

TÂM & THÂN



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

▲ Củ nghệ là một loại gia vị có nguồn gốc từ thân rễ của cây Curcuma longa – một loại cây lâu năm thuộc họ gừng.

Củ nghệ

*Thảo dược cứu thương có tác dụng
kháng viêm, giảm đau và hạ sốt*

CỨU THƯƠNG BẰNG THẢO DƯỢC: ĐIỀU TRỊ VẾT THƯƠNG CẤP TÍNH BẰNG THUỐC TỰ NHIÊN

PHẦN 1

➔ Trong loạt bài “Cứu thương bằng thảo dược”, chúng tôi xem xét các lựa chọn thay thế tự nhiên cho phương pháp cứu thương hiện đại – thường bao gồm các thuốc làm từ hóa chất tổng hợp. Nếu bạn đang tìm kiếm giải pháp tự nhiên cho tình huống cấp tính, loại thảo mộc được đề cập dưới đây chính là lựa chọn an toàn, hiệu quả và dễ kiếm dành cho bạn.

Sina McCullough

Cứu thương bằng thảo dược là gì?

Thay vì dùng các hóa chất nhân tạo để điều trị các vết thương hoặc tình trạng cấp tính, bộ cứu thương (first aid kit) bằng thảo dược dùng các loại thảo dược và gia vị có sẵn.

Nghệ

Phương thuốc cứu thương đầu tiên của tôi là nghệ. Tôi không ra khỏi nhà mà không có nó.

Củ nghệ là một loại gia vị có nguồn gốc từ thân rễ của cây Curcuma longa – một loại cây lâu năm thuộc họ gừng. Hoạt chất nổi tiếng nhất trong củ nghệ là curcumin, giúp cho củ nghệ có màu hơi vàng. Curcumin là một chất chống viêm, chống oxy hóa, kháng virus, kháng khuẩn và kháng nấm mạnh mẽ.

Củ nghệ đã được dùng làm thực phẩm và thuốc một cách an toàn trong hơn 5,000 năm qua.

Giống như tổ tiên xa xưa của chúng ta, khi tôi bị nhức đầu, đau, sưng tấy hoặc sốt, thay vì tìm đến ibuprofen hoặc acetaminophen (Tylenol®), tôi lại tìm đến nghệ.

Trong khi các loại thuốc do con người tạo ra thường được cho là “hiệu quả hơn” so với loại thuốc của thiên nhiên này, nghiên cứu khoa học lại cho thấy điều ngược lại. Ví dụ, một nghiên cứu được công bố năm 2009

TIÊU CHUẨN CỦA THẢO DƯỢC CỨU THƯƠNG

Mặc dù có rất nhiều loại thảo dược để lựa chọn, nhưng thảo dược dùng để cứu thương cần đạt được các tiêu chuẩn sau:

- 100% tự nhiên
- Hiệu quả trong hầu hết các tình trạng cấp tính, chẳng hạn như vết cắt, vết trầy xước, vết bầm tím, vết bỏng, vết dập, ong đốt, sốt và đau
- Dễ vận chuyển và bảo quản
- Thời hạn sử dụng dài
- Nguy cơ quá liều hoặc tác dụng phụ không đáng kể

Trong loạt bài này, tôi sẽ chia sẻ về các loại thảo dược có công dụng cứu thương, cách làm, và cách sử dụng như thế nào.

5,000
NĂM

Củ nghệ đã được dùng làm thực phẩm và thuốc một cách an toàn trong hơn 5,000 năm qua.



đã kết luận rằng chất chiết xuất từ củ nghệ “dường như có hiệu quả và an toàn tương tự như ibuprofen trong điều trị viêm khớp gối [viêm xương khớp].”

Phát hiện này đã được xác nhận năm 2014 khi một nghiên cứu thử hai kết luận rằng nghệ “hiệu quả như ibuprofen” trong điều trị đau đầu gối và cứng khớp. Điều quan trọng là các viên thuốc nghệ dẫn đến ít tác dụng phụ hơn đáng kể, bao gồm ít đau bụng/khó chịu hơn so với ibuprofen.

Ngoài ra, ibuprofen có thể chứa một số “thành phần không hoạt động” mà tôi chọn không dùng, chẳng hạn như tinh bột ngô, titanium dioxide, sắt oxide vàng, sắt oxide đỏ, polysorbate 80 và polyethylene glycol.

Bạn có thể tránh những hóa chất nhân tạo đó mà vẫn có thể giảm cơn đau đầu, giảm đau nhức, giảm sưng, và hạ sốt bằng cách tự làm hoặc mua các sản phẩm từ nghệ nguyên chất.

Khi nào nên dùng nghệ:

Các nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng củ nghệ có ích cho các tình trạng cấp tính sau:

- Đau đầu
- Giảm đau
- Hạ sốt
- Giảm sưng
- Chống côn trùng
- Giảm ngứa
- Chữa lành vết thương trên da nhanh hơn, chẳng hạn như vết cắt nhỏ, vết trầy xước và vết bầm tím
- Cải thiện tiêu hóa và giảm đầy hơi

- Phục hồi nhanh hơn khi bị ho hoặc đau họng
- Phục hồi nhanh hơn từ tổn thương cơ do tập thể dục

Các sản phẩm từ củ nghệ:

Mặc dù tiêu thụ trực tiếp củ nghệ sống là một phương thuốc hiệu quả, nhưng củ nghệ rất dễ hư hỏng, khiến việc dùng củ nghệ để cứu thương không thực tế. Tương tự như vậy, trà nghệ là một phương thuốc

hiệu quả; tuy nhiên, chúng ta cần nước ấm và thời gian ủ trà, điều này không lý tưởng trong trường hợp cấp cứu.

Các lựa chọn tốt nhất cho bộ dụng cụ cứu thương bao gồm nghệ ngâm rượu, thuốc đắp và viên nang (khô, dạng bột). Tôi luôn có sẵn ba sản phẩm này.

Đối với các vết kích ứng da, tôi thích đắp bột nghệ hơn. Đối với hầu hết các

tình trạng khác, tôi thích dùng nghệ ngâm rượu trong bộ cứu thương của mình hơn. Nghệ ngâm rượu có công dụng mạnh, dễ làm, có thể dùng ngay mà không cần chuẩn bị gì, và dễ uống hơn cho những đứa trẻ khó nuốt viên nang của tôi.

Trong trường hợp tôi hết cồn, viên nang nghệ là phương án dự phòng của tôi.

Bạn có thể mua hoặc tự làm những sản phẩm này.

Dưới đây là các công thức nghệ ngâm rượu, thuốc đắp, và viên nang cùng với liều lượng thông thường của tôi.

Đôi lời về chất lượng củ nghệ

Không phải tất cả nghệ đều như nhau. Một số nhãn hiệu nghệ khô được cho là có chứa hàm lượng kim loại nặng cao.

Xem tiếp **trang 2**



▲ Các nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng củ nghệ có ích cho các tình trạng cấp tính như đau đầu, giảm đau, hạ sốt,...

Củ nghệ: Thảo dược cứu thương có tác dụng kháng viêm, giảm đau và hạ sốt

Tiếp theo từ trang 1

Tương tự như vậy, một số nhân hiệu viên nang nghệ được cho là có chứa hàm lượng vi khuẩn và chì cao.

Do đó, khi có thể, tôi trồng củ nghệ hữu cơ và tự bào chế các phương thuốc của riêng mình. Khi mua, tôi thích những sản phẩm đã được kiểm tra kim loại nặng, thuốc diệt cỏ glyphosate, vi khuẩn và không bức xạ.

Nghệ ngâm rượu

Ban đầu tôi khá ngại khi làm rượu nghệ vì nếu tôi pha không đúng, sản phẩm sẽ bị nổi mốc hoặc nếu thuốc quá mạnh thì người nhà sẽ bị bệnh. Do đó, khi tôi bắt đầu dùng rượu nghệ, tôi đã mua từ một công ty mà tôi tin tưởng. Vài tháng sau, tôi muốn đặt hàng thêm, nhưng công ty đã hết hàng nên tôi bắt đầu tự làm. Tôi chưa bao giờ đặt hàng nữa vì việc làm thứ rượu thuốc này rất tiết kiệm chi phí và đơn giản đến mức ngay cả những đứa trẻ con nhà tôi cũng có thể dễ dàng làm mà không cần sự giúp đỡ của tôi.

Công thức nghệ ngâm rượu của tôi như sau:

Nguyên liệu (cho 700ml (24 ounces)):

- 1 cup củ nghệ tươi hữu cơ, thái nhỏ
- 2 cup Ocean Vodka (nồng độ 80)
- 1 muỗng cà phê hạt tiêu đen xay hữu cơ

Dụng cụ:

- Bình thủy tinh miệng rộng
- 12 chai thủy tinh màu nâu hoặc xanh lam 57ml (2 ounces) để giảm tiếp xúc với ánh sáng (để đựng rượu thuốc)
- Hướng dẫn thực hiện:*
 - Rửa kỹ và làm khô lọ thủy tinh và chai thủy tinh.
 - Nhẹ nhàng rửa củ nghệ bằng nước lọc và cắt nhỏ bằng dụng cụ bảo phủ mai hoặc máy xay thực phẩm. Đặt trong lọ.
 - Thêm hạt tiêu xay vào lọ.
 - Thêm rượu vào lọ. Đậy nắp thật chặt. Lắc nhẹ.
 - Để trong 6 tuần, tránh ánh sáng và nhiệt; hoạt động tốt khi đặt trong tủ mát.
 - Lắc nhẹ mỗi ngày.
 - Sau 6 tuần, lọc bỏ xác.
 - Lưu trữ chất lỏng trong chai thủy tinh 60ml.
 - Dùng ống nhỏ giọt để hút ra khi cần



▲ Bạn có thể tự mình làm viên nang nghệ hoặc cách dễ nhất là mua.

Liều lượng sử dụng:

Liều thông thường là 15 giọt, nhưng liều lượng thay đổi theo từng cá nhân. Nhỏ dưới lưỡi và để nguyên trong một phút trước khi nuốt.

Bột nghệ

Bột nghệ có thể đắp trực tiếp lên da khi bị kích ứng, chẳng hạn như vết cắn hoặc ngứa, hoặc để giảm đau, viêm và sưng tấy.

Bột nghệ rất hiệu quả, nhưng có thể làm cho da đổi sang màu vàng trong thời gian ngắn.

Cách tối đắp nghệ:

- Dùng củ nghệ tươi: Nếu có sẵn củ nghệ tươi, bạn hãy nhai củ nghệ cho đến khi thành sền sệt trong miệng, sau đó đắp lên vùng bị đau và sưng tấy. Áp dụng lại khi cần thiết.
- Để làm thuốc đắp bằng bột củ nghệ: Bạn có thể làm bột củ nghệ, nhưng tôi mua nó từ một công ty mà tôi tin tưởng. Hòa tan bột trong nước ấm cho đến khi tạo thành hỗn hợp đặc như sữa chua Hy Lạp. Thoa lên vùng bị ảnh hưởng sau đó băng lại bằng băng. Đắp lại khi cần thiết.

Viên nang nghệ

Mặc dù tôi ưa chuộng nghệ ngâm rượu nhưng viên nang nghệ cũng có trong bộ cứu thương của tôi. Viên nang thì dễ dàng đem theo bên người hơn. Do đó, tôi đem theo viên nang khi di chuyển, chẳng hạn như khi đi bộ đường dài hoặc đi xe đạp.

Bạn có thể làm viên nang nghệ (công thức bên dưới) nhưng cách dễ nhất là mua. Tôi bắt đầu uống viên nang nghệ bằng cách mua từ một



Curcumin có trong củ nghệ là một chất chống viêm, chống oxy hóa, kháng virus, kháng khuẩn và kháng nấm mạnh mẽ.

công ty mà tôi tin tưởng. Theo thời gian, khi niềm tin vào bản thân ngày càng lớn, tôi mạo hiểm tìm hiểu và bắt đầu tự làm. Một lần nữa, tôi rất ngạc nhiên vì làm thứ này thật dễ dàng và tiết kiệm chi phí.

Cho dù mua hay tự làm viên nang nghệ, tôi luôn chắc rằng công thức phải có hạt tiêu đen – đã có ghi nhận việc tiêu đen làm tăng khả năng hấp thụ và khả dụng sinh học của chất curcumin.

Công thức viên nang nghệ của tôi như sau:

Nguyên liệu:

- 2/3 cup bột nghệ hữu cơ
- 2 muỗng cà phê hạt tiêu đen hữu cơ mới xay
- Vỏ viên nang thuần chay cỡ “00”

Dụng cụ:

- Găng tay
- Đũa sứ
- Muồng

Cách làm:

- Đeo găng tay để tránh làm bẩn ngón tay của bạn.
- Trong đĩa thủy tinh, trộn bột nghệ và hạt tiêu đen với nhau.
- Mở một viên nang.
- Dùng phần nang lớn hơn, đẩy nang xuống hỗn hợp bột nghệ để lấp đầy bột.
- Lắp lại cho đến khi cảm thấy bột đặc lại, tức là khi không thể đẩy thêm bột vào viên nang nữa.
- Đậy nang lại.
- Bảo quản trong lọ thủy tinh tránh nhiệt và ánh nắng mặt trời.

Liều lượng sử dụng:

Liều lượng thông thường là 1-2 viên, nhưng liều lượng thay đổi theo từng cá nhân. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, lượng curcuminoids hàng ngày được chấp nhận như một chất phụ gia thực phẩm lên tới 3 mg/kg, tương đương với 1.36 mg/lb trọng lượng cơ thể. Nếu có thể, hãy tiêu thụ nghệ với chất béo.

Phần 2: Mā để: Thảo dược cứu thương có tác dụng kháng sinh, kháng virus và giảm đau

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

Lan Hoa biên dịch



Bạn cảm thấy uể oải sau bữa trưa? Hãy thử cách này

Zrinka Peters

Thỉnh thoảng, mọi người đều có cảm giác như thực sự có thể lăn ra ngủ ngay sau bữa trưa. Thuật ngữ “Afternoon Slump”, hay còn gọi là uể oải buổi chiều, mô tả tình trạng uể oải, buồn ngủ sau bữa trưa. Hiện tượng này phổ biến đến mức cộng đồng y tế đã đưa ra một tên gọi chính thức là postprandial somnolence – buồn ngủ sau bữa ăn.

Cảm giác mệt mỏi và buồn ngủ sau bữa ăn có thể khiến bạn khó tập trung vào công việc buổi chiều và thường ảnh hưởng đáng kể đến năng suất làm việc sau bữa trưa.

Nguyên nhân rất đa dạng, nhưng vài mẹo đơn giản sau đây có thể giúp bạn xua tan mệt mỏi và duy trì mức năng lượng ổn định suốt cả ngày.

Nhịp sinh học

Vào buổi chiều, cảm giác mức năng lượng và sự tỉnh táo giảm xuống là điều bình thường do nhịp sinh học tự nhiên của cơ thể. Đồng hồ sinh học bên trong cơ thể giúp điều chỉnh thức-ngủ, liên quan đến một loạt các hormone và quá trình sinh học khác nhau.

Nhịp sinh học chịu trách nhiệm phần lớn trong việc tạo ra cảm giác tỉnh táo ở một số thời điểm và cảm giác buồn ngủ vào những thời điểm khác.

Theo Quy tài trợ Giác ngủ, cơ thể cảm nhận các tín hiệu mạnh nhất liên quan đến giấc ngủ là sau nửa đêm, và một lần nữa vào buổi chiều giữa 1 giờ và 4 giờ nhưng ở mức độ thấp hơn. Điều này phù hợp với thói quen ngủ trưa ở nhiều nước trên thế giới.

Ảnh hưởng của carbohydrate và chất béo

Tuy nhiên, còn có nhiều yếu tố khác bên cạnh các tín hiệu sinh học vốn là điều mà chúng ta không điều khiển được.

Những gì bạn ăn trong bữa trưa cũng đóng vai trò quan trọng gây ra hiện tượng này.

Nghiên cứu cho thấy sự kết hợp của lượng lớn chất béo bão hòa và carbohydrate trong một bữa ăn (như trong món hamburger và khoai tây chiên) có thể làm tăng tác dụng gây buồn ngủ vào ban ngày.

Chuyên gia dinh dưỡng

chức năng Adair M. Anderson giải thích tiến trình sinh lý này như sau:

“Bữa ăn nhiều carbohydrate mà không có đủ protein và chất xơ – để làm cho hệ tiêu hóa hoạt động chậm lại – sẽ khiến lượng đường trong máu tăng bất ngờ. Lúc này, cơ thể sẽ khắc phục bằng

cách tiết ra insulin để đưa đường từ máu vào tế bào. Tuy nhiên, trong hầu hết các trường hợp, cơ thể tiết ra quá nhiều insulin vì không muốn lượng đường máu cao, dẫn đến hạ đường huyết gây ra sự mệt mỏi cho cơ thể.

Ảnh hưởng của lượng thức ăn

Không chỉ loại thức ăn mà lượng thức ăn cũng có thể tác động đến cảm giác của cơ thể một tiếng sau khi ăn. Việc ăn một bữa thịnh soạn dường như sẽ dẫn đến thêm ngủ ngay sau đó hơn là ăn nhiều bữa nhỏ.

Nghiên cứu cho thấy những người ăn bữa trưa có rất nhiều calorie (922 calorie) lái xe khó khăn hơn những người ăn nhẹ nhàng hơn (305 calorie). Họ đi chệch khỏi làn đường thường xuyên hơn và cũng cảm thấy mệt mỏi hơn.



▲ Ăn phần ăn nhỏ hơn vào bữa trưa sau đó ăn nhẹ vào buổi chiều; ít nhất không khí trong lành và vận động lành mạnh.

Những yếu tố khác

Ngoài ra, một số dưỡng chất trên thực tế lại có tác dụng gây buồn ngủ. Tryptophan – loại amino acid thường được cho là nguyên nhân gây ra cảm giác uể oải mà nhiều người cảm thấy sau bữa ăn Lễ Tạ Ơn – chắc chắn có liên quan đến tác dụng gây buồn ngủ. Bữa tối Lễ Tạ Ơn vào lúc 6 giờ tối có lẽ thích hợp hơn vào buổi trưa. Nhưng tryptophan không phải là thực phẩm duy nhất gây buồn ngủ. Các thực phẩm chứa hàm lượng melatonin cao – như cherry chua, nấm, cà chua, hạt dẻ cười – có thể trợ giúp điều hoà nhịp sinh học và gây buồn ngủ.

Các yếu tố khác, không phải cách thức ăn uống, cũng có thể ảnh hưởng đến cảm giác của cơ thể lúc 2 giờ chiều. Cơ thể không có giấc ngủ sâu hoặc liên tục vào ban đêm có thể dẫn đến buồn ngủ quá mức vào ban ngày, và một số tình trạng bệnh lý như tiểu đường, thiếu máu, và thậm chí là không dung nạp thức ăn cũng có thể làm cho vấn đề [buồn ngủ] trầm trọng hơn.

Các bước để duy trì sự tỉnh táo

Mặc dù sự uể oải vào buổi chiều có thể do nhiều nguyên nhân, một số bước đơn giản sau đây có thể giúp ổn định mức năng lượng vào buổi chiều, và cả ngày dài.

Đầu tiên, bước đi đúng hướng chủ yếu là bạn hãy thay thế carbohydrate đơn, tinh chế – như bánh mì

trắng, donut, và nước ngọt có gas – bằng carbohydrate phức như bánh mì ngũ cốc nguyên hạt hoặc gạo lứt, đậu và rau. Carbohydrate phức thường chứa chất xơ, vitamin, khoáng chất và các dưỡng chất khác, tiêu hoá chậm hơn carbohydrate đơn, và ít làm đường

huyết tăng bất ngờ vốn là điều dẫn đến hạ đường huyết khiến bạn mệt mỏi.

Ăn phần ăn nhỏ hơn vào bữa trưa sau đó ăn nhẹ vào buổi chiều, thay vì ăn duy nhất một bữa lớn, cũng có thể giảm bớt năng lượng hấp thụ của hệ tiêu hoá.

Bà Anderson chỉ ra nghiên cứu cho thấy thứ tự ăn các món trong một bữa cũng tạo ra sự khác biệt.

Bà Anderson nói: “Bắt đầu với món khai vị rau. Ví dụ, một nắm đậu Hà Lan, cà chua bi, cần tây, và cà rốt thái sợi. Chất xơ trong các loại rau ít calorie này hoạt động giống như một tấm lưới thủ môn, ngăn chặn các enzyme

tiêu hóa nhanh chóng tấn công, và phân hủy carbohydrate thành các loại đường đơn. Khi tiêu hóa càng chậm, carbohydrate sẽ đi vào máu càng chậm và lượng đường trong máu tăng càng nhẹ. Lý tưởng nhất là đường tăng từ từ, và KHÔNG tăng bất ngờ. Sau đó, ăn protein trước carbohydrate, ví dụ: ăn thịt gà và bông cải xanh trước, ăn bánh mì sau.”

Uống đủ nước trong suốt cả ngày cũng có thể giúp tránh mệt mỏi. Nước rất cần thiết để các chất dinh dưỡng vận chuyển hiệu quả đến các tế bào khắp cơ thể. Tình trạng mất nước có thể khiến bạn cảm thấy mệt mỏi.

Ngay cả tình trạng mất nước nhẹ cũng thực sự khiến tế bào co lại, có thể dẫn đến suy giảm nhận thức, bao gồm mất trí nhớ ngắn hạn, giảm khả năng tập trung và tỉnh táo.

Uống nhiều chất lỏng và lý tưởng là nước suốt cả ngày có thể giúp cả tâm trí và cơ thể hoạt động tốt nhất.

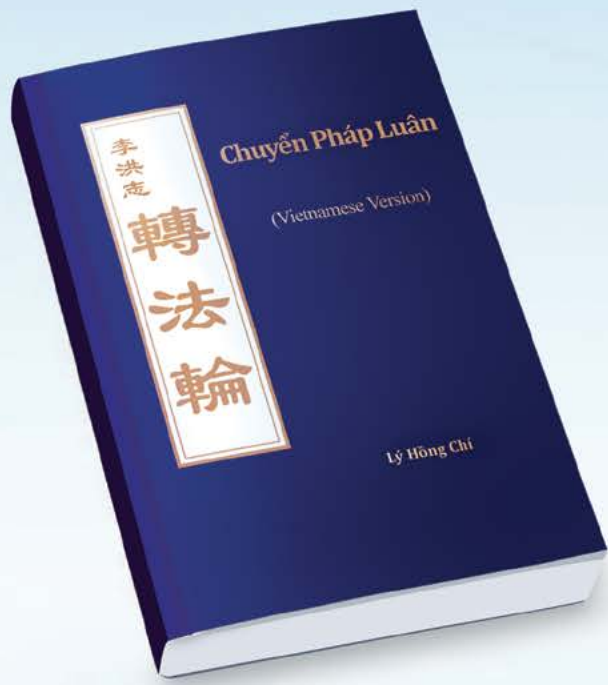
Ra ngoài đi dạo sau bữa trưa cũng là một cách tuyệt vời để giữ mức năng lượng ổn định trong suốt buổi chiều. Tập thể dục thúc đẩy sự chuyển chở đường chất và oxygen đến khắp cơ thể, bao gồm cả não và có thể giúp bạn tỉnh táo.

Kết hợp với việc chú ý loại thức ăn, lượng ăn trong bữa trưa và cung cấp đủ nước cho cơ thể, bạn có thể tập trung và hoàn toàn tỉnh táo, ngay cả vào lúc 4 giờ chiều.

Cô Zrinka Peters là cây bút tự do thường viết các bài có chủ đề về sức khỏe, lối sống lành mạnh và giáo dục. Cô có bằng Cử nhân Văn học Anh của Đại học Simon Fraser, British Columbia, Canada, và có nhiều bài viết được đăng trên báo giấy và trên các trang Health Digest, Parent.com, Today Catholic Teacher, và Education.com

Minh Thu 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

“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 Phật giáo.

Ông Arthur Waldron
GIÁO SƯ VIÊN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

Chuyên 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 tính trên con đường tu luyện hướng đến viên mãn và hơn thế nữa.

Cuốn Chuyên 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



Thiền định có thể giúp bạn đưa ra quyết định sáng suốt hơn

Nghiên cứu cho thấy những người thực hành thiền sẵn sàng hơn khi đối mặt với những khó khăn trong cuộc sống

ETH Zurich

Những người đưa ra quyết định thông minh thường thu thập tất cả thông tin có liên quan, đồng thời suy xét những điểm mạnh và điểm yếu một cách bình thản. Điều này bao gồm việc thu thập thông tin đáng lo ngại hoặc không vui. Hoặc ít nhất đó là cách người ta nên làm.

Tuy nhiên, thực tế lại tương đối khác. Bởi vì người ta có xu hướng bỏ qua những thông tin có thể tiêu cực – ngay cả khi những thông tin đó có sẵn. Ví dụ, họ không muốn tìm hiểu xem khoản đầu tư có còn giá trị không, thực hiện một xét nghiệm y tế để xác nhận căn bệnh, hay một người bạn đã phản bội họ. Lý do là ngay cả chỉ suy nghĩ về thông tin tiêu cực cũng khiến họ lo lắng và sợ hãi.

Nghiên cứu mới cho thấy người ta có thể giảm xu hướng né tránh thông tin này bằng cách thực hành thiền thường xuyên.

Các nhà nghiên cứu định nghĩa thực hành thiền tĩnh lặng (mindfulness meditation) là ngồi yên và nhắm mắt,

quan sát – nhưng không phản ứng với – hơi thở, cảm giác thể chất, suy nghĩ và cảm xúc.

Một số nghiên cứu cho thấy thực hành thiền thường xuyên có tác động tích cực đến cả cơ thể và tâm trí. Ngồi thiền 15 phút mỗi ngày giúp giảm căng thẳng, tăng khả năng tập trung, giảm nguy cơ trầm cảm, và nâng cao năng suất làm việc.

Trong nghiên cứu mới, ông Elliott Ash, giáo sư luật, kinh tế, và khoa học dữ liệu tại ETH Zurich, và các đồng nghiệp cho rằng thiền định mỗi ngày giúp tăng khả năng đối mặt với cảm xúc tiêu cực của mọi người.

Trong một nghiên cứu được đăng trên tập san Economics Letters (Lá thư Kinh tế), các nhà nghiên cứu đã tuyển chọn 261 người tham gia qua một nền tảng trực tuyến và chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm. Một nhóm thiền định mỗi ngày trong 15 phút, và nhóm khác dành thời gian nghe nhạc thư thái.

Trước và sau thí nghiệm, những người tham gia nghiên cứu đã trả lời các câu hỏi về cách giải quyết thông tin tiêu cực và phản ứng với cảm xúc như thế nào. Ví dụ, những người tham gia được hỏi rằng liệu họ có muốn nhận thông tin tiêu cực về sức khỏe, đầu tư tài chính, hoặc các mối quan hệ cá nhân hay không.

Giáo sư Ash cho biết, “Những người thiền định mỗi ngày trong 2 tuần đơn

giản chỉ cần quan sát những cảm xúc tiêu cực của và bình tĩnh chấp nhận. Trạng thái tích cực này không được quan sát thấy ở nhóm đối chứng.”

Các tác giả nghiên cứu kết luận rằng thiền có ý thức giúp người ta trở nên kiên định hơn trước các cảm xúc khó chịu, nhờ vậy họ sẽ giải quyết thông tin tiêu cực một cách khách quan hơn.

Ông Ash cho biết, “Một vài người



Thiền định mỗi ngày giúp tăng khả năng đối mặt với cảm xúc tiêu cực của mọi người.

AMITESH VAJRA/SHUTTERSTOCK

Mã đề

Thảo được sơ cứu có tác dụng kháng sinh, kháng virus và giảm đau

CỨU THƯƠNG BẰNG THẢO DƯỢC: ĐIỀU TRỊ VẾT THƯƠNG CẤP TÍNH BẰNG THUỐC TỰ NHIÊN PHẦN 2

➔ Trong loạt bài “Cứu thương bằng thảo dược”, chúng tôi xem xét các lựa chọn thay thế tự nhiên cho phương pháp điều trị thương hiện đại – thường bao gồm các thuốc làm từ hóa chất tổng hợp. Nếu bạn đang tìm kiếm giải pháp tự nhiên cho tình huống cấp tính, loại thảo mộc được đề cập dưới đây chính là lựa chọn an toàn, hiệu quả và dễ kiếm dành cho bạn.

Sina McCullough

Cây mã đề (plantain) là loại thảo mộc lâu năm và hay bị coi là “cỏ dại” mọc ở sân sau, bãi cỏ, dọc theo đường lái xe vào nhà và lối đi bộ đường dài, cũng như ở trong vườn.

Mã đề hội đủ các yêu cầu quan trọng để được đưa vào bộ sơ cứu bằng thảo dược, như điều trị tốt các tình trạng cấp tính (chẳng hạn như vết cắt, vết trầy xước, và vết ong đốt), dễ sử dụng và ít có nguy cơ gây ra tác dụng phụ.

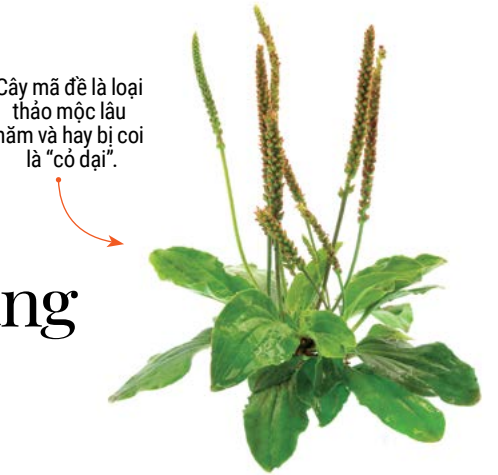
Loại thuốc dễ sử dụng nhất

Kinh nghiệm đầu tiên của tôi với mã đề là trong một buổi vui chơi vào ngày hè, con trai tôi bị ong bắp cày đốt ở ngay tại nhà. Cậu bé đã bật khóc vì đau đớn, trong lúc đó tôi chợt nhớ đã từng nghe rằng mã đề giúp đẩy độc tố khỏi da và giảm đau.

Tôi nhanh chóng tìm trên mặt đất và thấy cây mã đề, nhai nát trong miệng (hơi hết một chút), rồi đắp trực tiếp miếng bã lên vết đốt. Trong vòng vài giây, con trai tôi ngừng khóc. Cơn đau đã biến mất và cậu bé cảm thấy khỏe hơn đến mức quay lại vui chơi. Kể từ lúc đó, tôi đã bị cây mã đề cuốn hút!

Mã đề được sử dụng ở hầu hết mọi nơi trên thế giới. Việc sử dụng mã đề chữa lành vết thương ít nhất đã có từ thời Hy Lạp cổ xưa, họ đã kê lá thuốc này để điều trị vết chó cắn. Người Viking cũng sử dụng mã đề để chữa lành vết thương. Do tính phổ biến vào thế kỷ 14, mã đề được tôn sùng trong vở kịch “Romeo và Juliet” của Shakespeare nhờ khả năng

- **KHI NÀO NÊN SỬ DỤNG MÃ ĐỀ**
- Nghiên cứu ủng hộ việc sử dụng mã đề cho các tình huống cấp tính sau:
- Ong hoặc ong bắp cày đốt
- Muỗi đốt hoặc các loại côn trùng khác cắn
- Vết cắt nhỏ và vết trầy xước
- Cây thường xuân độc hoặc cây sồi độc
- Vết bầm tím
- Chảy máu
- Bệnh chàm hoặc bệnh vẩy nến
- Nứt da hoặc mồi dẻ khô



Cây mã đề là loại thảo mộc lâu năm và hay bị coi là “cỏ dại”.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

chữa lành gây căng chân.

Y học cổ truyền khuyến nghị phối hợp mã đề với mật ong để chữa vết thương, còn mã đề luộc ăn với bơ được cho là có thể chữa lành bất kỳ cơ quan nào trong cơ thể con người.

Khoa học đã xác nhận rằng mã đề có đặc tính chống viêm, kháng sinh, kháng virus, giảm đau, chống tiêu chảy, trị dai tháo đường, chống oxy hóa, chống khối u và điều hòa miễn dịch.

Do có đặc tính chữa bệnh đa dạng, mã đề có thể thay thế một số loại thuốc nhân tạo thường thấy trong bộ sơ cứu hiện đại.

Thuốc giảm đau tại chỗ

Khi bị đau và ngứa do ong đốt, tôi tìm đến cây mã đề thay vì thuốc giảm đau không kê đơn như acetaminophen hoặc Benadryl.

Cây mã đề có tác dụng hút tuyệt vời và có thể loại bỏ vết chích hoặc ong độc. Mã đề cũng có tác dụng giảm đau. Mã đề cũng có tác dụng giảm đau. Mã đề cũng có tác dụng giảm đau.

Thuốc kháng sinh tại chỗ

Đối với những vết cắt và vết trầy xước nhỏ, tôi dùng mã đề thay vì thuốc kháng sinh bôi Neosporin.

Mã đề là một loại “thuốc bôi sơ cứu” linh hoạt có thể được sử dụng để điều trị các vết cắt và vết trầy xước nhỏ. Tác dụng này là nhờ mã đề chứa allantoin, giúp tái tạo nhanh chóng các tế bào da bằng cách loại bỏ mô hoại tử hoặc mô bệnh và hình thành biểu mô hoặc mô da mới.

Mã đề cũng chứa chất chống viêm aucubin và chất kháng khuẩn aucubigenin. Các nghiên cứu đã kết luận rằng mã đề có hiệu quả trong việc sửa chữa mô và chữa lành da, gồm cả khép vết thương nhanh hơn và đẩy nhanh thời gian lành vết thương. Chất thay thế nhân tạo thường là kháng sinh bôi Neosporin có chứa petrolatum, một hóa chất tổng hợp được làm từ nhiên liệu hóa thạch.

Bạn có thể không dùng các hóa chất nhân tạo mà vẫn giảm nhẹ được triệu chứng khi bị ong đốt, côn trùng cắn, vết cắt, và vết trầy xước nhỏ bằng cách tự làm thuốc từ mã đề tại nhà hoặc mua các thuốc làm từ mã đề.

Các dạng thuốc từ cây mã đề

Khi có sẵn, tôi sử dụng mã đề tươi. Đón giấm chỉ cần lấy một chiếc lá mã đề, nhai thành dạng bột nhão, sau đó đắp

trực tiếp lên vùng da bị tổn thương.

Khi không có sẵn mã đề tươi thì kem bôi mã đề là một lựa chọn tuyệt vời. Kem bôi mã đề dễ mang theo bên mình, hiệu quả và có thời hạn sử dụng lâu dài. Bạn có thể mua trực tuyến hoặc tự làm tại nhà.

Đổi lời về chất lượng mã đề

Cho dù bạn chọn loại mã đề nào, hãy đảm bảo rằng đây là loại hữu cơ, không bị phun thuốc trừ sâu hay thuốc diệt cỏ. Khi tìm kiếm mã đề, cần bảo đảm không thu hoạch ở những khu vực gần đường cao tốc hoặc nơi có chó đi vệ sinh.

Kem bôi mã đề

Tôi luôn mang theo kem bôi mã đề trong ví của mình. Tôi sử dụng thường xuyên cho làn da khô, môi khô hoặc nứt nẻ. Các con tôi gọi vật dụng này là “kem bôi ma thuật” bởi vì khi trẻ con bị va đập, bầm tím, trầy xước hoặc bị cắn, kem bôi mã đề sẽ nhanh chóng làm dịu cơn đau và giảm sưng đỏ.

Khi làm kem bôi mã đề, tôi còn thêm liên mộc (Symphytum officinale) và tinh dầu hướng thảo.

Liên mộc đã được tường trình là có hiệu quả trong điều trị tại chỗ triệu chứng đau, sưng và viêm, cũng như chấn thương do vật cùn và vết thương ngoài da.

Tinh dầu hướng thảo làm tăng thời hạn sử dụng của kem bôi. Tinh dầu này cũng chứa các đặc tính kháng khuẩn, kháng nấm, và được cho là có thể đẩy nhanh tiến trình chữa lành vết thương.

Công thức làm kem bôi mã đề của tôi

Làm cho 3/4 cup kem bôi

- Thành phần:
- 2 cup lá mã đề tươi (được hái từ khu vực không phun hóa chất) hoặc 8 thìa lá mã đề khô
- 1 muỗng canh bột rễ liên mộc (comfrey root) khô hoặc 1/2 cup lá hoặc rễ cây liên mộc tươi
- 1 1/4 cup dầu nền như dầu ô liu hữu cơ hoặc dầu bơ hữu cơ
- Khoảng 3 muỗng canh hạt sáp ong
- 40 giọt tinh dầu hướng thảo hữu cơ

Hướng dẫn:

Nếu sử dụng lá tươi, hãy bắt đầu với bước một. Nếu sử dụng lá khô, hãy bắt đầu với bước hai.

1. Thu hoạch lá mã đề vào một ngày nắng, khô ráo. Cắt bỏ phần bị sâu bệnh hoặc không tốt. Lau sạch bụi bẩn bằng vải khô, nếu cần. Xếp lá thành một lớp trên khăn khô, sạch. Để khô tự nhiên trong 2–3 ngày.



▲ Những người làm vườn tham gia nghiên cứu trong tình trạng căng thẳng và lo lắng nhất đã chứng kiến những cải thiện lớn nhất về sức khỏe tinh thần của họ.

này được coi là có ảnh hưởng tích cực đến hạnh phúc của những người tham gia.”

Một nghiên cứu tương tự đã phát hiện rằng việc tham quan các khu vườn cho phép giao lưu cá nhân và thi vị giữa con người và cảnh quan lịch sử.

Nghiên cứu nổi tiếng hiện nay của

2. Sau khi lá khô, thái nhỏ, sau đó cho vào lọ thủy tinh khô, sạch. Thêm liên mộc, sau đó phủ dầu lên; lá nên được dầu bao phủ hoàn toàn. Nếu chưa được phủ hết thì thêm nhiều dầu hơn. Đậy nắp lọ.

3. Đặt một khăn bép dưới đáy nồi nấu chậm và đặt lọ thủy tinh lên khăn. Cho nước vào đến ngang nửa nồi. Bật mức nấu thấp nhất có thể, thường là “giữ ấm”. Đậy nắp nồi nấu chậm và để dầu ngâm trong 4–6 tiếng, thêm nước nếu cần để nồi không bị cạn nước. Lắc lọ thường xuyên. Bạn có thể nấu trong 12–24 tiếng để cho ra loại kem bôi tốt hơn, nhưng sẽ cần liên tục kiểm tra mực nước.

4. Lấy lọ ra khỏi nồi. Lọc dầu qua vải thưa hoặc rây lọc mịn. Để dầu nguội trong vài tiếng. Nếu có nước trong dầu thì sẽ bị đọng lại ở đáy lọ. Loại bỏ nước bằng cách từ từ đổ dầu ra khỏi lọ, để lại nước dưới đáy.

5. Đun nóng sáp ong trong nồi hơi đôi ở nhiệt độ thấp. Sau khi tan chảy, thêm dầu mã đề và khuấy kỹ cho đến khi sáp hòa tan vào nhau. Thêm nhiều sáp ong sẽ giúp hỗn hợp đặc hơn. Khi hỗn hợp đã nguội, cho tinh dầu hướng thảo vào khuấy đều.

6. Đổ hỗn hợp vào lọ khô, sạch. Để nguội. Kem bôi mã đề có thể để được vài năm nếu không bị nước lẫn vào và bảo quản ở nơi khô ráo.

Liều lượng và cách sử dụng

CHỈ SỬ DỤNG BÊN NGOÀI. Thoa kem trực tiếp lên da. Che bằng băng dán. Thoa lại lên da khi cần (giống như khi bạn sử dụng Neosporin). Có thể xảy ra dị ứng trên da khi bôi dầu hiếm gặp. Do đó, khi sử dụng lần đầu tiên, hãy thoa một lượng nhỏ lên da trước. Nếu không có kích ứng hoặc phản ứng tiêu cực nào xảy ra thì có thể thoa tùy ý.

Thận trọng khi sử dụng và các tương tác có thể xảy ra

Hãy tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước khi dùng mã đề nếu bạn đang mang thai hoặc cho con bú. Mã đề cũng là một loại thuốc nhuận tràng. Tránh dùng mã đề nếu đang dùng lithium hoặc carbamazepine.

Mặc dù mã đề bôi tại chỗ thường có tác dụng tốt, nhưng đã có các phản ứng trên da được báo cáo. Ngoài ra, dùng mã đề vào đường miệng có thể gây ra các phản ứng bất lợi được biết đến sau đây: phản ứng dị ứng nghiêm trọng, buồn nôn, nôn, tiêu chảy, đầy bụng, tức ngực, hắt hơi và chảy nước mắt.

Tiếp theo: Bạc hà là một loại thảo mộc trong căn bếp có đặc tính chữa bệnh và trị liệu bằng hương thơm. Thảo dược này có thể được sử dụng để điều trị chứng khó tiêu, đau đầu, buồn nôn, v.v.

Tiến sĩ Sina McCullough là tác giả của “Go Wild: How I Reverse Chronic & Autoimmune Disease” (Tôi đã chống lại bệnh mãn tính và bệnh tự miễn như thế nào), đồng thời là tác giả của cuốn “Hands Off My Food” và “Beyond Labels” (tạm dịch: Đừng can thiệp vào thức ăn của tôi” và “Phía bên kia của nhãn mác”). Cô có bằng tiến sĩ dinh dưỡng tại Đại học California – Davis.

Đại Hải biên dịch

Hai thói quen giúp bạn thiết lập lại đồng hồ sinh học

Tiếp theo từ trang 5

Vì sao đồng hồ sinh học lại quan trọng

Năm 2019, Cơ quan Nghiên cứu Ung thư Quốc tế kết luận rằng làm việc theo ca rất có thể là tác nhân gây ung thư ở người. Điều đó đặt ra câu hỏi về những tác động bất lợi tổng thể đối với những người đang sống không đồng bộ với lập trình thời gian tự nhiên của bản thân hoặc chu kỳ đánh thức giấc ngủ ưa thích của cơ thể.

Các nhà nghiên cứu muốn biết rằng liệu có nên tận dụng một số hành vi nhất định để khắc phục sự suy giảm sức khỏe do nhịp sống lệch với đồng hồ Trái Đất hay liệu việc thay đổi lối sống có thể giúp cải thiện sự uể oải vào buổi chiều thường gặp ở người lớn tuổi khiến họ phải đi ngủ sớm và thức giấc quá sớm hay không?

Năm 2021, một đánh giá được đăng trên Tập san Điều tra Lâm sàng cho thấy việc tiếp xúc với ánh sáng, giới hạn thời gian ăn uống và melatonin có thể giúp ngủ ngon, cũng như cải thiện các chứng rối loạn thần kinh, tâm thần, chuyển hóa tim mạch, và bệnh miễn dịch.

Thời điểm ăn uống

Một phần quan trọng của chu kỳ ngủ – thức là thời điểm chúng ta ăn, bởi vì điều đó truyền đạt cho cơ thể biết rằng đã đến thời điểm cần năng lượng cho các hoạt động trong chu kỳ thức. Thức ăn giúp cung cấp năng lượng, nhưng chu kỳ thức với việc ăn uống thiếu suy nghĩ có thể

là một thảm họa. Việc ăn uống thiếu điều độ tạo ra gánh nặng cho tuyến tụy trong việc tổng hợp insulin, có thể dẫn đến tình trạng kháng insulin cũng như các tín hiệu lộn xộn được gửi đến đồng hồ sinh học.

Đây là lý do vì sao ăn vặt vào đêm khuya sẽ đặc biệt gây khó chịu. Hành động ăn là một tín hiệu báo cho cơ thể rằng cơ thể phải làm việc. Ánh sáng cũng vậy.

Tốt nhất là bữa sáng nên được ăn trong vòng một tiếng sau khi thức dậy và tất cả việc ăn uống nên dừng lại 8 đến 12 tiếng sau đó. Ý kiến này được đưa ra dựa trên các thử nghiệm với người và chuột.

Khi ngừng ăn và để bụng rỗng nghĩa là bạn đã gửi một tín hiệu mạnh mẽ đến cơ thể rằng đã đến giờ đi ngủ. Khi không tiêu hóa thức ăn, cơ thể sẽ chuyển sang sửa chữa và tái tạo – một lo các quy trình tế bào hoàn toàn khác nhằm mục đích dọn dẹp nhà máy sau khi tất cả công nhân đã về nhà trong ngày. Giờ đây, chúng ta gọi thói quen cổ ý hạn chế việc ăn uống trong những thời điểm nhất định là “nhịn ăn gián đoạn” hoặc “ăn uống theo thời gian bị giới hạn”.

Thói quen này cũng giúp giảm sản xuất insulin, cải thiện chuyển hóa glucose và phản ứng insulin, giảm cân, điều chỉnh insulin tốt hơn. Từ đó có thể đem lại những cải thiện sâu sắc về sức khỏe cho những người bị bệnh hoặc có nguy cơ bị bệnh tiểu đường.

tại Đại học Colorado – Boulder cho biết: “Những phát hiện này cung cấp bằng chứng cụ thể cho thấy làm vườn cộng đồng có thể đóng vai trò quan trọng trong ngăn ngừa ung thư, bệnh kinh niên và rối loạn sức khỏe tâm thần.”

Những người làm vườn tham gia nghiên cứu trong tình trạng căng thẳng và lo lắng nhất đã chứng kiến những cải thiện lớn nhất về sức khỏe tinh thần của họ.

Giáo sư Litt nói: “Ngay cả khi bạn đến khu vườn để tự trồng lương thực ở một nơi yên tĩnh, bạn sẽ bắt đầu nhìn ngắm mảnh đất của người hàng xóm, chia sẻ các kỹ thuật cũng như các công thức nấu ăn, và theo thời gian, các mối quan hệ sẽ nở rộ.”

“Bất kể bạn đi đâu, mọi người đều nói rằng những thứ liên quan đến việc làm vườn khiến họ cảm thấy tốt hơn.”

Nghiên cứu trước đây chủ yếu được thực hiện ở môi trường đô thị và tập

Sức mạnh của ánh sáng mặt trời Có lẽ bằng chứng nổi bật nhất về độ nhạy của nhịp sinh học là tốc độ phản ứng của nhịp sinh học với ánh sáng. Tương tự như cách loài bướm đêm vào ánh sáng mặt trời để sưởi ấm đôi cánh khi bay vào buổi sáng, cơ thể của chúng ta cũng dựa vào ánh sáng mặt trời để kích hoạt hàng tỷ tế bào hoạt động.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng khi mọi người thực sự tiếp xúc với ánh sáng ban ngày thì nhịp sinh học cũng nhanh chóng điều chỉnh theo nguồn ánh sáng này.

Một trong những thách thức với cuộc sống hiện đại là môi trường trong nhà đã tách chúng ta ra khỏi chu kỳ tự nhiên của ánh sáng mặt trời. Thí nghiệm được công bố vào năm 2017 trên Tập san Sinh học Hiện tại đã loại bỏ trở ngại đó bằng cách đưa những người tham gia ra ngoài trời để cắm trại vào cuối tuần.

Họ phát hiện ra rằng những người cắm trại nhanh chóng đạt được nhịp sinh học sớm hơn, ngăn được tình trạng tri hoãn giấc ngủ sinh học điển hình vào cuối tuần – một tình trạng góp phần gây ra hiện tượng trễ múi giờ xã hội vào sáng thứ Hai. “Lịch múi giờ xã hội” là sự không phù hợp giữa nhịp điệu sinh học và xã hội. Về cơ bản, cơ thể bạn không đủ năng lượng để giải quyết các hoạt động xã hội và công việc trong ngày. Những người cắm trại tiếp xúc với ánh sáng nhiều hơn gấp bốn lần so với môi trường làm việc và ở nhà thông thường.

Chúng ta không thể chỉ sống ở trong lều. Có thể sử dụng ánh sáng đơn giản (10,000 lux) để rèn luyện cơ thể trở về bình thường sau những gián đoạn nhịp sinh học. Để làm được như vậy, nên lưu ý thời điểm bạn nhận thấy cơ thể có xu hướng mệt mỏi, chẳng hạn như vào lúc 6 giờ chiều hàng ngày. Nên ngồi trước

ánh sáng – không nhất thiết phải nhìn thẳng vào ánh sáng – từ 15 đến 20 phút – khoảng một tiếng trước đó (vào khoảng 5 giờ chiều) sẽ giúp kéo dài thời gian ngủ hơn thông thường.

Thực hiện điều này như thói quen hàng ngày. Việc tiếp xúc với ánh sáng buổi sáng có thể thay đổi chu kỳ ngủ – thức muộn hơn đối với những người lớn tuổi – những người cảm thấy kiệt sức trước 8 giờ tối, nhưng sau đó lại thức dậy vào lúc 3 hoặc 4 giờ sáng. Họ sẽ dùng ánh sáng nhân tạo vào lúc 7 giờ tối để tăng thêm động lực và hy vọng giữ được sự tỉnh táo lâu hơn.

Ánh sáng mặt trời không những có tác dụng hữu ích đối với nhịp sinh học của con người vào mỗi buổi sáng mà còn một lợi ích khác là mang lại nguồn vitamin D. Hầu hết mọi người không có đủ vitamin D.

Vitamin D là một loại tiến hormone tăng miễn dịch quan trọng được tạo ra từ tia cực tím được hấp thụ vào da. Ngoài ra, các tia cận hồng ngoại từ mặt trời xuyên qua da tới sâu tới 3 inch (7.62 cm) và kích thích ty thể của tế bào tạo ra melatonin – chất trợ giúp giấc ngủ và cũng có tác dụng chống viêm. Bổ sung melatonin có thể có tác dụng đối với những người khó ngủ vào ban đêm.

trung vào kết quả sức khỏe mà người Úc đô thị gặp phải, để lại ít thông tin về tác động sức khỏe đối với người dân nông thôn.

Anh Symes cho biết cần lập bản đồ và phân tích nhiều nhóm đánh giá cao việc làm vườn ở nông thôn trên toàn quốc, dựa trên kết quả nghiên cứu.

Anh nói: “Nghiên cứu này cho thấy việc tham gia vào một nhóm yêu thích công việc làm vườn có thể đem lại nhiều lợi ích sức khỏe và hạnh phúc, chủ yếu thông qua việc xây dựng mối liên hệ xã hội và ý thức cộng đồng.”

Anh Symes cho biết việc xác định các sáng kiến nâng cao sức khỏe mới giúp cải thiện sức khỏe và hạnh phúc có thể trợ giúp các cộng đồng nông thôn vì họ “đề bị ảnh hưởng bởi các kết quả sức khỏe kém hơn so với những người ở khu vực thành thị”.

Công Thành biên dịch



▲ Ánh sáng buổi sáng sớm có thể điều chỉnh đồng hồ sinh học của cơ thể và cung cấp cho bạn vitamin D để tăng cường miễn dịch.

Khi ngừng ăn và để bụng rỗng nghĩa là bạn đã gửi một tín hiệu mạnh mẽ đến cơ thể rằng đã đến giờ đi ngủ.

Lời khuyên giúp có giấc ngủ ngon hơn

Kể từ năm 2018, đã có xét nghiệm máu giúp xác định đồng hồ sinh học của con người với độ chính xác trong vòng 90 phút. Chẳng hạn, xét nghiệm có thể cho biết liệu cơ thể của bạn có chuẩn bị đi ngủ vào một thời điểm nào đó trong khoảng từ 1 giờ sáng đến 2 giờ 30 sáng hay không, trong khi bạn thực sự muốn được đi ngủ vào gần 10 giờ tối.

Bạn có thể tự điều chỉnh điều này bằng cách theo dõi khi nào bạn bắt đầu cảm thấy thực sự mệt mỏi mỗi đêm. Kiến thức này đã cung cấp những thông tin sâu sắc và hữu ích cho những người bị các chứng rối loạn liên quan giấc họ có thể cải thiện nhịp sinh học tự nhiên và tìm ra thời điểm tốt nhất để uống thuốc, ăn uống và tiếp xúc với ánh sáng.

Việc bước bản thân “đi ngủ sớm hơn” cho phù hợp với nhịp sinh học lý tưởng lại thực sự là một lời khuyên chưa đúng. Thay vào đó, lập một lịch trình ngủ phù hợp nhất với cuộc sống hoặc sắp xếp lại cuộc sống xung quanh lịch ngủ lý tưởng.

Mọi người đều biết lịch ngủ ưa thích của họ là gì. Nên trút bỏ cảm giác tội lỗi khi ngủ nướng. Hầu hết mọi người theo kiểu người thích dậy muộn hơn... Thường có nhận định rằng, bạn là người lười biếng nếu ngủ nướng và bạn là người có tư cách tốt hơn về mặt đạo đức nếu thức dậy sớm hơn.

Một phần của y học chuẩn xác là giúp mọi người và các tổ chức có thể làm những điều tốt nhất. Điều đó có nghĩa là nên từ bỏ quan niệm rằng chỉ có con chim thức dậy sớm mới bắt được sấu.

Cô Amy Denney là ký giả về sức khỏe của The Epoch Times. Cô có bằng cao học về báo cáo các vấn đề công cộng của Đại học Illinois Springfield và đã từng được một số giải thưởng về báo cáo điều tra và sức khỏe. Cô tập trung vào hệ y sinh vật, các phương pháp điều trị mới và sức khỏe tích hợp.

Khánh Nam biên dịch



PHO OLD TOWN

VIETNAMESE NOODLE & GRILL

25551 KINGSLAND BLVD. SUITE B102, KATY, TX 77494

(832) 437-4519

OPEN NOW

BUSINESS HOURS:
MON-THU: 11AM - 8PM
FRI-SAT: 11AM - 9PM
SUNDAY: CLOSED



Phở Tả Lăn Hà Nội, Phở Đặc Biệt, Phở Fillet Mignon, Phở Gà, Phở Đố Biền, Mi, Bún, Cơm, Bánh Mì, Chả Giò, Gỏi Cuốn, Hủ Tiếu Âu Chảo, Món Ăn Chay, Trà Sữa, và Món Tráng Miệng.





Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John

- Đầu bếp nổi tiếng
- Trên 30 năm kinh nghiệm về ẩm thực
- Có hàng triệu người theo dõi trên YouTube và mạng xã hội
- Giám khảo các cuộc thi ẩm thực

Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.

- Nước sốt XO**
Hương vị Hồng Kông nổi bật Umami ngon trong chai
- Nước sốt đầu ớt đỏ**
Thật nhiều hương vị Lam bạn không thể quên hương vị châu Á
- Nước sốt cay**
Được pha trộn điều luyện và tinh học Không thể thiếu cho các món chiên

Có bán tại:
MasterChefJohn.com
Amazon.com
Walmart.com

Được điều chế theo từng phần nhỏ
KHÔNG CHẤT BẢO QUẢN
KHÔNG CHỨA PHỤ GIA
KHÔNG DÙNG CHẤT ĐIỀU VI

Sản xuất tại CANADA

Xem thêm video của Chef John trên:
Taste Show

TONY ANDERSON/GETTY IMAGES

Lá bạc hà

Thảo dược cứu thương có tác dụng giảm buồn nôn, nhức đầu, táo bón, và cải thiện giấc ngủ

CỨU THƯƠNG BẰNG THẢO DƯỢC: ĐIỀU TRỊ VẾT THƯƠNG CẤP TÍNH BẰNG THUỐC TỰ NHIÊN PHẦN 3

Trong loạt bài “Cứu thương bằng thảo dược”, chúng tôi xem xét các lựa chọn thay thế tự nhiên cho phương pháp cứu thương hiện đại – thường bao gồm các thuốc làm tan hóa chất tổng hợp. Nếu bạn đang tìm kiếm giải pháp tự nhiên cho tình huống cấp tính, loại thảo mộc được đề cập dưới đây chính là lựa chọn an toàn, hiệu quả và dễ kiếm dành cho bạn.

Sina McCullough

Lá bạc hà (mentha) được sử dụng rộng rãi trong ngành ẩm thực, dược liệu và hương liệu pháp. Bạc hà đại diện cho một nhóm thảo mộc lâu năm gồm 18 loài và 11 giống lai. Phổ biến nhất là bạc hà cay (peppermint), bạc hà lục (spearmint), và bạc hà dại (wild mint).

Ngày nay, bạc hà được biết đến chủ yếu nhờ hương vị the mát. Tuy nhiên, vào thời xưa, loài cây này đã được dùng vì nhiều lợi ích sức khỏe.

Ở Ai Cập, Hy Lạp, và La Mã cổ xưa, lá bạc hà được sử dụng để điều trị chứng khó tiêu và làm dịu dạ dày. Trên thực tế, lá bạc hà đã được tìm thấy trong các kim tự tháp Ai Cập cổ niên đại 1,000 năm trước Công Nguyên.

Vào thời Trung cổ, lá bạc hà được dùng để đánh bóng răng và đuổi chuột ra khỏi cửa hàng. Đến thế kỷ 18, ở Tây Âu, lá bạc hà được dùng trị buồn nôn, ốm nghén, nôn mửa, rối loạn kinh nguyệt, và nhiễm trùng đường hô hấp. Bạc hà được liệt kê trong Dược điển Luân Đôn vào năm 1721 là phương thuốc trị cảm lạnh, đau đầu, lở loét và bệnh hoa liễu.

Lá bạc hà cũng được công nhận về khả năng tương tác với hệ thống thần kinh trung ương. Ví dụ, ở Nam Phi, người da đỏ lá bạc hà khô và hít khói để điều trị bệnh tâm thần.

Gần đây, các nhà khoa học đã xác nhận tính hiệu quả của những phương thức cổ xưa này thông qua nhiều nghiên cứu, chứng minh rằng lá bạc hà có thể tác động đến hệ thần kinh.

Do có nhiều đặc tính chữa bệnh đa dạng, lá bạc hà có thể thay thế một số loại thuốc nhân tạo thường thấy trong bộ cứu thương hiện đại.

Nhức đầu

Khi bị đau đầu, tôi tìm đến lá bạc hà thay vì aspirin hoặc acetaminophen (Tylenol).

Mặc dù các loại thuốc nhân tạo thường được cho là “hiệu quả hơn”



- KHI NÀO NÊN SỬ DỤNG BẠC HÀ**
- Thông qua các nghiên cứu khoa học, lá bạc hà hữu ích trong nhiều trường hợp sau:
- Giảm đau đầu
 - Giảm đau
 - Tăng sự tỉnh táo
 - Giảm lo lắng và mệt mỏi
 - Giảm buồn nôn
 - Giảm táo bón
 - Giảm ho
 - Cải thiện giấc ngủ



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

thuốc tự nhiên, nhưng nghiên cứu khoa học lại cho thấy điều ngược lại.

Dầu bạc hà thoa tại chỗ có hiệu quả trong điều trị đau đầu do căng thẳng – dạng đau đầu phổ biến nhất.

Trên thực tế, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng dầu bạc hà có hiệu quả giảm đau đầu do căng thẳng không khác gì acid acetylsalicylic (aspirin) và paracetamol (acetaminophen).

Lá bạc hà là một phương thuốc tự nhiên từ thực vật, nhưng aspirin có thể chứa các thành phần tổng hợp như sáp carnauba (cây cau Brazil), hồ nhóm màu vàng #10 D&C, polysorbate 80, propylene glycol và triacetin.

Buồn nôn

Khi bị buồn nôn hoặc say tàu xe, tôi tìm đến lá bạc hà thay vì thuốc chống nôn

như Dramamine hoặc Gravol.

Một nghiên cứu được công bố trên tập san Y khoa Điều dưỡng năm 2016 đã kết luận rằng “hít tinh dầu bạc hà là phương pháp điều trị đầu tiên khả thi đối với chứng buồn nôn ở bệnh nhân hậu phẫu thuật tim.”

Sau phẫu thuật, 34 bệnh nhân bị buồn nôn với mức độ trung bình là 3.29 trên thang điểm từ 0 đến 5 – trong đó 5 là mức độ buồn nôn mạnh nhất. Hai phút sau khi hít dầu bạc hà, tỷ lệ buồn nôn trung bình giảm xuống đáng kể còn 1.44.

Táo bón

Khi bị táo bón, tôi dùng bạc hà thay vì thuốc nhuận tràng.

Theo một nghiên cứu trên Tập san Bệnh học dạ dày ruột, viên nang chứa tinh dầu bạc hà được báo cáo là an toàn và hiệu quả trong việc điều trị hội chứng ruột kích thích IBS. Theo nghiên cứu, 79% bệnh nhân trưởng thành uống viên nang ba hoặc bốn lần mỗi ngày, 15–30 phút trước bữa ăn trong một tháng đã cho thấy mức độ nghiêm trọng của cơn đau bụng đã giảm; 56% trong số đó cảm thấy hoàn toàn không đau và 83% tường trình rằng họ ít chướng bụng hơn.

Các hình thức lựa chọn

Mặc dù dùng bạc hà thô trực tiếp có hiệu quả cao nhưng lá bạc hà tươi rất dễ hỏng khiến cho việc dùng bạc hà để cứu thương là không thực tế. Tương tự như vậy, trà bạc hà là một phương thức hiệu quả; tuy nhiên, chúng ta cần nước ấm và thời gian ủ trà, điều này không lý tưởng trong trường hợp cấp cứu.

Các lựa chọn tốt nhất cho bộ cứu thương gồm tinh dầu bạc hà pha loãng, tinh dầu bạc hà hương liệu pháp và viên nang.

Bạn có thể mua hoặc tự làm tại nhà cả ba dạng chế phẩm này.

Dưới đây là công thức yêu thích của tôi cùng với liều lượng thông thường.

Tinh dầu bạc hà pha loãng

Thêm ba giọt tinh dầu bạc hà vào hai muỗng cà phê dầu dừa hữu cơ. Tôi thêm dầu vào chai lăn tinh dầu thủy tinh để dễ sử dụng, nhưng chai thủy tinh có ống nhỏ giọt cũng dễ sử dụng. Độn giản là chỉ cần thoa tinh dầu pha loãng lên da của bạn khi cần thiết. Ví dụ, để giảm đau đầu do căng thẳng, hãy thoa tinh dầu

bạc hà pha loãng vào thái dương và sau gáy. Khi bị táo bón, hãy thoa lên bụng.

Sử dụng tinh dầu bạc hà trong hương liệu pháp

Thêm hai hoặc ba giọt tinh dầu bạc hà vào máy khuếch tán và tận hưởng hương thơm bạc hà.

Để có một bữa tắm thư thái, hãy thêm một vài giọt tinh dầu trực tiếp vào nước tắm.

Ngoài ra, bạn có thể thêm vài giọt tinh dầu bạc hà vào nước cất trong bình xịt và xịt xung quanh nhà, xe hơi hoặc văn phòng của bạn.

Viên nang bạc hà

Bạn có thể mua hoặc tự làm viên nang bạc hà.

Viên nang bọc ruột thường được khuyến dùng để ngăn viên bị vỡ trước khi đến ruột. Điều này giúp giảm khả năng xảy ra các tác dụng phụ không mong muốn, chẳng hạn như chứng ợ nóng.

Thực hiện theo lời khuyên về liều lượng được ghi trên nhãn sản phẩm hoặc hỏi bác sĩ về liều lượng để nghỉ. Dầu bạc hà được báo cáo là an toàn với liều lượng 0.2–0.4 ml, ba lần mỗi ngày trong viên nang bọc ruột cho người lớn. (một giọt là khoảng 0.05ml).

Đôi lời về phẩm chất bạc hà

Không phải tất cả tinh dầu bạc hà đều được tạo ra như nhau. Để giảm chi phí, các loại tinh dầu đôi khi được pha trộn bằng cách thêm một loại dầu tương tự nhưng rẻ hơn hoặc pha loãng dầu tự nhiên với các loại dầu dung môi khác nhau.

Vào năm 2023, ConsumersAdvocate.org đã thử nghiệm 11 mẫu tinh dầu bạc hà và báo cáo rằng bốn mẫu đã bị nhiễm tạp khuẩn. Việc xác định một loại tinh dầu bị pha trộn có thể gặp khó khăn vì nó có thể có mùi giống tinh dầu nguyên chất, nhưng chất lượng và hiệu quả thì kém hơn.

Khi chọn tinh dầu, tôi chỉ mua những sản phẩm hữu cơ, không chứa chất phụ gia hoặc hóa chất tổng hợp và đã được thử nghiệm về kim loại nặng, vi khuẩn và thuốc diệt cỏ glyphosate.

Cẩn lưu ý những gì khi dùng lá bạc hà

Phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú. Bạc hà có thể tác động với một số

loại thuốc theo toa, chẳng hạn như cyclosporine, thuốc giảm acid, thuốc trị loét, thuốc chặn calcium (calcium channel blocker, và các loại thuốc khác dùng để điều trị huyết áp cao.

Những người bị thoát vị hoành (hiatal hernia), bệnh trào ngược dạ dày thực quản (GERD), tiêu chảy, hoặc có tình trạng khiến dạ dày không sản xuất đủ acid. Dầu bạc hà chống chỉ định ở trẻ em dưới 2 tuổi. Tránh tiếp xúc với mắt, tai trong và các vùng nhạy cảm.

Nam Khanh biên dịch

giai đoạn bán cấp tính [subacute: ngày 4 đến 21] sau tai biến có liên quan đến kết quả tốt sau 6 tháng.”

Hiệu về tai biến và con đường phục hồi

Tai biến não xảy ra khi sự cung cấp máu cho một phần của não bị gián đoạn hoặc giảm, làm mất đi oxy và chất dinh dưỡng quan trọng của mô não. Tai biến do thiếu máu cục bộ là do tắc nghẽn mạch máu, và tai biến xuất huyết xảy ra do mạch máu bị vỡ. Cả hai loại đều là những biến cố y tế khẩn cấp cần được chú ý ngay lập tức.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới, tai biến não là vấn đề sức khỏe toàn cầu trầm trọng, đứng thứ hai trong các nguyên nhân gây tử vong, và là nguyên nhân gây tàn tật phổ biến thứ ba trên toàn cầu. Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, hàng năm có gần 800,000 người Mỹ bị tai biến não – nguyên nhân chính gây ra tình trạng tàn tật trầm trọng lâu dài.

Việc phục hồi phụ thuộc vào tính chất, cường độ, và sức khỏe ban đầu của bệnh nhân. Phục hồi chức năng đóng vai trò quan trọng trong việc giúp những người sống sót lấy lại các sự thuần thục và năng lực bị ảnh hưởng bởi tai biến não.

Xem tiếp trang 10



Rèn luyện khả năng rời xa những suy nghĩ đó có thể giúp bạn dễ dàng buông bỏ chúng hơn.

Đôi diện với chứng ‘nghiện’ suy nghĩ tiêu cực

Conan Milner

Những lo lắng vô căn cứ và viên cảnh xấu nhất có thể luôn ám ảnh tâm trí chúng ta mà không đem lại giải pháp thực sự.

Tâm trí con người có thể kết nối với một số công cụ tuyệt vời, chẳng hạn như lý trí và logic, nhưng cũng có thể bị những lo lắng vô căn cứ và viên cảnh xấu nhất chiếm đóng.

Chúng ta có thể biện minh cho các cuộc đối thoại nội tâm tiêu cực này bằng cách nói với bản thân rằng chúng ta đang chuẩn bị cho tương lai hoặc tìm cách quên quá khứ. Tuy nhiên, ngay cả với số lượng rất nhiều, những suy nghĩ này dường như không bao giờ đem lại giải pháp mà chúng ta tìm kiếm.

Một khi đã chán ngấy các cuộc trò chuyện tiêu cực, chúng ta vẫn phải vất vả để ngăn chặn. Sự xuất hiện thường xuyên của suy nghĩ tiêu cực đã ăn sâu thành nếp trong tâm trí chúng ta. Như thể tâm trí bây giờ có một bản thể của riêng mình, vì tâm trí liên tục lặp đi lặp lại những điều bất an, lo lắng và phàn nàn – cho dù chúng ta có muốn hay không.

Các nhà nghiên cứu định nghĩa kiểu nói chuyện với chính mình này là suy nghĩ tiêu cực lặp đi lặp lại (RNT), vì điều này có khuynh hướng tập trung vào những cảm xúc và sự kiện tiêu cực. RNT được đặc trưng bởi sự kết hợp giữa nghiến ngậm (thói quen xem xét nguyên nhân và ý nghĩa của một mối quan tâm cụ thể) và lo âu (suy nghĩ triển miên về kết cục tiêu cực).

Căng thẳng, tin xấu, hoặc kỳ ức đau thương có thể đẩy bất kỳ ai đến chỗ lo lắng và suy tư, mặc dù một số người vướng phải lối suy nghĩ này nhiều hơn người khác. Bản thân RNT không phải là bệnh lý tâm thần, nhưng thường đóng một vai trò trong các vấn đề sức khỏe tâm thần trầm trọng – chẳng hạn như trầm

cảm, lo âu, rối loạn ám ảnh cưỡng chế và rối loạn căng thẳng sau chấn thương.

Vậy điều gì thúc đẩy vòng lặp tình thần đen tối này? Liều lối suy nghĩ này có đem lại bất kỳ lợi ích nào? Chúng ta có sức mạnh ngăn chặn nó hay không? Bà Nancy Colier, nhà trị liệu tâm lý và giáo sư đa tôn giáo, có một số hiểu biết sâu sắc về những câu hỏi này.

Bà Colier là tác giả của quyển “Can’t Stop Thinking: How to Let Go of Anxiety and Free Yourself from Obsessive Rumination” (Không thể ngừng suy nghĩ: Làm thế nào để buông bỏ lo âu và giải thoát bản thân khỏi những nghiến ngậm gây ám ảnh) cho biết nếp suy nghĩ này có nhiều dạng thức. Chúng ta có thể sử dụng RNT để dọa nạt, chỉ trích bản thân, hoặc nói với bản thân mọi điều không ổn với từng người đã bước vào cuộc đời chúng ta (ngay cả những tình huống tưởng tượng). Hình thức suy nghĩ này thường gây ra đau khổ.

Bà Colier nói: “Điều này thực sự giống như mang theo một người chỉ nói với chúng ta những điều thực sự khủng khiếp. Sự thật phải được nói ra; chúng nghĩ điều đó đang giúp ta theo một cách kỳ lạ nào đó.”

Nghiện suy nghĩ

Khả năng suy nghĩ phức tạp là một trong những đặc tính quý giá nhất của chúng ta; tuy nhiên trên thực tế không phải lúc nào khả năng này cũng đem lại kết quả tích cực. Bộ não có thể nghiến ngậm một số ý tưởng trong nhiều ngày, nhiều tuần, hoặc thậm chí nhiều năm mà chỉ cần một chút mất ngủ.

Vậy tại sao bộ não có rất nhiều tiềm năng trở nên vĩ đại của chúng ta lại trở nên quá chú tâm vào việc hành hạ bản thân bằng những lo lắng, tranh luận và lo âu vốn gây đau khổ?

Bà Colier cho biết đó là một loại nghiện. Nhận định này xuất phát từ công việc là nhà trị liệu gần 30 năm qua của bà

Khả năng suy nghĩ phức tạp là một trong những đặc tính quý giá nhất của chúng ta; tuy nhiên trên thực tế không phải lúc nào khả năng này cũng đem lại kết quả tích cực.



Căng thẳng, tin xấu, hoặc kỳ ức đau thương có thể đẩy bất kỳ ai đến chỗ lo lắng và suy tư. PROSTOCK-STUDIO/SHUTTERSTOCK

– nói chuyện với hàng trăm người – một số người thực sự mô tả việc bị cuốn vào những suy nghĩ tiêu cực trong vô vọng, giống như người uống rượu bị nghiện.

Trong vài năm qua, chúng ta đã thấy cái nhãn “nghiện” mở rộng ra ngoài ranh giới truyền thống của việc lạm dụng ma túy, và được dán cho những thứ như nghiện thực phẩm, nghiện tình dục, và nghiện trò chơi điện tử. Thoạt tiên, việc đây ranh giới ra xa hơn vào một thứ gì đó vô hình và mang tính cá nhân như suy nghĩ, dường như khá khiến cưỡng. Nhưng bạn có còn thuật ngữ nào khác để mô tả tình trạng bị kẹt trong vòng lặp thói quen mang tính nuông chiều và phá hoại vốn hoàn toàn vượt tầm kiểm soát?

Bà Colier nêu lên một lý do khiến mọi người khó nhìn ra suy nghĩ là thứ gây nghiện: Đó là nền văn hóa quá coi trọng suy nghĩ. Chúng ta đánh giá cao khả năng lập luận, phân tích và suy nghĩ thấu đáo mọi thứ.

“Chúng ta bị cuốn vào những gì mình sẽ làm hoặc sẽ không làm. Hoặc chúng ta lặp đi lặp lại những điều tương tự. Đó là bởi vì chúng ta không thực sự muốn cảm nhận thứ đó,” bà Colier nói, “Có vẻ như chúng ta đang cố gắng thoát khỏi suy nghĩ ấy một cách lạnh lùng và hiệu quả, nhưng những gì chúng ta thực sự đang làm là trốn tránh khuôn khổ giống như khi chúng ta sử dụng rượu, ma túy hoặc ma túy.”

Nếu ‘suy nghĩ’ thực sự có thể gây nghiện, thì chúng khác biệt đáng kể với các loại nghiện khác ở một điểm: Chúng ta có thể quyết định kiêng hẳn ma túy và từ bỏ rượu. Tuy nhiên, sẽ là một sai lầm nếu hoàn toàn bỏ đi ‘suy nghĩ’.

Để suy nghĩ một cách điều độ, trước tiên bạn phải nhận ra giới hạn của tâm trí. Mặc dù nhiều tình huống đòi hỏi logic, lý do, và phân tích kỹ lưỡng, nhưng những thứ này không phải lúc nào cũng phù hợp cho việc suy nghĩ điều độ.

Xem tiếp trang 10

Tập thể dục như ngọn hải đăng hy vọng cho phục hồi sau tai biến mạch máu não

Nghiên cứu mới phát hiện ra rằng hoạt động thể chất cường độ nhẹ đến trung bình giúp cải thiện đáng kể khả năng phục hồi sau cơn tai biến

Sheramy Tsai

Mỗi năm, cuộc sống của hàng trăm nghìn người Mỹ thay đổi đột ngột vì tai biến mạch máu não. Những người sống sót thường phải đối mặt với nhiệm vụ khó khăn là vượt qua những khiếm khuyết về thể chất và nhận thức. Chẳng đường phục hồi có thể kéo dài và đầy thử thách, nhưng nghiên cứu mới đã làm sáng tỏ một trợ giúp quan trọng trong hành trình này: đó là tập thể dục.

Một nghiên cứu xuất sắc được công bố trên JAMA Network Open chứng minh rằng ít nhất bốn tiếng hoạt động thể chất cường độ nhẹ đến trung bình mỗi tuần có thể đẩy nhanh đáng kể tiến trình phục hồi chức năng trong vòng

sáu tháng sau cơn tai biến não.

Làm sáng tỏ ảnh hưởng của hoạt động thể chất đến sự phục hồi

Nghiên cứu trên 1,367 người sống sót sau cơn tai biến đã tiết lộ hai mô hình hoạt động thể chất cụ thể: nhóm tăng mức độ hoạt động rõ rệt và nhóm giảm đáng kể các hoạt động.

Nhóm tăng hoạt động có chức năng tốt hơn tại thời điểm sáu tháng sau cơn tai biến. Nhóm này phần lớn là những người đàn ông trẻ có chức năng nhận thức bình thường và có thể tự đi lại mà không cần trợ giúp. Điều thú vị là mức độ trầm trọng của cơn tai biến không khác biệt rõ rệt ở hai nhóm.

Mặt khác, nhóm giảm hoạt động kém tích cực hơn, với sự sụt giảm đáng kể hoạt động trong vòng sáu tháng sau tai biến. Nhóm này lớn tuổi hơn, gồm nhiều phụ nữ hơn và nhận thức kém hơn. Các tác giả lưu ý, “Nam giới và những người có nhận thức bình thường có khả năng tăng hoạt động thể chất cao hơn, bất kể mức độ trầm trọng của tai biến.”

Kết quả của nghiên cứu này nhấn mạnh vai trò quan trọng của hoạt động

thể chất sau tai biến, giúp cho nghiên cứu trước đây đã chứng minh rằng việc duy trì lối sống năng động sau tai biến có thể góp phần cải thiện sức khỏe. Các tác giả kết luận, “Tăng hoạt động thể chất ít nhất là với cường độ nhẹ trong

GUMBARIYA/SHUTTERSTOCK



Các kỹ thuật kiểm soát căng thẳng như nhận biết hiện tại và thiền định có thể đem lại lợi ích cho tiến trình phục hồi.

Đối diện với chứng ‘nghiện’ suy nghĩ tiêu cực

Tiếp theo từ trang 9

Bà Colier nói: “Trong những vấn đề thực sự quan trọng hơn về tâm hồn, hoặc vấn đề về cơ thể, khi chúng ta cố gắng lên danh sách ưu và nhược điểm, đồng thời cố gắng suy đi nghĩ lại về nó, thậm chí không có viên đá nào mà chúng ta chưa lật lên, thì đó là công cụ sai lầm.”

Mục tiêu là suy nghĩ có mục đích – chứ không chỉ theo thói quen – nhưng phá bỏ thói quen này thường không dễ dàng. Trong xã hội hiện đại nói riêng, đây đã trở thành chiến lược chủ yếu trong cuộc sống của chúng ta. Bà Colier quan sát thấy mọi người đã ngừng tin tưởng vào những cách nhận biết khác của con người, chẳng hạn như trực giác hoặc linh cảm. Kết quả là, chúng ta muốn mọi thứ phải được xác nhận một cách khoa học thì mới công nhận giá trị của nó.

“Điều mà tôi luôn được hỏi là: ‘Cơ sở bằng chứng là gì? Bạn đã thấy hình ảnh cộng hưởng từ ở đâu? Khoa học trong việc này là gì? Làm thế nào bạn tìm ra điều này?’” bà Colier nói, “Chúng ta đã đặt tất cả trứng của mình vào một cái giỏ tìm hiểu, và loại trừ đi rất nhiều khía cạnh khác của một con người.”

Tập thể dục

Một số người chuyển sang tập thể dục để bộ não không ngừng huyền thuyên được nghỉ ngơi và tuyên bố rằng việc này giúp họ thay đổi và điều chỉnh cơ thể. Nghiên cứu cũng cho thấy tập thể dục là phương tiện hiệu quả để chống lại các tình trạng liên quan đến RNT, chẳng hạn như trầm cảm và lo lắng.

Một phân tích tổng hợp được công bố gần đây trên Tập san Y học Thể thao Anh cho thấy tập thể dục có hiệu quả gấp 1.5 lần trong việc giảm lo âu, căng thẳng, và trầm cảm từ nhẹ đến trung bình so với được phẩm hoặc liệu pháp hành vi nhận thức. Thậm chí còn có câu nói phổ biến trong cộng đồng cử tạ mô tả hiệu ứng này: “Nâng tảng đá nặng – khiến giọng buồn bã trong đầu im lặng.”

Bà Colier đồng ý rằng tập thể dục là điều rất tốt giúp chúng ta thoát khỏi suy nghĩ trong một thời gian ngắn, nhưng bà cảnh báo rằng chúng ta có thể vô tình để tâm trí thâm nhập vào kinh nghiệm đó. Các ứng dụng hoặc thiết bị được thiết kế để báo cáo những cải thiện về dữ liệu như nhịp tim và lượng calorie được đốt cháy trong quá trình tập luyện chắc chắn đem lại nhiều thông tin, nhưng cũng chuyển sự tập trung trở lại tâm trí.

“Bây giờ chúng ta chỉ cách kinh nghiệm trực tiếp về tập thể dục một bước. Chúng ta đang kể câu chuyện

này,” bà Colier nói về việc sử dụng công nghệ khi tập thể dục, “‘Điều này đang làm gì cho tôi? Điều này sẽ giúp gì cho sức khỏe của tôi?’ Chúng ta đang nói về giây phút hiện tại hơn là sống trong đó.”

Tiếp cận với nhận thức

Lo lắng và suy tư luôn là sự gian nan thâm căn cố đế của con người. Nhưng quá là khó mà thoát khỏi bánh xe tinh thần tiêu cực trước tất cả những vấn đề chưa từng có đang hoành hành trong thế giới hiện đại của chúng ta. Để đối phó, nhiều người trong đó chỉ đơn thuần suy nghĩ gấp đôi trong nỗ lực định hướng bản thân, và kết cuộc là càng cảm thấy mất phương hướng.

Bà Colier chia sẻ: “Những gì chúng ta thực sự đang cố gắng làm là kiểm soát những thứ mà ta cảm thấy không thể kiểm soát được. Nhưng chúng ta có thể không bao giờ hiểu được việc ấy, hoặc chúng ta có thể hiểu được nhưng không cảm thấy an tâm khi hiểu.”

Một lý do khác khiến chúng ta khó kiểm chế các suy nghĩ chạy lung tung là vì đã xem suy nghĩ như điều gì đó quý giá và rất gần bó. Mối liên hệ vô cùng mật thiết với những hiểu biết của bản thân là lý do vì sao chúng ta lại rất khó chịu khi ý kiến của mình bị chất vấn, bị coi thường hoặc bị tấn công. Chúng ta coi đó là điều của bản thân, coi suy nghĩ như một phần mở rộng của chính chúng ta.

Bà Colier khuyên, “Chúng ta đã được dạy đi dạy lại rằng ‘nếu bạn không đồng ý với suy nghĩ của tôi, thì theo cách nào đó, tôi phần nào không ổn, hoặc tôi đang bị bôi nhọ’. Nhưng chúng ta không cần mọi người đồng ý. Suy nghĩ của chúng ta không phải là giá trị phổ quát. Đó chỉ là những ý nghĩ. Và chúng ta khoác chúng vào giồng như mặc một bộ quần áo rộng rãi.”

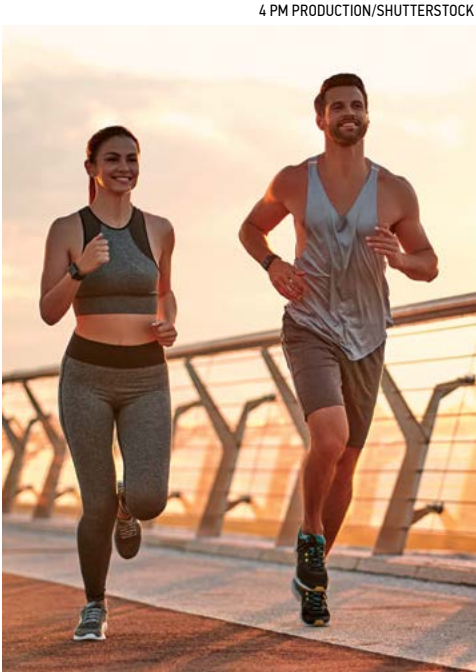
Lời khuyên của bà Colier liên quan đến việc tránh xa những suy nghĩ của bạn bằng cách nhận ra rằng ý nghĩ đó không thực sự là bạn. Tiến trình này tương tự như một số hình thức thiền định. Nghĩa là để tâm vào tiến trình suy nghĩ của bạn và nhận biết những ý nghĩ đó như những gì chúng đang là – chúng chỉ là những ý tưởng và đề nghị mà bạn có thể chọn chấp nhận hoặc từ chối khi lướt qua não bạn.

Thay vì tự động chạy theo mọi quan niệm buồn phiền len lỏi vào, thì việc rèn luyện khả năng rời xa những suy nghĩ đó có thể giúp bạn dễ dàng buông bỏ chúng hơn.

Tất nhiên, một số suy nghĩ dễ buông bỏ hơn các suy nghĩ khác. Ý nghĩ càng

Sự an bình của chúng ta lại nằm ở việc buông bỏ.

Bà Nancy Colier, nhà trị liệu tâm lý và giáo sĩ đa tôn giáo



▲ Tập thể dục có hiệu quả gấp 1.5 lần trong việc giảm lo âu, căng thẳng, và trầm cảm từ nhẹ đến trung bình so với được phẩm hoặc liệu pháp hành vi nhận thức.

phức tạp và chứa nhiều cảm xúc thì bài tập càng khó hơn. Ví dụ, nếu đó là một ý nghĩ gợi lại việc ai đó đã làm tổn thương hoặc ngược đãi bạn như thế nào, thì bạn không dễ dàng bỏ qua điều đó.

Bà Colier nói, “Càng dính dấp đến gia đình, [suy nghĩ] càng gần chặt. Vì vậy, chúng ta cần các phương pháp trợ giúp trong những trường hợp đó, để nói chuyện với những ý nghĩ đó và chấp nhận sự tổn thương trong những ý nghĩ đó.”

Thực hành lòng trắc ẩn

Một cách rất quan trọng để tiếp cận với các suy nghĩ dai dẳng là phát triển lòng trắc ẩn đối với bản thân. Nghĩa là bạn thừa nhận sự tổn thương mà bạn đã cảm nhận hoặc sự thiếu tôn trọng và lạm dụng mà bạn đã phải chịu đựng, nhưng cũng cần sự can đảm để nói với chính mình rằng việc liên tục vùi dập bản thân bằng ký ức về các sự kiện đó sẽ không thể xoa dịu nỗi đau.

Bà Colier chia sẻ, “Đó là một tiến trình mà trước tiên cần nhận ra rằng chúng ta đang bị kẹt trong chu kỳ đau

khổ này. Và sau đó hỏi, ‘Tâm trí đang thực sự cố gắng chữa lành điều gì?’ Bởi vì đây thường là cách sai lầm để cố gắng cảm thấy tốt hơn. Và sau đó từ việc bản thân khôn ngoan hơn, tiến bộ hơn, nhận ra rằng, ‘Bạn thân mến, đây không phải là con đường đúng.’”

Tất nhiên, việc phát triển khả năng buông bỏ và lòng trắc ẩn này cần có sự thực hành và đặt tâm. Đặc biệt nếu việc mắng mỏ bản thân đã là cái đặt từ đầu của bạn trong nhiều năm, thì việc đối xử tử tế với bản thân có thể khiến bạn cảm thấy không tự nhiên và thậm chí nguy hiểm. Chúng ta có thể e sợ rằng mình không còn hoạt động hiệu quả nếu không liên tục hành hạ bản thân.

Bà Colier giải thích, “Tuy nhiên, những gì chúng tôi thấy là lòng trắc ẩn kích hoạt năng suất đáng kinh ngạc từ một nơi khác. Chúng ta phải bắt đầu từ những bước nhỏ và nói: ‘Điều gì sẽ xảy ra nếu tại thời điểm này tôi đối xử với bản thân mình tương tự như đối đãi với người tôi thích? Điều gì sẽ xảy ra?’ Có lẽ bạn sẽ không nói rằng mình chẳng là gì cả và chẳng bao giờ làm được điều gì ra trò cả. Tôi không nghĩ rằng tôi sẽ thúc đẩy bất cứ ai theo cách đó. Có lẽ tôi sẽ nhắc nhở họ về tất cả những điều tốt mà họ đã làm.”

Nhiều người xem cuộc đối thoại nội tâm đầy sự tự trừng phạt bản thân là một cách để thúc đẩy bản thân, nhưng bà Colier tin rằng đó là một chiến lược sai. Bà nói rằng việc thay suy nghĩ của chúng ta theo hướng thân thiện hơn và khích lệ bản thân hơn có thể thực sự đem lại hiệu quả cao hơn nhiều, vì điều đó dẫn chúng ta đến một nơi an bình và cân bằng hơn.

Bà Colier nói, “Thật sự cần một bước nhảy vọt về niềm tin bởi vì chúng ta đã quá quen với việc nói rằng giải pháp duy nhất là có nhiều ý nghĩ hơn, nhiều suy nghĩ hơn, và tự nói với bản thân những điều cần làm. Nhưng sự an bình của chúng ta lại nằm ở việc buông bỏ.”

Đại Hải biên dịch

Tập thể dục như ngọn hải đăng hy vọng cho phục hồi sau tai biến mạch máu não

Tiếp theo từ trang 8

Cách tập thể dục lý tưởng để phục hồi chức năng

Tiến trình phục hồi sau tai biến não thường bao gồm các bài tập cụ thể giúp lấy lại sức mạnh và khả năng phối hợp. Bài tập tốt nhất dành cho những người sống sót sau tai biến tập trung vào khả năng vận động và sự ổn định – chẳng hạn như đi bộ, nâng chân, xoay vai, và kéo giãn nhẹ nhàng. Những hoạt động này giúp phục hồi thể chất, góp phần đem lại trải tim khỏe mạnh hơn cũng như tinh thần cải thiện hơn.

Chương trình đi bộ cường độ cao có thể đặc biệt đem lại lợi ích cho những người sống sót sau tai biến não. Chương trình này bao gồm các bài tập đi bộ cường độ cao trong thời gian ngắn, sau đó là nghỉ ngơi, lặp đi lặp lại trong suốt 45 phút, thực hiện ba lần một tuần. Người bệnh có thể cải thiện khả năng đi bộ đáng kể sau khi tham gia chương trình. Vì vậy, việc tập thể dục thường xuyên, cường độ mạnh có thể rất quan trọng trong việc tối đa hóa sự phục hồi ở bệnh nhân tai biến kinh niên [bị tai biến sau 6 tháng].

Các phương pháp tiếp cận tự nhiên bổ sung để phục hồi

Ngoài tập thể dục, dinh dưỡng là điều không thể thiếu để có thể phục hồi sau

tai biến não, đặc biệt liên quan đến sức khỏe nhận thức. Nghiên cứu năm 2019 cho thấy cách ăn kiêng MIND – kết hợp giữa cách ăn Địa Trung Hải và DASH – có thể làm chậm sự suy giảm nhận thức sau khi bị tai biến. Cách ăn MIND gồm nhiều rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, cá, thịt gia cầm, các loại hạt, và quả mọng.

Nhiều nghiên cứu đã phát hiện ra rằng căng thẳng tâm lý ảnh hưởng xấu đến tiến trình phục hồi sau tai biến. Các kỹ thuật kiểm soát căng thẳng như nhận biết hiện tại và thiền định có thể đem lại lợi ích cho tiến trình phục hồi.

Ngoài ra, nghiên cứu cho thấy giấc ngủ chất lượng cao rất quan trọng trong việc phục hồi, vì cơ thể sử dụng thời gian này để sửa chữa và tái tạo tế bào. Khi kết hợp với nhau, những cách tiếp cận này có thể giúp cho tiến trình chữa lành tự nhiên của cơ thể và góp phần phục hồi toàn diện hơn.

Cô Sheramy Tsai là cựu sinh viên của Đại học Middlebury và Johns Hopkins, cô Sheramy kết hợp chuyên môn viết lách và kinh nghiệm điều dưỡng của mình để đem đến nội dung có sức ảnh hưởng. Sống ở Vermont, cô cân bằng giữa nghề nghiệp với cuộc sống và đang nuôi dạy ba đứa con nhỏ.

Minh Thư biên dịch

LUCKY STARS FINANCIAL



12666 Brookhurst St., #230
Garden Grove, CA 92840

14361 Beach Blvd., #209
Westminster, CA 92683

(714) 699-9289

MEDICARE

- Giúp ghi danh chương trình Medicare A và B.
- Giúp ghi danh chương trình part C.
- Chúng tôi sẽ giúp quý vị chọn lựa tổ hợp để hưởng nhiều quyền lợi như trả tiền thuốc, nha khoa, nhãn khoa, xe đưa đón, chăm cứu, chỉnh xương tập thể dục.
- Giúp giảm tiền trả part B.
- Giúp ghi danh part D để giảm giá thuốc đặc trị.
- Giúp đỡ ra tự do.

LIFE INSURANCE

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

OBAMACARE

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

INCOME TAX

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

INSURANCE

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

CHUYÊN NGHIỆP – TẬN TÂM – UY TÍN