

Cách uống thuốc và cách làm tăng trí nhớ.

Tác Giả: Saigonecho s&u t&#m

Chúa Nhật, 17 Tháng 1 Năm 2010 21:33

Vi&#c dùng thuốc không đúng cách có thể gây nguy hiểm

M&#i c&#m k&# khi dùng thuốc



vitamins

□

N&#u dùng thuốc n&#c, không nên uống thuốc t&# chai.

Dù r&#t m&#t, b&#n cũng không nên n&#m uống thuốc vì s&# r&#t d&# b&# t&#n th&#ng th&#c qu&#n. B&#n có thể nh&#ng&#i nhà đ&# d&#y n&#u không thể t&#ng&#i lên.

Vi&#c dùng thuốc không đúng cách có thể gây nguy hiểm, và đây là 10 sai l&#m th&#ng g&#p:

Tùy t&#n v&# th&#i gian : N&#u h&#ng d&#n s&# d&#ng ghi "ngày uống 3 l&#n", nghĩa là b&#n nên chia đ&#u th&#i gian, c&# 8 ti&#ng uống 1 l&#n. N&#u uống c&# vào ban ngày, n&#ng đ&# thuốc trong máu tăng cao, có thể gây nguy hiểm, trong khi bu&#i đêm l&#i không đ&#t hi&#u qu&# đ&#u tr&#.

N&#u có h&#ng d&#n "u&#ng tr&#c khi ăn", b&#n c&#n uống khi d&# dày còn tr&#ng. N&#u trong vòng 1-2 gi&# tr&#c khi uống thuốc, b&#n v&#a ăn 1 lô quà v&#t thì v&#n là không đúng..

N&#m uống thuốc: V&#i t&# này, thuốc s&# d&# b&# dính vào vách th&#c qu&#n, không nh&#ng gi&#m hi&#u qu&# đ&#u tr&# mà còn gây kích &#ng th&#c qu&#n, d&#n đ&#n ho, viêm, th&#m chí t&#n th&#ng vách th&#c qu&#n. B&#i v&#y, nên ng&#i ho&#c đ&#ng khi uống thuốc.

Cách uống thuốc và cách làm tăng trí nhớ.

Tác Giả: Saigonecho s&#u t&#m
Chúa Nhật, 17 Tháng 1 Năm 2010 21:33

Nu&#t thu&#c khô : Không dùng n&# c mà nu&# t thu&# c luôn, thu&# c có th&# làm t&# n th&# ng th&# c qu&# n. M&# t khác do không có đ&# n&# c đ&# làm tan, m&# t s&# lo&# i thu&# c s&# k&# t thành s&# i &# trong c&# th&# .

Nghi&# n thu&# c hòa v&# i n&# c u&# ng: M&# t s&# lo&# i thu&# c đ&# c bào ch&# d&# i d&# ng tác d&# ng ch&# m, phóng thích d&# n vào c&# th&# . N&# u nghi&# n nh&# ra, thu&# c s&# cho tác d&# ng c&# p t&# p m&# t l&# n, gây nguy hi&# m. Cho con u&# ng thu&# c mà nó không nu&# t đ&# c c&# viên, nên h&# i bác sĩ xem lo&# i thu&# c đó có th&# nghi&# n nh&# hay không.

U&# ng thu&# c b&# ng n&# c ng&# t: Cách đúng nh&# t là dùng n&# c l&# c &# m . S&# a, n&# c hoa qu&# , trà, coca, cà phê, r&# u... đ&# u có t&# ng tác v&# i thu&# c, &# nh h&# ng đ&# n hi&# u qu&# đ&# u tr&# , th&# m chí gây h&# i.

U&# ng thu&# c th&# ng t&# chai : Th&# ng g&# p v&# i d&# ng thu&# c n&# c. Cách u&# ng này d&# làm thu&# c b&# nhi&# m b&# n, nhanh bi&# n ch&# t, l&# i không th&# ki&# m soát chính xác li&# u l&# ng, d&# n đ&# n không đ&# t hi&# u qu&# đ&# u tr&# ho&# c quá li&# u.

U&# ng nhi&# u lo&# i thu&# c cùng lúc: Làm nh&# v&# y, b&# n s&# khó tránh kh&# i s&# t&# ng tác gi&# a các lo&# i thu&# c.

U&# ng quá nhi&# u n&# c : Đ&# u này s&# làm gi&# m l&# ng axit có trong d&# dày, không có l&# i cho vi&# c làm tan và h&# p th&# thu&# c. Thông th&# ng, v&# i thu&# c viên, b&# n ch&# c&# n m&# t c&# c n&# c &# m nh&# . V&# i thu&# c n&# c v&# ng&# t, nên u&# ng n&# c sau 5 phút.

V&# n đ&# ng ngay sau khi u&# ng thu&# c : Th&# ng ph&# i sau 30-60 phút thì d&# dày m&# i h&# p th&# h&# t và thu&# c m&# i phát huy tác d&# ng. Quá trình này c&# n có đ&# l&# ng máu tham gia tu&# n hoàn. Vi&# c v&# n đ&# ng ngay sau khi dùng thu&# c s&# khi&# n các c&# quan n&# i t&# ng không đ&# c cung c&# p đ&# l&# ng máu c&# n thi&# t, làm gi&# m hi&# u qu&# h&# p thu thu&# c.

Ăn u&# ng tùy ti&# n : Ngay c&# thu&# c Tây cũng có nh&# ng kiêng k&# trong ăn u&# ng đ&# tránh gi&# m hi&# u qu&# tr&# li&# u ho&# c nh&# ng t&# ng tác nguy hi&# m. Ch&# ng h&# n khi dùng thu&# c h&# huy&# t áp, ch&# ng đau tim, b&# n c&# n kiêng ăn m&# n, r&# u và thu&# c lá. Do đó, b&# n nên h&# i bác sĩ và đ&# c k&# h&# ng đ&# n xem có ph&# i kiêng gì không.

Cách uống thuốc và cách làm tăng trí nhớ.

Tác Giả: Saigonecho s&#u t&#m
Chúa Nhật, 17 Tháng 1 Năm 2010 21:33

M&#i hai cách đ&#n gi&#n đ&# tăng s&#c m&#nh trí óc

Chúng ta ai ch&#ng có lúc lúng túng khi tình c&# g&#p l&#i b&#n cũ mà không làm sao nh&# đ&#c tên. Đi&#u này là l&# t&#t nhiên, vì tuy não chúng ta là m&#t máy vi tính c&#c k&# m&#nh nh&#ng nó v&#n có nh&#ng thi&#u sót. Mà cũng ch&#ng th&# nào trách b&# não c&#a chúng ta đ&#c vì trong su&#t cu&#c đ&#i chúng ta đã nh&#i nh&#t cho nó bi&#t bao nhiêu là th&#. Trong nh&#ng th&# này, có cái thì ch&#ng ích l&#i gì, có cái thì cũng h&#u ích, mà cũng có nh&#ng cái ch&#ng ra sao c&#.

Dù b&# não c&#a chúng ta có m&#nh đ&#n đâu thì nó cũng c&#n có th&#i gian ngh&# ng&#i đ&# th&# dẫn h&#i s&#c l&#i và ngay c&# đôi khi còn thay đ&#i n&#a. B&#n hãy coi đây cũng gi&#ng nh&# chi&#c xe h&#i c&#n “tune up” v&#y. Nếu b&#n không lo b&#o trì b&# não c&#a mình, b&#n s&# g&#p nhi&#u khó khăn đ&#y... ch&#ng h&#n nh&# không nh&# đã đ&#u xe ở đâu trong m&#t bãi đ&#u xe r&#ng l&#n!

Nh&#ng làm sao “tune up” b&# não nh&# ?.Tuy tôi không ph&#i là nhà ph&#u thu&#t não nh&#ng tôi cũng bi&#t m&#t s&# đ&#i&#u đ&#n gi&#n có th&# giúp b&#n tăng c&#ng s&#c m&#nh trí óc c&#a mình:

Ăn h&#nh nhân (almond)

H&#nh nhân c&#i thi&#n trí nhớ. Nếu b&#n u&#ng s&#a h&#nh nhân (almond milk) tr&#c khi đi ng&# và sau khi đ&#y vào bu&#i sáng thì trí nhớ c&#a b&#n s&# thêm s&#c bén. Muốn làm s&#a h&#nh nhân b&#n chỉ c&#n nghi&#n các h&#t h&#nh nhân đã l&#t v&# ngoài, r&#i sau đó đ&# thêm n&#c và cho thêm đ&#ng..

U&#ng n&#c táo ép

Nghiên c&#u th&#c hi&#n t&#i Đ&#i h&#c Massachusetts Lowell (UML) cho th&#y là n&#c táo ép gia tăng s&# s&#n xu&#t ch&#t đ&#n truy&#n th&#n kinh (neurotransmitter) acetylcholine nâng cao kh&# năng nh&#

Ng&# ngon gi&#c

Cách uống nước và cách làm tăng trí nhớ.

Tác Giả: Saigonecho s&#u t&#m
Chúa Nhật, 17 Tháng 1 Năm 2010 21:33

Nghiên cứu chứng tỏ là trí nhớ dài hạn được củng cố trong khi bạn ngủ vì trong giấc ngủ não sẽ cho quay lại các hình ảnh của những sự kiện xảy ra trong ngày. Chính sự quay đi quay lại này giúp tìm kiếm thông tin trên các hình ảnh nói trên và những thông tin liên hệ

Hãy uống nước thú vị để giảm

Stress (stress) làm hao mòn sức khỏe của trí não. Tình trạng căng thẳng làm cạn kiệt các tài nguyên của trí não và làm suy yếu trí óc của bạn, Bạn hãy tập thói quen có một vài thú tiêu khiển để giảm hàng ngày để giảm bớt các phiền muộn căng thẳng. Những thú vui sau đây rất tốt về tinh thần, thể chất và tâm hồn:

- v Nghe nhạc bạn thích

- v Chơi đùa với trẻ con

- v Tham gia yêu cầu các người khác

- v Chơi bộ vài dặm mỗi ngày, đạp xe đạp hay bơi lội

- v Mở "blog" trên internet

- v Tập yoga hay ngửi thi thoảng...

Luyện tập trí óc

Nếu tập thể dục giúp cho các thói quen tránh thì rèn luyện trí óc cũng cần thiết để duy trì một trí

Cách uống thuốc và cách làm tăng trí nhớ.

Tác Giả: Saigonecho s&u t&m
Chúa Nhật, 17 Tháng 1 Năm 2010 21:33

óc s&c bén và lạnh l&n. B&n có th&y các tr& nh& có s&c m&nh trí óc h&n h&n các ng&&i l&n hay không? Đó là vì đ&u óc các tr& nh& luôn luôn ho&t đ&ng. Vì v&y b&n cũng c&n ph&i tham gia m&t vài ho&t đ&ng đ& b&t bu&c trí óc của b&n làm vi&c nh&

v Ch&i các trò ch&i đ& nh& ô ch&, sudoku...

v Làm công vi&c tình nguyện

v T&&ng tác v&i các ng&&i khác

v T&p nh&ng thú vui m&i nh& vi&t blog trên m&ng, đ&c sách báo, v&, nuôi chim...

v H&c m&t k& x&o m&i hay m&t ngo&i ng&

T&p yoga hay ng&i thi&n

Yoga và thi&n làm đ&u b&t căng th&ng tâm th&n. Ai cũng bi&t là s& căng th&ng làm hao mòn trí nh&. Khi s& căng th&ng b&t đi thì huy&t áp gi&m, h&i th& ch&m l&i, s& chuy&n hoá cũng ch&m l&i và các c& b&p đ&&c th& dẫn. T&t c& nh&ng y&u t& này đ&u đóng góp đáng k& vào s&c m&nh c&a trí não

B&t ăn đ&&ng

Đ&&ng không ph&i là m&t th&c ăn. Đ&&ng là m&t đ&ng carbohydrate ch& mang l&i cho b&n có m&t năng lu&ng “o t&&ng” và đ&y tinh th&n b&n xu&ng đ&c nhanh chóng m&t khi tác đ&ng ban đ&u không còn n&a. Ăn quá nhi&u đ&&ng đ&n đ&n nh&ng tri&u ch&ng v& b&nh th&n kinh nh& ch&ng s& b&nh t&n kín (claustrophobia), b&nh m&t trí nh& và nh&ng xáo tr&n th&n kinh khác.. B&n hãy tránh thêm đ&&ng vào th&c ăn, dùng các đ&u&ng có đ&&ng và u&ng quá nhi&u caffeine có

Cách uống thuốc và cách làm tăng trí nhớ.

Tác Giả: Saigonecho s&#u t&#m
Chúa Nhật, 17 Tháng 1 Năm 2010 21:33

pha đ&#ng.

Ăn lúa mì nguyên hạt

Các mầm lúa mì nguyên hạt có chứa lecithin, Nhờ chất này các đ&#ng m&#ch b&#t có r&#i ro b&#
c&#ng l&#i và do đó chức năng của não không bị tổn thương

Dùng bữa ăn nh&# vào buổi tối

M&#t b&#a ăn tối “lâu tiêu” làm bạn trở nên thức kh&#ng vào ban đêm. Vì thế nh&#ng b&#a ăn nh&# v&#y
ch&# nên dùng vào ban ngày vì sẽ v&#n đ&#ng c&#a c&# th&# sẽ giúp cho sẽ tiêu hoá các món ăn khó
tiêu. M&#t b&#a ăn tối nh&# v&#i m&#t vài trái cây sẽ giúp bạn ngủ ngon giấc., mà đêm ngủ ngon thì
ban ngày trí óc sẽ minh m&#n hơn.

Phát triển trí tuệ ng&#ng

Ng&#i Hy l&#p n&#m v&#ng nguyên tắc t&#ng t&#ng và liên hệ để giúp họ nh&# đ&#c m&#i vi&#c (
imagination and association). Kỹ thuật này đòi hỏi chúng ta phải t&#ng t&#ng ra m&#t hình ảnh
linh hoạt và muôn số để có thể liên kết với m&#t v&#t nào đó . Nếu chúng ta t&#n đ&#ng t&#t c&# các
giác quan của chúng trong tiến trình t&#ng t&#ng nh&#u ch&#ng nào thì chúng ta l&#i càng có thể
nh&# nh&#u chi tiết hơn và sẽ càng đã xảy ra cho chúng ta..

Kiểm soát tình

Thực phẩm để tẩy mỡ, hoặc thức ăn nh&#u tinh bột và bánh mì bột trắng có thể làm bạn bị c
b&#i khó chịu, đau đầu gối tê mỏi. Bạn hãy nên ăn nh&#u rau, uống nh&#u nước, và tập yoga hay
ng&#i thì n&# đ&# gi&#i t&#a m&#i b&#c b&#i

Cách uống thuốc và cách làm tăng trí nhớ.

Tác Giả: Saigonecho s&#u t&#m
Chúa Nhật, 17 Tháng 1 Năm 2010 21:33

Uống vitamin B-ph&#c h&#p (B-complex)

Vitamin B-complex tăng cường sức mạnh trí nhớ. Bạn hãy ăn những thực phẩm ăn và rau giàu vitamin B-complex. Bạn nên tránh ăn đồ ăn có tinh bột và bánh mì bột trắng vì chúng đã mất hết vitamin. Cần thiết cho não

Bài đọc thêm

Làm sao tăng cường sức mạnh của trí óc?

Làm sao tăng cường sức mạnh của trí óc

Làm sao cải thiện trí nhớ

Các giấc ngủ ngon có thể tăng cường trí nhớ

Trí nhớ của người già có thể bổ sung bằng các loại thực phẩm.

Rèn luyện trí nhớ miễn phí trên Internet

Brain Tonic: một phương pháp rèn luyện trí óc cho người lớn tuổi

Người lớn tuổi ăn nhiều cá có thể cải thiện trí nhớ

Cách uống thuốc và cách làm tăng trí nhớ.

Tác Giả: Saigonecho s&#u t&#m
Chúa Nhật, 17 Tháng 1 Năm 2010 21:33

Cá có m&# có th&# giúp ch&# ng b&# nh m&# t trí nh&#

Cá h&#i và cà-fê giúp tăng năng-su&# t trí óc

L&#i ích c&# a h&# nh nhân đ&#i v&#i tim m&# ch