

10 thảo dược chữa bệnh

Tác Giả: Viên Đông, Truám Thiên Thu (Theo Reader's Digest)
Thứ Năm, 12 Tháng 8 Năm 2010 15:10

Thiát lánh, náu kháng giá má cá thá, bán dá bá cám. Ngác lái, trái náng náng, ra náng lâu sá bá cám náng.

Cá thá cháa kháhá các bánh vát náy báng tháo dáu. Ngoái ra, rau cá quanh nháa cán trá đá cá mát sá bánh tháng tháng kháac.

Gáng: Cá thá chá trá hay dá pháng cám lánh. Háy nhám dán mát miáng gáng tái hoác uáng mát các nác sác gáng vá chát đáng. Thám vái lát gáng cho váo láy tráa náng sá giáp cá thá má lán.

Hánh lá: Náu mát bát cháo hoa (cháo tráng), khi cháo đáng sái, cho váo cháo mát láng đá tráng gáa. Sau đáng, cho váo cháo mám hánh lá thái nhá, nám váa miáng. Ăn náng rái đáp chán kán cho xuát má hái.

Tái tá: Sá dáng giáng nhá hánh lá. Lá tái tá cán giáp tiáu hoá trong tráng háp đáy báng, Ăn kháng tiáu.

Lá lát: Cá tác dáng cháa mán cám hiáu quá. Láy lá tángám nác gáo, sau đáng há náng, đáp váo mán cám. Khi lá nguái, thay lá kháac, lám nháu lán sá khái.

Lá sá: Dáng thán, rá, lá, cháa cám sát, lá tái náu nác xáng lám toát má hái. Đá giái nhát dáng 10g lá náu nác uáng. Cá sá giáp tiáu hoá tát, tháng tiáu.

Bác há: Dáng đá náu nác uáng. Hoác láy 100g lá bác há kát háp cáng 100g lá kinh giái xay áp láy đách cát, mái lán uáng 2 thái cáphá, giáp giái cám.

Cáy quát: Cá khá nháu tác dáng: cháa bánh đáu dá dáy, đáu báng, buát các ngán tay chán, bá kinh, huyát áp cao...

10 thảo dược chữa bệnh ung thư

Tác Giả: Viên Đông, Truám Thiên Thu (Theo Reader's Digest)
Thứ Năm, 12 Tháng 8 Năm 2010 15:10

Nhät là hiän täng bän thäng gäp. Hãy thä dùng 5 quä quät, 5 cái tai häng dùng làm thuäc säc uäng trong ngày.

Rau sam: Nhäu canh hoäc dùng 100g cây täi, giä nät väi chät muäi, vät näc uäng, cä thä thäm đäng. Dùng 3-5 ngày liän cä thä chäa tiäu ra mäu.

Cây läi hä: Läy cänh giäa, räa säch, giä nät, đäp län väng cä bäng ben. Tránh đäp räng làm läy lan sang väng khäc.

Mäc cä: Cän gäi là cây xäu hä, tränh nä, dùng 15g khä säc uäng träc khi ngä cä thä trä mät ngä, suy nhäc thän kinh.

30 CÁCH NGĂN NGäA UNG THä

Mäi näm, cä thä giäi phät hiän 10 triäu träng häp ung thä (UT), nhäng theo Tä chäc y tä thä giäi iäc tänh đän näm 2020 cä khoäng 15 triäu, täng 50%, nhäu chäng ta khäng täch cäc “hänh đäng”. Häu hät cäc chäng UT cä thä biät träc, thay đäi cäch säng cä thä làm giäm nguy cä. Đäy là “tä cäp tam thäp đäu” đäng ngăn ngäa UT:

1. Mät nghiän cäu cäa Phän lan thäy räng quäa tränh län men cä liän quan täi viäc đäa bäp cäi (sauerkraut, cäa Đäc) sän sinh cäc häp chät khäng UT – kä cä ITC, indole và sulforaphane. Đä giäm läng sodium, häy räa đäa muäi träc khi än.

2. än bông cäi (broccoli), nhäng nän häp hoäc chäng chä đäng nhäu bäng lä vi-ba. Bông cäi là “siäu thäc phäm ngăn ngäa UT, nän än thäng xuyên. Tuy nhiän, nghiän cäu cäa Tä ban nha thäy räng bông cäi nhäu bäng lä vi-ba làm giäm 97 % flavonoid (chät khäng UT). Do đä nän luäc, häp, chäng, trän hoäc än säng.

3. än món trän väi đäu hänh nhän Brazil (brazil nut) vä chät selenium giäp ngăn chän quäa tränh phät triän tä bào UT vä “đäu chänh” AND. Nghiän cäu cäa ĐäH Harvard ä hän 1.000 ngä đäi đän ông (bä UT tiän liät tuyän) cho thäy räng nhäng ngä đäi cä mäc selenium cao thä giäm phät triän bänh 48% trong 13 näm kä tiäp so väi nhäng đän ông cä mäc selenium thäp. Nghiän cäu trong 5 näm, ĐäH Cornell vä ĐäH Arizona thäy räng läng 200mg selenium mäi ngày (täng đäng 2 hät hänh nhän Brazil) giäp giäm 63% UT tiän liät tuyän, giäm 58% UT träc tràng, 46% bäu phäi äc tänh, vä giäm 39% häu hät cäc loäi UT gäy tä vong.

10 thói quen tốt để giảm nguy cơ ung thư

Tháng 12, 2010; Giọng: Viên Đông, Trích Thiên Thu (Theo Reader's Digest)
Tháng 12, 2010; Ngày 8 tháng 12 năm 2010 15:10

4. Bổ sung calcium và vitamin D. Nghiên cứu của Trường Đại học Dartmouth cho thấy rằng việc bổ sung này làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư (nguy cơ gây UT) ở những người đã phát triển bệnh này.

5. Hãy thêm tỏi vào món ăn. Tỏi chứa sulfur có thể kích thích sản xuất kháng UT tự nhiên của hệ miễn dịch và có thể ngăn ngừa ung thư. Các nghiên cứu đã cho thấy rằng tỏi có thể làm giảm UT bao gồm khoảng 12%.

6. Phi 2 nhánh tỏi đập giã với 2 muỗng dầu ôliu, rửa sạch và dùng với mì sợi. Chứa lycopene (có trong cà chua) giúp kháng UT đường tiêu hóa, UT tiền liệt tuyến và UT bàng quang. Dầu ôliu giúp cơ thể hấp thụ lycopene, còn mì sợi (giàu chất xơ) giúp giảm nguy cơ UT đường tiêu hóa.

7. Mua dưa hấu, nên mua dưa hấu (cantaloupe) và cắt miếng và cho vào tủ lạnh để ăn dần mỗi sáng. Dưa hấu giàu carotenoid – loại hóa chất thực vật làm giảm nguy cơ UT phổi.

8. Trộn nửa chén trái việt quất (blueberry) với bột ngũ cốc dùng mỗi sáng. Việt quất giàu chất chống oxy hóa. Chính chất chống oxy hóa làm trung hòa các căn nguyên tự do làm tổn hại tế bào và gây bệnh.

9. A-ti-xô giàu silymarin – chất chống oxy hóa có thể chống UT da. Loại này dễ ăn và ngon. Có thể luộc hoặc hấp khoảng 30-45 phút thì mềm.

10. Thử một món ăn ngon miệng nhưng nó chứa nhiều chất gây UT. Viên nghiên cứu UT Mỹ thấy rằng thói quen ăn uống lành mạnh và lối sống thì giúp giảm tỷ lệ mắc bệnh ung thư. Nên luộc hoặc hấp rau củ.

11. Nghiên cứu cho thấy rằng những đàn ông uống 8 ly nước mỗi ngày giúp giảm nguy cơ UT bàng quang đến 50%. Phế nang nước nhiều giúp ngăn ngừa UT đường tiêu hóa khoảng 45%.

12. Hãy có thói quen uống trà. Trà xanh được đánh giá cao ở Á châu hàng ngàn năm qua.

10 thói quen tốt để giảm nguy cơ ung thư

Viện Nghiên cứu Ung thư Quốc gia (The Cancer Research UK)
Số 12 Tháng 8 năm 2010 15:10

Tây phương nghiên cứu mới đây cho thấy trà đen kháng nhiễm khuẩn UT, kể cả bệnh tim. Một số khoa học gia tin rằng một loại hóa chất trong trà là EGCG có thể là một trong các hợp chất kháng UT mạnh nhất được phát hiện từ thực vật này.

13. Hãy uống một chút bia, đừng uống nhiều. Bia đen kháng vi khuẩn *Helicobacter pylori*, loại gây ung thư dạ dày. Uống bia, rượu nhiều có thể gây UT vú, miệng, họng, thực quản và gan.

14. Các nhà nghiên cứu Úc và Canada và thấy rằng những người ăn ít hơn 4 phần cá mỗi tuần thì giảm gần 1/3 nguy cơ bệnh bạch cầu. Các nghiên cứu khác cho thấy việc ăn cá có mỡ (cá hồi, cá thu, cá bơn, cá mòi và cá ngừ - kể cả tôm, sò) thì giảm nguy cơ UT tử cung phụ nữ. Omega-3 có trong cá rất có lợi cho sức khỏe và đẹp da!

15. Nên bổ sung viên đa vitamin mỗi sáng. Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng vitamin và khoáng chất như kẽm thì cần thiết cho miễn dịch và giúp ngăn ngừa nhiễm khuẩn UT.

16. Mỗi ngày phơi nắng sáng 15 phút để làm khỏe xương. Ánh nắng cho da nhiễm vitamin D tự nhiên rất cần cho cơ thể. Nghiên cứu cho thấy rằng thiếu vitamin D có thể làm tăng nguy cơ mắc nhiễm khuẩn UT như UT vú, đái tháo đường, tiểu đường tuýp 2, bệnh tim mạch, loãng xương, tiểu đường, đái tháo đường (xương) và cao huyết áp. Những người nên tránh ánh nắng gắt, vì nó có thể gây UT da. Cũng có thể bổ sung vitamin D.

17. Ăn trái kiwi và mức protein "thấp" mà ăn. Trái kiwi chứa chất chống oxy hóa giúp ngăn ngừa UT. Nó còn chứa vitamin C, vitamin E, lutein và kẽm.

18. Cần thận trọng khi quan hệ tình dục. Có thể phòng ngừa bằng cách dùng bao cao-su để ngăn ngừa lây nhiễm papillomavirus (HPV), loại virus này có thể gây UT tử cung.

19. Giảm ăn mỡ động vật. Nghiên cứu của ĐH Yale cho thấy rằng các phụ nữ ăn nhiều mỡ động vật có nguy cơ 70% bệnh bạch cầu, ăn nhiều chất béo bão hòa tăng nguy cơ là 90%. Do đó nên ăn ít chất béo động vật, thay vào đó nên dùng dầu thực vật và đậu cá.

10 thói quen xấu hại sức khỏe

Tác Giả: Viên Đông, Trám Thiên Thu (Theo Reader's Digest)
Thứ Năm, 12 Tháng 8 Năm 2010 15:10

20. Nho chứa nhiều hợp chất resveratrol giúp đỡ kháng UT, ăn nho giúp ngăn ngừa räu nho, vì räu làm tăng nguy cơ UT vú ở phụ nữ. Nho có khả năng làm mạnh hệ miễn dịch.

21. Hành tây tốt cho sức khỏe vì nó chứa nhiều chất chống UT tiêu diệt 50%. Ăn sống tốt hơn nhưng thái hay nấu chín.

22. Hàng ngày nên dùng nước chanh. Các nhà nghiên cứu Úc thấy rằng chanh có khả năng làm giảm UT miệng, họng và bao tử.

23. Sau bữa tối nên đi dạo 30 phút. Theo nghiên cứu của Trung tâm Nghiên cứu Ung thư Fred Hutchinson ở Seattle, hoạt động này giúp giảm nguy cơ UT vú. Đi bộ giúp điều chỉnh mức estrogen (hormone gây UT vú) và giảm cân hiệu quả.

24. Dùng thuốc phẩm nhuộm, vì chúng không có thuốc trừ sâu hoặc thuốc tăng trưởng. Các loại thuốc này đều có thể làm tổn thương tế bào và gây UT.

25. Cây bồ công anh (dandelion) có thể làm giảm nguy cơ UT.

26. Tránh tiếp xúc với quần áo không dùng máy sấy khô. Nhiều loại máy sấy khô dùng hóa chất perchloroethylene, chất này có thể gây tổn thương hệ thống gan và UT. Dùng loại máy sấy khô ly nước ngay hoặc dùng đồ ăn bằng đồ nhựa.

27. Dùng dưa leo (dưa chuột) thay vì dưa muối và dùng cá hồi tươi. Nghiên cứu cho thấy rằng thuốc phẩm nhuộm hoặc hun khói chứa nhiều carcinogen (chất gây UT).

28. Tránh ăn nhiều khoai tây chiên và bánh quy vì chúng chứa nhiều acrylamide – chất gây UT, sản sinh trong quá trình nướng. Theo Michael Jacobson, giám đốc điều hành Trung tâm Khoa học và Quan tâm Công chúng, acrylamide gây khoảng 1.000 đến 25.000 triệu người mắc UT mỗi năm. FDA đang xem xét mức nguy hại của acrylamide.

10 thói quen xấu hại sức khỏe

Tác Giả: Viện Đông, Truám Thiên Thu (Theo Reader's Digest)
Thứ Năm, 12 Tháng 8 Năm 2010 15:10

29. Nên nám gißng vßi, ngßi ghß vßi (kißu ghß bß) đß cß thß thoßi mßi, tránh tßn hßi da.

30. Nghiên cứu của ĐH Qußc gia New York ở Stony Brook cho thấy rßng quý ông chßu stress nhißu và ít giao thißp, hoßc các thành viên gia đình có mßc cao vß sinh kháng thß tißn lißt tuyßn (prostate-specific antigen – PSA) trong máu thì đß bß UT tißn lißt tuyßn.

10 phút để vui sống



Có nhßng ngày bßn mßt mßi đßn mßc đau nhßc toàn thân. Nhßng bßn vßn có thß làm cho não tßn hßi, đây là 8 bí quyßt:

1. Khi mßt thß y các màu “nóng” nhß đß hoßc cam, tuyßn nhßn thúc đß y sßn sinh năng lßng. Y hßc gßi là lißu pháp màu (color therapy). Đß giß đßc năng lßng, hãy giß các màu “mßnh” ở trong tßm nhìn cßa bßn bßng cách dùng các vßt đßng có màu đß, cam và hßng.

10 thói o d c h u ích

Tác Giả: Vi n Đông, Tr m Thiên Thu (Theo Reader's Digest)
Thứ Năm, 12 Tháng 8 Năm 2010 15:10

2. C i làm tăng ch t endorphin trong c th , làm não b m thêm l ng serotonin “ng i h ng”, ch t ch ng tr m c m t nhiên, giúp b n t nh táo h n. Nên nói chuy n vui ho c k chuy n ti u l m đ có c h i c i.

3. T n h ng thiên nhiên và hít th không khí trong lành đ “n p” năng l ng. Các phân t ion âm này có g n núi, thác n c và bãi bi n. Chúng làm tăng l ng ôxy vào não và tăng m c serotonin, giúp b n “k t n i” t t h n. T m 10 phút vào bu i sáng cũng kh đĩ làm nâng m c ion cho c th .

4. Thay đ i đ ng đi, đ t o l m t, cũng có th làm b n h ng ph n. Khi làm m t đi u gì đó m i, não ph n ng v i s kích thích b ng cách phóng thích adrenaline - hóa ch t c p cao làm b n t nh táo. Các thay đ i nh nh ng hi u qu cao, l i ích cho c th .

5. Năng l ng cũng tăng thêm nh “thanh l c” các vi c đ n gi n nh s p x p bàn làm vi c, xóa các e-mail ho c tin nh n, ho c lo i b các v t d ng cũ (qu n áo, sách báo,...) đ làm “thoáng” nhà c a.

6. Nghe nh c v i các ti t t u nhanh ch m khác nhau, đ ng nghe m t lo i ti t t u (hoàn toàn ch m ho c nhanh), t t nh t là nghe ti t t u ch m r i nhanh đ n. Âm nh c r t k di u!

7. Ăn sáng và ăn tr a đ y đ đ có đ năng l ng cho c th , nh ng ăn t i ít. Ăn sáng giúp chuy n hóa năng l ng t t, khi n b n t nh táo h n và làm vi c hi u qu h n.

8. T p trung vào nh ng gì l c quan, nh v y mà b n có thêm năng l ng, t t nhiên s yêu đ i h n. Càng chú ý vào nh ng phi n toái càng làm b n m t m i. Hãy suy nghĩ tích c c, lo i b các đi u nu i ti c và th t v ng. N u t p trung vào nh ng gì mà b n th y là may m n cho mình thì b n s mau chóng l c quan đ kh đĩ vui s ng.