

TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

5 giải pháp cho tình trạng tiền tiểu đường

Cứ ba người lớn thì có một người bị tiền tiểu đường, nhưng hầu như họ không biết điều đó.



GMI

Khi mức đường máu cao hơn bình thường, nhưng chưa đạt ngưỡng để chẩn đoán bệnh tiểu đường, thì có thể bạn đang bị tiền tiểu đường. Tình trạng này ít khi có triệu chứng lâm sàng, nhưng vẫn được xem là nguy hiểm cho sức khỏe.

Tiền tiểu đường làm tăng nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2, nhồi máu cơ tim, và đột quỵ. Theo ước tính, có gần 88 triệu người Mỹ bị tiền tiểu đường, tương đương cứ 3 người lớn thì có 1 người, nhưng hầu như họ không biết điều đó.

Các yếu tố có nguy cơ cao dẫn đến tiền tiểu đường cũng giống như tiểu đường loại 2, bao gồm:

- Thừa cân
- Trên 45 tuổi
- Có bố mẹ hoặc anh chị em ruột bị tiểu đường loại 2
- Hoạt động thể lực ít hơn ba lần mỗi tuần
- Tiền sử bị tiểu đường thai kỳ hoặc sinh con nặng hơn 4kg

Tuy nhiên, tiền tiểu đường và tiểu đường loại 2 có thể phòng ngừa được với một số giải pháp sau đây:

Tiền tiểu đường làm tăng nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2, nhồi máu cơ tim, và đột quỵ.

Bổ sung nguồn vitamin D chất lượng cao, hoặc tự sản xuất vitamin D ở da khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, có thể giúp ngăn chặn sự phát triển của bệnh tiểu đường nếu bạn đang có nguy cơ bị bệnh.

1. Bổ sung vitamin D

Vitamin D có rất nhiều lợi ích quan trọng cho sức khỏe, trợ giúp phát triển sức mạnh của xương, cơ, và hệ thần kinh. Vitamin D cũng giúp hệ thống miễn dịch mạnh hơn để chống lại sự xâm nhập của các vi khuẩn và virus vào cơ thể.

Bổ sung nguồn vitamin D chất lượng cao, hoặc tự sản xuất vitamin D ở da khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, có thể giúp ngăn chặn sự phát triển của bệnh tiểu đường nếu bạn đang có nguy cơ bị bệnh.

Năm 2018, các nhà nghiên cứu đã công bố kết quả của một phân tích tổng hợp các thử nghiệm lâm sàng đối chứng ngẫu nhiên, trong đó đánh giá chỉ số

đường huyết của những người lớn bị tiền tiểu đường, thừa cân, và béo phì. Phân tích gồm 3,848 người tham gia trong 28 thử nghiệm cho thấy bổ sung vitamin D đã cải thiện đáng kể chỉ số đường huyết và độ nhạy insulin, có thể đem lại lợi ích trong chiến dịch phòng ngừa bệnh tiểu đường loại 2.

Một số nghiên cứu đã phát hiện ra hàm lượng vitamin D thấp hơn đáng kể so với mức bình thường ở bệnh nhân tiểu đường – cho thấy nhu cầu bổ sung vitamin D tăng cao. Việc gia tăng hàm lượng vitamin D giúp kiểm soát đường huyết tốt hơn và được đề nghị như một liệu pháp phụ trợ điều trị cùng với các phương pháp khác.

Phơi nắng trong thời gian vừa phải là nguồn cung cấp vitamin D tốt nhất cho cơ thể.

2. Tập luyện thể dục giảm được 58% nguy cơ tiểu đường

Lợi ích sức khỏe của hoạt động thể chất thật rõ ràng, đặc biệt khi bạn bị tiền tiểu đường.

Bằng cách đưa mức độ vận động này vào thói quen hàng ngày, bạn có thể giảm tới 58% nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2.

Xem tiếp *trang 2*



**Bạn muốn chia sẻ báo với người thân, bạn bè?
Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.**

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

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

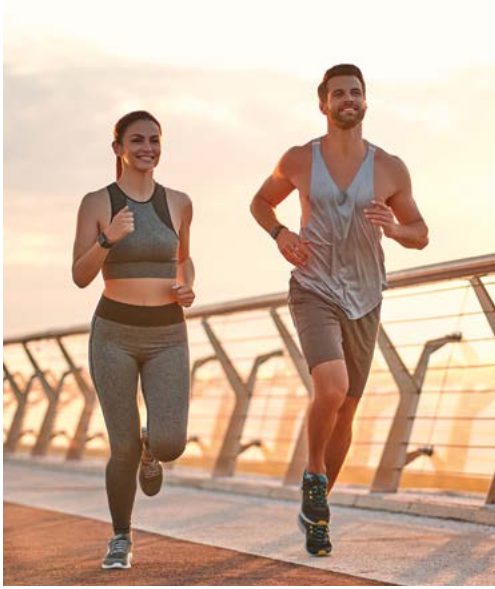
5 giải pháp cho tình trạng tiền tiểu đường

Tiếp theo từ *trang 1*

- Đi bộ nhanh trong 30 phút 5 lần mỗi tuần hoặc
 - Tập thể dục cường độ cao 75 phút một tuần
- (*Khuyến nghị của Bộ Y Tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ về mức độ hoạt động thể chất dành cho người lớn*)

Nghiên cứu về sự liên hệ giữa hoạt động thể chất và lối sống ít vận động với các chỉ dấu sinh học về chuyển hóa tim mạch – ở bệnh nhân tiền tiểu đường hoặc tiểu đường loại 2 – cho thấy chỉ cần giảm mức độ hoạt động thể chất trung bình-nặng 19 phút đã làm tăng 17% lượng mỡ vùng bụng của người tham gia nghiên cứu. Giảm hoạt động thể chất cũng làm tăng sự kháng insulin đến 39% và giảm nồng độ HDL còn gọi là cholesterol “tốt” đến 33%.

Điều thú vị là mức độ gắng sức khi tập thể dục là yếu tố quan trọng để có được lợi ích sức khỏe tốt ưu. Những tác động tinh cực tương tự đến sức khỏe đã được quan sát thấy khi người tham gia nghiên cứu giảm cường độ tập thể dục của họ từ mức trung bình-mạnh xuống mức nhẹ.



Bảng cách luyện tập luyện thể dục đều đặn hàng ngày, bạn đã giảm được 58% nguy cơ tiểu đường.

3. CoQ10

Coenzyme Q10 hay CoQ10 là một chất chống oxy hóa được cơ thể sản xuất, có vai trò tạo ra năng lượng để phát triển và duy trì tế bào. Hàm lượng CoQ10 giảm khi bạn già đi, do vậy bổ sung enzyme này rất quan trọng.



Coenzyme CoQ10 được tìm thấy trong thịt, cá, các loại hạt với hàm lượng thấp.

Coenzyme CoQ10 được tìm thấy trong thịt, cá, các loại hạt với hàm lượng thấp. Vì vậy, có thể bổ sung đầy đủ CoQ10 bằng nhiều thực phẩm chức năng khác nhau.

Ngoài tác dụng điều trị chứng đau nửa đầu, bệnh tim, sa sút trí tuệ và một số tình trạng viêm khác, CoQ10 cũng được nghiên cứu như một liệu pháp phòng ngừa tiểu đường loại 2.

Một nghiên cứu năm 2018 đã khảo sát xem việc sử dụng CoQ10 có cải thiện tình trạng kháng insulin ở bệnh nhân tiểu đường hay không.

Thử nghiệm mù đôi có đối chứng với giả dược đã được tiến hành nghiên cứu trên 80 người lớn bị rối loạn dung nạp glucose, chọn ngẫu nhiên họ vào 1 trong 2 nhóm: được bổ sung CoQ10 hoặc giả dược. Sau 8 tuần điều trị, nhóm được bổ sung CoQ10 đã giảm đáng kể tình trạng kháng insulin, kèm theo giảm nồng độ các gốc tự do độc hại.

4. Chiết xuất Curcumin từ nghệ

Curcumin là một trong những hoạt chất thảo mộc có tác dụng chữa bệnh được nghiên cứu nhiều nhất.

Chiết xuất curcumin đã được khám phá như một biện pháp ngăn ngừa tiểu đường loại 2 trong một nghiên cứu được công bố trên tạp san Diabetes Care.

Các nhà nghiên cứu chọn ngẫu nhiên tất cả các đối tượng sử dụng viên nang curcumin hoặc giả dược trong 9 tháng. Một loạt các chỉ số sinh học cho thấy sự hiện diện của bệnh tiểu đường loại 2 được đo tại thời điểm ban đầu và sau thời gian nghiên cứu.

Sau 9 tháng điều trị, 16,4% đối tượng ở nhóm dùng giả dược tiến triển thành bệnh tiểu đường loại 2, trong khi không ai ở nhóm dùng curcumin được chẩn đoán bị bệnh. Ngoài ra, các đối tượng được chữa bằng curcumin cho thấy hoạt động tổng thể của tế bào Beta – là tế bào ở tuyến tụy có chức năng tổng hợp và tiết insulin – tốt hơn.



Chiết xuất curcumin đã được khám phá như một biện pháp ngăn ngừa tiểu đường loại 2.

Một nghiên cứu riêng biệt về khả năng tiến điều trị của curcumin ở những con chuột có nguy cơ bị bệnh cho thấy curcumin đã điều chỉnh các phân tử tín hiệu của tế bào để cải thiện phản ứng với glucose và insulin ở tụy.



Một nghiên cứu năm 2019 đã chứng minh yoga có vai trò như một liệu pháp can thiệp hiệu quả trên phụ nữ trưởng thành có tiền tiểu đường.

5. Yoga

Hiện nay, y học đã công nhận nhiều lợi ích sức khỏe của yoga, và môn tập từ thời xa xưa này đang bắt đầu được đón nhận rộng rãi. Hàng trăm nghiên cứu về tác động của yoga đến sức khỏe cho thấy đây có thể là một phương pháp can thiệp đầy hứa hẹn ngăn ngừa tiền tiểu đường.

Một nghiên cứu năm 2019 đã chứng minh yoga có vai trò như một liệu pháp can thiệp hiệu quả trên phụ nữ trưởng thành có tiền tiểu đường. Nghiên cứu mô tả các bất thường về gan, những thay đổi sinh hóa, và mức độ căng thẳng sau 3 tháng luyện tập yoga thường xuyên.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy hàm lượng hemoglobin được glycosyl hóa và mức đường huyết giảm đáng kể ở những phụ nữ luyện tập yoga so với những phụ nữ không luyện tập. Những lợi ích khác được quan sát thấy của luyện tập yoga là mức độ căng thẳng giảm và tình trạng gan nhiễm mỡ ngừng gia tăng.

Nhóm nghiên cứu GMI chuyên nghiên cứu các vấn đề sức khỏe và môi trường quan trọng, cách mà cơ thể phản ánh trực tiếp trạng thái thực của môi trường xung quanh. Bài viết này được sao chép và phân phối dưới sự đồng ý của GreenMedInfo LLC.

Từ Liên biên dịch

Sống theo thời gian kiểu Tây Ban Nha

Một năm ở Tây Ban Nha đã dạy cho tôi 3 cách ngừng sống vội vã

JULIA UBBENGA

Cách nhìn của tôi về thời gian đã thay đổi vào năm 2007 khi tôi bỏ công việc bàn giấy của mình, ném những thứ cần thiết vào một chiếc vali lớn, và di chuyển 5,000 dặm về phía đông đến một thị trấn mà tôi chưa bao giờ nghe đến ở miền nam Tây Ban Nha.

Tôi đến Jaén chỉ với một trách nhiệm duy nhất: Dạy tiếng Anh. Nhưng tất nhiên, tôi cũng mang theo danh sách những việc cần làm của riêng mình nữa. Việc đầu tiên là học tiếng Tây Ban Nha và hòa mình vào văn hóa Andalusia.

Đắm mình trong tất cả mọi thứ tôi đạt được ở Tây Ban Nha này, tôi sớm nhận ra rằng ở đây đã thiếu mất một cái gì đó...

Đó là sự vội vã.

Người dân miền nam Tây Ban Nha dường như không bao giờ vội vã.

Mọi người cứ tiếp tục đi không ngừng nghỉ. Những bước đi của họ không hề lười biếng – họ vẫn hoàn thành mọi việc – cũng không thể hiện quyết tâm cao độ để đến đâu đó. Họ thong dong với tốc độ khiến họ luôn ở trong thời điểm hiện tại.

Và khi họ đi qua, tôi không thấy có sự sợ đến muộn hay lãng phí thời gian nào.

Với lời suy nghĩ của một người Mỹ chính gốc thì tôi đây không hề quen thuộc với điều này. Chẳng phải thời gian là tiền bạc sao? Chẳng phải một việc xảy ra trong khoảnh khắc này thường dẫn chúng ta đến khoảnh khắc tiếp theo sao?

Nhưng rồi này không phải vậy! Tôi nghĩ lại câu nói của Ann Voskamp mà tôi từng đọc qua: “Vội vàng khiến chúng ta tổn thương.”

Tôi nghĩ rằng người Tây Ban Nha hiểu được điều này. Vậy tại sao việc thích nghi với chuẩn mực văn hóa này lại quá khó khăn đối với tôi? Tôi đã suy nghĩ về điều này khi đi bộ trên những con đường đồi núi ở Jaén.

Rất nhiều lần khi vội vã, tôi nghĩ rằng tôi đang tận dụng thời gian. Nhưng thực tế, tôi đang phí phạm nó. Tôi đã bỏ qua giây phút hiện tại để nhanh chóng bước vào khoảnh khắc tiếp theo.

Tôi nhận ra rằng, sự vội vã đã ngăn tôi nhập tâm vào những gì trước mắt. Vội và khiến tâm hồn tôi trở nên trống rỗng thay vì ngập tràn vẻ đẹp và sự diệu kỳ của thời khắc hiện tại.

Tôi có thể học cách bỏ đi cái tính gấp rút của mình trong năm nay ở Tây Ban Nha không? Hóa ra tôi có thể.

Sau đây là ba bài tôi học được ở Tây Ban Nha về việc sống chậm lại. Tôi thường ngắm lại chúng khi nhận thấy mình đang sống quá nhanh.

Cách nghĩ của chúng ta có thể thiết lập tốc độ của chúng ta

Những lời chúng ta nói với bản thân và với những người khác – có ý nghĩa về mặt hóa chất thần kinh.

Hãy thử một lần. Ý nghĩ “Bạn đã hết thời gian rồi – hãy nhanh lên!” sẽ kích hoạt các vùng não khác, so với khi nghĩ rằng “Bạn có tất cả thời gian bạn cần.” Bạn có thể chọn một trong hai câu đó để nói với chính mình. Câu thứ hai cho phép bạn tiếp tục tiến về phía trước mà không



Người Mỹ hướng đến việc hoàn thành công việc, luôn hướng đến những gì tiếp theo. Người Tây Ban Nha chú trọng vào những gì thuộc về hiện tại, ví dụ như những người họ đang ở cạnh.

Người Tây Ban Nha xem trọng việc tận hưởng cuộc sống. Họ tham gia vào những sinh hoạt có thể nuôi dưỡng tâm hồn, chẳng hạn như một bữa ăn ngon hoặc rượu vang, giấc ngủ trưa hàng ngày.

làm rối loạn hệ thống thần kinh của bạn với phản ứng căng thẳng hóa thần kinh.

Ở Tây Ban Nha, hai trong những cụm từ đầu tiên tôi học được là “tómate tu tiempo” (hãy từ tốn) và “no hay prisa” (không cần phải vội vàng). Tôi thường xuyên nghe thấy lời đó, cùng với những cụm từ như “tranquilo” (thư giãn) và “que descansas” (không vội). Ngôn ngữ được sử dụng ở miền nam Tây Ban Nha có thể làm duy một tâm trí đang gấp gáp.

Tôi nghĩ về những câu này khi nhận ra mình có vẻ vội vàng.

Kết nối xã hội là rất quan trọng

Người Tây Ban Nha xem trọng việc tận hưởng cuộc sống. Họ tham gia vào những sinh hoạt có thể nuôi dưỡng tâm hồn, chẳng hạn như một cuộc trò chuyện lâu, thức ăn ngon hoặc rượu vang, giấc ngủ trưa hàng ngày. Giờ ăn trưa là khoảng 2 giờ chiều và như một buổi tiệc. Khi bắt đầu, mọi người nói với nhau “buen provecho” (chúc ngon miệng – mọi người sẽ nói với nhau câu này trước khi thường thức bữa ăn). Có nhiều món ăn được dọn lên, và các cuộc hàn huyên thì rất rôm rả. Bữa ăn kéo dài ít nhất một tiếng đồng hồ.

Khi cảm thấy gấp gáp hoặc có quá nhiều việc phải làm, nếu tôi có thể tạm dừng để kết nối với những người thân yêu – dù là một bữa ăn hoặc chỉ đơn giản là cà phê buổi sáng – tôi như được bình tĩnh hơn. Tôi chỉ tập trung vào việc kết nối với người đó và trải nghiệm thời khắc hiện tại. Tôi lắng nghe và nói chuyện trong khi thường thức mùi vị và hương thơm của món ăn hoặc thức uống. Tôi thấy rằng điều này luôn giúp tâm trí thong thả lại và lấp đầy tâm hồn.

Thời gian là một khái niệm văn hóa Hoa Kỳ là một nền văn hóa hướng tới tương lai. Chúng ta có xu hướng sống cuộc sống của mình chạy theo thời gian (do đó có những cụm từ phổ biến như “Tôi không có đủ thời gian”). Để theo đuổi Giấc mơ Mỹ, chúng ta cố gắng vượt lên phía trước, thường xem lối sống bận rộn, hối hả là dấu hiệu của sự thành công. Còn Tây Ban

Nha là một nền văn hóa chú trọng hiện tại. Người Tây Ban Nha xem thời gian là một khái niệm linh hoạt; họ xem trọng các mối quan hệ cá nhân hơn là hoàn thành công việc của mình đúng thời hạn.

Khi cảm thấy mình đang trở nên vội vàng, thì tôi dừng lại và tự hỏi: “Có gì tốt để trở nên như thế này không? Hay tôi chỉ đang hành động theo cơ chế tự động, như kiểu tôi đã được lập trình sẵn bởi nền văn hóa của mình?”

Câu trả lời luôn là vế sau. Tôi hít một hơi thật sâu (hoặc năm hơi) và tự nhắc nhở bản thân phải sống trọn vẹn giây phút này trước khi bước sang khoảnh khắc tiếp theo. Tôi nhắc nhở mình rằng khoảnh khắc tiếp theo chưa biết ra sao, cho nên ‘tại đây’ và ‘ngay lúc này’ mới là điều quan trọng.

Tôi thường tự hỏi, “Tôi muốn xây dựng nền văn hóa nào trong ngôi nhà của mình đây?” Tôi nhận ra rằng một cuộc sống luôn vội vã, bận rộn, và cố gắng ‘làm tất cả mọi thứ’ không phải là mục tiêu của mình. Đôi khi cần từ bỏ các cam kết hoặc nói “không” với một số điều có vẻ tốt cho mình để tạo ra một khoảng không gian cho nghỉ ngơi và các mối quan hệ.

Tác giả Marc Chernoff từng nói: “Dường bao giờ bận rộn quá đến mức không dành thời gian cho những người quan trọng trong cuộc đời mình. Lối khen tốt nhất mà bạn có thể dành cho một người là thực sự ở bên họ, lắng nghe họ mà không cần quan tâm đến thời gian hay những công việc mà bạn sẽ phải làm tiếp theo đó.”

Phải mất một năm đắm mình trong nền văn hóa Tây Ban Nha tôi mới hiểu được giá trị của phong cách sống chậm, mới nhận ra rằng cuộc sống vội vàng là một cuộc sống thiếu thốn.

Tôi rất biết ơn vì tôi đã học được bài học này, bởi vì một ngày nào đó khi nhìn lại, tôi có thể nói rằng tôi đã không sống một cuộc đời vội vàng, chỉ lướt qua bề mặt. Tôi muốn biết chắc chắn rằng tôi đã sống một cuộc đời sâu sắc, đã chú tâm vào những người và những điều quan trọng nhất.

Gia Huỳnh biên dịch

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 sóc, 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 tỵ do.

LIFE INSURANCE

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

OBAMACARE

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

INCOME TAX

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

INSURANCE

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

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

**Ana Real Estate
Ana Funding, Inc.**

**10900 Westminster Ave #10
Garden Grove, CA 92843****Phone: 714-636-2299****Fax: 714-636-2298****Mobile: 714-260-5884**

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

SANG TÊN NHÀ, ĐẤT HOẶC CƠ SỞ THƯƠNG MẠI CHO NGƯỜI THÂN
Quý vị đồng hương muốn sang tên nhà đang ở hoặc nhà đầu tư cho con, cho người thân đứng tên. Nếu muốn sang tên cơ sở thương mại hoặc đất cho người trong gia đình. Chúng tôi có hướng dẫn làm giấy tờ và chỉ lấy một lệ phí hợp lý.

BÁN 4 UNITS STANTON. \$1,750,000. 4,360sf, 9 br, 8 ba. Xây 1975. Người thuê trả tiền đúng thời hạn. Cơ hội đầu tư tốt. Thu \$93,600/năm.
NHÀ GARDEN GROVE. \$1,150,000. 3,074 sf/7,320 sf lot. 6 br, 3.5 ba. 2 tầng, có hồ bơi. Nhà đẹp. Gần chợ, trường học tốt, khu yên tĩnh.
NHÀ GARDEN GROVE. \$950,000. 1,400 sf. Đất rộng **10,658 sf.** Có thể xây thêm phòng. Có hồ bơi. Nhà góc đường. 4 br/2 ba. Garage/2. Gần chợ, Disneyland, Little Saigon.
NHÀ BÁN SANTA ANA. \$699,000. 1,044 sf/6,016 sf lot. 2 br/1 ba. Garage 1 xe và 6 chỗ đậu xe trên driveway. Trần nhà mới, nhà sơn mới. Cách Santa Ana College 5 phút, gần trung tâm mua sắm.
TIỆM CÀ PHÊ WESTMINSTER trong khuôn viên trường đại học, bán rồi trở ra thị trường, 11 bàn, 44 chỗ ngồi. Tiền thuê rất rẻ \$1,000/tháng. Bán thức ăn và nước uống. Giá **\$138,000.**
BÁN TIỆM NAILS & SPA Ở PASADENA, LOS ANGELES. \$89,000, đang có lời. 1,600sf, 8 bàn, 5 ghế, có máy giặt, máy sấy. Tiền thuê \$3,300/tháng. 5 thợ. Mở 19 năm, khu tốt.
BÁN TIỆM CHĂM SÓC DA BOLSA, WESTMINSTER. \$99,000. 970 sf. 3 phòng, 3 giường, 2 thợ. Mở cửa 7 ngày/tuần. Tiền thuê \$2,100. Lợi tức \$10,000/tháng.
BÁN TIỆM NAILS Ở TORRANCE. \$150,000. 800 sf, 3 thợ full-time, 3 thợ part-time. Tiền thuê \$2,600. Mở cửa 10am-7pm. Trong khu thương mại.
Xin Gợi Cho:
Broker An Nguyễn, DRE#00847066

THOMAS TRAN, CPA
• 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.
Địa chỉ: 10282 Westminster Ave, Garden Grove, CA 92843
(Giữa đường Brookhurst và Bowen)

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

Xét nghiệm máu nào dành cho người ăn chay?

Nếu ít tiêu thụ các sản phẩm từ động vật, bạn nên thường xuyên theo dõi các chỉ số dinh dưỡng của mình

JOEL FUHRMAN

Khi nói đến sức khỏe, hệ thống cảnh báo sớm là một công cụ đặc biệt hữu hiệu. Đó là lúc chúng ta cần đến các xét nghiệm máu: Công cụ quan trọng giúp đánh giá sức khỏe tổng thể và cung cấp thông tin chi tiết có giá trị về bất kỳ vấn đề tiềm ẩn đang tiềm ẩn triển nào.

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể yêu cầu bạn hoàn thành một bảng theo cách ăn uống đối dào đường chất từ thực vật, bạn nên bảo đảm mình nhận được đầy đủ vitamin, khoáng chất, và acid béo cần thiết – những thứ chứa nhiều trong các sản phẩm động vật.

Ngoài các xét nghiệm tiêu chuẩn do bác sĩ đề nghị, tôi khuyên những người theo cách ăn uống đối dào đường chất từ thực vật nên thực hiện một số xét nghiệm dưới đây. Những xét nghiệm này sẽ cung cấp bức tranh rõ ràng về tình trạng dinh dưỡng tổng thể của bạn – điều mà tôi gọi là “IQ dinh dưỡng”.

Tại sao cần làm những xét nghiệm đặc hiệu này?

Khi theo cách ăn uống đối dào đường chất từ thực vật, bạn nên bảo đảm mình nhận được đầy đủ vitamin, khoáng chất, và acid béo cần thiết – những thứ chứa nhiều trong các sản phẩm động vật.

Ngoài ra, với một số người, đặc biệt là người từ 70 tuổi trở lên, họ cần bổ sung thêm protein để duy trì nồng độ IGF-1 cần thiết. Đồng thời, việc kiểm soát tốt yếu tố có nguy cơ gây ra bệnh tiểu đường và tim mạch cũng quan trọng.

Tôi cần làm xét nghiệm này bao lâu một lần?

Thời gian đề nghị là năm năm một lần với những người trưởng thành dưới 65 tuổi và ba năm một lần với những người trên 65 tuổi.

Vitamin B12 và Acid Methylmalonic

Thực vật không chứa vitamin B12, và tình trạng thiếu B12 là điều khá phổ biến, đặc biệt với những người trên 60 tuổi, vì sự hấp thụ trở nên kém hiệu quả khi chúng ta già đi.

Vitamin B12 là thành phần quan trọng cho chức năng miễn dịch, chức năng não, sự sản xuất hồng cầu và tổng hợp DNA.

Trong ty thể – loại bào quan có chức năng tương tự như nhà máy điện tạo ra năng lượng cho tế bào – vitamin B12 là yếu tố cần thiết cho sự chuyển hóa methylmalonyl-CoA thành succinyl-CoA. Khi nồng độ B12 thấp, methylmalonyl-CoA bắt đầu tích tụ và đi vào máu dưới dạng acid methylmalonic (MMA). MMA tăng cao trong máu cho thấy có thể đang thiếu B12.

Bạn nên làm xét nghiệm cho cả B12 và MMA, vì MMA tăng cao biểu thị tình trạng thiếu hụt B12 ở mức độ nhẹ hoặc đang tiến triển nếu kết quả B12 ở mức dưới của khoảng bình thường.

Khoảng tham chiếu
B12: 160–950 pg/mL hoặc 118–701 pmol/L
MMA: Khoảng tham chiếu có thể khác nhau giữa các phòng thí nghiệm. Giá trị thông thường: < 300 nmol/L, hay < 0.3 μmol/L.

Homocysteine

Vitamin B12 có tác dụng như một coenzyme cho methionine synthase – một enzyme chịu trách nhiệm tái tạo methionine từ homocysteine. Sự thiếu hụt B12 (hay folate) có thể dẫn đến tình trạng tích tụ homocysteine.

Homocysteine tăng cao là yếu tố nguy cơ gây ra bệnh tim mạch. Nồng độ cao homocysteine có thể làm tăng tiến trình oxy hóa, rối loạn chức năng nội mô, gây viêm, và tăng nguy cơ bị chứng sa sút trí tuệ.

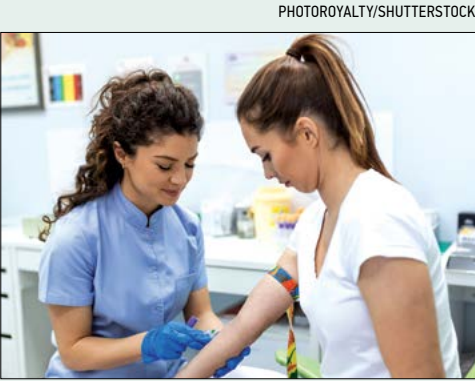
Khoảng tham chiếu:
< 15 μmol/L

Ferritin

Ferritin là loại protein dự trữ sắt. Nồng độ ferritin thấp trong máu cho thấy có thể đang thiếu sắt. Nguồn sắt từ thực vật ít được có thể hấp thụ hơn so với động vật, và người ăn chay hoặc thuần chay, đặc biệt là phụ nữ đang mang thai hoặc



FLOORTJE/GETTY IMAGES



PHOTOALTY/SHUTTERSTOCK

trong độ tuổi sinh nở, có thể cần bổ sung thêm sắt. Quá nhiều sắt cũng gây ra các vấn đề về sức khỏe.

Khoảng tham chiếu
Nam giới: 50–336 μg/L
Nữ giới: 40–307 μg/L

Lưu ý: Bạn nên tham khảo cách bổ sung sắt dựa trên nồng độ ferritin trong cuốn General Supplement Guidelines (Hướng dẫn bổ sung chung) và Personalized Vitamin Advisor (Cố vấn Vitamin cá nhân hóa).

Hemoglobin A1C
Hemoglobin A1c (HbA1C) là chỉ số về nồng độ đường dài hạn trong máu (trong khoảng ba tháng), biểu thị phần trăm huyết sắc tố trong máu được glycosyl hóa (gắn với một phân tử đường). Khi nồng độ đường huyết tăng cao, lượng huyết sắc tố glycosyl hóa được hình thành càng nhiều và sẽ tích lũy trong suốt thời gian tồn tại của tế bào. Nồng độ cao HbA1c biểu thị tình trạng tiền tiểu đường hoặc tiểu đường.

Khoảng tham chiếu:
< 5.7%

Vitamin D

Cơ thể chủ yếu hấp thụ vitamin D qua ánh mặt trời, và việc sử dụng thực phẩm bổ sung là điều cần thiết để bảo đảm đủ lượng quanh năm và ngăn ngừa tổn thương da do phơi nắng quá mức. Nồng độ vitamin D thấp có thể dẫn đến loãng xương, trầm cảm, bệnh tự miễn, ung thư và tiểu đường. Nồng độ vitamin D quá cao cũng có thể gây hại cho sức khỏe.

Khoảng tham chiếu:
30–45 ng/mL hoặc 75–115 nmol/L

Chỉ số Omega-3

Các acid béo omega-3 chuỗi dài DHA và EPA thường được cung cấp từ nguồn cá béo. DHA và EPA là thành phần cấu trúc và chức năng quan trọng của màng tế bào ở não và võng mạc, đồng thời còn có tác dụng chống viêm và bảo vệ tim mạch.

Nhiều nghiên cứu cho thấy chỉ số omega-3 thấp (dưới khoảng 5%) có mối liên quan đến việc tăng nguy cơ suy giảm nhận thức ở người lớn tuổi. Trong cơ thể, việc chuyển đổi acid alpha-linolenic từ nguồn thực vật

thành DHA và EPA bị hạn chế, và việc tiêu thụ tiền chất DHA và EPA (tốt nhất là từ thực phẩm bổ sung có nguồn gốc từ tảo) là cách tốt nhất để tăng nồng độ omega-3 trong máu. Bạn có thể đánh giá nồng độ omega-3 bằng xét nghiệm chỉ số omega-3 – một thông số biểu thị tỷ lệ phần trăm acid béo trong màng hồng cầu được tạo thành từ DHA và EPA.

Yếu tố tăng trưởng giống insulin 1 (IGF-1)

Xét nghiệm này dành cho những người từ 75 tuổi trở lên. Yếu tố tăng trưởng giống insulin 1 (IGF-1 - Insulin-like growth factor 1) là loại hormone quan trọng giúp đẩy nhanh quá trình tăng trưởng trong thời thơ ấu và thanh thiếu niên. Nồng độ IGF-1 đạt đỉnh ở giai đoạn vị thành niên và tuổi 20, sau đó giảm dần khi cơ thể già đi. Ở người trưởng thành, IGF-1 lưu hành trong máu được xác định chủ yếu bằng lượng protein nạp vào; đậm độ vật làm tăng IGF-1 nhiều hơn đậm thực vật, và đậm từ sữa là loại làm tăng IGF-1 mạnh nhất. Nồng độ IGF-1 tăng cao sẽ đẩy nhanh quá trình lão hóa và tăng nguy cơ ung thư và tử vong sớm.

Tuy nhiên, đôi khi nồng độ IGF-1 quá thấp, đặc biệt ở người lớn tuổi, có thể dẫn đến một số vấn đề. Cơ thể cần đủ IGF-1 để duy trì khối lượng xương, khối lượng cơ và chức năng não.

Khoảng tham chiếu:
100–160 ng/mL

LDL bị oxy hóa hay chỉ số LDL Cholesterol

Xét nghiệm này dành cho những người có tiền sử LDL cholesterol cao hơn 110 mg/dl.

Tăng cholesterol lipoprotein tỷ trọng thấp (LDL) là một trong những yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch. Tuy nhiên, LDL bị oxy hóa (oxLDL) là chỉ dấu quan trọng hơn so với LDL toàn phần cho nguy cơ bị bệnh, vì LDL bị oxy hóa dễ gây xơ vữa (làm tăng hình thành mảng bám) nhiều hơn so với LDL tự nhiên.

LDL bị oxy hóa cũng làm rối loạn chức năng nội mô, đẩy nhanh tiến triển và làm mất ổn định mảng xơ vữa động mạch.

LDL đo được, còn được gọi là “LDL trực tiếp”, biểu thị nồng độ LDL cholesterol máu được tính trực tiếp thay vì tính toán bằng cách sử dụng các phép đo lipid khác. Thông thường, LDL cholesterol lưu hành trong máu được tính từ các phép đo cholesterol toàn phần, cholesterol lipoprotein tỷ trọng cao (HDL), và chất béo trung tính. Khi đó, kết quả LDL trở nên kém tin cậy nếu LDL có nồng độ thấp hoặc chất béo trung tính có nồng độ cao.

Khoảng tham chiếu:
oxLDL: < 60 U/L
LDL đo được: < 100 mg/dl

Thanh Ngọc biên dịch

Tiến sĩ Weston Price là ai và vì sao ông lại quan trọng?

Nhà thám hiểm thế giới về cách ăn uống và sức khỏe này đã tìm thấy những điểm tương đồng đáng chú ý của những người được gọi ‘người nguyên thủy’

SALLY FALLON MORELL

Bạn không thực sự hiểu rõ ràng về cách ăn uống lành mạnh? Hoang mang trước tất cả những tuyên bố ngoài kia về cách chúng ta nên ăn? Và lo lắng rằng con bạn không nhận được dưỡng chất cần thiết?

Thật vậy, đa số mọi người đều cảm thấy rối râm, và không có gì lạ khi có nhiều khẳng định trái ngược nhau về cách ăn uống tốt cho sức khỏe. Chúng ta có nên dùng ức gà không da và sữa tách kem không? Hay làm sinh tố với bột protein nạp vào; đậm độ vật làm tăng IGF-1 nhiều hơn đậm thực vật, và đậm từ sữa là loại làm tăng IGF-1 mạnh nhất. Nồng độ IGF-1 tăng cao sẽ đẩy nhanh quá trình lão hóa và tăng nguy cơ ung thư và tử vong sớm.

Tuy nhiên, đôi khi nồng độ IGF-1 quá thấp, đặc biệt ở người lớn tuổi, có thể dẫn đến một số vấn đề. Cơ thể cần đủ IGF-1 để duy trì khối lượng xương, khối lượng cơ và chức năng não.

Khoảng tham chiếu:
100–160 ng/mL

LDL bị oxy hóa hay chỉ số LDL Cholesterol

Xét nghiệm này dành cho những người có tiền sử LDL cholesterol cao hơn 110 mg/dl.

Tăng cholesterol lipoprotein tỷ trọng thấp (LDL) là một trong những yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch. Tuy nhiên, LDL bị oxy hóa (oxLDL) là chỉ dấu quan trọng hơn so với LDL toàn phần cho nguy cơ bị bệnh, vì LDL bị oxy hóa dễ gây xơ vữa (làm tăng hình thành mảng bám) nhiều hơn so với LDL tự nhiên.

LDL bị oxy hóa cũng làm rối loạn chức năng nội mô, đẩy nhanh tiến triển và làm mất ổn định mảng xơ vữa động mạch.

LDL đo được, còn được gọi là “LDL trực tiếp”, biểu thị nồng độ LDL cholesterol máu được tính trực tiếp thay vì tính toán bằng cách sử dụng các phép đo lipid khác. Thông thường, LDL cholesterol lưu hành trong máu được tính từ các phép đo cholesterol toàn phần, cholesterol lipoprotein tỷ trọng cao (HDL), và chất béo trung tính. Khi đó, kết quả LDL trở nên kém tin cậy nếu LDL có nồng độ thấp hoặc chất béo trung tính có nồng độ cao.

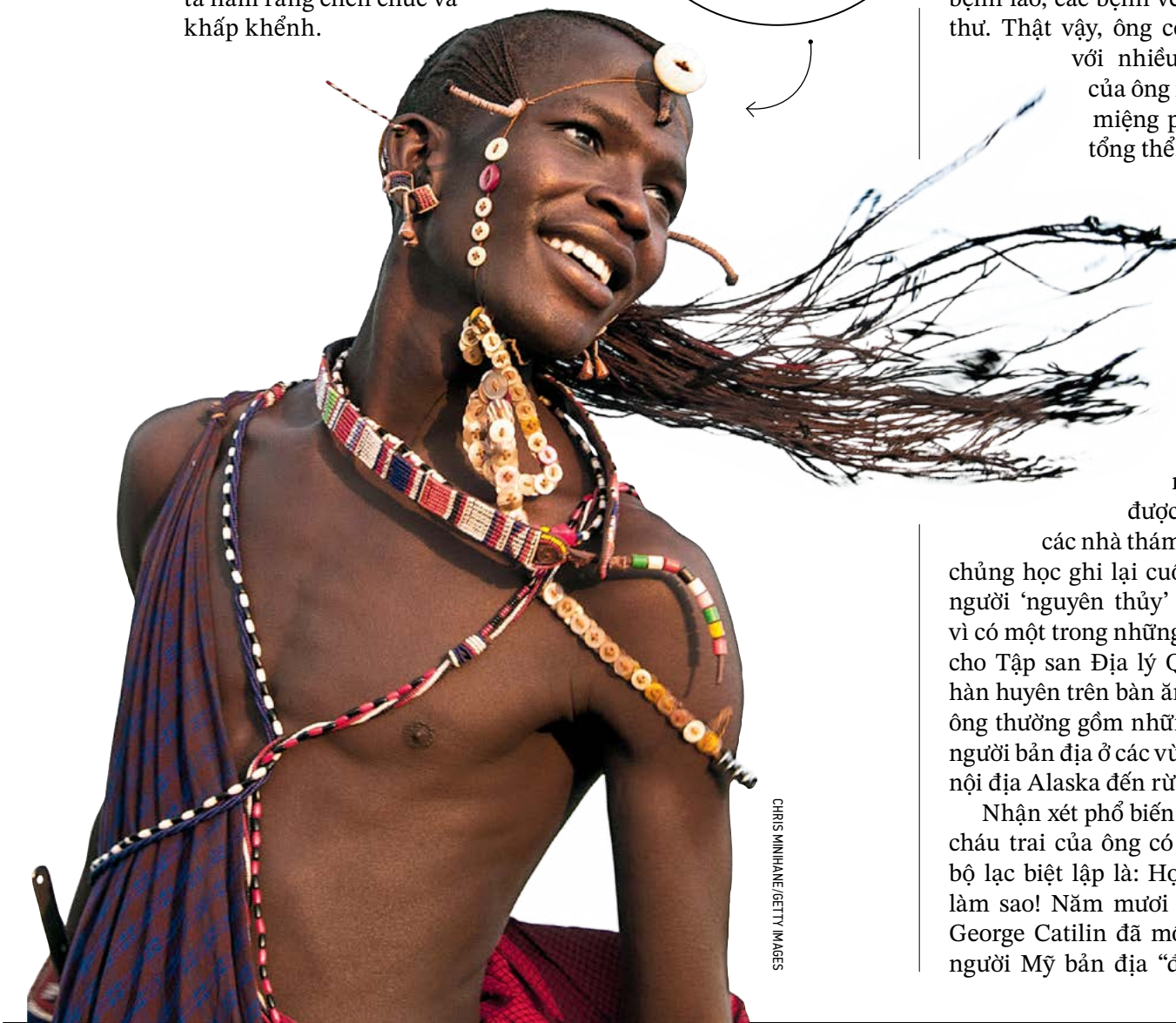
Khoảng tham chiếu:
oxLDL: < 60 U/L
LDL đo được: < 100 mg/dl

Thanh Ngọc biên dịch

17%

Thời nay, hơn 17% trẻ em Mỹ bị một số loại khuyết tật trong khi đi ụng, hen suyễn, rối loạn tiêu hóa và các bệnh khác khiến cuộc sống của nhiều trẻ em trở nên khốn khổ hơn.

Tiến sĩ nha khoa Price đã đi khắp thế giới để nghiên cứu các nhóm người sống biệt lập, và tất cả 14 nhóm đều có sức khỏe răng miệng hoàn hảo – răng trắng tự nhiên và không bị sâu răng. Họ có sức khỏe tổng thể tuyệt vời, không bệnh tật, cũng như có khả năng sinh sản và sinh nở dễ dàng.



CHRIS WAINMAN/GETTY IMAGES



PUBLIC DOMAIN

Tiến sĩ Weston Price trong một bức ảnh từ liệu.

Tiến sĩ Price đã quan sát thấy mối tương quan giữa sức khỏe răng miệng và sức khỏe tổng thể. Số ít bệnh nhân với sức khỏe răng miệng tốt – vòm miệng rộng, răng thẳng đều, và không bị sâu răng – được trời phú cho một sức khỏe tổng thể tốt. Trong khi đó, những người bị sâu răng và răng khấp khểnh bị một loạt bệnh hiện đại, bao gồm các vấn đề về tăng trưởng, mệt mỏi, vô sinh, và một hoặc nhiều căn bệnh kinh niên phổ biến vào thời của tiến sĩ Price – từ bệnh lao, các bệnh về thận cho đến ung thư. Thật vậy, ông có cùng quan điểm với nhiều người cùng thời của ông rằng sức khỏe răng miệng phản ánh sức khỏe tổng thể.

Tiến sĩ Price hành nghề nha khoa từ năm 1920 đến đầu những năm 1940, trong thời kỳ thế giới đang mở cửa. Các phương tiện giao thông hiện đại và máy quay phim mới được phát minh đã giúp các nhà thám hiểm và nhà nhân chủng học ghi lại cuộc sống của những người ‘nguyên thủy’ biệt lập. Thật vậy, vì có một trong những cháu trai làm việc cho Tập san Địa lý Quốc gia, nên cuộc hàn huyên trên bàn ăn tối trong gia đình ông thường gồm những điều rất thực về người bản địa ở các vùng xa xôi – từ vùng nội địa Alaska đến rừng rậm Amazon.

Nhận xét phổ biến và nổi bật nhất mà cháu trai của ông có được khi gặp một bộ lạc biệt lập là: Họ có hàm răng đẹp làm sao! Năm mươi năm trước, họa sĩ George Catlin đã mô tả hàm răng của người Mỹ bản địa “đều đặn như phim

đàn piano; và không bị sâu hay đau nhức – nghĩa là bảo toàn sự nguyên vẹn, chất men, và khả năng nhai.” Các nhà thám hiểm cũng ghi nhận vóc dáng tuyệt đẹp, phong thái điềm tĩnh và sức khỏe tổng thể tốt của người dân bản địa, cũng như khả năng sinh nở dễ dàng của phụ nữ trong bộ lạc này.

Khi nghe những báo cáo này, Tiến sĩ Price không thể ở yên tại Cleveland; ông cần tự mình đi tìm hiểu xem điều này có đúng không? Có đúng là những người tách biệt khỏi thế giới Tây phương có sức khỏe răng miệng hoàn hảo, và theo suy luận là có sức khỏe tổng thể hoàn hảo không? Và nếu tất cả điều này là sự thật, thì những người này đã ăn uống như thế nào?

Vì vậy, bắt đầu từ năm 1931, ông đã bắt tay vào một loạt các cuộc khảo sát ở nhiều nơi xa xôi trên thế giới. Những mô tả về những phát hiện của ông, bao gồm cách ăn uống bản địa chi tiết cùng với những bức ảnh minh họa, lần đầu tiên xuất hiện trên các tạp san nha khoa được bình duyệt và sau đó được công bố trong quyển “Nutrition and Physical Degeneration” (Dinh Dưỡng Và Thoái Hóa Thể Chất). Cuốn sách này đã có ảnh hưởng lâu dài kể từ khi xuất hiện năm 1939 cho đến nay.

Ở một khía cạnh nào đó, Tiến sĩ Price là người đi đầu nghiên cứu về những nơi trên thế giới có dân số sống lâu hơn mức trung bình trong thời gian gần đây. Nhưng không giống như những người khác, ông không xem xét tuổi thọ – yếu tố không dễ đánh giá vào thời điểm nghiên cứu. Ông xem xét biểu hiện về sức khỏe và sức sống. Một trong những cách rõ ràng nhất để làm điều này là nhìn vào hàm răng của mọi người.

Tiến sĩ Price đã quan sát những ngôi làng xa xôi ở dãy núi Alps của Thụy Sĩ; những hòn đảo lộng gió ở Outer Hebrides; vùng hoang dã Alaska; Cộng đồng người Mỹ bản địa ở Tây Bắc Canada và Florida; làng Nam Mỹ ở Andes và Amazon; biển Nam Thái Bình Dương, bao gồm New Zealand và Úc; và nội địa Phi Châu.

Tổng cộng, ông đã tìm thấy 14 nhóm người có sức khỏe răng miệng tuyệt vời – răng thẳng tự nhiên và không bị sâu răng, có sức khỏe tổng thể tuyệt vời, không bệnh tật cũng như có khả năng sinh sản và sinh nở dễ dàng. Những cộng đồng này có nhiều người lớn tuổi, sống lâu và làm việc hiệu quả, hiếm khi có trẻ em tử vong.

Thời nay, hơn 17% trẻ em Mỹ bị một số loại khuyết tật trong khi đi ụng, hen suyễn, rối loạn tiêu hóa và các bệnh khác khiến cuộc sống của nhiều trẻ em trở

Xem tiếp **trang 6**



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



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

Với chương trình này quý khách sẽ có được sự đảm bảo là hồ sơ đã hoàn toàn được chấp nhận Approved

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

COVERED CALIFORNIA

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

SERVICES (Điện đơn)

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

LIFE INSURANCE & ANNUITY

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

VĂN PHÒNG CÓ LUẬT SƯ CHUYÊN LO VỀ

- . 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)



PROFESSIONAL PHARMACY
Formerly MTM Pharmacy Santa Ana

Sức khỏe của quý vị là ưu tiên của chúng tôi



info@theprofessionalrx.net | professionalrxoc.net



- **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 & Dạng C ỹ Tế**

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

Tiến sĩ Weston Price là ai và vì sao ông lại quan trọng?

Tiếp theo từ *trang 5*

nên khôn khổ hơn. Trên Tập san Khoa học sinh học, các nhà nghiên cứu đã nói về “đại dịch hàm hẹp” cần chỉnh răng đất tiền để đạt được vẻ ngoài hấp dẫn mà những người trẻ tuổi mong muốn. Bệnh kinh niên ở người lớn, bệnh liên quan đến các yếu tố như cách ăn uống và lối sống, gần đây đã dẫn đến tuổi thọ suy giảm.

Vì sao nghiên cứu của Tiến sĩ Price lại có vai trò quan trọng? Đầu tiên và quan trọng nhất là bởi vì ông đã chứng minh rằng sức khỏe tốt, năng lượng dồi dào, và vẻ ngoài hấp dẫn là điều bình thường của con người.

Tiến sĩ Price đã chứng minh vai trò của dinh dưỡng trong việc trợ giúp sức khỏe tối ưu từ khi sinh ra cho đến khi về già.

Một loạt các cách ăn uống lành mạnh

Bởi vì Tiến sĩ Price nghiên cứu những nhóm người khỏe mạnh trên khắp thế giới – từ Bắc Cực đến vùng nhiệt đới – ông đương nhiên gặp rất nhiều kiểu ăn uống truyền thống. Người bản địa ở Alaska và tây bắc Canada sống chủ yếu bằng các sản phẩm từ động vật – thịt săn và cá – trong khi khoai lang, hải sản, và thịt heo là nguồn thức ăn của người dân các đảo ở biển Nam Thái Bình Dương. Thổ dân Úc tiêu thụ mọi loại thực phẩm: kangaroo, chim, côn trùng, ngũ cốc, các loại đậu, nhiều loại hạt, trái cây và rau quả. Những người dân làng sống biệt lập ở Thụy Sĩ lấy phần lớn calorie từ thực phẩm như sữa, kem, bơ và pho mát, cùng với bánh mì lúa mạch đen và thịt; Cư dân Gallic ở Outer Hebrides đều khỏe mạnh với cách ăn hạn chế hải sản và yến mạch. Thực phẩm thường dùng của người Phi Châu gồm sữa từ gia súc và dê, thịt, cá, ngũ cốc, côn trùng, cùng nhiều loại thực vật. Thức ăn của người Nam Mỹ cũng đa dạng không kém – từ chuột lang, ngũ cốc, trứng cá khô ở vùng cao Andes, đến cá, động vật nhỏ và trái cây nhiệt đới ở lưu vực sông Amazon. Chú ý đến sự đa dạng trong cách ăn truyền thống được mô tả trong cuốn “Dinh Dưỡng Và Thoái Hóa Thể Chất”



Tiến sĩ Price nhận thấy xu hướng ăn quá nhiều ngũ cốc tinh chế ở những người có sức khỏe kém hơn.



của Tiến sĩ Price, nhiều nhà bình luận đã thốt lên rằng: “Không có cách ăn uống lành mạnh nào cả!” Đó là một kết luận sai lầm. Kết luận đúng là: Có nhiều cách ăn uống lành mạnh. Tất cả đều đem lại sức khỏe tuyệt vời – bao gồm không bị sâu răng, cấu trúc khuôn mặt và hình thể hoàn hảo, không bệnh tật, dễ dàng sinh sản và sinh nở.

Mặc dù các cách ăn uống này khác nhau về chi tiết, nhưng chúng lại có một số điểm chung. Đầu tiên là không chứa thực phẩm chế biến sẵn hoặc thực phẩm làm cơ thể suy nhược – thứ mà tiến sĩ Price gọi là “thực phẩm thay thế của thương mại hiện đại”. Những “thực phẩm thay thế” này “không chứa bất kỳ yếu tố xây dựng cơ thể nào,” như tiến sĩ Price nói, và tệ hơn nữa, nó loại bỏ những thực phẩm bản địa đã nuôi dưỡng con người qua nhiều thế hệ. Lượng calorie từ đường và bột mì trắng thay thế lượng calorie từ thực phẩm động vật và ngũ cốc nguyên hạt; sữa đặc đóng hộp thay thế sữa nguyên chất từ động vật chăn thả; dầu thực vật thay mỡ động vật; muối tinh thay thế muối tự nhiên giàu khoáng chất; và thực phẩm đóng hộp làm suy nhược cơ thể thay thế rau củ quả tươi.

Ngay khi thực phẩm chế biến được đưa vào nguồn cung cấp thực phẩm của một bộ lạc hoặc ngôi làng, sâu răng đã xuất hiện, gây ra nhiều đau đớn vì không có nha sĩ điều trị. Chẳng hạn, những

người Alaska vui vẻ, lạc quan dễ có xu hướng tự tử, và nhiều người cho rằng hành động tuyệt vọng này là để thoát khỏi cơn đau do sâu răng. Thế hệ tiếp theo ăn thực phẩm chế biến sẵn thường có khuôn mặt hẹp hơn, răng mọc chen chúc và khắp khềnh. Họ dễ bị các bệnh như lao và ung thư; đồng thời việc sinh nở trở nên đau đớn và nguy hiểm đến tính mạng. Nhìn chung, thực phẩm chế biến khiến thể hệ thứ hai kém tráng kiện hơn, thị lực và thính giác bị tổn hại, và khả năng sinh sản suy giảm.

Đặc điểm chính thứ hai của cách ăn uống truyền thống lành mạnh là sự bao gồm thực phẩm động vật. Tiến sĩ Price không phát hiện thấy bất kỳ dân tộc truyền thống nào theo cách ăn thuần chay hoặc ăn chay.

Một số người gọi đây là “nỗi thất vọng lớn nhất của Price”. Ông hy vọng chứng minh được sức khỏe tốt đến từ cách ăn ít hoặc không có thực phẩm động vật, nhưng ông đã phải thừa nhận rằng tất cả những người khỏe mạnh đều tiêu thụ thực phẩm động vật – thường được [săn bắt] rất nguy hiểm. Tất cả những thực phẩm “thần thánh” được xem là quan trọng giúp trẻ khỏe mạnh đều là thực phẩm từ động vật. Ngay cả nhóm người nuôi đàn gia súc để cung cấp sữa cũng ăn thịt. Thịt, nội tạng, cá, động vật có vỏ, trứng cá, các loại chim và trứng chim, thậm chí cả bò sát và côn trùng – tất cả đều là nguồn dưỡng chất cho các dân tộc

truyền thống khỏe mạnh.

Một số nhà bình luận đã giải thích những phát hiện của tiến sĩ Price như sau: Tránh đường, bột mì trắng, và ăn thực phẩm động vật là tất cả những gì bạn cần biết về một cách ăn uống lành mạnh.

Đó là cách nhìn đơn giản hóa và bỏ qua nguyên tắc vô cùng quan trọng về mật độ dinh dưỡng. Tiến sĩ Price đã gửi nhiều mẫu thực phẩm bản địa tới phòng thí nghiệm của mình ở Cleveland để phân tích. Ông phát hiện ra rằng cách ăn truyền thống – đem lại sự khỏe mạnh vượt trội – chứa lượng khoáng chất cao hơn ít nhất bốn lần so với cách ăn uống điển hình của người Mỹ vào thời của ông. Mức calcium, iron, phosphorus, magnesium, iodine, và boron cao hơn nhiều trong các bữa ăn của người bản địa. Hơn nữa, những cách ăn uống này chứa lượng vitamin tan trong chất béo cao hơn ít nhất 10 lần so với cách ăn uống của người Mỹ vào thời của ông. Vitamin A, D, và K2 chỉ có trong thực phẩm và chất béo động vật, chẳng hạn như bơ, mỡ lợn, mỡ gia cầm, lòng đỏ trứng, nội tạng, động vật có vỏ và trứng cá. Nhiều người Mỹ tin rằng giải pháp để có sức khỏe tốt liên quan đến việc tránh những thực phẩm nhiều năng lượng và tạo cảm giác no như thế này. Nhưng trên thực tế, để đạt được sức khỏe tốt, chúng ta nên đưa những loại thực phẩm này vào các bữa ăn thường xuyên nhất có thể.

Cách ăn uống lành mạnh không tránh các loại thực phẩm truyền thống, hoặc liên quan đến các quy tắc tùy ý như kết hợp thực phẩm, mà là ăn các loại thực phẩm với nguồn dưỡng chất dồi dào, được trồng và chế biến để có thể tiêu hóa tối đa. Tin tốt là khi chúng ta tuân theo cách ăn uống nhiều năng lượng và no đủ giúp cung cấp cho cơ thể tất cả các dưỡng chất cần thiết, cảm giác thèm ăn thực phẩm chế biến sẵn sẽ dần biến mất.

Chúng ta sẽ nói nhiều hơn về việc làm thế nào để đạt được cách ăn uống nhiều dưỡng chất trong các phần tiếp theo.

Tu 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 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