

TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



▲ Chiết xuất lá bạc hà có đặc tính chống ung thư, có thể ức chế sự phát triển của các mạch máu trong các tổn thương ung thư, làm mất nguồn cung cấp máu cho khối u.

3 bài thuốc dân gian từ bạc hà hỗ trợ tiêu hóa, diệt khuẩn, và chống ung thư

Với hương vị tươi mát và đặc tính thanh nhiệt, bạc hà phù hợp làm trà uống mùa hè và làm thảo dược dùng quanh năm

Ngô Quốc Bản

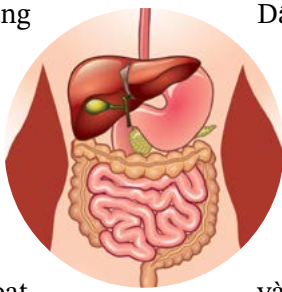
Hương vị tươi mát của bạc hà được nhiều người ưa chuộng và thường dùng kết hợp với thức uống, các món ăn, cũng như nhiều sản phẩm dược phẩm và mỹ phẩm khác. Bạc hà không chỉ được dùng trong nấu ăn mà còn là một loại thảo mộc truyền thống phổ biến với lịch sử lâu đời được ghi chép lại trong các sách cổ Trung Hoa. Trong bài viết này, chúng ta sẽ khám phá những lợi ích của bạc hà và chia sẻ một số công thức chữa bệnh dân gian.

Cách dùng và lợi ích của bạc hà

Bạc hà thường được thu hoạch vào mùa hè để pha trà, giúp thanh nhiệt cơ thể, và ngăn ngừa say nắng. Thời điểm thu hoạch khác nhau tùy thuộc vào việc sử dụng. Lá để uống thường được thu hoạch từ tháng Năm đến tháng Sáu, còn để sản xuất dầu bạc hà và tinh dầu bạc hà người ta thường thu hoạch lá vào cả đầu tháng Bảy và đầu đến giữa tháng Mười.

Bạc hà uống với lượng nhỏ có thể làm dịu các dây thần kinh nội tạng – hoạt động như chất làm mát. Bạc hà cũng có thể làm giảm đầy hơi và thúc đẩy tiêu hóa.

Một nghiên cứu được đăng trên Current Pharmaceutical Design (Tập san Thiết kế Dược phẩm Hiện hành) đã chứng minh rằng dầu bạc hà và các thành phần bên trong có tác động nổi trội đến chức năng đường tiêu hóa. Cụ thể, bạc hà giúp giãn cơ



▲ Bạc hà có thể làm giảm đầy hơi và thúc đẩy tiêu hóa.

trơn và làm giảm co thắt ở các cơ quan tiêu hóa, bao gồm cơ vòng thực quản dưới, dạ dày, tá tràng, và đại tràng. Ngoài ra, dầu bạc hà còn thể hiện khả năng điều chỉnh độ nhạy cảm ở cả hệ thần kinh nội tạng và trung ương.

Dầu bạc hà còn có tiềm năng trở thành lựa chọn điều trị chứng khó tiêu chức năng và hội chứng ruột kích thích, nhờ giúp giảm các triệu chứng liên quan đến những tình trạng này.

Sau khi được hấp thụ vào máu, bạc hà có thể làm giãn mao mạch của da và tăng tiết tuyến mồ hôi, mang lại tác dụng đổ mồ hôi và hạ sốt.

Trong Trung y, bạc hà được cho là có tác dụng phân tán ứ trệ và điều hòa khí – năng lượng quan trọng của con người – có thể giúp giải quyết cơn đau ngực và xương sườn do ứ đọng khí ở gan.

Hơn nữa, chiết xuất lá bạc hà có đặc

tính chống ung thư, có thể ức chế sự phát triển của các mạch máu trong các tổn thương ung thư, làm mất nguồn cung cấp máu cho khối u. Cuối cùng tế bào ung thư sẽ bị “bỏ đói” và chết.

Một nghiên cứu do các nhà khoa học tại Đại học Salford (Anh) thực hiện đã phát hiện ra chiết xuất từ lá bạc hà có tiềm năng trong điều trị ung thư. Chiết xuất này có tác dụng chống ung thư hiệu quả bằng cách nhắm mục tiêu và phá hủy các mạch máu cung cấp cho khối u, do đó làm chúng thiếu chất dinh dưỡng thiết yếu. Khám phá này mở ra con đường mới cho việc sử dụng chiết xuất bạc hà như một lựa chọn điều trị hiệu quả chống lại sự phát triển của ung thư.

Khi bôi tại chỗ lên da, bạc hà có đặc tính kháng khuẩn và có thể làm tê các dây thần kinh ngoại biên, giúp giảm đau và ngứa. Ngoài ra, ngâm lá bạc hà trong miệng có thể tiêu diệt vi khuẩn trong miệng và giúp giảm viêm.

Xem tiếp **trang 6**

Hãy lắng nghe những thông điệp của cơ thể

Tiến sĩ Dương Cảnh Đoan

Nancy (hóa danh) là một phụ nữ 30 tuổi. Cô bị đau bụng dưới đã ba tháng. Cơn đau trở nặng sau khi cô ăn thức ăn nhiều dầu mỡ hoặc dùng thức uống lạnh.

Sau đó cô bị tiêu chảy trong vài ngày. Cơn đau của cô tập trung ở bụng trái, và cô cảm thấy dễ chịu hơn nếu tạo áp lực hoặc làm ấm vùng đó. Cô dễ mệt mỏi và nhạy cảm với cái lạnh. Cô bị chuột rút nặng và kinh nguyệt ra nhiều. Cô cũng khó ngủ và hay buồn ngủ.



▲ Bất kỳ triệu chứng nào chúng ta gặp phải đều là một thông điệp của cơ thể rằng có điều gì đó không ổn và chúng ta nên chú ý.

PORMEZZ/SHUTTERSTOCK

Nancy đã trải qua tình trạng như vậy cách đây không lâu và rất thất vọng vì không có xét nghiệm y khoa nào có thể tiết lộ bất kỳ nguyên nhân có thể phát hiện được dẫn đến các triệu chứng của cô. Cô bắt đầu lo lắng liệu có điều gì nghiêm trọng hơn đang xảy ra nhưng không có cách nào để tìm hiểu.

Bác sĩ của cô đã đề nghị một số loại thuốc có thể làm giảm các triệu chứng, nhưng cô tự hỏi liệu lần này có thể làm gì khác đi không vì các triệu chứng của cô sẽ tái phát khi cô ngừng dùng thuốc.

Xem tiếp **trang 6**

Nhiều thịt đỏ hơn và sức khỏe tốt hơn? Đó chính là bữa ăn Đại Tây Dương

Lấy cảm hứng từ ẩm thực truyền thống của Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha, bữa ăn Đại Tây Dương giúp giảm nguy cơ bị bệnh tiểu đường và bệnh tim

George Citroner

Trong nhiều năm, bữa ăn Địa Trung Hải đã thu hút sự chú ý vì sự lành mạnh cho sức khỏe với nhiều rau trái tươi, cá, và dầu ô liu. Tuy nhiên, nghiên cứu mới đang làm nổi bật một cách ăn uống ít được biết đến hơn nhưng cũng mang lại lợi ích sức khỏe tương đương với việc bắt ngờ cho phép ăn nhiều thịt đỏ hơn, đó là bữa ăn Đại Tây Dương. Nghiên cứu cho thấy kiểu ăn uống này cũng có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính như tiểu đường, cao huyết áp, và bệnh tim.

Cách ăn uống kiểu Đại Tây Dương và Địa Trung Hải

Cách ăn Đại Tây Dương đặc biệt lấy cảm hứng từ các loại thực phẩm và chế phẩm truyền thống của vùng Iberia. Còn được gọi là cách ăn Đại Tây Dương Nam Âu, phương pháp này bắt nguồn từ các món ăn truyền thống của miền bắc Bồ Đào Nha và tây bắc Tây Ban Nha. Sự khác biệt chính giữa cách ăn Đại Tây Dương và Địa Trung Hải là loại thực phẩm được chú trọng. Cả hai đều tập trung vào thực phẩm tươi; tuy nhiên, bữa ăn Địa Trung Hải gồm nhiều ngũ cốc hơn và ít thịt và sản phẩm động vật hơn.

Bà Sarah Coupal, chuyên gia dinh



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Trong khi chế độ ăn Địa Trung Hải bao gồm nhiều cá hơn thì chế độ ăn Đại Tây Dương bao gồm nhiều loại thịt hơn bao gồm thịt đỏ, thịt gia cầm và thịt thú rừng.

đường tại Bệnh viện Đại học Staten Island ở New York, nói với The Epoch Times rằng bữa ăn Đại Tây Dương có liên quan đến việc giảm nguy cơ bệnh tim và một số bệnh ung thư cũng như tăng tuổi thọ.

Bữa ăn Đại Tây Dương bao gồm nhiều loại thực phẩm tươi sống được chế biến tối thiểu, chẳng hạn như:

- Rau, trái cây, ngũ cốc, ngũ cốc nguyên hạt, khoai tây, các loại hạt và các loại đậu
- Hải sản đa dạng
- Sản phẩm sữa
- Thịt đỏ, thịt gia cầm, và thịt thú hoang dã
- Dầu ô liu
- Rượu

Các món ăn được chế biến đơn giản, chủ yếu dựa vào nướng, luộc, hoặc hầm.

Bữa ăn Đại Tây Dương làm giảm nguy cơ bị hội chứng chuyển hóa

Hội chứng chuyển hóa (MetS, Metabolic Syndrome) làm tăng nguy cơ bị bệnh tim mạch và tiểu đường. MetS đặc trưng bởi ít nhất ba trong số các tình trạng sau đây: béo bụng, huyết áp cao, lượng đường trong máu tăng cao, chất béo trung tính cao và cholesterol "tốt" thấp.

Một nghiên cứu gần đây được công bố trên Tập san JAMA Network Open đã nghiên cứu xem liệu bữa ăn Đại Tây Dương có thể ảnh hưởng đến hội chứng chuyển hóa hay không.

Trong số 574 người tham gia từ 18 đến 85 tuổi, những người áp dụng cách ăn Đại Tây Dương có nguy cơ phát triển các yếu tố MetS thấp hơn 42% so với nhóm đối chứng là những người được yêu cầu ăn theo cách ăn uống thông thường. Những người theo cách ăn Đại Tây Dương cũng có chu vi vòng eo "giảm đáng kể".

Một nghiên cứu gần đây khác được công bố trên European Journal of Preventive Cardiology (Tập san Tim mạch Phòng ngừa Âu Châu) đã xem xét 35,917 người từ 18 đến 96 tuổi ở Tây Ban Nha, Ba Lan, Czechia (Séc), và Vương quốc Anh. Tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân, tim mạch, và ung thư của những người theo cách ăn Đại Tây Dương thấp hơn trong 13.6 năm [theo dõi].

Bữa ăn Đại Tây Dương có lợi cho sức khỏe như thế nào

Bà Coupal cho biết, hai lợi ích chính của cách ăn Đại Tây Dương là không hạn chế lượng calorie hoặc loại bỏ các nhóm thực phẩm – "điều này cho thấy phương pháp trên có thể duy trì lâu dài."

Các khía cạnh độc đáo khác của cách ăn này cũng có thể góp phần vào những ảnh hưởng đến sức khỏe của nó. Việc tập trung vào các nguyên liệu theo mùa tại địa phương có nghĩa là thực phẩm thường có hàm lượng vi chất dinh dưỡng cao hơn và ít thuốc trừ sâu hơn. Bà nói, "Tập trung vào thực phẩm theo mùa có thể giúp bạn nhận được tất cả các vitamin và khoáng chất cần thiết từ nhiều loại thực phẩm khác nhau."

Ngoài ra, khía cạnh xã hội cũng rất quan trọng. Theo truyền thống, các gia đình sẽ ăn cùng nhau trong bữa ăn. Bà Coupal lưu ý rằng việc cùng nhau dùng bữa có thể giúp tránh bị tình trạng ăn uống không điều độ và có thể thúc đẩy mối liên kết xã hội bền chặt. Bà cho biết, "Sự gắn kết xã hội sâu sắc có thể có lợi cho cả sức khỏe thể chất lẫn tinh thần."

Thịt đỏ có thể tốt cho sức khỏe, nhưng bạn sẽ mua ở đâu mới quan trọng

Bà Courtney Coe – chuyên gia dinh dưỡng tại WellTheory, nơi cung cấp huấn luyện về lối sống và dinh dưỡng dựa trên bằng chứng để giảm các triệu chứng tự miễn dịch – nói rằng bà không ngạc nhiên khi biết rằng bữa ăn có nhiều thịt đỏ hơn



Bạn nên tìm kiếm các lựa chọn thịt đỏ hữu cơ, được nuôi bằng cỏ bất cứ khi nào có thể.

bữa ăn Địa Trung Hải vẫn tốt cho sức khỏe. Bà cho hay, "Mọi người đã thường thức thịt đỏ từ xưa đến nay. Thịt đỏ chứa các vitamin và khoáng chất quan trọng và là nguồn cung cấp protein tuyệt vời."

Theo bà Coe, cách ăn uống này đã được chứng minh là giúp cho hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh và sức khỏe tim mạch, đồng thời giảm tình trạng kháng insulin và thậm chí là nâng cao sức khỏe tinh thần.

Bà cho biết rằng rất hiếm khi thực phẩm nguyên chất, tự nhiên lại gây ra các vấn đề về sức khỏe khi được tiêu thụ như một phần của bữa ăn cân bằng. Nhưng với thịt đỏ, chất lượng mới là điều quan trọng nhất.

Bà Coe cho biết, "Thịt đỏ đã qua chế biến khác nhiều so với thịt đỏ chưa qua chế biến." Bà khuyên bạn nên tìm kiếm các lựa chọn thịt đỏ hữu cơ, được nuôi bằng cỏ bất cứ khi nào có thể.

Bà Coe nói, "Chúng ta đã được dạy phải sợ thịt đỏ. Nhưng [bữa ăn Đại Tây Dương] cho thấy các thực phẩm này thực sự mang lại lợi ích sức khỏe đáng kinh ngạc như thế nào khi ăn ở dạng chưa qua chế biến [ở dạng tự nhiên nhất; không chứa muối vị hoặc màu nhân tạo, chất bảo quản, v.v]."

Thu Anh biên dịch



Những yếu tố có thể làm chậm lưu lượng bạch huyết: Sử dụng các chất chống muỗi, cạo lông nách và mặc quần áo quá chật.

Phù nề vùng nách có thể là dấu hiệu tắc nghẽn hệ bạch huyết

Các kỹ thuật giúp bạch huyết lưu thông dễ dàng hơn có thể bảo vệ hệ miễn dịch và giúp cơ thể giải tỏa cảm xúc

Amy Denney

Vùng nách có thể cho chúng ta biết nhiều thông tin về trạng thái của hệ miễn dịch. Trên thực tế, nếu không có vùng lõm ở nách (vùng nách bị phù nề), đó có thể là dấu hiệu cảnh báo rằng bạch huyết đang ứ đọng trong các mô và khiến bạn có nguy cơ bị bệnh.

Đó là vì vùng nách nằm ở điểm cuối của hệ thống bạch huyết. Một số thói quen phụ nữ như sử dụng các sản phẩm ngăn tiết mồ hôi, cạo lông nách, và mặc quần áo bó sát, đặc biệt là áo ngực – có thể ức chế dòng bạch huyết ở vùng nách, làm cho vùng nách có hiện tượng "phù".

Ngoài ra, vùng cánh tay không được vận động nhiều như các bộ phận khác của cơ thể, theo bà Kelly Kennedy, nhà trị liệu xoa bóp đã được chứng nhận của trung tâm sức khỏe The True Wellness Center ở thị trấn North Wales, tiểu bang Pennsylvania. Trong đại dịch COVID-19, bà Kennedy chuyển mối quan tâm sang

hệ bạch huyết nhằm trợ giúp mọi người tăng sức đề kháng. Bà nói với The Epoch Times rằng, "Tôi ngồi cả ngày và làm việc với máy tính. Hầu như tôi không cử động vùng nách. Bởi vì tôi không vận động cánh tay đủ nhiều, nên bạch huyết không được lưu thông và đây là nơi bạch huyết bị tắc nghẽn nhiều nhất."

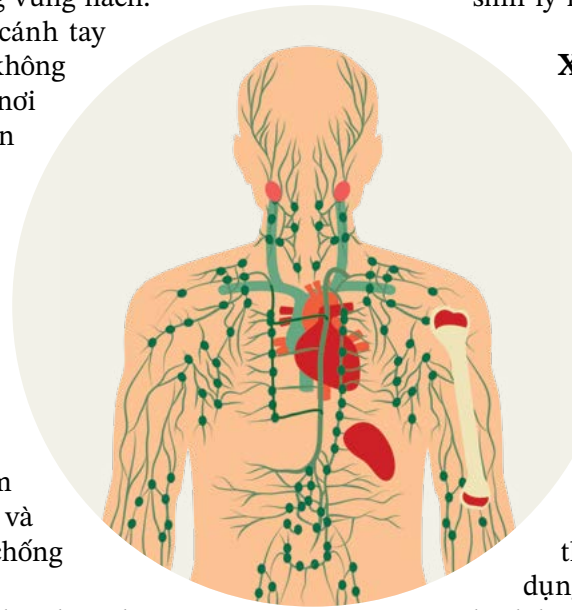
Phù nề vùng nách và cánh tay

Một số chuyên gia tin rằng vùng nách bị phù có thể là dấu hiệu sớm cho thấy hệ bạch huyết cần được quan tâm. Thông thường, các hạch bạch huyết, bao gồm hạch ở nách, có thể sưng lên và đau nhức khi cơ thể đang chống lại bệnh tật.

Tuy nhiên, vùng nách bị phù nhẹ nhưng kéo dài có thể là do cơ thể không được vận động đủ. Bà Kennedy là một trong những người dùng mạng xã hội và YouTube để khuyến khích người xem tự đánh giá xem họ có bị phù nách hay phù cánh tay hay không.

Bà nói, đã có một số ý kiến phản đối từ những người dùng mạng xã hội rằng phù nách là vấn đề đáng lo ngại.

Bà Kennedy nói, "Họ không thực sự hiểu về hệ bạch huyết, và họ cũng không thực sự hiểu về sự điều hòa [của cơ thể]



Các hạch bạch huyết ở nách sẽ thoát nước tốt hơn nếu cánh tay cử động thường xuyên hơn.

nếu họ không tin rằng cơ thể đang gửi tín hiệu và dấu hiệu [qua vùng nách bị phù]. Không ai nên bị phù cánh tay. Đó không phải là cách mà giải phẫu học và sinh lý học được thiết kế trong cơ thể."

Xoa bóp để dẫn thông hệ bạch huyết

Một số bác sĩ sẽ giới thiệu bệnh nhân bị phù bạch huyết đến các chuyên gia vật lý trị liệu để thực hiện các kỹ thuật dẫn thông bạch huyết thủ công như xoa bóp để nhẹ nhàng thúc đẩy sự lưu thông của dòng bạch huyết và giảm sưng tấy khó chịu.

Ngoài ra, còn có các công cụ trợ giúp bạch huyết lưu thông như: quần áo bó chuyên dụng, băng quấn, và máy bơm phù bạch huyết hoạt động giống như máy hút chân không để hỗ trợ thoát dịch bằng cách tạo và loại bỏ áp lực để dịch bạch huyết chảy qua các mô dễ dàng hơn.

Máy bơm mô phỏng các kỹ thuật xoa bóp dẫn thông, có thể học, và dùng để ngăn ngừa sự ứ đọng dịch bạch huyết. Bà Kennedy đã tạo các video trên kênh YouTube có tên, FLOWE with Kelly Kennedy, để hướng dẫn mọi người cách thực hiện xoa bóp nhẹ nhàng các vùng có nhiều hạch bạch huyết.

Xem tiếp trang 5

LUCKY STARS FINANCIAL



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

14361 Beach Blvd., #209
Westminster, CA 92683

(714) 699-9289

MEDICARE

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

OBAMACARE

- Giúp ghi danh Covered CA và Obama Care.
- Giúp cho người ghi danh trẻ, mới đến Cali, bị phạt thuế.
- Giúp người mất bảo hiểm từ hãng xưởng.
- Giúp quý vị lựa chọn, bổ sung 1 chương trình phù hợp với gia đình, xe đưa đón, chăm cứu, chỉnh xương tập thể dục.
- Có nhiều chương trình rẻ được tài trợ của tiểu bang.
- Open enrollment từ 10/15 đến 12/30.

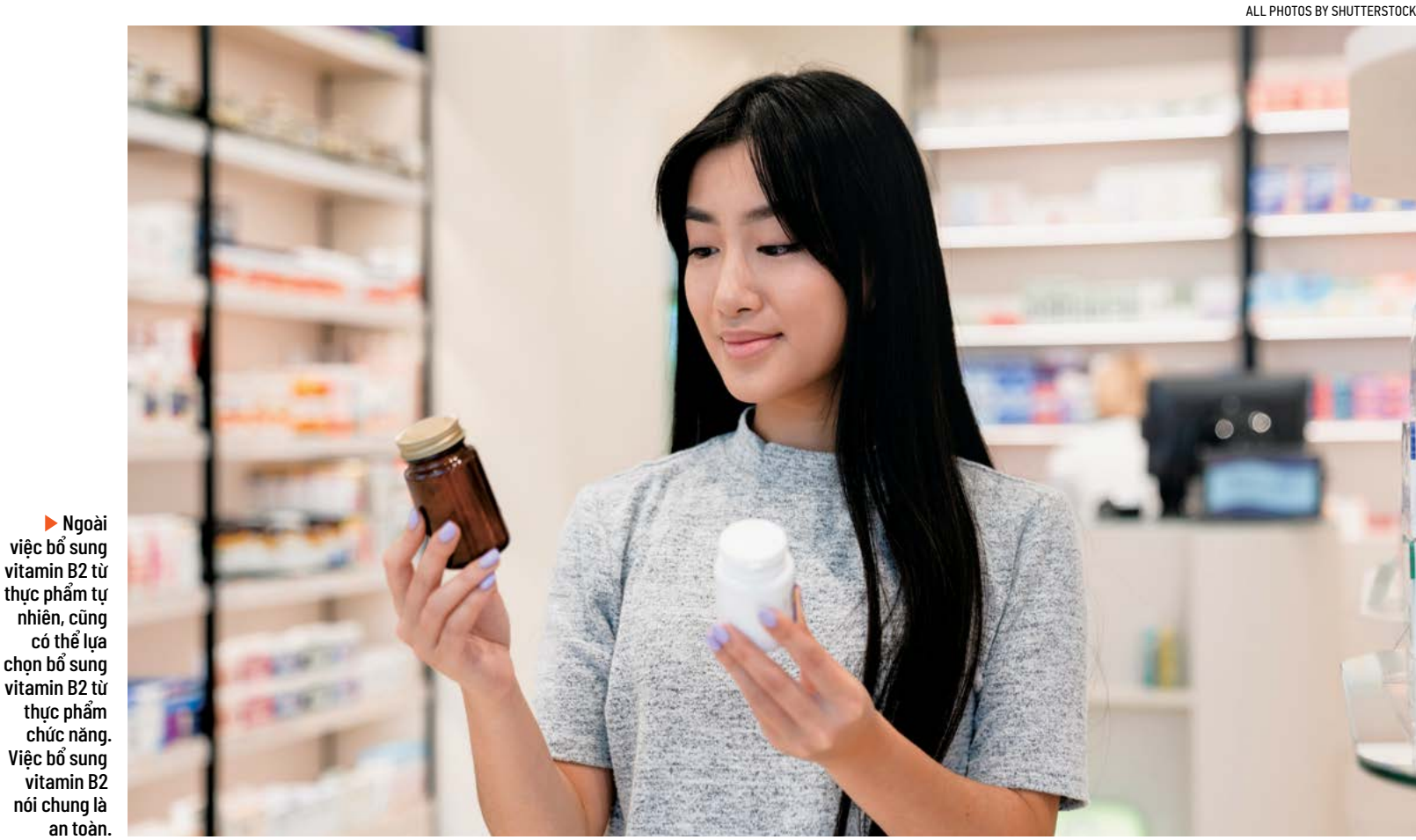
INCOME TAX

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

INSURANCE

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

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN



► Ngoài việc bổ sung vitamin B2 từ thực phẩm tự nhiên, cũng có thể lựa chọn bổ sung vitamin B2 từ thực phẩm chức năng. Việc bổ sung vitamin B2 nói chung là an toàn.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

giảm, dẫn đến giảm khả năng hấp thụ và sử dụng chất dinh dưỡng, dẫn đến thiếu hụt vitamin B2.

- Người bị bệnh mạn tính: Một số bệnh mạn tính có thể ảnh hưởng đến sự hấp thu vitamin B2. Ví dụ, viêm đường tiêu hóa kinh niên – chẳng hạn như bệnh celiac (bệnh ruột nhạy cảm với gluten) và bệnh Crohn – có thể dẫn đến thiếu vitamin B2.
- Trẻ sơ sinh: Trẻ sơ sinh chủ yếu nhận dinh dưỡng từ sữa mẹ hoặc sữa công thức. Nếu người mẹ bổ sung vitamin B2 không đủ hoặc nếu sữa công thức thiếu vitamin B2 có thể dẫn đến tình trạng thiếu hụt vitamin B2 ở trẻ sơ sinh. Vì vậy, phụ nữ cần bảo đảm bổ sung đủ vitamin B2 trong thời kỳ mang thai và cho con bú.

Các lưu ý khi bổ sung Vitamin B2
Thực phẩm có hàm lượng vitamin B2 cao bao gồm cá hồi, cá ngừ, nạc heo, trứng, nấm, rau bina, hạnh nhân, và trái bơ.

Ngoài việc bổ sung vitamin B2 từ thực phẩm tự nhiên, cũng có thể lựa chọn bổ sung vitamin B2 từ thực phẩm chức năng. Việc bổ sung vitamin B2 nói chung là an toàn. Vì là loại vitamin tan trong nước nên vitamin B2 không bị tích tụ trong cơ thể, làm giảm nguy cơ nhiễm độc hoặc dị ứng. Tuy nhiên, dùng vitamin B2 liều cao hoặc sử dụng kết hợp với các loại thuốc khác có thể dẫn đến tác dụng phụ.

Dưới đây là một số cảnh báo khi bổ sung vitamin B2:

- Sức khỏe của làn da, thần kinh và mắt: Vitamin B2 có thể cải thiện tình trạng da, ngăn ngừa đau đầu thần kinh và suy giảm thị lực. Một thử nghiệm không ngẫu nhiên cho thấy việc sử dụng thuốc nhỏ mắt riboflavin và điều trị bằng tia cực tím liều thấp trên bệnh nhân bị bệnh keratoconus đã giúp cải thiện thị lực không được điều chỉnh và đạt được thị lực tốt nhất khi điều chỉnh bằng kính. Ngoài ra, một thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng với 55 người trưởng thành mắc chứng đau nửa đầu đã cho thấy rằng vitamin B2 có thể làm giảm số lần xuất hiện các cơn đau nửa đầu.
- Chống ung thư và chống oxy hóa: Vitamin B2 sở hữu đặc tính chống oxy hóa giúp bảo vệ tế bào khỏi stress oxy hóa và tổn thương do các gốc tự do gây ra, do đó làm giảm nguy cơ ung thư. Một nghiên cứu được công bố trên The European Journal of Nutrition (Tập san Dinh dưỡng Âu Châu) cho thấy lượng vitamin B2 có liên quan nghịch với nguy cơ ung thư đại trực tràng. Một nghiên cứu khác cho thấy vitamin B2, B6, và B9 có tác dụng chống khối u trên các tế bào ung thư hạch bạch huyết.

Nhóm người có nguy cơ thiếu vitamin B2

Vitamin B2 có tự nhiên trong nhiều loại thực phẩm. Việc bổ sung không đủ vitamin B2 trong khẩu phần ăn uống hoặc các bệnh tật ảnh hưởng đến sự hấp thụ và sử dụng vitamin B2 trong cơ thể có thể dẫn đến thiếu hụt vitamin B2.

Những nhóm người su đây có nguy cơ thiếu vitamin B2:

- Những người ăn uống đơn điệu: Trong khi một số thực phẩm có nhiều vitamin B2 thì một số khác lại thiếu. Một công thức ăn uống không cân bằng và đơn điệu có thể dẫn đến thiếu hụt loại vitamin này.
- Người ăn chay và thuần chay: Thực phẩm có nguồn gốc thực vật thường có hàm lượng vitamin B2 thấp hơn, vì vậy người ăn chay cần chú ý đến lượng vitamin B2 nạp vào.
- Người lớn tuổi: Khi con người già đi, chức năng tiêu hóa có xu hướng suy

ĐẤU HIỆU THIẾU VITAMIN B2

Vì vitamin B2 trợ giúp nhiều enzyme thực hiện các chức năng hàng ngày khác nhau trong cơ thể nên việc thiếu hụt vitamin B2 có thể dẫn đến nhiều vấn đề về sức khỏe. Các dấu hiệu phổ biến của tình trạng thiếu vitamin B2 bao gồm:

- Mỏi khó và nứt nẻ, đau ở khoe miệng.
- Viêm niêm mạc miệng và lưỡi, biểu hiện ở triệu chứng đỏ, sưng và đau, có thể xuất hiện vết loét miệng.
- Cổ họng bị viêm và đau, gây khó nuốt.
- Viêm da, dẫn đến da khô, thô ráp, ngứa và phát ban.
- Viêm giác mạc kèm theo đỏ và đau mắt.
- Các vấn đề về tiêu hóa như buồn nôn, nôn, và tiêu chảy.
- Đau dây thần kinh, suy giảm chức năng nhận thức và các vấn đề về cảm xúc.
- Mệt mỏi và rối loạn chuyển hóa.

Khánh Nam biên dịch



◀ Các loại thực phẩm có hàm lượng vitamin B2 cao bao gồm cá hồi, cá ngừ, nạc heo, trứng, nấm, ...

Ai dễ bị thiếu vitamin B2; cần chú ý điều gì khi bổ sung?

Tiến sĩ Dương Cảnh Đoan

Vitamin B2, còn được gọi là riboflavin, có vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hóa năng lượng của cơ thể và duy trì chức năng của tế bào. Sự thiếu hụt vitamin B2 có thể dẫn đến nhiều vấn đề về sức khỏe khác nhau.

Bài viết này sẽ giới thiệu các chức năng của vitamin B2, các triệu chứng thiếu hụt, phương pháp bổ sung, và các cảnh báo khi bổ sung vitamin B2.

Chức năng của Vitamin B2

Vitamin B2 là thành phần thiết yếu của các coenzyme trong cơ thể, rất quan

trọng để duy trì các chức năng sinh lý bình thường. Các chức năng chính của vitamin B2 gồm:

- Sản xuất năng lượng: Vitamin B2 đóng vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hóa chất béo, carbohydrate và protein, trợ giúp chuyển hóa chất dinh dưỡng từ thức ăn thành năng lượng để cải thiện các chức năng bình thường của cơ thể.
- Duy trì chức năng của tế bào: Vitamin B2 rất quan trọng cho các hoạt động khác nhau của tế bào, bao gồm cả quá trình tổng hợp vật



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 khí công và môn thiền định khác chính là hệ thống đạo đức – từ bi, trung thực, và dung nhân, có nguồn gốc từ Phật gia 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



Làm sao để không lệ thuộc vào điện thoại?

Thoát khỏi nhà tù kỹ thuật số của bạn với những mẹo nhỏ và sự sáng suốt

Leo Babauta

Trung bình, mọi người dành hơn ba tiếng mỗi ngày cho điện thoại, nhắc thiết bị này lên gần 60 lần một ngày; một số người thậm chí đánh gần bốn tiếng.

Nếu ra những con số này không phải là để phân xét – việc nhìn vào điện thoại của bạn không phải là điều xấu – mà thay vào đó là để đem lại một số nhận thức về việc sử dụng điện thoại của chúng ta.

Tôi nói chuyên về rất nhiều người đang muốn giảm mức sử dụng điện thoại của họ, không nhất thiết phải giảm xuống 0, mà giảm thời lượng sử dụng do sự xung động nhất thời.

Nhiều người trong chúng ta có xu hướng nhắc điện thoại cá nhân lên bất cứ khi nào rảnh, dẫn đến việc lướt màn hình một cách vô thức.

Vậy làm thế nào chúng ta có thể sử dụng điện thoại một cách có ý thức hơn và ít phụ thuộc hơn vào những thiết bị này?

Hãy cùng nhau khám phá.

Lướt tâm đến việc sử dụng điện thoại

Nếu bạn không nhận ra điều gì đó, bạn không thể thay đổi nó. Vì vậy, bước đầu tiên và quan trọng nhất là để ý đến việc sử dụng điện thoại.

Dưới đây là cách thực hiện:

- Lấy một cuốn sổ nhỏ hoặc một mẫu giấy, và đánh dấu vào tờ giấy mỗi lần bạn với tay lấy điện thoại. Điều này sẽ mang lại nhận thức về việc tiếp cận điện thoại của bạn.
- Chú ý cảm xúc của bạn khi cầm lấy điện thoại. Hãy viết điều đó ra giấy hoặc sổ ghi chép. Chán nản, lo lắng, choáng ngợp, buồn bã, cô đơn, sợ hãi hoặc thất vọng – bất kỳ cảm xúc nào trong số này đều có thể đang khiến bạn cố gắng giải quyết qua điện thoại trên tay. (Gợi ý: Điều này không có tác dụng.)
- Hãy hít thở ba lần trước khi mở

khóa điện thoại. Bạn đang cầm điện thoại trong tay – dừng lại một chút và hít thở ba lần. Hãy chú ý đến cảm xúc khiến bạn muốn với lấy chiếc điện thoại. Hơi thở có giúp ích cho cảm xúc đó không?

Hãy tự cam kết thực hiện việc này trong một tuần. Bạn sẽ phát triển ý thức về việc sử dụng điện thoại – ngay cả khi bạn không ngừng sử dụng [hoàn toàn].

Phá vỡ thói quen lệ thuộc vào điện thoại

Tại thời điểm này, thực hành sự lưu tâm đã thiết lập cơ sở thành công cho bạn trong việc phá bỏ thói quen đó.

Hãy xem làm thế nào để thay đổi thói quen.

1. Hiểu lý do của bạn

Trước khi bắt đầu, hãy tự hỏi vì sao bạn muốn thay đổi. Điều này có quan trọng không, hay chỉ là kiểu “điều này tốt mà?” Nếu thực hiện thay đổi chỉ do “tốt mà” thì bạn sẽ không kiên trì lâu, vì chúng không quan trọng hơn sự thoải mái trong bạn. Bạn cần một lý do có ý nghĩa hơn – chẳng hạn như sẽ giúp bạn có sức khỏe tinh thần tốt hơn, các mối quan hệ tốt hơn, năng suất làm việc tốt hơn, hoặc bất cứ điều gì có ý nghĩa đối với bạn. Hãy viết lý do này ra giấy và dán lên nơi nào bạn có thể nhìn thấy hàng ngày.

2. Lên kế hoạch

Hãy cam kết thực hiện sự thay đổi này. Bạn có kế hoạch không xem mạng xã hội hoặc một số ứng dụng nào đó trên điện thoại của bạn? Chỉ sử dụng những ứng dụng đó hai lần mỗi ngày, mỗi lần 30 phút? Không bao giờ sử dụng điện thoại ngoại trừ để đọc sách hoặc nghe nhạc? Hãy đặt ra kế hoạch rõ ràng và cam kết thực hiện trong một khoảng thời gian nhất định – giả sử là bốn tuần.

3. Màn hình khóa nhắc nhở

Hãy chọn hình ảnh cho màn hình khóa điện thoại để nhắc nhở bạn về ý định của mình. Một khung cảnh thiên nhiên, một câu trích dẫn, một tấm ảnh của con bạn, bất cứ thứ gì. Điều này sẽ giúp bạn ý thức được bất cứ khi nào có sự thôi thúc muốn nhắc chiếc điện thoại lên.



4. Tìm những hoạt động ý nghĩa khác

Bạn muốn làm gì thay vì nhìn vào điện thoại? Đó phải là thứ gì đó giải quyết những cảm xúc mà bạn đã xác định trong phần “lưu tâm” và là thứ mà bạn thích thú hoặc thấy có ý nghĩa.

Ví dụ: Nếu bạn với tay lấy điện thoại ngăn sẽ giúp bạn giải quyết những cảm xúc đó và mang lại sức khỏe tốt hơn hoặc tinh thần mình mãn hơn.

Những ý tưởng khác:

- Kết nối với một người bạn.
- Thực hiện một số động tác giãn cơ hoặc chống đẩy.
- Uống một tách trà.
- Thực hiện một số bài tập thở.
- Viết cho ai đó một lời nhắn yêu thương.

5. Thực hành việc tạm dừng

Khi bạn chuẩn bị sử dụng điện thoại, hãy tạm tạm dừng một chút. Thở. Chú ý cảm xúc của bạn. Chú tâm đến những cảm giác ấy. Hãy nghĩ đến câu hỏi “tại sao” một cách có ý nghĩa và cá ý định của bạn. Nếu bạn không thể tránh sử dụng điện thoại sau lần tạm dừng này, đừng tự dằn vặt mình. Chỉ riêng việc bắt đầu tạm dừng đã là một bước tiến lớn, rất lớn. Hãy ăn mừng bất kỳ sự tiến bộ nào.

Đại Hải biên dịch

Phù nề vùng nách có thể là dấu hiệu tắc nghẽn hệ bạch huyết

Tiếp theo từ trang 3

Bà cho biết, hai lần xoa bóp hàng ngày, mỗi lần khoảng năm phút có thể cải thiện tình trạng phù nề và giúp dòng bạch huyết lưu thông dễ dàng hơn. Quý vị cũng có thể xoa bóp hệ bạch huyết bằng các dụng cụ được thiết kế dùng tại nhà.

Bà Kennedy giải thích, khi xoa bóp nên dùng lực nhẹ, tương đương với lực quý vị ấn để kiểm tra độ chín của trái bơ.

Các buổi trị liệu bắt đầu bằng cách làm rỗng các điểm trên cùng – gần xương đòn, các điểm dọc theo cổ và ở nách – bắt đầu từ bên trái. Việc xoa bóp giúp di chuyển dịch bạch huyết ra khỏi các vùng này, tạo không gian cho bạch huyết ở phía dưới có thể di chuyển lên trên theo hướng lưu thông tự nhiên của hệ bạch huyết.

Mặc dù nhiều bệnh viện có cái nhìn hoài nghi về phương pháp xoa bóp bạch huyết nhưng họ vẫn thường khuyến bệnh nhân áp dụng phương pháp này, kèm theo những lưu ý nhất định đối với một số người.

Bệnh viện Cleveland đăng trên trang web rằng, “Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe vẫn đang nghiên cứu xem liệu xoa bóp dẫn thông bạch huyết có tạo ra sự khác biệt hay không. Một số nghiên cứu cho

thấy người dưới 60 tuổi được hưởng lợi từ việc này.”

Một vài lời khuyên về hệ bạch huyết

Cũng giống như vận động thể chất có thể giúp hệ bạch huyết lưu thông, thì hơi thở đặc biệt là hơi thở sâu và có ý thức cũng có tác dụng tương tự.

Bà Kennedy đề nghị hít thở có ý thức tối thiểu 10 hơi mỗi ngày. Bà yêu cầu khách hàng bỏ 10 viên sỏi nhỏ hoặc đồng xu vào một cái túi để tượng trưng cho mỗi hơi thở. Sau đó, bà đề nghị họ chuyển tất cả sang một túi khác vào cuối ngày khi họ thực hành sống chậm lại và hít thở.

Ngoài ra, bà cũng khuyến nên giảm tiếp xúc với bức xạ di động và Wi-Fi, vì có thể gây kích ứng cơ thể. Bà Kennedy nói, “Hãy tắt Wi-Fi vào ban đêm và để điện thoại đi động càng xa có thể càng tốt.”

Cuối cùng, bà cho biết lời khuyên mới nhất của bà là hãy kiểm soát cảm xúc một cách có chủ ý hơn bằng cách thực hành lòng biết ơn và lòng vị tha – bắt đầu bằng việc đối xử nhẹ nhàng với bản thân.

Bà Kennedy nói, “Chúng ta là những cơ thể với nhiều cảm xúc, hơn là những cơ thể vật lý. Giống như cơ thể, khi chúng ta căng thẳng thì bạch huyết trở nên co cứng và rất dễ bị tổn

Cũng giống như vận động thể chất có thể giúp hệ bạch huyết lưu thông, thì hơi thở đặc biệt là hơi thở sâu và có ý thức cũng có tác dụng tương tự.

Công Thành 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 qualify với \$0.00 tiền bảo phí mà vẫn có được các phúc lợi toàn 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 (quý đầu tư hưu trí): lấy income trọn đời, hoặc lấy trọn số tiền
- ✓ Nhiều hãng bảo hiểm lớn, lâu đời và uy tín

A_R_C@SHUTTERSTOCK

60
LẦN/NGÀY
Trung bình, mọi người dành hơn ba tiếng mỗi ngày cho điện thoại, nhắc thiết bị này lên gần 60 lần một ngày.

Hãy lắng nghe những thông điệp của cơ thể

Tiếp theo từ trang 1

Cân bằng và phản hồi sinh học

Cơ thể con người là một hệ thống được thiết kế hoàn hảo, tự điều chỉnh, và bền vững. Phản hồi là một cơ chế có thể được tìm thấy ở hầu hết mọi hệ thống của cơ thể. Ví dụ, khi ai đó ăn quá nhiều đường từ thức ăn, cơ thể sẽ sản xuất hormone insulin để vận chuyển đường từ máu đến tế bào nhằm giữ lượng đường trong máu ở mức bình thường.

Cơ thể có khả năng tự cân bằng, tự sửa chữa, và tự phục hồi khi các cơ quan hoạt động bình thường. Khi các chức năng bị thách thức, các triệu chứng về thể chất và tinh thần không mong muốn có thể xảy ra. Vì vậy, bất kỳ triệu chứng nào chúng ta gặp phải đều là một thông điệp của cơ thể rằng có điều gì đó không ổn và chúng ta nên chú ý.

Tại thời điểm này, điều xấu nhất mà bất cứ ai cũng có thể làm là cho bệnh nhân các loại thuốc giảm triệu chứng mà không giải quyết nguyên nhân gốc rễ. Việc này cũng tương tự như việc bịt miệng người tố cáo và che giấu một tình huống xấu.

Hầu hết các bác sĩ được đào tạo bài bản không làm điều đó, nhưng đáng tiếc là những người khác vẫn làm. Bác sĩ sẽ cố gắng điều tra nguyên nhân gây ra các triệu chứng của Nancy nhưng cuối cùng vẫn kê đơn thuốc chỉ làm giảm các triệu chứng. Ông ấy đã làm như vậy bởi vì ông ấy không tìm thấy bất kỳ dấu hiệu viêm, nhiễm trùng, ung thư, hoặc nguyên nhân nào khác có thể phát hiện được của các triệu chứng.

Nếu phát hiện hiện tượng viêm, bác

sĩ sẽ kê đơn thuốc kháng sinh. Nếu phát hiện ra bệnh ung thư, ông ấy sẽ đề nghị phẫu thuật hoặc hóa trị. Vấn đề là ông đã không tìm ra nguyên nhân có thể gây ra nhiễm trùng hoặc ung thư mà chỉ tập trung vào cách đối phó với các triệu chứng. Vì bác sĩ này đã không nhận được thông điệp của cơ thể!

Các nguyên nhân gốc rễ

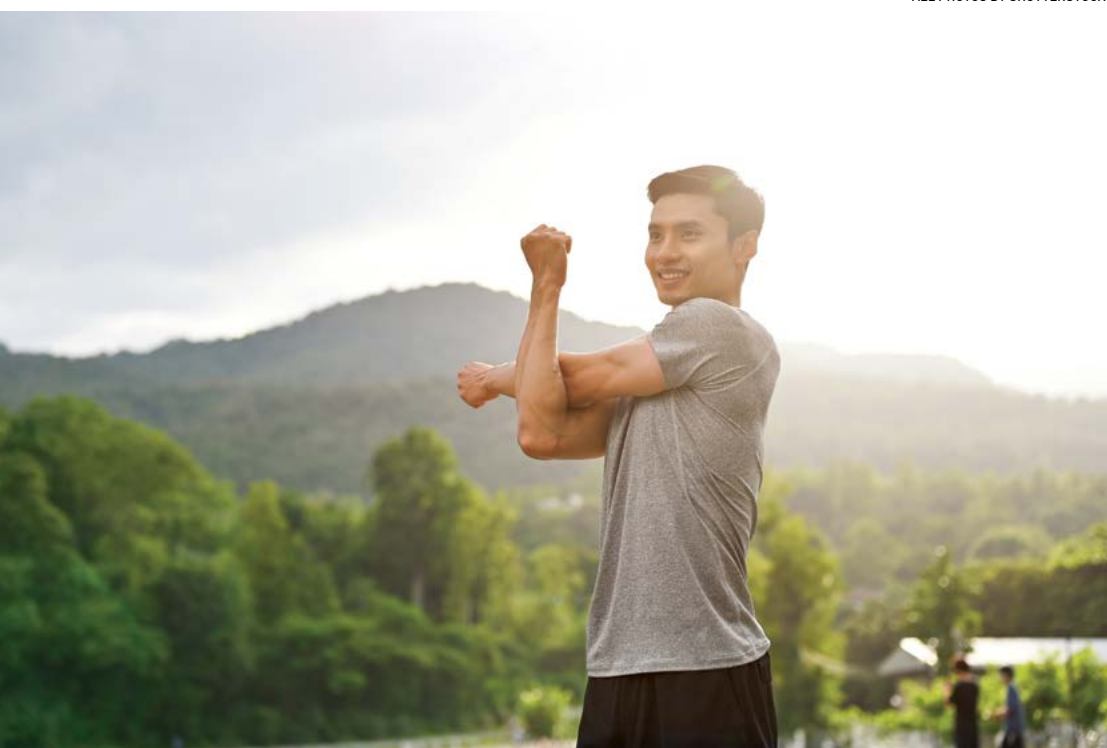
Những triệu chứng của Nancy đang muốn cho chúng ta biết điều gì? Khi tôi tiếp tục thảo luận với cô ấy, câu trả lời đã xuất hiện.

Đầu tiên, Nancy đã phốt lờ quá nhiều căng thẳng mà cô ấy đã phải chịu đựng trong 5 năm qua. Cô rời Trung Quốc để học cao học ở vùng Trung Tây [Hoa Kỳ] và đã ba lần chuyển đến các thành phố khác nhau. Cô vào một trường luật ở Bồ Đông và sau ba tháng học tập chuyên sâu sau khi tốt nghiệp, cô đã tham gia kỳ thi lấy bằng luật sư.

Điều này khiến cô không thể ngủ đủ giấc, ăn uống điều độ, và tập thể dục. Cô thường xuyên lo lắng về kết quả kỳ thi. Hai tuần trước, cô đã bắt đầu công việc đầu tiên tại một công ty luật; đó là điều may mắn nhưng đồng thời cũng là một yếu tố gây căng thẳng. Trên hết, cô đang đau buồn vì mất đi một người bạn lâu năm.

Thứ hai, cách ăn uống của Nancy đã ảnh hưởng xấu đến cô. Cô thích uống một vài thức uống lạnh trong bữa ăn hoặc trong các bữa tiệc và thường xuyên ăn các món cay và nóng của Từ Xuyên hoặc Nam Hàn. Cô thích thịt đỏ và bị dị ứng với hải sản. Giờ giấc ăn uống của cô cũng rất thất thường.

Khoa học y khoa hiện đại đã công nhận rằng căng thẳng có thể gây ra



▲ Cơ thể con người là một hệ thống được thiết kế hoàn hảo, tự điều chỉnh, và bền vững. Chúng ta có thể thay đổi lối sống của bản thân, điều trị nguyên nhân gốc rễ của vấn đề, và sống lâu hơn, khỏe mạnh hơn, và hạnh phúc hơn.

sự mất cân bằng trong các chất dẫn truyền thần kinh, các cytokine tiền viêm, và các hormone. Cách ăn uống mà Nancy đang áp dụng cũng được cho là làm tăng tình trạng viêm.

Từ góc độ Trung y, thức ăn và thức uống lạnh sẽ làm tắc nghẽn khí huyết, do đó gây đau và gây rối loạn chức năng. Tâm trạng đau đớn và buồn bã làm suy yếu năng lượng bình thường của phổi và đại tràng. Sự tức giận và oán giận gây ra tắc nghẽn năng lượng và máu trong các kênh của gan và túi mật, gây ra chứng mất ngủ, khó tiêu, thay đổi tâm trạng, đau bụng kinh và đau toàn thân.

Chúng tôi đã nhận được thông điệp của cơ thể Nancy. Cô đã đồng ý tham gia một đợt điều trị bằng châm cứu để khai thông các kênh năng lượng trong đại tràng, phổi, gan và túi mật của cô ấy, đồng thời thực hiện các phương pháp điều trị bằng phương pháp cứu ngải (đốt một miếng thảo mộc lên các huyết vị đã chọn để làm ấm năng lượng lạnh gây ra tắc nghẽn).

Tôi đã đề nghị một số liệu pháp điều trị bằng thảo dược Trung Hoa để tăng cường năng lượng trong các kinh mạch bị ảnh hưởng và giảm bớt

năng lượng lạnh và khí ẩm trong dạ dày và ruột của Nancy. Tôi khuyên Nancy nên nói chuyện với một nhà trị liệu chuyên về các mối quan hệ [xã hội] để cải thiện kỹ năng đối phó của cô ấy.

Cô đồng ý tham gia thiền định và luyện tập khí công để cải thiện khả năng tự chữa lành của cơ thể và thả lỏng tinh thần và thể chất. Tôi cũng đề nghị rằng vào lúc ấy, cô chỉ ăn rau hấp và cháo với một vài loại thảo dược.

Cô cũng đồng ý kiêng thức uống lạnh, rượu, và thịt đỏ. Nancy cũng đang cố gắng sắp xếp lại lịch trình của mình để có thể ăn uống đều đặn hơn.

Bạn hãy xem các triệu chứng như những người bạn chứ không phải kẻ thù của bạn. Đừng phốt lờ hoặc làm ngơ trước những thay đổi này. Những triệu chứng ấy đang cố gắng cung cấp cho bạn những thông điệp quan trọng. Chúng ta nên lưu tâm và lắng nghe sự biến chuyển của cơ thể. Sau đó, chúng ta có thể thay đổi lối sống của bản thân, điều trị nguyên nhân gốc rễ của vấn đề, và sống lâu hơn, khỏe mạnh hơn, và hạnh phúc hơn.

Phương Vy biên dịch

Hướng dẫn

- Rửa kỹ hạt kê, thêm 200ml nước và đun nhỏ lửa cho đến khi đặc lại.
- Thêm lá bạc hà vào, trộn đều và đun nhỏ lửa trong 5 phút.
- Ăn cháo hai đến ba lần mỗi ngày.

Những lưu ý khi sử dụng bạc hà

- Những người có thể trạng yếu và dễ ốm hồi nhiều nên tránh dùng bạc hà. Bạc hà có tính mát nên những người bị bệnh dạ dày, tỷ vị yếu dẫn đến tiêu chảy lâu ngày cũng nên tránh dùng bạc hà.
- Bạc hà có chứa tinh dầu dễ bay hơi nên tốt nhất pha dưới dạng trà và không nên đun sôi trong thời gian dài.

Đại Hải biên dịch

3 bài thuốc dân gian từ bạc hà bổ trợ tiêu hóa, diệt khuẩn, và chống ung thư

Tiếp theo từ trang 1

Trung y cũng sử dụng dầu bạc hà để giảm bớt các triệu chứng như sốt, nhức đầu, nghẹt mũi, và chóng mặt trong giai đoạn đầu của “bệnh ôn nhiệt” hoặc cảm lạnh thông thường.

3 bài thuốc dân gian phổ biến từ bạc hà

Bạc hà là một thành phần quan trọng trong nhiều món ăn. Những công thức nấu ăn đơn giản này có thể giúp điều hòa cơ thể và phục hồi sức khỏe.

1. Trà đậu hũ bạc hà

Trà này có thể được sử dụng để điều trị giai đoạn đầu của cảm lạnh. Các triệu chứng như nghẹt mũi, sổ mũi, thỉnh thoảng hắt hơi, khó chịu ở cổ họng hoặc ho nhẹ có thể xuất hiện trước khi sốt. Uống loại trà này có thể xua tan gió nóng, ngừa cảm sốt toàn thân. Bài thuốc này đặc biệt phù hợp với trẻ em và người già.

Thành phần

- Khoảng 50 gram lá bạc hà tươi

- 2 miếng đậu hũ
- 2 cây hành lá tươi

Hướng dẫn

Chiên đậu hũ trong nồi sắt cho thơm rồi cho hành lá tươi và lá bạc hà vào xào. Thêm hai bát nước và đun nhỏ lửa cho đến khi lượng nước còn một nửa. Dùng cả nước và phần thức ăn khi còn nóng.

Sau khi ăn, bạn có thể đổ mồ hôi nhẹ và các triệu chứng cảm lạnh sẽ biến mất sau một giấc ngủ ngon. Vào mùa thu hoặc mùa đông, bạn cũng có thể thêm một ít gừng và 10 đến 15 gram đậu nành lên men. Bổ sung thêm các nguyên liệu này giúp cơ thể dễ đổ mồ hôi hơn, làm tăng khả năng khử phong và thanh nhiệt của trà.

2. Nước mật ong bạc hà

Thức uống này có khả năng giải say nắng rất hiệu quả.

Các bước:

- Lấy 100 gram bạc hà tươi – rửa sạch và ép lấy nước.



▲ Bạc hà thường được thu hoạch vào mùa hè để pha trà, giúp thanh nhiệt cơ thể, và ngăn ngừa say nắng.



▲ Đau bụng hoặc đau lưng là một trong những triệu chứng của ung thư tuyến tụy.

Các dấu hiệu sớm tiềm ẩn của ung thư tuyến tụy

Kinh nghiệm từ các trường hợp lâm sàng

Tiến sĩ Dương Cảnh Đoan

Ung thư tuyến tụy là căn bệnh nguy hiểm. Các dấu hiệu ban đầu thường bị bỏ qua khiến nhiều bệnh nhân được chẩn đoán ở giai đoạn muộn. Việc phát hiện ung thư tuyến tụy sớm rất quan trọng trong việc điều trị và tiên lượng.

Phân tích ca thực tế về các triệu chứng sớm

Bốn trường hợp lâm sàng sau đây minh họa các dấu hiệu sớm tiềm ẩn của ung thư tuyến tụy.

Ung thư tuyến tụy thường khó phát hiện sớm

Do tính chất khó nắm bắt của các triệu chứng ban đầu, ung thư tuyến tụy thường không được phát hiện ở giai đoạn đầu. Vào thời điểm được chẩn đoán, ung thư đã lan sang các mô xung quanh hoặc các cơ quan khác, khiến cho căn bệnh này trở thành bệnh ở giai đoạn muộn và không thể phẫu thuật cắt bỏ.

Điều trị ung thư tuyến tụy giai đoạn muộn bao gồm hóa trị (chemotherapy), xạ trị (radiation), và liệu pháp miễn dịch (immunotherapy) nhằm mục đích kiểm soát các triệu chứng và làm chậm sự tiến triển của ung thư, nhưng những phương pháp này không đem lại hiệu quả.

Phẫu thuật vẫn là lựa chọn điều trị tiềm năng cho bệnh ung thư tuyến tụy khi căn bệnh được phát hiện từ rất sớm, ở trạng thái chưa di căn.

Tỷ lệ sống 5 năm sau khi chẩn đoán ung thư tuyến tụy chỉ là 12%. Bệnh nhân được chẩn đoán bệnh ung thư tuyến tụy giai đoạn muộn thường sống sót trong khoảng một năm sau chẩn đoán. Đối với những người được chẩn đoán trước khi

khối u xâm lấn hoặc di căn, thời gian sống sót trung bình là từ 3 đến 3.5 năm.

Khoảng 10% bệnh nhân được chẩn đoán ung thư tuyến tụy sớm có thể được chữa khỏi sau khi điều trị.

Việc phát hiện ung thư tuyến tụy sớm rất quan trọng trong việc điều trị và tiên lượng.

Trường hợp 1: Triệu chứng giống bệnh tiểu đường

Ông Lee, 58 tuổi, trước đây được chẩn đoán bệnh tiểu đường loại 2 và đang điều trị. Mặc dù gia đình không có bệnh này và ông duy trì thói quen sinh hoạt đều đặn, nhưng đột nhiên ông xuất hiện các triệu chứng của bệnh tiểu đường như khát nước quá mức, đi tiểu thường xuyên, và sụt cân đáng kể.

Sau đó, ông đến gặp tôi để tìm cách điều trị chứng đau lưng dưới với hy vọng có thể giảm bớt cơn đau bằng phương pháp châm cứu của Trung y. Tuy nhiên, trong quá trình điều trị, tôi nhận thấy ông có triệu chứng vàng da nhẹ nên đề nghị ông đi khám bác sĩ nội khoa.

Sau khi khám, bác sĩ phát hiện ông Lee không hề bị bệnh tiểu đường hay thoát vị đĩa đệm thắt lưng mà là ung thư tuyến tụy giai đoạn đầu. Khối u tuyến tụy của ông nằm gần túi mật, khiến ông bị vàng da.

Một nghiên cứu khảo lược được công bố trên Tập san BMJ vào năm 2015 đã tìm thấy mối quan hệ tuyến tính giữa

Khoảng 10% bệnh nhân được chẩn đoán ung thư tuyến tụy sớm có thể được chữa khỏi sau khi điều trị.

nồng độ đường trong máu lúc đói và tỷ lệ bị ung thư tuyến tụy trong phạm vi tiền tiểu đường và tiểu đường. Lượng đường trong máu lúc đói cứ tăng 0.56 milimol/lít thì tỷ lệ ung thư tuyến tụy tăng 14%.

Trường hợp này nhấn mạnh sự cần thiết phải cảnh giác nếu một người trung niên đột nhiên xuất hiện các triệu chứng của bệnh tiểu đường mà gia đình không ai có hoặc thói quen sinh hoạt lành mạnh, vì đây có thể là dấu hiệu sớm của ung thư tuyến tụy.

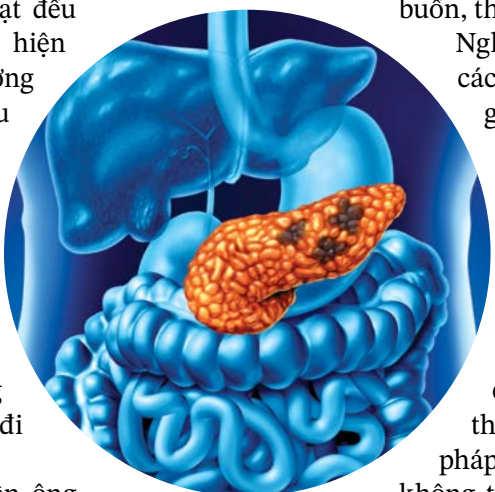
Trường hợp 2: Một môi và trầm cảm

Cô Wong, 45 tuổi, vui vẻ và có cuộc sống gia đình hòa thuận, không có vấn đề gì về sức khỏe. Tuy nhiên, cô bắt đầu cảm thấy mệt mỏi và cảm xúc xuống thấp, thiếu năng lượng cho bất kỳ hoạt động nào. Có lúc, cô cảm thấy vô cùng đau buồn, thậm chí rơi nước mắt.

Nghi ngờ mình có thể đang gặp phải các triệu chứng trầm cảm, cô đã đến gặp bác sĩ tâm thần. Khi kiểm tra, người ta xác nhận rằng cô ấy có tất cả các dấu hiệu điển hình của bệnh trầm cảm – giảm cảm giác thèm ăn, sụt cân, mệt mỏi, khó tập trung, thiếu hứng thú với các hoạt động, và mất ngủ. Vì vậy, cô đã được kê đơn thuốc chống trầm cảm nhưng không thấy cải thiện. Cô cũng đã thử liệu pháp tâm lý, nhưng bác sĩ tâm thần không thể xác định được nguyên nhân tâm lý cụ thể nào.

Một số triệu chứng của cô Wong khiến chúng tôi lo ngại. Cô thường xuyên bị đau bụng, mặc dù không nghiêm trọng nhưng lan ra các vùng xung quanh. Ngoài ra, cô còn bị trào ngược acid dạ dày nghiêm trọng và bị chướng bụng.

Xem tiếp trang 9



▲ Ung thư tuyến tụy là căn bệnh nguy hiểm. Các dấu hiệu ban đầu thường bị bỏ qua khiến nhiều bệnh nhân được chẩn đoán ở giai đoạn muộn.



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



► Việc ăn uống lành mạnh có tác động rất lớn đến sức khỏe của chúng ta.

Một nghiên cứu khác cho thấy, sau khi điều chỉnh các yếu tố như tuổi tác, giới tính và chủng tộc, so với những người ăn sáng mỗi ngày thì những người không bao giờ ăn sáng có nguy cơ tử vong do tất cả các nguyên nhân cao hơn 75%, nguy cơ tử vong do tim mạch cao hơn 158%, nguy cơ tử vong do bệnh về tim cao hơn 134%, và nguy cơ tử vong do tai biến mạch máu não cao hơn 253%.

Các nhà nghiên cứu tin rằng lý do bỏ bữa sáng có thể dẫn đến các bất thường chuyển hóa tim mạch và thậm chí tử vong có thể là do:

- Thứ nhất, bỏ bữa sáng ảnh hưởng đến sự thèm ăn và cảm giác no, có thể dẫn đến ăn quá nhiều vào cuối ngày và suy giảm độ nhạy cảm với insulin. Ngược lại, ăn sáng tốt cho việc điều chỉnh sự thèm ăn và có thể cải thiện phản ứng đường huyết ở bữa ăn tiếp theo.
- Thứ hai, bỏ bữa sáng đồng nghĩa với thời gian nhịn ăn dài hơn, có thể dẫn đến hoạt động quá mức của trục dưới đồi - tuyến yên - thượng thận (HPA). Điều này dẫn đến tăng huyết áp vào buổi sáng. Ăn sáng, mặt khác, giúp hạ huyết áp, do đó ngăn ngừa tắc nghẽn mạch máu, xuất huyết và các biến cố tim mạch.
- Thứ ba, bỏ bữa sáng ảnh hưởng không tốt đến lipid máu, dẫn đến nồng độ cholesterol toàn phần và cholesterol lipoprotein mật độ thấp tăng cao hơn – đây là những nguy cơ độc lập gây ra vữa động mạch.
- Thứ tư, bỏ bữa sáng có thể là dấu hiệu của thói quen lối sống không lành mạnh.

4 lời khuyên cho bữa sáng lành mạnh

Trường Y Harvard đã đưa ra bốn lời khuyên về bữa sáng để giúp mọi người bắt đầu ngày mới tràn đầy năng lượng:

- Chọn ngũ cốc nguyên hạt: Các loại ngũ cốc và bánh mì nguyên hạt nhiều chất xơ giúp duy trì cân bằng đường huyết. Hàng trăm sản phẩm ăn sáng ngũ cốc đang có trên thị trường – với ngũ cốc cám nhiều chất xơ (high-fiber bran cereal) và yến mạch cám (steel-cut oatmeal) thường là lựa chọn lành mạnh nhất. Khi chọn ngũ cốc ăn sáng, điều quan trọng là phải đọc nhãn dinh dưỡng. Lý tưởng nhất, mỗi khẩu phần nên chứa hơn 0.18 ounce (5 g) chất xơ, hàm lượng sodium (natri) nên dưới 0.01 ounce (300 mg) và hàm lượng đường nên dưới 0.18 ounce (5 g).
- Bao gồm protein: Sữa chua là một lựa chọn tốt, đặc biệt là sữa chua Hy Lạp, có hàm lượng protein cao hơn. Trứng cũng nhiều protein. Những người khỏe mạnh có thể ăn một quả mỗi ngày mà không phải lo lắng về vấn đề cholesterol. Bạn cũng có thể chọn các thực phẩm chứa nhiều chất béo lành mạnh, chẳng hạn như các loại hạt hoặc cá hồi.
- Cố gắng ăn sáng tại nhà: Có rất ít lựa chọn bữa sáng lành mạnh tại các chuỗi thức ăn nhanh, với yến mạch là một trong số ít ngoại lệ. Giống như hầu hết các thực phẩm chế biến, bữa sáng tại các chuỗi thức ăn nhanh thường chứa quá nhiều carbohydrate tinh chế, chất béo bão hòa và muối, đồng thời ít chất xơ.
- Trộn tất cả mọi thứ thành sinh tố: Công thức bữa sáng đơn giản nhất là trộn trái cây, sữa chua, nước trái cây, mầm lúa mì, và đậu hũ, sau đó xay thành sinh tố. Bạn cũng có thể thêm một ít đá để tạo ra một tổ sinh tố cho một bữa sáng tươi mới và bổ dưỡng.

Thiên Văn biên dịch



◀ Nghiên cứu cũng cho thấy rằng ăn tối quá muộn có thể làm tăng nguy cơ bị các bệnh mạch máu não, bao gồm huyết khối não và xuất huyết não.

Mối liên hệ giữa sinh thiếu tháng và bệnh tự kỷ

Amie Dahnke

Trái ngược với nghiên cứu trước đây và niềm tin phổ biến, chỉ riêng việc sinh thiếu tháng không dẫn đến tự kỷ.

Một nghiên cứu mới của Israel cho thấy không có mối liên quan đáng kể nào giữa sinh thiếu tháng và rối loạn phổ tự kỷ (ASD). Phát hiện này khẳng định rằng nguyên nhân chính xác của bệnh tự kỷ phức tạp hơn nhiều.

Nghiên cứu được công bố trên Tập san Sản Phụ Khoa Hoa Kỳ (American Journal of Obstetrics & Gynecology), ban đầu phát hiện ra mối liên quan chặt chẽ giữa sinh thiếu tháng và bệnh tự kỷ. Tuy nhiên, sau khi xem xét các yếu tố khác, bao gồm chủng tộc, tuổi của mẹ, kích thước và giới tính của trẻ nhỏ, mối liên hệ phần lớn đã biến mất.

Những phát hiện này được trình bày trong The Pregnancy Meeting – một cuộc họp hàng năm của Hội Y Học Bà Mẹ và Thai Nhi hôm ngày 14/02.

Các nhà nghiên cứu đã xem xét bệnh án từ các bệnh viện và phòng khám cộng đồng của gần 115,000 ca sinh ở Israel từ năm 2005 đến 2017. Dữ liệu bao gồm các bà mẹ và trẻ nhỏ là người Do Thái, Hồi giáo, và Bedouin – một nhóm thiểu số Hồi giáo. Có hơn 93% các ca sinh đủ tháng (từ 37 tuần trở lên), chỉ 1.2% là sinh thiếu tháng, trong khi 6% là sinh muộn hoặc sinh muộn ở mức độ vừa phải.

Thay vì liên kết sinh thiếu tháng với chứng tự kỷ, nhóm nghiên cứu tin rằng có nhiều yếu tố phát triển chứng tự kỷ ở trẻ con.

Tiến sĩ Sapir Ellouk, tác giả chính của nghiên cứu, cho biết trong một thông cáo báo chí: “Nguyên nhân chính xác của bệnh tự kỷ rất phức tạp. Những dựa trên dữ liệu của chúng tôi,

một yếu tố sản khoa đơn lẻ khó có thể là nguyên nhân gây ra ASD. Một lý thuyết hợp lý hơn [gây ra bệnh tự kỷ] liên quan đến sự hiện diện đồng thời của nhiều yếu tố.”

Nghiên cứu về nguyên nhân gây bệnh tự kỷ – đặc biệt là nghiên cứu nhằm điều tra mối liên hệ có thể có giữa sinh thiếu tháng và bệnh tự kỷ – vẫn gây ra tranh luận.

Một số nghiên cứu trước đây cho rằng sinh thiếu tháng có thể làm tăng đáng kể nguy cơ bé bị tự kỷ và nguy cơ này có liên quan với thai kỳ. Một nghiên cứu cho thấy 8 trong số 657 (1.22%) bé sinh trước 28 tuần bị tự kỷ, trong khi 80 trong số 13,108 (0.61%) bé được sinh từ 33 đến 38 tuần đã bị tự kỷ.

Tuy nhiên, ngay cả nghiên cứu trước đây cũng lưu ý rằng sự khác biệt về giới tính và các yếu tố môi trường khác có thể đóng một vai trò tiềm ẩn trong khả năng phát triển rối loạn ở trẻ em.

Dấu hiệu sớm cho thấy tỷ lệ tự kỷ đang tăng lên ở Hoa Kỳ

Theo Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh Hoa Kỳ (CDC), vào năm 2020, thai Hoa Kỳ, tỷ lệ trẻ em bị tự kỷ là 1/36. Bé trai được chẩn đoán bị chứng rối loạn phát triển này cao hơn với tỷ lệ 4/100 bé trai so với 1/100 bé gái.

Châu, hoặc người dân đảo Thái Bình Dương so với trẻ em da trắng. Tỷ lệ này cao hơn so với những con số được báo cáo trong giai đoạn 2000–2018.

Định nghĩa về ASD khá mờ hồ vì các nhà nghiên cứu vẫn chưa nắm vững được cách mà rối loạn này phát triển. Thêm vào đó, rối loạn này biểu hiện theo nhiều cách khác nhau ở mỗi



◀ Thay vì liên kết sinh thiếu tháng với chứng tự kỷ, nhóm nghiên cứu tin rằng có nhiều yếu tố phát triển chứng tự kỷ ở trẻ con.

Một phân tích nhóm có nhiều điểm chung (cohort analysis) mới trên gần 115.000 ca sinh đã bác bỏ giả thuyết cho rằng sinh thiếu tháng gây ra các rối loạn dẫn đến tự kỷ.

người. Những bệnh nhân bị ASD có thể hành xử, nói chuyện, học hỏi, hoặc giao tiếp theo những cách khác biệt so với người khác, nhưng thường không có gì khác biệt khác. Trên thực tế, kỹ năng của những người trong phổ tự kỷ rất đa dạng; một số người có thể có kỹ năng ngôn ngữ và giao tiếp hoàn thiện, trong khi người khác có thể không nói được.

Theo CDC, ASD thường bắt đầu xuất hiện vào khoảng 3 tuổi và thường kéo dài suốt cuộc đời của bệnh nhân, mặc dù các triệu chứng có thể cải thiện. Một số dấu hiệu sớm bao gồm việc trẻ bỏ lỡ một số cột mốc phát triển nhất định, như:

- Không phản ứng khi tên của mình

- được gọi lúc 9 tháng tuổi
- Thiếu biểu hiện cảm xúc trên khuôn mặt lúc 9 tháng tuổi
- Không chơi các trò chơi giao tiếp đơn giản lúc 12 tháng tuổi
- Không có hoặc rất ít thực hiện cử chỉ đơn giản lúc 12 tháng tuổi
- Không có sở thích như bạn bè cùng lứa lúc 15 tháng tuổi
- Không thể hiện lòng thông cảm khi người khác bị tổn thương lúc 24 tháng tuổi
- Không chơi với trẻ khác lúc 3 tuổi
- Không tham gia vào trò chơi giả vờ lúc 4 tuổi
- Không hát, nhảy múa hoặc diễn kịch lúc 5 tuổi

Những đặc điểm khác liên quan đến bệnh bao gồm sự chậm trễ trong học hỏi ngôn ngữ, chuyển động và kỹ năng nhận thức hoặc học tập; tính hiếu động, bốc đồng hoặc thiếu tập trung; động kinh hoặc rối loạn giấc ngủ; thói quen ăn uống kỳ lạ; rối loạn tiêu hóa; biểu hiện cảm xúc hoặc tâm trạng bất thường; lo âu; không sợ hãi hoặc sợ hãi hơn bình thường.

Thiên Văn biên dịch

Các dấu hiệu sớm tiềm ẩn của ung thư tuyến tụy

Tiếp theo từ trang 7

Trong những trường hợp như vậy, điều quan trọng là phải xem xét khả năng các yếu tố khác gây trầm cảm, một trong đó có thể là khối u. Sự hiện diện của khối u có thể dẫn đến việc sản xuất các cytokine gây viêm. Ngược lại, điều này có thể ảnh hưởng đến quá trình chuyển hóa các chất dẫn truyền thần kinh trong não, bao gồm serotonin và adrenaline, cả hai đều đóng vai trò điều chỉnh tâm trạng. Hơn nữa, các khối u có thể kích hoạt một số tế bào viêm thần kinh, dẫn đến phản ứng căng thẳng gia tăng nhanh chóng, ảnh hưởng đến não và tuyến thượng thận, từ đó làm tăng nguy cơ trầm cảm.

Sau một loạt xét nghiệm và khám bệnh, cô Wong được chẩn đoán bệnh ung thư tuyến tụy. May mắn thay, cô được phát hiện tương đối sớm, và cô đã trải qua một cuộc phẫu thuật cắt bỏ một phần và điều trị thành công căn bệnh ung thư của cô.

Một nghiên cứu được công bố trên Molecular Psychiatry (Tập san Tâm thần học Phần tử) vào năm 2019 cho thấy rằng trầm cảm và lo lắng được chẩn đoán lâm sàng có liên quan đến tỷ lệ ung thư cao hơn, tỷ lệ sống sót sau tỷ lệ ung thư thấp hơn và tỷ lệ tử vong do ung thư cụ thể cao hơn.

Một nghiên cứu khác cho thấy bệnh nhân ung thư tuyến tụy thường bị trầm cảm và lo lắng đồng thời, và dường như có mối liên hệ sinh học. Ở một số bệnh nhân, trầm cảm có thể là dấu hiệu báo trước của ung thư tuyến tụy.

Điều này cho thấy rằng khi ai đó bị trầm cảm không rõ nguyên nhân, đặc biệt nếu kèm theo các triệu chứng tiêu hóa và gia đình bị bệnh di truyền, nên xem xét khả năng có khối u.

Trường hợp 3: Tiêu chảy và táo bón
Ông Vương, 60 tuổi, có sức khỏe tốt.



▲ Việc phát hiện ung thư tuyến tụy sớm rất quan trọng trong việc điều trị và tiên lượng.

u ở tuyến tụy, sau đó được chẩn đoán là ung thư tuyến tụy.

Một nghiên cứu cho thấy rằng béo phì có thể làm tăng nguy cơ ung thư tuyến tụy qua các cơ chế khác nhau – bao gồm viêm, kháng insulin và thay đổi hệ vi sinh vật.

Thói quen không lành mạnh lâu dài có thể làm tăng nguy cơ phát triển khối u. Do đó, bạn cần sớm nhận ra nhu cầu thay đổi lối sống càng sớm càng

tốt. Tất nhiên, các yếu tố di truyền khác cũng cần được xem xét.

Tóm tắt các triệu chứng tiềm ẩn của ung thư tuyến tụy
Những trường hợp trên đây nhắc nhở chúng ta phải cảnh giác về khả năng bị bệnh ung thư tuyến tụy nếu xuất hiện các triệu chứng sau:

- Lượng đường trong máu tăng đột ngột
- Trầm cảm không rõ nguyên nhân
- Giảm cân nhanh chóng
- Mệt mỏi không rõ nguyên nhân
- Đau bụng hoặc đau lưng
- Các vấn đề về đường tiêu hóa dai dẳng

Việc phát hiện và điều trị sớm là rất quan trọng đối với bệnh ung thư tuyến tụy. Tôi hy vọng bài viết này đóng vai trò như một lời nhắc nhở hữu ích cho mọi người.

Thu Anh biên dịch

L.A. BẢO HIỂM

9191 Bolsa Ave, #212, Westminster, CA 92683
(Trong khu chợ Á Đông, đối diện Phước Lộc Thọ)

1. BẢO HIỂM XE
2. BẢO HIỂM NHÀ
3. BẢO HIỂM NHÂN THỌ
4. BẢO HIỂM SỨC KHỎE
5. CÁC LOẠI BOND



GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN
(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)
• 1 chiều: **\$295/năm**
• 1 chiều rưỡi: **\$390/năm**
(B) Cho người không làm chủ xe
• Nam trên 25 tuổi: **\$290/năm**
• Nam dưới 25 tuổi: **\$350/năm**

Xin gọi:
JULIE TRƯƠNG
(Insurance Broker)
(714) 373-2437

Giờ làm việc: (6 ngày trong tuần)
Từ 10 giờ sáng đến 7 giờ chiều

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

