa khoảng 5 muỗng cà phê đường
- Đừng để bị lừa – Hãy biết các tên gọi của đường

Hãy luôn kiểm tra các thành phần trên thực phẩm đóng gói và thức uống khi mua hàng. Hãy để ý và tránh đường ở mọi dạng: glucose, maltose, sucrose, lactose, dextrose, fructose (về cơ bản là tất cả những thứ kết thúc bằng -ose), đường thô, đường nâu, đường bột, nước trái cây cô đặc, siro bắp với hàm lượng fructose cao, siro sorghum (lúa miến), chất làm ngọt từ bắp, mật đường, rượu và các loại đường tổng hợp như sorbitol, mannitol, xylitol, NutraSweet, và Equal.

Khi cảm giác thèm đường biến mất, bạn sẽ khám phá ra vị ngọt của rau củ.

Đường là nguồn nhiên liệu cho ung thư

Nếu bạn đã đọc cuốn sách của tôi, *Tôi Đã Từng Bị Ung Thư*, thì bạn biết tôi đã nhanh chóng rút ra được rằng [tế bào] ung thư ăn tất cả các loại đường. Đường không chỉ có tác động tiêu cực đến độ pH của cơ thể, các nhà khoa học còn phát hiện ra rằng glucose có thể kích hoạt các protein liên quan đến ung thư.

Một khi đã loại bỏ đường ra khỏi cơ thể, bạn sẽ không còn cảm giác thèm đường! Vị giác bắt đầu "thiết lập lại" và cảm giác thèm đường sẽ biến mất. Bạn sẽ khám phá ra vị ngọt của rau củ, và cơ thể sẽ cảm ơn bạn vì điều này.

Hãy tìm hiểu thêm làm thế nào việc nói lời tạm biệt với đường có thể là cách ngăn chặn ung thư hiệu quả. Tìm xem cuốn *Tôi Đã Từng Bị Ung Thư* có bán trên các trang trực tuyến và tại các tiệm sách. Đồng thời, tìm hiểu cách tránh những cạm bẫy phổ biến khi đối phó với bệnh ung thư, cũng như cách tăng đáng kể khả năng chống lại căn bệnh này!

Ngoài ra, hãy xem video phỏng vấn mới nhất của tôi với người sống sót sau căn bệnh ung thư và cựu vận động viên trượt tuyết mạo hiểm Vô địch Thế giới Alison Gannett. Cuộc chiến của cô với căn bệnh ung thư bao gồm việc cô khám phá ra vai trò của glucose trong việc hình thành một khối u não lớn. Tôi nghĩ rằng đó sẽ là một cuộc phỏng vấn lý thú với bạn.

Và hãy nhớ rằng, nếu chúng tôi có thể vượt qua căn bệnh ung thư (và chúng tôi đã làm được), thì BẠN cũng có thể!

Bài viết này ban đầu được đăng trên Blog của Templeton Wellness Foundation.

Ông James Templeton là nhà sáng lập hệ thống y tế Uni Key Health Systems vào năm 1992 và quỹ sức khỏe Templeton Wellness Foundation, với mục đích cống hiến và giúp đỡ mọi người đạt được những lợi ích sức khỏe.

Tú Liên biên dịch

Mùa đông là thời điểm bạn nên nạp thêm vitamin C

LISA ROTH COLLINS

Với rất nhiều trái cây và rau quả tươi, chúng ta thường nhận được nhiều vitamin C cần thiết trong mùa hè. Nhưng khi mùa đông đến, chúng ta thường tiêu thụ ít trái cây hơn đồng thời lại tiếp xúc với nhiều vi khuẩn hơn – khiến chúng ta dễ bị cảm lạnh và cúm hơn.

Vai trò của vitamin C với sức khỏe tổng quát

Vitamin C được biết đến như một loại vitamin giúp bình phục. Ai lại chẳng tìm đến những quả cam và các chất bổ sung vitamin C khi có dấu hiệu đầu tiên là ngứa cổ họng hoặc ho chứ? Bổ sung đủ vitamin C hàng ngày là điều cần thiết cho sức khỏe tổng quát của bạn.

Vitamin C là có vai trò quan trọng trong việc tạo ra collagen – thành phần thiết yếu của da, gân, dây chằng và mạch máu, và phát triển các mô sẹo. Về cơ bản, nó giúp cơ thể bạn phát triển mô và sửa chữa mô đó khi bị tổn thương.

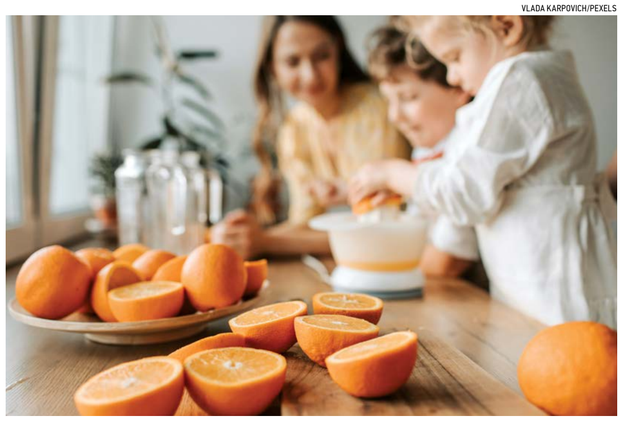
Vitamin C cũng là một chất chống oxy hóa – một nhóm dưỡng chất giúp ngăn ngừa tổn thương tế bào do các gốc tự do gây ra. Các gốc tự do là nguyên nhân của lão hóa và là một yếu tố góp phần vào sự phát triển của bệnh ung thư, bệnh tim, viêm khớp, và các tình trạng viêm nhiễm khác. Chất chống oxy hóa cũng đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ cơ thể không bị các độc tố, chẳng hạn như khói thuốc lá và ô nhiễm.

Nếu những điều đó vẫn chưa đủ thuyết phục thì một nghiên cứu mới từ các nhà nghiên cứu tại Bệnh viện Đa khoa Do Thái ở Montreal và chi nhánh, Viện Nghiên cứu Y khoa Lady Davis, đã xác nhận rằng vitamin C giúp cải thiện trạng thái cảm xúc của những bệnh nhân đang được chăm sóc cấp tính (tức đang nhập viện ngắn hạn).

Các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng các bệnh nhân trong bệnh viện bị thiếu vitamin C và D; vì vậy các nhà nghiên cứu muốn tìm hiểu xem việc bổ sung thêm vitamin sẽ có tác động gì (một nhóm bệnh nhân cũng được cung cấp vitamin D; họ không có thay đổi đáng kể nào). Sự cải thiện đáng kể về mặt thống kê và lâm sàng trên những bệnh nhân được bổ sung vitamin C đã cho thấy rằng vitamin C có thể đóng một vai trò rất lớn trong sức khỏe cảm xúc của chúng ta.

Thiếu vitamin C có liên quan đến mọi triệu chứng bệnh, từ viêm nướu và chảy máu nướu răng, đến thiếu máu, chảy máu cam và tăng cân do quá trình trao đổi chất chậm lại. Thế nên, có rất nhiều lý do để tất cả chúng ta cần phải bảo đảm rằng chúng ta đang nhận đủ lượng vitamin này.

VLADA KARPOVICH/PEXELS



SHUTTERSTOCK

MARIO TAMA/GETTY IMAGES

Bổ sung vitamin C như thế nào?

Cơ thể chúng ta không tích trữ vitamin C, vì vậy bạn cần bổ sung vitamin C mỗi ngày. Đừng lo lắng về việc dùng quá liều vitamin C (vì nó không thể lưu lại trong cơ thể), nhưng bạn không nên tiêu thụ quá 2,000 mg mỗi ngày vì tiêu thụ quá nhiều vitamin C có thể dẫn đến đau bụng và tiêu chảy. Hãy nhớ rằng 2,000 mg là mức tối đa được khuyến nghị từ tất cả các nguồn, bao gồm thực phẩm, nước trái cây, thực phẩm bổ sung và thực phẩm chức năng.

Tiêu thụ thực phẩm dồi dào vitamin C là một cách đơn giản để nạp vào cơ thể chất chống oxy hóa. Thực phẩm hữu cơ luôn tốt cho sức khỏe hơn vì không có dư lượng thuốc trừ sâu.

Một quả cam cung cấp khoảng 116% lượng khuyến nghị 60 mg cho người lớn, nhưng có những thực phẩm cung cấp nhiều vitamin C hơn – như dâu tây (136%), cải Brussels luộc (161%), bông cải xanh hấp (205%), ớt chuông đỏ sống (291%), và đu đủ (313%).

Không chứa nhiều vitamin như cam, nhưng dưa lưới (cantaloupe), kiwi, súp lơ luộc, và cải xoăn luộc cũng là những loại thực phẩm chứa nhiều vitamin C.

Nước trái cây đóng chai và thực phẩm chức năng có vẻ là một ý tưởng tuyệt vời để bổ sung vitamin cho cơ thể, nhưng thực tế thì thường không phải vậy. Chất dinh dưỡng tốt nhất đến từ thực phẩm ở dạng tự nhiên, và các chất dinh dưỡng bắt đầu suy giảm ngay sau khi thực phẩm được thu hoạch – nghĩa là bạn sẽ nhận được nguồn dinh dưỡng tốt nhất khi tiêu thụ thực phẩm địa phương.

Hãy bỏ công sức tự chế biến nước trái cây, vì có rất nhiều thứ mà bạn không thể nhận được từ nước trái cây bán sẵn. Còn đối với thực phẩm chức năng, rất ít sản phẩm chế biến chứa đủ lượng dưỡng chất để thực sự tạo ra sự khác biệt.

Việc ăn các loại thực phẩm nguyên chất, đối dào vitamin C có thể khó khăn hơn trong mùa đông (đặc biệt nếu trong nhà bạn có những người kén ăn), nhưng một viên bổ sung vitamin C có thể giúp bạn nạp đủ lượng vitamin C cần thiết.

Lisa Roth Collins là chuyên gia dinh dưỡng toàn diện, giám đốc tiếp thị tại NaturalSavvy.com, nơi xuất bản bài báo này lần đầu tiên.

Ngọc Anh biên dịch

Liệu pháp âm nhạc giúp chữa lành các bệnh thần kinh

STEPHANIE VICK

Người ta thường nói rằng âm nhạc có thể làm dịu tâm hồn. Theo các nghiên cứu khoa học gần đây, âm nhạc cũng giúp làm dịu trí óc. Tất cả các rối loạn thần kinh như sa sút trí tuệ, bệnh Alzheimer, và bệnh Parkinson đều có phản ứng tốt với liệu pháp âm nhạc. Trên thực tế, các kết quả [điều trị] từ các bác sĩ và nhà trị liệu âm nhạc là khá đáng chú ý.

Liệu pháp âm nhạc là một hành động chơi nhạc đơn giản nhưng chứa đựng nhiều ý nghĩa cho một người. Trong khi bất kỳ loại âm nhạc nào cũng có thể có lợi ích trị liệu, âm nhạc mang ý nghĩa riêng tư nhất sẽ có hiệu quả tốt nhất. Những trung tâm chăm sóc trí nhớ và trợ giúp cuộc sống trên khắp đất nước đang bắt đầu dùng kỹ thuật này. Và liệu pháp âm nhạc cũng đang được giới thiệu cho nhiều người chăm sóc người bệnh tại nhà.

Dưới đây là một ví dụ (video) đẹp đẽ về sức mạnh chữa lành của âm nhạc. Nếu bạn biết gia đình nào đó đang chống chọi với chứng sa sút trí tuệ hay bệnh Alzheimer – hãy chia sẻ câu chuyện này với họ.

Dùng âm nhạc như một phương thuốc chữa lành cơ thể

Liệu pháp âm nhạc là gì và lợi ích đối với các bệnh thần kinh như thế nào? Qua hàng thập niên, người ta đã biết rằng âm nhạc có thể đem đến cảm giác dễ chịu cho các bệnh nhân Parkinson, Alzheimer, và ngay cả những chứng bệnh thần kinh nhất định. Âm nhạc giúp cải thiện tâm trạng, và thậm chí có thể khôi phục lại khả năng ngôn ngữ cho người đã không nói từ lâu. Giáo sư Oliver Sacks, một nhà thần kinh học tại Đại học Columbia đã ghi nhận điều này.

Những rung động có lợi ích trị liệu to lớn

Như chúng ta biết, âm nhạc được tạo ra từ những rung động. Giáo sư âm nhạc Lee Bartel tại Đại học Toronto, đã tham gia vào một nghiên cứu quan sát về cách những rung động ảnh hưởng đến người bệnh Parkinson và các chứng rối loạn thần kinh khác. Ông và các nhà nghiên cứu đã khám phá rằng âm thanh tần số thấp làm ổn định sự mất định hướng tại vùng đồi thị – một hiện tượng phổ biến ở những người bị các bệnh thần kinh. Khi [hoạt động của] đồi thị trở lại bình ổn, triệu chứng của những căn bệnh này sẽ cải thiện.

Hiểu về mối liên quan giữa âm nhạc và trí nhớ

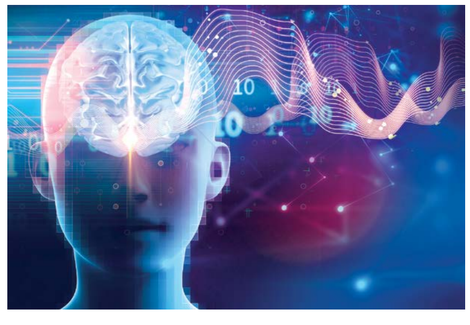
Bên cạnh hiệu ứng rung động của âm nhạc đối với bộ não vật lý, âm thanh thực của âm nhạc có hiệu quả đáng kể đối với bộ não cảm xúc. Đó là lý do, theo tạp chí AARP (Hiệp hội những người Mỹ đã nghỉ hưu), việc lựa chọn những bài hát phù hợp với từng người cũng có thể có ích cho bệnh nhân rối loạn thần kinh và người chăm sóc họ.

Những người đau khổ hay không vui, không có khả năng giao tiếp bằng lời, và ngay cả bệnh nhân ngồi xe lăn cũng có thể cảm thấy dễ chịu, vui vẻ. Thậm chí, đôi khi họ có thể nói chuyện hay di chuyển loanh quanh một chút trở lại khi nghe những bản nhạc chứa đựng nhiều ý nghĩa mà họ yêu thích trước kia.

Nếu bạn có người thân yêu bị chứng rối loạn thần kinh, hãy hỏi bác sĩ rằng, "Liệu pháp âm nhạc là gì, và chúng tôi có thể dùng cho người thân không?" Đa số các bác sĩ đều nhận thấy nhiều lợi ích âm nhạc trong việc làm êm dịu và thậm chí là cải thiện cuộc sống của những người bị rối loạn thần kinh. Liệu pháp này đang được dùng thường xuyên hơn như một phần của chương trình trị liệu thông thường tại các cơ sở trợ giúp sinh hoạt trong cuộc sống (assisted living facilities) khắp đất nước. Những người chăm sóc đã dùng qua liệu pháp này mô tả âm nhạc như liệu pháp cứu cánh cho cả họ và những người thân đang bị bệnh. Hãy nhớ rằng, để chữa lành cho một người không phải lúc nào cũng cần đến thuốc mới. Đôi khi, chỉ cần một thứ gì đó đơn giản như âm nhạc.

Bài viết trên được đăng lại từ NaturalHealth365.
Ngọc Thuần biên dịch

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Bên cạnh hiệu ứng rung động của âm nhạc đối với bộ não vật lý, âm thanh thực của âm nhạc có hiệu quả đáng kể đối với bộ não cảm xúc.

3 lợi ích sức khỏe của cây hương nhu

GREEN MEDINFO

Hương nhu giúp ngăn ngừa hơi thở hôi và bệnh viêm nướu mà không cần sử dụng nước súc miệng hóa học. Hương nhu – còn được gọi là tulsi – có thể là một thảo dược tuyệt vời có thể bảo vệ sức khỏe.

Hương nhu (holy basil), còn được gọi là tulsi, là một thảo dược có mùi thơm được phổ biến rộng rãi ở Ấn Độ trong Y học cổ truyền Ayurvedic. Theo hệ thống chăm sóc sức khỏe cổ xưa này, đây là một loại "thần dược trường sinh" do có nhiều công dụng và lợi ích sức khỏe. Trong thế giới hiện đại, hương nhu là một "thảo dược vạn năng" vì có thể góp phần giảm stress thông qua nhiều cơ chế dược lý, vật lý và hóa học.

Thuộc họ Lamiaceae, hương nhu được cho là có nguồn gốc từ phía bắc Ấn Độ và được trồng nhiều ở vùng nhiệt đới phía đông hiện nay.

Dưới đây là 3 lý do tuyệt vời để thử hương nhu và biến nó thành một phần trang bị giúp chăm sóc sức khỏe của bạn.

Hương nhu là sản phẩm tự nhiên thay thế cho nước súc miệng

Chlorhexidine là một chất kháng khuẩn, vẫn còn là phương pháp thông dụng để diệt vi khuẩn có trong miệng. Chlorhexidine cũng được chỉ định dùng như một nước súc miệng kháng khuẩn trong giai đoạn đầu của các bệnh về nướu và giúp ngăn ngừa viêm nướu.

Tuy nhiên loại thuốc này không phải là không có tác dụng phụ; nó làm răng dễ bị nhuộm màu và vị giác thay đổi nếu sử dụng lâu dài. Ngày càng có nhiều nhìn nhận rằng sử dụng các chất kháng khuẩn mạnh làm thay đổi hệ vi khuẩn răng miệng theo chiều hướng xấu .

Hương nhu được xem là một sản phẩm tự nhiên thay thế cho nước súc miệng hóa học. Một thử nghiệm ngẫu nhiên mù đôi đã phân chia ngẫu nhiên 60 bệnh nhân thành ba nhóm: Một nhóm sử dụng hương nhu, nhóm khác dùng nha đam, và nhóm thứ ba dùng nước súc miệng chlorhexidine.

Tất cả các đối tượng được chữa trị cạo vôi răng và được yêu cầu súc miệng bằng nước súc miệng hai lần mỗi ngày trong một tháng. Kết quả cho thấy hương nhu có hiệu quả tương tự như chlorhexidine trong giảm mảng bám, viêm nướu, và chảy máu trong 30 ngày sử dụng. Giống như nha đam, lợi ích của nó có thể tồn tại lâu dài.

Trong một nghiên cứu được đăng trên tập san Nha khoa Thực nghiệm và Lâm sàng, có 30 người đã sử dụng nước súc miệng bằng hương nhu, nước súc miệng chlorhexidine hoặc nước súc miệng sterile hai lần mỗi ngày trong bốn ngày. Hương nhu đã hoạt động một cách hiệu quả chống lại P. intermedia và F. nucleatum, là hai loại mầm bệnh gây nhiễm trùng nướu. Nó cũng được chứng minh là có hiệu quả trong việc ngăn ngừa mảng bám, không khác biệt so với hiệu quả của chlorhexidine.

Trong việc chữa trị các nguyên nhân tiềm tàng của bệnh hôi miệng và các vấn đề có liên quan đến sức khỏe răng miệng, có vô số lựa chọn tự nhiên đáng để khám phá bên cạnh các sản phẩm nước súc miệng thương mại có nguồn gốc hóa học.

Hương nhu có hiệu quả chống lại căng thẳng và lo lắng

Khoa học gần đây xem hương nhu như một chất adaptogen [loại thực vật và nấm tốt cho sức khỏe] mạnh mẽ, chứng minh điều trí tuệ Ayurvedic cho rằng loại thảo dược này là liều thuốc hiệu quả cho cơ thể, trí óc, và tinh thần. Một trong những lợi ích của nó là giúp giảm stress và lo lắng, vốn là vấn đề gây phiền não cho hàng triệu người trên thế giới.

Trong một nghiên cứu, lá cây hương nhu tươi được kiểm định về cơ chế giảm stress chống lại stress do oxy hóa gây ra bằng thực nghiệm trong các mô hình động vật. Các đối tượng nghiên cứu nhận 2g lá cây tươi trong 30 ngày.

Theo kết quả nghiên cứu, hương nhu có cơ chế chống stress tiềm năng có thể liên quan một phần với thành phần chống oxy hóa của nó. Tác dụng chống oxy hóa được tìm thấy trong các nghiên cứu khác về cơ chế dược lý, với các hợp chất phenolic bao gồm eugenol, circleilineol, isothymusin, isothymonin, axit rosmarinic và kẽm, một khoáng chất chống oxy hóa.

Một nghiên cứu khác kết luận rằng hương nhu có hiệu quả trong kiểm soát tác động của stress bằng cách ức chế sự tiết ra cortisol và các tiến trình gây stress khác trong cơ thể.

Thành phần tâm lý trị liệu của hương nhu được xem là có thể so sánh với thuốc diazepam cũng như thuốc chống trầm cảm. Nghiên cứu trên động vật đã khám phá nhiều hơn về khả năng làm tăng trí nhớ và nhận thức, cùng với bảo vệ trí nhớ trong tiến trình lão hóa.

Hương nhu hay trà Tulsi từ món ăn Ấn Độ.

Lá cây hương nhu mọc từ thân màu xanh, có lông, hình hơi tròn, mép lá có các khía nhọn rõ. Hương nhu có hương thơm đặc trưng nhẹ nhàng, thoang thoảng chút hương chanh.

Hương nhu và cơ chế chống tiểu đường

Hầu như tất cả các bộ phận của cây đều có thể giúp giảm đường máu, đặc biệt là đối với người bị tiền tiểu đường hoặc tiểu đường loại 2. Hương nhu cũng có hiệu quả ngăn chặn tăng cân, tăng insulin máu, kháng insulin và tăng cholesterol.

Kết quả của nghiên cứu năm 2020 cho thấy chiết xuất thô hoạt tính của lá cây hương nhu và các thành phần hoạt tính, gọi là ethyl acetate/butanol, có thể góp phần làm giảm đường huyết đáng kể do sự có mặt của polyphenol. "Tóm lại, việc cô lập các thành phần hoạt tính... có thể mở đường cho sự phát triển của các tác nhân mới để điều trị bệnh tiểu đường và các biến chứng của nó," các nhà nghiên cứu viết.

Để sử dụng hương nhu và kết hợp vào cách ăn uống hàng ngày của bạn, hãy đem theo một vài túi trà đặc biệt khi bạn phải di chuyển đó đây.

Bạn có thể dùng chúng mỗi 4 đến 6 tiếng trong khi di chuyển; tốt nhất là bắt đầu và kết thúc một ngày với trà hương nhu.

Viên tulsi hữu cơ cũng có sẵn trên thị trường: 1 g một ngày như một biện pháp phòng ngừa hoặc 2 g một ngày nếu cảm thấy không khỏe, hoặc theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Nhóm Nghiên cứu GMI chuyên nghiên cứu các vấn đề sức khỏe và môi trường quan trọng, đặc biệt chú trọng đến sức khỏe môi trường. Nghiên cứu chuyên sâu và tập trung của nhóm sẽ 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.

Kiên Tín biên dịch

THOMAS TRAN, CPA

Certified Public Accountant

· Income Tax · Accounting Services · Consulting

- Khai thuế cá nhân, thuế cơ sở thương mại.
- Giữ sổ sách kế toán.
- Làm lương cho nhân viên (W-2, 1099-NEC)
- Khai thuế Payroll, Sale Tax.
- Tax planning.
- Audit Rep

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.

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

Office: (714) 462 - 6307
Fax: (800) 418 - 0893
ThomasTranCPA@gmail.com

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

Các thuốc giảm mỡ máu statin làm tăng gấp đôi tỉ lệ bệnh tiểu đường

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Dữ liệu cho thấy những bệnh nhân sử dụng nhóm thuốc statin có nguy cơ tăng đường máu cao hơn 6,5% dựa trên kết quả xét nghiệm HbA1c.

JOSEPH MERCOLA

Các thuốc làm giảm cholesterol có rất nhiều tác dụng phụ và ngoài ý muốn. Nghiên cứu cho thấy nguy cơ bị bệnh tiểu đường có thể tăng gấp đôi, thậm chí gấp ba nếu sử dụng lâu dài. Vì thế hãy hạ thấp nguy cơ biến cố tim mạch của bạn mà không cần sử dụng thuốc.

Statin là một nhóm thuốc được chỉ định để làm giảm nồng độ cholesterol trong máu. Các thuốc này hoạt động bằng cách ức chế một loại enzyme trong gan mà cơ thể chúng ta sử dụng để tạo ra cholesterol. Mặc dù nhiều năm nay cholesterol bị xem là nguyên nhân gây ra các cơn đau tim và đột quỵ, nhưng cơ thể chúng ta tạo ra cholesterol vì đây là nguyên liệu cần thiết để sản xuất hormone, cấu tạo màng tế bào và sản xuất các chất để tham gia vào quá trình tiêu hóa thức ăn.

Cholesterol được tìm thấy trong các loại thực phẩm từ động vật, chẳng hạn như các sản phẩm từ sữa và thịt. Cơ thể chúng ta tạo ra chất béo cholesterol, nhưng nó không thể di chuyển tự do trong máu. Cơ thể sẽ bọc các hạt nhỏ cholesterol bên trong các thành phần protein để có thể hòa trộn trong máu – được gọi là các lipoprotein và chịu trách nhiệm vận chuyển cholesterol.

Một trong những loại lipoprotein chính là lipoprotein mật độ cao (HDL), còn được gọi là cholesterol "tốt" vì công việc của HDL là thu thập cholesterol, đưa đến gan, và cholesterol sẽ được loại bỏ tại đây..

Lipoprotein mật độ thấp (LDL) và lipoprotein mật độ rất thấp (VLDL) thường được gọi là "xấu".

Điều quan trọng cần phải nhớ là chỉ có 20% cholesterol trong cơ thể được thu nhận từ thực phẩm mà chúng ta ăn, trong khi phần còn lại được cơ thể chúng ta tạo ra. Việc sử dụng các thuốc statin có mục đích là làm giảm lượng cholesterol do cơ thể tạo ra. Tuy nhiên, vì cơ thể của chúng ta rất phức tạp, nên việc thay đổi một yếu tố thường dẫn đến những tác dụng không mong muốn, thường gọi là tác dụng phụ hay phản ứng có hại. Một nghiên cứu đã cho biết một trong những phản ứng có hại của các thuốc statin là có thể làm tăng gấp đôi nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2.

Nguy cơ bị bệnh tiểu đường tăng gấp đôi khi sử dụng các thuốc điều trị cholesterol

Các nghiên cứu trước đây đã chứng minh rằng statin làm tăng nguy cơ bị bệnh tiểu đường. Một nghiên cứu mới được một nhà nghiên cứu hậu đại học tại The Ohio State University thực hiện đã khám phá ra mối liên hệ này và công bố trên Tập san Nghiên cứu và Đánh giá Rối loạn chuyển hóa trong bệnh tiểu đường. Đây là một nghiên cứu hồi cứu từ hồ sơ y tế của những nhân viên và người phối ngẫu trong một chương trình bảo hiểm tư nhân.

Dữ liệu kiểm tra sinh trắc học hàng năm, khảo sát sức khỏe, các hóa đơn y tế, và thuốc được thu thập từ 2011 đến 2014. Những người được chỉ định sử dụng statin hoặc những người đã có biến cố tim mạch trước đó được tham gia vào nghiên cứu này. Những người bệnh tiểu đường loại 2 trước khi nghiên cứu hoặc bị bệnh này trong vòng 90 ngày bị loại khỏi nghiên cứu.

Điều đáng chú ý là những người sử dụng nhóm thuốc statin kéo lâu hơn hai năm có nguy cơ bị bệnh cao gấp ba lần.

Sau khi tính toán các yếu tố như tuổi, giới tính, dân tộc, trình độ văn hóa và chỉ số khối cơ thể, các nhà nghiên cứu nhận thấy những người sử dụng statin trong quá trình nghiên cứu có nguy cơ được chẩn đoán bị bệnh tiểu đường đường cao hơn gấp hai lần so với những người không dùng thuốc statin.

Điều đáng chú ý là những người sử dụng nhóm thuốc statin kéo lâu hơn hai năm có nguy cơ bị bệnh cao gấp ba lần. Dữ liệu cũng chỉ ra rằng những người dùng các thuốc statin có nguy cơ đường máu cao tăng 6.5% khi đo bằng [kết quả xét nghiệm] HbA1c.

Statin kích hoạt nhiều tác dụng phụ

Thuốc statin làm giảm lượng coenzyme Q10 (CoQ10) trong cơ thể bạn, điều này có thể gây ra một số hậu quả lâu dài. Các chuyên gia đã mạnh mẽ đề nghị FDA thêm cảnh báo về điều này đối với các thuốc statin cho bác sĩ và bệnh nhân biết, nhưng vào năm 2014 FDA đã không chấp nhận.

Mức giảm CoQ10 có thể là nguyên nhân làm tăng nguy cơ suy tim cấp tính và chứng xơ vữa động mạch, như đã được báo cáo trong kết quả nghiên cứu năm 2015. Nghiên cứu đề cập đến các cơ chế sinh lý của sự giảm CoQ10, bao gồm sự ức chế tổng hợp vitamin K2, một chất cần thiết để chống lại sự vôi hóa động mạch.

Lượng vitamin K2 giảm có thể góp phần gây ra loãng xương, các bệnh lý tim mạch, các bệnh lý về não và sự vôi hóa không phù hợp. Statin cũng có liên quan đến việc tăng nguy cơ bị các bệnh thoái hóa thần kinh, đục thủy tinh thể, ung thư.và rối loạn cơ xương.

Trong một nghiên cứu, nhóm nghiên cứu đã đánh giá việc sử dụng statin ở những bệnh nhân bị bệnh giai đoạn cuối – những người có khả năng tử vong cao trong vòng một năm. Họ phát hiện ra rằng những người ngừng dùng statin có thời gian sống trung bình dài hơn 39 ngày so với những người tiếp tục dùng statin - 229 ngày với những bệnh nhân không dùng statin và 190 ngày với những bệnh nhân dùng statin.

Mặc dù FDA cho rằng các biến chứng về gan hiếm gặp, một nghiên cứu của một bác sĩ tại MedWatch, Chương trình Báo cáo các Tác dụng Có hại của FDA, đã tìm thấy 5,405 trường hợp báo cáo viêm gan hoặc bất thường trong chức năng gan liên quan đến hai loại thuốc statin từ 2006 đến 2013.

Những chiến lược đơn giản để đưa mức Cholesterol của bạn về bình thường

Trước khi quan tâm đến mức cholesterol của bạn, điều quan trọng là phải đánh giá xem bạn có thực sự cần dùng thuốc statin để giảm nguy cơ biến cố tim mạch hay không. Các hướng dẫn cập nhật do American Heart Association và American College of Cardiology xuất bản dựa trên những đánh giá nguy cơ được cá nhân hóa.

Tuy nhiên, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ dùng mức **200 mg/dl**. Tôi tin rằng xét nghiệm tổng lượng cholesterol này không có lợi trong việc đánh giá nguy cơ bị các bệnh lý tim mạch của bạn trừ phi con số này **lớn hơn 300 mg/dl**.

Trong một số trường hợp, cholesterol cao có thể cho thấy vấn đề về lượng LDL và triglycerid của bạn và bạn có HDL thấp. Một cách đánh giá tốt hơn về nguy cơ bệnh tim của bạn là hai tỉ số này kết hợp với các yếu tố lối sống khác, chẳng hạn như mức độ sắt và cách ăn uống của bạn.

- Tỉ số HDL/Cholesterol – chia mức HDL của bạn cho lượng cholesterol của bạn. Tỉ số này nên lớn hơn 24%.
- Tỉ số triglyceride/HDL – chia lượng Triglyceride của bạn cho lượng HDL của bạn. Tỉ số này nên dưới 2. Dữ liệu chứng minh rằng tỉ số này lớn hơn 4 là một yếu tố dự báo mạnh về bệnh lý mạch vành.

Bạn có thể kiểm soát được sức khỏe của mình và có thể bảo vệ được hệ tim mạch cũng như làm giảm nguy cơ bị bệnh tim mạch bằng cách làm theo các khuyến nghị về lối sống của bạn và việc tiếp xúc với các chất độc trong môi trường.

Tiến sĩ bác sĩ Joseph Mercola là người sáng lập Mercola.com là tác giả có sách bán chạy nhất, nhận nhiều giải thưởng trong lĩnh vực sức khỏe tự nhiên. Tầm nhìn cốt lõi của ông là thay đổi mô hình y tế hiện đại bằng cách cung cấp cho mọi người nguồn tài nguyên quý giá để giúp họ kiểm soát sức khỏe của mình.

Đức Nhân biên dịch

Táo tàu: Một chiến binh chống ung thư cổ xưa

EMMA SUTTIE

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Trái táo tàu của Trung Quốc đã được trồng trong hàng ngàn năm và được đánh giá cao vì tác dụng bảo vệ trí óc.

Trong 4,000 năm, táo tàu (còn gọi là chà là đỏ) là một thực phẩm chủ yếu trong nền ẩm thực Trung Hoa và cũng là một loại thảo dược có công dụng mạnh mẽ trong Đông y. Ngày nay, các nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng táo tàu có thể giúp bảo vệ bộ óc và khiến các tế bào ung thư tự tiêu hủy.

Táo tàu có khả năng tiêu diệt tế bào ung thư

Một nghiên cứu trong phòng thí nghiệm từ năm 2018 được đăng trên tập san Thực phẩm và Chức năng đã phát hiện ra rằng triterpenoids được phân lập từ trái táo tàu gây ra tiến trình apoptosis (chết tế bào theo chương trình) của các tế bào ung thư phổi, vú, và tuyến tiền liệt. Về cơ bản, tác dụng này khiến cho các tế bào tự tiêu hủy.

Triterpenoids là các hợp chất tự nhiên mà thực vật sử dụng để tự bảo vệ trước các sinh vật gây bệnh và các loài động vật ăn thực vật. Người dân ở nhiều nước Châu Á đã sử dụng hợp chất này cho mục đích y học và trợ giúp hệ miễn dịch.

Triterpenoids cũng có các đặc tính chống sưng đau, hạ sốt, ngăn ngừa tổn thương gan, cải thiện chức năng tim, giảm đau, an thần, và phục hồi cơ thể.

Nghiên cứu cho thấy bốn trong các hợp chất triterpenoid làm giảm tỷ lệ sống sót của tế bào ung thư, trong khi ba hợp chất khác khiến các tế bào ung thư tự tiêu hủy.

Một nghiên cứu khác được công bố trên Tập san Phytomedicine của Avicenna vào năm 2016, đã đánh giá hiệu quả chống ung thư của táo tàu trên ung thư cổ tử cung và ung thư vú. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng chiết xuất táo tàu ức chế sự phát triển, di căn của tế bào ung thư và tiến trình apoptosis.

Một nghiên cứu từ năm 2011 trên Tập san Ethnopharmacology đã xem xét tác dụng "tiêu diệt ung thư" của trái táo tàu đối với các tế bào ung thư vú ở người. Nghiên cứu kết luận rằng chiết xuất từ táo tàu Ziziphus có hiệu quả trong việc ức chế sự phát triển của tế bào ung thư vú cũng như gây ra tiến trình apoptosis. Điều thú vị là trong phòng thí nghiệm, các chất chiết xuất không có tác dụng phụ đối với các mô khỏe mạnh. Dựa trên những phát hiện này, các nhà nghiên cứu đã xác định chiết xuất táo tàu Ziziphus cho thấy nhiều hứa hẹn đối với điều trị ung thư vú trong Đông y.

Bảo vệ bộ óc

Nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng táo tàu cũng có lợi cho bộ óc và giúp giảm căng thẳng. Một nghiên cứu được công bố trên Tập san Y học thay thế và bổ sung dựa trên bằng chứng vào năm 2017 cho thấy trái táo tàu có đặc tính bảo vệ thần kinh, chống lại căng thẳng do chất độc thần kinh, tăng phát triển mô thần kinh, trợ giúp trí nhớ và học tập. Các nhà nghiên cứu kết luận rằng táo tàu là một ứng cử viên tiềm năng trong việc phát triển các chất bổ sung giúp ngăn ngừa và điều trị các bệnh thần kinh.

Những phát hiện này đã xác thực những hiểu biết của Đông y trong nhiều ngàn năm rằng táo tàu có thể làm dịu tâm trí, giảm bớt căng thẳng và có lợi cho óc.

Hãy thêm táo tàu vào thực đơn của bạn

Vì vậy, làm thế nào bạn có thể loại thảo dược này vào thực đơn để đạt được những lợi ích sức khỏe? Người xưa Trung Quốc cho rằng, dùng táo tàu chỉ vài ngày sẽ giúp bạn "trẻ mãi không già".

Người xưa Trung Quốc cho rằng, dùng táo tàu chỉ vài ngày sẽ giúp bạn "trẻ mãi không già".

So với chà là nâu Trung Đông, chà là đỏ (táo tàu) có nhiều chất chống oxy hóa hơn và ít calo hơn, đồng thời chứa nhiều vitamin C hơn 32 lần. Với một nửa lượng đường so với chà là nâu, chà là đỏ đã trở thành một món ăn nhẹ lành mạnh tuyệt vời, cũng như chất ngọt tự nhiên để nấu ăn và làm bánh.

Trái táo tàu có thể ăn tươi hoặc sấy khô. Trái tươi có vị tương tự như một quả táo ngọt nhưng táo sấy khô dễ tìm hơn. Chà là đỏ mang hương vị giống như chà là nâu nhưng tinh tế hơn.

Một khẩu phần gồm ba quả chà là nâu có 54 calo và 12g đường, trong khi ba trái táo tàu chỉ có 28 calo và 6g đường. Trái táo tàu cũng chứa phosphorus, calcium, sắt, magnesium, and potassium.

Bạn có thể thêm một ít táo tàu vào bột yến mạch, sữa chua, sinh tố, hoặc đồ nước tinh khiết đun sôi pha thành trà, hay thêm vào món tráng miệng như một chất làm ngọt tự nhiên. Theo truyền thống, táo tàu cũng được thêm vào món súp và cơm để có hương vị ngọt ngào và đem lại lợi ích cho sức khỏe.

Theo truyền thống, táo tàu cũng được thêm vào món súp và cơm để có hương vị ngọt ngào và đem lại lợi ích cho sức khỏe.

Trái táo tàu trong Đông y

Trong Đông y, táo tàu đã được sử dụng hàng ngàn năm để làm dịu cơ thể, tâm trí và cải thiện giấc ngủ.

Nhờ hương vị ngọt ngào, táo tàu giúp hỗ trợ và điều hòa hệ tiêu hóa và được xem là một loại thuốc bổ toàn thân. Ngoài tác dụng tăng mức năng lượng và bổ máu, táo tàu cũng giúp làm dịu hệ thần kinh. Điều này khiến chà là đỏ trở thành một phương thuốc tuyệt vời cho chứng lo âu và các vấn đề về giấc ngủ.

Nước sắc táo tàu chua từ lâu đã được sử dụng trong Đông y để điều trị chứng mất ngủ, làm dịu tâm trí và cải thiện chức năng nhận thức. Một nghiên cứu được công bố trên Tập san Y học Thay thế và Bổ sung dựa trên Bằng chứng vào năm 2011 đã xem xét chứng mất ngủ ở phụ nữ tiền mãn kinh, mãn kinh, và sau mãn kinh. Sau bốn tuần uống nước sắc táo tàu chua, những phụ nữ tham gia nghiên cứu đã cho thấy sự cải thiện đáng kể về chất lượng, thời lượng giấc ngủ và khả năng hoạt động trong ngày.

Lời kết

Trái táo tàu là một thực phẩm bổ sung tuyệt vời cho các bữa ăn của bạn vì lượng vitamin C dồi dào, ít calo, ít đường, cũng như khả năng bảo vệ não bộ và chống ung thư. Táo tàu cũng là một lựa chọn thích hợp cho mọi vấn đề về giấc ngủ, căng thẳng hoặc lo lắng. Bạn có thể mua táo khô ở hầu hết các tiệm thực phẩm và cửa hàng chuyên về thực phẩm tốt cho sức khỏe.

Emma Suttie là bác sĩ châm cứu và là người sáng lập Chinese Medicine Living – một trang web dành riêng để chia sẻ cách áp dụng trí tuệ cổ xưa để sống một cuộc sống lành mạnh trong thế giới hiện đại. Cô là người yêu thích thế giới tự nhiên, võ thuật, và một tách trà thơm tho.

Tú Liên biên dịch

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

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

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

KEYS ON TIME 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 Underwrite đã xem xét và chấp nhận "income, assets, credit, etc" của bên mua. Tất cả mọi người (Buyer, Seller and Agents) đều yêu thích TBD Approval vì đây là phương pháp an toàn, hiệu quả, và tốt nhất cho các bên mua và bán tránh những rắc rối thiệt thòi 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
Với chương trình này quý khách sẽ có được sự đảm bảo là hồ sơ đã hoàn toàn được chấp nhận-Approved

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

TruOne
Financial & Insurance Services

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

COVERED CALIFORNIA
. Bảo hiểm y tế sức khoẻ.

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

SERVICES (Điền 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.

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

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

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

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Đã đến lúc kháng cự các thuật toán

Chúng ta có thể khiến cuộc sống tốt đẹp trở nên khả thi bằng cách đẩy lùi tinh thần của thời đại này

Thay vì lướt qua các tweet và cập nhật feed (nguồn cấp dữ liệu), hãy đọc một cuốn sách.

MIKE DONGHIA

Hãy nhìn thẳng vào việc này: Các thuật toán đã tốt và thậm chí sẽ còn tốt hơn nữa.

Mọi thứ, từ những gì bạn nhìn thấy trên các feed Instagram của mình, các gợi ý sản phẩm bạn nhận được trên Amazon, cho đến video được hiển thị trên YouTube, và những hướng dẫn chỉ đường cụ thể do Google Maps cung cấp cho bạn đều được định hình bởi các thuật toán mạnh mẽ – vốn xử lý lượng lớn dữ liệu để cung cấp cho bạn một trải nghiệm được điều chỉnh độc đáo theo sở thích của bạn.

Một thế giới không có thuật toán đồng nghĩa với việc chúng ta sẽ có ít điều đẹp đẽ hơn để thưởng thức và sẽ là một bước thụt lùi ngay lập tức về mặt tiện lợi và cá nhân hóa.

Mặc dù những lợi ích tiêu dùng này có thể đo lường được, nhưng để định lượng chi phí của việc sống trong một thế giới bị các thuật toán thống trị lại khó khăn hơn. Tôi tin rằng có một luận cứ mạnh mẽ có thể đẩy lùi lực lượng này và bảo tồn một không gian cho những ý tưởng xưa cũ hơn phát triển.

Tác động so với cuộc sống dễ dàng

Giống như nhiều khía cạnh trong cuộc sống hiện đại, các thuật toán đã giúp cuộc sống của chúng ta trở nên dễ dàng và dễ đoán hơn. Chúng hoạt động hiệu quả một cách đáng kinh ngạc.

Nhưng tôi lo rằng chúng ta đang xây đắp một nền văn hóa quá xem trọng sự thoải mái, sự mới lạ, và tiện nghi mà bỏ qua những đặc điểm khác liên quan đến một xã hội năng động, lành mạnh – như tính chấp nhận rủi ro, phiêu lưu, và tinh thần độc lập.

Thay vì dưỡng thành thế hệ doanh nhân dám nghĩ dám làm và đẩy tham vọng tiếp theo, chúng ta đang ngày càng tự mãn hơn. Cuối cùng, sẽ đến ngày phải thanh toán các chi phí đó.

Bên cạnh đó, tôi nghĩ rằng chúng ta cần nhiều người hơn nữa kháng cự lại lối sống thuật toán một cách có chiến lược và sáng tạo, ngay cả khi thừa nhận vai trò quan trọng mà thuật toán sẽ góp phần trong tương lai chúng ta.

Hành động kháng cự này có thể không hiệu quả trong thời gian ngắn (tại sao không giao nhiều quyết định của mình hơn cho những thuật toán mạnh mẽ này?) Tôi nghĩ chúng ta cần bảo tồn một thứ cốt yếu trong tinh thần con người: Một tập hợp các giá trị tạo nên cuộc sống tốt đẹp nhất có thể, chứ không chỉ đơn thuần được tối ưu hóa để đem lại sự thoải mái hơn, bảo mật cao hơn, hoặc trải nghiệm trực tuyến hấp dẫn hơn.

Luận cứ kháng cự lại các thuật toán

Vấn đề tôi đang cố gắng đưa ra khá là phức tạp, nhưng tôi nghĩ rằng tôi có một phép loại suy hữu ích.

Tôi nghĩ thật tuyệt vời khi rất nhiều người trong chúng ta hiện đang sống trong một thế giới dư thừa thực phẩm. Trong 100 năm qua, thực phẩm đã trở nên rẻ hơn, có hương vị hấp dẫn hơn, và tiện lợi hơn bao giờ hết trong lịch sử. Tôi mừng thay cho thành tựu này và hy vọng xu hướng này sẽ tiếp tục.

Tuy nhiên, không khó để tìm ra những vấn đề do sự phát triển này gây ra. Một báo cáo được Trung tâm Thống kê Y tế Quốc gia công bố năm 2020 cho biết con số đáng kinh ngạc: 76% người Mỹ trưởng thành bị thừa cân, với 43% hội đủ các tiêu chuẩn về béo phì. Ở một mức độ nào đó, đó là bởi vì các nhà sản xuất thực phẩm có thuật toán phân loại riêng của họ – sự kết hợp giữa giá cả, sự tiện lợi, và các loại ngũ cốc nhiều tinh chế, đường và dầu hạt. Thực phẩm sẽ ngon, dễ gây nghiện, và là nguyên nhân chính gây ra bệnh tật.

Sống trong một thế giới dư thừa lương thực vừa là một phước lành vừa là một lời nguyền. Nhìn chung, xã hội của chúng ta có lẽ là xã hội được nuôi dưỡng tốt nhất nhưng kém năng động nhất trên trái đất. Và theo một số cách, chúng ta đã phải trả giá.

Phương án giải quyết không phải là quay trở về thế giới trước khi tất cả những tiến bộ này được tạo ra, mà là nuôi dưỡng một bộ các giá trị giúp đẩy lùi những nguy cơ của sự dư thừa thực phẩm chế biến sẵn, đồng thời chừa lại không gian rộng lớn để tận hưởng những lợi ích của thực phẩm tự nhiên. Các hoạt động như tập thể dục, nhịn ăn, tự trồng lương thực, và có một tiêu chuẩn ăn uống cân bằng dường như phù hợp với đối sách này.

Luận cứ chống lại các thuật toán cũng theo một cách tương tự. Để hưởng lợi và phát triển trong một thế giới tự động hóa, thuận tiện và vâng, là các thuật toán, chúng ta cần đẩy lùi sự tự mãn mà những thuật toán này cổ súy.

Các thuật toán định hình chúng ta theo ba cách và chúng đặc biệt đáng ngại:

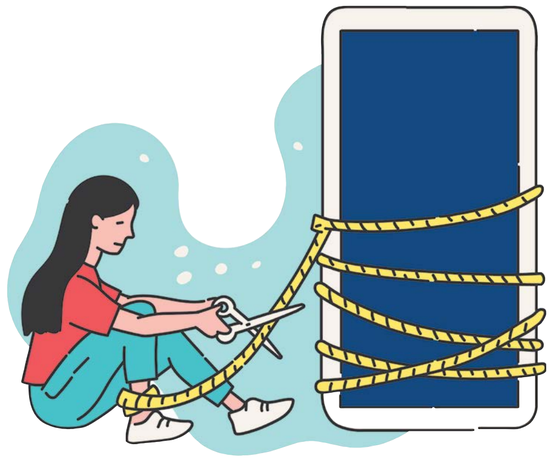
Các thuật toán định hình thế giới quan của chúng ta

Hầu hết các thuật toán hoạt động giống như một hộp đen. Chúng ta không kiểm soát được những gì chúng ta nhìn thấy hoặc khi nào chúng ta nhìn thấy. Trong những năm gần đây, sự lan truyền nhanh chóng của thông tin sai lệch và sự hiện diện của bong bóng bộ lọc – mà trong đó mọi người chỉ yếu được xem nội dung phù hợp với quan điểm của mình – làm dấy lên lo ngại.

Các thuật toán làm tăng sự thụ động

Một tính năng gây hiếu kỳ của các thuật toán là xu hướng chia nhỏ nội dung thành các phần nhỏ hơn và đưa chúng lại cho chúng ta trong một luồng những liều dopamine ổn định (dopamine còn gọi là hormone hạnh phúc).

- Thay vì nghe những album nhạc, chúng ta tải từ trực tuyến các bài nhạc được cá nhân hóa.
- Thay vì đọc sách, chúng ta lướt qua các Tweet và hình ảnh.
- Thay vì xem phim điện ảnh, chúng ta xem các video clip dài 30 giây và các tập phim ngắn.



Các thuật toán hiển thị những thứ tốt nhất trong số những thứ tốt nhất và đem đến trải nghiệm lướt thuận tiện, vô tận, và khuyến khích sử dụng quá mức. Chúng làm tăng mức độ liên quan và sự thuận tiện bằng cách đánh đổi sự bất ngờ, khiến chúng ta bỏ lỡ những trải nghiệm, quan điểm, và những giao tiếp mới mà có thể thách thức chúng ta hoặc định hình thế giới quan của chúng ta theo những cách không ngờ tới.

Phụ thuộc vào thuật toán làm xói mòn các năng lực khác

Trong ngắn hạn, các thuật toán thường ra quyết định tốt hơn con người. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu điều này dẫn đến cái giá phải trả về lâu dài là làm xói mòn các năng lực cần thiết để con người phát triển và trưởng thành? Trong một ví dụ có lẽ ngây ngô, chúng ta có thể thấy việc sử dụng GPS đã làm xói mòn khả năng xem bản đồ giấy hoặc đi du lịch mà không cần sự trợ giúp công nghệ của chúng ta như thế nào. Còn có những năng lực quan trọng hơn nào mà chúng ta đang đánh mất và không biết đây?

Ngoài tất cả những điều này là một câu hỏi đơn giản về ý định nào thúc đẩy thiết kế của thuật toán? Trong rất nhiều trường hợp, các thuật toán dựa trên trí tuệ nhân tạo được thiết kế để thu hút sự chú ý của chúng ta và khiến chúng ta rời xa ý kiến của mình.

Những cách nhỏ để kháng cự lại thuật toán

Một tác dụng phụ đáng ngạc nhiên của việc kháng cự lại các thuật toán là bạn bắt đầu sống một cuộc sống thú vị hơn nhiều. Bạn không phải là kẻ sợ công nghệ luôn ghét sự tiến bộ hay kẻ cuồng công nghệ luôn ham mê với mọi bước phát triển mới; bạn là kẻ đi ngược lại, mở ra một con đường mới cho tương lai, và cố gắng nắm giữ những gì tốt nhất của cả hai thế giới.

Bạn đã sẵn sàng để khai thác tinh thần đối lập bên trong của bạn? Dưới đây là một số cách nhỏ mà bạn có thể bắt đầu ngay hôm nay:

Nhìn ra bên ngoài các thuật toán để học những điều mới

- Đọc toàn bộ sách và các bài báo dài trên tạp chí
- Chống lại sự thôi thúc tra Google mọi thứ
- Khám phá hiệu sách hoặc thư viện để tìm cảm hứng
- Trò chuyện với những người không giống bạn
- Hãy thử học một chuyên môn mới mà không cần đọc về nó

Giải trí khi nhìn ra bên ngoài những thuật toán

- Tham dự các sự kiện trực tiếp (buổi hòa nhạc, sự kiện thể thao, lễ hội, nhà hát)
- Đi đến rạp chiếu phim mà không nhìn trước xem rạp đang chiếu gì
- Nghe toàn bộ album nhạc trong một lần ngồi [thoải mái]
- Ghi danh trực tiếp với nhà sản xuất nội dung yêu thích của bạn
- Xem nhiều phim dài hơn và ít xem video clip trên mạng xã hội hơn

Nhìn ra ngoài các thuật toán để tìm các mối quan hệ và chuyến phiêu lưu

- Tổ chức các bữa tiệc tối (có tính xã hội mà không phải mạng xã hội)
- Rời khỏi máy tính của bạn và bước vào thế giới tự nhiên
- Tìm nhà hàng bằng cách khám phá thay vì đọc các bài đánh giá
- Lái xe mà không cần GPS ngoại trừ lúc bạn thực sự cần
- Đi du lịch ở đâu đó bạn chưa từng đến trước đây
- [Tận hưởng] sự thú vị khi du lịch mà không có hành trình sẵn

Kháng cự lại thuật toán có thể là một cách vui vẻ và thú vị để sống cuộc sống của bạn. Nó cũng có thể dẫn đến những trải nghiệm mới và thú vị mà bạn sẽ không có được nếu không thử. Vì vậy, hãy ra bên ngoài và bắt đầu khám phá thế giới theo cách độc đáo của riêng bạn!

Anh Mike cùng vợ là chị Mollie viết blog tại This Evergreen Home, chia sẻ kinh nghiệm sống đơn giản trong thế giới hiện đại này. Bạn có thể theo dõi bằng cách ghi danh nhận bản tin hai lần một tuần của họ.

Tân Dân biên dịch

PROFESSIONAL PHARMACY
Formerly MTM Pharmacy Santa Ana

- 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

Sức khỏe của quý vị là ưu tiên của chúng tôi

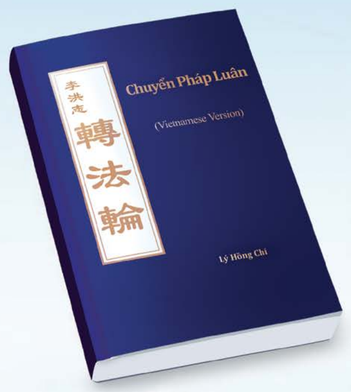
info@theprofessionalrx.net | professionalrxoc.net

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

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 Shiyu Zhou
TIẾN SĨ, HOA KỲ

Chuyển Pháp Luân là cuốn sách chính của Pháp Luân Công (còn gọi là Pháp Luân Đại Pháp). Cuốn sách đưa ra lý giải sâu sắc về những nguyên lý thâm sâu là Chân, Thiện, và Nhẫn. Cuốn sách để 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 dễ dàng, nhanh chóng.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.

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

CHAUSON PHARMACY
9029 McFadden Ave, Westminster, CA 92683
(657) 334 – 7087
GIỜ MỞ CỬA
• Thứ 2 đến thứ 6 : 10 AM – 6 PM
• Thứ 7 : 10 AM – 2 PM
• Chủ nhật : 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

Hướng dẫn phương pháp

thực dưỡng trong mùa Giáng Sinh

MARGARET TREY

Đêm Giáng Sinh cuối cùng đã đến. Với nhiều người trong chúng ta, cuộc vui của mùa lễ có lẽ đã bắt đầu từ nhiều tuần trước – những bữa tiệc và mua sắm quà. Giờ đây, khoảnh khắc này là lúc chúng ta ăn mừng và trân trọng những điều tốt đẹp trong cuộc sống, suy ngẫm về hành trình cuộc đời và đưa ra cam kết sửa đổi cho Năm Mới. Và đây cũng là lúc để chia sẻ niềm vui và hạnh phúc với những người thân yêu của chúng ta.

Tuy nhiên, có thể bạn vẫn cảm thấy có vô số việc phải hoàn thành – mua quà vào phút chót và gói quà, bày biện đồ trang trí Giáng Sinh, nấu món ăn ngày lễ, hoặc mua thức uống tiệc tùng.

Tất cả điều này có thể gây thêm căng thẳng và áp lực cho dịp lễ khi bạn đang phải đối phó với đám đông và thời gian để hoàn thành mọi việc. Vậy thì, làm thế nào để duy trì được sự bình tĩnh và thoải mái, đồng thời vẫn còn năng lượng và niềm vui? Dưới đây là một số cách đơn giản giúp bạn gìn giữ sức khỏe và thải độc cơ thể trong mùa lễ dựa trên lối sống thực dưỡng.

Cái tên thực dưỡng lần đầu được bác sĩ người Đức Christopher Hufeland ở thế kỷ 18 sử dụng trong cuốn sách của ông, "The Art of Prolonging Human Life" (Tạm dịch: Nghệ thuật kéo dài tuổi thọ). Thực dưỡng là một tập hợp các nguyên tắc về cách ăn uống và lối sống bắt nguồn từ y học cổ truyền Đông phương nhằm mục đích tối đa hóa sinh lực hoặc năng lượng khí trong cơ thể.

Duy trì thói quen ăn uống lành mạnh

Ngồi xuống khi ăn

Trong khoảng thời gian nhộn nhịp của mùa Giáng Sinh, điều quan trọng là cần thực hiện thói quen ăn uống lành mạnh. Hãy nhớ ngồi xuống và ăn tại bàn thay vì đứng lên hoặc trước tivi. Hãy biến bữa ăn thành thời điểm để kết nối người thân trong gia đình lại với nhau.

Cân bằng bữa ăn

Có quá nhiều món hấp dẫn vào thời điểm này trong năm, nhưng hãy nhớ nên ăn một bữa cân bằng: gồm ngũ cốc, rau, và một số loại đậu hoặc protein động vật. Nếu có thể, hãy tránh ăn vặt giữa các bữa.

Ăn vào thời gian cố định

Điều này thật khó cho bạn khi quá nhiều hoạt động đang diễn ra, nhưng hãy cố gắng không bỏ bữa và ăn uống theo giờ thường lệ. Cơ thể có một đồng hồ sinh học và việc ăn uống đều đặn thực sự giúp điều chỉnh nhiều chức năng của cơ thể, trong đó có hệ nội tiết. Nếu có thể, hãy ăn sáng trước 9 giờ, ăn trưa trước 13 giờ, và ăn tối trước 19:30.

Nhai kỹ thức ăn

Có một câu châm ngôn nổi tiếng về thực dưỡng, "Eat your drink and drink your food." (Ăn thức uống của bạn và uống thức ăn của bạn) Có nghĩa là chúng ta nên nhai kỹ thức ăn cho đến khi chúng trở thành lỏng. Cách ăn này sẽ đẩy nhanh tiêu hóa và làm chậm quá trình ăn uống, giúp bạn không bị ngấy và ăn quá nhiều. Tương tự như vậy, đừng vội uống cạn ly mà hãy nhấm nháp từ từ. Tốt nhất là hạn chế uống trong bữa ăn, và tối ưu nhất là đợi sau khi ăn nửa giờ mới uống.

Tản bộ cùng mọi người

Hãy đi dạo cùng bạn bè và người thân trong gia đình. Hầu hết chúng ta đều đi lại bằng xe hơi hoặc phương tiện công cộng hàng ngày; vậy nên, trong kỳ nghỉ lễ, hãy tạo thói quen đi bộ vài dãy nhà thay vì lái xe và đi tàu điện ngầm. Các nghiên cứu gần đây cho thấy đi bộ có thể giúp giảm nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 hoặc đột quỵ. Vậy thì, sao bạn không thử đi bộ ngay từ bây giờ. Điều này hoàn toàn miễn phí và giúp bạn tiết kiệm thời gian cũng như tiền bạc cho chi phí tập gym.

3 cách thanh lọc cơ thể thường xuyên

Kỳ nghỉ lễ chính là thời điểm thích hợp để thực hiện một số thói quen đơn giản giúp thải độc cho cơ thể. Ở đây chúng tôi đưa ra ba phương pháp thải độc mà bạn có thể thực hiện dễ dàng dù với lịch trình bận rộn đến đâu.

1. Trà cành Bancha

Sau bữa ăn, hãy thử nhâm nhi một tách trà cành bancha khô để thanh lọc cơ thể. Trà cành bancha, còn được gọi là Kukicha, được làm từ thân của bụi trà, mang tính kiềm và rất tốt cho tiêu hóa.

Để pha trà, cho 1 muỗng cà phê Kukicha và 4 cup nước lạnh vào ấm. Đun sôi ở mức lửa vừa và cao. Tắt bếp và để trà ngấm trong vài phút. Dùng nóng hoặc lạnh tùy thích.

Để pha chế lần hai, thêm một nhúm cành Kukicha và lặp lại các bước trên. Đừng đun trà cành với lửa nhỏ, vì trà sẽ có vị mạnh và đắng. Kukicha có sẵn trong các cửa hàng thực phẩm tự nhiên và trực tuyến. Bạn có thể mua trà số lượng lớn hoặc mua túi trà nhỏ.

2. Tẩy tế bào chết từ đầu đến chân

Phương pháp tẩy tế bào chết có thể thực hiện quanh năm, nhưng lý tưởng nhất là vào những tháng mùa đông lạnh giá do cách này cũng có công dụng làm ấm cơ thể một cách nhanh chóng. Bạn có thể thực hiện ba lần một tuần, hoặc thậm chí một hoặc hai lần mỗi ngày từ 10–15 phút. Bạn có thể ngồi trên ghế nhỏ để thoải mái hơn. Hãy biến điều này thành thói quen chăm sóc sức khỏe quanh năm của bạn. Tất cả những gì bạn cần là một chiếc khăn lau và một chậu nhỏ hoặc bồn rửa.

Dưới đây là các bước thực hiện:

- Đầu tiên, đổ một ít nước nóng vào chậu hoặc bồn rửa.
- Làm ướt khăn trong nước nóng và vắt khăn để loại bỏ nước thừa.
- Nhẹ nhàng lau phần đầu – gồm mặt, tai và cổ – không dùng lực.
- Xả khăn trong nước nóng.
- Tiến hành lau hoặc xoa nhẹ vùng ngực phía trên và nách. Bạn có thể ủ khăn ấm trên người trong vài giây. Chà xát những khu vực này nhiều lần bằng khăn nóng cho đến khi da hơi đỏ. Nếu da bị tắc nghẽn do chất béo tích tụ, có thể cần tẩy tế bào chết nhiều lần liên tục hàng ngày để da bắt đầu đỏ lên.
- Bây giờ hãy lau phần trên cánh tay, cẳng tay, cổ tay, bàn tay và các ngón tay, lau nhẹ nhàng từng ngón theo chuyển động đi xuống.
- Sau đó lau vùng thân và háng.
- Làm tương tự với chân, mắt cá chân và bàn chân, lau từng ngón chân một. Xả sạch khăn và thay nước nóng thường xuyên nếu cần trong toàn bộ quá trình.

Phương pháp tẩy tế bào chết toàn thân có thể làm giãn lỗ chân lông và loại bỏ chất béo dư thừa và chất độc bị mắc kẹt trong da. Phương pháp nhẹ nhàng này cũng giúp cho làn da mịn màng và rạng rỡ, đồng thời cải thiện tuần hoàn và dòng năng lượng của toàn bộ cơ thể. Điều quan trọng nằm ở những chuyển động nhẹ nhàng, vì chà mạnh có thể bịt kín lỗ chân lông và ngăn việc thải độc tố ra khỏi da. Làn da sẽ tự thay mới sau mỗi 28 ngày, và việc lau nhẹ bằng khăn nóng sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc tái tạo.

3. Ngâm chân

Phương pháp thải độc thứ ba này rất dễ thực hiện. Cho một nắm muối biển vào xô nước nóng và ngâm chân trong khoảng 10 phút. Lưu ý để mực nước lên đến giữa bắp chân. Bạn có thể thêm một vài giọt tinh dầu bạc hà, hương thảo hoặc oải hương. Ngâm chân là phương pháp hữu ích cho người thận yếu, mất ngủ, và là cách làm ấm cơ thể rất tốt.

Cô Margaret Trey tốt nghiệp Tiến sĩ về cố vấn tâm lý tại Trường Đại học South Australia. Cô là nhà cố vấn sức khỏe tự nhiên, giám đốc của Spirit Shiatsu và WellnessWorks Counseling ở Úc trong hơn 10 năm. Tiến sĩ Trey viết bài và tiếp tục nghiên cứu về những ảnh hưởng của thiền định lên sức khỏe và hạnh phúc của con người.

Thanh Ngọc biên dịch

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Sau bữa ăn, hãy thử nhâm nhi một tách trà cành bancha khô để thanh lọc cơ thể.

Nên ăn một bữa cân bằng: gồm ngũ cốc, rau, và một số loại đậu hoặc protein động vật.

Thực dưỡng là một tập hợp các nguyên tắc về cách ăn uống và lối sống bắt nguồn từ y học cổ truyền Đông phương.

Cho một nắm muối biển vào xô nước nóng và ngâm chân trong khoảng 10 phút.