

TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Trí tuệ của trạng thái an nhiên

Sẽ như thế nào nếu cuộc sống của bạn chậm rãi hơn, nếu bạn cảm thấy tinh thần thoải mái hơn và tin tưởng hơn vào cách mà mọi thứ sẽ diễn ra?

An nhiên khiến cuộc sống của chúng ta thăng hoa

Leo Babauta

Những người thường xuyên bận rộn rất khó hình dung một cuộc sống chậm rãi là như thế nào.

Cuộc sống vốn luôn cần sự cố gắng và tận sức để mọi thứ được diễn ra suôn sẻ. Chúng ta luôn đẩy bản thân về phía trước để bắt kịp, để vượt qua quán tính và cố gắng đứng đầu mọi thứ. Vậy thì một phương thức sống được gọi là “an nhiên” có vẻ như hơi có chút vô nghĩa.

Nhưng nếu đây là bạn, thì bạn hãy để ý xem bạn đã bị căng thẳng như thế nào trong hầu hết thời gian trong ngày. Xương hàm của bạn có thể bị đau do răng phải nghiến chặt, phần thân trên của bạn có thể bị căng cứng hoặc có lẽ bạn đang mệt mỏi vì quá nhiều hoạt động trong ngày. Mọi thứ

có vẻ giống như đang trong một cuộc chiến.

Sẽ như thế nào nếu cuộc sống của bạn chậm rãi hơn, nếu bạn cảm thấy tinh thần thoải mái hơn và tin tưởng hơn vào cách mà mọi thứ sẽ diễn ra?

Hãy cùng tôi khám phá điều này và xem chuyện gì có thể xảy ra.

Để bắt đầu, hãy để tôi nói cho bạn biết bài viết này không dành cho nhóm người nào – không dành cho những người có thể gắng sức thêm một chút nữa. Nếu bạn thấy tinh thần thư thái và thoải mái trong cuộc sống nhưng lại cảm thấy không thể được yêu cầu làm những việc khó khăn, thì đây không phải là phương thức bạn cần. Nếu bạn thường đưa một chút cố gắng vào mọi việc thì bạn sẽ cần đến một phương thức khác. Tìm ra được phương thức phù hợp với bạn chính là về việc bỏ ra “sự cố gắng đúng mức” – không quá nhiều và cũng không quá ít.

An nhiên nghĩa là gì?

Thật khó có thể diễn tả được một cách cụ thể thế nào là sự an nhiên, bởi vì đó không phải là một trạng thái vật chất. Điều đó giống như cố gắng mô tả sự vô hình – định nghĩa về nó cũng giống như là về những gì không có ở đó.

Vì vậy, hãy lấy một vài ví dụ về sự an nhiên để xem trạng thái an nhiên có thể là như thế nào...

Thiền định

Thiền chú ý là dồn nhiều năng lượng để giữ sự tập trung của bạn vào một điểm, nhưng bạn sẽ cảm thấy thất vọng với bản thân khi tâm trí bạn lang thang khỏi điểm đó và đổ mồ hôi hột khi bạn cố gắng thực hiện theo đúng yêu cầu.

Thiền an nhiên là ngồi một cách thư thái, chú ý đến những gì đang xảy ra vào thời điểm hiện tại, để ý xem khi nào sự chú ý của bạn lang thang biến thành ý nghĩ, để ý những ý nghĩ đó trong giây lát với sự tò mò như nhìn một đám mây trôi qua, nhưng sau đó sẽ dễ dàng quay trở lại khoảnh khắc hiện tại. Đó không phải là không cố gắng gì cả, nhưng việc thực hành theo phương thức này sẽ dễ dàng hơn nhiều.

Viết

An nhiên là bỏ công việc lại để đi dạo và để ý xem trong lúc đi dạo thì ý tưởng gì về bài viết đã nảy sinh và hãy tin tưởng vào điều đó. Sau đó, ngồi trong một không gian yên tĩnh, không bị phân tâm, và để cho dòng chảy của chủ đề đó hiện ra qua ngòi bút của bạn.

Xem tiếp trang 3



Thiền an nhiên là ngồi một cách thư thái, chú ý đến những gì đang xảy ra vào thời điểm hiện tại.

7 lợi ích sức khỏe của tỏi

Tỏi đã được sử dụng như một loại thảo dược kỳ diệu hàng ngàn năm qua.



Ellen Wan

Các nghiên cứu dịch tễ học đã chỉ ra rằng tỏi có đặc tính chống khối u, giảm nguy cơ bệnh tim mạch, và bệnh Alzheimer, thậm chí còn giúp thải các kim loại nặng như chì ra khỏi cơ thể.

Tỏi từ lâu đã được xem là một loại thảo dược có công dụng chữa bệnh kỳ diệu. Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ xếp tỏi ở đầu kim tự tháp các loại rau củ có tính chất chống ung thư.

Ebers Codex, một tài liệu y học Ai Cập có niên đại khoảng năm 1550 trước Công nguyên, đã ghi nhận công dụng trị bệnh im, khối u và đau đầu của loại gia vị này.

Hoạt chất có công dụng trị liệu của tỏi là allicin. Allicin kích thích dạ dày tăng tiết, cải thiện sự thèm ăn, hỗ trợ tiêu hóa, có đặc tính kháng khuẩn và chống ký sinh trùng, đồng thời được biết là có tác dụng ngăn ngừa ung thư.

Ngoài ra, tỏi còn chứa protein, chất béo, carbohydrate, calcium, phosphorus, sắt và các nguyên tố vi lượng như kẽm, magnesium, đồng, selenium và iodine. Tỏi cũng chứa vitamin B1, B6 và C, carotene và dầu dễ bay hơi. Khi ăn sống thì tỏi vỏ tím được cho là hiệu quả hơn tỏi vỏ trắng. Tỏi có 7 lợi ích sức khỏe sau đây:

Xem tiếp trang 3

Ngăn ngừa bệnh tiểu đường type 2 bằng các thực phẩm dồi dào chất chống oxy hóa

Lori Alton

Bệnh tiểu đường type 2, ảnh hưởng đến hơn 350 triệu người trên toàn thế giới, đã đạt đến mức độ dịch bệnh. Nói một cách thận trọng, cứ 10 người Mỹ trưởng thành thì có 1 người bị bệnh tiểu đường type 2. Y học Tây phương mang lại rất ít hy vọng. Ví dụ, có ai thực sự tin rằng uống thuốc insulin là cách tốt nhất để giải quyết tình trạng mất cân bằng lượng đường trong máu không? (Gợi ý: có MỘT cách tốt hơn nằm ở ngay trong bữa ăn của bạn)

Cần bệnh tàn phá sức khỏe này không có dấu hiệu thuyên giảm. Trên thực tế, Tổ chức Y tế Thế giới dự đoán rằng gần 600 triệu người trưởng thành sẽ bị bệnh tiểu đường vào năm 2035. Khi các nhà khoa học tiếp tục tìm kiếm các phương pháp phòng ngừa và điều trị hiệu quả hơn, một nghiên cứu mới cho thấy cách ăn nhiều thực phẩm dồi dào chất chống oxy hóa – chẳng hạn như trái cây tươi, rau và trà – làm giảm đáng kể nguy cơ bị bệnh tiểu đường type 2.

Nghiên cứu tiết lộ: Có thể tránh được bệnh tiểu đường type 2 với cách ăn uống phù hợp

Trái cây và rau củ có chứa phytonutrient – các hóa chất thực vật được gọi là flavonoid. Flavonoid có tác dụng chống oxy hóa mạnh mẽ, giúp loại bỏ các gốc tự do có hại và giảm tác hại của quá trình oxy hóa gây nên bệnh tật.

Những nghiên cứu mở rộng đã khám phá khả năng chống bệnh tiểu đường của từng chất chống oxy hóa có trong trái cây và rau củ. Trong nghiên cứu này, các tác giả đã thực hiện một hướng nghiên cứu tương đối khác biệt. Để có được cái nhìn toàn diện hơn về mối quan hệ giữa thực phẩm và bệnh tiểu đường, họ đã xem xét lợi ích của cách ăn uống chứa nhiều chất chống oxy hóa.

Nghiên cứu kéo dài 15 năm, được công bố trên Diabetologia (tập san của Hiệp hội Nghiên cứu Bệnh tiểu đường Âu Châu) với sự tham gia của



Những nghiên cứu mở rộng đã khám phá khả năng chống bệnh tiểu đường của từng chất chống oxy hóa có trong trái cây và rau củ.

hơn 65.000 phụ nữ trong độ tuổi từ 40 đến 65. Sau khi phân tích bảng câu hỏi, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những phụ nữ có tỷ lệ lượng chất chống oxy hóa cao nhất trong khẩu

ăn uống đã giảm 27% nguy cơ bị bệnh tiểu đường type 2. Kết quả cho thấy cách ăn uống có vai trò quan trọng.

Các nhà khoa học báo cáo rằng tỷ lệ bị bệnh tiểu đường giảm đi khi tiêu thụ chất chống oxy hóa nhiều lên. Họ lưu ý rằng khả năng chống oxy hóa có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc giảm nguy cơ bị bệnh tiểu đường ở phụ nữ trung niên.

Nói cách khác, việc thực hiện một loạt các lựa chọn ăn kiêng đơn giản, lành mạnh một cách nhất quán có thể làm giảm đáng kể nguy cơ bị một căn bệnh có khả năng đe dọa tính mạng và tổn kém.

Chất chống oxy hóa hoạt động ở cấp độ phân tử để chống lại bệnh tiểu đường

Nghiên cứu mới nhất không phải là nghiên cứu duy nhất cho thấy tác dụng tuyệt vời của flavonoid trong khẩu phần ăn.

Các nhà nghiên cứu tại Trường Y tế Công cộng Harvard phát hiện ra rằng anthocyanin trong quả việt quất làm giảm đáng kể nguy cơ bị bệnh tiểu đường type 2.

Trong một nghiên cứu được công bố trên tập san Nutrition and Metabolism (Dinh dưỡng và Chuyển hóa) vào năm 2015, các nhà nghiên cứu đã bắt đầu đánh giá tác dụng sinh học và tiềm năng điều trị của hàng chục flavonoid và anthocyanin trong khẩu phần ăn. Họ kết luận bằng cách tuyên bố rõ ràng rằng các chất hóa học thực vật giúp chống lại bệnh tiểu đường.

Nhóm nghiên cứu báo cáo rằng

flavonoid có tác dụng chống lại bệnh tiểu đường bằng cách giúp ổn định lượng đường trong máu, kích thích [tế bào] hấp thu glucose và sản xuất insulin từ các tế bào beta của tuyến tụy.

Ngoài ra, flavonoid đã cải thiện hiệu suất của các enzyme đối chấy chất béo, đồng thời giảm cholesterol LDL có hại và các cytokine gây viêm như interleukin.

Flavonoid cũng làm tăng đáng kể số lượng của hai enzyme chống oxy hóa, chống lại bệnh tật: superoxide dismutase và glutathione. Chúng cũng giúp làm giảm AGEs – các sản phẩm cuối cùng của glycation (quá trình một phân tử đường có thể là glucose hay fructose gắn với một phân tử protein hay lipid.) AGEs là chất độc có thể kích hoạt và làm trầm trọng thêm bệnh tiểu đường.

(Danh sách liệt kê các lợi ích chống bệnh tiểu đường từ flavonoid thực sự đáng kinh ngạc. Thật khó để tin rằng một quả táo bình thường hoặc một chén việt quất đầy có thể chứa chất tiềm năng điều trị bệnh – nhưng, nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng điều đó là đúng)

Trái cây và rau củ tươi cung cấp một lượng lớn flavonoid

Hầu như tất cả các loại trái cây và rau củ đều là nguồn cung cấp chất flavonoid chống oxy hóa tốt. Các hợp chất này có tác dụng hiệp đồng – nghĩa là chúng bổ sung và gia tăng sức mạnh của nhau.

Táo, nho, và hành tây rất dồi dào quercetin flavonoid, trong khi trái cây họ cam quýt cung cấp flavonoid hesperidin, tangeritin, kaempferol, và naringenin.

Các loại rau họ cải như bông cải xanh và cải xoăn có chứa kaempferol và luteolin. Việt quất và các loại thực phẩm thực vật màu xanh tía khác là nguồn cung cấp anthocyanin tốt nhất, một loại sắc tố thực vật hữu ích với tác dụng chống bệnh tiểu đường. Anthocyanin cũng có trong quả nam việt quất, anh đào, quả mâm xôi đen, quả lý chua, quả mâm xôi, dâu tằm, nho tím, bắp cải đỏ, và vỏ cà tím.

Các loại rau màu cam, chẳng hạn như cà rốt và bí, chứa một lượng beta-carotene tốt cho sức khỏe.

(Bên cạnh đó, trái cây và rau củ tuổi thường chứa nhiều vitamin C, vốn là một chất chống oxy hóa mạnh. Rau củ quả cũng có nhiều chất xơ tự nhiên, có thể giúp ngăn ngừa bệnh béo phì góp phần gây ra bệnh tiểu đường.)

Vì vậy, bạn hãy sử dụng các loại trái cây và rau củ tươi, hữu cơ như “tuyến phòng thủ đầu tiên” chống lại bệnh tiểu đường.

Danh sách các loại thực phẩm có thể giúp bạn chống lại bệnh tiểu đường rất phong phú và ngon miệng!

Ngoài các loại thực phẩm đã được liệt kê, trái mận, mận khô, quả óc chó, dâu tây, rau mùi tây, cần tây, hành tây, ớt, cà tím, rau lá xanh, và quả phi cũng chứa nhiều flavonoid.

Thực uống nhiều chất chống oxy hóa – như trà đen, trà xanh, trà hoa cúc, rượu vang đỏ (ở mức vừa phải) và cà phê – đã được chứng minh là giúp chống lại bệnh tiểu đường type 2.

Đương nhiên, tốt nhất bạn nên chọn các giống hữu cơ để tránh những hóa chất độc hại vốn được sử dụng trong quy trình trồng trọt của hầu hết các thương hiệu thương mại.

Để có lợi ích chống oxy hóa tối đa, các chuyên gia khuyên bạn nên ăn trái cây và rau sống, hấp sơ qua, hoặc áp chảo. (Tuy nhiên, vì khả năng chống oxy hóa của cà rốt và cần tây tăng lên khi được nấu chín sơ, nên hấp sẽ là một lựa chọn thông minh trong trường hợp này.)

Các nhà nghiên cứu từ lâu đã báo cáo rằng cách ăn nhiều trái cây và rau củ có liên quan chặt chẽ với việc giảm nguy cơ bị bệnh tim và ung thư – hai nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở Hoa Kỳ. Giờ đây, nhờ những nghiên cứu mới nhất, chúng ta biết rằng việc đưa trái cây và rau củ tươi vào thực đơn cũng có thể giúp chúng ta nhắm đến một căn bệnh chết người khác.

Bài viết được đăng lại từ Naturalhealth365. Nam Khanh biên dịch



Lòng trắc ẩn xoa dịu nỗi đau và sự thống khổ của chúng ta.

Khoa học thần kinh của lòng trắc ẩn

Nuôi dưỡng lòng trắc ẩn là một phương pháp thực hành cổ xưa có thể dễ dàng hơn bạn nghĩ

Sarah Bun

Các nhà khoa học thần kinh đang khẳng định điều mà con người đã biết trong nhiều thế kỷ: Chúng ta có thể thay đổi bộ não có lòng trắc ẩn. Các cách thực hành cổ xưa bao gồm nuôi dưỡng lòng trắc ẩn; theo cách nói hiện đại, chúng ta nói rằng chúng ta có thể cấu trúc lại bộ não. Những thay đổi này có thể giúp chúng ta mở rộng khả năng yêu thương, cảm nhận hạnh phúc, và nuôi dưỡng thành công. Bộ não của bạn có thể dễ dàng kết nối với lòng trắc ẩn và khi bạn thực hành đều đặn.

Tại sao lòng trắc ẩn lại quan trọng? Chúng ta có những nhu cầu sâu sắc về tình yêu và sự kết nối, nhưng chúng ta lại mãi đắm chìm những điều này một cách sai lầm. Chúng ta tìm đến các nguồn bên ngoài như mạng xã hội hoặc những dấu ấn thành công – chẳng hạn như mua một chiếc xe hơi mà chúng ta không thực sự đủ khả năng chi trả. Chúng ta tự hỏi tại sao cuộc sống này lại có quá nhiều hỗn loạn và phông túng, trong khi thực ra, chúng ta cần vun bồi và chăm chút cho tinh thần của chúng ta.

Nuôi dưỡng cảm giác gần gũi, ấm áp với người khác sẽ tự động khiến tâm trí trở nên thoải mái. Điều này giúp loại bỏ bất kỳ nỗi sợ hãi hoặc bất an nào mà chúng ta có thể có, và cho chúng ta sức mạnh để đối phó với bất kỳ trở ngại nào mà chúng ta gặp phải.” Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 Tenzin Gyatso cho biết.

Đức Đạt Lai Lạt Ma

Nghiên cứu đã phát hiện rằng chứng kiến những hành động trắc ẩn vượt bậc có thể truyền cảm hứng để những người khác làm điều tốt trong cuộc sống của họ.

Hàng ngàn năm qua, các nhà thơ, nhà thần học, triết gia, nhà sư, và những người tu luyện lòng từ bi đã truyền bá những gì họ biết là đúng về cơ thể và sự tồn tại của sinh mệnh. Giờ đây, các nhà nghiên cứu đã bắt đầu đào sâu vào mối quan hệ tâm-thần-não này – nghiên cứu và định lượng những gì con người đã học được qua hàng ngàn năm trực tiếp trải nghiệm.

“Nuôi dưỡng cảm giác gần gũi, ấm áp với người khác sẽ tự động khiến tâm trí trở nên thoải mái. Điều này giúp loại bỏ bất kỳ nỗi sợ hãi hoặc bất an nào mà chúng ta có thể có, và cho chúng ta sức mạnh để đối phó với bất kỳ trở ngại nào mà chúng ta gặp phải.” Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 Tenzin Gyatso cho biết.

Lòng trắc ẩn xoa dịu nỗi đau và sự thống khổ của chúng ta, ngay cả khi thấy rằng không phải chỉ có chúng ta mới là những người trải qua đau đớn và chịu đựng. Sự phụ thuộc lẫn nhau không thể tránh khỏi của chúng ta khiến lòng trắc ẩn trở thành một phẩm chất tự nhiên và cần thiết của con người. Vì vậy, lòng trắc ẩn không chỉ là một sức mạnh và đức hạnh để chúng ta rèn luyện mà còn có vai trò quan trọng đối với sự sống còn của chúng ta.

Cân bằng giữa truyền thống với khoa học

Nuôi dưỡng lòng trắc ẩn không phải là điều mới mẻ, nhưng một cuộc thảo luận gần đây đang thu hút được nhiều sự chú ý. Các nhà sư Phật giáo và những người khác đã thiền định từ lâu để rèn luyện phẩm hạnh này. Bây giờ, các nhà khoa học thần kinh đang bắt đầu hiểu tại sao.

Bạn có thể tự hỏi liệu bạn có thể đạt được mức độ giác ngộ và cảnh giới tinh thần này hay không. Suy cho cùng, trong thế giới hiện đại, hầu hết chúng ta đều bị tấn công bởi sự xao nhãng và [vô số] nhiệm vụ cần nhiều thời gian; do đó, việc ngồi thiền trong nhiều giờ không phải lúc nào cũng khả thi.

Những cũng thật may mắn vì chúng ta vẫn còn có nhiều cách để nuôi dưỡng lòng trắc ẩn, và một số cách đòi hỏi nhiều

LỢI ÍCH CỦA LÒNG TRẮC ẮN

Như người xưa đã biết, phương pháp thực hành sự chú tâm, bao gồm việc nuôi dưỡng lòng trắc ẩn giúp chúng ta khỏe mạnh hơn, giảm căng thẳng và trong một số trường hợp, thậm chí giảm viêm sưng.

Một nghiên cứu năm 2009 được công bố trên tập san Psychoneuroendocrinology đã khảo sát cách thiền định lòng trắc ẩn ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch và nội tiết thần kinh bẩm sinh và “phản ứng hành vi đối với căng thẳng tâm lý xã hội” như thế nào. Kết quả nghiên cứu cho thấy rằng việc gia tăng lòng trắc ẩn trong cuộc sống của chúng ta “có thể làm giảm các phản ứng miễn dịch và hành vi do căng thẳng gây ra.”

Một bài đánh giá năm 2017 được xuất bản trong Biên niên sử của Học viện Khoa học New York đã xem xét một số nghiên cứu tương tự và cũng phát hiện ra rằng thiền định có liên quan đến cải thiện chức năng miễn dịch.

hơn ý định một chút và sự chú tâm để nhận thức chúng ta suy nghĩ và cảm nhận như thế nào.

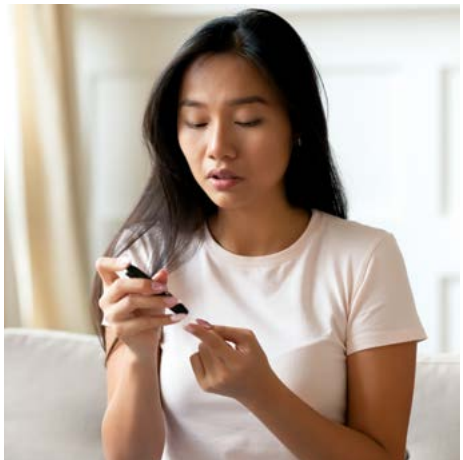
Đánh thức lòng trắc ẩn không phải là một loại thay đổi có thể được gói gọn trong một viên thuốc, cũng không phải là một cấu trúc được phân tích chính xác ở cấp phân tử. Trong khi khoa học cố gắng cung cấp cho chúng ta những hiểu biết sâu hơn về vũ trụ năng động của chúng ta, thì khoa học lại không thể trả lời câu hỏi day dứt của nhân loại hàng nghìn năm qua – chúng ta là ai – cũng như khoa học không thể thay thế bản chất tâm linh của chúng ta.

Đức Đạt Lai Lạt Ma nói: “Chúng ta không giống như những đồ vật được tạo ra từ máy móc. Thật là sai lầm nếu chỉ đặt tất cả hy vọng hạnh phúc của chúng ta vào sự phát triển bên ngoài.”

Nói cách khác, nuôi dưỡng lòng trắc ẩn đòi hỏi một cái gì đó vĩ đại hơn phạm trù khoa học – đòi hỏi năng lực siêu việt của con người.

Xem tiếp trang 7

Tổ chức Y tế Thế giới dự đoán rằng gần 600 triệu người trưởng thành sẽ bị bệnh tiểu đường vào năm 2035.



EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

www.EpochTimesViet.com

CHÚNG TÔI ĐƯA NHỮNG TIN TỨC QUAN TRỌNG, TRUNG THỰC VÀ TRUYỀN THỐNG



EPOCH TIMES TIENG VIET

3 EASY WAYS TO SUBSCRIBE/Có thể đặt báo qua:

1. ONLINE: www.epochtimesviet.com

2. BY PHONE/Call: (714) 356-8899

3. BY MAIL :
Fill out the form to the right and mail it to / Xin điền mẫu bên cạnh và gửi đến:
Epoch Times Tieng Viet
10962 Main Street, Ste 101,
El Monte, CA 91731

Yes, I'd like to subscribe for/Vâng, tôi muốn đặt báo:

☐ Normal delivery/Gửi thường (khoảng 6-7 ngày sẽ nhận được báo)
☐ 6 months for \$59 ☐ 12 months for \$104

☐ Fast delivery/Gửi nhanh (khoảng 2-4 ngày sẽ nhận được báo)
☐ 3 months for \$45 ☐ 6 months for \$89 ☐ 12 months for \$175

NAME/Tên

PHONE/Số phone

ADDRESS/Địa chỉ

CITY/Thành phố

STATE/Tiêu bang

ZIP/Mã vùng

EMAIL

☐ PAY BY CHECK/Trả bằng chi phiếu (Payable to /Trả cho: Epoch Times Tieng Viet)

☐ USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng
☐ VISA ☐ MasterCard ☐ Discover

Card number/Số thẻ:

Exp.date/Ngày hết hạn:

Signature/Chữ ký:

CVC # (REQUIRED) /Số CVC (bắt buộc):

Quý vị muốn tặng báo cho người thân, bạn bè? Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.

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

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

Các nghiên cứu cho thấy cà phê ngăn ngừa bệnh Alzheimer, nhưng có 7 nhóm người nên tránh

David Chu

Ba tách cà phê mỗi ngày có thể làm giảm nguy cơ bị bệnh Alzheimer và các bệnh tim mạch, nhưng không phải tất cả mọi người đều phù hợp với caffeine.

Cà phê là một trong những thức uống phổ biến nhất trên thế giới. Mọi người yêu thích cà phê vì hương thơm và vị ngon khó cưỡng, vì khả năng cung cấp năng lượng, và vì cà phê giúp đầu óc tỉnh táo.

Các nghiên cứu đã cho thấy rằng một lượng caffeine thích hợp hàng ngày có thể làm giảm nguy cơ sa sút trí tuệ – còn được gọi là bệnh Alzheimer – đồng thời làm giảm đáng kể các nguy cơ sức khỏe nghiêm trọng như bệnh tim mạch.

Tiến sĩ He Wenxing, bác sĩ tại Khoa Y học Cổ truyền Trung Quốc của Bệnh viện Nhân dân Yingde tỉnh Quảng Đông, giải thích chi tiết về tác động của việc uống cà phê lên bộ não và sức khỏe của con người. Ông đặc biệt đề cập đến bảy nhóm người nên tránh caffeine và cà phê.

Tác động của caffeine đối với bộ não

Một nghiên cứu năm 2016 được công bố trên Tập san Lão khoa, đã theo dõi 6,467 phụ nữ từ 65 tuổi trở lên trong vòng 10 năm, khảo sát mối quan hệ giữa lượng caffeine tiêu thụ và suy giảm nhận thức hoặc chứng mất trí có thể xảy ra.

Kết quả nghiên cứu cho thấy mối liên hệ nghịch đảo giữa lượng caffein và rối loạn chức năng nhận thức liên quan đến tuổi tác. Phụ nữ lớn tuổi với lượng caffeine cao hơn mức trung bình được phát hiện là ít bị chứng mất trí nhớ hoặc suy giảm nhận thức liên quan đến tuổi tác.

Mức tiêu thụ caffeine trung bình là 261 mg, tương đương với ba tách cà phê 250 ml hoặc sáu tách trà đen.

Một nghiên cứu khác được công bố trên Tập san Dinh dưỡng Lâm sàng Âu Châu năm 2007 cho thấy uống cà phê có thể làm giảm sự suy giảm nhận thức ở nam giới lớn tuổi.

Tổng cộng có 676 người đàn ông lớn tuổi khỏe mạnh đến từ Phần Lan, Ý và Hà Lan – sinh từ năm 1900 đến 1920 – đã tham gia vào cuộc nghiên cứu dài 10 năm. Nghiên cứu cho thấy rằng những người đàn ông lớn tuổi không uống cà phê có chứng suy giảm nhận thức cao hơn những người uống cà phê – theo dõi sự suy giảm nhận thức ít nhất là trong những người uống ba tách cà phê mỗi ngày.

Theo Tiến sĩ He, caffeine ức chế các phản ứng viêm vô trùng trong não, đồng thời làm giảm tiến trình sản xuất và lắng đọng các protein bất thường gây ra chứng sa sút trí tuệ. Do đó, cafein làm giảm sự xuất hiện của bệnh Alzheimer.

Bao nhiêu caffeine là nhiều?

Nếu cà phê tốt cho việc ngăn ngừa suy giảm nhận thức, vậy thì có phải là càng nhiều cafein thì càng tốt?

Nghiên cứu được công bố trên Tập san học thuật quốc tế Nutritional Neuroscience vào năm 2022 cho thấy rằng tiêu thụ nhiều cà phê có thể dẫn đến teo tế tích não và tăng nguy cơ bị chứng mất trí nhớ hoặc đột quỵ.

Nghiên cứu đã phân tích thói quen uống cà phê của 398,646 người tham gia Ngăn chặn Máu sinh học Anh trong độ tuổi từ 37 đến 73 và kiểm tra mối liên hệ với khối lượng não và tỷ lệ bị chứng mất trí nhớ và đột quỵ.

Số với những người tham gia chỉ uống một lượng nhỏ cà phê, kết quả cho thấy những người **uống hơn 6 tách cà phê mỗi ngày** có nguy cơ bị chứng sa sút trí tuệ cao hơn 53% những người uống 1 đến 2 tách mỗi ngày và ít bằng chứng liên quan đến đột quỵ.

Mai nên tránh dùng caffeine?

Alzheimer và cà phê có thể mang lại nhiều lợi ích nhưng không phù hợp với tất cả mọi người. Tiến sĩ He nói rằng có bảy nhóm người nên tránh tiêu thụ caffein.

- Trẻ em:** Trẻ em vốn tràn đầy năng lượng và năng động. Caffeine là một chất kích thích hệ thần kinh mạnh có thể gây mất ngủ và bồn chồn, đồng thời có thể ảnh hưởng đến hệ thống thần kinh và tim mạch đang phát triển của trẻ.
- Ban Nhi khoa Hoa Kỳ** cảnh báo rằng trẻ em và thanh thiếu niên nên tránh thức uống có chứa caffeine, có thể gây nghiện và phụ thuộc về thể chất.
- Phụ nữ mang thai:** Mặc dù phụ nữ



Nghiên cứu cho thấy rằng uống caffeine hàng ngày có thể giúp trì hoãn chứng Alzheimer.

LƯỢNG CAFFEINE LÝ TƯỞNG HÀNG NGÀY LÀ BAO NHIÊU?

Một nghiên cứu được công bố trên Tập san Phòng ngừa Tim mạch Âu Châu vào năm 2022 cho thấy hai đến ba tách cà phê mỗi ngày có thể làm giảm đáng kể nguy cơ bệnh tim mạch và tử vong so với những người không uống cà phê.

Một đánh giá được công bố trên Tập san Y học Anh năm 2017 cho thấy rằng tiêu thụ tối đa bốn tách cà phê mỗi ngày có thể giảm thiểu các rủi ro sức khỏe cụ thể so với việc không uống cà phê – bao gồm tử vong do mọi nguyên nhân, tử vong do tim mạch, bệnh tim mạch và bệnh gan và thận.

Tiến sĩ He gợi ý rằng tốt hơn hết là những người trung niên và người trên 50 tuổi nên uống từ 3 đến 4 tách cà phê mỗi ngày. “Mọi người có thể điều chỉnh số lượng tùy theo sở thích cá nhân và điều kiện thể chất. Uống cà phê hợp lý và lâu dài sẽ tốt cho sức khỏe của chúng ta,” ông nói.

“**Mọi người có thể điều chỉnh số lượng tùy theo sở thích cá nhân và điều kiện thể chất. Uống cà phê hợp lý và lâu dài sẽ tốt cho sức khỏe của chúng ta.**”

Tiến sĩ He Wenxing, bác sĩ tại Khoa Y học Cổ truyền Trung Quốc

Caffeine ức chế các phản ứng viêm vô trùng trong não, đồng thời làm giảm tiến trình sản xuất và lắng đọng các protein bất thường gây ra chứng sa sút trí tuệ.

có thể tiêu thụ được một lượng caffein khi mang thai, nhưng em bé của họ lại thiếu các enzyme cần thiết để chuyển hóa chất này.

Một nghiên cứu cho thấy rằng lượng caffeine có thể liên quan đến việc tăng nguy cơ sảy thai tự nhiên hoặc sảy thai ở các phụ nữ mang thai không hút thuốc.

Dựa trên những phát hiện mới nhất, Đại học Sân phủ khoa Hoa Kỳ khuyến nghị hạn chế tiêu thụ caffeine trong thời kỳ mang thai ở mức dưới 200 mg mỗi ngày.

Nguồn caffeine gồm có cà phê, trà, chocolate, soda và thậm chí là một số loại thuốc trị nhức đầu không kê đơn.

- Người bị rối loạn giấc ngủ:** uống cà phê để làm trầm trọng thêm tình trạng mất ngủ và gây ra tình trạng thiếu ngủ nặng hơn, gây tổn hại đáng kể cho sức khỏe.
- Nghiên cứu cho thấy rằng uống caffeine thường xuyên làm giảm chất lượng giấc ngủ chủ quan và kéo dài thời gian ủ giấc ngủ; caffeine cũng làm giảm giấc ngủ sâu (slow-wave sleep), tăng sự phản mảnh giấc ngủ và rút ngắn thời gian ngủ.
- Ngoài ra, thời điểm tiêu thụ caffeine là một điểm quan trọng cần xét đối với những người bị rối loạn giấc ngủ. Nghiên cứu cho thấy rằng lượng caffeine bất chợt [thỉnh thoảng] có thể trì hoãn việc bắt đầu giấc ngủ và giảm cường độ giấc ngủ, đặc biệt là khi tiêu thụ vào buổi tối.
- Người bị chứng rối loạn hoảng sợ, lo âu:** Caffeine có thể dễ dàng kích

hoạt cơn hoảng loạn, lo lắng đột ngột.

Một phân tích gộp kiểm tra tác động của caffeine đối với các cơn lo âu và hoảng sợ ở bệnh nhân mắc chứng rối loạn hoảng sợ (panic disorder) cho thấy rằng tiêu thụ lượng caffeine gần tương đương với khoảng năm tách cà phê kích hoạt lo lắng ở bệnh nhân Parkinson cũng như những người khỏe mạnh và gây ra các cơn hoảng loạn.

- Bệnh nhân cao huyết áp:** hãy lưu ý khi tiêu thụ caffeine. Tránh dùng caffeine ngay sau khi thức dậy hoặc ngay trước các hoạt động làm tăng huyết áp một cách tự nhiên, chẳng hạn như tập thể dục, để tránh làm tăng huyết áp đột ngột.
- Một nghiên cứu được công bố trên Tập san của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ cho thấy rằng uống nhiều cà phê có liên quan đến việc tăng nguy cơ tử vong do tim mạch trên những người bị tăng huyết áp nặng. Ngược lại, tiêu thụ trà xanh không liên quan đến việc tăng nguy cơ tử vong do tim mạch đối với tất cả các loại huyết áp.
- Người bị thiếu máu do thiếu sắt:** Polyphenol, axit phytic và các thành phần khác trong cà phê có thể ảnh hưởng đến sự hấp thụ sắt.
- Một nghiên cứu cho thấy rằng uống cà phê trong khi ăn một bữa ăn hamburger có thể làm giảm 39% sự hấp thụ sắt và giảm tới 64% nếu uống một tách trà.
- Tuy nhiên, không có hiện tượng giảm hấp thụ sắt xảy ra khi uống cà phê một tiếng trước bữa ăn. Những người bị thiếu máu do thiếu sắt nên biết về tác động của caffeine đối với sự hấp thụ sắt.
- Người bị hội chứng ruột kích thích:** Hội chứng ruột kích thích là bệnh rối loạn chức năng tiêu hóa với biểu hiện đầy bụng từng cơn, đau bụng, tiêu chảy mà caffeine có thể làm các triệu chứng trầm trọng thêm.
- Tóm lại, theo những nghiên cứu này, một lượng caffeine thích hợp hàng ngày – trung khoảng ba tách cà phê – có thể làm giảm nguy cơ bị bệnh Alzheimer và các bệnh tim mạch, trong khi những người uống hơn sáu tách cà phê mỗi ngày có thể làm tăng nguy cơ chứng sa sút trí tuệ. Hơn nữa, không phải tất cả mọi người đều phù hợp với việc tiêu thụ caffeine.

Ông David Chu là kỹ giả sống ở London, đã làm việc trong lĩnh vực tài chính gần 30 năm tại các thành phố lớn ở Trung Quốc và hải ngoại, bao gồm Nam Hàn, Thái Lan, và các nước Đông Nam Á khác. Ông sinh ra trong một gia đình chuyên về Y học Cổ truyền Trung Quốc và có nền tảng về văn học Trung Quốc cổ đại.

Minh Thu biên dịch

Khoa học thần kinh của lòng trắc ẩn

Tiếp theo từ trang 5

Khoa học về vai trò của lòng trắc ẩn

Ngày nay, các nhà nghiên cứu tâm lý học và thần kinh học tìm cách tìm hiểu mối quan hệ sâu sắc giữa tâm trí và thần thể dưới góc độ khoa học hiện đại. Một nghiên cứu từ Trung tâm Nghiên cứu Tâm trí Khỏe mạnh tại Trung tâm Waisman thuộc University of Wisconsin–Madison, cho thấy lĩnh vực khoa học thần kinh mới nổi có thể giúp định lượng cách bộ não của chúng ta thay đổi thông qua lòng trắc ẩn. Sau khi tham gia vào thiền định trắc ẩn – một kỹ thuật cổ xưa của Phật giáo – những người tham gia nghiên cứu đã cho thấy sự gia tăng lòng trắc ẩn có thể đo lường được.

Những phát hiện trước đây đã chỉ ra rằng cách chúng ta sử dụng tâm trí – bao gồm cả việc lập đi lập lại những suy nghĩ và hành vi – sẽ thay đổi cấu trúc của bộ não của chúng ta. Điều này hàm ý rằng chúng ta không cần phải luôn thiền định hàng giờ để nuôi dưỡng lòng trắc ẩn, mặc dù phương pháp đó có thể có những lợi ích riêng. Một số nhà khoa học thần kinh đã xác nhận thông qua thử nghiệm rằng mọi người có thể tập trung, nhận ra, và thay đổi suy nghĩ và cảm xúc của họ.

Quan điểm của một nhà khoa học thần kinh

Theo Tiến sĩ Rick Hanson – tác giả và người sáng lập Viện Khoa học Thần kinh và Trí tuệ Chiêm nghiệm Wellspring – chia khóa đề tua lại bộ não của chúng ta là học cách chuyển ra khỏi trạng thái tiêu cực.

“Cách chính để phát triển sức mạnh bên trong là có kinh nghiệm về chúng,” ông viết trong nghiên cứu về sự linh hoạt/dẻo dai thần kinh tích cực năm 2013 của mình. “Các đặc điểm thần kinh tích cực được xây dựng từ các trạng thái tinh thần tích cực.”

Ông gọi đây là “sự dẻo dai thần kinh phụ thuộc vào kinh nghiệm.” Để thay đổi trạng thái tiêu cực, chúng ta cần có cảm giác về việc thay đổi trạng thái tiêu cực – lập đi lập lại nhiều lần hơn. Một cách để thực hiện điều này là cảm nhận những kinh nghiệm tích cực một cách trọn vẹn hơn và tìm kiếm những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Điều này tạo ra các rãnh tích cực trong não, và lần tới khi bạn làm vào tình huống tiêu cực, bạn sẽ dễ dàng thoát ra hơn vì bộ não đã biết phải làm gì.

Mặc dù chúng ta biết rằng phải mất



Thực hành thiền định có thể rèn luyện lòng trắc ẩn.

Ngày càng có nhiều nghiên cứu khẳng định niềm tin lâu nay rằng chúng ta có thể kết nối bộ não với lòng trắc ẩn.

hàng tháng, nếu không muốn nói là hàng thập niên để đạt đến trình độ của những thiền sinh cao cấp, nhưng các nhà khoa học thần kinh đã quan sát và đo lường những phương pháp mà con người có thể thay đổi tính cách theo hướng tích cực hơn.

Quy trình bốn bước của Tiến sĩ Hanson được thiết kế để tiếp tục những điều tốt đẹp và học hỏi sâu hơn từ những kinh nghiệm tích cực. Ông gọi là H.E.A.L. – nghĩa là trực tiếp chống lại xu hướng suy nghĩ và kinh nghiệm tiêu cực:

H. Have - Có một kinh nghiệm tích cực.
E. Enrich - Làm phong phú.
A. Absorb - Hấp thụ.
L. Link – Liên kết với chất tích cực và tiêu cực

Một lý do khiến bộ não khó thay đổi là thần kinh tiêu cực có hữu của chúng ta. Bộ não giúp chúng ta an toàn trước nguy hiểm bằng cách cảnh giác cao độ, liên tục tìm kiếm các mối đe dọa. Điều đó có thể có lợi, nhưng kết quả là chúng ta có thể trở nên có xu hướng tiêu cực. Và trong thế giới hiện đại, nơi mà toàn bộ các ngành công nghiệp như truyền thông và bảo hiểm được xây dựng dựa trên nỗi sợ hãi của chúng ta về những tình huống xấu và vô số các bộ phim và chương trình truyền hình mang đến cho chúng ta những viễn cảnh tối tệ về tương lai, chúng ta có thể liên tục bị kích hoạt theo hướng suy nghĩ tiêu cực. Điều này có thể góp phần gây ra căng thẳng kinh niên, chúng ta luôn ở trong tư thế hoặc là chiến đấu hoặc là bỏ chạy.

Thành kiến tiêu cực này “ngăn cản những trải nghiệm tốt trở thành sức mạnh bên trong được xây dựng trong cấu trúc thần kinh,” Tiến sĩ Hanson viết. Thông qua H.E.A.L. ông đã phát hiện ra rằng “có thể dạy mọi người cách làm cho điều tốt trở nên mạnh mẽ hơn điều xấu.”

Một kỹ thuật hiện đại khác đến từ công trình của Eric Langshur và Tiến sĩ Nate Klemp, và được gọi là Notice-Shift-Rewire như sau:

Một số nhà khoa học thần kinh đã xác nhận thông qua thử nghiệm rằng mọi người có thể tập trung, nhận ra, và thay đổi suy nghĩ và cảm xúc của họ.

SHUTTERSTOCK

Tác giả Sarah Bun là huấn luyện viên về sức khỏe, tác giả và nhà văn về lối sống và toàn diện được chứng nhận về y học chức năng.

1. Chú ý đến thành kiến tiêu cực của bạn.
2. Chuyển sang lòng biết ơn.
3. Sắp xếp lại bộ não của bạn.

Bất cứ khi nào chúng ta gặp điều gì đó khó chịu, bộ não sẽ tự động chuyển sang cơ chế hướng về tiêu cực. Để thoát ra, một số người gọi sự thay đổi từ tiêu cực sang tích cực này là “một kiểu ngắt quãng”. Một khi bạn nhận ra sự thiên vị tiêu cực này, bạn hãy chuyển sang cảm giác biết ơn. Khi bạn ngồi với cảm giác mới mẻ này, sự “thường thức” đó sẽ quay lại bộ não của bạn.

Chỉ cần dưới 30 giây để thực hành cả hai kỹ thuật này. Mặc dù kỹ thuật khác nhau, ý tưởng đằng sau đều giống nhau: Cả hai đều giúp bạn tạo ra sự thay đổi cách nghĩ.

Những kỹ thuật này về cơ bản là những phương pháp thể tục của các thực hành cổ xưa, đòi hỏi người thực hành phải nhìn vào bên trong và xem cách họ phản ứng với thế giới xung quanh như thế nào. Khi họ có những suy nghĩ đen tối, những cách thực hành này đã hướng dẫn họ hướng tới lòng trắc ẩn và sự tha thứ, và buông bỏ những suy nghĩ sinh ra cảm giác tiêu cực để tìm sự an bình.

Bộ não và lòng trắc ẩn trong hành động

Ngày càng có nhiều nghiên cứu khẳng định niềm tin lâu nay rằng chúng ta có thể kết nối bộ não với lòng trắc ẩn, và giờ đây chúng ta thấy những tuyên bố rằng “lòng trắc ẩn kết nối với bộ não” như Tiến sĩ David Hamilton – tác giả và nhà khoa học nhân ái, đã viết trên blog của mình.

Những quá trình này thay đổi bộ não phản kháng và giúp bộ não ghi lại những kinh nghiệm mới. Kết quả là, bộ não sẽ hình thành những cấu trúc và con đường mới.

Khi bạn cảm nhận tâm trí và cơ thể được dịu lại, bạn biết rằng những con đường này đang được duy trì và bất cứ điều gì bạn đang thực hiện đều đang hoạt động hiệu quả. Hệ thống thần kinh của bạn đã chuyển từ giao cảm (chiến đấu hoặc bỏ chạy) sang phó giao cảm (ngủ ngơi và phục hồi.)

Tiến sĩ Hanson viết, “Vi chúng ta liên tục tìm kiếm thông tin tiêu cực, phản ứng quá mức với nó, và sau đó nhanh chóng lưu trữ những phản ứng này trong cấu trúc não, nên các mô hình hoạt động não lập đi lập lại sẽ thay đổi cấu trúc và chức năng thần kinh của chúng ta.”

Cũng như khi muốn thành thực một thứ gì đó, bạn cần phải luyện tập, và lập đi lập lại là chìa khóa. Muốn chuyển bộ não từ trạng thái phản nản sang trắc ẩn, bạn hãy xem đó là một bài luyện tập chuyển đổi bản thân, và rồi bạn sẽ nhận ra rằng càng thực hành thì càng dễ dàng.

Theo lời giới thiệu của Tiến sĩ khoa học thần kinh Dan Siegel – người đi tiên phong trong lĩnh vực sinh học thần kinh giữa các cá nhân – thì: “Chúng ta có thể truyền cảm hứng cho nhau để tái lập mối liên hệ này.”

Thu Anh biên dịch

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



“**Chúng ta cần có một cá nhân đáng kể nhờ tu luyện Pháp Luân Đại Pháp.**”
Anh Tysan Dolnyckij
HUÂN LUYỆN VIÊN THẾ HÌNH

“**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 để cao tâm tinh thần 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 VIÊN 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 Shlyu 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 xúc xung quanh, rượu bia và ma túy.**”

Ông Sterling Campbell
NGHỆ SĨ TRỐNG, HOA KỲ

MUA NGAY tại **FaYuanBooks.com**



EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



Chúng tôi
đưa những tin tức
quan trọng, trung thực
và truyền thống



*Quý vị muốn tặng báo
cho người thân, bạn bè?
Epoch Times sẽ giúp
chuyển tận nhà mỗi tuần.*

www.EpochTimesViet.com

10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922

Tel: (714) 356-8899

