

TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Tiếp xúc với ánh nắng buổi sáng trong 30 phút đầu tiên sau khi thức dậy sẽ thiết lập lại chu kỳ ngủ-thức của bạn.

Khai thác sức mạnh chữa lành của giấc ngủ

Khởi động tâm trí và cơ thể mỗi ngày

Dr. Dwight Chapin

Nghiên cứu đã cho thấy rằng giấc ngủ là một trong những yếu tố quan trọng nhất giúp chúng ta đạt được hiệu suất cao nhất, trí nhớ, năng suất, chức năng miễn dịch và điều chỉnh tâm trạng. Điều gì xảy ra khi cơ thể chúng ta có được giấc ngủ ngon?

Giấc ngủ là một quá trình năng động và phức tạp, có ảnh hưởng đến tất cả cơ quan và hệ sinh học trong cơ thể chúng ta. Khi ngủ, khả năng tự chữa lành và tự sửa chữa tế bào hoạt động có hiệu quả tối đa.

Việc không chăm sóc giấc ngủ tốt sẽ khiến chúng ta nhanh chóng rơi vào tình trạng kiệt sức và bị các bệnh mạn tính.

Chức năng quan trọng của giấc ngủ

Giấc ngủ đóng một số vai trò quan trọng cần thiết cho sức khỏe và hoạt động hàng ngày.

1. Thanh lọc tâm trí

Giấc ngủ rất quan trọng đối với một số chức năng của bộ não, bao gồm cách các tế bào thần kinh giao tiếp với nhau và cách bộ não loại bỏ các protein làm suy giảm trí nhớ.

2. Kích hoạt hóa sinh

Giấc ngủ kích hoạt các chất dẫn truyền thần kinh và chuyển đổi nội tiết tố giúp cơ thể nghỉ ngơi và phục hồi.

3. Thả lỏng hệ thần kinh

Giấc ngủ giúp hệ thần kinh của chúng ta loại bỏ căng thẳng. Trong khi ngủ, hệ thống thần kinh giao cảm của chúng ta –



Nếu việc đạt được giấc ngủ từ 7 đến 9 tiếng mỗi đêm khiến bạn cảm thấy quá sức, hãy thử kéo dài giấc ngủ của bạn thêm 20 đến 30 phút mỗi đêm trong vài tuần cho đến khi bạn đạt được mục tiêu.

Giấc ngủ kém có thể làm giảm trí nhớ, ảnh hưởng đến năng suất làm việc, chức năng miễn dịch và tâm trạng.



nơi kiểm soát phản ứng căng thẳng chiến đấu hoặc bỏ chạy – có thể mất cảnh giác và thiết lập lại trong khi hệ thống thần kinh giao cảm đảm nhận vai trò giúp cơ thể thả lỏng và tiêu hóa.

4. Kiểm soát hormone căng thẳng cortisol

Giấc ngủ điều chỉnh mức cortisol của chúng ta. Cortisol là một loại hormone steroid do tuyến thượng thận sản xuất, ảnh hưởng đến nhiều hệ thống trong cơ thể và giúp kiểm soát huyết áp, lượng đường trong máu cũng như phản ứng của cơ thể với căng thẳng, viêm, và sức khỏe trao đổi chất.

5. Tăng sức đề kháng

Giấc ngủ giúp chúng ta tăng sức đề kháng. Trong khi ngủ, các protein chống viêm, trợ giúp hệ miễn dịch được tiết ra, trợ giúp cho quá trình sửa chữa tế bào và quá trình phục hồi của cơ thể.

Ngủ ngon

Để có giấc ngủ ngon, bạn cần có sự cam kết và nhất quán. Giấc ngủ có hai khía cạnh – phẩm chất và thời lượng – và bạn nên bảo đảm cả hai. Trung bình, trẻ em trong độ tuổi đi học cần ngủ khoảng 10 tiếng mỗi đêm, trong khi người lớn từ 18 đến 64 tuổi cần 7 đến 9 tiếng và những người từ 65 tuổi trở lên cần 7 đến 8 tiếng.

Nếu những con số này không phải là con số thực tế của bạn hoặc bạn thường xuyên thức dậy mà không cảm thấy sảng khoái, bạn nên hành động để giải quyết mọi vấn đề. Nếu vấn đề vẫn tiếp diễn, bạn nên nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe riêng.

Hậu quả của việc ngủ không đủ giấc – còn được gọi là hội chứng ngủ không đủ giấc – góp phần gây ra lão hóa sớm, bệnh chuyển hóa và tim mạch, huyết áp cao, béo phì, một số bệnh ung thư, bệnh tâm thần và thậm chí tử vong sớm.

Nếu việc đạt được giấc ngủ từ 7 đến 9 tiếng mỗi đêm khiến bạn cảm thấy quá sức, hãy thử kéo dài giấc ngủ của bạn thêm 20 đến 30 phút mỗi đêm trong vài tuần cho đến khi bạn đạt được mục tiêu. Điều này có thể yêu cầu bạn thực hiện những thay đổi quan trọng trong lối sống.

Chuyên gia về khả năng phục hồi căng thẳng Robyne Hanley-Dafoe sử dụng thời gian ngủ trung bình ba

ngày để giảm bớt lo lắng vào những ngày thời gian ngủ bị cắt ngắn. Nếu lịch trình khiến bà chệch hướng, bà sẽ đi ngủ sớm hơn một chút vào tối hôm sau. Bà cho biết trong một cuộc phỏng vấn cho cuốn sách của tôi rằng việc sắp xếp giấc ngủ theo từng khoảng thời gian ba ngày giúp bà không bị buộc phải nghỉ ngơi – điều này có thể làm tăng thêm căng thẳng.

“Chúng ta tiếp thu năng lượng, suy nghĩ và cảm xúc cả ngày. Bà Hanley-Dafoe nói, “Sẽ không thực tế khi mong đợi tất những thứ này và tận hưởng giấc ngủ ngon theo yêu cầu.”

“Một trong những mục tiêu mà tôi đặt ra trước khi đi ngủ là tìm cách thả lỏng và thư thái. Tôi cần tìm cảm giác tỉnh lặng trước khi ngủ.”

Bà bắt đầu một nghi thức nghỉ ngơi bằng cách làm trống rỗng trí nhớ ngắn hạn của bản thân và ghi danh sách việc cần làm vào ngày mai vào các tờ ghi chú. Bà nói, khi đã giải quyết được những ưu tiên này, Bà không còn bị phân tâm hay suy nghĩ gì tới những điều đó nữa.

Những người phải làm việc vào ban đêm, những người mới làm cha mẹ và những ai đang vật lộn với chứng rối loạn giấc ngủ, những cơn đau dai dẳng hoặc các vấn đề về sức khỏe tâm thần thường khó có được giấc ngủ ổn định mặc dù đã nỗ lực hết sức.

Kẻ thù nổi tiếng của giấc ngủ là một cuộc chạy đua của tâm trí, tái hiện lại một việc trải qua đầy cảm xúc, trạng thái lo âu hoặc những ý nghĩ thiếu tự tin.

Nếu bạn thấy mình rơi vào vòng xoáy tinh thần tiêu cực hoặc mắc kẹt trong một cách suy nghĩ, bà Hanley-Dafoe khuyên bạn nên thực hành lòng biết ơn như một cách để tận dụng cảm giác tràn đầy năng lượng, trọn vẹn, an toàn và tình yêu.

Bà nói, “Tôi xem xét lại những điều cơ bản trong đầu, bắt đầu với những gì tôi biết ơn và sử dụng những suy ngẫm về lòng biết ơn để đưa bản thân ra khỏi trạng thái hồi hải độc hại.”

Yếu tố di truyền cũng có thể đóng một vai trò quan trọng trong thời lượng và phẩm chất giấc ngủ.

Các nhà khoa học đã xác định được một số gene có liên quan đến giấc ngủ và rối loạn giấc ngủ, bao gồm các gene kiểm soát tính dễ bị kích thích của tế bào thần kinh và các gene “đồng hồ” ảnh hưởng đến nhịp sinh học và thời gian ngủ.

Cần có thêm nghiên cứu để hiểu rõ hơn về kiểu ngủ di truyền và nguy cơ rối loạn giấc ngủ, nhưng một số chiến lược đã được chứng minh có thể giúp bạn tối đa hóa khả năng chữa bệnh của giấc ngủ.

Chuẩn bị trước khi đi ngủ

Một tiếng trước khi bạn muốn đi ngủ, hãy giảm ánh sáng, giới hạn thời gian sử dụng màn hình và cài đặt hẹn giờ.

Hình thành những thói quen này trước khi ngủ giúp bạn giảm căng thẳng về cảm xúc, chuẩn bị cho tâm trí và cơ thể bạn được nghỉ ngơi và cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Tắm nước nóng, đọc sách, tập thở chậm, sâu, nhịp nhàng hoặc thiền định đều là những hoạt động tuyệt vời trước khi đi ngủ.

Ý tưởng ở đây là bắt đầu rèn luyện hệ thần kinh của bạn bằng những hoạt động này vào cuối ngày trước thời gian đi ngủ.

1. Tránh các chất kích thích vào cuối ngày

Hạn chế caffeine sau bữa trưa. Thời gian bán hủy kéo dài của chất kích thích này có thể kéo dài sáu tiếng. Vì vậy, ba tách coffee thông thường (tổng cộng khoảng 400mg caffeine) mà bạn uống trước bữa ăn trưa vẫn có thể có tác dụng tới lúc bạn sắp đi ngủ. Và nếu bạn muốn lấy lại năng lượng từ một tách coffee buổi chiều, điều đó có thể khiến bạn mất đi một giấc ngủ thực sự tái tạo năng lượng vào buổi tối.

Xem tiếp **trang 2**



Đau mắt cá chân kinh niên

5 bài tập giúp tăng sức mạnh và ngăn ngừa chấn thương

CÁC BÀI TẬP ĐƠN GIẢN CHỐNG LẠI CƠN ĐAU KINH NIÊN PHẦN 6

Trong loạt bài này, “Các bài tập đơn giản 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

Mắt cá chân và các cơ xung quanh hấp thụ rất nhiều lực khi bạn đi chuyển cả ngày. Nếu mắt cá chân yếu, bạn sẽ dễ bị chấn thương hơn, chẳng hạn như bong gân. Điều này có thể dễ dàng xảy ra do trọng lực và chân khi chơi thể thao hoặc chỉ đơn giản là bước xuống lễ đường. Bong gân ngoài

ý muốn có thể khiến bạn phải nghỉ việc trong nhiều tuần.

Đau mắt cá chân liên tục có thể liên quan đến chấn thương xương, dây chằng hoặc gân, cũng như các loại viêm khớp khác nhau. Sự trợ giúp từ các cơ và gân xung quanh là chìa khóa để mắt cá chân hoạt động khỏe mạnh. Các bài tập mắt cá chân có thể giúp bạn tăng sức mạnh cho mắt cá chân yếu và dây chằng liên kế, ngăn ngừa chấn thương đau đớn, đồng thời cải thiện khả năng vận động và sự ổn định. Mắt cá chân chắc khỏe cũng sẽ giúp giảm căng thẳng cho đầu gối và hông.

Nguyên nhân phổ biến đau mắt cá chân

Mắt cá chân là một sự sắp xếp phức tạp của các cơ, gân và dây chằng. Nhiều

nguyên nhân có thể gây đau mắt cá chân, nhưng cảm giác đau ở mắt cá chân khỏe mạnh khác thường có thể là do các mẫu vận động và yếu cơ.

Các mẫu vận động

- Chạy hoặc nhảy quá nhiều có thể tạo lực nén đáng kể lên mắt cá chân và có thể gây đau.
- Đi bộ trên bề mặt không bằng phẳng với cơ mắt cá chân và gân yếu có thể gây ra vấn đề, đặc biệt là với các chuyển động lặp đi lặp lại.
- Đi giày sai cách mà không có sự trợ giúp đẩy đủ có thể gây áp lực lên mắt cá chân, khiến mắt cá chân dễ bị yếu và chấn thương.
- Lối sống ít vận động sẽ khiến các cơ và gân ở mắt cá chân yếu đi, khiến bạn dễ bị chấn thương hơn.

Yếu cơ

Đau mắt cá chân có thể bắt nguồn từ yếu cơ. Các cơ gấp gan bàn chân yếu có thể mất khả năng nâng đỡ bàn chân và chạy, tạo ra sự mất cân xứng có thể dẫn đến các tình trạng đau đớn.

May mắn thay, một kế hoạch tập luyện đơn giản, an toàn và hiệu quả có thể giúp mắt cá chân của nhiều người khỏe mạnh và không bị đau.

Ông Kevin Shelley là một nhà trị liệu có bằng hành nghề với hơn 30 năm kinh nghiệm trong các trung tâm chăm sóc sức khỏe lớn. Ông viết cho chuyên mục sức khỏe của The Epoch Times.

Thanh Ngọc biên dịch

Khai thác sức mạnh chữa lành của giấc ngủ: Khởi động tâm trí và cơ thể mỗi ngày

Tiếp theo từ trang 1

2. Hạn chế uống rượu gần giờ đi ngủ
Rượu có thể giúp bạn mau chóng chìm vào giấc ngủ nhưng lại làm gián đoạn chất lượng giấc ngủ sau này khi cơ thể chuyển hóa chất này, dẫn đến kích thích và giảm giấc ngủ sâu. Điều này có thể làm suy giảm trí nhớ, làm suy yếu khả năng tập trung và làm suy yếu khả năng phối hợp thể chất.

3. Cân bằng thói quen tập thể dục
Bạn hãy dành 150 phút hoạt động thể chất với nhịp độ vừa phải mỗi tuần, thói quen này giúp bạn cải thiện đáng kể chất lượng giấc ngủ.

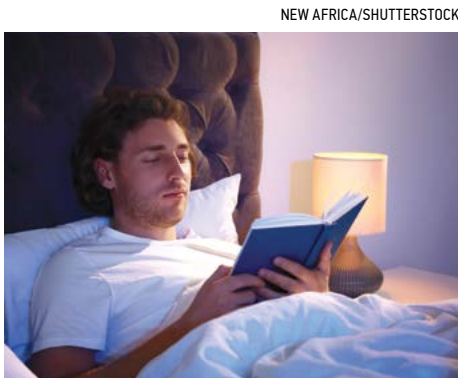
Dành các bài tập cường độ cao vào đầu ngày. Các bài tập thả lỏng, chẳng hạn như tập yoga nhẹ nhàng hoặc đi dạo bình thường trong khu phố sau bữa tối, cũng có thể giúp bạn dễ dàng

chìm vào một giấc ngủ ngon.

4. Hạn chế ăn khuya
Bữa ăn lớn hoặc bữa ăn nhẹ gần giờ đi ngủ có thể cản trở giấc ngủ và thách thức nỗ lực quản lý cân nặng của bạn. Khi bạn ăn, bạn đang nói với cơ thể rằng bạn cần năng lượng để hoạt động. Ăn ít hơn trước khi đi ngủ sẽ cho cơ thể biết rằng bạn không cần phải làm gì ngoài việc thả lỏng và nạp lại năng lượng.

5. Tắm nắng vào buổi sáng
Tiếp xúc với ánh nắng buổi sáng trong 30 phút đầu tiên sau khi thức dậy sẽ thiết lập lại chu kỳ ngủ-thức của bạn. Tương tự như vậy, giảm ánh sáng một tiếng trước khi đi ngủ sẽ giúp cơ thể bạn biết rằng đã đến lúc phải nhắm mắt lại.

6. Giường ngủ chỉ dành để ngủ
Nếu bạn khó ngủ, hãy tránh các hoạt



Tắm nước nóng, đọc sách, tập thở chậm, sâu, nhịp nhàng hoặc thiền định đều là những hoạt động tuyệt vời trước khi đi ngủ.

động như xem TV hoặc lướt internet trên giường. Nếu vẫn khó ngủ sau một tiếng nằm trên giường, hãy đứng dậy và làm điều gì đó êm dịu cho đến khi bạn cảm thấy buồn ngủ. Sau đó quay trở lại giường. Cách này nhằm nhấn mạnh ý tưởng giường ngủ là nơi dành để ngủ.

7. Theo dõi kiểu ngủ

Hãy dùng công nghệ thông minh để theo dõi xu hướng giấc ngủ của bạn. Những tiện ích này có thể ghi lại thời lượng giấc ngủ, nhịp tim, kiểu thở, v.v. liên kết chất lượng hoạt động ban ngày với thời gian nghỉ ngơi vào ban đêm.

8. Xin lời góp ý

Nếu bạn ngủ chung giường, hãy nói chuyện về thói quen ngủ của bạn với bạn đời. Họ sẽ giúp bạn nhận ra những triệu chứng như ngáy, thở hổn hển hoặc nghẹt thở khi ngủ – có thể là dấu hiệu của chứng ngưng thở khi ngủ. Bạn hãy yên tâm vì đã có những phương pháp điều trị – từ chiến lược giảm cân đến thiết bị thở – có thể cải thiện đáng kể chất lượng giấc ngủ.

Bằng cách tuân theo các chiến lược này, bạn sẽ nâng cao phẩm chất giấc ngủ cũng như nâng cao sức khỏe và hiệu suất tổng thể của mình. Bạn sẽ bắt đầu thức dậy với cảm giác tràn đầy sức sống và sẵn sàng bắt đầu một ngày mới.

Tiến sĩ Dwight Chapin, cử nhân khoa học, bác sĩ chỉnh xương từng đoạt giải thưởng, đồng sở hữu một phòng khám chăm sóc sức khỏe đa khoa lớn ở Khu vực Greater Toronto, bác sĩ chỉnh xương của đội Toronto Argonauts của Liên đoàn bóng đá Canada và bác sĩ lâm sàng cho tòa soạn báo The Globe and Mail Canada.

Thu Anh biên dịch

CÁC BÀI TẬP ĐỂ TĂNG SỨC MẠNH CHO MẮT CÁ CHÂN

Chuyên gia vật lý trị liệu khuyên bạn nên tập các bài tập thể hình để tăng sức mạnh cho mắt cá chân vì khi được thực hiện đúng cách, các bài tập này rất hiệu quả và có thể tập luyện ở bất cứ đâu.

1 VIẾT BẢNG CHỮ CÁI BẰNG NGÓN CHÂN KHI NGỒI

Bài tập viết bảng chữ cái khi ngồi là một cách tuyệt vời để vận động tất cả các gân, dây chằng và cơ trợ giúp mắt cá chân.

- Bước 1:** Ngồi trên ghế. Ngoài ra, bạn có thể thực hiện động tác này ở tư thế đứng khi tựa vào một thứ gì đó cố định như ghế hoặc bồn.
 - Bước 2:** Duỗi thẳng một bên chân, nhắc bàn chân khỏi mặt đất và duỗi các ngón chân.
 - Bước 3:** Bắt đầu viết bảng chữ cái trên không trung bằng ngón chân cái, viết các chữ cái cao khoảng 1 foot (30.5 cm).
 - Bước 4:** Lặp lại 10 đến 30 lần mỗi lượt và cố gắng thực hiện hai lượt. Bạn có thể viết cả chữ hoa và chữ thường để bài tập luyện thêm thú vị. Ngoài ra, hãy thử viết bằng chữ thảo (cursive) để gia tăng thử thách.
- Hạn chế việc dùng chân để thực hiện tất cả các động tác. Thay vào đó, hãy cố gắng chuyển động mắt cá chân càng nhiều càng tốt. Đứng vịn vào trong các chuyển động; thay vào đó, hãy dành hai đến ba giây để viết từng chữ cái. Cố gắng viết chính xác các chữ cái.



2 ĐỨNG NHÓN CHÂN

Động tác đứng nhón chân tập trung vào các cơ gấp lòng bàn chân ở mặt sau của cẳng chân, đặc biệt là cơ bụng chân và cơ dép. Các cơ này rất quan trọng trong cử động cuối cùng của chân khi đi bộ và chạy.

- Bước 1:** Đứng trên một mặt phẳng. Bạn có thể bám vào ghế, bàn hoặc quây để [lấy điểm tựa] cố định.
 - Bước 2:** Đặt hai bàn chân cạnh nhau.
 - Bước 3:** Từ từ nâng đầu ngón chân lên càng cao càng tốt. Giữ trong một giây rồi hạ xuống.
 - Bước 4:** Lặp lại 10 đến 30 mỗi lượt và cố gắng thực hiện hai lượt.
- Hãy chắc chắn không đột ngột hoặc vội vàng trong các chuyển động. Hãy chú ý đến cơ thể của bạn và dừng để bị đau hay khó chịu.
- Điều quan trọng là không quá hàng hải mà hãy dành thời gian và tập trung vào hình thức đã phù hợp từ đầu.



3 ĐỨNG NHÓN BẰNG MỘT CHÂN

Động tác này tương tự như động tác đứng nhón chân nhưng có cường độ cao hơn đáng kể do chỉ thực hiện trên một chân thay vì cả hai chân.

- Bước 1:** Đứng trên một mặt phẳng đồng thời bám vào một bề mặt cố định.
 - Bước 2:** Nhấc một chân lên khỏi sàn.
 - Bước 3:** Nhón gót chân đang đứng trong khi giữ thẳng gối.
 - Bước 4:** Lặp lại 10 đến 30 mỗi lượt và thử thực hiện hai lượt.
- Dành một giây để chuyển giữa động tác nhón và hạ gót, không nên thực hiện một cách đột ngột hoặc quá nhanh. Bài tập này đặt ra những yêu cầu đáng kể đối với cơ bắp chân, vì vậy hãy lắng nghe cơ thể và dừng để bị đau hay khó chịu.
- Lúc đầu, bạn có thể gấp hông về phía trước để giảm trọng lượng lên chân.



4 ĐỨNG MỘT CHÂN TRÊN KHĂN

Thay vì hướng vào một cơ cụ thể, bài tập nâng cao này hướng đến mọi phần của mắt cá chân một cách hiệu quả. Tư thế đứng một chân trên khăn là một động tác nâng cao gồm các chuyển động thẳng bằng nhỏ, nhịp độ nhanh.

- Bước 1:** Gấp một khăn lớn nhiều lần và đặt trên sàn cạnh một mặt phẳng như mặt bàn.
 - Bước 2:** Đứng phía trước và bám lấy mặt phẳng bằng cả hai tay.
 - Bước 3:** Bước lên khăn bằng một chân. Khăn phải đủ rộng để chứa toàn bộ bàn chân.
 - Bước 4:** Nhấc chân kia lên khỏi sàn.
 - Bước 5:** Trong khi đứng trên khăn bằng một chân, hãy thử nhấc tay lên khỏi mặt phẳng vài inch trong khi giữ thẳng bằng bằng chân đứng trên khăn.
 - Bước 6:** Cố gắng đứng tại chỗ trong 30 giây, sau đó lặp lại bài tập với chân còn lại. Thực hiện động tác này ba lần với mỗi chân.
- Luôn giữ tay gần bề mặt ổn định để bảo đảm sự an toàn tốt nhất.
- Bài tập này ban đầu có thể khá khó khăn, vì vậy đừng bỏ cuộc. Khi càng tập nhiều, việc thực hiện sẽ càng trở nên dễ dàng.



5 NÂNG NGÓN CHÂN KHI NGỒI

Trong khi một số bài tập tập trung vào các cơ ở mặt sau của cẳng chân, thì động tác nâng cao ngón chân khi ngồi tập trung vào các cơ gấp mắt mu ở phía trước, đặc biệt là cơ chày trước, giúp tăng khả năng nâng cao chân khi đi bộ và chạy.

- Bước 1:** Ngồi thẳng lưng trên ghế.
 - Bước 2:** Đặt hai bàn chân song song trên sàn.
 - Bước 3:** Giữ gót chân trên sàn, nhắc các ngón chân lên cao nhất có thể.
 - Bước 4:** Lặp lại 10 đến 30 lần mỗi lượt và cố gắng thực hiện hai lượt.
- Đừng thực hiện một cách đột ngột hoặc vội vàng. Dành một giây để gấp các ngón chân lên trên và bảo đảm nhắc hết các ngón chân lên để đạt được hiệu quả cao nhất.
- Bạn có thể nâng cấp độ cho bài tập này bằng cách đặt gót chân của một bàn chân lên các ngón chân của bàn chân đang tập.
- Mặc dù điều quan trọng là phải chú ý đến các hoạt động quá tải có thể gây ra các vấn đề về mắt cá chân, nhưng việc chủ động thực hiện các bài tập để tăng khối cơ mắt cá chân có thể giúp ích rất nhiều. Thực hiện các bài tập này ít nhất ba lần mỗi tuần giúp ngăn ngừa các chấn thương gây đau đớn, cải thiện khả năng vận động và sự ổn định, đồng thời sẽ giảm bớt căng thẳng cho hông và đầu gối.



f i t
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

Chiến lược thải độc căn bản để ngăn ngừa bệnh tật

Christy Prais

Một phương pháp thải độc tốt nên tập trung vào việc trợ giúp và gia cường các giai đoạn thải độc tự nhiên của cơ thể.

Mỗi ngày, cơ thể chúng ta bị bao vây từ không khí chúng ta hít thở đến các sản phẩm chúng ta sử dụng. Theo Cơ quan Bảo vệ Môi trường, chúng ta đang tiếp xúc với hơn 86,000 loại hóa chất.

Tiếp xúc lâu dài với các chất độc này, bao gồm cả kim loại nặng, có liên quan đến ung thư, bệnh hô hấp, tiểu đường, các vấn đề về tim mạch, dị ứng, tình trạng tự miễn dịch, v.v.

Hệ thống thải độc tự nhiên của cơ thể làm việc chăm chỉ để chống lại sự tấn công hóa học này. Nhưng khi lượng chất độc mà cơ thể hấp thụ vượt quá khả năng loại bỏ của cơ thể, chất độc sẽ tích tụ trong các mô và tế bào, làm suy yếu cơ chế bảo vệ và có khả năng gây ra nhiều bệnh khác nhau.

Vì vậy, điều quan trọng là phải trợ giúp khả năng thải độc vốn có của cơ thể bằng cách thực hiện chiến lược để loại bỏ chất độc ra khỏi tế bào và ngăn chặn tác hại của chất độc trước khi cơ thể bị tàn phá.



Thải độc không chỉ giới hạn ở gan; ruột, thận, phổi và não cũng đóng vai trò quan trọng trong việc loại bỏ các chất có hại ra khỏi cơ thể.

Tiến trình thải độc tự nhiên của cơ thể Tiến trình thải độc của cơ thể bao gồm một loạt các giai đoạn hoạt động đồng bộ để loại bỏ các chất có hại.

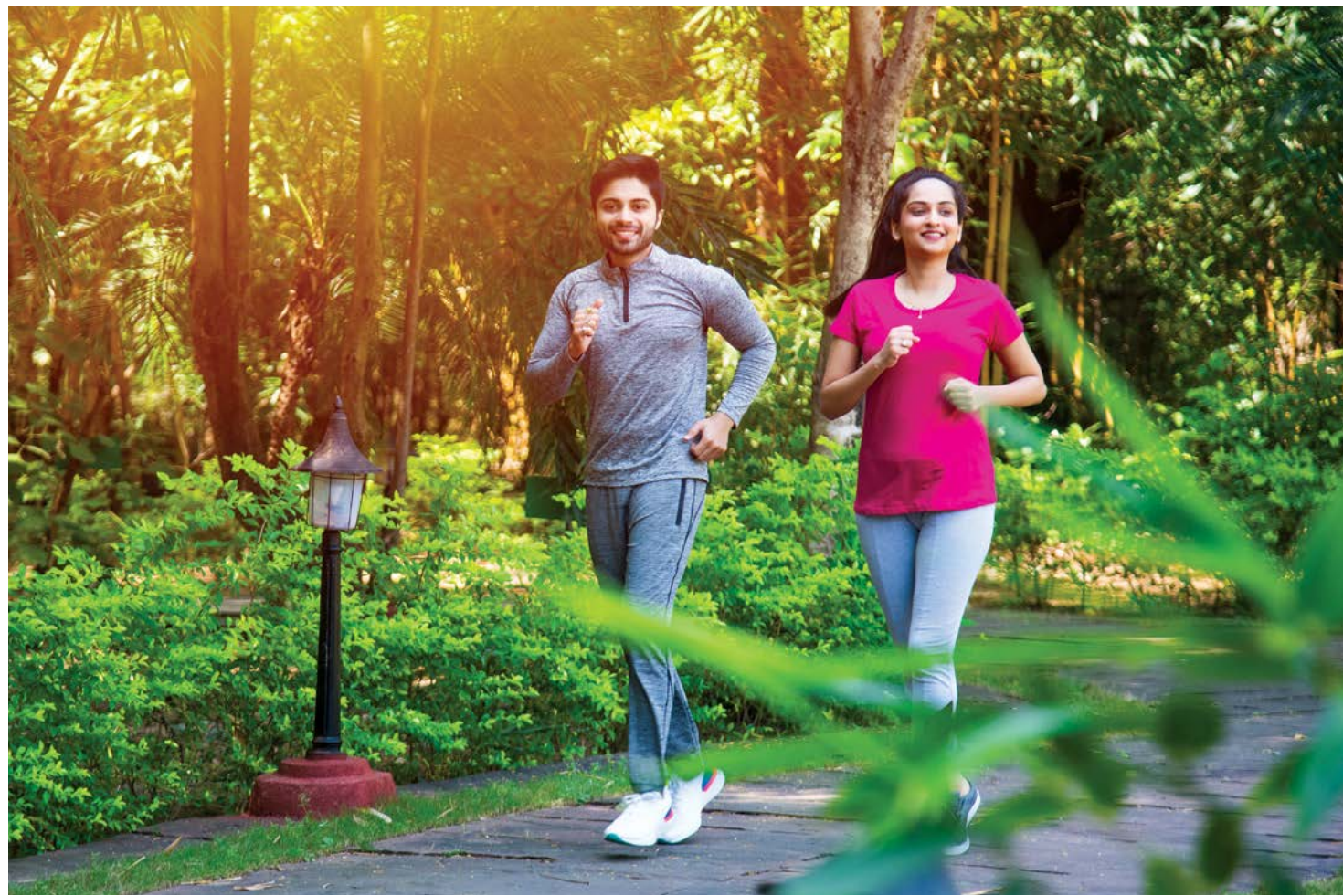
Gan là cơ quan thải độc trung tâm và thải độc theo ba giai đoạn:

- Giai đoạn I: Chất độc được loại bỏ khỏi tế bào và cơ quan. Sau đó, enzyme sẽ biến các chất độc thành các hợp chất ít độc hại hơn.
- Giai đoạn II: Các hóa chất liên kết với chất độc, chuẩn bị cho tiến trình đào thải. Con đường glutathione rất cần thiết để thải độc kim loại nặng trong giai đoạn này.
- Giai đoạn III: Chất độc đã liên kết với hóa chất [có vai trò thải độc] được vận chuyển từ máu đến gan, sau đó đến đường mật và được loại bỏ khỏi cơ thể qua nước tiểu, phân hoặc mồ hôi.

Thải độc không chỉ giới hạn ở gan; ruột, thận, phổi và não cũng đóng vai trò quan trọng trong việc loại bỏ các chất có hại ra khỏi cơ thể.

Ruột thải độc bằng cách đóng hấp thụ và loại bỏ chất thải. Thận lọc và loại bỏ chất độc ra khỏi máu. Phổi thải độc tố thông qua động tác thở ra. Quá trình glymphatic của não giúp loại bỏ các chất thải trong khi ngủ.

Hướng dẫn của chuyên gia về thải độc toàn diện Ông Shade có bằng tiến sĩ về khoa học



▲ Các yếu tố lối sống như thả lỏng cơ thể, tập thể dục thường xuyên có thể giúp sản sinh ra glutathione. Glutathione là một trong những chất quan trọng nhất khi thải độc cơ thể.

môi trường và hóa phân tích sinh học, đồng thời là người sáng lập Quicksilver Scientific, nhà sản xuất hệ thống dinh dưỡng tiên tiến tập trung vào thải độc.

Ông Christopher Shade nói với tôi trong một cuộc phỏng vấn gần đây trên chương trình podcast và Youtube về sức khỏe và thể chất trên có tên Discovering True Health (Khám phá Sức khỏe Thật sự), “Hầu hết mọi người đều có lượng độc tố dự trữ lớn trong cơ thể và không chỉ cần thực hiện tiến trình thải độc chính thức để loại bỏ chất độc mà còn cần kết hợp thải độc vào lối sống hàng ngày.”

Cách tiếp cận của ông Shade là trợ giúp các giai đoạn thải độc tự nhiên của cơ thể. Ông nhấn mạnh rằng “sức khỏe tối ưu được xây dựng bằng cách thường xuyên trợ giúp khả năng thải độc sâu, tích hợp có sẵn trong cơ thể chúng ta.”

Thải độc là một tiến trình toàn diện, cần phải giải quyết vấn đề điều hòa hệ thần kinh, chứng viêm và sức khỏe đường ruột.

‘Đẩy và bắt’ Tiến trình thải độc hiệu quả rất đơn giản: Chúng ta đẩy chất độc ra khỏi tế bào, sau đó bắt chất độc lại và liên kết [với chất kết dính] trước khi chất độc gây ra tổn thương.

Ông Shade cho biết, “Tôi gọi đây là ‘đẩy và bắt!’”

- Giai đoạn “đẩy” kích thích tế bào đẩy độc tố ra khỏi tế bào để gan hấp thụ và bài tiết mật vào đường tiêu hóa.
- Giai đoạn “bắt” diễn ra trong vòng 30 phút, sử dụng chất kết dính để loại bỏ độc tố. Nếu không có bước kết dính này, chất độc thải vào ruột có thể được tái hấp thụ, và gây ra tác dụng phụ. Ông nói, “Đây là các triệu chứng không mong muốn của tiến trình thải độc hoặc thanh lọc cơ thể khi thực hiện không đúng cách.”

Một số đặc điểm cốt lõi trong chiến lược thải độc của ông Shade 1. Glutathione

Gan dựa vào nhiều enzyme và phân tử để thải độc, nhưng một trong những chất quan trọng nhất khi thải độc là glutathione.

Glutathione có thể bị cạn kiệt lâu dài do chất độc và bị mất đi trong tiến trình loại bỏ thủy ngân và các chất độc khác khỏi tế bào. Vì vậy, điều quan trọng là phải bảo đảm cơ thể chúng ta

có đủ lượng chất này. Các chiến lược tăng glutathione bao gồm:

- Giảm nhu cầu về glutathione. Điều này có nghĩa là giảm lượng chất độc tiếp xúc và có thể bằng cách tránh các hóa chất nhân tạo.
- Bổ sung chất chống oxy hóa để giảm stress oxy hóa. Acid A-lipoic đã được chứng minh là làm tăng glutathione của ty thể.
- Bổ sung glutathione bằng đường uống, chích tĩnh mạch, qua đường mũi hoặc ở dạng khí dung. Việc sử dụng bằng đường uống còn gây tranh cãi vì không phải tất cả các chất bổ sung bằng đường uống đều có hiệu quả. Viên uống Liposome và S-acetyl glutathione đã được chứng minh cách bổ sung glutathione hiệu quả nhất hiện nay.
- Bổ sung dưỡng chất để đẩy nhanh tiến trình sản sinh glutathione. N-acetylcysteine (NAC) đã được chứng minh là làm tăng nồng độ glutathione, mặc dù các nghiên cứu có kết quả khác nhau về liều lượng hiệu quả.
- Ông Shade cho biết, một chiến lược khác là khuyến khích cơ thể chúng ta sản xuất glutathione một cách tự nhiên. Ông cho biết, tiến trình này có thể đạt được qua con đường Nrf2/ARE, con đường này kích hoạt sản xuất enzyme và protein trợ giúp tiến trình thải độc. Một số chất tự nhiên như acid lipoic, selen, DIM, sulforaphane, lycopene, cây kế sữa và EGCG đã được phát hiện là có thể kích hoạt Nrf2, cùng với các yếu tố lối sống như thả lỏng cơ thể, tập thể dục thường xuyên.

2. Dịch mật Lưu lượng dịch mật là rất quan trọng để thải độc. Sau khi gan hấp thụ chất độc, gan sẽ đưa chất độc vào dịch mật để đi đến ruột. Nhưng khi dòng

chảy của dịch mật dừng lại, chất độc sẽ bị giữ lại.

Tình trạng này, được gọi là ứ mật trong gan, làm giảm các enzyme thải độc, tạo điều kiện cho chất độc tích tụ lại, cuối cùng có thể dẫn đến tổn thương gan, các bệnh kinh niên và các tác động độc hại khác.

Chất độc bị tích tụ lại thậm chí còn gây ra các vấn đề về da như ngứa và phát ban. Muối mật và chất độc dưới da gây ra cảm giác ngứa ngáy này.

Những lựa chọn tự nhiên cải thiện và trợ giúp lưu lượng dịch mật 1. Thực vật có vị đắng

Thực vật có vị đắng đã được sử dụng trong nhiều thế kỷ để điều trị các vấn đề về tiêu hóa bằng cách tăng lưu lượng mật và cân bằng hệ thực vật đường ruột.

Một số loại thực vật có vị đắng cổ điển có tác dụng trợ giúp tiêu hóa bao gồm:

- Long đởm (Gentian): Tăng nồng độ glutathione, cải thiện lưu lượng mật (ổ chuột)
- Cây kế sữa (Milk Thistle): Bảo vệ gan khỏi độc tố, tăng nồng độ glutathione trong gan và ruột
- Một dược (Myrrh): Kháng khuẩn, bảo vệ chống lại tác hại oxy hóa từ chỉ
- Cúc hoàng anh (Goldenrod): Tăng cường lưu thông mật, thải độc, chống viêm
- Bồ công anh (Dandelion): Trợ giúp gan, bảo vệ khỏi tổn thương oxy hóa

2. Chất kết dính độc tố Chất kết dính giúp cơ thể giảm mức độ độc tố bằng cách thu hút, gắn vào và loại bỏ độc tố khỏi cơ thể, ngăn chặn sự tái hấp thụ của chúng và thúc đẩy tiến trình loại bỏ hiệu quả.

Nếu tiến trình thải độc bị suy yếu, chất độc được bài tiết vào ruột có thể được tái hấp thụ thay vì đào thải ra ngoài.

Xem tiếp trang 6



Cây kế sữa là một loại thảo mộc giải độc.



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

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

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

ALL PHOTOS BY SAMIRA BOUAOU/THE EPOCH TIMES UNLESS OTHERWISE NOTED



Bàn chân có thể chịu lực nén và xoắn đáng kể trong lúc đi chuyển và việc sử dụng quá mức có thể gây ra đau đớn.

ANDREY_POPOV/SHUTTERSTOCK

Đau bàn chân kinh niên

2 nguyên nhân thường gặp và 5 bài tập giảm đau

CÁC BÀI TẬP ĐƠN GIẢN CHỐNG LẠI CƠN ĐAU KINH NIÊN PHẦN 7

➔ 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

Mặc dù việc bàn chân bị đau sau một ngày dài đứng hoặc đi bộ là điều bình thường, nhưng điều quan trọng là bạn phải chú ý đến cơn đau kinh niên. Nhận thức được nguồn gốc của cơn đau kinh niên và thực hiện các bài tập đơn giản có thể tăng cường sức mạnh cho các cơ trợ giúp, thường

tạo nên sự khác biệt.

Nguyên nhân phổ biến gây đau chân kinh niên

Các tình trạng bệnh lý cụ thể, như bệnh tiểu đường, có liên quan chặt chẽ đến đau chân, nhưng bà Balasubramanijan lý giải rằng các mô hình chức năng và yếu cơ là nguyên nhân chính gây đau chân ở bàn chân khỏe mạnh.

Các mẫu vận động gây đau bàn chân
Bàn chân có thể chịu lực nén và xoắn đáng kể trong lúc đi chuyển và việc sử dụng quá mức có thể gây ra đau đớn. Đi bộ trên bề mặt không bằng phẳng với cơ và gân chân yếu có thể là nguyên nhân khác. Bàn chân phải



S K CHAWAN/SHUTTERSTOCK

liên tục thích nghi với môi trường, điều này khó thực hiện hơn khi có điểm yếu.

Giày dép không trợ giúp tốt cho bàn chân cũng có thể dẫn đến đau, đặc biệt khi phải đứng lâu.

Yếu cơ

Đau chân cũng có thể bắt nguồn từ sự yếu cơ. Lối sống ít vận động sẽ khiến

cơ ở gân và chân yếu đi, có khả năng dẫn đến các vấn đề về đau chân. Ví dụ, cơ gấp lòng bàn chân yếu có thể mất khả năng trợ giúp mắt cá chân và bàn chân khi đi và chạy, dẫn đến mất cân bằng liên kết gây đau đớn.

Rất may, các bài tập chân an toàn và hiệu quả, để thực hiện có thể tăng cường cơ và gân ở chân, giúp ngăn ngừa đau đớn.

Ông Kevin Shelley là một nhà trị liệu có bằng hành nghề với hơn 30 năm kinh nghiệm trong các trung tâm chăm sóc sức khỏe lớn. Ông viết cho chuyên mục sức khỏe của The Epoch Times.

Ngọc Thuần biên dịch

Chiến lược thải độc căn bản để ngăn ngừa bệnh tật

Tiếp theo từ trang 5

Ông Shade nói, “Không có chất kết dính phổ biến nào có ái lực như nhau đối với tất cả các chất độc,” đồng thời lưu ý rằng sự kết hợp sẽ mang lại khả năng bảo vệ rộng hơn.

Các chất kết dính có thể được dùng bao gồm:

- Đất sét bentonite: Đất sét bentonite là tro núi lửa có diện tích bề mặt lớn chứa các khoáng chất như calcium, magnesium, silica, potassium và sodium. Đất sét bentonite có khả năng liên kết với nhiều chất có hại, bao gồm độc tố nấm mốc, kim loại nặng và LPS, một sản phẩm phụ của vi khuẩn gây viêm.
- Than hoạt tính: Chứa hàng triệu

micropores trên bề mặt có tác dụng thu giữ độc tố trong ruột, bao gồm lipopolysaccharide, vi khuẩn, kim loại và độc tố nấm mốc.

- Chitosan: Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng chitosan liên kết các kim loại nặng và vi khuẩn. Chitosan có nguồn gốc từ vỏ ngoài của động vật có giáp xác, vì vậy những người bị dị ứng với động vật giáp xác có thể gặp vấn đề.
- Thiol-functionalized silica: Được chứng minh là có khả năng thu giữ kim loại nặng và có ái lực cao trong việc thu giữ thủy ngân vô cơ.

Bởi vì chất kết dính có thể hấp thụ hiệu quả các hóa chất và độc tố nên có thể liên kết với các chất dinh dưỡng có lợi, mặc dù điều này chưa được nghiên cứu kỹ lưỡng.

Ông Shade cho biết, uống chất kết dính khi bụng đói chẳng hạn như vào buổi sáng hoặc trước khi đi ngủ có thể làm giảm cơ hội liên kết với các chất dinh dưỡng thiết yếu.

Những người đang dùng thuốc nên tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe vì chất kết dính có thể cản trở hoặc làm giảm sự hấp thụ của thuốc.



DMYTRO ZINKEVYCH/SHUTTERSTOCK

▲ Trạng thái tinh thần tốt có thể hỗ trợ rất tốt cho quá trình thải độc. Nếu luôn bị căng thẳng, bạn sẽ không thể thải độc được.

Điều kiện tiên quyết cho thải độc

Thải độc là một tiến trình toàn diện, cần phải giải quyết vấn đề điều hòa hệ thần kinh, chứng viêm và sức khỏe đường ruột.

1. Điều hòa hệ thần kinh

Trạng thái thần kinh giao cảm “chiến đấu hay bỏ chạy” cản trở tiến trình thải độc, trong khi trạng thái “nghỉ ngơi và tiêu hóa” của phó giao cảm trợ giúp tiến trình này.

Các phương pháp xoa dịu giúp cơ thể thư thái và giảm căng thẳng như thái cực quyền, yoga, chánh niệm và thiền định có thể giúp chuyển hệ thần kinh của cơ thể ra khỏi trạng

thái giao cảm và chuyển về trạng thái phó giao cảm.

Ông Shade nói, “Nếu luôn bị căng thẳng, bạn sẽ không thể thải độc được.”

2. Viêm

Tình trạng viêm sưng kinh niên cũng cản trở tiến trình thải độc và làm tăng độc tính của thủy ngân.

Một nghiên cứu năm 2012 được công bố trên tạp san Environmental Research (Nghiên cứu Môi trường) đã kiểm tra việc tiêu thụ cá ở trẻ em và so sánh mức thủy ngân với các dấu hiệu viêm. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng mức thủy ngân cao hơn có liên quan đến một số protein nhất định cho thấy tình trạng viêm trong cơ thể.

3. Sức khỏe đường ruột

Viêm cũng có thể do các vấn đề về đường ruột như rò rỉ ruột. Rò rỉ ruột gây rối loạn sinh lý, mất cân bằng vi khuẩn đường ruột, kích thích tiết độc tố nội sinh gây viêm từ thành tế bào vào máu. Độc tố nội sinh cũng khuếch đại độc tính kim loại nặng và ức chế các con đường truyền tín hiệu tế bào điều chỉnh chức năng viêm và thải độc gan.

Minh Thư biên dịch

CÁC BÀI TẬP CHỮA ĐAU BÀN CHÂN KINH NIÊN

Bà Balasubramanijan đặc biệt khuyến khích các bài tập thể hình để tăng cường sức mạnh vì sự an toàn, hiệu quả và dễ thực hiện, cho phép tập luyện hiệu quả mà không cần bất kỳ thiết bị nào.

Bà nói, mắt cá chân và bàn chân nên được xem xét cùng nhau vì cách hoạt động về mặt chức năng và các bài tập dưới đây rất tốt cho việc tăng cường sức mạnh của bàn chân và cũng sẽ tăng sự vững chắc cho toàn bộ khu phức hợp mắt cá chân – bàn chân.

1 NGỒI KIỂU BẢNG CHỮ CÁI

Viết bảng chữ cái bằng ngón chân khi ngồi

Bài tập viết bảng chữ cái khi ngồi là một cách tuyệt vời để vận động tất cả các gân, dây chằng và cơ trợ giúp mắt cá chân.

Tốt nhất nên khởi động với bài tập này trước khi thực hiện các bài tập khác.

Bước 1: Ngồi trên ghế. Ngoài ra, bạn có thể thực hiện động tác này ở tư thế đứng khi tựa vào một thứ gì đó cố định như ghế hoặc bồn.

Bước 2: Duỗi thẳng một bên chân, nhắc bàn chân khỏi mặt đất và duỗi các ngón chân.

Bước 3: Bắt đầu viết bảng chữ cái trên không trung bằng ngón chân cái, viết các chữ cái cao khoảng 1 foot (30.5cm).

Bước 4: Lặp lại 10 đến 30 lần mỗi lượt và cố gắng thực hiện hai lượt. Bạn có thể viết cả chữ hoa và chữ thường để bài tập luyện thêm thú vị. Ngoài ra, hãy thử viết bảng chữ thảo (kiểu chữ viết nghiêng và liên tục) để gia tăng thử thách.

Hạn chế việc dùng chân để thực hiện tất cả các động tác. Thay vào đó, hãy cố gắng chuyển động mắt cá chân càng nhiều càng tốt. Đứng với vầng trong các chuyển động. Hãy chú ý đến cơ thể của bạn và dừng để bị đau hay khó chịu.

Cố gắng viết chính xác các chữ cái.

Bà Balasubramanijan khuyến bạn nên thực hiện bài tập này với các động tác cẩn thận và chính xác.



1

2 ĐỨNG NHÓN CHÂN

Động tác đứng nhón chân tập trung vào các cơ gấp lòng bàn chân ở mặt sau của cẳng chân, đặc biệt là cơ bẹn chân và cơ dép. Các cơ này rất quan trọng trong cử động cuối cùng của chân khi đi bộ và chạy.

Bước 1: Đứng trên một mặt phẳng. Bạn có thể bám vào ghế, bàn hoặc quầy để [lấy điểm tựa] cố định.

Bước 2: Đặt hai bàn chân cạnh nhau.

Bước 3: Từ từ nâng đầu ngón chân lên càng cao càng tốt. Giữ trong một giây rồi hạ xuống.

Bước 4: Lặp lại 10 đến 30 mỗi lượt và cố gắng thực hiện hai lượt.

Hãy chắc chắn không đột ngột hoặc vội vàng trong các chuyển động. Hãy chú ý đến cơ thể của bạn và dừng để bị đau hay khó chịu.

Di chuyển chậm và tập trung vào việc giữ chặt tất cả các cơ trong khi tập luyện.



2

3 NÂNG NGÓN CHÂN KHI NGỒI

Tư thế ngồi nâng ngón chân tập trung vào các cơ gấp mu bàn chân thường bị bỏ quên ở phía trước chân, đặc biệt là cơ chày trước, cho phép bạn nâng chân lên khi chạy và nhảy.

Bước 1: Ngồi trên ghế với lưng thẳng.

Bước 2: Đặt hai chân cạnh nhau trên sàn.

Bước 3: Giữ gót chân trên sàn, trước tiên hãy nhắc ngón chân lên cao nhất có thể, đưa chân về phía bập chân càng xa càng tốt.

Bước 4: Hạ chân xuống vị trí ban đầu.

Thực hiện 10 đến 30 lần lặp lại mỗi lượt và cố gắng thực hiện hai lượt.

Đừng thực hiện một cách đột ngột hoặc vội vàng. Dành một giây để gấp các ngón chân lên trên và bảo đảm nhắc hết các ngón chân lên để đạt được hiệu quả cao nhất.

Bạn có thể nâng cấp độ cho bài tập này bằng cách đặt gót chân của một bàn chân lên các ngón chân của bàn chân đang tập.

Theo bà Balasubramanijan, bài tập này là cách tuyệt vời để tăng cường sự cân bằng cơ bắp và duy trì cơ bắp khỏe mạnh ở phía trước cẳng chân.



3

4 ĐỨNG MỘT CHÂN TRÊN KHĂN

Thay vì nhằm mục tiêu vào một cơ cụ thể, bài tập nâng cao này nhằm mục tiêu rất hiệu quả đến mọi cấu trúc trong khu phức hợp mắt cá chân – bàn chân, bao gồm cả các ngón chân.

Bước 1: Gấp một chiếc khăn lớn nhiều lần và đặt trên sàn cạnh một mặt phẳng như mặt bàn.

Bước 2: Đứng phía trước và bám lấy mặt phẳng bằng cả hai tay.

Bước 3: Bước lên khăn bằng một chân. Khăn phải đủ rộng để chứa toàn bộ bàn chân.

Bước 4: Nhấc chân kia lên khỏi sàn.

Bước 5: Trong khi đứng trên khăn bằng một chân, hãy thử nhắc tay lên khỏi mặt phẳng vài inch trong khi giữ thẳng bằng bằng chân đứng trên khăn.

Bước 6: Cố gắng đứng tại chỗ trong 30 giây, sau đó lặp lại bài tập với chân còn lại.

Thực hiện động tác này ba lần cho mỗi chân.

Luôn giữ tay gần bề mặt ổn định để bảo đảm sự an toàn tốt nhất.

Bài tập này ban đầu có thể khá khó khăn, vì vậy đừng bỏ cuộc. Khi càng tập nhiều, việc thực hiện sẽ càng trở nên dễ dàng.



4

5 TRƯỢT KHĂN

Bài tập này tập trung nhiều vào cơ bàn chân nhỏ nhưng cũng có tác dụng với cơ mắt cá chân.

Bước 1: Trải phẳng chiếc khăn lớn trên sàn nhà.

Bước 2: Ngồi trên ghế trước chiếc khăn.

Bước 3: Đặt các ngón chân của bàn chân lên một đầu của chiếc khăn với gót chân đặt trên sàn.

Bước 4: Giữ gót chân ở một vị trí trên sàn và trượt khăn sang trái hoặc phải bằng ngón chân trong khi xoay bàn chân. Nhấc ngón chân lên và xoay bàn chân về vị trí ban đầu rồi đẩy khăn ra xa hơn, giữ yên trên chân hết mức có thể.

Bước 5: Đặt lại khăn khi kết thúc và trượt khăn theo hướng khác.

Khăn sẽ hạn chế di chuyển của bàn chân và điều đó cần thiết để các cơ bàn chân của bạn được tập luyện.

Bài tập này có thể được thực hiện trên thảm hoặc sàn nhà, nhưng hãy nhớ rằng thực hiện bài tập trên bề mặt trơn trượt sẽ khiến bài tập khó thực hiện hơn.

Nếu bạn thực hiện những bài tập này ít nhất 3 lần/tuần, đôi chân sẽ cảm ơn bạn. Tăng sức mạnh của cơ và gân ở bàn chân, mắt cá chân có thể giúp giảm bớt cơn đau hiện tại đồng thời bảo vệ bạn khỏi các vấn đề trong tương lai.



5

MARIE HE/THE EPOCH TIMES/THE EPOCH TIMES

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



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



*Quý vị muốn tặng báo cho
người thân, bạn bè?*

*Epoch Times sẽ giúp
chuyển tận nhà mỗi tuần.*

www.EpochTimesViet.com

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

Tel: (714) 356-8899

