

TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Dùng tinh dầu xoa bóp để kích thích tuần hoàn máu, làm dịu tâm trạng, và có được giấc ngủ ngon.

4 loại tinh dầu xoa bóp tuyệt vời giúp giảm đau sau khi tập thể dục

Amber Yang

Làm thế nào để đối phó với những cơn đau nhức cơ bắp sau khi tập thể dục? Ngoài việc giúp giãn cơ và kích thích tuần hoàn máu, một giấc ngủ ngon cũng là một cách quan trọng để phục hồi cơ bắp. Trong bài viết này, tôi sẽ chia sẻ về bốn loại tinh dầu xoa bóp trong thể thao có thể làm giảm đau nhức và cải thiện tâm trạng.

Bạn đã bao giờ bị căng cứng chân hoặc đau nhức cơ thể sau khi tập thể dục chưa? Để tri hoãn sự khởi phát của cơn đau nhức cơ bắp, tôi thích dùng con lăn giúp giãn cơ, sau đó dùng tinh dầu xoa bóp để kích thích tuần hoàn máu, làm dịu tâm trạng, và có được giấc ngủ ngon.

Lợi ích của tinh dầu xoa bóp trong thể thao

Nhiều loại sản phẩm có thể giúp làm xoa dịu cơ thể sau khi tập thể dục, bao gồm miếng dán giảm đau nhức truyền thống hoặc kem bôi giảm đau nhức, tinh dầu xoa bóp, thanh massage, con lăn xốp, v.v. Tôi thích dùng tinh dầu xoa bóp hoặc thanh massage vì ba lý do chính:

1. Giảm đau nhức và kích thích tuần hoàn máu

Tinh dầu thảo dược và thực vật Tây phương có thể giúp loại bỏ đau nhức và tăng lưu thông máu. Cũng giống như dược liệu Trung Hoa, những dược liệu từ phương Tây có thể giúp lưu thông bạch huyết hoặc máu, đẩy nhanh tiến trình chuyển hóa chất thải, và cung cấp dưỡng chất cần thiết để phục hồi cơ bắp.

2. Giữ ẩm cho da

Da thường mất nhiều nước khi vận động, đặc biệt là khi ra ngoài trời

nắng nóng. Trong nhiều điều kiện khác nhau, chẳng hạn như ánh sáng mạnh, thời tiết se lạnh và thậm chí khi nhiệt độ thấp, da sẽ trở nên khô hơn và mỏng manh hơn. Vì vậy, điều quan trọng là giúp da bổ sung độ ẩm sau khi tập luyện. Dùng tinh dầu xoa bóp có thể giúp bổ sung độ ẩm để duy trì một làn da khỏe mạnh.

3. Giấc ngủ ngon

Nghỉ ngơi trọn vẹn là phần quan trọng nhất để phục hồi sự mệt mỏi sau khi tập thể dục. Đồng thời, một tâm trí thoải mái cũng có thể giúp giãn cơ. Một số loại tinh dầu có mùi thơm ưa thích có thể giúp bạn giãn cơ và dễ dàng chìm vào giấc ngủ ngon hơn vào ban đêm.

Massage

Để giảm đau nhức cơ bắp, tôi cũng sẽ xoa bóp thêm hệ bạch huyết bằng tay hoặc lược massage để giúp thải độc và giãn cơ bắp. Khi xoa bóp lưng và mặt trong đùi, bắp chân, hãy bắt đầu ấn từ dưới lên trên. Khi xoa bóp bên ngoài và phía trước đùi và bắp chân, hãy thử ấn từ trên xuống dưới, cho đến tận gân Achilles [từ bắp chân đến gót chân].

Ngoài ra, bạn cũng có thể xoa bóp các huyết như huyết Âm lăng tuyền (SP-9). Huyết Âm lăng tuyền là một huyết quan trọng để thải nước ra khỏi cơ thể. Nếu bạn muốn tăng lưu thông máu hoặc giảm phù nề ở phần dưới cơ thể, hãy ấn vào huyết này. Ấn huyết Âm lăng tuyền có thể tạo cảm giác dễ chịu và cũng giúp cho giấc ngủ sâu hơn.

4 loại tinh dầu xoa bóp tuyệt vời trong thể thao

1. Dầu giảm đau nhức Erwachen

Nước Đức nổi tiếng với việc bảo tồn thảo dược truyền thống. Khi đi du lịch ở Đức, tôi tìm thấy ở các hiệu thuốc rất nhiều sản phẩm chăm sóc sức khỏe, sản phẩm chăm sóc da, và thậm chí cả thực phẩm tốt cho sức khỏe được làm từ các loại thảo dược Tây phương. Dầu giảm đau nhức hiệu Erwachen là một loại "giải pháp làm săn chắc [cơ bắp] và tăng tốc độ [phục hồi]" được sản xuất tại Đức. Dầu nền chủ yếu là dầu của quả cơm cháy (elderberry) và mù u (tamanu) ngâm với cúc kim sa (arnica).

Dầu ngâm Arnica đã được sử dụng từ thế kỷ 16. Loại dầu này chứa 150 thành phần hoạt tính y học – như flavonoid, carotenoids và một lượng nhỏ silicon, có thể giúp tiêu bầm do va chạm hoặc căng cơ. Dầu ngâm Arnica có tác dụng làm tăng lưu thông máu và loại bỏ ứ máu. Dầu cơm cháy cũng là một loại thuốc thảo dược phổ biến ở châu Âu, đặc biệt hiệu quả trong việc giảm đau và viêm.

Dầu giảm đau nhức Erwachen có mùi thơm từ tinh dầu lộc đề xanh (wintergreen), giúp làm dịu và phục hồi các khớp và cơ bắp. Mùi thơm sáng khoái, thư thái của tinh dầu xoa bóp đến từ sự pha trộn của tinh dầu thông đỏ và cây bách xù (juniper).

Lần đầu tiên thoa dầu lên da mình, tôi có cảm giác hơi mát. Sau đó tôi cảm thấy da mình bắt đầu ấm lên. Tôi không biết đó là kết quả của việc tập thể dục hay dầu Erwachen kích thích lưu thông khí và máu. Nói tóm lại, dầu có tác dụng rất tốt trong việc giảm đau nhức cơ bắp. Tuy nhiên, dầu Erwachen không được khuyến khích cho phụ nữ mang thai, phụ nữ sau sinh, trẻ em dưới 12 tuổi, hoặc những người bị phát ban, hemophilia, bệnh tự miễn và động kinh.

Xem tiếp **trang 2**



Dùng tinh dầu xoa bóp có thể giúp bổ sung độ ẩm để duy trì một làn da khỏe mạnh.



NADIANI/SHUTTERSTOCK

▶ Một nghiên cứu mới đây cho thấy protein thực vật giúp chống lại bệnh tật mạn tính và cải thiện sức khỏe tổng quát.

Protein thực vật giúp chúng ta sống lâu và khỏe mạnh

Conan Milner

Về mặt dinh dưỡng, ít người lo lắng về việc có ăn đủ carbohydrate hay không. Carbohydrate đặc biệt dễ tìm và thường dễ ăn, ngon miệng. Đối với đa số, carbohydrate chiếm phần lớn trong thực đơn ăn uống.

Protein lại là một chuyên khác – nhiều người lo lắng họ ăn không đủ protein. Mặc dù các chuyên gia dinh dưỡng cho chính phủ nói rằng đa số chúng ta đều ăn lượng protein [ít nhất là] bằng lượng khuyến nghị, nhưng có lý do để tin rằng một số chúng ta sẽ khỏe hơn khi dùng nhiều protein hơn một chút.

Protein có ích cho cơ thể

Sau nước, cơ thể chúng ta chủ yếu được tạo thành từ protein. Các vận động viên tiêu thụ nhiều protein hơn vì protein xây dựng cơ bắp, nhưng protein cũng xây dựng hầu hết các mô khác và tham gia vào nhiều phản ứng hóa học điều khiển mọi quá trình của cơ thể. Protein tạo ra kháng thể, enzyme, một số loại hormone, dẫn truyền thần kinh, v.v.

Protein cũng là chất dinh dưỡng làm no bụng nhất, so với chất béo và carbohydrate, nghĩa là bạn có thể làm diet còn đói với một lượng protein ít hơn. Nghiên cứu cũng cho thấy tăng lượng protein có thể giúp kiểm soát cân nặng.

Các bác sĩ đôi khi khuyến nghị ăn ít carbohydrate, nhưng hiếm khi khuyến nghị ăn ít protein. Thiếu protein gây trầm cảm, lo âu, mất ngủ, thiếu máu, phù nề, suy giảm sức khỏe thể chất, và miễn dịch kém.

Lượng protein bao nhiêu là đủ?

Bảng “Lượng Dinh dưỡng Khuyến nghị” (RDA) đưa ra một số hướng dẫn dựa trên trọng lượng cơ thể: 0.73 gram protein cho mỗi ký lô cân nặng (khoảng 45 gram cho phụ nữ và 55 gram cho nam giới [mỗi ngày]). Nghĩa là từ 10 đến 15% tổng lượng calorie hàng ngày. Theo một bài báo năm 2023 của Trường Y Harvard, RDA là “số lượng tối thiểu để không bị bệnh – không phải số lượng cụ thể mà bạn phải ăn hàng ngày”.

Những người lớn tuổi tiêu thụ nhiều protein hơn có khả năng duy trì mô cơ, hiệu suất thể chất, và chức năng nhận thức.

Loại protein nào là tốt nhất?

Máy mắn thay, chúng ta hoàn toàn có thể nạp đủ hoặc vượt ngưỡng protein khuyến nghị, vì có nhiều nguồn thức ăn chứa protein. Các thành phần cấu tạo nên protein – được gọi là acid amino – có trong mọi sinh vật sống, từ thực vật đến động vật, từ sữa cho đến nấm. Tất nhiên, không phải tất cả các protein đều có giá trị như nhau. Một số

nguồn cung cấp nhiều loại acid amino mà chúng ta cần với số lượng lớn hơn.

Có hàng trăm acid amino khác nhau tồn tại trong tự nhiên, nhưng cơ thể con người chỉ cần khoảng 20 loại. Cơ thể chúng ta có thể tự tạo ra 11 loại trong số này khi cần thiết, và do đó những acid amino này được xem là “không thiết yếu”.

Chúng ta chỉ có thể lấy 9 loại acid amin “thiết yếu” còn lại từ thực phẩm. Thực phẩm chứa tất cả các acid amin thiết yếu – được biết đến là các protein hoàn chỉnh – chủ yếu gồm thực phẩm động vật như thịt bò, gia cầm, sữa, và trứng.

Do có đủ các acid amin thiết yếu và có lượng protein tương đối cao theo trọng lượng, thực phẩm nguồn gốc động vật thường được xem là tiêu chuẩn vàng của protein. Thực phẩm nguồn gốc thực vật như gạo, đậu lăng, và bông cải xanh cũng chứa các acid amin thiết yếu nhưng không đầy đủ.

Việc kết hợp một loại thực phẩm nguồn gốc thực vật có thể đem lại tất cả các acid amin thiết yếu, nhưng sẽ cần tiêu thụ nhiều hơn để nhận được cùng lượng protein so với một phần nhỏ thịt.

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là thực vật không xứng đáng xuất hiện trên đĩa ăn. Mặc dù thực phẩm nguồn gốc thực vật thường chứa nhiều carbohydrate và chất béo hơn, nhiều loại trong số này chứa nhiều protein hơn mong đợi. Ví dụ, 1/2 chén đậu lăng chứa 9 gram protein. Mặt khác, 1 ounce (30 g) thịt bò hoặc gà, chứa khoảng 7 gram protein – tương đương với 1/3 chén đậu gà (hummus).

Thêm một số nguồn protein từ thực vật vào khẩu phần ăn giúp tăng tổng lượng protein nạp vào mỗi ngày. Protein từ thực vật cũng là một phần của cách ăn uống kéo dài tuổi thọ.

Sức mạnh của protein từ thực vật

Theo một nghiên cứu mới được công bố vào tháng Hai trên Tập san American Journal of Clinical Nutrition (Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ), phụ nữ tiêu thụ lượng protein cao hơn, đặc biệt từ thực vật, gặp ít bệnh mạn tính hơn và sức khỏe tổng thể tốt hơn khi về già. Tuổi thọ khỏe mạnh được định nghĩa là không mắc 11 loại bệnh mạn tính chính, duy trì tình thần khỏe mạnh, và không có một số suy giảm nhận thức hoặc sức khỏe thể chất.

Những phát hiện này phù hợp với lời khuyên mới nhất từ các chuyên gia dinh dưỡng của chính phủ. “Hướng dẫn Dinh dưỡng cho Người dân Hoa Kỳ, 2020–2025” khuyến khích nạp đủ nhu cầu protein qua các nguồn protein khác ngoài thịt.

Hướng dẫn dinh dưỡng viết, “cần có sự thay đổi trong nhóm thực phẩm protein để tăng thêm sự đa dạng. Lựa chọn từ nhóm hải sản hoặc nhóm đậu, đậu Hà Lan, và đậu lăng nhiều hơn, có thể giúp đạt được mức khuyến nghị trong khi vẫn bảo đảm tiêu thụ đủ protein.”

Thiếu protein gây trầm cảm, lo âu, mất ngủ, thiếu máu, phù nề, suy giảm sức khỏe thể chất, và miễn dịch kém.

Sức mạnh khác của thực vật

Tiêu thụ nhiều protein từ thực vật hơn khi về già cũng liên quan đến việc làm giảm nguy cơ suy nhược và rối loạn chức năng hơn.

Cách ăn uống bao gồm thực phẩm tự nhiên luôn là con đường

tốt nhất về lâu dài. Đó là lý do vì sao cách ăn Địa Trung Hải — đầy áp thực phẩm thực vật chứa rất nhiều polyphenol, bên cạnh các phần ăn vừa phải gồm thịt, cá, và phô mai — đã liên tục chứng minh khả năng chống lại bệnh mạn tính.

Cách ăn uống Địa Trung Hải mà mọi người đã thường thức trong hàng thế kỷ giúp tăng tuổi thọ, giảm nguy cơ bị những bệnh mạn tính chính, cải thiện phẩm chất cuộc sống và sức khỏe tinh thần.

Thiên Văn biên dịch

Chỉ một lần mỗi tuần cũng đủ gây nguy hiểm cho tim và não

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Nghiên cứu mới đây phát hiện ra rằng, chỉ cần hút cần sa một tuần một lần cũng đủ tác động xấu đến sức khỏe tim mạch.

George Citroner

Ngay cả việc sử dụng cần sa không thường xuyên cũng có nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hoặc tai biến mạch máu não cao hơn – và bạn càng hút nhiều thì bạn càng gặp nhiều nguy hiểm.

Nghiên cứu quy mô lớn mới đưa ra một số bằng chứng đáng sợ nhất về tác động của cần sa đối với sức khỏe tim mạch.

Cần sa nguy hiểm cho sức khỏe tim mạch

Theo một nghiên cứu mới được công bố trên Journal of the American Heart Association (Tập san của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ), cần sa có liên quan đến việc tăng nguy cơ bị các bệnh tim mạch, ngay cả ở những người không hút.

Nghiên cứu trước đây đã tìm ra mối liên hệ giữa cần sa với nguy cơ bị bệnh tim mạch, nhưng những phát hiện này thường bị bác bỏ vì nhiều người tham gia nghiên cứu cũng hút thuốc lá – vốn từ lâu đã được cho là có liên quan đến nhiều vấn đề về tim mạch.

Trong nghiên cứu mới, các nhà nghiên cứu đã phân tích dữ liệu từ hơn 434.000 bệnh nhân từ 18 đến 74 tuổi, được thu thập từ năm 2016 đến 2020 từ Khảo sát giám sát yếu tố nguy cơ hàng vi của Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC).

Khoảng 75% những người tham gia nghiên cứu cho biết hút lá cách phổ biến nhất mà họ tiêu thụ cần sa, nhưng họ cũng cho biết họ còn dùng cần sa qua thức ăn và thuốc lá điện tử.

Nguy cơ nhồi máu cơ tim cao hơn 25%, nguy cơ tai biến mạch máu não cao hơn 42%

Nghiên cứu cho thấy so với những người không bao giờ sử dụng cần sa, những người hút cần sa hàng ngày có nguy cơ nhồi máu cơ tim cao hơn 25%, nguy cơ tai biến mạch máu não cao hơn 42%

Trong số những người trưởng thành có nguy cơ mắc bệnh tim mạch sớm (được xác định là nam giới dưới 55 tuổi và phụ nữ dưới 65 tuổi), việc sử dụng cần sa có liên quan đáng kể đến tỷ lệ nguy cơ tăng gần 40% của những bệnh nhân bị tim mạch vành, nhồi máu cơ tim, và tai biến mạch máu não, bất kể họ có sử dụng thuốc lá truyền thống



▶ Nghiên cứu mới chỉ ra, những người hút cần sa hàng ngày có nguy cơ nhồi máu cơ tim cao hơn 25%, nguy cơ tai biến mạch máu não cao hơn 42%.

hay không.

Bà Abra Jeffers, nhà phân tích dữ liệu tại Bệnh viện Đa khoa Massachusetts ở Boston và là tác giả chính của nghiên cứu, cho biết, “Khi cần sa không khác mấy so với khói thuốc lá, ngoại trừ chất kích thích thần kinh: THC so với nicotine.” Bà lưu ý rằng, “Kết quả nghiên cứu đặc biệt quan trọng vì việc sử dụng cần sa ngày càng tăng và việc sử dụng thuốc lá thông thường đang giảm dần.”

Đáng chú ý, những người tham gia trưởng trình chỉ sử dụng cần sa một lần mỗi tuần vẫn cho thấy nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hoặc tai biến mạch máu não tăng khoảng 3% trong thời gian nghiên cứu.

Dữ liệu cho thấy cần sa đang được dùng ngày càng nhiều khắp Hoa Kỳ

Trong khi cần sa vẫn là bất hợp pháp ở cấp liên bang, cho đến nay, 24 tiểu bang và Washington D.C. đã hợp pháp hóa việc sử dụng cần sa và sử dụng cần sa giải trí. Một cuộc khảo sát quốc gia về sử dụng ma túy và sức khỏe năm 2019 của Cơ quan Quản trị Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và Lâm dụng được chất (SAMHSA) cho thấy hơn 48 triệu người từ 12 tuổi trở lên đã báo cáo sử dụng cần sa ít nhất một lần, so với chỉ 25.8 triệu người ở độ tuổi đó hồi năm 2002 – tăng từ 11% lên 17%. Cũng có bằng chứng cho thấy xu hướng hợp pháp hóa này đã dẫn đến số lượng người nghiên ngày càng tăng.

Dữ liệu gần đây cho thấy sự gia tăng đáng kể trong việc sử dụng cần sa. Theo SAMHSA, vào năm 2007, có khoảng 10% người dân sử dụng cần sa, nhưng đến năm 2022, con số đó đã tăng hơn gấp đôi lên 22%. Sự gia tăng tiêu thụ cần sa cũng làm

Hợp pháp hóa cần sa có thể khiến công chúng có nguy cơ bị các bệnh tim mạch cao hơn trong tương lai.

Ông Christopher Varughese, Bác sĩ Tim mạch Tổng quát và Can thiệp tại Bệnh viện Staten Island University

dây lên mối lo ngại về tiềm năng xảy ra chứng rối loạn sử dụng cần sa. Một nghiên cứu ước tính rằng khoảng 1/3 người sử dụng cần sa có thể mắc chứng rối loạn này. Một nghiên cứu khác cho thấy nguy cơ thậm chí còn lớn hơn đối với những người bắt đầu sử dụng cần sa khi còn trẻ hoặc thanh thiếu niên và đối với những người sử dụng thường xuyên hơn.

Bà Jeffers nói với The Epoch Times, cho dù có thêm tiểu bang hợp pháp hóa cần sa hay không, vẫn cần có nhiều quy định hơn về hình thức, nội dung, và hoạt động tiếp thị các sản phẩm cần sa tới người tiêu dùng.



Hợp pháp hóa cần sa khiến mọi người gặp nguy cơ sức khỏe và tinh mạng

Bác sĩ Christopher Varughese – bác sĩ Tim mạch Tổng quát và Can thiệp tại Bệnh viện Staten Island University, người không liên quan đến nghiên cứu – nói với The Epoch Times rằng nghiên cứu này đóng góp vào ngày càng nhiều bằng chứng về mối tương quan giữa việc sử dụng cần sa và tỷ lệ tử vong do tim mạch ngày càng tăng, đồng thời nhấn mạnh tầm nguy hiểm cố hữu của việc hợp pháp hóa cần sa.

Ông nói, “Họ nhận thấy nguy cơ bị bệnh tim mạch vành, nhồi máu cơ tim, và tai biến mạch máu não tăng lên. Hợp pháp hóa cần sa có thể khiến công chúng có nguy cơ bị các bệnh tim mạch cao hơn trong tương lai.”

Ông nói, “Quan trọng nhất, nguy cơ gia tăng cũng được quan sát thấy ở những người trẻ tuổi, làm nổi bật những mối lo ngại tiềm ẩn đối với nhóm này.”

Thu Anh biên dịch

4 loại tinh dầu xoa bóp tuyệt vời giúp giảm đau sau khi tập thể dục

Tiếp theo từ trang 1

2. Dầu làm ấm cơ thể từ cây bách xù & gừng Neal's Yard Remedies

Neal's Yard Remedies là nhà bán lẻ thảo dược lớn nhất ở Anh. Thương hiệu này cung cấp hàng trăm loại trà thảo dược, thực phẩm tốt cho sức khỏe, và các sản phẩm chăm sóc da, sử dụng 100% thành phần tự nhiên và hữu cơ. Chai thủy tinh màu xanh đặc biệt là thiết kế mang tính biểu tượng của Neal's Yard.

Khi mở hộp dầu, tôi thấy bất ngờ khi bắt gặp mùi hương nồng nàn của hoa oải hương (lavender). Hoa oải hương không chỉ làm giảm đau nhức cơ bắp mà còn giúp bạn ngủ ngon, điều này vô cùng hữu ích cho việc phục hồi cơ bắp. Loại dầu này cũng chứa tinh dầu hương thảo, cây xô thơm Tây Ban Nha và cây bách xù để tạo ra hương thơm phong phú.

Tinh dầu cây bách xù có tác dụng thanh lọc, thải độc, giải tỏa căng thẳng cho khớp và cơ bắp. Tôi xoa bóp mặt bằng tinh dầu bách xù trước khi đắp mặt nạ và nhận thấy cách làm này có tác dụng làm sáng da rõ ràng hơn là chỉ đắp mặt nạ. Theo truyền thống, gừng được sử dụng để kích thích lưu thông máu. Khi máu lưu thông tốt, oxy

và dưỡng chất sẽ được đưa đến cơ bắp, giúp cơ bắp đang bị đau nhức chuyển hóa chất thải.

Tôi sử dụng tinh dầu làm ấm cơ thể từ cây bách xù & gừng không chỉ để giảm đau nhức cơ bắp sau khi tập thể dục mà còn sau một ngày làm việc vất vả. Tôi sẽ thoa lên toàn thân và massage quanh cổ, vai sau khi tắm, lúc cơ thể còn hơi ẩm. Sau đó tôi sẽ có một giấc ngủ ngon, chìm đắm trong hương thơm nồng nàn của hoa oải hương.

Magnesium có thể làm giảm nhức mỗi cơ bắp, thả lỏng cơ thể và tâm trí.

mùa đông tới. Hương thơm đậm đà của thanh massage Lush có sức mạnh kỳ diệu khiến không khí se lạnh trở nên ấm áp. Thanh massage Magnesium này có một điều rất thú vị. Cứ mỗi 5 g thanh này chứa đến 122 mg magnesium. Magnesium là một yếu tố thiết yếu của cơ thể. Thiếu magnesium có thể gây ra tình trạng suy nhược tổng thể, mệt mỏi, chán ăn và thậm chí là đau nửa đầu. Magnesium có thể làm giảm nhức mỗi cơ bắp, thả lỏng cơ thể và tâm trí.



Tinh dầu cây bách xù có tác dụng thanh lọc, thải độc, giải tỏa căng thẳng cho khớp và cơ bắp.



Đầu cam cháy cũng là một loại thực vật được phát hiện ở châu Âu, đặc biệt hiệu quả trong việc giảm đau và viêm.

Thanh massage này cũng có cây phi và cúc kim sa, cùng những loại khác, để giảm viêm và giảm căng thẳng. Thanh massage cũng có tinh dầu bạc hà, bạc đàn và tinh chất húng dắng lông trắng (horehound), giúp cơ thể và tâm trí thư thái. Một lần, sau khi chà thanh massage Magnesium ở phía sau bắp đùi đang cứng, cơn đau ở chân của tôi đã giảm 70% đến 80% vào ngày hôm sau, mặc dù vẫn còn hơi cứng.

4. Thanh xoa bóp cơ bắp Lush Wiccy Magic

Một sản phẩm khác của Lush, thanh massage cơ bắp Wiccy Magic với xích tiêu đậu (đậu đó adzuki) là sản phẩm tôi bắt đầu sử dụng hơn 10 năm trước. Tôi thích nhất mùi hương bạc hà và quế khiến người ta cảm thấy dễ chịu hơn vào mùa đông. Hạt xích tiêu đậu trong thanh có tác dụng massage nên không cần thêm dụng cụ massage khác. Làn da của tôi có cảm giác mịn màng và thoải mái khi sử dụng.

Thanh massage của Lush nhìn có vẻ cứng nhưng sẽ mềm đi nhanh chóng bởi hơi ấm của bàn tay và tỏa ra tinh dầu thơm. Hơn nữa, tinh dầu có thể thoa đều khắp cơ thể mà không cần phải làm ướt cơ thể trước. Tôi rất thích điều này.

Nam Khanh biên dịch

Văn Phòng Bảo Hiểm Sức Khỏe
BẢO HIỂM SỨC KHỎE - NHÂN THỌ - ANNUITIES

BENEFITMAXX INSURANCE

Stephanie Yen Nguyen
CA Insurance Lic. # 0156175
☎ **714-914-2065**

9550 Bolsa Ave, #204, Westminster, CA 92683
(Trong khu chợ Tam Biên, nhà băng Wells Fargo)

Medicare Advantage:

Chương trình Medicare HMO (trong tổ hợp), Medicare PPO (không tổ hợp) Medicare Supplement (Medi Gap), Chương trình thuốc Part D

Bảo hiểm sức khỏe giá rẻ ObamaCare:

- ✓ Có thể quality với \$0.00 tiền bảo phí mà vẫn có được các phúc lợi to lớn diện (khám bệnh, thuốc men, các loại xét nghiệm, emergency, phẫu thuật, bệnh viện...)
- ✓ Chương trình HMO có các bệnh viện Hoag Hospital, Orange Coast Memorial Hospital, St. Joseph Hospital, Fountain Valley Hospital

Bảo hiểm nhân thọ & Annuities:

- ✓ Bảo hiểm trọn đời, Bảo hiểm có kỳ hạn, Bảo hiểm có tích lũy tiền
- ✓ Annuities (quỹ đầu tư hưu trí): lấy income trọn đời, hoặc lấy trọn số tiền
- ✓ Nhiều hãng bảo hiểm lớn, lâu đời và uy tín

Your Ad Here

Contact:
(714) 356-8899



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

7 loại thuốc có thể gây tổn thương thận

Tiến sĩ Dương Cảnh Đan

Thận có chức năng quan trọng trong việc bài tiết chất thải, lượng dịch dư thừa, và độc tố sản sinh trong cơ thể. Tuy nhiên, thận là cơ quan dễ bị tổn thương. Bệnh nhân cao huyết áp, tiểu đường, và bệnh tự miễn đặc biệt có nguy cơ cao bị bệnh tổn thương thận.

Việc dùng thuốc lâu dài cũng gây tổn thương cho thận. Trong bài viết này, chúng tôi sẽ giới thiệu bảy loại thuốc có thể gây ra tổn thương thận. Bệnh nhân có vấn đề sức khỏe cần thận trọng khi sử dụng các loại thuốc này và cần được bác sĩ hướng dẫn kỹ lưỡng. Bảy loại thuốc có thể gây hại cho thận:

1. Thuốc kháng viêm và giảm đau
Thuốc giảm đau kháng viêm như ibuprofen, naproxen sodium, và acetaminophen làm giảm lưu lượng máu đến thận, ảnh hưởng đến khả năng lọc chất độc và loại bỏ lượng dịch dư thừa, từ đó gây hại cho thận.

Do đó, nếu bị đau đầu thông thường hoặc sốt, bạn không nên vội dùng thuốc kháng viêm và giảm đau. Bệnh nhân đau khớp kinh niên cũng cần thận trọng vì nguy cơ tổn thương thận liên quan đến việc sử dụng lâu dài các loại thuốc này.

2. Thuốc hạ huyết áp

Mặc dù việc hạ huyết áp nói chung có

lợi cho thận, nhưng sử dụng một số loại thuốc hạ huyết áp lâu dài làm tăng gánh nặng cho thận. Đặc biệt, dùng quá mức thuốc lợi tiểu có thể khiến lưu lượng máu đến thận giảm, kết quả làm thận bị tổn thương.

Ngoài ra, cần phải thận trọng khi sử dụng thuốc ức chế men chuyển angiotensin, đặc biệt là trong khi có thể đang mất nước hoặc khi sử dụng cùng với các loại thuốc khác.

3. Thuốc kháng sinh

Đôi khi bác sĩ kê kháng sinh cho bệnh nhân bị cảm lạnh hoặc sốt một cách không thích đáng. Tuy nhiên, những loại thuốc này chỉ có hiệu quả chống lại các nhiễm trùng vi khuẩn cấp tính chứ không hữu hiệu khi bị nhiễm virus.

Sử dụng quá mức kháng sinh là nguyên nhân khiến các chủng vi khuẩn kháng kháng sinh phát triển. Trong trường hợp như vậy, một số loại kháng sinh như vancomycin và aminoglycosides có thể làm thận nhiễm độc.

4. Thuốc kháng virus

Bệnh nhân HIV/AIDS cần sử dụng thuốc kháng virus, thường kết hợp nhiều loại thuốc. Phương pháp điều trị này có thể gây tổn thương thận, đặc biệt là khi sử dụng lâu dài hoặc ở liều lượng cao, có nguy cơ dẫn đến các tác dụng phụ nghiêm trọng hơn. Tất nhiên, các loại thuốc kháng virus khác cũng có tác dụng phụ tương tự.

Gần đây, một người bạn của tôi bị bệnh zona đã quyết định không sử dụng thuốc kháng virus. Thay vào đó, ông ấy đã chọn dùng Trung y và điều trị bằng châm cứu, sau đó tình trạng của ông đã cải thiện đáng kể. Có lẽ quyết định này đã giúp ông ấy tránh khỏi nguy cơ bệnh tổn thương thận liên quan đến thuốc kháng virus.

5. Thuốc chống loãng xương

Người cao niên dễ bị bệnh loãng xương, thường được kê đơn thuốc chống loãng xương. Tuy nhiên, thuốc chống loãng xương dẫn đến lắng đọng calcium trong ống thận, gây rối loạn chức năng thận và gây hại cho thận.

6. Thuốc ức chế miễn dịch

Những bệnh nhân được ghép tạng thường cần sử dụng các thuốc ức chế miễn dịch để ngăn chặn phản ứng đào thải của các tế bào lympho. Tuy nhiên, những loại thuốc này có thể gây độc đối với ống thận và cầu thận. Liều lượng càng cao và thời gian sử dụng càng dài, thì độc tính càng lớn.

Do đó, việc ưu tiên sức khỏe cơ quan nội tạng trong cuộc sống hàng ngày là rất quan trọng để phòng ngừa các bệnh liên quan. Nếu cần phải ghép tạng, bạn cần phải ghép tạng, bạn cần

không chỉ đặt ra một loạt các câu hỏi về đạo đức y học mà quan trọng hơn, bạn cũng cần hiểu về các biến chứng tiềm ẩn sau ghép thận có ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống như thế nào.

7. Chất tương phản trong chẩn đoán hình ảnh

Trong quá trình chụp CT (chụp cắt lớp vi tính), chất tương phản được bơm vào tĩnh mạch để giúp cho hình ảnh cơ thể trên phim rõ ràng hơn. Tuy nhiên, một số chất tương phản có tính phóng xạ, gây tổn thương trực tiếp thận ở một số người. Một số người từng trình đã bị tổn thương thận sau khi chụp cắt lớp vi tính.

Các triệu chứng bệnh tổn thương thận

Bệnh tổn thương thận có thể không có triệu chứng. Làm thế nào chúng ta đánh giá tình trạng của thận hiện tại?

Đầu tiên, nên chú ý đến các triệu

chứng sớm hoặc thậm chí là triệu chứng nhẹ khi bắt đầu sử dụng bất kỳ loại thuốc nào được nêu trên. Nếu bạn gặp phải các triệu chứng sau, có thể là dấu hiệu của bệnh tổn thương thận, và bạn nên tìm kiếm sự chăm sóc y tế.

1. Nước tiểu có máu hoặc có bọt

Nước tiểu có máu có thể là do bệnh tổn thương thận hoặc tổn thương hệ tiết niệu. Cụ thể, tổn thương ở cầu thận hoặc các bộ phận khác, khiến máu lẫn vào nước tiểu.

Nước tiểu có bọt thường là do tiểu đạm, hậu quả của bệnh tổn thương thận.

2. Thay đổi màu sắc nước tiểu

Thay đổi màu sắc nước tiểu có thể do có máu hoặc lượng chất thải tăng lên trong nước tiểu.

3. Tiểuắt nhất hoặc tiểu khó

Những triệu chứng này có thể do nhiễm trùng đường tiểu, viêm nhiễm hoặc vấn đề về tuyến tiền liệt, và cũng nên được xem là một dấu hiệu tiềm ẩn của tổn thương thận.

4. Đau lưng hoặc đau vùng bụng dưới

Đau ở vùng gần thận là dấu hiệu rõ ràng của viêm nhiễm.

5. Bí tiểu

Mất khả năng đi tiểu có thể phải cần đặt ống thông cho dẫn lưu nước tiểu ra. Bí tiểu là dấu hiệu của bệnh tổn thương thận nặng hơn.

Trong thời gian học y, thầy của tôi từng nói rằng, khi một người khỏe mạnh bỗng nhiên xuất hiện các triệu chứng, việc đầu tiên là xem xét các tác dụng phụ của thuốc. Một số bệnh tổn thương thận không có triệu chứng rõ ràng. Vì vậy, khi sử dụng các loại thuốc nêu trên, việc theo dõi chặt chẽ mọi thay đổi của chức năng thận là rất quan trọng.

Nếu các triệu chứng trên xuất hiện, bệnh nhân cần thông báo ngay lập tức cho bác sĩ của mình. Thông thường, bác sĩ sẽ tiến hành các đánh giá và khám kỹ lưỡng hơn để xác định các vấn đề về thận và quyết định liệu pháp điều trị. Có thể bác sĩ sẽ ngừng hoặc điều chỉnh liều thuốc để giảm thiểu nguy cơ tổn thương thận.

Thiên Văn biên dịch



神韻晚會 2024 SHEN YUN TRUNG HOA TRƯỚC THỜI CỘNG SẢN

Mua vé để có

Một trải nghiệm đổi đời

★★★★★

Tôi đã bình luận **4000 buổi biểu diễn. Không buổi diễn nào có thể sánh nổi** với những gì tôi đã xem tối nay."

-Richard Connema, nhà phê bình sân khấu

"Tôi **chưa từng xem** màn vũ đạo nào được dàn dựng đẹp đến thế trong suốt cuộc đời."

-Shirley Ballas, Strictly Come Dancing (UK), chánh chủ khảo

"**Tuyệt vời... thật xuất chúng!**"

-Tony Robbins, diễn giả truyền cảm hứng

"Trong đó có một **sức mạnh vô biên** có thể ôm trọn thế giới. Đem đến biết bao hy vọng...!"

-Daniel Herman, cựu Bộ trưởng Văn hóa Cộng Hòa Czech

"**Tôi khuyến khích mọi người đến xem.**"

-Donna Karan, nhà sáng lập DKNY

Hãy để Shen Yun đưa quý vị vào một chuyến du ngoạn khác

JAN 16-18 - ESCONDIDO, CA
California Center for the Arts, Escondido
340 N Escondido Blvd., Escondido, CA 92025

FEB 13-18 - TUCSON, AZ
Phoenix Orpheum
203 West Adams St., Phoenix, AZ 85003

MAR 23-24 - SANTA BARBARA, CA
The Granada Theatre
1214 State St., Santa Barbara, CA 93101

APR 5-7 - HOLLYWOOD, CA
Dolby Theatre
6801 Hollywood Blvd., Hollywood, CA 90028

JAN 19-21 - SAN DIEGO, CA
San Diego Civic Theatre
1100 Third Ave., San Diego, CA 92101

FEB 29-MAR 3 - LAS VEGAS, NV
The Smith Center for the Performing Arts
361 Symphony Park Ave., Las Vegas, NV 89106

MAR 26-27 - SAN LUIS OBISPO, CA
Performing Arts Center San Luis Obispo
1 Grand Ave., San Luis Obispo, CA 93407

MAR 30-31 - LONG BEACH, CA
Terrace Theater
300 E Ocean Blvd., Long Beach, CA 90802

FEB 7-8 - MESA, AZ
Ikeada Theater at Mesa Arts Center
1 East Main St., Mesa, AZ 85201

MAR 8-10 - CLAREMONT, CA
Bridges Auditorium - Pomona College
450 N College Way, Claremont, CA 91711

APR 2-3 - THOUSAND OAKS, CA
Thousand Oaks Civic Arts Plaza
2100 E Thousand Oaks Blvd., Thousand Oaks, CA 91362

FEB 10-11 - PHOENIX, AZ
Linda Ronstadt Music Hall
260 S Church Ave., Tucson, AZ 85701

MAR 13-17 - COSTA MESA, CA
Seegerstrom Center for the Arts
600 Town Center Dr., Costa Mesa, CA 92626



Thận là cơ quan dễ bị tổn thương. Do đó, việc theo dõi chặt chẽ mọi thay đổi của chức năng thận là rất quan trọng.



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

Order Tickets: **ShenYun.com** 1-877-663-7469

Ngày càng nhiều người dùng thuốc điều trị cao huyết áp hơn

Amie Dahnke

Từ năm 2017 đến 2021, khoảng 30% người Mỹ bị cao huyết áp, thế nhưng tỷ lệ sử dụng thuốc điều trị cao huyết áp lại tăng 3 điểm phần trăm.

Theo một báo cáo do Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) trình bày trong Báo cáo hàng tuần về bệnh tật và tử vong (MMWR) của họ, ngày càng có nhiều người dùng thuốc hạ huyết áp mặc dù tỷ lệ cao huyết áp chung trên toàn quốc vẫn tương đối ổn định.

Báo cáo phân tích nhu cầu về chính sách y tế cộng đồng, nhằm nâng cao nhận thức về bệnh cao huyết áp cũng như các lựa chọn về lối sống và phương pháp điều trị có thể giúp kiểm soát tình trạng này, CDC viết.

Theo báo cáo, từ năm 2017 đến 2021, tỷ lệ cao huyết áp trên toàn quốc dao động ổn định khoảng 30%,

trong khi việc sử dụng thuốc điều trị cao huyết áp lại tăng 3 điểm phần trăm. CDC lưu ý rằng những con số này là gần đúng, vì tỷ lệ cao huyết áp và việc sử dụng thuốc hạ huyết áp thay đổi theo độ tuổi, giới tính, chủng tộc, dân tộc, trình độ học vấn, và tình trạng cư trú.

Để xác định tỷ lệ cao huyết áp trên toàn quốc, CDC đã phân tích dữ liệu từ Hệ thống Theo dõi Yếu tố Nguy cơ Hành vi, và một cuộc khảo sát qua điện thoại cấp tiểu bang đối với những người Mỹ từ 18 tuổi trở lên không sống trong các cơ sở chăm



Bệnh cao huyết áp phổ biến ở nam giới hơn nữ giới và phổ biến nhất ở những người trên 65 tuổi, với tỷ lệ 60,6%.

sóc. Sau đó, cơ quan này lọc các câu trả lời cho các câu hỏi khảo sát về bệnh cao huyết áp, chẳng hạn như "Bạn đã bao giờ được bác sĩ, y tá hoặc chuyên gia y tế khác thông báo rằng bạn bị huyết áp cao chưa?" Nếu một người trả lời là có, CDC sẽ xem xét liệu người đó có đang dùng thuốc hạ huyết áp hay không. Những người trả lời bị cao huyết áp, tiền cao huyết áp, hoặc cao huyết áp trong khi mang thai thì không được tính vào kết quả của nghiên cứu.

Tỷ lệ cao huyết áp thay đổi theo độ tuổi, giới tính, chủng tộc

CDC nhận thấy rằng vào năm 2021, "Bạn đã bao giờ được bác sĩ, y tá hoặc chuyên gia y tế khác thông báo rằng bạn bị huyết áp cao chưa?" Nếu một người trả lời là có, CDC sẽ xem xét liệu người đó có đang dùng thuốc hạ huyết áp hay không. Những người trả lời bị cao huyết áp, tiền cao huyết áp, hoặc cao huyết áp trong khi mang thai thì không được tính vào kết quả của nghiên cứu.

Yếu tố địa lý cũng ảnh hưởng đến tỷ lệ cao huyết áp và việc sử dụng thuốc hạ huyết áp. Cao huyết áp dường như phổ biến hơn ở các khu vực phía đông nam và Appalachian của đất nước và ít hơn ở miền Tây Hoa Kỳ. Ở tiểu bang Utah, 52,2% số người bị cao huyết áp được hỏi cho biết họ dựa vào thuốc, và ở tiểu bang Mississippi, 72,8% dùng thuốc hạ huyết áp. Mười một tiểu bang chứng kiến sự gia tăng sử dụng thuốc hạ huyết áp.

Ý nghĩa sức khỏe cộng đồng

CDC lưu ý rằng những xu hướng này có thể gợi ý rằng những xu hướng này có thể hướng dẫn các chính sách và biện pháp can thiệp ở cấp tiểu bang, cá nhân, lâm sàng, và y tế cộng đồng.

Theo CDC, cao huyết áp có thể làm tăng nguy cơ bệnh tim và tai biến mạch máu não – nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở Hoa Kỳ. Vào năm 2021, cơ quan này đã báo cáo rằng cao huyết áp là nguyên nhân chính hoặc góp phần gây ra gần 700.000 ca tử vong ở Hoa Kỳ.

Chi phí điều trị cao huyết áp là con số rất lớn – khoảng 131 tỷ USD mỗi năm.

Thu Anh biên dịch

Chi phí điều trị cao huyết áp là con số rất lớn – khoảng 131 tỷ USD mỗi năm.



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Nhịn ăn có thể cải thiện mạch máu bị tổn thương do đường huyết cao

Teresa Zhang và Kenneth Lin

Trong những năm gần đây, nhịn ăn đã nhận được nhiều sự chú ý như một phương pháp giảm cân, thu hút sự quan tâm và nghiên cứu đáng kể trong cộng đồng khoa học. Nghiên cứu đã phát hiện thấy việc nhịn ăn hoặc hạn chế lượng calorie có thể kích thích tiến trình tự thực ở chuột mắc bệnh tiểu đường, từ đó cải thiện sức khỏe mạch máu.

Đường huyết cao và sức khỏe mạch máu

Thực phẩm và thức uống nhiều đường là một trong những nguyên nhân chính gây tăng cân. Hơn nữa, cũng có thể gây hại cho mạch máu của bạn.

Sức khỏe mạch máu có liên quan chặt chẽ đến sự co và giãn của mạch máu, quá trình này chủ yếu được điều chỉnh bởi nitric oxide do mạch máu sản sinh.

Một nghiên cứu được công bố trên Tập san Diabetes (Bệnh tiểu đường) đã cho thấy rằng, khi lượng đường trong máu cao, chức năng của các tế bào nội mô mạch máu bị suy giảm. Nói chính xác hơn, bộ phận năng lượng của những tế bào này – được gọi là ty thể – gặp trục trặc.



sạch của cơ thể – quá trình tự thực bào.

Nghiên cứu cho rằng quá trình tự thực trong tế bào cơ thể là điều rất quan trọng để duy trì chức năng của ty thể tế bào. Khi tiến trình tự thực được kích hoạt, các tế bào có thể loại bỏ ty thể bị rối loạn chức năng, từ đó duy trì tổng lượng nitric oxide trong tế bào nội mô và cải thiện sức khỏe của tế bào nội mô mạch máu.

Lei Zhao – tiến sĩ về khoa học y sinh và là tác giả chính của nghiên cứu – đã nói trong một buổi phỏng vấn với The Epoch Times rằng rối loạn chức năng nội mô có liên quan chặt chẽ đến bệnh mạch máu do tiểu đường, bệnh vông mạc, và bệnh thận. Ngoài ra, tăng đường huyết, sản phẩm cuối cùng của glycation (AGES), và lipoprotein mật độ thấp bị oxy hóa là thủ phạm chính gây ra rối loạn chức năng nội mô ở bệnh tiểu đường.

Tự thực là một quá trình của tế bào gồm nhiều bước giúp loại bỏ các protein, bào quan và lipid oxy hóa bị hư hỏng, còn yếu tố phiên mã EB (transcription factor EB, TFEB) là yếu tố điều hòa chính của quá trình tự thực.

Thí nghiệm cho thấy quá trình tự thực của nội mô mạch máu suy giảm ở bệnh nhân tiểu đường và có đường huyết cao. Trong khi đó cả phương pháp nhịn ăn gián đoạn và tăng biểu hiện yếu tố TFEB đều khôi phục khả năng tự thực của chuột bị tiểu đường.

Bà Zhao cho biết, "Kết quả thí nghiệm phát hiện rằng can thiệp vào cách ăn uống bằng việc hạn chế lượng calorie hoặc nhịn ăn là một phương

pháp hiệu quả để giải cứu chức năng nội mô ở bệnh nhân tiểu đường. Ngoài ra, TFEB có thể đóng vai trò là mục tiêu điều trị để cải thiện bệnh tiểu đường và bệnh mạch máu do tiểu đường."

Chuyên gia gợi ý ăn ít hơn vào bữa tối

Tiến sĩ Dương Cảnh Đoàn – giám đốc điều hành của Northern Medical Center tại New York – chia sẻ trên The Epoch Times rằng ông thích ăn từ 7 giờ sáng đến 3 giờ chiều và bỏ bữa tối hoặc ăn nhẹ. Ông lưu ý rằng bỏ bữa sáng và ăn nhiều hơn vào bữa tối có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ cũng như tiêu hóa vào ban đêm.

Trong khi phương pháp nhịn ăn tập trung vào thời điểm ăn hơn là lượng calo nạp vào, tiến sĩ Dương chỉ ra rằng nên không ăn trong 16 tiếng sẽ dẫn đến tâm lý bù trừ trong bữa ăn và gây ra ăn quá nhiều, điều này có thể làm vô hiệu tác dụng của việc nhịn ăn.

Tiến sĩ Dương gợi ý rằng trong thời gian nhịn ăn, nên ăn nhiều thực phẩm hữu cơ và có nguồn gốc thực vật, tránh ăn quá nhiều đường và chất béo, đồng thời uống nhiều nước. Bạn cũng nên tập thể dục vừa phải trong khoảng "cửa sổ" ăn uống vì điều này có thể mang lại kết quả tốt hơn.

Mặc dù có nhiều nghiên cứu ủng hộ lợi ích sức khỏe của việc nhịn ăn, nhưng bệnh nhân, trẻ em, và người già nên tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe trước khi bắt đầu thực hành.

Đại Hải biên dịch



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Chất xơ có thể được tìm thấy trong các thực phẩm tự nhiên.

Bạn đang tìm cách cải thiện chức năng trí óc? Chất xơ có thể giúp ích

Amie Dahnke

Bạn thường hay quên những sự việc xảy ra gần đây ư? Theo một nghiên cứu mới, việc bổ sung chất xơ hàng ngày có thể giúp bạn cải thiện chức năng trí óc ở người lớn trên 60 tuổi chỉ trong 12 tuần.

Kết quả của một thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên, có đối chứng giả được mới được công bố trên chuyên san Nature Communications cho thấy bổ sung chất xơ prebiotic là một cách rẻ tiền và đơn giản để cải thiện chức năng quan trọng của trí óc. Suy giảm chức năng của cơ quan này có liên quan đến bệnh Alzheimer.

Theo Hiệp hội bệnh Alzheimer, có hơn 6 triệu người Mỹ đang sống chung với căn bệnh mất trí nhớ này. Người ta dự đoán con số sẽ tăng lên gần 13 triệu người Mỹ vào năm 2050. Gần 1/3 người lớn tuổi tử vong vì bệnh Alzheimer hoặc một dạng bệnh mất trí nhớ khác, nghĩa là căn bệnh này cướp đi sinh mạng của nhiều người hơn cả bệnh ung thư và ung thư tuyến tiền liệt cộng lại. Vào cuối năm 2023, bệnh Alzheimer đã khiến nền kinh tế Mỹ phải tốn đến 345 tỷ USD.

Trong nghiên cứu mù đôi này, các nhà nghiên cứu từ King's College London ở Vương quốc Anh đã tuyển chọn 36 cặp sinh đôi trên 60 tuổi. Độ

tuổi trung bình của những người tham gia là 73, và 78% là nữ. Một người trong cặp song sinh được bổ sung 7,5 gram prebiotic hàng ngày trong 12 tuần; người còn lại nhận được giả dược.

Bổ sung chất xơ prebiotic khuyến khích sự phát triển của vi khuẩn có lợi tồn tại tự nhiên trong ruột. Ngược lại với probiotic là các vi sinh vật sống, prebiotic "nuôi" các vi khuẩn có lợi trong ruột. Ngoài việc nhận được



▲ Những người được bổ sung chất xơ có kết quả tốt hơn trong bài kiểm tra y khoa tiêu chuẩn đánh giá trí não thị giác và khả năng học tập mới.

Một nghiên cứu đây cho thấy chất xơ và hệ vi sinh vật khỏe mạnh có thể giúp ngăn ngừa chứng mất trí nhớ.

chất bổ sung hoặc giả dược, những người tham gia còn tham gia các bài tập tăng sức đề kháng và ăn thực phẩm bổ sung protein để thúc đẩy hoạt động cơ bắp.

Mặc dù chất bổ sung prebiotic không cải thiện chức năng học tập mạnh cơ bắp nhưng có thể làm thay đổi hệ vi sinh vật đường ruột của những người dùng. Đặc biệt, lượng vi khuẩn có lợi như Bifidobacteria tăng lên đáng kể.

Các nhà khoa học tin rằng Bifidobacteria là một trong những vi khuẩn đầu tiên của đường tiêu hóa của con người. Do khả năng tham gia vào hoạt động trao đổi chất – chẳng hạn như giảm căng thẳng oxy hóa, điều hòa quá trình chuyển hóa cholesterol và tăng khả năng miễn dịch – Bifidobacteria cũng được cho là có lợi cho sức khỏe tim mạch.

Nhóm nghiên cứu lưu ý rằng "ngày càng có nhiều bằng chứng ủng hộ trục ruột–não," trong đó thành phần của ruột có thể ảnh hưởng trực tiếp đến mức độ hoạt động của tâm trí. Đặc biệt, Bifidobacteria đã được nghiên cứu nhiều lần và đã chứng minh được tác dụng đáng khích lệ đối với nhận thức, mặc dù vẫn cần nghiên cứu thêm.

Hơn nữa, những người được bổ sung chất xơ có kết quả tốt hơn trong bài kiểm tra y khoa tiêu chuẩn đánh giá trí nhớ thị giác và khả năng học tập mới, đồng thời cũng được sử dụng để phát hiện các dấu hiệu sớm của bệnh Alzheimer.

Các chất bổ sung 'rẻ tiền và có sẵn' có thể giúp ích ư?

Các nhà nghiên cứu viết, "Kết quả nghiên cứu của chúng tôi chứng minh rằng các can thiệp hệ vi sinh vật đường ruột rẻ tiền và có sẵn hứa hẹn sẽ cải thiện tình trạng suy giảm nhận thức ở nhóm dân số già của chúng ta."

Prebiotic là loại chất xơ bổ sung không hề đơn tương đối phổ biến, có sẵn ở các hiệu thuốc và siêu thị.

Ăn thực phẩm đối đảo chất xơ cũng có thể là một cách dễ dàng và không tốn kém để giảm nguy cơ gặp phải chứng mất trí nhớ. Một nghiên cứu của Nhật Bản được công bố năm 2022 với khoảng 3.700 người trưởng thành trong độ tuổi từ 40 đến 64 cho thấy tỷ lệ bị chứng mất trí nhớ thấp nhất ở những người ăn nhiều chất xơ nhất.

Những người ăn ít chất xơ hàng ngày nhất – trung bình 8 gram mỗi ngày – có nguy cơ gặp phải chứng mất trí nhớ cao nhất.

Hướng dẫn khẩu phần ăn uống giai đoạn 2020–2025 của Hoa Kỳ đề nghị phụ nữ trưởng thành nên tiêu thụ từ 22 đến 28 gram chất xơ mỗi ngày, và nam giới trưởng thành nên tiêu thụ từ 28 đến 34 gram chất xơ mỗi ngày. Theo hướng dẫn này, hơn 90% phụ nữ và 97% nam giới không nhận được lượng chất xơ đề nghị hàng ngày.

Chất xơ có thể được tìm thấy tự nhiên trong bơ, yến mạch, quả mọng, atisô, đậu, đậu lăng, quinoa, bắp rang, hạnh nhân, hạt chia, quả hồ trăn (pistachio), hạt hướng dương, và sô-cô-la đen.

Thu Anh biên dịch

Cuốn sách làm thay đổi cuộc đời



Cuốn "Chuyển Pháp Luân" giải thích chi tiết các nguyên lý uyên thâm về Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách tập trung vào một thuật ngữ bị lãng quên từ lâu được gọi là "tu luyện" và tầm quan trọng của phẩm hạnh đạo đức trên hành trình hoàn thiện tinh thần của con người.

Chuyển Pháp Luân là cuốn sách chính của môn tu luyện tinh thần Pháp Luân Đại Pháp. Đây là cuốn sách bán chạy nhất trên toàn Trung Quốc vào những năm 1990, và kể từ đó đã được dịch sang hơn 40 ngôn ngữ khác nhau. Hãy tìm hiểu lý do vì sao cuốn sách này lại chiếm được trái tim và tâm trí của hàng chục triệu người ở hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới.

“Điều khiến Pháp Luân Công nổi bật so với các bài tập khi công và môn thiền định khác chính là hệ thống đạo đức – tử bi, trung thực, và dung nhân, có nguồn gốc từ Phật giáo không thể nào nhầm lẫn.

Arthur Waldron
GIÁO SƯ TẠI VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

Đặt mua sách tại: **FaYuanBooks.com** hoặc gọi **845-538-4490**



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 chuyển
báo tận nhà mỗi tuần.*

www.EpochTimesViet.com

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

Tel: (714) 356-8899

