

# TÂM & THÂN

SEA WAVE/SHUTTERSTOCK



Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người ăn nhiều blueberries có quá trình peroxyl hóa lipid trong lipid máu thấp hơn và phản ứng viêm thấp hơn.

DR. JINGDUAN YANG

**T**rái Blueberry rất giàu vitamin, chất xơ, nguyên tố vi lượng, và chất chống oxy hóa như polyphenol có hiệu quả loại bỏ cục máu đông, làm sạch mạch máu, từ đó giảm nguy cơ bệnh tim. Một người bạn lâu năm của tôi đột ngột qua đời vì một cơn đau tim khi đang trong phòng tắm ở nhà. Tôi tự hỏi – điều gì đã gây ra cơn đau tim của anh ấy và tại sao chuyện này lại xảy ra đột ngột và trầm trọng như vậy? Chúng ta nên đối phó với căn bệnh này như thế nào? Cách ăn uống có thể giúp chúng ta giảm nguy cơ bệnh tim không?

Bạn tôi là một người tuyệt vời, anh ấy luôn luôn rất nghiêm túc trong công việc. Anh ấy trở nên bận rộn hơn khi anh ấy hoàn thành tốt công việc của mình và được thăng chức lên những vị trí cao hơn.

Anh ấy thường xuyên phải làm việc đến tận khuya.

Khi đến thăm anh tại nhà riêng, tôi thường để ý thấy trên bàn có bánh mì, mì gói và đủ loại đồ ăn vặt.

Anh ấy bị béo phì, căng thẳng tinh thần và có cách ăn uống không lành mạnh. tất cả những yếu tố này đều là nguy cơ cho nhiều vấn đề sức khỏe khác nhau của anh ấy.

Những người thường xuyên hoạt động như anh ấy thường có lipid máu, đường máu và huyết áp cao hơn. Nếu bạn tôi không sớm qua đời vì cơn đau tim này thì lối sống không lành mạnh của anh ấy cũng đã có thể dẫn đến chứng xơ vữa động mạch.

## Nguyên nhân và hậu quả của xơ vữa động mạch

Xơ vữa động mạch là một bệnh viêm mạn tính, trong đó có sự tích tụ các mảng bám trên thành động mạch.

Về cơ bản, đó là một quá trình điều khiển lipid bắt đầu bằng sự tích tụ của lipoprotein (chất đóng vai trò quan trọng trong việc vận chuyển lipid) mật độ thấp và các hạt lipoprotein còn sót lại và một quá trình viêm thực sự ở các khu vực trung tâm của động mạch, đặc biệt là ở các khu vực có dòng chảy bị xáo trộn tại các điểm nhánh trong động mạch.

Xơ vữa động mạch được xem là nguyên nhân chính của bệnh tim mạch do xơ vữa, dẫn đến đau tim, đột quỵ và bệnh động mạch ngoại biên.

Theo NIH (National Institutes of Health - Viện Sức khỏe Quốc gia), xơ vữa động mạch là nguyên nhân cơ bản của khoảng 50% tổng số ca tử vong ở xã hội phương Tây.

*Xem tiếp trang 2*

## 6 nguy cơ cho sức khỏe khi dùng điện thoại di động trong nhà vệ sinh

Chuyên gia: Điện thoại di động bẩn gấp 10 lần so với bồn cầu

DAVID CHU

Chúng ta đang trở nên phụ thuộc vào điện thoại di động hơn bao giờ hết, và nhiều người cảm thấy tiện lợi khi đem chúng vào nhà vệ sinh. Tuy nhiên, việc dùng điện thoại khi đi vệ sinh có thể gây ra nhiều nguy hại cho sức khỏe.

Các chuyên gia y tế cảnh báo, việc dùng điện thoại trong nhà vệ sinh không những mất vệ sinh mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe đường ruột, chức năng tim mạch, mạch máu não, mắt,



Điện thoại di động chứa lượng vi khuẩn nhiều gấp 10 lần so với hầu hết bồn cầu trong nhà vệ sinh. Các bác sĩ và chuyên gia nhắc nhở mọi người rằng, việc dùng điện thoại khi đi vệ sinh không những mất vệ sinh mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe đường ruột, mắt và đốt sống cổ.

phần cổ và cột sống.

Theo một khảo sát năm 2021 trên người tiêu dùng của Vioguard – một công ty sản xuất các sản phẩm công nghệ khử trùng bằng tia cực tím – 73% trong số hơn 1,100 người được hỏi bất kể tuổi tác hay giới tính thừa nhận đã từng dùng điện thoại di động khi đi vệ sinh hoặc đứng ở bồn tiểu. Con số này tăng lên 93% ở những người trẻ từ 18 đến 29 tuổi.

Một nghiên cứu được bình duyệt trên Tập san GERMS cho thấy điện thoại di động của học sinh trung học (tuổi từ 16 đến 18) có tỷ lệ nhiễm vi khuẩn gây bệnh ở mức rất cao.

Các nhà nghiên cứu đã tìm thấy hơn 17,000 bản sao gene vi khuẩn trên mỗi điện thoại, không có sự khác biệt giữa giới tính người dùng hay loại

điện thoại.

Các nhà khoa học tại Đại học Arizona tiết lộ rằng điện thoại di động chứa nhiều vi khuẩn gấp 10 lần so với hầu hết bồn cầu trong nhà vệ sinh.

Việc dùng điện thoại di động trong nhà vệ sinh có thể đem lại 6 nguy cơ sức khỏe tiềm ẩn sau:

### 1. Tiếp xúc với vi khuẩn và virus

Nhà vệ sinh là nơi sản sinh ra nhiều loại vi khuẩn và virus gây bệnh, như liên cầu khuẩn, Escherichia coli (E. coli), salmonella, nấm mốc và norovirus. Khi dùng điện thoại di động trong nhà vệ sinh hoặc thậm chí xả nước trong đó, những vi khuẩn và virus này sẽ bám vào bề mặt điện thoại.

*Xem tiếp trang 2*



**17,000**  
BẢN SAO GENE

► Các nhà nghiên cứu đã tìm thấy hơn 17,000 bản sao gene vi khuẩn trên mỗi điện thoại, không có sự khác biệt giữa giới tính người dùng hay loại điện thoại.





Đó 30 phút mỗi ngày hoặc 10-20 phút sau mỗi bữa ăn có thể tạo ra sự khác biệt rất lớn trong việc giữ cho đường huyết ổn định cả ngày.

## Kiểm soát đường máu và cân nặng trong thời kỳ mãn kinh

Trong thời kỳ mãn kinh, nồng độ glucose có thể trở nên rất khó kiểm soát, do sự thay đổi và mất cân bằng của hormone

ASHLEY TURNER

Glucose là một nhiên liệu quan trọng của cơ thể. Có thể của từng người khác nhau sẽ có cách chuyển hóa glucose khác nhau, và điều này rất dễ bị ảnh hưởng bởi cả yếu tố vật lý và môi trường.

### Tình trạng kháng insulin

Insulin là một loại hormone giúp kiểm soát glucose máu (đường huyết). Glucose là nguồn nhiên liệu chính của cơ thể. Insulin có tác dụng kéo glucose từ máu vào trong tế bào. Tình trạng kháng insulin xảy ra khi các tế bào trong gan, cơ, và mô bỏ qua hoặc không phản ứng với các tín hiệu từ insulin.

Nếu tế bào trong cơ thể không phản ứng chính xác với insulin, lượng đường trong máu sẽ tăng cao hay còn gọi là tình trạng thừa glucose máu.

### Estrogen và mối liên quan với tình trạng tăng cân trong thời kỳ mãn kinh

Nhiều phụ nữ bị tăng cân khi bước vào thời kỳ mãn kinh. Nguyên nhân thường là do cơ thể bị thiếu estrogen – do estrogen giúp tối ưu hóa insulin. Sự sản xuất estrogen và progesterone bắt đầu giảm dần theo thời gian khi người phụ nữ trải qua từng giai đoạn của mãn kinh. Khi điều này xảy ra, cơ thể có thể bị kháng insulin nhiều hơn.

Estrogen cũng tác động đến các tín hiệu đói và no; vì vậy khi nồng độ estrogen giảm mạnh, cảm giác thèm ăn của người phụ nữ thường tăng lên.

Một phụ nữ mãn kinh từng không gặp vấn đề gì đáng kể với việc ăn quá nhiều hoặc nhận ra khi nào cảm thấy đói, có thể thấy mình trở nên dễ đói và tiêu thụ một lượng calorie nhiều hơn, dẫn đến tình trạng tăng cân.

Khi estrogen và progesterone suy giảm trong thời kỳ mãn kinh, người phụ nữ có thể tự nhận thấy những thay đổi trong cách phân bố chất béo của cơ thể. Thay vì tích tụ ở hông hoặc đùi, lượng mỡ có thể bắt đầu tích ở vùng bụng, dẫn đến vòng bụng to hơn.

Chất béo này được gọi là mỡ nội tạng, và tình trạng này còn được gọi là “tô bụng thời kỳ mãn kinh”.

Mỡ nội tạng tiết ra một loại protein gọi là protein gắn retinol 4, có liên quan đến tình trạng kháng insulin. Ngoài ra, lượng mỡ nội tạng dư thừa có thể dẫn đến bệnh tiểu đường loại 2.

### Các yếu tố gây tăng cân trong thời kỳ mãn kinh

Có nhiều yếu tố nguy cơ liên quan đến tình trạng tăng cân trong thời kỳ mãn kinh. Một số yếu tố sinh lý là không thể thay đổi được. Tuy nhiên, các yếu tố khác liên quan đến tâm lý và lối sống có thể được điều chỉnh theo nhiều cách khác nhau.

#### Yếu tố sinh lý

- Tình trạng lão hóa
- Giảm tỷ lệ chuyển hóa cơ bản

(BMR) và khối lượng nạc: Tăng cân quá mức trong một khoảng thời gian ngắn thường xảy ra đồng thời với sự suy giảm khối lượng nạc của cơ thể. Khi tốc độ chuyển hóa của phụ nữ mãn kinh chậm lại, họ có thể gặp khó khăn trong việc đốt cháy calorie để duy trì mức cân bằng thích hợp.

- Nguyên nhân thứ phát: Các tình trạng như hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS), suy giáp hoặc rối loạn cơ xương như loãng xương hoặc viêm xương khớp đều có thể được coi là yếu tố chính góp phần gây tăng cân trong thời kỳ mãn kinh.

#### Yếu tố tâm lý

- Trạng thái cảm xúc tiêu cực (trầm cảm, căng thẳng, lo lắng hoặc rối loạn cảm xúc): Phụ nữ mãn kinh có thể trải qua những dạng đau khổ tâm lý này, thường bị ảnh hưởng hoặc kích hoạt bởi những lo lắng về hình ảnh cơ thể.
- Thời kỳ mãn kinh có thể mang lại rất nhiều thay đổi về thể chất theo thời gian và một số phụ nữ có thể thấy điều này đặc biệt khó khăn về mặt cảm xúc.
- Ăn uống theo cảm xúc: Thức ăn mang lại cảm giác dễ chịu và một số phụ nữ mãn kinh có thể tìm đến thức ăn khi phải đối mặt với những bất an và thách thức.

#### Yếu tố lối sống

- Tiêu thụ quá nhiều calorie
- Dùng nhiều đường và thực phẩm chế biến
- Thiếu hoạt động thể chất
- Thiếu ngủ
- Hút thuốc và uống rượu
- Cách ăn uống nghèo chất xơ

Những yếu tố lối sống này kết hợp cùng nhau sẽ tạo ra một tình huống tồi tệ và khiến người phụ nữ mãn kinh càng thêm lo lắng. Chất lượng thực phẩm cũng đóng một vai trò quan trọng.

Mặc dù tiêu thụ calorie là nguyên nhân hàng đầu gây nên tình trạng tăng cân liên quan đến hormone, những vấn đề về chất lượng thực phẩm cũng không hề kém cạnh.

Tiêu thụ những thực phẩm chế biến chứa nhiều đường, chất béo kém lành mạnh và muối không thể nuôi dưỡng cơ thể đúng cách mà chỉ dẫn đến việc tăng cân nhiều hơn.

Khi cơ thể không được cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng, người ta sẽ cảm thấy uể oải, thiếu năng lượng để vận động hay hoạt động hàng ngày. Điều này cũng có thể dẫn đến tình trạng giấc ngủ bị gián đoạn.

### Cách để kiểm soát đường huyết trong và sau thời kỳ mãn kinh

Kiểm soát đường huyết liên tục và đúng cách là chìa khóa để tránh tăng cân trong thời kỳ mãn kinh và hơn thế nữa.

### Cách ăn ít carbohydrate

Cách ăn ít carbohydrate giúp giảm glucose máu là một phương pháp rất được khuyến khích ở phụ nữ trong và sau mãn kinh. Hạn chế tiêu thụ carbohydrate cũng tác động đáng kể đến việc giảm cân và điều chỉnh đường huyết.

Bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng với các loại thực phẩm bổ dưỡng như thịt, cá, trái cây và rau, sữa tươi, thực phẩm lên men, hạt và chất béo lành mạnh không chỉ giúp cơ thể thấy no và hài lòng mà còn giảm cảm giác thèm ăn và giữ cho đường huyết ổn định.

Một điều quan trọng không kém là bạn cần tránh các loại thực phẩm chế biến sẵn chứa đầy đường, dầu hạt công nghiệp gây viêm và thành phần nhân tạo. Những thực phẩm này không chỉ khiến cơ thể không no, sinh ra cảm giác thèm ăn, mà còn làm đường huyết tăng vọt, gây căng thẳng cho cơ thể.

Điều quan trọng cần lưu ý là cách ăn đối đảo chất dinh dưỡng và tránh thực phẩm đã qua chế biến không đồng nghĩa với cách ăn ít calorie. Hạn chế calorie có liên quan đến việc giảm tỷ lệ chuyển hóa và có thể gây tăng cân và kháng insulin.

### Tập thể dục

Tập thể dục là yếu tố rất quan trọng để giúp ổn định glucose. Tập thể dục cũng giúp cơ thể học cách sử dụng insulin một cách hiệu quả.

Có nhiều lý do khiến phụ nữ trở nên ít hoạt động hơn trong thời kỳ mãn kinh, chẳng hạn như ít hoạt động thể chất, thiếu năng lượng, và thay đổi sang lối sống không yêu cầu hoạt động hàng ngày.

Chủ động dành thời gian để vận động cơ thể mỗi ngày là điều giúp ích rất nhiều cho sức khỏe của bạn.

Việc tập thể dục thường xuyên hàng ngày để đốt cháy lượng đường trong cơ thể có thể được thực hiện theo nhiều cách khác nhau dựa vào khả năng về thể chất và sở thích của mỗi người.

Một hoạt động đơn giản như đi bộ 30 phút mỗi ngày hoặc 10 đến 20 phút sau mỗi bữa ăn có thể tạo ra sự khác biệt rất lớn trong việc giữ cho đường huyết ổn định cả ngày.

Các hình thức tập thể dục nhịp điệu vừa phải khác – như bơi lội, chạy bộ hoặc đạp xe – có thể tạo thêm sự đa dạng cho thói quen tập thể dục.

Đồng thời, việc bổ sung các bài tập rèn luyện sức bền sẽ giúp bạn duy trì sự cân đối của cơ thể, độ bền chắc của

răng, và tránh tình trạng loãng xương.

Ngoài ra, tập thể dục hàng ngày có thể giúp giữ cân bằng lượng calorie và giảm các triệu chứng mãn kinh phổ biến như bốc hỏa và khó ngủ.

### Ổn định chức năng tuyến giáp

Nồng độ estrogen suy giảm trong thời kỳ mãn kinh có thể ảnh hưởng đến hormone tuyến giáp ở cấp độ tế bào và do đó ảnh hưởng đến quá trình chuyển hóa. Suy giáp là tình trạng xảy ra khi tuyến giáp không sản xuất đủ hormone giáp.

Điều này làm cho quá trình chuyển hóa chậm lại, dẫn đến những vấn đề về cân nặng ở phụ nữ mãn kinh. Một bác sĩ lành nghề nên thực hiện kiểm tra tuyến giáp kỹ lưỡng và biết cách điều chỉnh bất kỳ sự mất cân bằng nào.

### Bổ sung berberine và bột quế

Bổ sung berberine và bột quế có thể giúp kiểm soát đường huyết một cách đáng kể.

Berberine, theo Trung y và được điển Ayurvedic, là một hợp chất được tìm thấy trong các loại thực vật như hoàng bá, dầu rừng Âu Châu, và mao lương hoa vàng. Bằng cách kích hoạt protein AMPK, berberine giúp cơ thể xử lý hiệu quả insulin, đánh thức các enzyme đốt cháy chất béo, và giúp giảm lượng mỡ thừa trong cơ thể theo thời gian.

Quế cũng có tác dụng kiểm soát đường huyết hiệu quả. Loại gia vị phổ biến này rất dễ kết hợp vào các món ăn bằng cách thêm một lượng nhỏ vào thức uống, sinh tố hoặc các thực phẩm khác.

Quế giúp làm chậm quá trình phân hủy carbs, khiến cơ thể không bị tăng đường huyết một cách đột ngột, đồng thời làm tăng độ nhạy insulin. Bạn chỉ nên tiêu thụ khoảng ¼ thìa cà phê quế hoặc tối đa một thìa cà phê quế Tích Lan mỗi ngày.

### Nước

Uống đủ nước mỗi ngày giúp loại bỏ lượng đường dư thừa trong máu qua thận và thải ra khỏi cơ thể qua nước tiểu. Bạn nên uống nước lọc đúng cách và thêm một chút muối chưa tinh chế để giúp giữ cân bằng khoáng chất và điện giải.

### Kiểm soát căng thẳng

Kiểm soát căng thẳng hàng ngày là một phương pháp hiệu quả để kiểm soát đường huyết. Khi cơ thể gặp căng thẳng, nồng độ cortisol bắt đầu tăng lên, khiến cơ thể sản xuất nhiều glucose hơn.

Điều quan trọng mà bạn cần làm là xác định nguyên nhân gây căng thẳng và tìm cách loại bỏ hoặc giảm bớt những tác nhân đó bất cứ khi nào có thể.

Mặc dù đôi khi điều này không thể thực hiện được, nhưng có nhiều cách khác giúp bạn kiểm soát căng thẳng, chẳng hạn như dành thời gian ở ngoài trời, thực hiện những việc yêu thích, nói về sự căng thẳng của bạn với người thân hoặc nhà trị liệu đang tin cậy, và dành thời gian để cầu nguyện hoặc thiền định mỗi ngày.

Tìm cách thả lỏng [tâm trí] sâu bằng cách tập thở hoặc tập yoga có thể hữu ích trong việc kiểm soát căng thẳng hàng ngày và giảm bớt lo lắng.

Kiểm soát chặt chẽ đường huyết trong suốt những năm tháng mãn kinh của phụ nữ là một cách hiệu quả để xác định bất kỳ vấn đề tiềm ẩn nào về tình trạng kháng insulin và điều gì có thể khiến đường huyết tăng đột ngột.

*Quan điểm trong bài viết này là của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của The Epoch Times. Epoch Health hoan nghênh các cuộc thảo luận chuyên nghiệp và thân thiện.*

Tiến sĩ Ashley Turner là Bác sĩ trị liệu tự nhiên được đào tạo theo phương pháp truyền thống và là bác sĩ được hội đồng chứng nhận về sức khỏe toàn diện của Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe Phục hồi.

Thanh Ngọc biên dịch

# 5 cách thải độc đơn giản đến ngạc nhiên

Những cách giúp cơ thể loại bỏ độc tố và tránh nhiễm độc ngay từ ban đầu

SAYER JI

Hiện nay, thải độc đã trở thành một việc rất cần thiết trong thời đại mà chúng ta tiếp xúc với quá nhiều độc chất từ thực phẩm, không khí và nước.

Nếu mỗi ngày chúng ta không kích hoạt các con đường sinh lý hiệu quả – vốn được thiết kế để loại bỏ các chất độc tự nhiên trong môi trường và các sản phẩm phụ của quá trình trao đổi chất – chúng ta chắc chắn sẽ bị bệnh.

Điều đó trở nên đặc biệt đúng khi chất độc hóa học nhân tạo tiếp tục lan rộng.

## 1. Sử dụng Probiotics (men vi sinh)

Tất nhiên, bạn không cần phải “uống một viên thuốc” chứa probiotics. Trên thực tế, tốt hơn hết là bạn nên ăn thực phẩm được nuôi cấy bằng men vi sinh như kombucha, sữa chua (tốt nhất là thực vật) hoặc rau lên men. Ăn nhiều trái cây và rau sống được trồng trên đất thực sự lành mạnh cũng sẽ giúp ích cho các vi khuẩn thường trú trong cơ thể, vì hệ vi sinh vật của Trái đất là nơi “vi khuẩn tốt” đến từ đó.

Làm thế nào để bữa ăn có đủ men vi sinh? Một nghiên cứu thú vị chỉ ra rằng men vi sinh thực sự giúp cơ thể chúng ta phá vỡ các hợp chất thực phẩm như gluten và casein cũng như các hóa chất như thuốc trừ sâu và Bisphenol A. Đó là những chất có thể gây hại cho cơ thể và là những chất mà con đường thải độc phải vất vả mới loại bỏ nổi. Thật đáng ngạc nhiên khi cái gọi là “vi trùng” có thể giúp cứu chúng ta theo cách này!

## 2. Làm cho cơ thể toát mồ hôi

Đang buồn thay, đổ mồ hôi đã bị đánh đồng với một thứ gì đó thô thiển cần được ngăn chặn bằng chất chống mồ hôi. Điều này chỉ làm trầm trọng thêm vấn đề về mùi cơ thể, vì những chất này ngăn cản một trong những kênh thải độc chính của bạn hoạt động.

Khi vận động cơ thể, chúng ta sẽ tiết ra một tiết tố và hóa chất thần kinh tái tạo. Và đây chính là “phần thưởng” rõ ràng mà chúng ta nhận được bằng cách thúc đẩy bản thân vượt qua sự khó chịu khi phải gắng sức liên tục, ở cường độ cao đến mức đổ mồ hôi đầm đìa.

Những lợi ích sâu xa hơn bao gồm việc kích hoạt hệ thống bạch huyết, mặc dù là một phần của hệ thống tuần hoàn nhưng không có máy bơm (như tim) để đẩy dịch bạch huyết xuyên qua. Điều này có nghĩa là hệ thống bạch huyết yêu cầu kích hoạt toàn bộ hệ cơ xương thông qua hơi thở, chuyển động và mạnh mẽ nhất là hoạt động tập thể dục.



Đổ mồ hôi nhiều giúp giải độc các kim loại nặng và hóa chất khác nhau. Tập thể dục cũng sẽ kích hoạt hệ bạch huyết.



Men vi sinh như sữa chua chứa có thể hỗ trợ quá trình giải độc của cơ thể.



Kombucha, một loại trà lên men, là một loại men vi sinh siêu bọt nhẹ.



Tỏi đã được chứng minh là một chất giải độc chi mạnh.



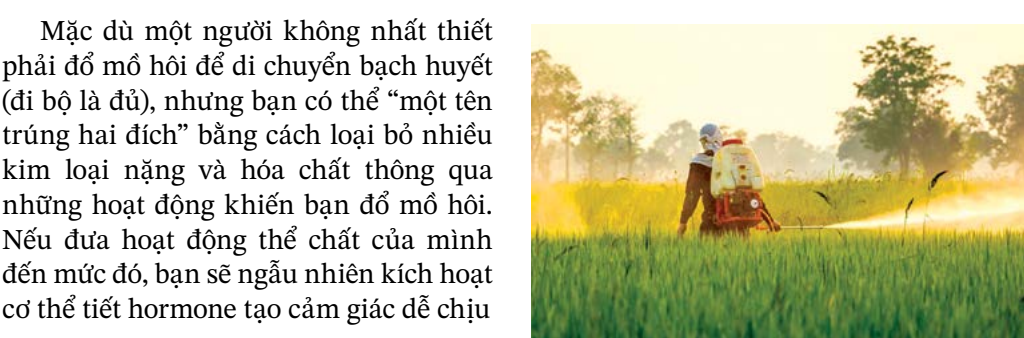
Đổ mồ hôi nhiều giúp giải độc các kim loại nặng và hóa chất khác nhau. Tập thể dục cũng sẽ kích hoạt hệ bạch huyết.

**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



Chỉ cần kết hợp một quả táo – hữu cơ hoặc không bị chiếu xạ – vào các bữa ăn hàng ngày sẽ tạo thành một trải nghiệm thú vị.



Chúng ta nên cố gắng hết sức để tránh các loại thực phẩm có chứa nhiều thuốc trừ sâu và thuốc diệt cỏ để hạn chế tiếp xúc với chất độc hại.

## 3. Chỉ ăn khi đói

Ở những quốc gia giàu có hơn – nơi chúng ta phải chịu đựng nghịch lý Orwellian về việc bị cho ăn quá nhiều và đồng thời chết vì thiếu dinh dưỡng – một trong những cách tốt nhất để tối ưu hóa hệ thống thải độc của bạn là ngừng ăn trước khi mặt trời lặn (tôi tin rằng điều này đã ăn sâu vào tâm trí của chúng ta) và bỏ bữa sáng hoàn toàn.

Nói cách khác, bỏ bữa sáng và tiếp tục nhịn ăn ngày cho đến khi bạn thực sự đói, sau đó ăn thực phẩm toàn phần, hữu cơ organic để có được cảm giác no.

Nếu bạn muốn có một bộ não và cơ thể khỏe mạnh, hãy loại bỏ hoặc giảm thiểu việc tiêu thụ các loại thực phẩm ít dinh dưỡng như thực phẩm tiện lợi đã qua chế biến quá mức làm từ ngũ cốc, đường và dầu.

Thay vào đó, hãy ăn nhẹ bằng salad, táo hoặc một số loại hạt hữu cơ, v.v. và tập trung vào việc ăn một bữa thật ngon vào cuối ngày. Bạn sẽ ngạc nhiên vì ít khi cảm thấy đói.

Phần lớn cảm giác thèm ăn đó là sản phẩm phụ của insulin tăng cao kinh niên – nguyên nhân chủ yếu là do ăn quá nhiều thực phẩm chế biến từ ngũ cốc và carbohydrate đơn giản, vượt quá mức bạn cần để bổ sung lượng dự trữ glycogen.

Cách ăn uống này cũng không quá khó khăn. Nếu bạn thức dậy vào buổi sáng, hãy uống một tách cà phê hoặc trà (nếu bạn uống). Nếu cảm giác đói và mức năng lượng thấp đang kích thích bạn ăn bánh mì nướng kiểu Pháp, hoặc bất cứ thứ gì bạn thường ăn, hãy thử uống một vài muỗng canh dầu dừa.

Dầu dừa sẽ cung cấp cho bạn (và bộ não gắt gồng vào buổi sáng) một nguồn nhiên liệu gần như ngay lập tức. 66% dầu dừa là chất béo trung tính chuỗi trung bình mà cơ thể có thể sử dụng để tạo năng lượng rất nhanh và gan sẽ phân hủy thành các ketone cho não. Thể ketone là nguồn năng lượng duy nhất khác của não ngoài glucose.

Tất nhiên, điều này sẽ không hiệu quả quá với tất cả mọi người, nhưng chắc chắn có thể phù hợp với lối sống bận rộn hơn là khái niệm “nhịn ăn tuyệt đối” không ăn bất cứ thứ gì – vốn có hiệu quả đặc biệt cho những người bệnh nặng đang được điều trị chuyên nghiệp, hoặc những người trong nhiệm vụ tâm linh.

Những cách nhịn ăn tuyệt đối không

## 4. Thêm gia vị cho cuộc sống của bạn!

Các loại gia vị nấu ăn có bản có thể làm nên điều kỳ diệu để kích thích thải độc cơ thể. Một nghiên cứu gần đây, mà chúng tôi đã nhấn mạnh trong bài báo “Tôi đánh bại thuốc trong việc thải độc chỉ nhờ cơ thể một cách an toàn”, minh họa cách dùng thực phẩm như một loại thuốc.

Nếu bạn yêu thích tỏi, bạn đã đi trước một bước so với những người chỉ chịu đựng nó. Nếu chưa, đừng bỏ qua công dụng tiềm năng của tỏi trong các món ăn mà bạn đang thưởng thức.

Vấn đề là chúng ta có rất nhiều sự giúp đỡ xung quanh mình, trong tủ bếp, trên giá đựng gia vị, v.v. Và bạn có biết điều gì thú vị không? Có một danh sách khổng lồ các loại gia vị, thực phẩm và chất dinh dưỡng – hơn 75 loại, lần trước chúng tôi đếm được – mà chúng tôi đã lập chi mục trên GreenMedInfo.com có thể kích thích các con đường thải độc trong cơ thể.

Nếu bạn yêu thích tỏi, bạn đã đi trước một bước so với những người chỉ chịu đựng nó. Nếu chưa, đừng bỏ qua công dụng tiềm năng của tỏi trong các món ăn mà bạn đang thưởng thức.

Vấn đề là chúng ta có rất nhiều sự giúp đỡ xung quanh mình, trong tủ bếp, trên giá đựng gia vị, v.v. Và bạn có biết điều gì thú vị không? Có một danh sách khổng lồ các loại gia vị, thực phẩm và chất dinh dưỡng – hơn 75 loại, lần trước chúng tôi đếm được – mà chúng tôi đã lập chi mục trên GreenMedInfo.com có thể kích thích các con đường thải độc trong cơ thể.

## 5. Vấn là một quả táo mỗi ngày

Một trong những câu chuyện dinh dưỡng tuyệt vời nhất của thời đại chúng ta là điều đã xảy ra với hàng chục nghìn “trẻ em Chernobyl” sau vụ nổ làm tan chảy lõi lò phản ứng đó. Trong bài viết “Tại sao táo là một trong những siêu thực phẩm chữa bệnh tốt nhất thế giới”, chúng tôi thảo luận về các đặc tính thải độc đồng vị phóng xạ của tác nhân chữa bệnh đáng kinh ngạc này:

### Sự kiện trẻ em Chernobyl

Sau thảm họa Chernobyl, pectin táo đã được dùng để giảm mức Caesium-137 ở trẻ em bị phơi nhiễm, trong một số trường hợp là hơn 60%. Từ năm 1996 đến năm 2007, tổng cộng hơn 160,000 trẻ em “Chernobyl” đã nhận được chất phụ gia thực phẩm pectin.

Xem tiếp trang 6

# Cách ăn kiểu Địa Trung Hải nhận giải ‘Kế hoạch ăn uống tốt nhất’ 6 năm liên tiếp

JINGDUAN YANG

Mỗi năm, Tập san U.S. News & World Report đều đánh giá xem kế hoạch ăn uống nào là tốt nhất. Năm nay đánh dấu năm thứ sáu liên tiếp cách ăn uống theo kiểu Địa Trung Hải đứng hạng nhất về tổng thể.

Cách ăn kiểu Địa Trung Hải là một khởi đầu lành mạnh để xa dần cách ăn uống hiện đại tiêu biểu của chúng ta.

### Các thành phần trong khẩu phần ăn hàng ngày

Cách ăn uống tiêu biểu bao gồm:

- Carbohydrate.** Gạo trắng, bột mì trắng, và đường là carbohydrate tinh chế (còn được gọi là carbohydrate đơn giản hay đã qua chế biến). Carbohydrate toàn phần, chưa qua chế biến bao gồm ngũ cốc nguyên hạt, trái cây, và rau củ.
- Protein.** Protein có nguồn gốc thực vật đến từ đậu và quả hạch [hạnh nhân, điều, v.v.]; protein động vật gồm có thịt bò, thịt cừu, thịt gà, thịt vịt, và cá.
- Chất béo.** Chất béo động vật và chất béo rau củ có thể được chia thành acid béo bão hòa, acid béo chưa bão hòa, acid béo chuỗi ngắn, acid béo chuỗi dài. Cơ thể người không thể tự tạo ra một số acid béo mà phải hấp thụ từ thực phẩm; chúng được gọi là “những acid béo thiết yếu”. Tương tự, cơ thể cũng không thể sản xuất được “các amino acid thiết yếu” và phải đến từ thực phẩm.

Bên cạnh đó, thực phẩm chứa lượng lớn các yếu tố vi lượng, chất khoáng, và vitamin.

### Các vấn đề với cách ăn hiện đại

Trong hoàn cảnh bình thường, đa số các thành phần kể trên đều cần thiết cho cơ thể.

Vậy tại sao một số thực phẩm bị xem là không lành mạnh? Không phải lúc nào bản thân thực phẩm cũng không lành mạnh, nhưng nếu tiêu thụ quá nhiều cùng một loại thực phẩm, chúng ta sẽ xa rời cách ăn uống cân bằng.

Ví dụ, carbohydrate có thể sản sinh năng lượng, và acid béo bão hòa trong thịt rất quan trọng cho chức năng và cấu trúc tế bào. Tuy nhiên, ăn quá nhiều những thực phẩm này sẽ không tốt cho sức khỏe.

Những vấn đề chính với phương pháp ăn uống của chúng ta là gì?

- Chúng ta tiêu thụ quá nhiều đường, chủ yếu từ carbohydrate có trong kẹo và thực phẩm nhiều carb [lượng carb chiếm hơn 70% tổng lượng calorie] như mì ống và gạo trắng. Đường là chất gây nghiện.
- Quá nhiều thực phẩm chiên. Thực ăn chiên rất thơm ngon, nhưng chiên dầu ở nhiệt độ cao sẽ tạo ra các chất gây hại cho cơ thể.
- Thịt động vật không còn lành mạnh như trước đây. Ngày nay, hầu hết gia



Cách ăn Địa Trung Hải là một khởi đầu lành mạnh để xa dần cách ăn uống hiện đại tiêu biểu của chúng ta.

cầm và gia súc được nuôi trong môi trường nhân tạo. Người ta nuôi động vật trong chuồng sắt, cho ăn thực phẩm chứa hormone tăng trưởng và hóa chất, và chích kháng sinh để ngăn ngừa bệnh.

Trừ phi chúng ta tiêu thụ các động vật ăn cỏ, nuôi thả tự do, nếu không thì thịt trong chuồng sắt, cho ăn thực phẩm chứa hormone tăng trưởng và hóa chất, và các căn bệnh tự miễn dịch. Những bệnh chuyển hóa khác như cao huyết áp, đường

máu cao, và máu nhiễm mỡ là kết quả của lối sống và những thói quen ăn uống hiện đại.

Cách ăn Địa Trung Hải là một lựa chọn thay thế lành mạnh.

### Giới thiệu về cách ăn Địa Trung Hải

Đặc điểm nổi bật nhất ở cách ăn uống của các quốc gia Địa Trung Hải là thức ăn thực vật chứa qua chế biến. Trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, các cây họ đậu, quả hạch, và các loại hạt được tiêu thụ ở trạng thái tự nhiên [chưa qua chế biến].

Cách ăn Địa Trung Hải bao gồm, cá, hải sản, và thịt gia cầm, không có nhiều thịt đỏ. Trái cây được dùng như món [tráng miệng] ngọt. Cùng với một chút rượu uống kèm với bữa ăn, tất cả những

thực phẩm trên tạo thành cách ăn Địa Trung Hải.

### Vai trò của cách ăn Địa Trung Hải

Cách ăn Địa Trung Hải sử dụng ít protein động vật và nhiều protein thực vật, chất béo lành mạnh hơn, cũng như rất ít nguyên liệu đã qua chế biến và đường bổ sung. Do đó, cách ăn Địa Trung Hải có vẻ đặc biệt hữu ích trong bối cảnh thói quen ăn uống và thực phẩm hiện đại.

Tất cả bắt đầu từ thập niên 50 khi bệnh tim không thịnh hành ở các quốc gia Địa Trung Hải như ở Hoa Kỳ. Người ta đã bắt đầu nghiên cứu và thấy rằng cách ăn uống của khu vực này giúp ngăn ngừa tiểu đường, bệnh tim, đột quỵ và ngăn ngừa sụt giảm nhận thức và bệnh Alzheimer. Cách ăn Địa Trung Hải cũng có thể chống lại nhiều căn bệnh ung thư – như ung thư vú, ung thư ruột, ung thư gan, ung thư tuyến tiền liệt, ung thư cổ tử cung – và còn có thể giúp giảm cân và giảm tỷ lệ bị viêm khớp.

Ăn uống theo cách này sẽ giúp tránh được thói quen ăn uống có thể gây ra bệnh tật.

Một số người nói rằng cách ăn Địa Trung Hải tốt cho sức khỏe, chủ yếu bởi vì chất béo lành mạnh hơn, như dầu ô liu. Dầu ô liu cung cấp các acid béo bão hòa đơn có tác dụng làm giảm cholesterol toàn phần và chất béo mật độ thấp (LDL). Acid béo bão hòa đơn được tìm thấy trong dầu ô liu, quả bơ, và nhiều loại quả hạch.

Cà nhiều “chất béo tốt” (như cà mòi, cà ngừ, cà hời, và những loài cà béo ở biển sâu) chứa acid béo omega-3 giúp kháng viêm, giảm mỡ máu, giảm nguy cơ đột quỵ và bệnh tim.

### Các nghiên cứu về cách ăn Địa Trung Hải

Trong nghiên cứu được công bố vào tháng 05/2022 của tập san The Lancet, các nhà nghiên cứu chia hơn 1,000 bệnh nhân Tây Ban Nha bị bệnh mạch vành thành hai nhóm. Một nhóm ăn theo kiểu Địa Trung Hải, và nhóm kia ăn theo kiểu ít chất béo. Cả hai phương pháp ăn uống đều chú trọng ăn trái cây và rau củ, nhưng cách ăn Địa Trung Hải nhấn mạnh thực phẩm nhiều acid béo bão hòa đơn – như dầu ô liu, quả hạch, đậu, ngũ cốc nguyên hạt, thịt gia cầm, và cá nhiều acid béo omega-3. Cách ăn uống ít chất béo có chứa ít acid béo bão hòa đơn hơn, gồm cả cá nạc, và thịt gia cầm.

Hai cách ăn uống cũng khác biệt ở tỷ lệ carbohydrate. Phương pháp ăn ít chất béo chứa nhiều carbohydrate hơn, như khoai tây.

Sau khi theo dõi hai nhóm người trong bảy năm để so sánh nguy cơ bệnh tim và đột quỵ, các nhà nghiên cứu phát hiện rằng những người ăn theo kiểu Địa Trung Hải có nguy cơ bệnh tim và đột quỵ thấp hơn 22%. Điều này đặc biệt rõ ràng ở nam giới trong một nhóm.

### Áp dụng cách ăn Địa Trung Hải hàng ngày

Tóm lại, bạn có thể dễ dàng bắt đầu ăn theo kiểu Địa Trung Hải và nhận được những lợi ích sức khỏe lâu dài.

- Hãy nhớ ăn cả hai lần một tuần. Cá cần được đánh bắt tự nhiên ở biển sâu, chứ không phải cá từ nguồn nước bị ô nhiễm. Cá được nuôi ở trang trại có thể bị ô nhiễm. Ví dụ, cá hồi được nuôi ở nông trại có thể hấp thụ tất cả loại kim loại nặng có hại cho cơ thể.
- Bắt kỳ khi nào cảm thấy đói, bạn hãy ăn một miếng bánh mì nguyên cám nhỏ với hai muỗng cà phê dầu ô liu, loại chưa qua chế biến.
- Trái cây tươi là món tráng miệng trong cách ăn Địa Trung Hải. Tuy nhiên không nên ăn trái cây quá ngọt.

Thật hữu ích khi đưa thói quen ăn uống của chúng ta đến gần cách ăn Địa Trung Hải, và bắt cứ khi nào có thể, bạn nên chọn thực phẩm hữu cơ và chưa qua chế biến nhé.

*Tiến sĩ Dương Cảnh Đoan (Jingduan Yang) có bằng M.D (Bác sĩ y khoa), là thành viên của Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ (F.A.P.A.) và là bác sĩ tâm thần có chứng nhận chuyên về Trạng thái tâm thần và chất béo mật độ thấp (LDL). Acid béo bão hòa đơn được tìm thấy trong dầu ô liu, quả bơ, và nhiều loại quả hạch.*

*Cà nhiều “chất béo tốt” (như cà mòi, cà ngừ, cà hời, và những loài cà béo ở biển sâu) chứa acid béo omega-3 giúp kháng viêm, giảm mỡ máu, giảm nguy cơ đột quỵ và bệnh tim.*

*Ngọc Thuần biên dịch*

là dư lượng florua mà còn là hơn 600 sản phẩm phụ khác trùng. Tất cả đều được biết là gây độc cho cơ thể, phá hủy DNA và có thể góp phần gây ung thư. Tôi vẫn tưởng tượng rằng bất kỳ ai cùng nguyên tiếp xúc với thứ này, ngay cả trong lần lặp lại thứ hai như nước nấu ăn, tức là sử dụng nước này để nấu mì ống. Nước chiếm phần lớn trọng lượng cơ thể chúng ta.

Bạn hãy học cách thưởng thức “nước sinh học”, tức là nước lấy từ thực phẩm nguyên chất, chẳng hạn như nước dừa hầu. Nguồn nước này được làm giàu bởi chính vũ trụ và là vô song về những gì nó có thể làm cho cơ thể.

Vì vậy, chúng tôi đã đề cập đến một số vấn đề và giải pháp thải độc, và bạn hãy áp dụng những gì phù hợp nhất với hoàn cảnh bản thân.

*Bài viết trên được đăng lại từ GreenMedInfo.com. Đăng chỉ nhận bản tin tại GreenMedInfo.com.*

*Sayer Ji là người sáng lập Greenmedinfo.com, nhà biên duyệt tại Tập chí Quốc tế về Dinh dưỡng Con người và Y học Chức năng, nhà đồng sáng lập và Giám đốc điều hành của Systeome Biomed, phó chủ tịch hội đồng quản trị của Liên đoàn Y tế Quốc gia và là thành viên ban chỉ đạo của Tổ chức toàn cầu không biến đổi gene. Bài báo này bạn đầu được xuất bản trên Greenmedinfo.com.*

*Kim Khuê biên dịch*

# Tạm biệt cơn đau cổ vai gáy

PRXSTUDIO/SHUTTERSTOCK AND THE EPOCH TIMES

HỒ NÀI VĂN

Chúng ta rất hay bị đau đầu sau khi sử dụng máy điện toán hoặc điện thoại di động trong thời gian dài. Đây không phải là một cơn đau đầu điển hình, mà đúng hơn là do đầu bị nghiêng về phía trước quá lâu, dẫn đến cơ vai và cổ bị căng cứng.

Hãy để tôi gợi ý cho bạn một vài cách xoa bóp bấm huyệt, các món ăn làm thuốc và các bài tập giảm đau cổ vai gáy, cơn đau của bạn hẳn sẽ sớm biến mất.

### 3 huyệt giảm đau cổ và vai gáy



**1. Huyệt Phong Trì (Fengchi acupoint)**  
**Vị trí:** Dưới xương chẩm phía sau tai, ở chỗ lõm dễ thấy giữa hai gán lớn ở chân tóc.

Khi bấm huyệt Phong Trì, trước tiên hãy véo cơ sau gáy để cơ thả lỏng một chút rồi dùng ngón tay cái day và ấn vào đầu.

Bấm huyệt Phong Trì có thể làm thư giãn cơ, thị lực rõ nét, giảm khô và giảm đau nhức mắt do nhìn liên tục vào điện thoại di động và máy điện toán.

Huyệt Phong Trì là điểm mà khí huyết phải đi qua để đến đầu và mắt. Khi khí huyết lưu thông tốt, lượng máu cung cấp cho não và mắt được đầy đủ thì thị lực sẽ không bị suy giảm.

Xoa bóp huyệt Phong Trì cũng có thể cải thiện chứng mất ngủ.



**2. Huyệt Kiên Tĩnh (Jianjing acupoint)**  
**Vị trí:** Tại điểm giữa của đường nối huyệt Đại Chũy (chỗ lõm bên dưới chỗ lồi ra ở sau gáy khi cúi đầu xuống) và mỏm cùng vai.

Đặt một tay lên vai và cổ ở phía bên kia, đồng thời dùng ngón trỏ ấn vào huyệt Kiên Tĩnh để giảm đau cổ cổ vai gáy.



**3. Huyệt Xích Trạch (Chize acupoint)**  
Thêm một huyệt đạo nữa—huyệt Xích Trạch. Huyệt này không ở gần cổ mà ở trên cánh tay.

**Vị trí:** Trên nếp gấp ngang khuỷu tay, ở chỗ lõm rộng bằng một ngón tay từ ngoài vào trong.

Nhún vai một chút khi ấn huyệt Xích Trạch lập tức mang lại cho bạn cảm giác nhẹ nhõm kỳ diệu và thoát khỏi tình trạng căng cứng ở vai và lưng.

### Duy trì tư thế đúng

Duy trì tư thế đúng có thể giúp bạn



Chúng ta rất hay bị đau đầu sau khi sử dụng máy điện toán hoặc điện thoại di động trong thời gian dài.

tránh được cơn đau. Khi tư thế đúng, toàn bộ cột sống trở thành một khối thống nhất, với các cơ và dây chằng cạnh cột sống có thể cố định cột sống mà không cần nhiều sức lực, do đó tránh được đau nhức và chấn thương.

Để giảm cảm giác khó chịu, hãy tập thói quen duy trì tư thế đúng khi ngồi và sử dụng máy điện toán: ngồi thẳng lưng, cầm hơi rụt lại, đầu thẳng nhưng hơi ngửa ra sau, vai thả lỏng và rũ xuống, khuỷu tay đặt ở vị trí tự nhiên trên bàn làm việc.

Tư thế đứng phải thật thẳng. Tôi biết một số người khi tập hát luôn yêu cầu bản thân phải đứng thật thẳng thì mới hát hay được.

Bạn cũng có thể học cách đứng thẳng bằng cách “đứng dựa vào tường”: Đứng dựa vào tường, tựa đầu, cổ và lưng vào tường, thu cằm và bụng dưới, giữ nguyên trạng thái này trong 5 phút và luyện tập ít nhất một lần mỗi ngày.

Sau một thời gian luyện tập, bạn sẽ có thể đứng thẳng một cách tự nhiên. Bài tập này không chỉ cải thiện tình trạng đau mỏi vai gáy mà còn giúp giảm cân.

### Bài tập ấn và xoay cổ vai gáy đơn giản

Chúng ta rất dễ quên việc giữ tư thế đúng khi bắt tay vào công việc, dẫn đến gù lưng. Các bài tập cổ vai gáy thường xuyên có thể làm mềm cơ vai và cổ, đồng thời xương quai xanh, vai và cổ đều trở nên dẻo dai hơn.

Các bước thực hiện:

- Dùng một tay ấn vào cơ vị trí gốc vai và cổ bên đối diện, đồng thời

## 2 món canh giảm đau cổ và vai gáy

Sau đây xin giới thiệu hai bài thuốc giúp thư giãn gân cốt và giảm đau.

### 1. Canh cá hồi thư giãn gân

Nguyên liệu:

- 250g cá hồi
- 200g bông cải xanh
- 1 miếng đậu phụ mềm
- 30g gừng
- 5 gấc hành lá
- 30g tương miso
- Một ít rượu gạo và rượu mirin.

Được liệu:

- 15g sán dây
- 10g mẫu đơn trắng
- 10g cam thảo

Có một bài thuốc Đông y gọi là “thuốc sắc sán dây” có tác dụng làm thư giãn cơ bắp.

Súp sán dây không chỉ có thể làm giảm đau cổ vai gáy mà còn có thể giúp giảm đau cơ và chuột rút sau khi tập thể dục.

### 2. Súp thịt bò với quế và táo đỏ

Nguyên liệu:

- 120g thịt bò
- 1 quả cà chua cỡ vừa
- 4 lát gừng
- 4 nhánh hành lá

Được liệu:

- 20g quế
- 6 quả táo đỏ

Quế có tác dụng tương tự như củ sán dây, cả hai đều có thể làm giảm căng cứng cơ. Ăn món súp này giúp có thể làm giảm đau vai và đau cánh tay.



xoay vai qua lại, 10 lần về phía trước và 10 lần về phía sau.

2. Giữ yên bàn tay, quay đầu về hướng khác, quay đi quay lại 10 lần.

3. Lặp lại với bên còn lại

### Tư thế đại bàng giúp căng cơ

Một người bạn của tôi là bác sĩ làm việc trong lĩnh vực chấn thương đã dạy tôi một bộ bài tập tên là “Xoay cánh đại bàng, căng các cơ từ cánh tay đến vai. Bài tập này không chỉ cải thiện tình trạng đau mỏi vai gáy mà còn giúp giảm cân.

Các bước thực hiện:

- Dùng thẳng tay như đại bàng đang

cánh, lòng bàn tay hướng xuống, các ngón tay nắm chặt như vuốt đại bàng, căng các cơ từ cánh tay đến vai.

2. Xoay bả vai, đánh tay về phía trước và phía sau 10 lần.

3. Xoay lòng bàn tay hướng lên trên, lặp lại 10 lần như trên.

*Ông Hồ Nài Văn là bác sĩ Trung y tại Trung tâm Y học cổ truyền Đông Đức Thượng Hải ở thành phố Đài Bắc, Đài Loan. Ông là giáo sư tại Đại học Y khoa Nine Star ở Sunnyvale, California, Hoa Kỳ. Ông cũng là nhà nghiên cứu khoa học đời sống tại Viện nghiên cứu Standford.*

*Công Thành biên dịch*

## 5 cách thải độc đơn giản đến ngạc nhiên

Tiếp theo từ trang 5

Kết quả là, mức độ Cs-137 trong các cơ quan của trẻ em giảm trung bình 30–40% sau mỗi đợt bổ sung pectin.

Mức giảm đáng kể đã được ghi nhận trong một giai đoạn ngắn như 16 ngày. Pectin của táo thậm chí còn được phát hiện là ngăn chặn động vị phóng xạ nguy hiểm nhất và hoàn toàn do con người tạo ra, plutonium-239, hấp thụ trong đường tiêu hóa của các động vật được cho ăn.

Tất nhiên, điều tuyệt vời khi nói về táo là: Đó là một loại thực phẩm toàn phần. Thay vì dùng một lượng lớn pectin táo (giả sử bạn không sống ở Fukushima hoặc bị phơi nhiễm với bụi phóng xạ của nó theo một cách nào đó; nếu không, hãy làm như vậy), chỉ cần kết hợp một quả táo tốt – nghĩa là 100% hữu cơ, không bị chiếu xạ, không biến đổi gene – vào bữa ăn hàng ngày, bạn sẽ cảm thấy lòng.

Điều đó đặc biệt đúng nếu bạn kết hợp món ăn nhẹ tốt cho sức khỏe này như một món “phá cách” trong cách ăn theo bước thứ ba bên trên. Chúng ta có thể được no đủ, cảm thấy sáng khoái và được thải độc – tất cả chỉ trong một hành động; và đây thực sự là cách mà thiên nhiên thiết kế mọi thứ, trong trí tuệ vô biên của nó.

Cuối cùng, nhưng có lẽ là quan trọng

nhất, hãy tránh bị nhiễm độc ngay từ đầu. Nói dễ hơn làm, tôi hiểu. Tuy nhiên, bạn cần ghi nhớ một số điều quan trọng để bảo đảm rằng bạn không vô tình ném mình vào một thùng đạn hóa học mỗi ngày.

### Đừng nhận biến lai, nếu có thể

Bên cạnh thực phẩm đóng hộp, vốn ngập tràn các hóa chất độc hại như BPA, BPS, v.v. trong vỏ hộp, tờ biên nhận là con đường tiếp xúc chính với loại hóa dầu gây hại trầm trọng cho giới tính, gây hại cho tim, gây hại cho não này. Tránh chem vào biên lai của máy in nhiệt, đặc biệt nếu bạn sử dụng kem dưỡng da, vì sẽ làm tăng tốc độ hấp thụ các hóa chất này vào da.

### Ngừng lạm dụng các sản phẩm hóa dầu

Nếu bỏ lên da, các sản phẩm hóa dầu có thể còn tệ hại hơn là khi ăn. Làm sao vậy? Không giống như những gì bạn đưa vào miệng – nơi bạn xác định liệu nó có được phép đi vào máu hay không – làn da không có người bảo vệ nào như vậy để ngăn chặn chất độc. Nếu đang sử dụng một sản phẩm chăm sóc cơ thể có thành phần dài hơi phải có bằng chứng về hóa học để hiểu, bạn nên bỏ đi hoặc không mua. Nếu bạn không thể ăn một thành phần, đừng đưa nó vào cơ thể. Tốt hơn nữa, hãy thử sử dụng dầu dừa hoặc các loại thực



Ăn một bữa sáng lành mạnh, bổ dưỡng là tốt. Tôi hoàn toàn được đó để kéo dài thời gian nhin ăn của bạn từ đêm hôm trước thậm chí còn tốt hơn.

phẩm–mỹ phẩm từ dầu dừa đã được sử dụng hàng nghìn năm trước để chứng minh tính hiệu quả và an toàn của chúng.

### Đừng uống nước không tinh khiết

Không nên dùng nước thông qua hệ thống của thành phố và chưa được lọc sạch một cách hiệu quả (lý tưởng nhất là chúng cần kết với các khoáng chất được giới thiệu lại). Ngoài ra, hãy nhớ rằng bạn có thể lấy nước nguyên chất từ Iceland hoặc Fiji (hoặc bất cứ nơi nào mà các nhà tiếp thị muốn khơi gợi trí tưởng tượng của chúng ta), nhưng nếu được đựng trong chai nhựa trong một năm, thì nguồn nước đó sẽ không còn tốt như về ngoài do bị nhiễm microplastic từ chai nhựa.

Vấn đề với nước uống đô thị không chỉ



“Việc bạn đối xử tốt với người khác sẽ đem lại nhiều giá trị hơn bất cứ điều gì khác”.

# Hành động tử tế đem đến nhiều niềm vui hơn chúng ta tưởng

Nghiên cứu cho thấy mọi người thường đánh giá thấp mức độ mà những hành động tử tế nhỏ tác động lên cảm nhận của người nhận

UNIVERSITY OF TEXAS AT AUSTIN

Theo một nghiên cứu mới của Trường Đại học Texas tại Austin, mặc dù những hành động tử tế như cho bạn bè đi nhờ xe hoặc đem thức ăn cho một thành viên trong gia đình bị ốm thường làm tăng niềm vui cho người khác, nhưng những hành động này thời nay hiếm khi xảy ra vì mọi người đánh giá thấp mức độ tốt mà những hành động này đem lại cho người nhận.

Nghiên cứu cho thấy rằng mặc dù người cho có xu hướng tập trung vào đồ vật mà họ đang cung cấp hoặc hành động mà họ đang thực hiện, nhưng người nhận lại tập trung vào cảm giác ấm áp mà hành động tử tế đó gợi lên. Điều này có nghĩa là “những kỳ vọng sai lệch” của người cho có thể hoạt động như một rào cản đối với việc thực hiện các hành vi vì xã hội hơn như giúp đỡ, chia sẻ hoặc quyên góp.

Để định lượng những thái độ và hành

vi này, các nhà nghiên cứu đã tiến hành một loạt thí nghiệm.

Trong một lần thí nghiệm, các nhà nghiên cứu đã tuyển dụng 84 người tham gia thí nghiệm tại Công viên Maggie Daley ở Chicago. Những người tham gia có thể chọn sẽ tặng cho người lạ một cốc chocolate nóng từ quầy bán thức ăn của công viên hoặc là giữ cốc chocolate đó cho riêng mình. Bảy mươi lăm [trong số những người tham gia] đã đồng ý tặng cốc chocolate đó cho người khác.

Các nhà nghiên cứu đã đem những cốc chocolate nóng đó cho người lạ và nói với họ rằng những người tham gia nghiên cứu đã chọn tặng thức uống này cho họ. Những người nhận các cốc chocolate đó sẽ nói lên tâm trạng của họ và các nhà nghiên cứu cũng sẽ cho biết về cảm giác của người nhận sau khi uống.

Những nhà nghiên cứu đã đánh giá thấp lòng biết ơn của những người nhận. Họ mong đợi lòng biết ơn của người nhận ở mức trung bình là 2.7 trên thang điểm từ âm 5 (tiêu cực hơn nhiều so với bình thường), đến 5 (tích cực hơn nhiều so với bình thường), trong khi người nhận báo cáo trung bình là 3.5.

Giáo sư phụ tá môn Tiếp thị Amit Kumar của Đại học Texas tại Trường Kinh doanh McCombs của Austin cho biết: “Mọi người không rời xa những nền tảng căn bản về đạo đức. Họ hiểu

“**Những người nhận được những hành vi xã hội tốt thì sẽ đối xử tốt với người khác. Lòng tốt thực sự có thể lan truyền.**”

Giáo sư phụ tá môn Tiếp thị Amit Kumar của Đại học Texas



Sự hào phóng thực sự có thể lan tỏa đến những người khác.

rằng đối xử tốt với mọi người khiến họ cảm thấy dễ chịu. Ở đây chỉ có vấn đề là chúng tôi không đánh giá được chính xác mức độ cảm thấy tốt như thế nào.

Kumar và Nicholas Epley của Đại học Chicago cũng thực hiện một thí nghiệm tương tự trong cùng một công viên với bánh cupcake. Họ tuyển 200 người tham gia và chia thành hai nhóm [mỗi nhóm 100 người]. Trong nhóm kiểm soát có 50 người tham gia đã nhận được một chiếc bánh cupcake và họ tự đánh giá tâm trạng của mình. 50 người khác đánh giá xem họ nghĩ là người nhận sẽ cảm thấy thế nào sau khi nhận được một chiếc bánh nướng.

Đối với nhóm thứ hai gồm 100 người, 50 người được cho biết rằng họ có thể tặng bánh của mình cho người lạ. Họ đánh giá tâm trạng của chính họ và tâm trạng mong đợi của những người nhận bánh cupcake. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những người tham gia đánh giá mức độ hạnh phúc của những người nhận bánh cupcake ở mức như nhau, cho dù họ nhận được chiếc bánh cupcake của mình thông qua một hành động tử tế ngẫu nhiên hay từ các nhà nghiên cứu. Hơn nữa, những người nhận được một chiếc bánh cupcake thông qua một hành động tử tế sẽ hạnh phúc hơn những người nhận trong nhóm kiểm soát.

Kumar nói: “Những người tham gia không hoàn toàn tính đến việc chính những hành động nồng nhiệt của họ đã đem lại giá trị cao cho mọi người. Việc bạn đối xử tốt với người khác sẽ đem lại nhiều giá trị hơn bất cứ điều gì khác”.

Trong một thí nghiệm được thực hiện tại phòng thí nghiệm, Kumar và Epley đã thêm một yếu tố nữa để đánh giá hiệu quả của lòng tốt. Trước tiên, những người tham gia nhận được một món quà từ cửa hàng của phòng thí nghiệm; sau đó những người này lại được nhận một món quà nữa từ một người tham gia khác tặng, và sau đó là cùng chơi một trò chơi. Tất cả những người tham gia nhận được quà được yêu cầu chia 100 USD cho những người trong nhóm của họ và những người tham gia khác – nhưng là những người lạ.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những người nhận được món quà trong phòng thí nghiệm thông qua hành động tử tế ngẫu nhiên của người tham gia khác thì sẽ hào phóng hơn với người lạ trong suốt trò chơi. Họ chia 100 USD một cách công bằng hơn, cho đi trung bình 48.02 USD so với 41.20 USD.

“Hóa ra sự hào phóng thực sự có thể lan tỏa đến những người khác,” Kumar nói “Những người nhận được những hành vi xã hội tốt thì sẽ đối xử tốt với người khác. Lòng tốt thực sự có thể lan truyền.”

*Bài viết này được UT Austin xuất bản lần đầu tiên và được tái xuất bản qua Futurity.org*  
*Khánh Nam 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

C huẩn Pháp Luân là cuốn sách chính của Pháp Luân Công (còn gọi là Pháp Luân Đại Pháp). Cuốn sách đưa ra lý giải sâu sắc về những nguyên lý thâm sâu là Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách đề cập đến một khái niệm từ lâu đã bị lãng quên, “tu luyện”; nguyên nhân căn bản của bệnh tật, nghiệp lực; cũng như tầm quan trọng của việc 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!

“Điều khiến Pháp Luân Công khác biệt so với các môn khí công và thiền định khác là một hệ thống nguyên lý đạo đức – chân, thiện, và nhân – rõ ràng là có nguồn gốc từ nhà Phật.”

**Ông Arthur Waldron**  
GIÁO SƯ VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

“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

“Là một nhạc công, môi trường xung quanh tôi không phải là môi trường lành mạnh. Nhưng từ khi tôi bắt đầu tu luyện Pháp Luân Công, chỉ trong một tháng, tôi đã từ bỏ hết những cảm dỗ xung quanh, rượu bia và ma túy.”

**Ông Sterling Campbell**  
NGHỆ SĨ TRƯỞNG, HOA KỲ

“Chúng trăm cảm của tôi đã cải thiện đáng kể nhờ tu luyện Pháp Luân Đại Pháp.”

**Anh Tysan Dolnyckyj**  
HUẤN LUYỆN VIÊN THỂ HÌNH

**MUA NGAY** tại **FaYuanBooks.com**

