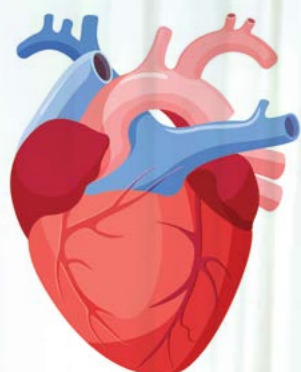


TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Y HỌC TRUNG HOA

Giấc ngủ ngon là chìa khóa dưỡng tim trong mùa hè



Để có sức khỏe tốt trong mùa hè, điều quan trọng là phải ngủ ngon và không để “trái tim bị tổn thương”.

Bác sĩ Trung y đưa ra lời khuyên, đồng thời giới thiệu món canh và trà để có giấc ngủ sâu và thư thái

Hồ Nãi Văn

Giấc ngủ ngon không chỉ giúp tăng sức mạnh và sinh lực cho cơ thể mà còn có công dụng bảo vệ trái tim. Trung y nói “mùa Xuân dưỡng sức”, “mùa Hè dưỡng sinh”, “mùa Thu dưỡng thu hoạch” và “mùa Đông dưỡng trữ”. Vậy chúng ta làm thế nào để có sức khỏe tốt trong mùa hè? Điều quan trọng là phải ngủ ngon và không để “trái tim bị tổn thương”.

Trung y cũng đề cập rằng mùa xuân dưỡng gan, mùa hè dưỡng tim, mùa thu dưỡng phổi, và mùa đông dưỡng thận. Vậy chúng ta có thể làm gì dưỡng tim vào mùa hè như thế nào. Theo quyển Trung y “Hoàng Đế Nội Kinh”, thì cách làm rất đơn giản: “Đi ngủ vào ban đêm và thức dậy vào sáng sớm.”

Bốn cách ngủ ngon vào mùa hè – Bí quyết bảo vệ trái tim

Bốn cách để có giấc ngủ ngon cho trái tim khỏe mạnh:

1. Ngủ trưa

Trung y cho rằng cơ thể con người có một hệ thống “kinh mạch” gồm 12 kinh mạch chính, có nhiệm vụ vận chuyển “khí” và huyết đi khắp cơ thể. Khí và huyết là những chất cơ bản cấu thành nên cơ thể con người và duy trì các hoạt động sống của cơ thể con người. Khí và huyết lưu thông tuần hoàn để duy trì sự cân bằng và ổn định của các mô và cơ quan khác nhau.

Theo Trung y, 12 kinh mạch chính đi theo các mốc thời gian và lộ trình cụ thể. 12 canh giờ trong ngày (một canh giờ tương đương với 2 tiếng đồng hồ) tương ứng với 12 kinh mạch chính của cơ thể. Trong mỗi canh giờ, khí và huyết trên kinh mạch

tương ứng sẽ đặc biệt thịnh vượng, và tạng phủ (cơ quan nội tạng) do kinh mạch đó chi phối cũng hoạt động mạnh mẽ hơn.

Vào buổi trưa (từ 11 giờ trưa đến 1 giờ chiều), kinh khí chủ yếu đi theo Tâm kinh. Giấc ngủ ngắn trong khoảng thời gian này có thể dưỡng Tâm kinh, do đó giữ cho tim luôn khỏe mạnh.

Một giấc ngủ ngắn không có nghĩa là phải ngủ say – chỉ cần nằm xuống và để cho máu đưa oxy và chất dinh dưỡng lên não, giúp giảm mệt mỏi, tăng trí nhớ, cải thiện làn da, và trợ giúp cho hệ nội tiết.

2. Tránh thức uống có đá lạnh

Ngay cả đối với bản thân tôi, một chút đá mát giải khát trong mùa hè nóng nực sẽ giúp tôi thấy sảng khoái – nhưng những thức uống như vậy nên hạn chế hoặc tránh hoàn toàn.

Thức uống lạnh có thể kích thích bộ não, làm cho thần kinh hưng phấn và gây ảnh hưởng đến giấc ngủ. Ngoài ra, món uống lạnh còn làm cơ thể nhiễm lạnh, bao gồm dạ dày, ruột và cổ họng.

Để chống lại cái lạnh, cơ thể sẽ tạo ra nhiệt dưới dạng viêm. Vì vậy, những người thường xuyên ăn và uống thực phẩm có đá lạnh sẽ dễ bị viêm.

3. Uống một ly sữa đường nâu đậm ấm trước khi đi ngủ

Thời tiết nắng nóng có thể làm cho chúng ta cảm thấy khó chịu. Ban đêm trằn trọc trên giường không thể ngủ được. Mặc dù thông thường không nên ăn trước khi đi ngủ, nhưng

nếu bạn cảm thấy khó chịu thì có thể uống một ly sữa pha đường nâu đậm ấm trước khi đi ngủ. Đường nâu đậm có tác dụng bổ huyết. Ngoài ra, bạn có thể uống một ly nước ấm pha với một thìa mật ong.

4. Giữ tâm an

Giấc ngủ ngon đến khi bạn cảm thấy trong tâm thanh thản.

Cách đây nhiều năm, khi chuẩn bị cho kỳ thi Trung y, tôi đã áp dụng phương pháp sau để trấn tĩnh và ngủ ngon vào ban đêm: Tôi thức dậy khoảng 5 hoặc 6 giờ sáng và bắt đầu đọc. Sau khi học đến khoảng 10 giờ rưỡi tối, tôi sẽ ngồi xuống một cách yên

MÓN CANH VÀ TRÀ GIÚP NGỦ NGON VÀ CẢI THIỆN TRÍ NHỚ

Hai công thức nấu ăn sau đây giúp người lớn lẫn trẻ em dễ ngủ hơn trong mùa hè và còn cải thiện trí nhớ.

Canh trứng hoa Lily có thể thanh lọc tim và làm dịu thần kinh, tiếp thêm sinh lực âm, bổ máu, giảm kích ứng và giúp ngủ ngon. Món canh này thích hợp cho những người thường bị bồn chồn, mất ngủ, tim đập nhanh và suy nhược thần kinh.

Nếu trẻ con hiếu động, buổi tối không muốn ngủ, cũng có thể cho bé uống một bát canh trứng hoa Lily. Những người hay nằm mơ khi ngủ cũng có thể uống được.

Canh trứng hoa Lily

Thành phần:

- 30 g (1.1 ounce) hoa Lily, ngâm trước cho mềm
- 3 quả trứng, đánh đều
- 10 g (0.4 ounce) giảm bông, thái hạt lựu
- 3 chén nước luộc gà
- 1 cây hành lá, thái nhỏ
- Muối và 1 ít rượu tự nấu, cho vừa ăn



Cách làm:

- Đun sôi 1 lít (33 ounce) nước trong nồi, cho hoa Lily đã ngâm vào, đun sôi rồi giảm nhỏ lửa cho đến khi cánh Lily mềm hoàn toàn.
- Cho nước dùng gà, giảm bông thái hạt lựu và trứng đánh vào nồi.
- Đun sôi trở lại, sau đó tắt bếp.
- Nêm gia vị và rắc hành lá thái nhỏ trước khi ăn



Trà hoa cúc, hoa Lily lùn, mạch nha chiên

Thành phần:

- 3 g hoa cúc
- 3 g Ophiopogon japonicus (Hoa Lily lùn)
- 3 g Mạch nha nướng



Cách làm:

- Cho các nguyên liệu trên vào trong ly.
- Đun sôi nước (300 ml) rồi rót vào ly.
- Ham nước từ 3 đến 5 phút rồi uống.
- Hoa cúc có tác dụng thanh nhiệt, an thần; hoa Lily lùn có vị ngọt bổ phổi; mạch nha nướng có tính ấm, ngọt, có tác dụng trợ giúp tiêu hóa. Trà này có vị ngon và nếu uống thường xuyên sẽ cải thiện được tình trạng khó ngủ một cách đáng kể.

Lưu ý: Một số loại thảo mộc trong bài viết này có thể không quen thuộc, nhưng thường có bán ở các cửa hàng thực phẩm tự nhiên và siêu thị Á châu. Do thể trạng của mỗi người là khác nhau, vui lòng tham khảo ý kiến của bác sĩ chuyên môn để lựa chọn các liệu pháp điều trị phù hợp.

tĩnh, nhắm mắt lại để trầm tĩnh, và nhắm lại những gì đã đọc trong ngày. Sau khi thực hiện xong, tôi cảm thấy rất mệt mỏi. Lúc này, tôi nằm xuống và nhanh chóng chìm vào giấc ngủ sâu và ngon lành.

Đã hơn 30 năm trôi qua, tôi vẫn còn nhớ gần như từng chi tiết nội dung tôi đã đọc lúc đó. Phương pháp này khá hữu ích cho cả việc ghi nhớ và giúp dễ ngủ.

Khánh Nam biên dịch



Nha Đam

Thảo dược cứu thương trị bệnh trĩ, khô da, bỏng, vết thương và nhiều tổn thương khác

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

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

Lần đầu tiên tôi dùng nha đam là để điều trị vết cháy nắng khiến da tôi đỏ, nóng và đau. Tôi đã lấy gel từ lá cây nha đam và thoa lên vùng bị tổn thương nhiều lần trong ngày.

Khi thức dậy vào sáng hôm sau, tôi vô cùng ngạc nhiên khi phát hiện rằng cảm giác nóng và đau đã biến mất, và vùng da đỏ đã chuyển sang màu da rám nắng.

Kết quả dường như không thể tin được; vì vậy tôi đã lặp lại thí nghiệm với vết cháy nắng tiếp theo và vết bỏng nhiệt do vô tình nắm lấy cái chảo nóng.

Trong cả hai tình huống, gel nha đam đã nhanh chóng chữa lành vết thương và làm giảm đau. Kể từ đó, tôi luôn có một cây nha đam trong nhà.

Nha đam (tên khoa học là aloe barbadensis miller) là một loại cây mọng nước, lâu năm, với những chiếc lá dày, nhiều thịt, dài, màu xanh giống đậu hà lan.

Nha đam đã được sử dụng trong y học trong hàng ngàn năm. Những bằng chứng cổ xưa nhất từ năm 1750 trước Công nguyên tiết lộ rằng cây nha đam đã được dùng làm thuốc tại khu vực Lưỡng Hà.

Người Ai Cập gọi nha đam là “cây trường sinh”. Các nữ hoàng Ai Cập Nefertiti và Cleopatra đã sử dụng nha đam như một phần trong thói quen làm đẹp hàng ngày của họ. Sách Ai Cập từ năm 550 trước Công nguyên ghi nhận rằng nha đam đã chữa khỏi nhiễm trùng da.

Các nhà khoa học Hy Lạp ca ngợi nha đam là “thần dược vạn năng”. Vào năm 74 sau Công nguyên, thầy thuốc người Hy Lạp Discordes đã viết một cuốn sách có tựa đề De Materia Medica (Tạm dịch: Nguyên Dược Liệu), trong đó liệt kê nha đam là một phương pháp điều trị vết thương, nhiễm trùng, nứt

Nha đam đã được sử dụng trong y học trong hàng ngàn năm.



nẻ, rụng tóc, và bệnh trĩ.

Vào khoảng năm 1200, cây nha đam được dùng để chữa bệnh chàm (eczema). Cả Alexander Đại đế và ông Christopher Columbus đều sử dụng nha đam để điều trị vết thương cho binh lính.

Vào đầu những năm 1800, nha đam được dùng làm thuốc nhuận tràng ở Hoa Kỳ. Vào giữa những năm 1930, nha đam đã thành công trong điều trị viêm da nặng do phóng xạ.

Ngày nay, các nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng nha đam có nhiều đặc tính chữa bệnh, bao gồm kháng khối u, kháng viêm, kháng tiểu đường, chống lão hóa, kháng khuẩn, kháng virus, sắt trùng và bảo vệ da.

Nha đam cũng giúp điều trị nhiều loại vết thương, bao gồm vết thương sau phẫu thuật, bệnh vẩy nến, loét da, bệnh herpes sinh dục, loét do ti đê và bỏng.

Nhờ khả năng chữa lành vết thương, gel nha đam có thể thay thế một số loại thuốc nhân tạo thường thấy trong bộ cứu thương hiện tại.

Bỏng nhiệt

Khi bị bỏng nhiệt, tôi tìm đến gel nha đam thay vì sáp dầu khoáng (petroleum jelly) hoặc kháng sinh bôi.

Trong khi nha đam được sử dụng trong y học cổ truyền để chữa lành vết bỏng do lửa, thì thời nay, giải pháp khắc phục hiệu quả là sáp dầu thực vật (như Vaseline), có nguồn gốc từ dầu chó.

Theo Hiệp hội Da Hoa Kỳ, phương pháp điều trị tiêu chuẩn cho vết bỏng cấp độ 1 bao gồm bôi sáp dầu và băng lại bằng băng vô trùng. Tuy nhiên theo khoa học hiện đại, gel nha đam có thể là lựa chọn tốt hơn.

Nha đam chứa chất glucomannan và gibberellin – giúp tăng sản xuất collagen bằng cách kích thích hoạt động và tăng sinh các thụ thể của yếu tố tăng trưởng nguyên bào sợi, giúp da lành vết thương.

Nha đam cũng làm tăng tốc độ chữa lành vết thương và cải thiện sức mạnh của mô sẹo bằng cách thay đổi thành phần collagen và tăng số lượng liên kết chéo của collagen.

Nghiên cứu năm 1995 đã so sánh [hiệu quả chữa thương của] nha đam với Vaseline trên 27 bệnh nhân bị bỏng. Các nhà nghiên cứu đã viết, “[Các] tổn thương được điều trị bằng gel nha đam nhanh lành hơn vùng [điều trị bằng] gạc Vaseline.” Nha đam chữa lành vết thương trong 11.89 ngày và gạc Vaseline chữa lành vết thương trong 18.19 ngày.

Gel nha đam kích thích “sự phát triển nhanh chóng” của các tế bào da, cũng như mô collagen. Theo các nhà nghiên cứu, “Những phát hiện này không được nhìn thấy ở vùng da được điều trị bằng gạc Vaseline.”



Nha đam có nhiều đặc tính chữa bệnh, bao gồm kháng khối u, kháng viêm, kháng tiểu đường, chống lão hóa, kháng khuẩn, kháng virus, sắt trùng và bảo vệ da.

Phương pháp điều trị bỏng nhiệt thứ hai thường được khuyến dùng là kháng sinh bôi ngoài da. Tuy nhiên, theo một nghiên cứu so sánh được công bố trên tập san Y học Thayer và Bổ sung năm 1996, nha đam hiệu quả hơn trong việc chữa lành vết thương.

Các tác giả kết luận rằng nha đam làm “tăng tốc độ thu hẹp vết thương một cách đáng kể.” Ngược lại, mafenide acetate (một loại thuốc kháng sinh bôi ngoài da) “chậm lành vết thương.”

Một nghiên cứu năm 2013 đã đồng ý với quan điểm rằng gel nha đam hiệu quả hơn trong điều trị bỏng nhiệt so với thuốc kháng sinh.

Theo các nhà nghiên cứu, “Những bệnh nhân bỏng nhiệt được bôi gel nha đam cho thấy lợi thế hơn so với những bệnh nhân được bôi SSD [kem sulfadiazine bạc].” Gel nha đam giúp vết thương lành nhanh và giảm đau nhanh hơn so với khi sử dụng kháng sinh.

Cháy nắng

Khi bị cháy nắng, tôi tìm đến gel nha đam thay vì cứu thương bằng thuốc không kê đơn như kem hydrocortisone, Dermoplast hoặc Solarcaine.

Nghiên cứu năm 2008 được công bố trên tạp san Dược lý và Sinh lý Da đã cho 40 tình nguyện viên tiếp xúc với tia UVB. Sau hai ngày điều trị bằng gel nha đam, các nhà nghiên cứu kết luận rằng gel nha đam “có một số tác dụng chống

viêm” và “có thể hữu ích trong điều trị tại chỗ các tình trạng viêm da như ban đỏ do tia cực tím.”

Điều trị bằng gel nha đam cũng làm giảm tác dụng của bức xạ tia cực tím hơn so với điều trị bằng hydrocortisone trong gel giả được.

Một nghiên cứu năm 1996 đã kết luận rằng một hợp chất trong nha đam có hoạt tính chống viêm “tương đương” với thuốc bôi hydrocortisone khi điều trị những vết thương trên chuột.

Điều trị bằng hydrocortisone “làm giảm 50% khối lượng tuyến ức”, trong khi điều trị bằng hợp chất nha đam không cho thấy tác dụng phụ nào đối với tuyến ức.

Các công ty dược phẩm hiện đại công nhận hiệu quả của nha đam; [đồng thời] nha đam là thành phần có trong hai loại kem cứu thương hàng đầu khi bị cháy nắng: Dermoplast và Solarcaine.

Tuy nhiên, Dermoplast cũng chứa một số thành phần tổng hợp như polysorbate 85, PEG-400 monolaurate, hydrofluorocarbon 152a và butane.

Solarcaine cũng chứa một số thành phần tổng hợp, bao gồm propane, propylene glycol, isobutane, methylparaben, carbomer và propylparaben.

Bạn có thể tránh các hóa chất nhân tạo mà vẫn giảm vết bỏng do nắng và nhiệt bằng cách chọn gel nha đam.

Phẩm chất gel nha đam

Lựa chọn tốt nhất cho bộ dụng cụ cứu thương là cây nha đam, loại cây dễ trồng tại nhà, và gel nha đam.

Khi nói đến gel, bạn cần lưu ý đến phẩm chất, vì đã có trường trình về gel nha đam bị pha trộn. Gel nha đam chứa nhiều polysaccharide, bao gồm cả pectin và acemannan. Các polysaccharide này được thay thế hoặc pha loãng bằng các loại carbohydrate rẻ tiền hơn như maltodextrin hoặc sucrose.

Ông Mark Blumenthal, người sáng lập của Hội Đồng Thực Vật Hoa Kỳ, đã cảnh báo trong một bản tin trên tạp san của hội đồng rằng, “Từ lâu, nhiều chuyên gia trong ngành thảo dược đã biết rằng một số nguồn liệu nha đam đã bị pha trộn. Vì nhiều nguyên liệu nha đam ở dạng lỏng hoặc gel, nên các nhà sản xuất nha đam phải đạo đức tương đối dễ dàng ‘tăng số lượng’ nguyên liệu nha đam bằng cách thêm chất lỏng giá rẻ và nhiều loại đường khác nhau vào thành phần [sản phẩm] để tăng lợi nhuận.”

Chất bảo quản và chất độn tổng hợp cũng thường được thêm vào gel nha đam, ngay cả khi nhãn ghi rằng sản phẩm là “100% nha đam nguyên chất.”

Nếu mua gel nha đam, hãy chọn loại hữu cơ và đọc nhãn thành phần để bảo đảm sản phẩm không chứa hóa chất tổng hợp.

Cách thu hoạch gel từ cây nha đam

Cây nha đam cần phải trưởng thành – ít nhất vài năm tuổi – để bảo đảm nồng độ hoạt chất cao hơn.

Để thu hoạch nha đam trực tiếp từ cây:

1. Chọn một lá dày từ phần bên ngoài của cây. Hãy chắc chắn rằng lá không bị mốc và hư hỏng.
2. Cắt lá sát cuống, tránh dụng phần rễ.
3. Dùng dao hoặc ngón tay sạch rửa sạch để loại bỏ.
4. Sử dụng ngón tay của bạn, thoa đều gel nha đam lên da. Có thể thoa nha đam nhiều lần trong ngày. Tránh bôi lên vùng da hở.

Các giải pháp phòng ngừa và các tác động có thể xảy ra

Đã có những cảnh báo khi uống, nhưng bôi gel nha đam ngoài da hiếm khi gây biến chứng.

Mặc dù hiếm gặp nhưng gel nha đam có thể gây bỏng và ngứa da. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe trước khi sử dụng nếu đang mang thai hoặc cho con bú hoặc nếu bị viêm da.

Cô Sina McCullough có bằng tiến sĩ dinh dưỡng tại Đại học California – Davis. Cô là bác sĩ về thảo dược, bác sĩ được chứng nhận của Gluten Free Society và hiện dạy học tại nhà cho ba đứa con của cô.

Thiên Văn biên dịch

Thức uống có đường liên quan đến bệnh gan mạn tính và ung thư gan

Flora Zhao

Nghiên cứu mới đây cho thấy những người thường xuyên tiêu thụ thức uống có đường có nguy cơ ung thư gan cao hơn 85% và nguy cơ tử vong do bệnh gan mạn tính cao hơn 68% so với những người uống ít.

Nghiên cứu được công bố trên Journal of the American Medical Association JAMA (Tạp san của Hiệp Hội Y Khoa Hoa Kỳ) đã tiết lộ thêm những ảnh hưởng bất lợi đến sức khỏe liên quan đến thức uống có đường, đặc biệt là liên quan đến bệnh gan.

Nguy cơ gia tăng ung thư gan và bệnh gan

Nghiên cứu này được dẫn dắt bởi các nhà khoa học từ Trường Y khoa Harvard và Bệnh viện Brigham and Women. Dữ liệu được thu thập từ hơn 160,000 phụ nữ sau mãn kinh từ 50 đến 79 tuổi. Việc thu thập thông tin kết thúc vào năm 2020 với thời gian theo dõi khoảng 21 năm.

Các nhà nghiên cứu nhấn mạnh rằng, “Các nghiên cứu dịch tễ học về các bữa ăn uống, ung thư gan, và tỷ lệ tử vong do bệnh gan mạn tính còn hạn chế. Theo hiểu biết của chúng tôi, đây là nghiên cứu đầu tiên báo cáo mối tương quan giữa lượng thức uống có đường và tỷ lệ tử vong do bệnh gan mạn tính.”

Những người tham gia đã hoàn thành bảng câu hỏi khảo sát chi tiết về việc tiêu thụ thức uống có đường và chất làm ngọt nhân tạo, ngoại trừ nước ép trái cây. Những cá nhân này được chia thành ba nhóm:

- Phụ nữ tiêu thụ ba phần ăn hoặc ít hơn mỗi tháng.
- Phụ nữ uống từ một đến sáu phần mỗi tuần.
- Những phụ nữ uống một hoặc nhiều phần mỗi ngày (một khẩu phần tương đương 355 ml hay 12 oz, gần bằng kích thước của một lon thức uống thông thường).

Các phát hiện cho thấy những phụ nữ tiêu thụ một hoặc nhiều khẩu phần thức uống có đường mỗi ngày có nguy cơ ung thư gan cao hơn 85% so với những người uống ba phần hoặc ít hơn mỗi tháng. Ngoài ra, tỷ lệ tử vong do bệnh gan mạn tính ở nhóm này cao hơn 68%.

Trong nghiên cứu, “bệnh gan mạn tính” đề cập đến các tình trạng như bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu, xơ gan, xơ gan, bệnh gan do rượu, và viêm gan mạn tính.

Các yếu tố nguy cơ được biết đến của bệnh ung thư gan bao gồm viêm gan virus B (HBV) và viêm gan virus C (HCV), rối loạn chuyển hóa, uống quá nhiều rượu, và thực phẩm bị nhiễm aflatoxin, chẳng hạn như đậu phộng và bắp. “Tuy nhiên, khoảng 40% bệnh nhân ung thư gan không có những yếu tố nguy cơ này. ... Vì vậy, điều quan trọng là phải xác định các yếu tố nguy cơ trong bữa ăn đối với bệnh ung thư gan và tỷ lệ tử vong do bệnh gan mạn tính,” các nhà nghiên cứu nêu trong báo cáo.

Tác động của thức uống có đường lên gan

Các nghiên cứu khác cũng chứng thực tác hại của thức uống có đường đối với gan.



Các phát hiện cho thấy những phụ nữ tiêu thụ một hoặc nhiều khẩu phần thức uống có đường mỗi ngày có nguy cơ ung thư gan cao hơn 85% so với những người uống ba phần hoặc ít hơn mỗi tháng.



Thức uống có đường chứa một lượng đáng kể fructose, có thể dẫn đến sự tích tụ mỡ trong gan và do đó có khả năng gây ra sự phát triển của ung thư gan

Các nhà nghiên cứu kêu gọi thận trọng với chất làm ngọt nhân tạo

Mặc dù mối liên hệ giữa thức uống có đường và bệnh gan là rõ ràng, kết quả của nghiên cứu này cho thấy rằng việc tiêu thụ thức uống có chất làm ngọt nhân tạo không liên quan đáng kể đến ung thư gan hoặc tử vong do bệnh gan mạn tính.

Tác giả của nghiên cứu cho biết, “Phát hiện này không có gì đáng ngạc nhiên.” Họ giải thích điều này là do “nhóm dân số trong nghiên cứu này tiêu thụ ít thức uống chứa chất làm ngọt nhân tạo và cỡ mẫu bệnh nhân ung thư gan và tử vong do bệnh gan mạn tính là tương đối nhỏ.”

Tuy nhiên, họ nhấn mạnh rằng “những kết quả này cần được giải thích một cách thận trọng” – nói cách khác, kết quả này không có nghĩa là thức

Một phân tích gộp được công bố trên Tập san European Journal of Nutrition (Dinh Dưỡng Âu Châu) cho thấy những người tiêu thụ nhiều thức uống có đường nhất có nguy cơ bị bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu tăng 40% so với những người tiêu thụ ít nhất.

Một nghiên cứu khác vào năm 2022 nêu rằng những người thường xuyên tiêu thụ thức uống có đường có nguy cơ bị bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu cao gấp 2.53 lần những người hiếm khi uống thức uống như vậy.

Trong nghiên cứu JAMA đề cập bên trên, các tác giả kết luận rằng các yếu tố chính góp phần gây ra mối đe dọa đối với sức khỏe gan từ thức uống có đường là:

- Thức uống có đường có thể góp phần gây béo phì và tăng lượng đường trong máu, dẫn đến kháng insulin – tất cả đều là yếu tố nguy cơ gây ung thư gan và bệnh gan.
- Thức uống có đường chứa một lượng đáng kể fructose, có thể dẫn đến sự tích tụ mỡ trong gan và do đó có khả năng gây ra sự phát triển của ung thư gan.
- Tiêu thụ thức uống có đường có thể dẫn đến nồng độ lipid trong máu bất thường và có tác động xấu đến hệ vi sinh vật đường ruột, từ đó ảnh hưởng đến sức khỏe của gan.
- Các chất chuyển hóa được tạo ra sau khi tiêu thụ (như taurine và phenylalanine) có liên quan đến ung thư biểu mô tế bào gan.
- Thức uống có đường chứa nhiều loại hóa chất (chẳng hạn như màu caramel và các chất phụ gia) có thể gây hại cho cơ thể.

uống chứa chất làm ngọt nhân tạo an toàn hơn thức uống có đường. Các tác giả cho biết, “Ngoài ra, các nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng thức uống có vị ngọt nhân tạo có liên quan đến nguy cơ béo phì, tiểu đường loại 2, tử vong do mọi nguyên nhân, tăng huyết áp, và tỷ lệ bị bệnh tim mạch cao hơn.”

Ngoài ra, nghiên cứu còn lưu ý rằng việc thay thế một khẩu phần thức uống có đường bằng một khẩu phần cà phê hoặc trà hàng ngày, mặc dù thiếu ý nghĩa thống kê, nhưng có liên quan đến việc giảm tỷ lệ bị bệnh ung thư gan và tử vong do bệnh gan mạn tính.

‘Cách ăn ít đường’ nên là chiến lược y tế cộng đồng

Tiến sĩ Jason Fung, tác giả hai cuốn sách “Mật Mã Béo Phì” và “Mật Mã Ung Thư” đồng thời là bác sĩ chuyên khoa thận chuyên điều trị bệnh tiểu đường loại 2 cho biết, đây là một nghiên cứu phẩm chất cao đã “chỉ ra mối liên hệ giữa đường, bệnh gan và ung thư gan.” Tuy nhiên, ông cũng lưu ý, “Đây là một nghiên cứu quan sát, kém thuyết phục hơn một thử nghiệm lâm sàng đối chứng.”

Các tác giả nghiên cứu thừa nhận rằng không nên vội vàng kết luận mối quan hệ nguyên nhân – hậu quả. Tác giả cho biết, “Nếu kết quả nghiên cứu này được xác nhận, việc giảm tiêu thụ thức uống có đường có thể trở thành một chiến lược y tế cộng đồng nhằm giảm bớt số ca bệnh gan.”

Tiến sĩ Fung cho biết, “Chúng ta nên khuyến khích cách ăn uống ít đường thay vì thông điệp dinh dưỡng nhằm làm trước đây là chỉ giảm lượng calorie và giảm chất béo.”

Thu Anh biên dịch

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới

Chuyên Pháp Luân (Vietnamese Version) by Lý Hồng Chí

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
VĂN ĐỒNG 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 VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

Cuốn 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

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



www.catyus.com



Premium Noodle Soup

Caty

THE WORLD'S FIRST DRAGON FRUIT INSTANT NOODLES

Nano technology



Mì ăn liền trái cây thanh long đầu tiên trên thế giới

Ăn mì không sợ nóng dễ tiêu hóa

Tập thể dục có tác dụng hiệu quả trong việc giảm đau kinh niên liên quan đến các vấn đề về chức năng và yếu cơ.



Các bài tập đơn giản chống lại cơn đau kinh niên

PHẦN I | XU HƯỚNG ĐÁNG BÁO ĐỘNG KHI ĐAU KINH NIÊN VƯỢT QUA CÁC BỆNH [KINH NIÊN] PHỔ BIẾN KHÁC

➔ Trong loạt bài này, “Các bài tập đơn giản giúp chống lại cơn đau kinh niên”, chuyên gia vật lý trị liệu, ông Kevin Shelley, sẽ tập trung vào các vấn đề phổ biến liên quan đến đau kinh niên và các bài tập đơn giản giúp làm chắc cơ bắp và cải thiện khả năng vận động của khớp, với mục tiêu khiến bạn hết đau.

Kevin Shelley

Tóm tắt bài viết

- Một nghiên cứu gần đây cho thấy tỷ lệ đau kinh niên ở Hoa Kỳ đã vượt quá tỷ lệ các bệnh kinh niên khác, chẳng hạn như bệnh tiểu đường, trầm cảm và cao huyết áp.
- Hơn 50 triệu người trưởng thành (20.5%) ở Hoa Kỳ bị đau kinh niên, trong đó có 17 triệu người (gần 7%) chịu ảnh hưởng mạnh bởi đau kinh niên.
- Đau kinh niên có liên quan đến trầm cảm, nguy cơ tự tử cao hơn, lạm dụng chất gây nghiện và chứng sa sút trí tuệ.
- Chi phí chăm sóc sức khỏe liên quan đến đau kinh niên vượt quá nửa nghìn tỷ USD mỗi năm, nhiều hơn chi phí hàng năm cho bệnh tim, ung thư hoặc tiểu đường.
- Tập thể dục có tác dụng hiệu quả trong việc giảm đau kinh niên liên quan đến các vấn đề về chức năng và yếu cơ.

Xu hướng đáng báo động của đau kinh niên

Nỗi đau giống như một tập âm liên tục của trải nghiệm con người, và không may là âm lượng đó đang tăng lên.

Một nghiên cứu mới được công bố trên JAMA Network hôm 16/05 với dữ liệu từ Khảo sát phỏng vấn sức khỏe quốc gia 2019–2020 của khoảng 10,000 người trưởng thành ở Hoa Kỳ cho thấy một xu hướng đáng ngạc nhiên: Tỷ lệ đau kinh niên đang gia tăng và không

có dấu hiệu dừng lại.

Đau kinh niên đang ảnh hưởng đến hơn 50 triệu người trưởng thành (20.5%) ở Hoa Kỳ, trong đó 17 triệu (gần 7%) bị tác động mạnh – tình trạng đau được báo cáo là gây hạn chế các hoạt động trong cuộc sống hoặc công việc trong hầu hết các ngày hoặc mỗi ngày.

Trên thực tế, người ta thấy rằng đau kinh niên đã vượt quá tỷ lệ mắc các bệnh kinh niên khác, chẳng hạn như trầm cảm, tiểu đường và cao huyết áp.

Nghiên cứu của JAMA Network cho thấy, phụ nữ bị ảnh hưởng hơn so với nam giới ở mọi nhóm tuổi, nhưng cả hai nhóm nhân khẩu học đều có sự gia tăng nhất quán trong các trường hợp được báo cáo. Tình trạng đau kinh niên gây tác động mạnh đến cuộc sống cũng gặp nhiều hơn ở phụ nữ.

Mặc dù đau kinh niên thường ảnh hưởng đến những người trên 65 tuổi, các số liệu thống kê gần đây cho thấy tình trạng này đang gia tăng ở tất cả nhóm tuổi, với nhóm dân số trẻ hơn cho thấy mức tăng tỷ lệ thuận với mức tăng của nhóm lớn tuổi.

Đối phó với cơn đau kinh niên

Nỗi đau là người bạn đồng hành trung thành trong suốt quá trình tồn tại của con người. Tất cả chúng ta đều trải qua nhiều loại đau đớn khác nhau trong cuộc đời, từ nhẹ đến nặng, và từ ngắn đến dài.

Thuốc giảm đau kê đơn thường được dùng để điều trị cơn đau. Từ năm 2015 đến 2018, hơn 10% người trưởng thành ở Hoa Kỳ cho biết đã dùng thuốc giảm đau kê đơn trong vòng 30 ngày qua, cả thuốc dạng opioid và không chứa opioid; 5,7% người trưởng thành ở Hoa Kỳ đã dùng một hoặc nhiều loại opioid kê đơn.

Đau là dấu hiệu hàng đầu của bệnh nội khoa, bản chất và cường độ của cơn đau có thể giúp bác sĩ đánh giá nhiều vấn đề sức khỏe một cách chính xác. Cơn đau cũng là một trong những lý do thường thấy khiến ngay cả những người cứng đầu nhất cũng phải tìm kiếm sự chăm sóc y tế cần thiết.

Hậu quả của đau kinh niên

Đau kinh niên, được định nghĩa là cơn đau kéo dài từ ba tháng trở lên, có thể làm suy yếu khả năng làm việc và thực hiện

các hoạt động hàng ngày của một người. Đau kinh niên có liên quan đến chứng trầm cảm, tăng nguy cơ tự tử, lạm dụng chất gây nghiện và chứng sa sút trí tuệ. Cơn đau cũng gây ra nhiều tổn kém. Trên thực tế, chi phí y tế và kinh tế liên quan đến cơn đau ít nhất vượt quá nửa nghìn tỷ USD mỗi năm, nhiều hơn chi phí hàng năm cho bệnh tim, ung thư hoặc tiểu đường.

Khoảng 10.4% người trưởng thành bị đau kinh niên vào năm 2019 cho biết họ không còn đau vào năm 2020, cho thấy cơn đau kinh niên có thể được giải quyết.

Tập thể dục thường xuyên có thể cải thiện cơn đau kinh niên

Không phải tất cả các cơn đau kinh niên đều liên quan trực tiếp đến một bệnh cụ thể. Các nghiên cứu ngày càng cho thấy cơn đau kinh niên không chỉ liên quan đến các chẩn đoán y học rõ ràng mà còn với các yếu tố về tư thế và lối sống. Nhiều người trong chúng ta không vận động tích cực, khiến các khớp cứng lại và cơ bắp yếu đi.

Một phương pháp phù hợp với các bài tập an toàn, hiệu quả và dễ thực hiện có thể giúp tăng tính linh hoạt của khớp và sức mạnh cơ bắp, từ đó giảm và ngăn ngừa cơn đau kinh niên.

Phản tiếp theo: Cứ 10 người thì có 8 người bị đau lưng trong đời và hơn một nửa sẽ có các triệu chứng đủ nghiêm trọng để tìm đến sự can thiệp y tế. Các bài tập cụ thể để giúp cột sống cân bằng và mạnh hơn có thể giúp bạn thay đổi tình hình.

Kevin Shelley là nhà trị liệu có giấy phép hành nghề với hơn 30 năm kinh nghiệm, trong các trung tâm chăm sóc sức khỏe lớn. Ông tham gia vào chuyên mục sức khỏe cho The Epoch Times.

Thanh Ngọc biên dịch



▲ Đau kinh niên, được định nghĩa là cơn đau kéo dài từ ba tháng trở lên.

Những cái chạm tinh tế giúp giảm cô đơn và giảm huyết áp

Tiếp xúc cơ thể không chỉ là một ngôn ngữ yêu thương

Vance Voetberg

Tiếp xúc cơ thể là nền tảng để tới với sức khỏe thể chất và tinh thần. Hành động này kích hoạt một loạt các phản ứng sinh hóa, giúp chúng ta giảm căng thẳng, tăng khả năng miễn dịch và tăng thêm sự gần kết.

Nghiên cứu gần đây trên Tập san The Journals of Gerontology: Series B (Lão Khoa: Loạt bài B) kết luận rằng, những tiếp xúc cơ thể vừa phải như ôm, vỗ nhẹ vào lưng hoặc nắm tay còn có tác dụng giảm viêm.

Tiến sĩ tâm lý học Tiffany Field, giám đốc Viện Nghiên cứu Cảm ứng tại Trường Y tại University of Miami, nói với The Epoch Times rằng, “Dùng chạm nhẹ nhàng sẽ kích thích các thụ thể áp lực dưới da, từ đó làm chậm hệ thống thần kinh và chậm sản xuất các hormone căng thẳng như cortisol, tăng tiết serotonin, một chất dẫn truyền thần kinh trong não có thể điều chỉnh cảm giác đau. Giảm nồng độ các hormone căng thẳng là một trong nhiều cách bảo vệ sức khỏe.”

Các yếu tố gây căng thẳng hàng ngày như màn hình, thực phẩm chế biến sẵn, tiếp xúc với trường điện từ và chất độc làm tăng mức cortisol. Theo bà Field, hành động tiếp xúc thân thể trực tiếp kháng lại những áp lực hiện đại này.

Tiếp xúc thân thể có lợi cho tâm trí

Theo Tiến sĩ Gayle Myers, bác sĩ nội khoa chuyên về y học tích hợp, sử dụng chạm cơ thể có những lợi ích nổi bật về sức khỏe tâm thần. Bà nói với The Epoch Times rằng, “Chạm vào có tác dụng xoa dịu và chữa lành sâu sắc.”

Tiếp xúc vật lý cũng liên quan đến nồng độ oxytocin cao hơn. Oxytocin, thường được gọi là “hormone tình yêu,” là chất dẫn truyền thần kinh quan trọng có chức năng chính là trợ giúp phát triển các mối liên kết xã hội và kết nối cảm xúc.

Nghiên cứu gần đây ủng hộ điều này. Một nghiên cứu đăng trên Tập san Adaptive Human Behavior and Physiology (Hành Vi và Sinh Lý Thích Ứng của Con Người) cho thấy người ta ít cảm thấy cô đơn và lo lắng hơn sau khi tiếp xúc cơ thể. Các tác giả viết: “Đây là con đường nghiên cứu đầy hứa hẹn về các chiến lược để giảm bớt sự cô đơn và tác động tiêu cực của trạng thái cô đơn đối với sức khỏe tâm - sinh lý.”

Những phát hiện này song song với những gì Tiến sĩ Myers tìm thấy trong thực hành lâm sàng của bà. Bà cho biết, “Một cái chạm thiện lành [có tác dụng] trấn an rằng mọi thứ sẽ ổn và giúp thúc đẩy một hy vọng tươi sáng hơn. Khi không được tiếp xúc, sức



◀ Oxytocin, thường được gọi là “hormone tình yêu,” là chất dẫn truyền thần kinh quan trọng có chức năng chính là trợ giúp phát triển các mối liên kết xã hội và kết nối cảm xúc.

khỏe tinh thần sẽ bị ảnh hưởng—ở cả người cho và người nhận.”

Tiếp xúc thân thể định hình sự phát triển của trẻ nhỏ

Tiếp xúc da kề da được biết đến là có lợi cho trẻ sơ sinh. Hơn nữa, sự dụng chạm của cha mẹ còn rất quan trọng đối với sự phát triển của trẻ sau giai đoạn thơ ấu.

Một nghiên cứu năm 2020 cho thấy những đứa trẻ thiếu sự âu yếm của mẹ sẽ dễ gặp khuyết tật về phát triển hệ thần kinh. Ngoài ra, những đứa trẻ nhận được sự âu yếm từ cha mẹ tương quan với việc các em có khả năng kiểm soát căng thẳng tốt hơn.

Tiến sĩ Myers cho biết bà đã chứng kiến những lợi ích của sự dụng chạm nhẹ nhàng, yêu thương trong quá trình hành nghề của mình. Bà chia sẻ, “Tôi đã tập vật lý trị liệu cho nhiều em bé không thể bú và chậm phát triển. Thông qua những động tác xoa bóp nhẹ nhàng, các em đã hồi phục.” Bà nói thêm, “Một trong những niềm vui lớn nhất

của tôi trong nghề y là nhìn thấy những đứa trẻ được chăm sóc, gần bó với cha mẹ, phát triển và lớn lên thành những đứa trẻ khỏe mạnh.”

Tiếp xúc thân thể ắt phải tinh tế và nhẹ nhàng

Theo Tiến sĩ Myers, lợi ích của tiếp xúc thân thể là một con đường hai chiều, trong đó người cho và người nhận đều sẽ có được cảm giác kết nối thông qua quá trình các hormone oxytocin, endorphin và dopamine được tiết ra—đồng thời cải thiện khả năng miễn dịch.

Sự dụng chạm ắt phải dong đầy yêu thương, tử tế, thân thiện và nhẹ nhàng thì mới có cho sức khỏe.

“Nếu tiếp xúc đó là thô bạo, thiếu quan tâm và máy móc thì có thể sẽ dẫn đến căng thẳng và lo lắng nhiều hơn.”

Anh Vance Voetberg là ký giả tự do của The Epoch Times tại Tây Bắc Thái Bình Dương.

Thanh Long biên dịch

Progesterone chuyển đổi thành hormone allopregnanolone, do đó điều hòa căng thẳng.

Tuy nhiên, những phụ nữ sử dụng biện pháp tránh thai có mức progesterone thấp nhất.

Theo ông Winterdahl, thuốc tránh thai khiến phản ứng căng thẳng bị ‘ngắt kết nối’, nghĩa là nó không thể thích nghi với tình huống cụ thể.

Thuốc tránh thai, ACTH, Progesterone và Allopregnanolone
Vẫn còn quá sớm để nói vì sao mức độ ACTH giảm khi tham gia các hoạt động xã hội và các cơ chế phức tạp liên quan đến mối quan hệ giữa mức hormone và phản ứng căng thẳng cần được làm rõ hơn.

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu đang

nghiên cứu dựa trên lý thuyết cho rằng thuốc tránh thai có thể ức chế sự sản xuất progesterone của cơ thể.

Thuốc tránh thai có thể chứa progesterone, là loại hormone ngăn cản quá trình thụ thai và mang thai. Progesterone được chuyển thành hormone allopregnanolone, có liên quan đến nhiều tác dụng làm dịu và phản ứng căng thẳng.

Các tác giả cho biết, việc sử dụng biện pháp tránh thai trong thời gian dài đã được chứng minh là làm giảm mạnh nồng độ allopregnanolone ở chuột. Thuốc tránh thai cũng đã được chứng minh là làm giảm nồng độ allopregnanolone lưu thông ở phụ nữ.

Các tác dụng phụ thường gặp của thuốc tránh thai

Mặc dù hầu hết các tác dụng phụ của thuốc tránh thai đều nhẹ và ngắn hạn nhưng phụ nữ nên lưu ý thuốc tránh thai có thể gây ra:

- Chảy máu đột ngột
- Buồn nôn
- Nhức đầu
- Đau quặn bụng
- Đau ngực
- Tiết dịch âm đạo
- Giảm ham muốn tình dục
- Rối loạn chuyển hóa glucose

Các tác dụng phụ nghiêm trọng hơn bao gồm nguy cơ đột quỵ, đau tim, tăng huyết áp và giảm mật độ khoáng chất trong xương. Phụ nữ từng bị bệnh tim hoặc hút thuốc không nên uống thuốc tránh thai.

Công Thành biên dịch

Những tác dụng của tắm bằng nước lạnh

Tắm nước lạnh có thể tăng sức đề kháng, cải thiện trao đổi chất và thậm chí giúp bạn hạnh phúc hơn

Allison DeMajistre

Việc tắm nước lạnh vài lần một tuần đang trở nên phổ biến như một cách để cải thiện sức khỏe. Theo một số chuyên gia, tắm nước lạnh có thể cải thiện cả thân lẫn tâm theo nhiều cách không ngờ tới.

Lịch sử của liệu pháp lạnh

Liệu pháp lạnh hoặc ngâm trong nước lạnh (CWI) là một phương pháp nâng cao sức khỏe ở nhiều nền văn hóa khác nhau trên toàn thế giới. Lợi ích của liệu pháp này đã được nhắc đến trong văn bản giấy còi của người Ai cập cổ Edwin Smith, trong đó viết về việc sử dụng nước lạnh cho mục đích chữa bệnh.

Người Hy Lạp cổ đại sử dụng nước lạnh để cho cơ thể thư giãn. Hippocrates thậm chí còn nói rằng “nước có thể chữa lành mọi thứ.”

Vào thế kỷ 20, bác sĩ người Mỹ Edgar A. Hines Jr. đã giúp giải thích cách mà liệu pháp lạnh hoạt động trong cơ thể và ảnh hưởng như thế nào đến huyết áp cũng như hệ thần kinh tự chủ, vốn đóng vai trò quan trọng trong sự thay đổi nhịp tim. Vào đầu những năm 2000 – nước lạnh được biết đến có tác dụng giúp các vận động viên hồi phục sau khi tập luyện và giảm viêm.

Liệu pháp lạnh hiện tại

Vận động viên kiếm tiền giả Wim Hof, còn được gọi là “người băng” nhờ phá kỷ lục thế giới liên quan đến thời tiết lạnh, bao gồm bơi dưới lớp băng ở độ sâu 217 feet (66 m) và nằm mình trong khối băng trong hơn 112 phút. Theo trang web của mình, ông đã học cách kiểm soát hơi thở, nhịp tim và tuần hoàn bằng cách phối mình trong những điều kiện khắc nghiệt.

Ông đã phát triển Phương pháp Wim Hof (WHM) và sau đó bắt đầu dạy mọi người trên toàn thế giới cách kiểm soát tâm trí và cơ thể bằng cách làm chủ cái lạnh thông qua hít thở, liệu pháp lạnh và liệu pháp tâm trí.

Những người theo dõi ông là những người đầu tiên nói rằng Phương pháp Wim Hof có thể giúp tăng miễn dịch, cải thiện giấc ngủ, tăng năng lượng và giúp cơ thể hồi phục.

Bạn không cần phải mặc quần short leo núi Kilimanjaro để chiêm nghiệm những lợi ích của liệu pháp lạnh. Việc tắm nước lạnh vài lần một tuần có thể dẫn đến những thay đổi sinh lý tích cực và lâu dài bằng cách tạo ra một môi trường nội tiết tố mới. Hiện tượng này tạo ra tác dụng có lợi cho cơ thể khi tiếp xúc với các tác nhân có vẻ có hại hoặc gây căng thẳng. Buộc cơ thể vào quá trình sinh nhiệt, hoặc sản xuất nhiệt, dưới áp lực bị lạnh sẽ tạo ra hormone và kết cục cuối cùng là sức khỏe tốt hơn.

Tăng sức đề kháng

Sự bất ngờ khi chuyển từ tắm nước nóng sang nước lạnh trong một hoặc hai phút có thể bảo vệ bạn khỏi virus lưu thông bằng cách kích thích sản xuất tế bào bạch cầu.

Một nghiên cứu từ Hà Lan có tên “Thử thách tuyệt vời” cho thấy những người tắm nước lạnh thường xuyên trong 90 ngày đã giảm số ngày nghỉ làm việc vì ốm. Một nghiên cứu khác cho thấy việc tắm nước lạnh có thể tạo ra khả năng chống lại một số loại ung thư. Các nhà nghiên cứu đề xuất rằng những cơn chuột tiếp xúc với cái lạnh trong thời gian ngắn mỗi ngày làm tăng tầm trạng, đặc biệt là trầm cảm và có thể cải thiện sức khỏe tinh thần. Liệu pháp lạnh cũng được ghi nhận là một cách hữu ích để cải thiện phương pháp điều trị trầm cảm bằng thuốc.



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

▲ Việc tắm nước lạnh vài lần một tuần đang trở nên phổ biến như một cách để cải thiện sức khỏe.

Kích thích trao đổi chất

Cơ thể con người có hai loại chất béo: mỡ nâu hay còn gọi là mỡ mỡ nâu (BAT) và mỡ trắng. Mỡ trắng là loại chúng ta liên tưởng đến béo phì và bệnh tật. Tuy nhiên, mọi người sinh ra đều có mỡ nâu. Vì trẻ sơ sinh không thể run lập cập [để giữ nhiệt] nên mỡ nâu giúp giữ ấm cho trẻ. Nghiên cứu trước đây dẫn đến ý tưởng rằng mỡ nâu sẽ biến mất hoàn toàn ở tuổi trưởng thành và chỉ còn lại mỡ trắng. Tuy nhiên, nghiên cứu gần đây đã tìm thấy mỡ nâu hoạt động ở người lớn, điển hình là sau khi tiếp xúc với lạnh.

Một nghiên cứu được công bố trên Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism (Tập san Nội tiết lâm sàng và Chuyển hóa) chỉ ra rằng những nam thanh niên khỏe mạnh tiếp xúc với cái lạnh hai tiếng mỗi ngày trong 20 ngày đã tăng 45% lượng mỡ nâu hoạt động trao đổi chất – chứng tỏ rằng việc tiếp xúc với lạnh có thể làm tăng khả năng oxy hóa để cải thiện sức khỏe trao đổi chất.

Việc kích hoạt liên tục mỡ nâu có thể trợ giúp giảm mỡ. Tuy nhiên, các nghiên cứu bổ sung có thể giúp xác định lượng mỡ nâu có thể được kích hoạt để đạt được những cải thiện lâm sàng trong việc giảm cân.

Cải thiện độ nhạy insulin

Việc kích hoạt tiến trình sinh nhiệt không run rẩy bằng cách tắm nước lạnh có thể là một chiến lược trị liệu hiệu quả để cải thiện sức khỏe trao đổi chất cho những người béo phì bị bệnh tiểu đường loại 2.

Những người có tỷ lệ mỡ cơ thể cao hơn thường có ít mỡ nâu hơn; việc tiếp xúc với lạnh đã được chứng minh là làm tăng lượng mỡ nâu và tăng hoạt động các mô mỡ nâu ở những người có lượng mỡ trắng cao.

Cải thiện tâm trạng

Một phản ứng sinh lý của cơ thể nhất quán khi tiếp xúc với lạnh là tiết ra norepinephrine và dopamine vào máu và vào vùng não locus coeruleus, vốn là nơi sản xuất dopamine và norepinephrine chính của não. Hai chất này đóng vai trò không thể thiếu trong tác dụng cải thiện tâm trạng và nhận thức khi tiếp xúc với lạnh.

Nồng độ norepinephrine hoặc dopamine thấp thường liên quan đến tình trạng mất tập trung, giảm khả năng nhận thức, năng lượng thấp và tâm trạng kém. Sự suy giảm độ lý của norepinephrine có thể dẫn đến trầm cảm; các ADHD và trầm cảm thường được điều trị bằng thuốc ức chế tái hấp thu norepinephrine.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng liệu pháp lạnh làm giảm tình trạng suy giảm sức khỏe tâm thần do rối loạn tâm trạng, đặc biệt là trầm cảm và có thể cải thiện sức khỏe tinh thần. Liệu pháp lạnh cũng được ghi nhận là một cách hữu ích để cải thiện phương pháp điều trị trầm cảm bằng thuốc.

Cách tắm nước lạnh

Nếu bạn đã sẵn sàng bắt đầu tắm nước lạnh như một phần thói quen hàng ngày, tiến sĩ Carvosso sẽ đưa ra những lời khuyên cụ thể.

“Bắt đầu tắm nước lạnh với nhiệt độ khoảng 50 đến 60 F (10 đến 15 độ C) trong 5 đến 10 phút. Nếu lúc đầu quá lạnh thì bạn có thể thử làm mát trong thời gian ngắn và tăng dần độ lạnh.”

Chuyên gia chỉnh hình và thể dục, tiến sĩ Eric Berg, gợi ý thêm:

1. Để nước lạnh chảy lên các bộ phận khác nhau của cơ thể để điều chỉnh nhiệt độ.
2. Thả lỏng và hít thở sâu.
3. Bật nhạc êm dịu để xao nhãng.
4. Tắm sau khi tập thể dục.
5. Hãy thử bắt đầu bằng nước lạnh và

kết thúc bằng nước nóng.

Những cảnh báo khi tắm nước lạnh

Việc tắm nước lạnh nói chung được coi là an toàn, tuy nhiên cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu trị liệu, đặc biệt đối với những người đã biết có vấn đề tim mạch hoặc hội chứng Raynaud.

Liệu pháp lạnh vì mục đích sức khỏe là một phương pháp cổ xưa và có thể mang lại lợi ích về mặt sinh lý và tinh thần miễn là được tiến hành một cách an toàn với sự hướng dẫn của bác sĩ. Có thể mất thời gian và luyện tập để làm quen với việc tắm nước lạnh nhưng đây là một liệu pháp can thiệp lối sống đầy hứa hẹn có thể cải thiện sức khỏe theo nhiều cách khác nhau.

Công Thành biên dịch

Mary Gillis

Một nghiên cứu mới cho thấy thuốc tránh thai có thể khiến một số phụ nữ khó thoát khỏi trường thái căng thẳng lặp đi lặp lại so với những phụ nữ không dùng thuốc tránh thai.

Theo một nghiên cứu vừa được công bố trên tập san Behavioural Brain Research (Nghiên cứu Bộ Não và Hành Vi), những phụ nữ không dùng biện pháp tránh thai và được đưa vào các tình huống xã hội được thiết kế để giảm căng thẳng như hát hò theo nhóm và chơi trò chơi board game thì hàm lượng hormone căng thẳng ACTH giảm xuống. Ngược lại, những phụ nữ đang sử dụng

viên uống thuốc tránh thai bổ sung hormone đặt trong cùng tình huống xã hội, thì ACTH không giảm.

Ông Michael Winterdahl, đồng tác giả và học giả thỉnh giảng tại Đại học Aarhus ở Đan Mạch,

với nhau trong các nhóm nhỏ, hát cùng nhau hoặc tham dự một buổi lễ ở nhà thờ.

Sau đó, các phụ nữ từ cả hai nhóm được yêu cầu xem lại các câu hỏi nghiên cứu ban đầu về tâm trạng và sự gần gũi rồi họ được lấy một mẫu máu khác. Một ống thông tĩnh mạch được đặt vào cùng thời điểm lấy mẫu máu ban đầu để tránh gây thêm căng thẳng do mũi kim tiêm lấy máu lần thứ hai.

Khi tính đến chu kỳ của họ (bao gồm giai đoạn hành kinh, giai đoạn tăng sinh, giai đoạn bài tiết), các hoạt động giảm căng thẳng đã thành công ở những phụ nữ không dùng biện pháp tránh thai đang trong giai đoạn hành kinh hoặc giai đoạn chế tiết. ACTH ở họ giảm lần lượt 13.5% và 7.4%. Tuy nhiên, không có sự thay đổi về mức độ ACTH ở những phụ nữ đang trong giai đoạn tăng sinh của chu kỳ.

Ông Winterdahl nói, “Mức độ progesterone rất thấp ở giai đoạn tăng sinh của chu kỳ tự nhiên.”

Kết quả theo chu kỳ nội tiết

Các tác giả chia 131 phụ nữ thành hai nhóm khác nhau. Cả hai nhóm đều được yêu cầu cung cấp mẫu máu khi đến địa điểm nghiên cứu. Chiếc kim tiêm đóng vai trò như là nguồn gây căng thẳng trước mắt bên cạnh vai trò là công cụ để lấy máu.

Những người tham gia cũng trả lời các câu hỏi về tâm trạng hiện tại và mức độ gần gũi của họ với người khác. Sau đó, tất cả họ đều được giao tham gia nhiều hoạt động khác nhau như chơi trò chơi board game, làm quen



▲ Thuốc tránh thai có chứa progesterone, là loại hormone ngăn cản quá trình thụ thai và mang thai.



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



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



*Bạn muốn chia sẻ báo với
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

