

TÂM & THÂN

GETTY IMAGES AND SHUTTERSTOCK

4 dưỡng chất nam giới cần nhất

Nạp đủ các loại vitamin này có thể giúp bạn cải thiện khả năng miễn dịch, giảm nguy cơ ung thư và chứng mất trí nhớ

Vance Voetberg

Cửu đề về sức khỏe nam giới hầu như thường bị bỏ qua. Một thực tế ai cũng biết là nam giới có thể hay bị các bệnh kinh niên hơn, và nhiều thống kê khác nhau cho thấy rằng phụ nữ Mỹ sống lâu hơn các vị đồng lứa nam của họ. Tính đến năm 2021, năm gần nhất có dữ liệu, tuổi thọ trung bình của phụ nữ ở Hoa Kỳ là 79.1 tuổi, trong khi của nam giới là 73.2 tuổi.

Những số liệu thống kê này có thể không gây ngạc nhiên, vì phụ nữ có xu hướng để ý hơn đến các lựa chọn ăn uống và thói quen tập thể dục. Tuy nhiên, số liệu thống kê không nói lên toàn bộ câu chuyện.

Với sự thiếu hụt dưỡng chất phổ biến trên toàn quốc, chất dinh dưỡng bổ sung nổi lên như một phương thức để nam giới đạt được và duy trì sức khỏe lâu dài.

Theo Bác sĩ Sage Wheeler – giám đốc y tế của SageMED ở Bellevue, Washington, và một bác sĩ trị liệu tự nhiên với hơn 15 năm kinh nghiệm chuyên về sức khỏe nam giới – nam giới thường bị thiếu hụt bốn chất dinh dưỡng thiết yếu.

Những thiếu hụt này có thể gây ra những hậu quả về sức khỏe, như tăng nguy cơ bị chứng mất trí nhớ và tăng khả năng bị bệnh ung thư. Bằng cách bổ sung các dưỡng chất này, nam giới có thể gia tăng sức mạnh, làm mạnh hệ miễn dịch và cải thiện phẩm chất cuộc sống nói chung.

1. Vitamin D

Bác sĩ Wheeler nói với The Epoch Times rằng đàn ông Mỹ thường thiếu vitamin D, thường được gọi là “vitamin ánh nắng”. Viện Y tế Quốc gia ước tính rằng gần 42%

dân số Hoa Kỳ bị thiếu vitamin D – phổ biến nhiều hơn ở các nhóm cụ thể, chẳng hạn như người da đen và người gốc Tây Ban Nha.

Theo Bác sĩ Wheeler, mặc dù vitamin D chủ yếu hỗ trợ sức khỏe xương, nhưng việc duy trì mức 60 đến 80 nanogram cho mỗi mi-li-lít (ng/ml) cũng có thể cải thiện chức năng miễn dịch, giúp chống lại cảm lạnh, cúm, và thậm chí cả COVID-19. Dành thời gian tắm nắng và tiêu thụ các loại cá béo như cá hồi, cá mòi, cá tuyết, cùng với lòng đỏ trứng, có thể giúp đạt được lượng vitamin D tối ưu này.

Ông cũng nhấn mạnh tiềm năng của vitamin trong việc giảm bớt trầm cảm và lo lắng, đặc biệt có lợi cho những người bị chứng rối loạn cảm xúc theo mùa.

Theo Bác sĩ Wheeler, khi bổ sung, nên kết hợp vitamin D3 với vitamin K2, đặc biệt là với liều lượng cao hơn.

Ông nói: “Kết hợp một cách thích hợp dưới dạng D3/K2 giúp đạt được liều tối ưu nhanh hơn.”

Vì da của chúng ta tổng hợp vitamin D từ ánh sáng mặt trời, nên việc xét nghiệm máu định kỳ để đo 25-hydroxy vitamin D3 được khuyến khích cho những người ít tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, đặc biệt là trong những tháng mùa đông, khi việc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời bị hạn chế.

2. Acid béo Omega

Theo Bác sĩ Wheeler, acid béo omega-3, thường bị thiếu ở các bệnh nhân của ông, chỉ đứng thứ hai sau vitamin D. Các cuộc kiểm tra ban đầu cho thấy khoảng 95% nam giới có biểu hiện thiếu hụt.

Xem tiếp trang 2

Bác sĩ Wheeler nói với The Epoch Times rằng đàn ông Mỹ thường thiếu vitamin D, thường được gọi là “vitamin ánh nắng”.



Khoảng

42

PHẦN TRĂM

dân số Hoa Kỳ bị thiếu vitamin D.



Người cha có thể đóng một vai trò lớn hơn trong thói quen ăn uống của con cái họ so với suy nghĩ trước đây.

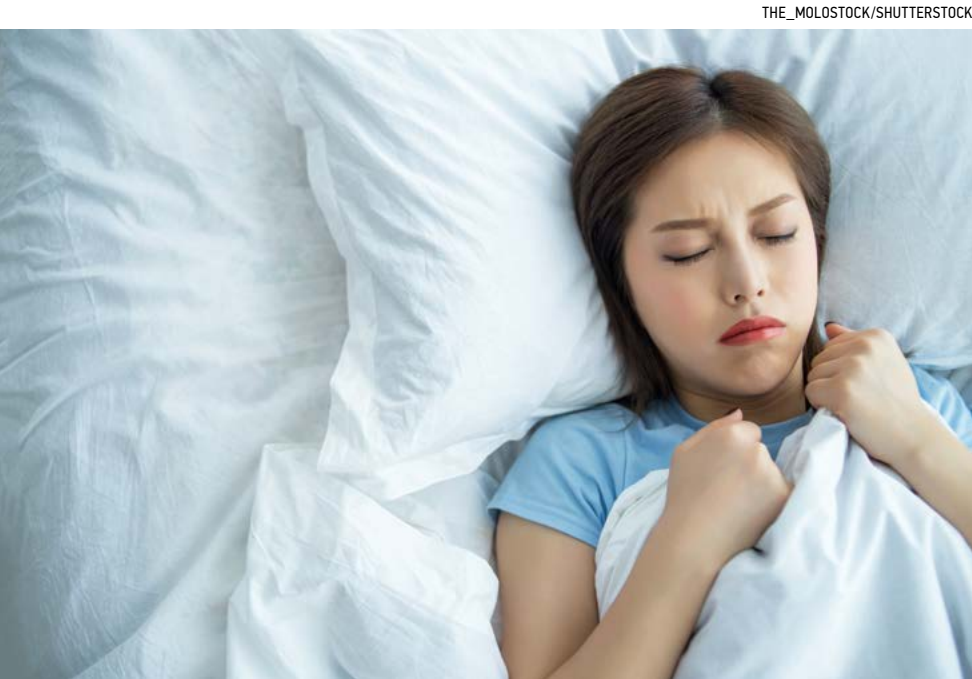
Cách vượt qua những giấc mơ lo lắng

Patti Allen

Khi nghĩ về một khoảng thời gian bận rộn nào đó trong năm, bạn nghĩ đến điều gì: sự căng thẳng hay nhiệt huyết [trong công việc]? Có phải danh sách “những việc cần làm” là điều xuất hiện đầu tiên trong tâm trí bạn? Nếu quả thực đó là sự căng thẳng, thì rất có thể bạn đã có những giấc mơ lo lắng điển hình vốn đi đôi với tốc độ bận rộn và những ngày đầy áp lực khiến bạn cảm thấy kiệt sức.

Dưới đây là một số tình huống giấc mơ điển hình và các gợi ý để giải quyết những thời điểm lo lắng này:

- Bạn mơ thấy mình không thể nhớ trợ giúp:** Bạn có phải là kiểu người tự mình phải làm tất cả mọi việc không? Hay bạn có đang làm vào hoàn cảnh vô cùng khó khăn (có lẽ là khá nghiêm trọng) và không thể tìm sự giúp đỡ? Có thể ngay cả trong những giấc mơ với cảm xúc dễ chịu hơn, chúng ta vẫn thường thấy [bóng dáng của bản thân mình trong vai] một người cầu toàn đang bị căng thẳng nhưng không thể hoặc sẽ không đòi hỏi sự giúp đỡ. *Gợi ý:* Bạn có thể gọi cho di Betty và cô bạn thân Leslie nhớ đem đến cho bạn món tráng miệng vào các ngày lễ hoặc vào bữa tiệc tối thịnh soạn hay bất kỳ dịp nào khác. Điều này sẽ giúp bạn thoát khỏi tình trạng “phải làm thêm một việc nào đó nữa”. Những quan trọng là bạn cần nhớ mời người giúp đỡ.
- Bạn mơ thấy mình bị lái chuyển bay, xe buýt hoặc đến hạn phải hoàn thành công việc:** Thông thường, những người nằm mơ có cảm giác rằng họ đang “bị nhớ chuyển đồ qua sông”. Họ thường



▲ Mọi chúng ta đều có những giấc mơ mang tính cá nhân nhưng đồng thời cũng mang tính phổ quát.

xuyên cảm thấy lo lắng, thất vọng, và lo ngại rằng họ đang bỏ lỡ cơ hội hoặc bị quá tải công việc đến mức không thể thực hiện đúng thời hạn đã đưa ra. *Gợi ý:* Đã đến lúc bạn cần xem xét lại công việc và lập kế hoạch ưu tiên cho từng công việc phù hợp. Bạn nên hít một hơi thật sâu, sau đó sắp xếp các công việc một cách hợp lý và buông bỏ những gì không cần thiết.

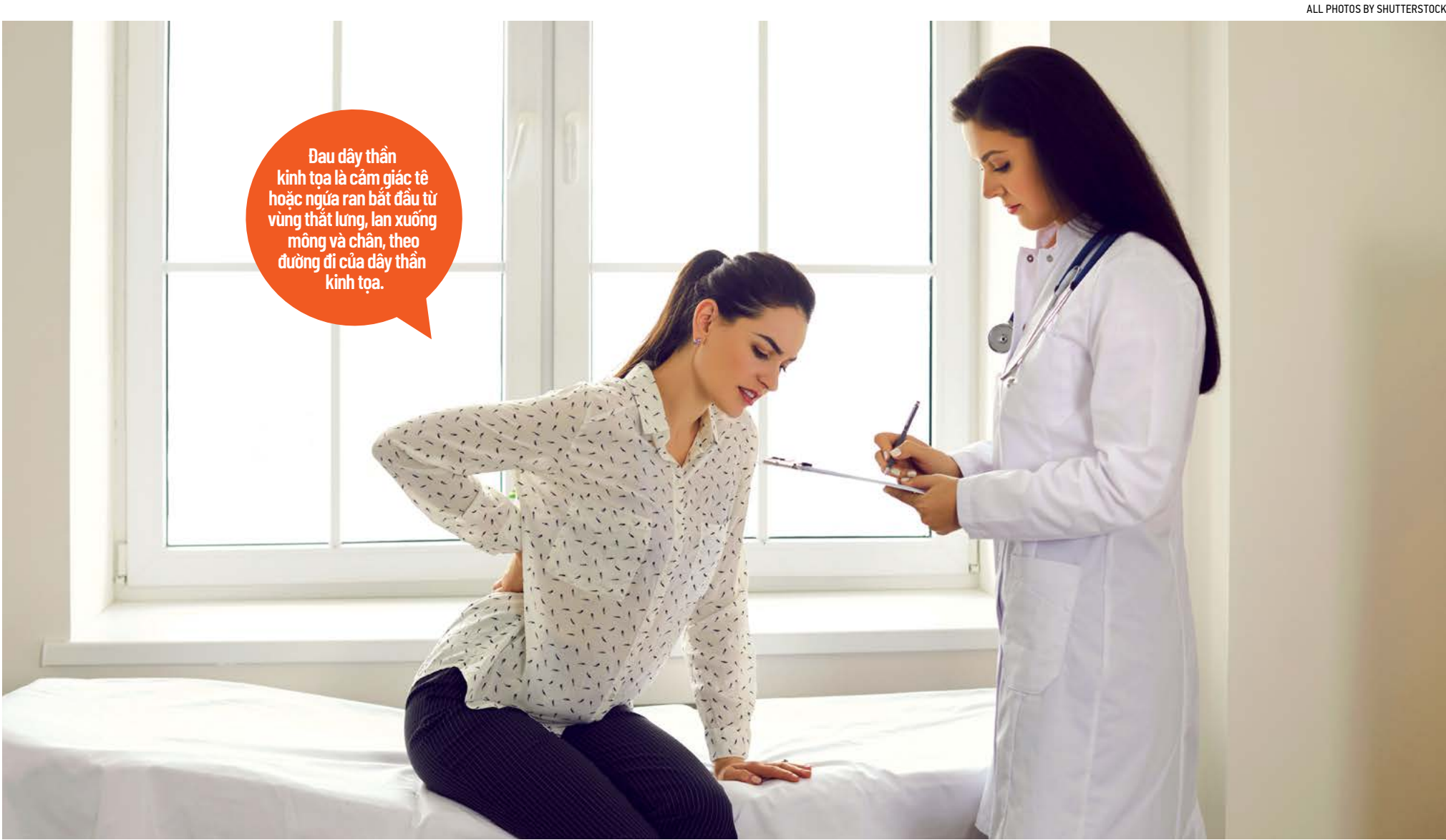
- Bạn mơ thấy điện thoại không hoạt động:** Giấc mơ với cảm giác thất vọng là một biến thể của giấc mơ “không thể kêu cứu”. Những giấc mơ này có thể ngụ ý rằng người mơ đang ở trong tình huống không cảm thấy được lắng nghe hoặc không thể truyền tải cảm xúc thực sự của họ cho người khác. *Gợi ý:* Bạn có thể tự hỏi bản thân xem liệu “Có điều gì quan trọng mà tôi cần nói với ai đó trong cuộc đời không?” Có lẽ đã đến lúc bạn nên nói với mẹ chồng rằng bạn muốn ăn bữa tối gia đình ở nhà của mình chứ không phải ở nhà của bà. Loại giấc mơ này cho bạn biết rằng bạn có điều gì đó cần giao tiếp và đang chờ đợi một số khó khăn để nói ra. Nhưng dù thế nào, bạn hãy cứ thử tiếp tục cố gắng.

- Bạn mơ thấy chuyện thì cũ hoặc không nhớ đang nói đến đâu:** Những giấc mơ này thường trải rộng từ việc đi thi, không tìm được đúng phòng, không có bút chì phù hợp để làm bài thi, cho đến đứng trên bục thuyết trình và không nhớ mình đang nói đến đâu. Loại giấc mơ này có thể cho thấy rằng bạn đang có cảm giác chưa được chuẩn bị, hoặc đang bị thử thách theo một cách nào đó trong cuộc đời mình. Điều này có thể tiết lộ tính cách hay trì hoãn và không bao giờ sẵn sàng để làm một việc nào đó. *Gợi ý:* Bạn nên tìm kiếm sự hỗ trợ để sẵn sàng [đối mặt với mọi việc], kể cả người hỗ trợ có thể là trẻ em. Hãy bỏ qua hình tượng của Martha Stewart (Nữ hoàng kinh doanh kiểu mẫu ở Mỹ), và quay trở về với viễn cảnh gia đình quây quần đầm ấm bên nhau. Bạn cũng không cần phải là lượt cần thận để có một chiếc khăn trải bàn hoàn hảo. Thật sự là như vậy.
- Bạn mơ thấy tình trạng cơ thể:** Kiểu giấc mơ cuối cùng cần để ý là thông tin về tình trạng cơ thể và sức khỏe của bạn. Các hình ảnh trong giấc mơ thường thể hiện một cách tinh vi những gì sẽ xảy ra với

cơ thể trước khi chúng ta nhận thức được chúng. Chúng ta hãy để ý các biểu tượng, ẩn ý cũng như các câu chuyện xuyên suốt trong giấc mơ liên quan đến việc nuôi dưỡng, thanh lọc, loại bỏ [chất thải ra khỏi cơ thể] và các vấn đề liên quan đến sức khỏe kém như các bệnh lây nhiễm (chẳng hạn các cơn rệp hoặc hỏa hoạn) hoặc những thứ không hoạt động bình thường, hay những hình ảnh về ngôi nhà và xe hơi. Tất cả đều có thể phản ánh tình trạng của cơ thể. *Gợi ý:* Nếu nằm mơ thấy một chiếc xe hơi cũ đang chạy bị hết xăng, thì đã đến lúc bạn cần nằm xuống và nghỉ ngơi.

Bây giờ, chúng ta đã kiểm soát được những giấc mơ lo lắng. Tiếp theo, bạn hãy thử chuyển nỗi lo lắng cá nhân sang một giấc mơ mang tính phổ quát hơn. Một lý thuyết về giấc mơ cho rằng đây chính là lúc chúng ta đang tập dượt các bước làm tiếp theo, và những giấc mơ là một công cụ để giúp chúng ta phát triển cả về mặt cá nhân và tiến hóa. Lấy ví dụ đơn giản nhất, các em bé sẽ mơ về việc đi xe đạp trước khi học cách đi xe. Phụ nữ sẽ mơ về việc sinh con từ rất lâu trước khi thực sự có thai (mặc dù nam giới cũng mơ về việc sinh con). Chúng ta cũng thường mơ về những thách thức và các mối quan hệ tình cảm. Khi giải quyết được những vấn đề này trong giấc mơ, chúng ta sẽ có thể đối mặt với cuộc sống thực tế. Nhà phân tâm học Sandor Ferenczi – người cùng thời và là đồng nghiệp của Freud và Jung (cha đẻ của ngành tâm lý học) – đã gọi giấc mơ là phản xưởng của sự tiến hóa. Lý thuyết này cũng được tìm thấy trong tin ngưỡng truyền thống của thổ dân da đỏ và Pháp sư. Mỗi chúng ta đều có những giấc mơ mang tính cá nhân nhưng đồng thời cũng mang tính phổ quát.

*Đã viết trên được đăng lại từ NaturalSavvy
Khánh Nam biên dịch*



Kéo giãn cơ và các bài tập giảm đau thần kinh tọa

Devon Andre

Dấu hiệu của đau dây thần kinh tọa là cảm giác tê hoặc ngứa ran bắt đầu từ vùng thắt lưng, lan xuống mông và chân, theo đường đi của dây thần kinh tọa. May mắn thay, vật lý trị liệu và các bài tập có thể giúp giảm đau và cải thiện tình trạng bệnh bằng cách tăng sức mạnh và tính linh hoạt của cơ bắp. Đau dây thần kinh tọa là triệu chứng của một tình trạng tiềm ẩn ảnh hưởng đến dây thần kinh tọa. Những căn bệnh có thể dẫn đến đau dây thần kinh tọa bao gồm thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng, bệnh thoái hóa đĩa đệm và hẹp ống sống. Dưới đây là một số bài tập giúp giảm đau thần kinh tọa.

1. Kéo giãn cơ

Các động tác kéo giãn để giảm đau thần kinh tọa nhằm vào các cơ bị đau. Các cơ này thường bị căng và không mềm dẻo, cho nên việc kéo giãn có thể nổi lòng sự căng cứng và giảm thiểu cơn đau.

Kéo giãn các cơ vùng đùi sau là một trong những cách tốt nhất để đối phó với cơn đau dây thần kinh tọa vì dây thần kinh tọa chạy qua nhóm cơ này. Các cơ đùi sau nằm ở sau cơ tứ đầu, bên dưới mông.

Các bài tập kéo giãn cơ đùi sau (hamstring)

Kéo giãn bằng khăn: Bạn cần nằm ngửa với một chiếc khăn quấn quanh một bên đùi. Sau đó, nâng chân lên trong khi hai tay nắm lấy hai đầu khăn và bắt đầu duỗi thẳng đầu gối cho đến khi bạn cảm thấy căng ở mặt sau của đùi. Hãy bắt đầu với việc giữ [cơ thể] ở vị trí này trong 10 giây và sau đó tăng dần theo thời gian.



▲ Mọi người có thể tìm kiếm các liệu pháp điều trị khác nhau cho chứng đau dây thần kinh tọa. Trong đó, kéo giãn cơ và các bài tập ít hoặc không có tác động đến cơ thể cũng có thể hữu ích.

3. Các mẹo giảm đau thần kinh tọa khác

Cùng với các bài tập thể dục và kéo giãn cơ, bạn có thể áp dụng một số cách thay đổi lối sống để giảm đau dây thần kinh tọa, bao gồm:

- Chườm nóng và chườm lạnh
- Mang nẹp thắt lưng phụ trợ
- Ngủ đúng giấc
- Tập yoga
- Bỏ thuốc lá (những người hút thuốc có tỷ lệ đau lưng cao hơn)
- Duy trì cân nặng hợp lý
- Tập luyện cách giữ tư thế đúng
- Bảo đảm việc nâng và xách đồ vật đúng cách

- Di chuyển xung quanh càng nhiều càng tốt khi có chuyển đi dài hoặc chuyển bay dài (chọn chuyển bay có chuyển tiếp hoặc đứng dậy tại chỗ ngồi)

Bằng cách thực hành những mẹo trên, bạn có thể giúp cải thiện chứng đau dây thần kinh tọa và ngăn ngừa tổn thương trong tương lai.

Tác giả Devon Andre có kinh nghiệm nhiều năm trong ngành y tế và thực phẩm chức năng và là tác giả lâu năm của BelMarraHealth.com, nơi xuất bản bài báo này lần đầu tiên.

Thiên Văn biên dịch

4 dưỡng chất nam giới cần nhất

Tiếp theo từ trang 1

Một số nghiên cứu chỉ ra rằng có tới 68% người trưởng thành ở Hoa Kỳ không tiêu thụ đủ chất béo omega-3 theo nhu cầu dinh dưỡng.

Ông nói: “Chất béo omega-3 rất cần thiết cho sức khỏe tim mạch tốt ưu, hoạt động trơn tru của các khớp, cơ bắp dẻo dai, và sức khỏe của bộ não.”

Các loại cá nước lạnh như cá hồi, cá trích, cá thu và cá mòi, cùng với các nguồn thực vật như hạt chia, hạt cây gai dầu, và quả óc chó, rất nhiều acid béo omega-3.

Bác sĩ Wheeler lưu ý rằng việc duy trì mức acid béo omega-3 tối ưu trên 8% đã được chứng minh là làm giảm nguy cơ bị bệnh tim mạch khoảng 30% so với những người ở mức trung bình 4%.

Tiêu thụ lâu dài các thực phẩm và chất bổ sung nhiều omega giúp giảm 20 đến 64% chứng mất trí nhớ, đặc biệt là bệnh Alzheimer.

Các chất bổ sung acid béo omega-3 có ba loại: ethyl este rẻ tiền, chất béo trung tính chất lượng cao, và monoglyceride cao cấp. Theo Bác sĩ Wheeler, monoglyceride mạnh gấp hai đến ba lần do

hấp thụ tốt hơn, khiến cho 1,000 mg omega monoglyceride tương đương với khoảng 2,700 mg omega dựa trên chất béo trung tính.

Ông nói: “Tôi khuyên bạn nên ăn cá hai đến ba lần mỗi tuần và dùng 2,500–3,000 mg monoglyceride hoặc 5,000 mg chất béo trung tính mỗi lần mỗi ngày cùng với thức ăn.”

3. Vitamin B12 và Folate

Theo Bác sĩ Wheeler, nam giới thường không uống vào đủ vitamin B12 và folate, những loại vitamin B thiết yếu có nhiều lợi ích cho sức khỏe. Thiếu hụt các vitamin này có thể dẫn đến mệt



Đàn ông dành nhiều thời gian hơn dưới ánh nắng mặt trời có thể giúp họ hấp thụ nhiều vitamin D hơn.

mỏi, trầm cảm, lo lắng, bệnh thần kinh, rối loạn cương dương và mất trí nhớ. Bác sĩ Wheeler cho biết: “Dữ liệu về chứng mất trí nhớ đặc biệt thú vị, cho thấy sự suy giảm nhận thức chậm lại đáng kể ở những người có khẩu phần ăn nhiều folate hoặc bổ sung folate.”

Ông nói, xét nghiệm vitamin B, ngay cả đối với các bác sĩ có kinh nghiệm, có thể gây bối rối. Các xét nghiệm như folate huyết thanh và B12 huyết thanh, đánh giá tiến trình chuyển vitamin từ ruột vào máu, chỉ xác định được tình trạng thiếu hụt trầm trọng. Để đánh giá lượng vitamin đưa đến tế bào, bao gồm cả tế bào não, các xét nghiệm tập trung vào các chất thải bị vitamin B loại bỏ, chẳng hạn như homocysteine và acid methylmalonic. Ông nói: “Những chất thải này gây viêm nhiễm và [là sản phẩm] không mong muốn, khiến chúng trở thành “rác thải của tiến trình sản xuất năng lượng tế bào.”

Nồng độ homocysteine cao cho thấy nhu cầu tăng lượng vitamin B. Mức homocysteine tối ưu nằm trong

khoảng từ 5 đến 7 mcmol/L, mặc dù một số nguồn đề nghị lên tới 15 mcmol/L, và acid methylmalonic phải từ 0.07 đến 0.27 mcmol/L.

Theo Bác sĩ Wheeler, nguồn vitamin B phong phú nhất được tìm thấy trong thịt như thịt bò và thịt gà; trong hải sản như nghêu, sò và cá hồi; và trong các loại rau lá xanh đậm. Mặc dù khẩu phần ăn có nhiều thực phẩm này sẽ cung cấp đủ cho nhu cầu của cơ thể, nhưng việc tối ưu hóa các dưỡng chất này có thể cần dùng chất bổ sung.

Khai phá tiềm năng làm cha:

Tối ưu hóa với các dưỡng chất

Ưu tiên sức khỏe là việc rất quan trọng đối với các ông bố vì có thể đem lại lợi ích sâu rộng. Bằng cách tối ưu hóa các dưỡng chất thiết yếu, các ông bố có thể nâng cao sức khỏe xương, bảo tồn trí nhớ, và tăng sức đề kháng.

Một nghiên cứu năm 2021, tìm hiểu về tác động của thói quen ăn uống của cha mẹ lên con cái họ, cho thấy người cha có nhiều ảnh hưởng hơn người

mẹ trong việc định hình lựa chọn thực phẩm của con cái.

Mặc dù có những điểm tương đồng giữa cha và mẹ, những phát hiện này nêu bật vai trò độc đáo của người cha trong việc ảnh hưởng đến thói quen ăn uống của con cái. Do đó, theo bản tường trình, các giải pháp khuyến khích thói quen ăn uống lành mạnh nên tính đến sự đóng góp đáng kể của các ông bố.

Bằng cách nêu gương và áp dụng thói quen ăn uống bổ dưỡng, người cha có thể tạo ra hiệu ứng lan tỏa tích cực ảnh hưởng đến sức khỏe và lối sống tổng thể của cả gia đình.

Vance Voetberg là ký giả tự do của The Epoch Times tại Tây Bắc Thái Bình Dương. Anh có bằng Cử nhân khoa học trong ngành báo chí và mong muốn trình bày những tin tức liên quan đến sức khỏe trung thực, truyền cảm hứng. Anh là người sáng lập blog dinh dưỡng “Running On Butter”.

Tú Liên biên dịch

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thể giới



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

Ông Martin Rubenis
VẬN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

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

Cô Shiyu Zhou
TIẾN SĨ, HOA KỲ

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 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. Mỗi 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



Nghiện thực phẩm: Nguyên nhân chính và 3 cách vượt qua

Tiếp theo từ trang 5

Có Feivor khuyến thay vì kiêng hoàn toàn thực phẩm ưa thích, chúng ta nên tìm một sự thay thế lành mạnh hơn để duy trì các mục tiêu dinh dưỡng và sức khỏe – trong khi ăn một ít các thực phẩm chế biến sẵn thích hợp.

2. Hóa chất trong năo

Tiến sĩ Hafeez cho biết rằng tiêu thụ thực phẩm chứa nhiều carbohydrate, chất béo, đường, muối, và chất làm ngọt nhân tạo có thể gây ra một tiến trình giống như nghiện cho một số người. Cô nói: “Điều này kích hoạt các vùng khen thưởng của não phóng thích serotonin và dopamine.”

Kích thích quá mức vùng não khen thưởng phóng thích lượng lớn dopamine có thể dẫn đến cảm giác hưng phấn, tương tự như khi dùng ma túy hoặc rượu.

3. Di truyền

Một yếu tố khác gây gia tăng nghiện thực phẩm là di truyền. Nghiên cứu đã cho thấy rằng một số người có loại gene khiến họ phát triển các chứng nghiện cao hơn bình thường, bao gồm cả nghiện thực phẩm.

Thực phẩm chế biến có nguy cơ gây bệnh ung m

Một nghiên cứu mới từ Trường Y tế Công cộng Imperial College cho thấy thực phẩm chế biến làm tăng nguy cơ ung thư, bao gồm thức uống có ga, ngũ cốc, bữa ăn đóng gói sẵn, bánh mì đóng gói và sản xuất hàng loạt.

Họ nhấn mạnh rằng những thực phẩm này không phải là những nguyên liệu phổ biến được dùng nấu ăn trong gia đình mà bao gồm các thành phần dẫn xuất, chẳng hạn như si-rô bắp chứa lượng fructose cao hoặc tinh bột biến đổi.

Sau khi tiến hành trên 200,000 người tham gia ở độ tuổi trung niên trong hơn 10 năm, các nhà nghiên cứu phát hiện những người ăn thực phẩm chế biến có nguy cơ bị ung thư và tử vong cao hơn đáng kể. Trong số đó, ung thư buồng trứng và ung thư năo thường phát triển ở những người ăn thực phẩm siêu chế biến (ultra-processed) hơn. Tuy nhiên, từ vông do ung thư buồng trứng và ung thư vú tăng cao ở nhóm này.

Tiến sĩ Kiara Chang, tác giả đầu tiên cho biết trong một tuyên bố: “Cơ thể của chúng ta có thể không phản ứng với các thành phần và chất phụ gia siêu chế biến



▲ Thực phẩm lành mạnh thực sự khiến cơ thể cảm thấy nhẹ nhàng, trong khi thực phẩm chế biến tạo ra cảm giác nặng nề.

giống như với thực phẩm chế biến tối thiểu và bổ dưỡng.”

Tiêu thụ lượng lớn thực phẩm chế biến cũng có liên quan đáng kể với việc tăng nguy cơ béo phì, tiểu đường, và bệnh tim.

Một đánh giá được công bố trên The American Journal of Lifestyle Medicine tuyên bố hầu hết mọi người không hiểu được “độ sâu và phạm vi” của tác hại, vì nhiều người trong xã hội chúng ta có cách ăn uống còn kém [lành mạnh] hơn cả cách ăn tiêu chuẩn nguy hiểm của người Mỹ.

Vượt qua chứng nghiện thức ăn

Chứng nghiện thực phẩm có thể tự biến mất.

“Để vượt qua chứng nghiện thực phẩm, bạn phải bắt đầu bằng cách tìm lại chính mình, để thay đổi”, cô Hafeez khuyến. Đó có thể là quãng thời gian đầy thách thức, vì vậy bạn cần nấu đảm có một hệ thống hỗ trợ hoặc thậm chí là một chuyên gia về sức khỏe tâm thần.

1. Giới hạn thực phẩm gây nghiện

Cô Hafeez khuyến nghị loại bỏ rượu và thức uống chứa caffeine ra khỏi khẩu phần ăn để giảm các lựa chọn ăn uống kém lành mạnh, vì các chất này thường có thể gây ra cảm giác thèm ăn.

Nghiên cứu từ Đại học Cornell xác nhận rằng caffeine có thể làm cho thực phẩm có hương vị ít ngọt hơn và kích thích mức tiêu thụ đường lớn hơn. Một nghiên cứu khác cho thấy rượu có thể kích thích các tế bào thần kinh trong não làm tăng sự thèm ăn.

Đơn giản chỉ cần bỏ caffeine hoặc thức uống có cồn, thay vào đó là nước lọc có thể giúp ngăn chặn cảm giác thèm ăn.

2. Rèn luyện cơ thể để tránh thức ăn vật

Bổ sung các thực phẩm lành mạnh hơn vào thực đơn ăn uống cũng có ích. Cô Hafeez nói: “Theo thời gian, cơ thể sẽ quen với việc tránh đồ ăn vật và ít thèm ăn thực phẩm không lành mạnh hơn.”

Thực phẩm lành mạnh thực sự khiến cơ thể cảm thấy nhẹ nhàng, trong khi thực phẩm chế biến tạo ra cảm giác nặng nề. Tiến sĩ Joel Fuhrman từ Nutritional Research Foundation giải thích đó là vì “cơ thể của người hay ăn vật, sau khi tiêu hóa thức ăn, sẽ bắt đầu đào thải chất cặn bã và phục hồi thương tổn.”

Tiến trình này khiến cơ thể rơi vào trạng thái mệt mỏi, đau đầu và lo lắng. Nhưng khi ăn thức ăn bổ dưỡng, bạn không cảm thấy điều này. Ngoài ra, bạn sẽ

“không có cảm giác muốn ăn trở lại cho đến khi nguồn dự trữ glycogen gần cạn kiệt.”

3. Nhận thức lại môi

Việc nhận thức lại thường được dùng để làm giảm cảm xúc tiêu cực. Nhưng các nhà nghiên cứu thấy giải pháp này cũng khá hiệu quả cho chứng nghiện thức ăn.

Khi nhìn thấy thức ăn vật, bạn có thể nghĩ về những hậu quả tiêu cực của việc ăn nó – thức ăn có thể gây ung thư hoặc béo phì, hoặc nghĩ tưởng tiêu cực về thức ăn: như ai đó đã bắt hơi vào hoặc đầu bếp đã dùng tay không sạch trong khi đóng gói. Những suy nghĩ này có thể giúp giảm đáng kể cơn thèm những thực phẩm này.

Cô Hafeez nói rằng việc chú ý đến những gì ăn vào là rất quan trọng. Nhìn thấy có bao nhiêu calorie trong các mặt hàng thực phẩm mà bạn đang thêm và hiểu được cần bao nhiêu bài tập thể dục để đốt cháy những calorie đó, có thể giúp bạn vượt qua chứng nghiện thực phẩm.

Giống như chúng ta đã trở nên hiểu hơn về sức khỏe tâm thần nói chung, các bác sĩ cần chú ý nhiều hơn đến những bệnh nhân có cân nặng hoặc xét nghiệm cho thấy họ bị nghiện thực phẩm.

Cô Hafeez nói: “Thông thường, một bác sĩ sẽ nói, ‘Thật tuyệt nếu bạn có thể cắt giảm lượng đường’, và sau đó cho bệnh nhân giảm lượng đường tiêu thụ.”

Nhiều người không có đủ tài chính để đến tham khảo với một chuyên gia dinh dưỡng, vì vậy giúp các bác sĩ đa khoa nhận thức rõ hơn về nguyên nhân tâm lý đằng sau chứng nghiện thực phẩm, cách có vấn cho bệnh nhân, và tầm quan trọng của việc cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ngoài cộng đồng là rất quan trọng. Như với bất kỳ chứng nghiện nào, nếu một người có thể dừng lại khi nhận được khuyến, họ sẽ làm như vậy, cô Hafeez kết luận. Cần thêm sự giúp đỡ và nhận thức.

Ông George Citroner là ký giả chuyên mục sức khỏe của The Epoch Times, đưa tin về sức khỏe và y học, bao gồm các chủ đề ung thư, bệnh truyền nhiễm và tình trạng thoái hóa thần kinh. Ông đã được trao giải thưởng Tưởng trình Xuất sắc về Chính minh Truyền thông (MORE) vào năm 2020 cho một câu chuyện về nguy cơ loăng xương ở nam giới.

Thanh Long biên dịch

Mùi hương tổng hợp phá vỡ hormone bằng cách nào?

Tiếp theo từ trang 5

Khi chúng ta thắp một ngọn nến, trang điểm, xịt nước hoa hoặc sử dụng bột giặt có chứa hương liệu, EDC sẽ được phóng thích và làm mất cân bằng nội tiết tố.

Bà Nudelman nói với The Epoch Times: “Tùy thuộc vào thời điểm tiếp xúc, EDC có thể góp phần gây dậy thì sớm, gây hại cho khả năng sinh sản hoặc phát triển, cũng như làm tăng nguy cơ ung thư vú.”

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng các chất EDC như phthalates, một thành phần phổ biến của mùi hương tổng hợp, làm suy giảm khả năng sinh sản và có liên quan đến việc tăng nguy cơ ung thư vú.

Không chỉ ảnh hưởng đến nội tiết tố

Trong một nghiên cứu của Đan Mạch, các nhà nghiên cứu đã đưa ra giả thuyết rằng dibutyl phthalate trong được phẩm làm tăng nguy cơ ung thư vú ở phụ nữ. Loại phthalate này được sử dụng trong nhiều sản phẩm mỹ phẩm.

Trong nghiên cứu này, các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng nguy cơ ung thư vú tăng gấp đôi đối với phụ nữ dùng thuốc có chứa phthalate này. Nghiên cứu cho biết: “Kết quả cho thấy phụ nữ nên tránh tiếp xúc nhiều với dibutyl phthalates.”

Nghiên cứu được công bố trên tạp san Medical Hypotheses cho thấy các EDC như phthalates và paraben xâm nhập vào máu qua da, phá vỡ cân bằng nội tiết và làm tăng khả năng phát triển ung thư vú.

Một lượng lớn dữ liệu cho thấy mối tương quan chặt chẽ giữa EDC và sảy thai, sinh non, và những bất thường về phát triển, theo một đánh giá trên Frontiers in Public Health.

Trong bài đánh giá, các nhà nghiên cứu đã phân tích các tác động khác nhau của phthalate đối với trẻ sơ sinh trong tử cung. Kết quả cho thấy “bằng chứng đáng kể về việc tiếp xúc với phthalate trước khi sinh dẫn đến sự phát triển bất thường của thai nhi và kết cục sinh sản bất lợi [hư thai/trẻ sơ sinh không sống qua 7 ngày].”

Phân tích góp tương tự cũng cho thấy rằng việc tiếp xúc với phthalate của người mẹ có liên quan đến cân nặng trẻ sơ sinh thấp hơn. Điều thú vị là tỷ lệ béo phì cao hơn ở trẻ em đang phát triển cho thấy rằng việc tiếp xúc với phthalate của người mẹ không chỉ ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi mà còn cả sự phát triển ở tuổi vị thành niên của con cái.

Một thành phần khác thường được sử dụng trong các loại nước hoa khác nhau như một chất tạo màu là styrene. Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ và Chương trình Chất độc Quốc gia liệt kê styrene là một hóa chất “có khả năng gây ung thư ở người.”

Các thành phần hương thơm khác gồm có long não (camphor), một chất độc thần kinh; linalool gây huyết chứng hô hấp; và benzyl axetat có tác động tiêu cực đến hệ thần kinh trung ương.

Quy định đáng ngờ về thành phần hương liệu

Mặc dù ngày càng có nhiều bằng chứng chứng minh sự an toàn, những các cơ quan chính phủ chấp thuận việc sử dụng và bán các hóa chất này vẫn chưa có hành động quyết định chống lại ngành hóa chất.

Vào năm 2022, Cơ quan Quản trị Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) đã hạn chế một số loại phthalate được sử dụng trong bao bì thực phẩm. Nhưng FDA đã ngừng cấm tất cả các chất phthalate, nói rằng họ cần thêm bằng chứng từ những người khởi kiện để ban hành lệnh cấm hoàn toàn đối với phthalate.

Ông Homer Swei, phó chủ tịch cấp cao của Environmental Working Group, nói với The Epoch Times: “FDA và EPA [Cơ quan Bảo vệ Môi

trường] tụt hậu so với nhiều quốc gia về các quy định đối với sản phẩm tiêu dùng. EU [Liên minh Âu Châu], Canada, và Nhật Bản đều có các quy định chặt chẽ hơn.”

Mỗi năm, các công ty hóa chất đổ hàng triệu USD vào vận động hành lang – một hoạt động mà các nhà phê bình cho [là để] duy trì ảnh hưởng không phù hợp đối với các cơ quan quản trị và các nhà lập pháp được bầu.

“Các hiệp hội thương mại cho ngành hóa chất và ngành mỹ phẩm thông thường sẽ khiến chúng ta tin rằng liều lượng phải đến mức nào đó mới tạo ra chất độc và công chúng không cần lo lắng về một chút hóa chất gây ung thư trong bốn tám giọt bong bóng xà phòng hoặc đầu gối đầu cho trẻ em,” bà Nudelman nói.

“Nhưng thực tế là chẳng ai trong chúng ta sống trong bong bóng xà phòng, mà chúng ta tiếp xúc và tái tiếp xúc với các hóa chất gây ung thư – và các hóa chất độc hại gây rối loạn nội tiết tố – từ lúc thức dậy vào buổi sáng cho đến khi đi ngủ vào buổi tối. Khoa học đang cho thấy rằng nhiều lần tiếp xúc và tiếp xúc với liều lượng thấp cũng như thời điểm tiếp xúc với hóa chất không an toàn đó sẽ dồn tích lại gây nguy hại.”

Mùi hương tự nhiên so với tổng hợp

Mùi hương tự nhiên được làm bằng các thành phần thực vật tự nhiên, nhưng mùi hương tổng hợp được làm từ hóa chất nhân tạo.

Tuy nhiên, điều này đơn giản hóa toàn bộ câu chuyện về mùi hương tự nhiên và tổng hợp.

Các công ty đưa mùi hương vào sản phẩm không bắt buộc phải liệt kê các thành phần được sử dụng để tạo ra mùi hương. Thay vào đó, người tiêu dùng [chỉ] nhìn thấy “hương thơm” hoặc “hương thơm tự nhiên”, mặc dù cả hai đều chứa hàng chục thành phần.

Khi chúng ta nhìn thấy “hương thơm” (fragrance) trên nhãn, điều này hàm ý rằng nhiều thành phần được sử dụng có nguồn gốc tổng hợp. “Hương thơm tự nhiên” không bao gồm các hóa chất độc hại như phthalates, nhưng vẫn trải qua quy trình sản xuất công nghiệp.

“‘Tự nhiên’ không phải là một thuật ngữ mà mùi hương được quy định, điều này gây khó khăn cho việc so sánh ‘mùi hương tự nhiên’ giữa các thương hiệu. ‘Tự nhiên’ cho biết vấn đề nguồn gốc chứ không phải cách xử lý, phẩm chất/cấp độ hoặc được kiểm tra,” ông Swei nói.

Nhiều thành phần trong mùi hương “tự nhiên”, chẳng hạn như pulegone, beta-myrcene và linalil, đã được chứng minh là gây ra các biến chứng sức khỏe đáng lo ngại như ung thư. Linalil, một hóa chất gây dị ứng cao, gây hại cho sinh sản, bị cấm ở Âu Châu.

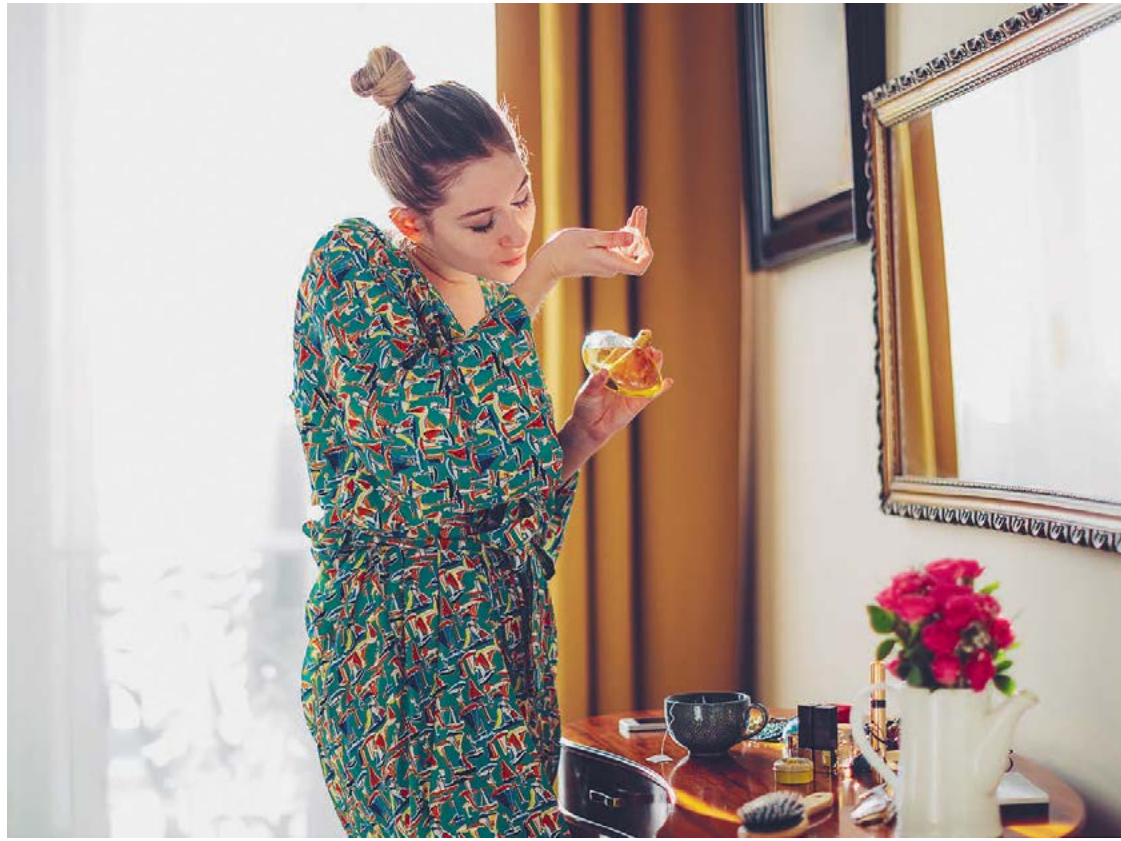
Do sự mờ hồ xung quanh các thành phần hương thơm, ông Swei khuyến khích người tiêu dùng tìm kiếm các thành phần hương thơm cụ thể từ các sản phẩm và nhãn hiệu cho biết các thành phần hương liệu của họ.

Sự toàn diện của hương thơm

Tác động của mùi hương không chỉ ảnh hưởng đến những người đam mê nước hoa và những người sành nước hoa. Mùi hương ảnh hưởng đến hầu hết người Mỹ, vì chúng được sử dụng trong hầu hết các sản phẩm chăm sóc cá nhân và tẩy rửa gia dụng.

Có Suzi Swope, một chuyên gia thẩm mỹ tự nhiên, chuyên gia về mùi hương, đồng thời là người sáng lập blog về sức khỏe và phong cách sống Gurl Gone Green, không đồng ý việc có nhiều mùi hương trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta là điều bình thường.

“Nếu bạn luôn muốn mọi thứ có mùi thơm [nếu tôi là bạn thì tôi sẽ suy nghĩ và hỏi bản thân rằng], lần cuối cùng bạn không nghĩ thấy mùi gì là khi nào. Chỉ có không khí trong lành,



▲ Hương thơm tổng hợp được sử dụng trong nhiều sản phẩm phổ biến từ chất tẩy rửa gia dụng đến nến và chúng phá vỡ hệ thống nội tiết của chúng ta.

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng các chất EDC như phthalates, một thành phần phổ biến của mùi hương tổng hợp, làm suy giảm khả năng sinh sản và có liên quan đến việc tăng nguy cơ ung thư vú.

sạch sẽ,” cô nói với The Epoch Times.

“Mùi hương thơm không làm biến mất mà [chỉ] đang át đi những mùi hương hàng ngày tạo nên cuộc sống. Có người nào muốn sống với một chiếc mặt nạ như vậy đây?”

“Tôi biết tốt tiền của chúng ta không có tinh dầu plug-in Glade, nhưng họ có thiên nhiên – với tất cả mùi hương, hoa tươi và gia vị. Trở về với thiên nhiên dường như là điều ‘bình thường’ nhất mà một người có thể làm được, nhưng lối sống của chúng ta lại không cho thấy điều đó.”

Anh Vance Voetberg là ký giả tự do của The Epoch Times tại Tây Bắc Thái Bình Dương. Anh có bằng Cử nhân khoa học trong ngành báo chí và mong muốn trình bày những tin tức liên quan đến sức khỏe trung thực, truyền cảm hứng. Anh là người sáng lập blog dinh dưỡng “Running On Butter”.

Kim Khuê biên dịch

EVA-KATALIN/GETTY IMAGES AND SHUTTERSTOCK



▲ Người xưa đã sử dụng các loại thảo mộc thơm như Murraya (Nguyệt quế) và Elsholtzia (Hương nhai). Trăm năm để điều trị các bệnh khác nhau.

Thay đổi về lối sống góp phần điều trị thoái hóa khớp gối

Gabe Mirkin

Một công trình đánh giá 47 nghiên cứu trên 22,037 bệnh nhân bị thoái hóa khớp gối được điều trị trong ít nhất 12 tháng cho thấy không có sự khác biệt rõ ràng giữa thuốc và giả được trong việc giảm đau cơn đau trong thời gian dài.

Ngoài trừ các chất ức chế miễn dịch có nhiều tác dụng phụ nghiêm trọng, thuốc men và các chất uống thêm để tăng sức khỏe không ngăn ngừa được sự tiến triển trong tổn thương khớp và chỉ được sử dụng để giúp giảm đau.

Thoái hóa khớp là nguyên nhân phổ biến nhất gây đau khớp mạn tính và tiến triển đến tình trạng sưng khớp bị phá hủy hoàn toàn. Thoái hóa khớp là một trong những bệnh kinh niên phổ biến nhất và là nguyên nhân hàng đầu gây ra tình trạng khuyết tật trên toàn thế giới.

80% người Bắc Mỹ có bằng chứng tia-X về thoái hóa khớp gối ở tuổi 65, và 60% bị đau khớp nghiêm trọng. Hơn 700,000 người ở Bắc Mỹ phải thay khớp gối mỗi năm, chủ yếu là vì tình trạng này.

Nguyên nhân thoái hóa khớp gối

Trước đây, chẩn đoán thoái hóa khớp gối có nghĩa là bác sĩ của bạn đã loại trừ các nguyên nhân gây đau đầu gối

đã biết khác và không biết nguyên nhân gây đau khớp của bạn.

Bây giờ chúng ta biết rằng những người bị thoái hóa khớp gối có nồng độ galectin trong máu cao, kích hoạt hệ thống miễn dịch với một người khiến gây viêm – giống như bệnh viêm khớp dạng thấp hoặc viêm khớp phản ứng.

Nếu hệ miễn dịch của bạn vẫn hoạt động quá mức, các hóa chất và tế bào tương tự được sử dụng để tấn công vi trùng có thể tấn công và phá hủy sụn trong khớp của bạn.

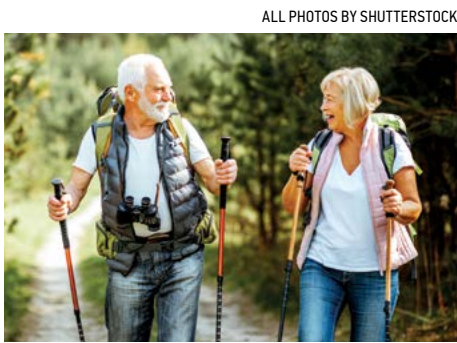
Một công trình đánh giá 68 nghiên cứu cho thấy thoái hóa khớp có liên quan đến tất cả nguyên nhân làm tăng tình trạng viêm, chẳng hạn như béo phì, huyết áp cao, cholesterol cao, tiểu đường và hội chứng chuyển hóa. Cơn đau khớp này sẽ tạm thời giảm đi nhờ bất cứ điều gì liên quan đến việc kiểm soát chứng viêm:

- Dầu Omega-3 trong cá
- Thực phẩm có lá xanh như cải xoăn, rau bina và rau mùi tây
- Giảm cân ở những người thừa cân (nhưng không phải ở người gầy)
- Các bài tập tăng cường sức mạnh và tính linh hoạt và bài tập aerobic
- Tránh khói thuốc lá
- Hạn chế rượu bia

Một số nghiên cứu đã cho thấy rằng tập thể dục hiệu quả hơn phẫu thuật [cắt bỏ một phần sụn chêm qua nội soi khớp] trong việc điều trị những người bị đau đầu gối và rách sụn chêm do thoái hóa.

Những thay đổi qua lối sống chống viêm để điều trị thoái hóa khớp

• Cách ăn uống chống viêm: nhiều trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, đậu, hạt trong quả hạch (nuts) và các loại hạt (seeds) khác, đồng thời hạn chế thịt đỏ, thịt chế biến sẵn,



▲ Thay đổi sang lối sống chống viêm để điều trị thoái hóa khớp.

thực phẩm có thêm đường, tất cả thức uống có đường bao gồm nước ép trái cây và thực phẩm chiên rán. Những người ăn theo cách ăn uống chống viêm kiểu Địa Trung Hải ít bị thoái hóa khớp.

• Giảm cân nếu thừa cân. Cân nặng quá mức gây viêm, và béo phì là yếu tố nguy cơ chính gây thoái hóa khớp. Chỉ với 11 pound giảm bớt có thể giúp giảm 50% nguy cơ phát triển bệnh thoái hóa khớp gối ở phụ nữ.

• Vận động nhiều hơn. Thoái hóa khớp hầu như luôn trở nên xấu hơn khi không hoạt động. Tập thể dục làm tăng chất lượng sụn trong thoái hóa khớp. Một công trình đánh giá 55 nghiên cứu cho thấy tập thể dục có-đeo-tay giúp giảm đau và cải thiện chức năng khớp.

Thế dục nhịp điệu và rèn luyện tăng sức mạnh cơ bắp trong 20 tuần giúp giảm đau đầu gối rõ rệt và tăng khả năng vận động.

Một phân tích góp gồm 6 nghiên cứu trên 656 bệnh nhân thoái hóa khớp cho thấy rằng tập thể dục giúp cải thiện các triệu chứng đau đầu gối. Tuy nhiên, quý ý cần theo dõi cơn đau và luôn dừng lại nếu cơn đau trở nặng hơn.

• Tránh các môn thể thao tác động lên đầu gối. Lực của bàn chân chạm đất có thể làm vỡ sụn ở đầu gối. Không chạy, nhảy hoặc tham gia các môn thể thao liên quan đến

tác động mạnh của bàn chân chạm đất. Các môn thể thao không tác động gồm có đạp xe, bơi lội, thể dục nhịp điệu dưới nước, và sử dụng các loại máy như máy tập hình elip hoặc máy tập bước lên xuống bậc thang – nơi bàn chân bạn được thiết bị giúp sức khi di chuyển.

Sử dụng thuốc khi cần thiết để kiểm soát cơn đau

Quý vị có thể có đường kiểm soát cơn đau của mình bằng NSAID (thuốc chống viêm không steroid) hoặc các loại thuốc giảm đau khác, nhưng hãy nhận ra rằng các loại thuốc này không chỉ tác dụng ngăn chặn tiến trình phá hủy khớp và không chữa khỏi cơn đau. Vì vậy, quý vị hãy chỉ dùng liều thấp nhất nhằm giảm đau và chỉ sử dụng khi cần thiết.

Nếu cơn đau trở nên không thể chịu đựng được khiến quý vị mất ngủ vào ban đêm, có lẽ đã đến lúc nên tính đến thay khớp gối.

Tuy nhiên, khớp nhân tạo cũng không dùng được vĩnh viễn; tại thời điểm này, hầu hết các khớp thay thế sử dụng được khoảng 15 năm. Vì vậy, hãy trì hoãn phẫu thuật càng lâu càng tốt. Bác sĩ phẫu thuật của quý vị nên cảnh báo rằng khớp thay thế làm tăng nguy cơ nhiễm trùng. Bất kỳ nhiễm trùng nào trong cơ thể đều có thể tấn công vào khớp nhân tạo vì nơi này không có miễn dịch cục bộ.

Bác sĩ Gabe Mirkin tốt nghiệp trường Y Đại học Harvard và Đại học Y học Baylor. Ông là một trong số rất ít bác sĩ được chứng nhận 4 chuyên khoa: Y học thể thao, dị ứng và miễn dịch học, nhi khoa, và miễn dịch nhi khoa. Là một bác sĩ hành nghề trong hơn 50 năm và là người dẫn chương trình phát thanh trong 25 năm, ông cung cấp tin tức y khoa và lời khuyên lối sống lành mạnh

Kim Khuê biên dịch

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

