

Hít c bí quy t đ có m t s c kho t t đ p ch trong vòng 90 giây.

Tác Giả: Hilary Macht Flagan- Dec 7.2007
Thứ Ba, 02 Tháng 12 Năm 2008 04:25

B n nghĩ th nào khi có th gi m r i ro b b nh tim, tăng s c m nh, gi đ c v tr trung lâu dài ch trong vòng m t th i gian ch a b ng th i gian coi vài qu ng cáo truy n hình. Th t v y mu n có m t s c kho t t thì c n có th i gian, nh ng không đ n n i lâu nh b n t ng. B n không c n ph i làm nh ng đ i u th ng đ c khuyên nh t p th đ c 30 phút m i ngày và ng đ 7 t i 8 ti ng m i đêm.

Theo các chuyên gia hàng đ u v dinh d ng, s c kho tim mạch và phòng ch ng ung th thì có nh ng cách tuy t v i, c c k đ n gi n có th c i thi n h nh phúc c a b n m t cách đáng kinh ng c. V y thì b n hãy dành m t vài phút đ th và b o đ m b n s có th tăng c ng s c kho c a b n trong kho ng kh c!

Ch ng ung th (fight cancer)

Ăn trái cây v i c v . V trái táo đ m l i nhi u l i ích. Theo các thí nghi m m i đây thì trong v trái táo đ (Red Delicious Apple) có h n ch c hóa ch t ngăn ch n s phát tri n c a ung th vú, gan, và k t tràng. Giáo s Rul Hai Liu thu c Đ i h c Cornell cho r ng v các lo i táo khác cũng r t t t. Đ tránh nhi m đ c c a thu c tr sâu, nên mua táo h u c .

Dùng nh ng thu c dinh d ãng b sung cho đ ng. U ng đ li u l ng vitamin D và calcium s gi m r t nhi u r i ro b ung th vì theo giáo s Joan Lappe thu c Đ i h c Creighton “Vitamin D tăng c ng h mi n nhi m trong c th và là l c l ng ti n phong ch ng ung th “. Da có th s n xu t vitamin D nh ánh n ng m t tr i, nh ng các nhà khoa h c cho bi t là t t nh t nên u ng thu c vitamin D b sung đ đ m b o có đ vitamin này trong c th (1,100 IU là đ và an toàn)

Làm ch m lão hóa (slow aging)

Hít đ u th m lavender hay rosemary. Mùi th m c a lavender (o i h ng) giúp b n ng ngon gi c vào ban đêm. Lavender cũng r t t t cho b n vào ban ngày. Trong nghi n c u m i đây, m t s ph n tình nguy n hít đ u th m lavender ho c rosemary (O i h ng ho c H ng th o) nguyên ch t trong 5 phút. K t qu cho th y là m c hormone cortisol trong n c b t gi m 24 ph n trăm. Đ i u này r t t t vì cortisol là hormone gây căng th ng tâm th n, làm tăng huy t áp và h y ho i h mi n nhi m.

H n n a, nh ng ng i hít n c đ u th m lavender (o i h ng) có n ng đ th p ho c n c đ u th m rosemary (h ng th o) có n ng đ cao s th i đ c đ dàng h n các g c t do t c là nh ng phân t làm ti n trình lão hoá và b nh t t tăng nhanh.

C t gi m cholesterol (cut cholesterol)

Học bí quyết để có một sức khỏe tốt để tiếp tục trong vòng 90 ngày.

Tác Giả: Hilary Macht Flagan- Dec 7.2007
Thứ Ba, 02 Tháng 12 Năm 2008 04:25

- *Rau pistachios trên sà-lách.*

Thí nghiệm mà thực hiện tại Đại học Pennsylvania cho thấy là nếu ăn 1½ ounce (học mà không) pistachios (hạt trên) mỗi ngày thì sau 4 tuần cholesterol toàn phần giảm trung bình 6.7% và cholesterol xấu (LDL) giảm 11.6%. Lợi ích chính của sự suy giảm này là giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch giảm theo (nếu mà cholesterol toàn phần giảm được 7% thì nguy cơ mắc bệnh tim mạch giảm 14%). Theo giáo sư Penny Kris-Etherton trưởng nhóm nghiên cứu thì pistachios là nguồn cung cấp tốt nhất các sterol thực vật tốt nhất là những hợp chất có tác dụng hấp thu cholesterol. Cũng nên biết là 1 ounce pistachios chỉ chứa có 100 calori, vì vậy nên bắt đầu dùng (dressing) hoặc nên ít dùng bơ hay dầu và rau thêm pistachios lên trên sà-lách.

- *Dùng mật lúa mạch thay vì dùng đường.*

Chức năng này đã được dùng từ thời cha ông chúng ta để bôi lên vết thương vì có tính sát trùng. Mật lúa mạch (buckwheat honey) cũng có những lợi ích khác, như làm chậm sự oxy hóa của chất LDL (cholesterol xấu) bởi vì khi cholesterol xấu này bị oxy-hóa thì nó sẽ tạo nên những mảng (plaque) lắng đọng lên thành mạch máu.

- *Làm dịu các cơn bốc nóng (cool hot flashes).*

Thở thật sâu. Theo ba nghiên cứu mà nhiều nhất thì thở đúng bằng thở thật sâu và chậm, có thể giảm nhịp đập của các cơn bốc nóng xuống phân nửa. Lý do bởi các cơn bốc nóng, một phần là vì estrogen giảm, những nhà nghiên cứu cho rằng tình trạng căng thẳng thần kinh tâm thần có phần trách nhiệm trong đó vì nó kích hoạt thần kinh giao cảm tức là phần mà những lợi ích thần kinh có trách nhiệm về “phản ứng đánh hoặc chạy”. Cách giảm nguy cơ là thở thật sâu để thúc đẩy hệ thần kinh để giao cảm tăng phần phản ứng thì dẫn của cả thể và nhũ thể mà nhịp tim sẽ chậm lại, có nhịp sẽ thể dẫn, và huyết áp sẽ giảm.

Bên hãy ngửi thơm mái trên một chiếc ghế, thở thật sâu, hít vào đúng mũi. Thở ra đúng miệng. Nhắm mắt lại để khỏi bị phân tâm... Giữ làm sao cho bình yên vào thấy thoải mái—nhưng vậy bằng có thể lên xuống theo nhịp thở.

- *Giữ cho mắt để tinh tươm (keep your vision sharp):*

Ăn một quả trứng. Cà-rốt cũng tốt, những nghiên cứu cho thấy “trứng” là nguồn tốt nhất để cung cấp cho chất chống oxy hóa carotenoid cho mắt. Lutein và zeaxanthin là hai chất carotenoid chủ yếu để vì chúng có hai chất này là có bằng đường cho phần vàng của võng mô mắt.

Trứng không chứa nhiều lutein và zeaxanthin bằng các rau có lá xanh đậm, những theo giáo sư Elizabeth Johnson thì chất hấp thu các chất chống oxy hóa này từ “trứng” dễ dàng hơn.

Bên đúng e ngửi là mức cholesterol sẽ tăng nếu ăn trứng bởi vì ăn một quả trứng mỗi ngày tăng lượng lutein trong máu lên 26% và zeaxanthin lên 38%, mà không làm tăng mức cholesterol hay triglyceride.

Hãy bí quyết để có một sức khỏe tốt để p ch trong vòng 90 ngày.

Tác Giả: Hilary Macht Flagan- Dec 7.2007
Thứ Ba, 02 Tháng 12 Năm 2008 04:25

- Tránh để ng để b viêm (reduce dangerous inflammation).

Ăn một tô ngũ cốc nguyên hạt. Nhóm Iowa Women's Research Group đã quan sát khoảng 42,000 phụ nữ ở thị trấn Iowa kinh trong vòng 15 năm và đã báo cáo là những phụ nữ ăn từ 11 khẩu phần ngũ cốc nguyên hạt trở lên mỗi tuần sẽ có ít nguy cơ bị chết vì những xáo trộn do viêm gây ra so với những người ăn ít hơn (xáo trộn do viêm gây ra là những bệnh có liên hệ với chứng viêm mãn tính kể cả tiểu đường, hen suyễn, và bệnh tim).

Theo giáo sư David R. Jacobs thuộc Đại học Minnesota thì "ngũ cốc nguyên hạt chứa những thành phần có hoạt tính sinh học của cây cối. Những cái gì giúp cho cây cối sống được thì cũng giúp cho người ăn cây cối đó sống được". Các ngũ cốc nguyên hạt nên dùng, là oatmeal (bột yến mạch), brown rice (gạo lứt), dark bread, whole grain breakfast cereal, bulgur, và popcorn (bột rang)

- Rèn luyện sức mạnh cơ bắp (build muscle strength)

Dùng ít thịt ng mỡ. Nếu bạn tập thể dục thì bạn hãy dùng ít thịt ng mỡ ra. Làm như vậy bạn sẽ không những cải thiện tính chất cơ bắp mà còn tăng cường sức mạnh cơ bắp. Thí nghiệm thực hiện trong 6 tuần ở với 30 người ở Iowa bạn cũng gần như khỏe (hamstrings) chứng tỏ là nếu luyện tập cơ bắp 5 ngày mỗi tuần thì sẽ làm bắp thể dục và gia tăng tầm hoạt động.

- Tăng cường chống oxy hóa (boost antioxidants)

Thêm trái bơ (avocado) vào sà-lách. Rau (vegetable) dù không có chất béo, những chúng ta lại cần chất béo trong bữa ăn để hấp thu các chất carotenoid chống ung thư.

Trong một thí nghiệm tại Đại học Ohio, một số người ở tình nguyện đã ăn sà-lách có avocado lát mỏng hoặc không có avocado. Thử máu cho thấy là những người ăn avocado có mức lutein cao gấp 5 lần, alpha carotene gấp 7 lần và beta carotene gấp 15 lần. Ăn trái sung (figs) phơi khô. Các trái cây sấy khô chứa nhiều chất chống oxy hóa — đặc biệt là trái sung và trái mận (plums). Một nắm trái sung khô (khoảng 1 ½ ounce) tăng khả năng chống oxy hóa lên 9 phần trăm gấp đôi so với một tách trà xanh.

Ăn sà-lách trái cây. Một hỗn hợp cam, táo, nho, và blueberries có sức mạnh chống oxy hóa gấp 5 lần so với khi chỉ ăn có một trong những trái cây này mà thôi.

Các thành phần dùng để trộn sà-lách trái cây sắp theo thứ tự chứa phenol là việt quất (cranberries), táo, nho đỏ, dâu, dưa, chuối, đào, cam và lê. (Phenol là một loại hóa chất thực vật có thể gây dị ứng hoặc bệnh mãn tính).

- Giữ nụ cười lành mạnh (keep your smile healthy):

Hãy hôn thím thì tốt hơn là buồn tình. Theo bác sĩ nha khoa Anne Murray thuộc Viện Academy of General Dentistry, nụ hôn làm tiết ra một chất trong miệng và những vi khuẩn làm sâu răng sẽ bị tiêu diệt. Nếu bạn không may mắn chứng có ai... để mà hôn thì hãy chú ý khó dùng loại kẹo "gum" (gum) không đường có chứa xylitol.

Học bí quyết để có một sức khỏe tốt đẹp hơn trong vòng 90 ngày.

Tác Giả: Hilary Macht Flagan- Dec 7.2007
Thứ Ba, 02 Tháng 12 Năm 2008 04:25

- *Bảo vệ da dày chống vi khuẩn (protect your stomach from bugs):*

Vấn đề phổ biến nhất là tiêu hóa. Nếu bạn tiêu thụ trong tiêu hóa cao hơn 40 đơn vị F thì thức ăn trong tiêu hóa sẽ bị hỏng vì các vi khuẩn bắt đầu nhân bản. Tại Hoa Kỳ mỗi năm có trên 75 triệu người bị đau vì thức ăn nhiễm khuẩn và số người chết lên tới 5000. Vì vậy tiêu hóa phải có bộ phận điếu nhiên tốt nhất cho tiêu hóa.

Ngăn ngừa chứng đau đầu (prevent headache):

Hãy nâng đầu lên. Bác sĩ Roger Cady, phó chủ tịch hội National Headache Foundation, nhận định “thức ăn đầu là một trong những yếu tố có liên quan tới đau đầu được ít người biết tới nhất”. Một trong những thói quen có hại là “chúi đầu về phía trước” (forward head posture- FHP). Nếu bạn cúi về phía trước, bạn sẽ phải nâng đầu lên để nhìn, điều này có thể làm các dây thần kinh và cơ bắp phía trước của đầu bị đè ép. Thói quen FHP này thông thường xảy ra khi làm việc với máy tính toán. Bác sĩ Colleen Baker thuộc Headache Care Center, Springfield, MO, đưa ra những khuyến cáo sau đây nhằm giúp bạn giảm cho đầu những căng thẳng khi sử dụng máy tính toán:

- Thường xuyên có một sợi dây buộc vào đỉnh đầu và kéo lên trên.
- Kiểm tra xem đỉnh đầu có ngay phía trên vai hay không (?)
- Sử dụng một máy tính toán như bạn ngồi hai điều trên đây sau mỗi nửa tiếng đồng hồ.

Giữ cho trí óc minh mẫn :

Uống 2 tách trà xanh mỗi ngày. Nghiên cứu cho thấy là trà xanh điều hòa mức cholesterol và có thể giảm rủi ro bùng nổ. Các nhà khoa học còn nhận định là trà xanh bảo vệ chức năng nhận thức. Và càng uống nhiều trà xanh thì càng tốt. Một nghiên cứu tại Nhật trên 1000 người từ tuổi trên 70 cho thấy là những người uống 2 tách trà xanh mỗi ngày giảm đáng kể thành quả tốt khi làm một số thử nghiệm về khả năng trí óc (kể cả trí nhớ). Có thể còn có cái gì khác như hàng ngày lên sức minh mẫn tâm thần, chứng bệnh như sự giao tiếp với bạn bè trong khi nhâm nhi tách trà. Phải chăng chính nhờ vào điều này mà tiêu hóa sa sút trí tuệ (dementia) kể cả Alzheimer thấp hơn tại Nhật so với Hoa Kỳ, vì người Nhật thường uống trà xanh.