

## Acid béo Omega-3 làm giảm áp-huyết

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s&u t&#m  
Th&#7913; S&#225;u, 27 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2009 23:11

---

H&#p huyết b&#ng ph&#ng pháp th&#.



Theo k&#t-qu&# nghiên-c&#u t&#i Đ&#i-h&#c Northwestern, Chicago (Hoa k&#) thì m&#t th&#c-ch&# (diet) v&#i nhi&#u cá, đ&#u và h&#t gi&#u acid béo omega-3 có th&# làm gi&#m áp-huyết.

Giáo s&# Jeremiah Stamler tr&#ng nhóm nghiên-c&#u nói “ M&#t t&#-l&# l&#n dân chúng tu&#i t&# 20 đ&#n 60 có áp-su&#t tăng và vào tu&#i trung-niên nhi&#u ng&#i trong nhóm này b&# cao-huyết-áp. Trong khi tìm ki&#m các y&#u-t&# ăn u&#ng có th&# ngăn- ch&#n s&# gia- tăng áp- huyết, chúng tôi đã phát-hi&#n là các acid béo omega-3 đóng m&#t vai trò tuy khiêm-t&#n nh&#ng quan- trọng trong vi&#c ngăn ng&#a này”

Trong nghiên-c&#u các nhà khoa-hoc đã quan-sát 4,680 ng&#i, nam và n&#, tu&#i t&# 40 đ&#n 59, sinh s&#ng t&#i Nhật, Tàu, Anh và M&#. Các ng&#i này đ&#c yêu-c&#u kê-khai chi-ti&#t v&# th&#c-ch&# c&#a h&# và l&#ng r&#u h&# u&#ng. Ngoài ra trong th&#i- gian nghiên-c&#u h&# đ&#c l&#y m&#u n&#c ti&#u b&#n k&#, và m&#i k&# đ&#c đo áp- huyết hai l&#n. Sau khi làm th&#ng-kê các k&#t-q&#a th&#u-l&#m đ&#c, các nhà khoa- h&#c đã nh&#n th&#y là các ng&#i mà th&#c-ch&# ch&#a nhi&#u acid béo omega-3 có áp-huyết th&#p h&#n nh&#ng ng&#i mà th&#c-ch&# ch&#a ít ch&#t dinh-d&#ng này.

Tuy &#nh- h&#ng c&#a các acid béo omega-3 trên áp-huyết khiêm- t&#n nh&#ng n&#u k&#t-h&#p v&#i tác-d&#ng c&#a các y&#u-t&# khác nh&# ăn nh&#t, gi&#m cân xu&#ng vài pound, không u&#ng nhi&#u r&#u, ăn nhi&#u rau đ&#u và trái cây thì s&# suy-gi&#m c&#a áp-huyết cũng đáng k&# l&#m.

## Acid béo Omega-3 làm giảm áp-huyết

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s&#u t&#m  
Th&#7913; S&#225;u, 27 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2009 23:11

---



M&#228;t số nguồn khác nhau của axit béo Omega-3 bao gồm cá (cá hồi, cá trích) và các loại hạt (hạt lanh, hạt chia).



walnut

Y&#244;c chế độ làm giảm huyết-áp



## Acid béo Omega-3 làm giảm áp-huyết

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s&u t&#m  
Th&#7913; S&#225;u, 27 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2009 23:11

---



tâm-trung bình là tâm-thu: 140 hay thấp hơn,

Như chúng ta thấy, số đo huyết-áp gồm hai con số:

-con số đầu là số tâm-thu (systolic) biểu-định áp-huyết trong khi tim đập

-con số sau là số tâm-trung bình (diastolic) biểu-định áp-huyết khi tim nghỉ giữa hai lần đập

Tỷ-dỉ 118/76 (118 trên 76) có nghĩa là tâm-thu=118 và tâm-trung=76

Thực-phẩm giàu chất potassium giúp hạ huyết-áp

**Kết quả nghiên cứu cho thấy là một chế độ ăn uống chứa nhiều potassium có thể giảm rủi ro biến cao huyết-áp và hỗ trợ huyết-áp của những người đang bị bệnh này.**

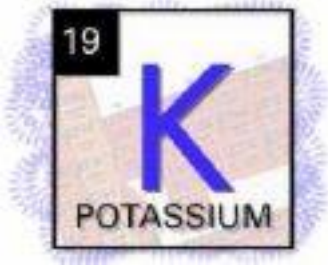
Theo báo cáo của các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Nashville, Tennessee đăng trên tạp chí The Journal of Clinical Hypertension thì bệnh cao huyết-áp vẫn còn là lý do chính dẫn nhiều bệnh nhân tìm gặp bác sĩ và được kê toa thuốc trị liệu.

Cả hai bác sĩ Mark C. Houston thuộc Đại học Vanderbilt và Karen J. Harper thuộc Harper Medical Communications, Inc. tại Nashville, đều có cùng nhận định là số dĩ những người ăn chay và những nhóm dân số nghèo bị ít bệnh tim mạch phần là vì họ tiêu thụ một lượng đầy đủ potassium.

## Acid béo Omega-3 làm giảm áp-huyết

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s&u t&#m  
Th&#7913; S&#225;u, 27 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2009 23:11

---



Các nhóm dân số ng bị t l p ăn nhi u trái cây , rau và có m t ch đ ăn u ng ch a ít sodium nên s ng i b cao huyết áp ch là 1 ph n trăm Trái l i trong các xã h i k ngh hoá ,dân chúng tiêu th nhi u th c ph m ch bi n và có m t ch đ ăn u ng ch a nhi u sodium nên c ba ng i l i có m t ng i b cao huyết áp.Th c ch đ i n hình c a ng i M ch a m t l ng sodium g p hai l n m c khuy n cáo b i h i American Heart Association, nh ng l i ch có l ng potassium b ng phân n a m c khy n cáo. Chính vì s thi u h t potassium này mà nhi u ng i M b cao huyết áp.



Các bác sĩ Houston và Harper đã duy t l i các công trình nghiên c u v v n đ này và đã đ a ra k t lu n là s thành niên b cao huyết áp t i Hoa k s gi m 10 ph n trăm n u l ng potassium tiêu th tăng. Vào năm 2006, h i American Heart Association đã đ a ra h ng đ n m i kêu g i ng i dân M ph i tiêu th 4.7 gram potassium m i ngày. Theo hai bác sĩ Houston và Harper thì “ gi m l ng sodium đ ng th i tăng l ng potassium tiêu th có th là s l a ch n quan tr ng nh t ( sau vi c giảm cân) đ gi m r i ro b b nh tim mạch”

M t s nghiên c u cũng còn ch ng t là nh ng th c ch ch a ít nh t t 500 đ n 1,000 milli-gam magnesium và trên 800 milli-gam calcium m i ngày có th giúp h huyết áp và gi m r i ro b cao huyết áp..Các bác sĩ Houston và Harper nói “ khi tiêu th nhi u các ch t khoáng này b ng cách ăn nhi u trái cây và rau thì huyết áp s h b t và nguy c b b nh tim và đ t qu cũng s gi m theo”

## Acid béo Omega-3 làm giảm áp-huyết

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s&u t&m  
Th&#7913; S&#225;u, 27 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2009 23:11

---

### PH&#228;NG PH&#228;P TH&#228; LÀM H&#228;ÁP HUY&#228;T SAU 5 PH&#228;T

Vì nh&#228;n th&#228;y r&#228;ng b&#228;nh cao áp huyết không đ&#228;c theo dõi và ki&#228;m soát th&#228;ng xuyên m&#228;i ngày, s&#228; đ&#228;m l&#228;i h&#228;u qu&#228; tai bi&#228;n m&#228;ch máu não gây t&#228; vong ho&#228;c tê liệt bán thân b&#228;t to&#228;i cho nhi&#228;u ng&#228;oi, đã làm cho m&#228;i ng&#228;oi ph&#228;i lo l&#228;ng s&#228; hãi, nên chúng tôi đã nghiên cứu và th&#228;c t&#228;p thành công m&#228;t ph&#228;ng pháp th&#228; làm h&#228; áp huyết sau 5 phút đ&#228; c&#228;ng hi&#228;n cho quý v&#228; b&#228;nh nhân b&#228;nh cao áp huyết trên toàn th&#228; gi&#228;i bi&#228;t cách ki&#228;m soát đ&#228;c áp huyết c&#228;a mình ng&#228;o h&#228;u thoát kh&#228;i đ&#228;c căn b&#228;nh nan y này.

1-Cách t&#228;p th&#228; và đ&#228;ng c&#228; c&#228;n thi&#228;t trong khi t&#228;p :

Chúng ta c&#228;n m&#228;t máy đo áp huyết (hi&#228;u microlife ti&#228;n l&#228;i h&#228;n), m&#228;t cây đèn c&#228;y (n&#228;n).

Quý v&#228; ng&#228;oi vào bàn, đ&#228;t đèn c&#228;y đ&#228;c th&#228;p sáng, cách 60cm. Dùng máy đo áp huyết bên tay trái, đo áp huyết tr&#228;c khi t&#228;p th&#228; (thí d&#228; áp huyết đo đ&#228;c 185/120mmHg). T&#228;t máy và gi&#228;nguyên máy đo & tay. Hai tay đ&#228;t trên bàn t&#228; nhiên, ng&#228;oi ng&#228;oi trong t&#228; th&#228; tho&#228;i mái. T&#228;ng t&#228;ng cây đèn c&#228;y đ&#228;ng c&#228;m trên bánh sinh nh&#228;t trong m&#228;t b&#228;a ti&#228;c mà m&#228;i ng&#228;oi khách đ&#228;ng ng&#228;oi chung quanh. Chúng ta th&#228; h&#228;i ra đ&#228;u đ&#228;n, đ&#228; đ&#228; th&#228;i cho ng&#228;n l&#228;a đèn c&#228;y lung lay liên t&#228;c nh&#228; g&#228;p gió nh&#228;ng không t&#228;t, và t&#228;p h&#228;i th&#228; làm sao mà không c&#228; s&#228;c, b&#228;ng không g&#228;c c&#228;ng, không nâng ng&#228;c, nâng vai, nh&#228;t là không cho m&#228;i ng&#228;oi bi&#228;t là mình đ&#228;ng th&#228;i ng&#228;n đèn c&#228;y. Khi th&#228;i vào ng&#228;n đèn c&#228;y kho&#228;ng 6-10 h&#228;i, thì b&#228;t đ&#228;u b&#228;m máy đo áp huyết, r&#228;i v&#228;n ti&#228;p t&#228;c th&#228;i h&#228;i ra đ&#228;u đ&#228;u cho đ&#228;n khi máy ng&#228;ng, xem áp huyết xu&#228;ng đ&#228;c bao nhiêu, n&#228;u th&#228; đ&#228;ng, áp huyết s&#228; xu&#228;ng ngay ( thí d&#228; 120/70mmHg), th&#228; ch&#228;a đ&#228;ng l&#228;m, áp huyết xu&#228;ng ch&#228;m (thí d&#228; 170/100mmHg ho&#228;c 160/100mmHg).

T&#228;t máy đo, l&#228;p l&#228;i cách th&#228; nh&#228; trên m&#228;t l&#228;n n&#228;a r&#228;i đo l&#228;i, áp huyết s&#228; xu&#228;ng ti&#228;p ( thí d&#228; 140/90mmHg). T&#228;t máy đo, l&#228;p l&#228;i l&#228;n th&#228; ba, áp huyết s&#228; xu&#228;ng đ&#228;n m&#228;c lý t&#228;ng c&#228;a ng&#228;oi không b&#228; b&#228;nh ( thí d&#228; 120/80mmHg).

N&#228;u c&#228; ti&#228;p t&#228;c th&#228; nh&#228; trên, có th&#228; áp huyết xu&#228;ng th&#228;p nh&#228;t đ&#228;oi 100/60mmHg, nh&#228;ng có m&#228;t đ&#228;u l&#228; ch&#228; h&#228;i choáng váng, r&#228;i không c&#228;n t&#228;p th&#228; n&#228;a, đo l&#228;i áp huyết s&#228; gi&#228; & m&#228;c trung bình, thí d&#228; nh&#228; 120/75mmHg ch&#228;ng h&#228;n, nó không b&#228; nguy hi&#228;m gi&#228;ng nh&#228; tr&#228;ng h&#228;p u&#228;ng thu&#228;c b&#228; t&#228; áp huyết làm m&#228;t, chóng m&#228;t xây x&#228;m.

## Acid béo Omega-3 làm giảm áp-huyết

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s&#u t&#m

Th&#7913; S&#225;u, 27 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2009 23:11

---



Máy đo huyết-áp Microlife

+

2-Trên đây là ph&#225;ng pháp căn bản để h&#225;ng d&#n quý v&# bi&#t cách t&#p th&# làm h&# áp huyết sau 5 phút t&#p luy&#n. Đã có ng&#&#i h&#i tôi r&#ng, áp huyết đ&#c &#n đ&#nh bao lâu, n&#u không u&#ng thu&#c áp huyết lên l&#i thì sao ? Để tránh tình tr&#ng áp huyết lên tr&# l&#i, chúng ta không c&#n ph&#i t&#p m&#t ngày 2-3 l&#n v&#i máy đo, v&#i đèn c&#y n&#a, mà khi đi, đ&#ng, n&#m, ng&#i, làm vi&#c, b&#t c&# lúc nào, b&#t c&# &# đâu, thay vì khi chúng ta vui v&# chúng ta huyết sáo, thì chúng ta t&#p th&#i h&#i ra su&#t ngày, đó là cách t&#p th&# khí công, ch&# không c&#n ph&#i đ&#i khi áp huyết lên cao m&#i t&#p th&#, đ&#c nh&# th&#, áp huyết c&#a quý v&# lúc nào cũng đ&#c &#n đ&#nh, tránh đ&#c b&#nh căng th&#ng th&#n kinh (stress), nh&#c đ&#u, chóng m&#t, đi l&#o đ&#o, đau nh&#c chân tay, đau c&# gáy vai, m&#t ng&#, ăn u&#ng không tiêu, táo bón. Cu&#i cùng, cũng xin quý v&# nên tham kh&#o v&#i bác sĩ gia đình c&#a mình để xem có c&#n u&#ng thu&#c hay thay đ&#i li&#u thu&#c hay không để tránh b&# ph&#n &#ng ph&# c&#a thu&#c .

3-Ngu&#n g&#c c&#a ph&#225;ng pháp làm h&# áp huyết sau 5 phút, đ&#c rút ra t&# kinh nghiệm văn hóa c&# truy&#n Việt Nam. Khi nh&#ng ng&#&#i dân quê th&#i b&#p l&#a đ&# n&#u c&#m, h&# nhóm l&#a và th&#i l&#a làm sao cho ng&#n l&#a mau cháy nhanh, và th&#i 20-30 h&#i không b&# m&#t, đó chính là cách làm h&# áp huyết, cho nên h&# không bao giờ b&# b&#nh cao áp huyết. Nếu quý v&# không bi&#t t&#p th&#i ng&#n đèn c&#y, quý v&# th&# th&#i m&#nh 20-30 h&#i nh&# nh&#ng ng&#&#i th&#i b&#p l&#a thì áp huyết cũng xu&#ng đ&#i m&#c bình th&#ng ngay, nh&#ng sau đó nh&#p tim s&# đ&#p r&#t m&#nh trên 100, xu&#t m&# hôi trán và xây x&#m, còn t&#p th&# khí công là m&#t ph&#225;ng pháp luy&#n h&#i th&# nh&# nh&#ng đ&#u đ&#n, có l&#i ích tăng c&#ng s&#c kh&#e, tăng h&#ng c&#u và s&#c đ&# kháng c&#a c&# th&# h&#n là nh&#ng ng&#&#i không t&#p luy&#n.

## Acid béo Omega-3 làm giảm áp-huyết

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s&u t&m

Th&#7913; S&#225;u, 27 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2009 23:11

---

Đây là món quà của Khí công y đ&o Vi&t Nam dành cho quý v&b& b&nh cao áp huyết trên toàn th&gi&i, chúc quý v&t&p luy&n có k&t q&a, và không còn s&h&i b& b&nh cao áp huyết n&a. Nếu quý v&nh&n th&y ph&ng pháp này có l&i ích thì t&c cho nhi&u ng&i, xin quý v& vui lòng h&ng đ&n cho nh&ng v& trong H&i Cao Niên, H&i R&ng Vàng, H&i Ng&i Già, hoặc đ&ch ra các ngôn ngữ đ&a ph&ng n&i quý v&c&ng, đ& truy&n bá ph& bi&n r&ng rãi trên báo chí cho m&i ng&i, đó cũng là m&t công tác t& thi&n c&u ng&i v&y.

Dù xây chính b&c phù đ&, Không b&ng làm ph&c c&u cho m&t ng&i.