

CẨM NANG

GIẢI ĐỘC PHỔI

NHỮNG BỆNH LÝ NGUY HIỂM
DO Ô NHIỄM KHÔNG KHÍ
VÀ HÚT THUỐC LÁ GÂY RA



NHỮNG NGUYÊN NHÂN GÂY
NHIỄM ĐỘC PHỔI
CƠ CHẾ TỰ BẢO VỆ CỦA PHỔI



NXB Thanh Niên

MỤC LỤC

I. Lá phổi là sự sống	3
II. Những nguyên nhân gây nhiễm độc phổi	4
III. Những bệnh lý nguy hiểm do bụi gây ra	13
IV. Cơ chế tự bảo vệ của phổi	17
V. Dấu hiệu phổi bị nhiễm độc	19
VI. Những cách bảo vệ lá phổi của bạn	24
VII. Giải độc phổi theo quan điểm của y học	27
Những thảo dược giải độc phổi	29
Boni Detox - Bí quyết có một lá phổi luôn khỏe mạnh	38
VIII. Chuyên gia giải đáp	42
IX. Những động tác yoga tốt cho lá phổi của bạn	48



Chịu trách nhiệm nội dung:

THẠC SĨ - BÁC SĨ
CHU THỊ CÚC HƯƠNG
PHỤ TRÁCH KHOA KHÁM BỆNH - BỆNH VIỆN PHỔI HÀ NỘI

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Địa chỉ: 62 Bà Triệu - Hà Nội
ĐT: 04. 3943 4044 - Fax: 04.3943 6024
Website: nxbthanhnien.vn
Email: info@nxbthanhnien.vn

GIẤY PHÉP XUẤT BẢN

Số đăng ký KHXB: 3495-2017/CXBIPH/ 49-157/TN
theo QĐXB số 940/QĐ-NXBTN

I. LÁ PHỔI LÀ SỰ SỐNG

Phổi là bộ máy hô hấp quan trọng trong cơ thể con người. Phổi phải làm việc miệt mài, không ngừng nghỉ từ khi chúng ta sinh ra đến khi trút hơi thở cuối cùng. Bạn có thể nhịn ăn 7 ngày, nhịn uống nước 4-5 ngày, nhưng bạn chỉ cần nhịn thở 30 - 40 giây hoặc lâu hơn, bạn sẽ gặp nguy hiểm.



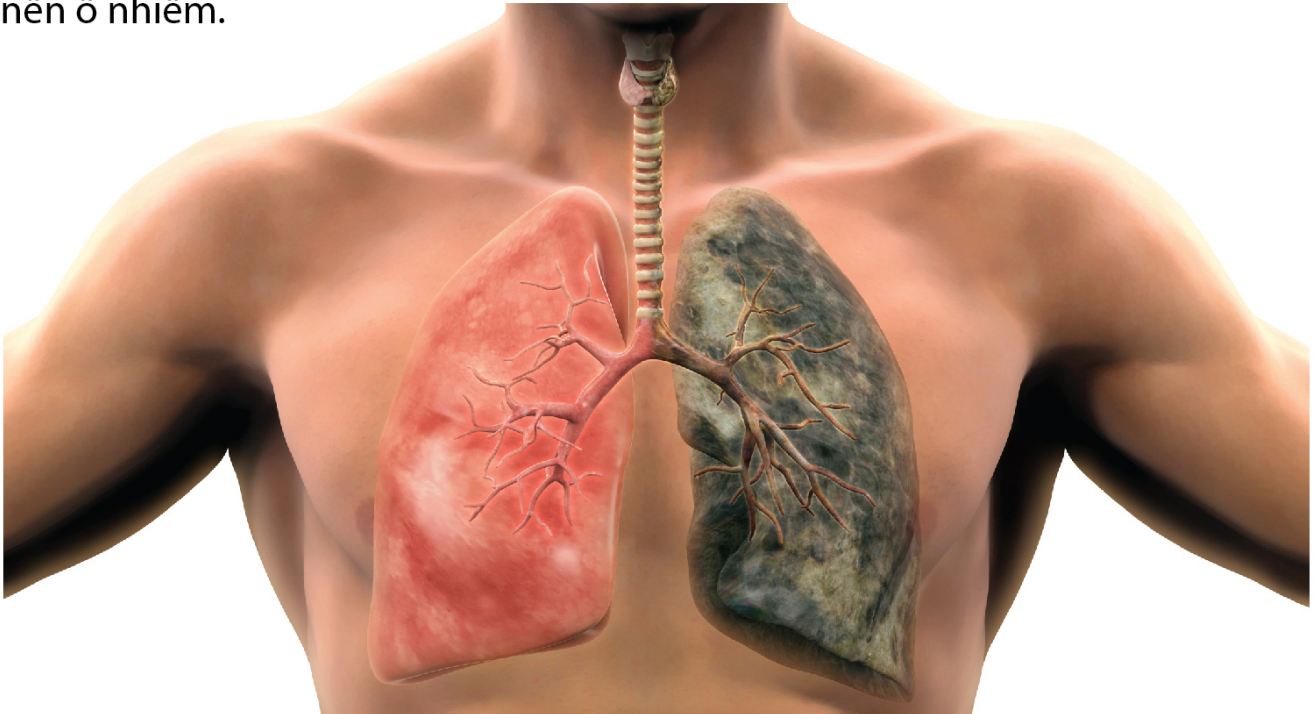
VAI TRÒ CỦA LÁ PHỔI VỚI CƠ THỂ

Nhiệm vụ chính của phổi là trao đổi khí. Các mao mạch của phế nang tạo thành một màng lưới dày đặc làm nhiệm vụ trao đổi khí. Oxy từ phế nang được chuyển vào máu, gắn vào hemoglobin của hồng cầu làm cho máu động mạch có màu đỏ tươi theo hệ thống tuần hoàn đi nuôi cơ thể. Khí CO₂ được máu vận chuyển ra phế nang, theo các phế quản thở ra ngoài. Bề mặt phế quản và phế nang được bao phủ bởi lớp nhung mao rất mịn và một lớp màng nhầy mỏng. Các chất nhầy giữ bụi, hạt phấn và các chất bẩn. Các nhung mao chuyển động đẩy các chất bẩn lên, đưa vào thực quản nuốt xuống dạ dày theo nước miếng hoặc ho ra ngoài. Xác bạch cầu cùng xác vi khuẩn chết được tiết ra ngoài cơ thể dưới hình thức đờm.

PHỔI LÀ CƠ QUAN RẤT DỄ BỊ NHIỄM ĐỘC

Phổi là cơ quan tiếp xúc trực tiếp với môi trường bên ngoài nên dễ bị nhiễm virus, vi khuẩn, bụi, hóa chất độc hại,...

Chúng ta có thể lựa chọn thức ăn chúng ta ăn vào (ăn thực phẩm sạch), nước chúng ta uống nhưng chúng ta khó có thể lựa chọn không khí chúng ta thở. Tất cả chúng ta đều đang hít thở chung 1 bầu không khí đang ngày càng trở nên ô nhiễm.



II. NHỮNG NGUYÊN NHÂN GÂY NHIỄM ĐỘC PHỔI

1. Ô NHIỄM KHÔNG KHÍ

Theo thống kê của Tổ chức Y tế thế giới, mỗi năm, Việt Nam có khoảng 60.000 ca tử vong liên quan đến ô nhiễm không khí.

(*) Nguyên nhân gây ô nhiễm tại các đô thị:



Bụi từ các công trường xây dựng



Khí thải của các phương tiện giao thông

(*) Nguyên nhân gây ô nhiễm quanh các khu công nghiệp



Nhà máy nhiệt điện thải ra môi trường bụi mịn, tro bay, khói đen, nước thải gây ô nhiễm khu vực cư dân xung quanh



Nhà máy sản xuất xi măng tạo ra bụi amiăng



Nhà máy dệt may tạo ra bụi bông, bụi vải, chlorine và chlorine dioxide (do nhuộm vải),...



Bụi than từ các hầm mỏ khai thác than

Bụi từ các nhà máy được vận chuyển về theo cơ chế gió cuốn. Trong không khí có những khối không khí di chuyển, bụi theo những khối không khí đó di chuyển hàng nghìn kilômét.

Vì thế, với những nhà máy sản xuất xi măng ở Hà Nam, Ninh Bình, Lạng Sơn, các nhà máy nhiệt điện ở Hải Dương, Thái Bình, Ninh Bình nếu thuận theo chiều gió, tốc độ gió sẽ đưa nguồn bụi này đi các nơi, gây ô nhiễm không khí ở Hà Nội.

AQI (Air Quality Index - Chỉ số chất lượng không khí) là một chỉ số báo cáo chất lượng không khí hàng ngày.

Chỉ số AQI càng cao thì chất lượng không khí càng kém, mức độ ảnh hưởng tới sức khỏe của người dân càng cao.

Theo tính toán của EPA - Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ, chỉ số AQI với 5 thông số ô nhiễm không khí chủ yếu:

1). Ozone mặt đất: Được tạo ra khi các chất ô nhiễm phát ra từ xe cộ, các nhà máy...

2). Ô nhiễm phân tử: Đánh giá qua chỉ số bụi mịn PM 2.5 và PM 10.

3). Carbon monoxide (CO)

4). Sulfur dioxide (SO₂)

5). Nitrogen dioxide (NO₂)

1		Hanoi, Vietnam	204
2		Jakarta, Indonesia	173
3		Ho Chi Minh, Vietnam	173
4		Kabul, Afghanistan	168
5		Ulaabaatar, Mongolia	163
6		Hangzhou, China	158
7		Wuhan, China	157
8		Tashkent, Uzbekistan	156
9		Lahore, Pakistan	153

Chỉ số chất lượng không khí AQI tại Hà Nội và các thành phố trên thế giới

Chất lượng không khí	Khoảng giá trị AQI	Mức độ cảnh báo y tế
Tốt	0 to 50	Không ảnh hưởng đến sức khỏe
Trung bình	51 to 100	Ở mức chấp nhận được Nhóm nhạy cảm nên hạn chế thời gian ra ngoài
Kém	101 to 150	Ảnh hưởng xấu đến sức khỏe nhóm nhạy cảm Nhóm nhạy cảm nên hạn chế thời gian ra ngoài
Xấu	151 to 200	Nhóm nhạy cảm tránh ra ngoài Những người khác hạn chế ra ngoài
Rất xấu	201 to 300	Cảnh báo sức khỏe khẩn cấp Ảnh hưởng đến tất cả các cư dân
Nguy hại	301 to 500	Báo động: Có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe mọi người

Như vậy, chất lượng không khí ở Hà Nội đang ở ngưỡng rất xấu, ảnh hưởng tới sức khỏe của tất cả cư dân

*** Ô nhiễm ở vùng nông thôn**

Có 2 nguồn gây ô nhiễm chính ở vùng nông thôn là đốt rơm rạ, đốt rác thải và sử dụng quá nhiều thuốc sâu, thuốc bảo vệ thực phẩm trong nông nghiệp...



Theo PSG.TS Nguyễn Thị Ánh Tuyết, Viện Khoa học Công nghệ và Môi trường, ĐH Bách Khoa Hà Nội: đốt rơm rạ phát sinh ra hàng loạt chất ô nhiễm, trong đó có bụi, CO₂, kim loại như chì, thủy ngân, kẽm, asen...



Thuốc bảo vệ thực vật sau khi được sử dụng 1 phần sẽ bay hơi, phát tán chất độc ra không khí

*** Ô nhiễm quanh các làng nghề đã tạo ra những “làng ung thư” ở Việt Nam**

Hầu hết các làng nghề tại Việt Nam đều chưa có hệ thống hạ tầng đạt yêu cầu, chưa có hệ thống xử lý rác thải, hệ thống thoát nước thải đảm bảo an toàn cho môi trường.



Các làng nghề làm đồ gỗ tạo ra bụi gỗ phát tán ra không khí

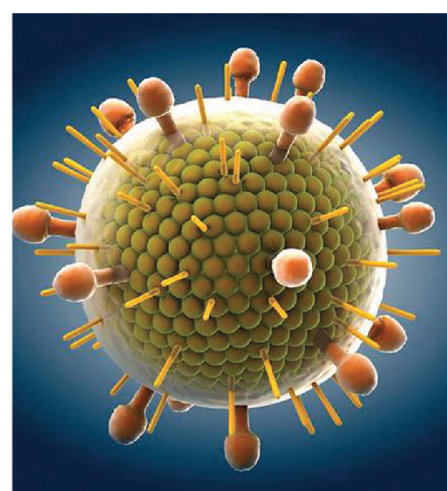
Ô nhiễm không khí tại làng nghề có nguồn gốc chủ yếu từ sử dụng than làm nhiên liệu (phổ biến là than chất lượng thấp), sử dụng hóa chất trong dây chuyền sản xuất do đó khí thải chứa các thành phần đặc trưng là bụi, CO₂, CO, SO₂..., chất hữu cơ bay hơi. Ngoài ra, quá trình tái chế và gia công cũng gây phát sinh các khí độc như hơi a-xít, kiềm, kim loại.



Khí thải chứa rất nhiều bụi, CO₂, CO, SO₂..., chất hữu cơ bay hơi

2. VIRUS VÀ VI KHUẨN

Virus là ký sinh trùng siêu nhỏ, thường nhỏ hơn nhiều so với vi khuẩn. Chúng thiếu khả năng phát triển và sinh sản bên ngoài cơ thể vật chủ. Phần lớn virus là nguyên nhân gây bệnh. Thế giới đã trải qua sự bùng phát dịch Ebola năm 2014 ở Tây Phi, đại dịch cúm lợn năm 2009. Và hiện nay là đại dịch Covid-19 gây bệnh viêm phổi nguy hiểm cho tất cả mọi người.



Những loại vi khuẩn gây bệnh cho đường hô hấp (viêm phế quản, viêm phổi, viêm họng, viêm mũi) bao gồm: Listeria, Coli, vi khuẩn Gram âm, Phế cầu, Hemophilus Influenza, Klebsiella Pneumococcus, Tụ cầu, liên cầu...



3. HÚT THUỐC LÁ

Trong khói thuốc lá chứa trên 7000 hóa chất, trong đó có 43 hoá chất là nguyên nhân gây ung thư:

Hợp chất hữu cơ Benzopyrene

Chì

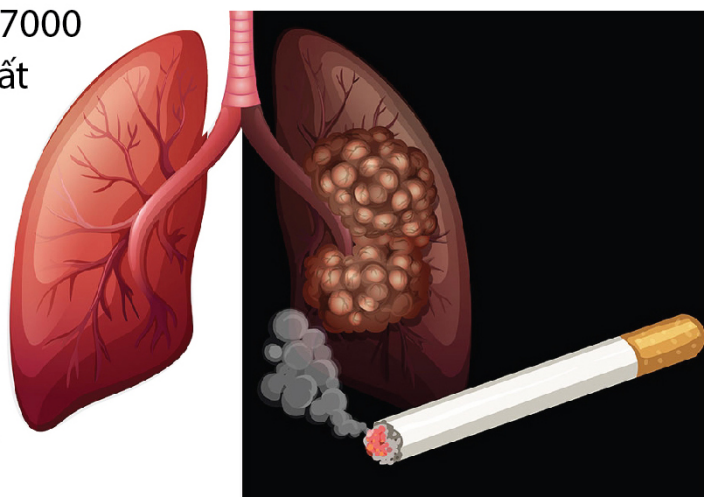
Carbon monoxide

Asen

Amoniac

Hợp chất hữu cơ Formaldehyde

Xyanua



Khói thuốc lá gây ra khoảng 25 căn bệnh, trong đó có nhiều bệnh lý nguy hiểm như ung thư, bệnh tim mạch, bệnh hô hấp và ảnh hưởng tới sức khỏe sinh sản. Cụ thể:

Khói thuốc gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe của phụ nữ mang thai và thai nhi, gây ung thư phổi, khí phế thũng, rụng tóc và đục nhân mắt.

Thuốc lá gây ra 90% trường hợp ung thư phổi, 75% các trường hợp phổi tắc nghẽn mãn tính và 25% các trường hợp bệnh tim thiếu máu cục bộ.

Không chỉ người hút thuốc bị nguy hiểm mà người hút thuốc lá thụ động cũng chịu ảnh hưởng nặng nề không kém. Hút thuốc thụ động là hít phải (còn gọi là phơi nhiễm) khói thuốc, gây nhiều bệnh nguy hiểm ở cả người lớn và trẻ em. Ở người lớn, hút thuốc lá thụ động gây ung thư phổi, ung thư vú, các bệnh về tim mạch, bệnh động mạch vành, xơ vữa động mạch, dễ sinh non. Ở trẻ em, phơi nhiễm khói thuốc làm tăng nguy cơ mắc viêm đường hô hấp, viêm tai giữa, hen suyễn, kém phát triển chức năng phổi,...

III. NHỮNG BỆNH LÝ NGUY HIỂM DO BỤI GÂY RA

1. BỤI AMIĂNG

- **Cấu tạo:** Amiăng là hỗn hợp các chất Silicat, sắt, nhôm, canxi, magie dưới dạng sợi

- **Nguồn gốc bụi:** Khai thác mỏ, hoặc công nghiệp sản xuất một số sản phẩm mà nguyên liệu là amiăng (xi măng)

- **Gây bệnh bụi phổi amiăng:** Khi vào phổi sợi Amiăng như kim sắc, nhỏ đâm vào phế nang, kích thích gây tăng sản và xơ hoá phổi, tổn thương màng phổi.

- **Triệu chứng:** Sau khoảng 10 - 20 năm tiếp xúc với hóa chất gây bệnh, hoặc trong trường hợp tiếp xúc nhiều thì sau 5 - 10 năm: Khó thở hoặc khi thở phải gắng sức, thở khò khè. Đau tức vùng ngực. Ho nhiều, ho khan, có thể ho có đờm, ho ra máu.



2. BỤI SILIC

- **Cấu tạo:** Bụi chứa Silic

- **Những công việc có nguy cơ mắc bệnh:**

+ Khai thác quặng đá có chứa silic tự do

+ Đẽo mài đá có chứa silic tự do

+ Tán, nghiền, sàng các quặng đá chứa silic tự do

+ Công việc đúc tiếp xúc với bụi cát khuôn, làm sạch vật đúc.

+ Làm sạch hoặc làm nhẵn vật bằng tia cát.

+ Sản xuất, chế biến thủy tinh, gạch chịu lửa, đồ gốm...

Đây là bệnh nghề nghiệp chiếm tỷ lệ cao nhất, chiếm 74,40%



- Cơ chế gây bệnh:

Bụi Silic vào sâu trong phổi, các đại thực bào bao phủ nhưng không hòa tan được, đại thực bào đem bụi silic vào thành phổi và chết ở đó gây xơ hóa phổi.

- Triệu chứng:

- + Khó thở gắng sức là triệu chứng cơ bản, đặc hiệu của bệnh do xơ hóa phổi.
- + Ho và khạc đờm: giai đoạn đầu thưa, ít; về sau ho và khạc đờm thường xuyên và kéo dài, đó là biểu hiện của viêm phế quản mạn tính.
- + Đau ngực
- + Ho ra máu, khạc đờm đen

- Tiến triển:

Bệnh tiến triển chậm, xơ hóa ngày càng lan tỏa. Nếu phát hiện sớm và ngừng tiếp xúc với bụi, nhiều trường hợp bệnh ổn định. Nói chung bệnh phổi silic là bệnh không hồi phục, thường tử vong ở độ tuổi 45-50.

3. BỤI THAN

- **Cấu tạo:** Hạt than màu đen, rắn, kích thước 1-3mm, thường hình tròn.

- **Nghề, công việc thường mắc bệnh:**

- + Khai thác mỏ than;
- + Chế biến, nghiền, sàng tuyển, vận chuyển than;
- + Khai thác graphit, sản xuất điện cực than;
- + Sử dụng than trong các lò nung, lò luyện, lò hơi;



- Triệu chứng:

Ho; Khạc đờm nhiều và kéo dài; Đờm màu đen; Tức ngực; Khó thở, bắt đầu bằng khó thở khi gắng sức.

- Tiến triển:

+ Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD); Suy tim do bệnh phổi mạn tính; Tràn khí màng phổi tự phát.

4. BỤI BÔNG

- Cấu tạo: Sợi bông (cellulose), tanin, vi sinh vật (nhất là vi khuẩn)

- Nguồn gốc: Dệt may, kéo sợi.



- Cơ chế gây bệnh:

Thành phần trong bụi bông (nội độc tố vi khuẩn, tanin) đã kích thích cơ thể giải phóng quá mức histamin gây co thắt phế quản (triệu chứng gần giống hen suyễn) => bệnh phổi nâu.

Triệu chứng:

+ Giai đoạn đầu: sau khoảng 4-6h của ngày đi làm đầu tiên trong tuần xuất hiện tức ngực, khó thở. Triệu chứng này hết hoặc giảm ở những ngày sau và lặp lại ngày đầu ở tuần làm việc sau.

+ Khám phổi có ran rít, ran ngáy, giảm sau dùng thuốc giãn nở phổi.

+ Ngoài ra có ho, khô miệng, mệt mỏi nhức đầu, đặc biệt là sốt (bệnh sốt vào ngày thứ hai)

+ Giai đoạn sau: khó thở tăng dần xuất hiện ở những ngày còn lại của tuần làm việc. Bệnh nhân bị giãn phế quản, viêm phế quản mạn tính, suy hô hấp không hồi phục.

5. BỤI MỊN VÀ BỤI NANO

- **Cấu tạo:** nitơ, carbon và các hợp chất kim loại khác
- **Con đường hình thành** và sinh ra bụi mịn pm 2.5 và bụi nano pm 1.0 ở các đô thị lớn hầu như là từ các công trình xây dựng, khí thải giao thông, nhà máy công nghiệp....
- Theo số liệu được công bố tại hội thảo “Ô nhiễm không khí - Mối đe dọa với sức khỏe cộng đồng” từ năm 2017 thì lượng bụi mịn pm 2.5 trung bình năm 2016 ở TP.HCM là 28,23 μ g/m³ (cao gấp 3 lần so với tiêu chuẩn của WHO), và tại Hà Nội là 50,5 μ g/m³ (cao gấp 2 lần quy chuẩn quốc gia và gấp 5 lần so với ngưỡng trung bình của WHO). Cảnh báo mức độ ô nhiễm không khí ở tại Hà Nội chỉ đứng sau thủ đô New Delhi của Ấn Độ (nơi ô nhiễm không khí nặng nhất nhì thế giới với 124 μ g/m³).
- Nghiên cứu của Cơ quan nghiên cứu ung thư quốc tế IARC và Tổ chức Y tế thế giới WHO đã cho thấy mối tương quan đồng thuận giữa mức độ ô nhiễm không khí với tỷ lệ người mắc ung thư trong vài năm trở lại đây. Cụ thể, nếu mật độ bụi mịn pm 1.0 có trong không khí tăng lên 10 μ g/m³ thì tỷ lệ ung thư cũng sẽ tăng 22%, và mật độ bụi mịn pm2.5 tăng thêm 10 μ g/m³ thì tỷ lệ ung thư phổi sẽ tăng đến 36%.

Bụi mịn

- **Kích thước:** 2.5-10 Micromet (PM10, PM2.5)
- **Nồng độ** bụi mịn pm 2.5 trong không khí ở ngoài trời tăng lên thì sẽ làm cho không khí bị mờ đi và tầm nhìn bị giảm trông giống như sương mù.



Ở các đô thị tại Việt Nam, có nhiều ngày, bầu trời mù mịt, bụi mịn như sương

- Kích thước rất nhỏ nên khó bị lọc bởi đường hô hấp trên, đi sâu vào phổi gây hắt hơi, sổ mũi, khó thở, khô mắt... Khi tiếp xúc lâu dài thì sẽ làm gia tăng tỷ lệ giảm chức năng phổi, viêm phế quản mạn tính và ung thư phổi.
- Dễ dàng xâm nhập vào hệ tuần hoàn gây bệnh khác: đột quỵ, tim mạch, ung thư, xơ gan, góp phần làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

Bụi nano

- **Kích thước:** <1 micromet (PM1)
- Bụi nano đã xuất hiện tại nước ta từ vài năm trở lại đây, nhất là vào những ngày nhiệt độ xuống thấp hoặc không khí khô.
- Kích thước rất nhỏ nên không bị lọc bởi đường hô hấp trên, đi sâu vào phổi, gây giảm chức năng phổi, viêm phế quản mạn tính,...
- Chứa chất phóng xạ làm biến đổi gen tế bào, gây ung thư phổi.



- Bụi mịn pm 1.0 tấn công vào phế nang, vượt qua vách ngăn khí – máu của người bệnh để đi vào hệ tuần hoàn và gây bệnh ung thư (không chỉ ung thư phổi), thậm chí còn có thể ảnh hưởng đến hệ thống thần kinh, gây bệnh về tâm lý và giảm trí nhớ nghiêm trọng.

IV. CƠ CHẾ TỰ BẢO VỆ CỦA PHỔI

1. HỆ THỐNG VI NHUNG MAO BỀ MẶT

Hệ thống vi nhung mao bề mặt: có tác dụng lọc bụi bẩn trong không khí trước khi đưa vào phổi. Không khí khi đi qua phế quản, bụi bẩn, vi khuẩn, virus gây bệnh sẽ bị các lông mao giữ lại và đẩy ra ngoài thông qua phản xạ ho.

Nicotine có trong thuốc lá và các hóa chất độc hại từ môi trường sẽ làm tê liệt các lông mao. Thông thường, lông mao sẽ loại bỏ các chất hóa học, bụi bẩn ra ngoài bằng các hoạt động phối hợp nhịp nhàng. Khi lông mao không hoạt động, các chất độc sẽ tích tụ ở phổi.



2. DỊCH TIẾT PHẾ QUẢN (ĐỜM):

Bẫy vật lạ để lông mao ở trong đường thở làm sạch và tống nó ra khỏi phổi.

Chứa các tế bào miễn dịch nhằm nhấn chìm hay tiêu diệt vi khuẩn để chúng không thể tồn tại trong phổi và gây ra nhiễm trùng.



3. PHẢN XẠ HO

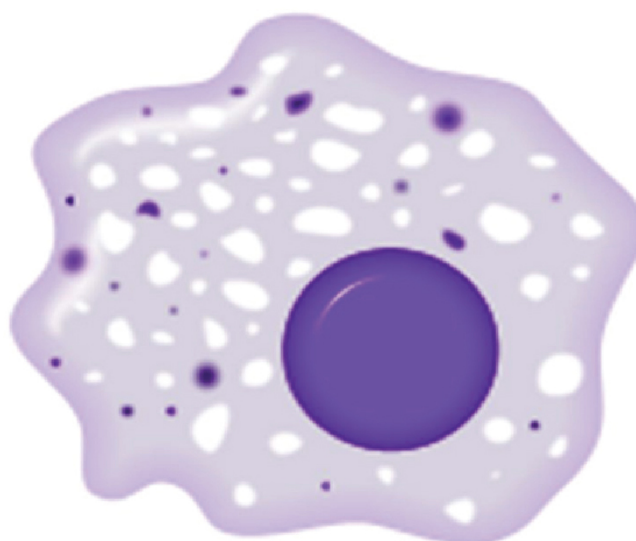
Ho là một phản xạ tự nhiên để bảo vệ phổi. Nó có tác dụng giúp loại bỏ các chất độc hại trên lớp lông mao ra khỏi cơ thể.



4. ĐẠI THỰC BÀO

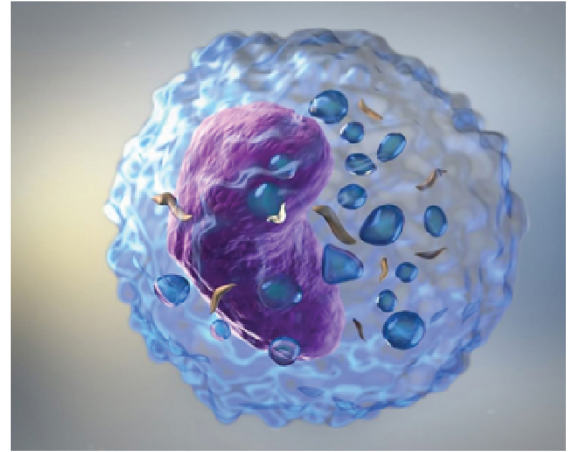
Đại thực bào: nếu phát hiện vật lạ (virus, vi khuẩn, bụi, hóa chất, tế bào chết, tế bào ung thư), chúng dùng thân hình to lớn của mình để bao vây và thôn tính vật lạ, sau đó đào thải vật lạ này ra khỏi cơ thể.

Nếu vật lạ là tế bào ung thư: đại thực bào truyền thông tin đến tế bào T. Tế bào T phóng thích "hormon tế bào" (cytohormon), làm hoạt hóa tế bào sát thủ T có khả năng tiêu diệt tế bào ung thư.



5. TẾ BÀO TIÊU DIỆT TỰ NHIÊN NK

Tế bào tiêu diệt tự nhiên hay còn gọi là tế bào NK, là một bạch huyết bào trong hệ miễn dịch tự nhiên, có khả năng phản ứng nhanh với các tế bào nhiễm virus và tế bào đột biến bao gồm các tế bào có khả năng hình thành ung thư. Chức năng của chúng là nhận biết và tiêu diệt các tế bào nhiễm virus, tế bào đột biến kể cả các tế bào mới sinh ra.



Trong cơ thể người khỏe mạnh và người trẻ tuổi cũng thường xuyên sản sinh ra các tế bào ung thư, nhưng chưa đến mức độ phát bệnh là nhờ sự tuần tra cảnh giới của tế bào tiêu diệt tự nhiên NK.

Theo thời gian, tuổi tác tăng lên, tế bào miễn dịch bị lão hóa và cơ thể con người phải chịu quá nhiều tác nhân gây ung thư, vượt quá khả năng miễn dịch của cơ thể gây nên bệnh ung thư.

V. DẤU HIỆU PHỔI BỊ NHIỄM ĐỘC

1. Ho

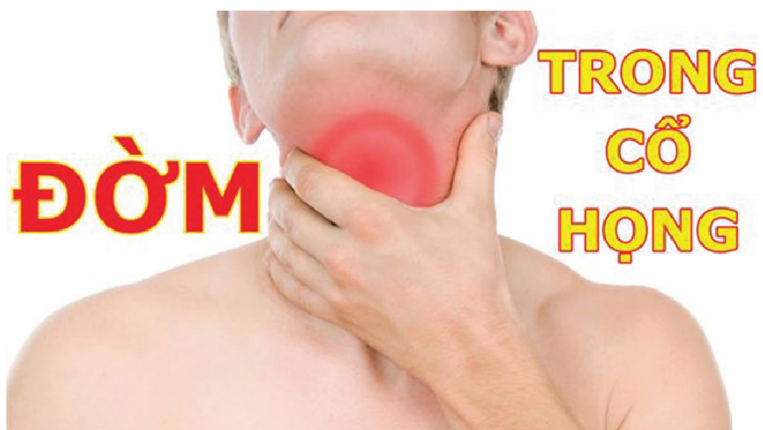
Ho kéo dài, không rõ nguyên nhân. Các chất độc hại, khói bụi tích tụ trong phổi khiến cơ thể tạo ra phản xạ ho để tống chất độc ra ngoài.

2. Đờm

Nhiều đờm trong cổ họng, hay phải ho khạc đờm, nhất là vào buổi sáng sau khi ngủ dậy.

3. Khó thở, thở ngắn

Khó thở, thở ngắn, hay bị hụt hơi. Khi bạn bị khó thở hay thở ngắn, nghĩa là chức năng hô hấp của phổi đã suy giảm.





4. Đau tức ngực

Những bệnh thuộc về cơ quan hô hấp như viêm phổi, hen suyễn, bệnh phổi tắc nghẽn, viêm dày dính màng phổi, tràn dịch màng phổi, tràn khí màng phổi, thuyên tắc phổi, ung thư phổi có thể gây ra tình trạng đau tức ngực. Khi gặp triệu chứng này, bạn cần đi khám để tìm ra nguyên nhân gây bệnh.



5. Ho ra máu

Ho ra máu là dấu hiệu cảnh báo nhiều bệnh tật tại đường hô hấp. Triệu chứng này không thể coi thường vì trong nhiều trường hợp nó được xem là một cấp cứu nội khoa, không điều trị kịp thời có thể để lại nhiều biến chứng nặng nề cho người bệnh.

6. Dễ mắc các bệnh cấp và mạn tính tại đường hô hấp

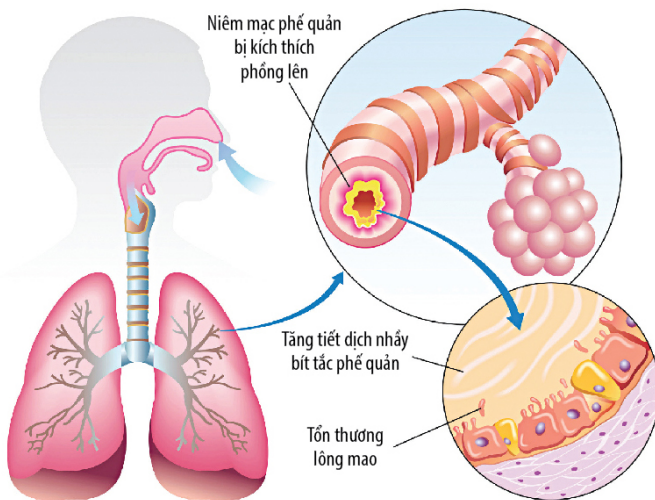
Nhiễm độc phổi khiến bệnh nhân rất dễ mắc phải các bệnh lý cấp tính và mạn tính tại đường hô hấp.

Các bệnh lý cấp tính bao gồm: Viêm phổi và viêm phế quản

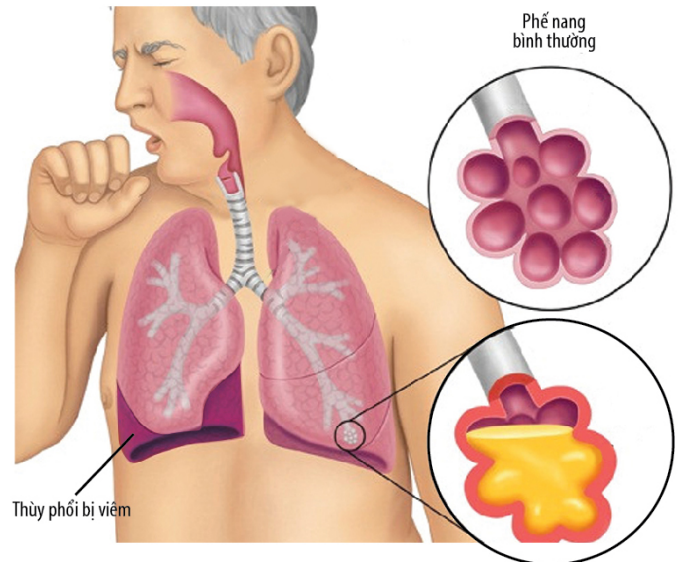
Các bệnh lý mạn tính bao gồm: Viêm phế quản mạn tính, phổi tắc nghẽn mạn tính COPD, hen suyễn (hen phế quản), khí phế thũng.

6.1. Phân biệt viêm phế quản và viêm phổi

VIÊM PHẾ QUẢN



VIÊM PHỔI



Viêm phổi và viêm phế quản đều là hai bệnh lý liên quan đến đường hô hấp, với những triệu chứng tương tự nhau. Tuy nhiên, cả 2 bệnh này lại ảnh hưởng đến những phần khác nhau của hệ hô hấp, nên bạn vẫn có thể phân biệt được chúng.

* **Viêm phế quản:** là tình trạng viêm, sưng tại các ống phế quản có chức năng dẫn khí từ ngoài vào hai lá phổi.

* **Viêm phổi:** là sự viêm, nhiễm trùng tại các phế nang – nơi được biết đến là các túi khí dự trữ oxy cho cơ thể của bạn. Viêm phổi xảy ra làm cho các túi khí này chứa đầy dịch nhầy và mủ.

Bệnh viêm phế quản có triệu chứng giống với nhiễm trùng đường hô hấp trên nhiều hơn. Các biểu hiện thường gặp bao gồm: mệt mỏi, viêm họng, nhức đầu, sổ mũi, sốt nhẹ, hơi ớn lạnh, hơi thở khò khè. Người bệnh viêm phế quản cũng bị ho, cơn ho về đêm sẽ xuất hiện nhiều hơn và có thể ho có đờm.

Đối với bệnh viêm phổi, khi mới khởi phát, bệnh cũng có các dấu hiệu tương tự như viêm phế quản. Nhưng sau đó, các dấu hiệu có thể rõ ràng và nặng hơn. Người bệnh viêm phổi có thể sốt cao, đau tức ngực khi thở sâu hoặc khi ho, việc hít vào - thở ra khó khăn hơn, nét mặt tím tái do thiếu oxy,...

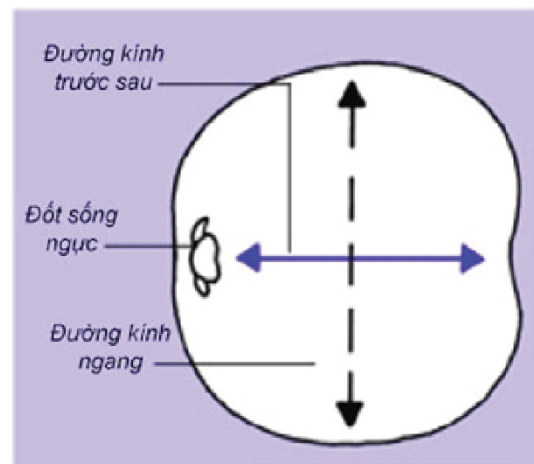
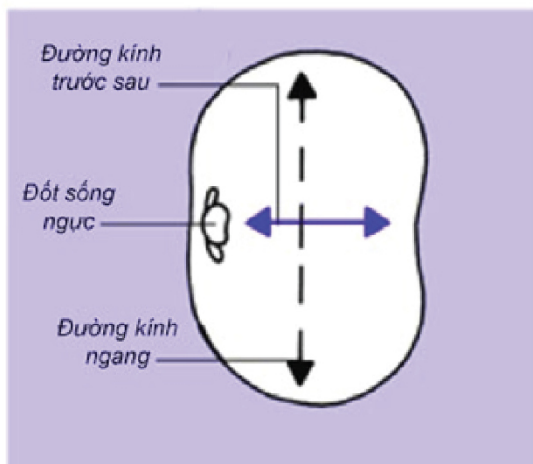
6.2. Phân biệt viêm phế quản mạn tính, phổi tắc nghẽn mạn tính COPD, hen suyễn (hen phế quản)

Đặc điểm	Viêm phế quản mạn tính	Hen suyễn	Phổi tắc nghẽn mạn tính COPD
Nguyên nhân	Chủ yếu có tiền sử hút thuốc (80%)	Bụi khói, phấn hoa, lông vật nuôi, thời tiết, khói thuốc,... (Thường có tiền sử dị ứng)	Chủ yếu có tiền sử hút thuốc
Khởi phát	Mọi lứa tuổi nhưng hay gặp ở người già hơn	Từ lúc còn trẻ	>40 tuổi
Ho, khạc đờm	Ho, khạc đờm kéo dài ít nhất 3 tháng/năm	Ho, khạc đờm xuất hiện cuối cơn	Ho, khạc đờm thường xuyên
Khó thở	Ít khó thở Khó thở xuất hiện ở giai đoạn muộn của bệnh hoặc đã chuyển sang COPD	Cơn khó thở chậm rít, thường xảy ra về đêm, ở thì thở ra	Khó thở âm thầm khi gắng sức
Lồng ngực hình thùng	Hiếm thấy lồng ngực hình thùng	Hiếm thấy lồng ngực hình thùng	Thường thấy lồng ngực hình thùng
Thời gian	Triệu chứng liên tục hoặc tái phát từng đợt ít nhất 3 tháng/năm	Xuất hiện từng lúc, ngoài cơn khó thở bệnh nhân hoàn toàn bình thường	Triệu chứng luôn tồn tại, kể cả khi bệnh đã ổn định

LÒNG NGỰC BÌNH THƯỜNG



LÒNG NGỰC HÌNH THÙNG - BARREL CHEST

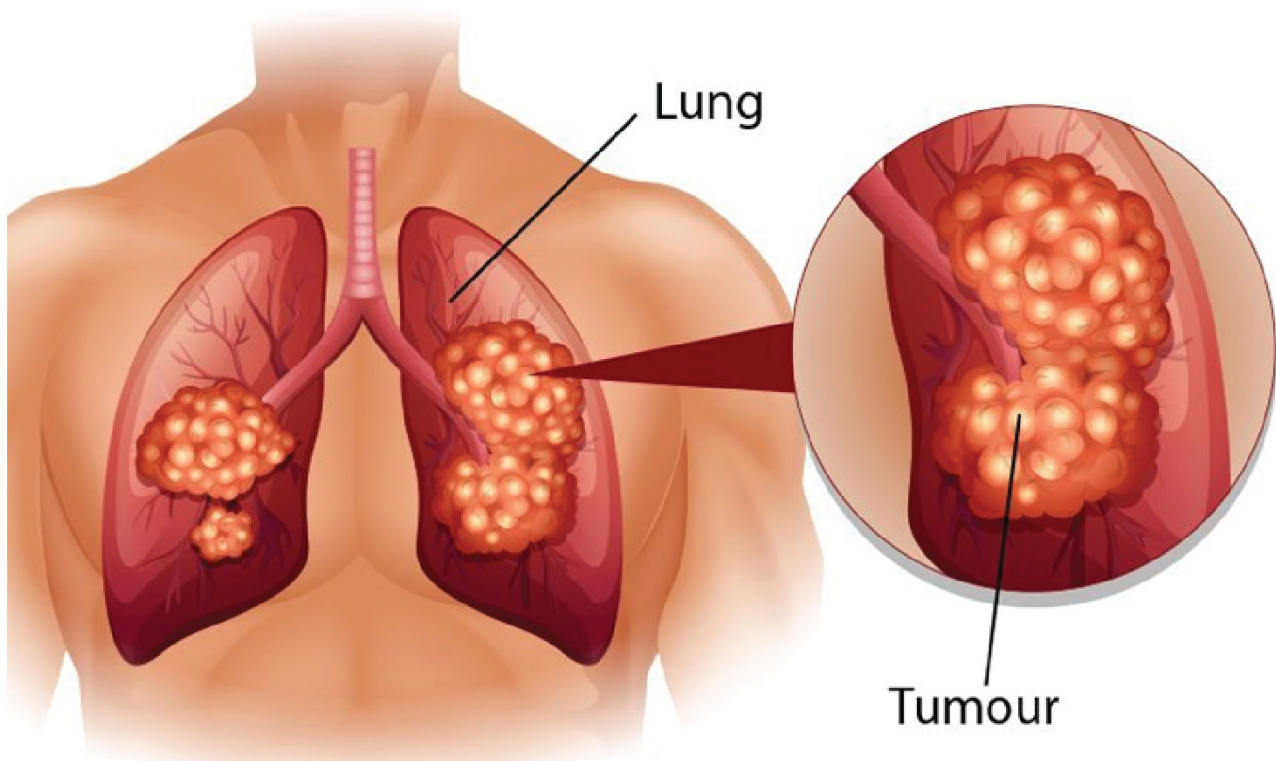


Hình ảnh của lồng ngực hình thùng

7. Ung thư phổi

Khi phổi bị nhiễm độc bởi không khí ô nhiễm, bụi mịn, hóa chất độc hại, khói thuốc lá hoặc bị tổn thương lâu ngày do các bệnh lý mạn tính ở đường hô hấp (viêm phế quản mạn tính, hen suyễn, COPD), các tế bào phổi sẽ bị đột biến nhiễm sắc thể hình thành nên các tế bào ung thư phổi.

Tế bào biến đổi gen (nhiễm sắc thể) khiến cơ chế kiểm soát hoạt động của tế bào (đặc biệt là kiểm soát tế bào sinh trưởng và phân chia) bị rối loạn. Lúc này, các tế bào sẽ phân chia và phát triển vượt quá tầm kiểm soát, từ đó dẫn đến ung thư. Chúng cũng không thể trưởng thành như các tế bào khỏe mạnh khác mà vẫn ở mãi trạng thái chưa hoàn chỉnh.



Ung thư phổi là nguyên nhân “đứng top” gây tử vong cao nhất trong các bệnh ung thư ở nam giới. Tỷ lệ mắc ung thư phổi ngày càng tăng ở nữ giới do ô nhiễm không khí và phong trào hút thuốc ở nữ giới gia tăng.

VI. NHỮNG CÁCH BẢO VỆ LÁ PHỔI CỦA BẠN



1. BỎ THUỐC LÁ

Bỏ thuốc lá giúp lá phổi của bạn không phải chịu sự đầu độc của vô vàn hóa chất độc hại có trong thuốc lá mỗi ngày. Hệ thống lông mao bề mặt của hệ hô hấp cũng hoạt động trở lại, giúp phổi tổng khứ đờm, các chất độc hại ra khỏi cơ thể. Theo nghiên cứu của đại học Bắc Carolina, Mỹ, nguy cơ tử vong do ung thư phổi đã giảm 50% so với khi bạn hút thuốc.



2. HẠN CHẾ TIẾP XÚC VỚI NGUỒN Ô NHIỄM

Thực tế, với bầu không khí bị ô nhiễm ở cả các đô thị và các vùng nông thôn như hiện nay, lá phổi của chúng ta khó có thể tránh khỏi việc tiếp xúc với nguồn ô nhiễm và bị đầu độc mỗi ngày. Thế nhưng, cũng có một số giải pháp để hạn chế bớt việc tiếp xúc với nguồn ô nhiễm như:



Không nên dùng bếp than

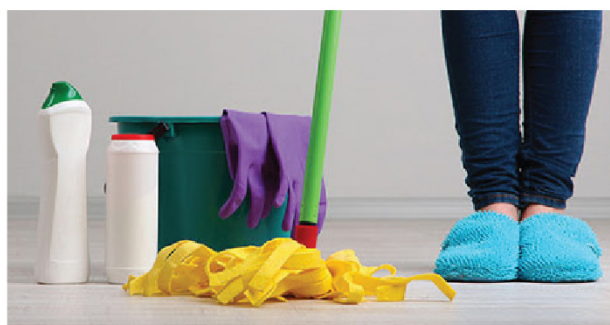


Đeo khẩu trang khi ra đường



Cải thiện chất lượng không khí trong nhà bằng cách ở nơi thông gió, trồng nhiều cây xanh, sử dụng máy lọc không khí.

Hạn chế sử dụng nước lau sàn và chất tẩy rửa hóa học: Hầu hết các sản phẩm chất tẩy rửa (bao gồm nước lau sàn) đều có chứa các thành phần hóa học nguy hiểm (formandehyt, hương thơm nhân tạo).



Ăn thực phẩm giàu chất chống oxy hóa: quả việt quất, bông cải xanh, rau bina, nho, khoai lang, trà xanh, cà rốt, củ dền đỏ, tỏi,...Chất chống oxy hóa đóng vai trò quan trọng với cơ thể, giúp phòng ngừa u bướu hiệu quả.

VII. GIẢI ĐỘC PHỔI THEO QUAN ĐIỂM CỦA Y HỌC

Tình trạng nhiễm độc phổi gây ra những bệnh lý mạn tính tại đường hô hấp và ung thư phổi đã ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe con người, là gánh nặng cho gia đình và xã hội.

Giải pháp điều trị viêm phế quản mãn tính, COPD, hen suyễn theo y học tây y: Tây y sẽ sử dụng các thuốc điều trị triệu chứng tùy theo tình trạng bệnh:

- **Kháng sinh**

Chỉ sử dụng kháng sinh khi có dấu hiệu nhiễm trùng (sốt, đàm tăng số lượng, đổi màu...). Tình trạng kháng kháng sinh của bệnh nhân gây ra nhiều khó khăn trong việc điều trị, nhất là với những bệnh nhân tự ý mua và sử dụng kháng sinh.

- **Thuốc điều trị triệu chứng**

+ Thuốc long đờm: acemux, bisolvon.

+ Thuốc giãn phế quản: salbutamol, theophylin.

+ Thuốc chống viêm corticoid: prednisolon, metylprednisolon. Đây là nhóm sản phẩm gây ra nhiều tác dụng phụ nhất như: loãng xương, tăng nguy cơ nhiễm trùng, tăng huyết áp, tăng đường huyết, loét dạ dày tá tràng, đục thủy tinh thể, tăng nhãn áp, chậm lành vết thương, chậm lớn ở trẻ em, hội chứng cushing (hiện tượng mặt tròn như mặt trăng, lắng đọng mỡ ở vùng cổ, lưng trong khi chân tay teo nhỏ).

Đặc biệt, nếu dùng corticoid trong thời gian dài sẽ có nguy cơ teo tuyến thượng thận do tuyến này quen với tình trạng có thuốc trong cơ thể, nó sẽ ngừng hoạt động, không còn duy trì chức năng bài tiết hormone bình thường nữa.

- **Oxy trị liệu** khi có dấu hiệu suy hô hấp cấp, dùng oxy kéo dài khi bệnh nhân có suy hô hấp mạn tính nhằm duy trì PaO₂ từ 60 đến 80mmHg.

Các thuốc tây y được sử dụng chủ yếu là điều trị triệu chứng của bệnh, sau khi kết thúc đợt điều trị bệnh sẽ tái phát, tiến triển nặng dần theo thời gian bởi nguyên nhân gốc của vấn đề là tình trạng nhiễm độc của phổi không được giải quyết.



GIẢI PHÁP ĐIỀU TRỊ UNG THƯ PHỔI

Việc điều trị bệnh theo phương pháp nào còn tùy thuộc vào nhiều yếu tố như giai đoạn bệnh, tình hình phát triển, loại ung thư phổi... Một số phương pháp điều trị ung thư phổi đang được áp dụng phổ biến hiện nay là:

- **Phẫu thuật ung thư phổi**
- **Xạ trị ung thư phổi**
- **Hóa trị ung thư phổi**



Tuy nhiên, việc điều trị và kéo dài sự sống cho bệnh nhân ung thư phổi vẫn còn rất khó khăn, hiệu quả của các biện pháp điều trị chưa cao.

BỞI VẬY, BÀI TOÁN CẤP THIẾT CỦA CÁC NHÀ KHOA HỌC TRÊN THẾ GIỚI LÀ PHẢI TÌM RA GIẢI PHÁP GIÚP:

- **GIẢI ĐỘC PHỔI CHO NHỮNG LÁ PHỔI ĐÃ BỊ NHIỄM ĐỘC; LOẠI BỎ CÁC ĐỘC TỐ ĐÃ BỊ TÍCH TỤ TRONG PHỔI, PHỤC HỒI NHỮNG TẾ BÀO PHỔI BỊ TỔN THƯƠNG.**
- **BẢO VỆ PHỔI KHỎI NHỮNG TÁC NHÂN GÂY ĐỘC MỚI**
- **TIÊU DIỆT NHỮNG TẾ BÀO ĐỘT BIẾN ĐỂ PHÒNG NGỪA NGUY CƠ UNG THƯ.**

NHIỀU THẢO DƯỢC THIÊN NHIÊN ĐƯỢC CÁC NHÀ KHOA HỌC NGHIÊN CỨU VÀ CHỨNG MINH HIỆU QUẢ.

NHỮNG THẢO DƯỢC GIẢI ĐỘC PHỔI

1. Xuyên tâm liên

Xuyên Tâm Liên từ lâu đã được y học cổ truyền sử dụng như một kháng sinh thực vật chuyên trị các bệnh viêm nhiễm như viêm phổi, viêm họng, viêm amidan,...

Khói thuốc lá là một trong những nguyên nhân chính gây ung thư phổi trên thế giới. Andrographolide trong xuyên tâm liên có tác dụng giải độc phổi, làm sạch phổi nhờ thúc đẩy hoạt động của glutathion, nâng cao nồng độ glutathion nội bào trong phổi của người tiếp xúc với thuốc lá. Glutathione chính là trung tâm của hệ thống phòng thủ chống oxy hóa cho cơ thể, hệ thống này bảo vệ các tế bào chống lại các tác nhân vật lý, sự ô nhiễm, độc tố, hóa chất.



2. Cam thảo Italia

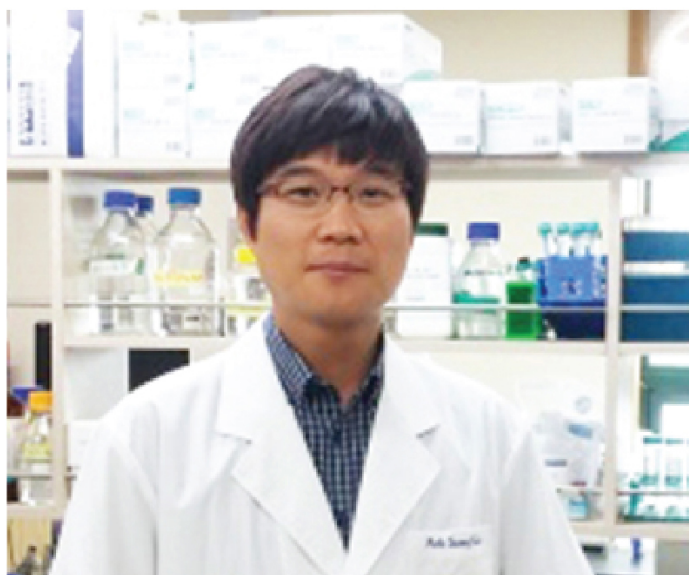
Từ xa xưa, cam thảo đã được sử dụng với tác dụng bổ tỳ vị, nhuận phế, thanh nhiệt và điều hòa các vị thuốc.

Trong y học hiện đại, nhiều nghiên cứu được thực hiện qua đó chứng minh cam thảo có tác dụng chống viêm, chống oxy hóa và giải độc mạnh, đặc biệt là giải độc phổi. Theo nghiên cứu được đăng trên tạp chí y học Oxidative Medicine and Cellular Longevity (Oxy hóa và tuổi thọ tế bào) thì cam thảo có tác dụng tăng cường nồng độ enzyme CYP450- enzyme giải độc của cơ thể, từ đó giúp giải độc phổi, cải thiện chức năng phổi bị tổn thương, giảm xơ hóa phổi và giảm tích lũy chất độc trong phổi.



3. Baicalin:

Nghiên cứu của Giáo sư, tiến sĩ Seong-Soo Roh, Đại học Y khoa Hàn Quốc, Đại học Daegu Haany, Hàn Quốc chứng minh: Baicalin (hoạt chất chính của hoàng cầm) rất hiệu quả trong việc phục hồi chức năng phổi bị tổn thương (do bệnh lý, do khói thuốc lá hoặc ô nhiễm, hóa chất độc hại, vi khuẩn, virus).



Giáo sư, tiến sĩ Seong-Soo Roh

4. Chiết xuất lá Ô liu (Oleuropein)

Lá Ô liu chứa Oleuropein - một chất chống oxy hóa mạnh mẽ với các đặc tính chống ung thư được ghi nhận bởi nhiều nghiên cứu hiện đại.

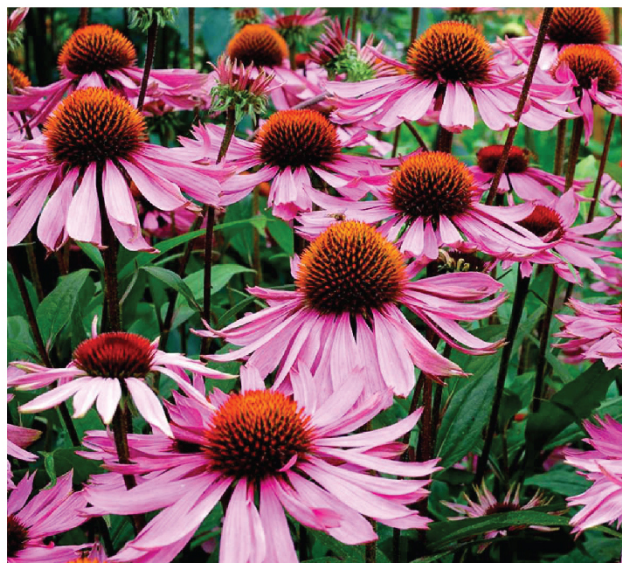
Nghiên cứu tại khoa hóa sinh, trường đại học Florence, Ý đã chứng minh: Oleuropein ức chế sự tăng sinh và di căn của tế bào ung thư phổi ở người cũng như làm giảm các gốc tự do oxy hóa nội bào.



NHÓM THẢO DƯỢC BẢO VỆ PHỔI KHỎI NHỮNG TÁC NHÂN GÂY ĐỘC MÔI

1. Cúc tây

Đại thực bào phế nang chiếm 3,5% tất cả các tế bào trong phổi của người khỏe mạnh. Chúng có vai trò như tuyến phòng thủ đầu tiên của phổi chống lại các loại vi khuẩn hít phải, loại bỏ các bụi bẩn và các độc tố từ môi trường. Bụi bẩn và các độc tố từ môi trường là nguyên nhân chính gây nhiễm độc phổi và ung thư phổi hiện nay.



Theo nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Alberta, Edmonton, Canada, chiết xuất cúc tây làm tăng cường mạnh mẽ chức năng đại thực bào phế nang, từ đó giúp điều hòa miễn dịch, làm sạch phổi, bảo vệ phổi khỏi bụi mịn, ô nhiễm không khí, hóa chất độc hại, vi khuẩn và virus từ môi trường.

2. Chiết xuất Xuyên bối mẫu

Xuyên bối mẫu là loại thảo dược quý đã được sử dụng cách đây hàng ngàn năm trong y học cổ truyền để điều trị các bệnh về phổi, đặc biệt là hen suyễn, viêm phế quản và giảm ho trong các trường hợp ho mãn tính, ho kèm khó thở, ho kèm đờm có máu, ho kèm chán ăn, tức ngực,...



Y học hiện đại chứng minh, xuyên bối mẫu kích hoạt lại hệ thống lông mao đẩy các chất thải ra ngoài để giải độc phổi. Việc làm sạch phổi và long đờm, giãn phế quản của xuyên bối mẫu trong điều trị hen suyễn, COPD không chỉ giúp dễ thở, cải thiện chức năng phổi mà còn làm giảm tần suất các đợt cấp tính, cải thiện chất lượng cuộc sống cho bệnh nhân.

THẢO DƯỢC TIÊU DIỆT TẾ BÀO ĐỘT BIẾN PHÒNG NGUY CƠ UNG THƯ

Fucoidan

Fucoidan là một hợp chất siêu nhớt được phát hiện vào năm 1913 bởi Giáo sư Kylin của Đại học Uppsala ở Thụy Điển, là nguồn chất nhớt sinh học chiết tách từ tảo biển.

Tảo nâu Okinawa, Mozuku, Kombu, Mekabu Nhật có chứa nhiều fucoidan nhất. Người dân Nhật Bản dùng tảo làm món ăn hàng ngày, có lẽ đây là một trong những lý do giúp Nhật Bản trở thành đất nước có tuổi thọ cao nhất thế giới.

Nhiều nghiên cứu được thực hiện đã chứng minh cơ chế chống ung thư của Fucoidan rất đa dạng:

- **Tăng cường hệ thống miễn dịch và “tiêu diệt” tế bào ung thư**
- **Điều hòa chu kỳ tế bào, ức chế sự tăng sinh tế bào ở khối u**
- **Thúc đẩy tế bào ung thư tự chết theo chu trình**
- **Ức chế sự hình thành mạch máu mới, qua đó cắt đứt nguồn nuôi dưỡng tế bào ung thư và giảm quá trình di căn.**
- **Giảm nhẹ được độc tính, các tác dụng phụ, gia tăng hiệu quả của các phác đồ điều trị ung thư.**

Theo nghiên cứu của tiến sĩ, bác sĩ Katsuyuki Nakajima, đại học Gunma, Nhật Bản, sử dụng Fucoidan mỗi ngày làm tăng cường hoạt động của tế bào tiêu diệt tự nhiên NK - tế bào có khả năng nhận diện và tiêu diệt tế bào đột biến gen (tế bào ung thư), từ đó phòng ngừa nguy cơ ung thư cũng như giảm đáng kể sự phát triển khối u và di căn ở bệnh nhân ung thư phổi.



Tiến sĩ, Bác sĩ Katsuyuki Nakajima,
Đại Học Gunma, Nhật Bản

NHÓM THẢO DƯỢC GIẢM HO, TIÊU ĐỜM, GIÃN PHẾ QUẢN

1. Chiết xuất Tỳ bà điệp

Tỳ bà điệp là vị thuốc cổ truyền nổi tiếng trong các bài thuốc chữa ho, hen suyễn, viêm phổi và viêm phế quản mãn tính. Dược lý hiện đại đã chứng minh rằng tỳ bà điệp có tác dụng giãn phế quản và kiểm soát các tế bào viêm, ức chế giải phóng các chất trung gian gây viêm, từ đó làm giảm tiết chất nhầy trong đường hô hấp và tổng đờm ra ngoài. Đờm bị tổng ra ngoài sẽ làm sạch phổi, giúp thông thoáng đường thở, phục hồi chức năng thông khí của phổi, giúp bệnh nhân dễ thở hơn. Điều này đặc biệt quan trọng trong điều trị hen suyễn, COPD và viêm phế quản mãn tính.



2. Chiết xuất lá Bạch đàn

Bạch đàn nổi tiếng là loại thảo dược có tác dụng “quét sạch” độc tố trong phổi. Hoạt chất chính trong lá bạch đàn là Cineole có tính chất sát trùng, long đờm, giảm tắc nghẽn đường thở, giảm ho. Đồng thời, chiết xuất bạch đàn còn có tác dụng kháng khuẩn mạnh với hoạt tính kháng khuẩn được đánh giá tương đương với kháng sinh gentamycin.



3. Chiết xuất Bồ công anh

Bồ công anh là vị thuốc quý trong nhiều bài thuốc cổ phương của Trung Quốc, Ấn Độ, Mỹ và các nước Trung Đông, được sử dụng như kháng sinh thực vật, dùng trong các trường hợp viêm nhiễm, bao gồm viêm phổi và viêm phế quản.

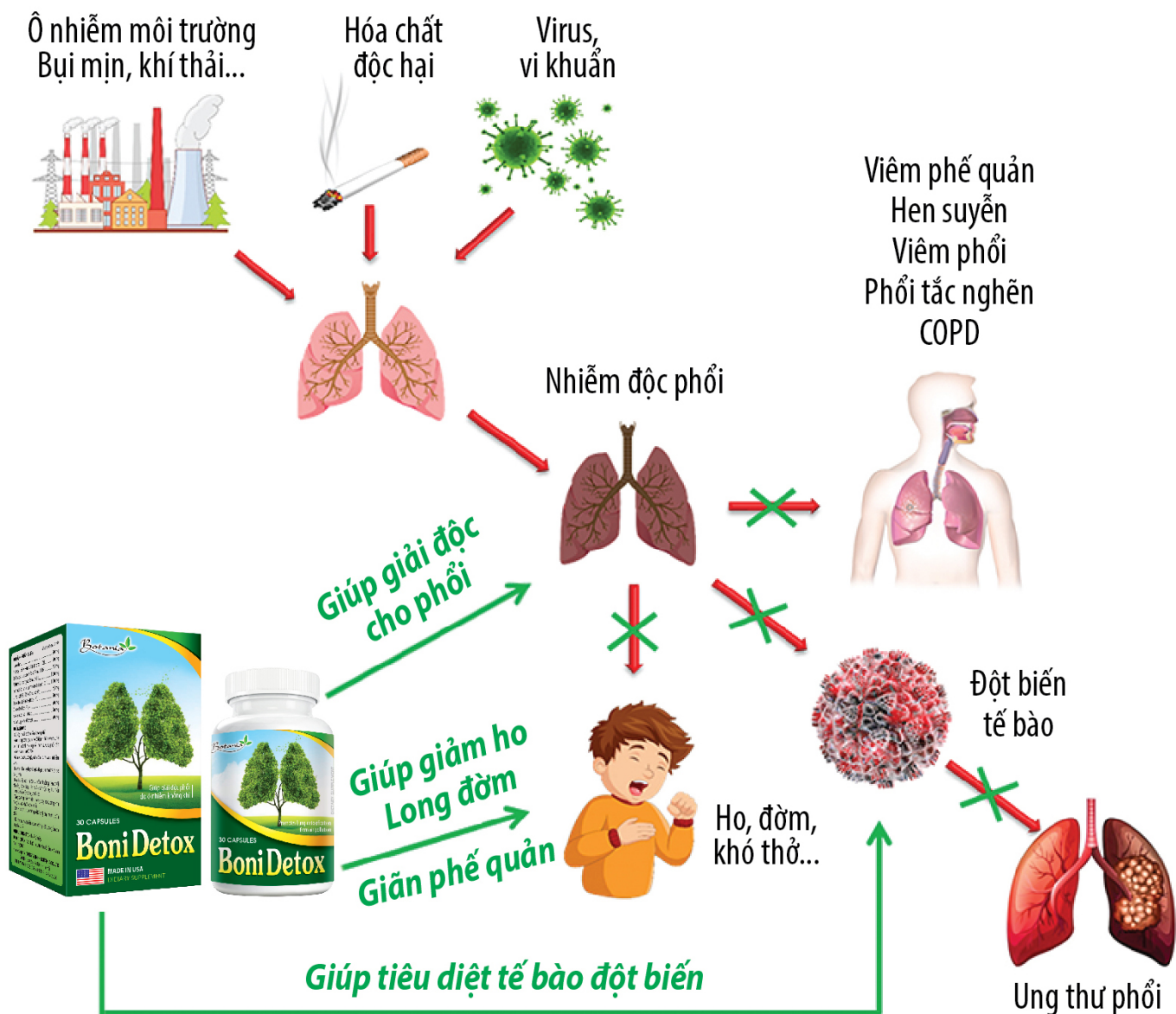


BoniDetox - Bí quyết của Mỹ giúp giải độc phổi, phòng ngừa ung thư phổi, tác động tận gốc vào nguyên nhân gây viêm phế quản mạn tính, phổi tắc nghẽn mạn tính COPD, hen phế quản và giảm nhanh triệu chứng đờm, ho, khó thở.



CÔNG DỤNG CỦA BONIDETOX

- + **Giúp giải độc phổi do ô nhiễm không khí.**
- + **Giúp long đờm, giảm ho, giảm khó thở ở bệnh nhân viêm phế quản mạn tính, viêm phổi, hen suyễn, phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD).**
- + **Giảm các nguy cơ gây nên cảm cúm và bị nhiễm lạnh.**
- + **Bảo vệ và làm sạch phổi, giúp bạn thở một cách dễ dàng hơn.**
- + **Giúp loại bỏ các loại khí độc làm ảnh hưởng đến phổi như: bụi, khói hay các hoá chất độc hại từ môi trường, chất độc trong thuốc lá.**
- + **Tăng cường miễn dịch, chống oxy hóa, tăng khả năng kháng khuẩn cho phổi.**
- + **Giúp làm khôi phục lại những tế bào bị tổn thương của phổi.**
- + **Hỗ trợ các bệnh liên quan đến phổi bao gồm cả ung thư phổi.**



**SẢN PHẨM BONIDETOX ĐƯỢC SẢN XUẤT TẠI
HỆ THỐNG NHÀ MÁY J&E INTERNATIONAL CORP - MỸ
THUỘC TẬP ĐOÀN ĐA QUỐC GIA VIVA NUTRACEUTICALS
TẬP ĐOÀN SẢN XUẤT DƯỢC PHẨM, THỰC PHẨM
CHỨC NĂNG UY TÍN HÀNG ĐẦU THẾ GIỚI**



Viva được thành lập vào tháng 4/1994 với tổng diện tích đất khoảng 22.251 m² và tổng diện tích nhà máy 15.850m².

- Tháng 3/2000 Viva đã được cấp giấy chứng nhận GMP: Good Manufacturing Practice - Thực hành sản xuất thuốc tốt theo tiêu chuẩn của Canada.
- Tháng 3/2004 Viva đã được cấp giấy chứng nhận GMP: Good Manufacturing Practice - Thực hành sản xuất thực phẩm chức năng tốt theo tiêu chuẩn của Canada.

Chính điều này đã đưa Viva lên 1 tầm cao mới đó là trở thành nhà sản xuất Dược phẩm và thực phẩm được chứng nhận GMP lớn nhất tại Canada.

Hệ thống máy móc trong nhà máy Viva sử dụng công nghệ microfluidizer, một trong những công nghệ tiên tiến hiện đại bậc nhất thế giới.

Công nghệ microfluidizer có thể được hiểu như sau: Thành phần nguyên liệu được đưa vào hệ thống thông qua bể chứa và được chuyển tới buồng tương tác với tốc độ 400m/s bởi 1 máy bơm áp suất cao. Khi vào trong buồng, nguyên liệu sẽ chịu những lực rất mạnh gây phá vỡ tế bào, đồng thời được làm mát ngay tức thì từ đó tạo ra những phân tử hạt có kích thước nano, dưới 70nm.

Công nghệ này giúp tạo ra những phân tử hạt nano có:

- Kích thước đồng nhất và ổn định
- Loại bỏ được những nguồn ô nhiễm
- Sản phẩm ổn định, hạn sử dụng kéo dài
- Khả năng hấp thu có thể lên tới 100%

So với các phương pháp thông thường, sử dụng 100% công nghệ microfluidizer trong sản xuất Dược phẩm và TPCN đã tạo ra những sản phẩm có sinh khả dụng cao, hấp thu và tác dụng tốt hơn.

Công nghệ microfluidizer đã giúp Viva Pharmaceutical Inc. vươn tầm lớn mạnh ra ngoài lãnh thổ Canada khi liên tiếp nhận được chứng nhận GMP của Cục quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ FDA, chứng nhận GMP của tổ chức y tế thế giới WHO.



Ngoài ra, Viva còn hợp tác đã được với các trường đại học, như UBC địa phương, bệnh viện, viện nghiên cứu, và các thành viên ngành công nghiệp từ khắp nơi trên thế giới. Một số sáng kiến của nhân viên Viva đã được cấp bằng sáng chế của Hoa Kỳ, cùng với bằng sáng chế của Canada.

Các nhà khoa học làm việc trong phòng nghiên cứu và phát triển (R & D) ở Viva có nhiều kiến thức về y học, dinh dưỡng, công thức, mỹ phẩm và khoa học sức khỏe liên quan.

Tất cả các thành viên của nhóm R & D đều tốt nghiệp các trường đại học uy tín có nhiều bằng cấp, hầu hết đều có bằng tiến sĩ, và một số chuyên gia về lĩnh vực Dược phẩm được quốc tế công nhận. Đồng thời Viva cũng tham vấn với các nhà khoa học và giáo sư tại các trường đại học, viện nghiên cứu và bệnh viện.

Mỗi ngày nhà máy Viva sản xuất:

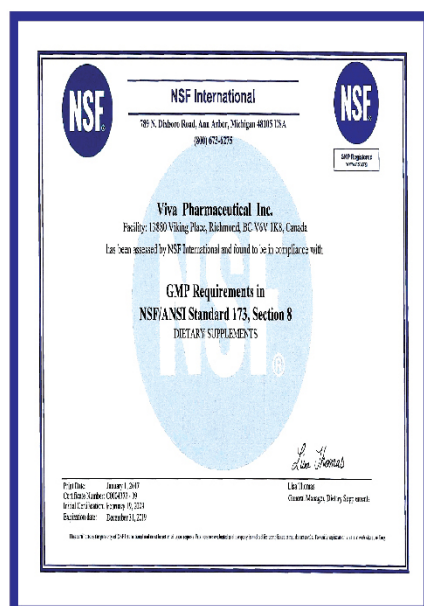
40 triệu viên softgels; 25 triệu viên nén; 8 triệu vỏ viên nang cứng.

Hàng năm Viva còn sản xuất được khoảng 2000 tấn chất lỏng và 800 tấn Cream, vì thế Viva đang là công ty sản xuất Dược phẩm và thực phẩm chức năng lớn nhất, có khách hàng ở hơn 100 nước khác nhau.

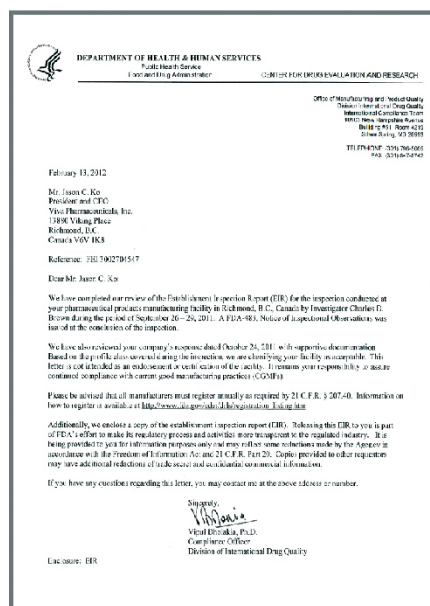
Với hệ thống máy móc hiện đại, nhân viên có trình độ cao, hệ thống cung cấp nguyên vật liệu uy tín, Viva cam kết sẽ tiếp tục phát triển các sản phẩm chất lượng, khoa học, sức khỏe cao nhất tới người tiêu dùng.

Web-site: <http://www.vivapharm.com>

NHÀ MÁY VIVA ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG NHẬN ĐẠT TIÊU CHUẨN GMP (THỰC HÀNH TỐT SẢN XUẤT THUỐC) CỦA TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI WHO, BỘ Y TẾ CANADA VÀ FDA HOA KỲ (CỤC QUẢN LÝ THỰC PHẨM VÀ DƯỢC PHẨM HOA KỲ)



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của tổ chức Y tế thế giới WHO



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của cục quản lý thực phẩm & dược phẩm Hoa Kỳ



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của Bộ Y Tế Canada

BONIDETOX BÍ QUYẾT CÓ MỘT LÁ PHỔI LUÔN KHỎE MẠNH

Bình Thuận: Bác Phạm Hồng Chính, 75 tuổi, ở tổ 2, khu phố 11, phường Phú Thủy, thành phố Phan Thiết, Bình Thuận, điện thoại: 0252.381.0536. Bác bị phổi tắc nghẽn mãn tính COPD.

"Khoảng 20 năm nay, tôi thường xuyên ho và khạc đàm nhưng lượng đàm không nhiều, mỗi năm khoảng trên 4 tháng tôi bị như thế



này, cứ đỡ rồi lại bị. Dần dần triệu chứng trở nặng hơn, tháng nào cũng bị không có thời gian nghỉ nữa, tôi ho thành từng cơn liên tục, mỗi cơn kéo dài tới 2 phút, ngày 10-15 cơn như thế, chủ yếu là lúc nửa đêm về sáng. Rồi tôi bị khó thở, đi bộ mấy trăm mét thôi là hụt hơi không đi nổi nữa. Đi khám thì bác sĩ bảo bị viêm phế quản mãn tính. Cách đây 5 năm, tôi phải nhập viện trong tình trạng sốt, ho liên tục, người kiệt quệ không còn sức lực, khó thở, môi và móng tay chân chuyển màu hơi tím tái. Bác sĩ bảo bệnh của tôi đã chuyển sang thành phổi tắc nghẽn mãn tính COPD. Tôi dùng BoniDetox 1 tháng thì thấy người khỏe ra, không mệt, cổ họng tôi dịu hẳn, thông thoáng hơn, giọng nói to, rõ không bị khò khè vì đờm chặn ngang nữa, ho cũng chỉ còn 2-3 cơn mỗi ngày thôi. Sau 2 tháng sử dụng, tình trạng khó thở được cải thiện rõ rệt, lồng ngực nhẹ hẳn đi, quãng đường đi bộ của tôi đã tăng lên được tới 500m mà không bị khó thở, đờm cũng ít hơn hẳn, trong và loãng chứ không vàng đục, đặc như trước nữa. Sau 3 tháng, các triệu chứng hết tới 90%, cổ họng dễ chịu lắm không thấy đờm đâu, không còn ho và khó thở nữa nhờ thế mà cả đêm tôi được ngủ một giấc ngon, trọn vẹn."

Hà Nội: Anh Nguyễn Việt Dũng 32 tuổi ở tầng 2, tòa nhà N01, chung cư New Horizon City, 87 Lĩnh Nam, Hoàng Mai, Hà Nội (điện thoại: 037.567.5609). Anh bị ho đờm kéo dài do ô nhiễm không khí.

"Nhà tôi ở tầng 2 của chung cư, cách sông Kim Ngưu có 500m, nước cầu bẩn đục ngầu, suốt ngày bốc mùi hôi thối. Nhà tôi lại gần đường vành đai 2, cát đá bụi mù và ban công nhà tôi hướng trọn ra khu vực đó. Cách đây 2 năm, cơn ho cứ ngày một dày, đờm xanh vàng đặc quánh, nhất là khi mới ngủ dậy. Đi khám thì tôi không bị bệnh gì cụ thể



cả, bác sĩ chẩn đoán là phổi của tôi bị nhiễm độc do ô nhiễm không khí. Sau khi tìm hiểu kỹ, tôi quyết định dùng BoniDetox của Mỹ. Bệnh tiến triển rõ rệt, sau 1 tháng, tôi thấy đỡ ho và bớt khạc đờm được 50%, đờm cũng loãng ra, màu trắng trong chứ không còn màu vàng xanh đặc như trước nữa. Tiếp tục dùng hết liệu trình 2 tháng, tôi hoàn toàn không còn hiện tượng ho, có đờm nữa. Cảm giác người khỏe ra hẳn ra, vì tối nào tôi cũng ngủ ngon, không bị thức giấc vì ho nữa. Bố tôi bị mất vì ung thư phổi, nên bây giờ tôi vẫn uống duy trì BoniDetox để phòng ung thư".

Thái Bình: Bác Vũ Văn Thịnh, 60 tuổi ở xóm 4, Thụy Liên, Thái Thụy, Thái Bình (điện thoại: 033.884.1983). Bác bị viêm phế quản mãn tính.

“Các triệu chứng viêm phế quản mạn tính khiến cuộc sống tuổi già của tôi không mấy vui vẻ. Ban đầu chỉ là những cơn ho, kèm theo đờm, khó thở mỗi khi thay đổi thời



tiết, nhưng lâu dần triệu chứng này diễn ra mật độ dày hơn hẳn. Đỉnh điểm đến đầu tháng 11 năm 2017, tôi bị ho khủng khiếp, đau tức ngực, khạc đờm xanh đặc quánh, ban đêm ho không thể ngủ được. Bác sĩ bảo nguyên nhân chính là do tôi nghiện hút thuốc lào và thuốc lá nặng, thêm vào đó ở quê có thói quen phun thuốc trừ sâu cho lúa, đốt rơm rạ khiến môi trường ô nhiễm. Từ ngày dùng BoniDetox với liều 4 viên, chỉ sau 1 tuần, đờm không còn đặc quánh nữa mà loãng ra, trong hơn. Tiếp tục sử dụng BoniDetox, sau 1 tháng, đờm hết, ho chỉ còn hơi khục khặc buổi sáng hoặc khi nào đi qua nhà ai đang đốt bếp than thì mới bị thôi, tình trạng khó thở cũng biến mất luôn. Sau khi hết 2 tháng, các triệu chứng đờm, ho, khó thở không còn nữa, người tôi khỏe, hết hẳn mệt mỏi, da dẻ hồng hào, mỡ màng hẳn ra.”

Hà Nội: Chú Nguyễn Đình Tư (50 tuổi, thôn Quảng Tái, xã Trung Tú, Ứng Hòa, Hà Nội, số điện thoại 0974.918.758). Chú bị bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính COPD

“Phổi của tôi bị nhiễm độc là do bụi nhôm khi tôi làm việc tại xưởng đúc đồ nhôm bên Malaysia. Ngày còn làm việc bên đó tôi đã bị ho có đờm, khó thở tới tức ngực rồi. Về Việt Nam,



tôi lại đi làm thợ xây, hít nhiều bụi xi măng nên tình trạng khó thở càng nặng hơn. Đi khám thì bác sĩ kết luận tôi bị phổi tắc nghẽn mãn tính COPD do môi trường làm việc độc hại. Uống thuốc tây thì tôi thấy đỡ một chút, không uống

nữa thì chỉ hôm trước hôm sau là cơn ho lại đến, đờm quánh vàng, nặng ngực, khó thở, thở khò khè còn nặng hơn trước làm tôi lại buộc phải uống thuốc và xịt thuốc. Tôi dùng mỗi ngày 4 viên BoniDetox, dùng được nửa tháng thì tôi thấy dễ thở hơn hẳn, các cơn ho cũng thưa và dễ khạc đờm hơn, đờm đã loãng chứ không còn đặc xít như trước. Sau 1 tháng, các cơn ho và tình trạng khó thở phải giảm tới 50%. Sau khi dùng hết liệu trình 3 tháng, tôi đã hết hẳn ho đờm, khò khè, khó thở, không phải dùng tới cả thuốc xịt để thở nữa rồi, người cũng khỏe khoắn, không còn mệt mỏi”.

Nam Định: Cô giáo Đặng Thị Bích Dư (58 tuổi), đội 8, Nghĩa Tân, Nghĩa Hưng, Nam Định. Cô bị bệnh hen suyễn.

“Tôi cũng bị hen phế quản lâu rồi. Bác sĩ bảo tôi phải tránh xa lông chó mèo, phấn hoa, bọ nhà, phải giặt chăn gối thường xuyên. Rồi tôi được chỉ định cho thuốc xịt, thuốc uống, còn dặn đi ra ngoài phải đeo khẩu trang, đừng đun bếp than nữa vì không khí ô nhiễm, khói bếp than, khói thuốc lá sẽ làm tần xuất mắc các cơn hen phế quản tăng lên. Thế là, tôi làm đúng y như bác sĩ dặn nhưng các cơn hen vẫn cứ ập tới bất cứ lúc nào, có ngày lên tới 6-7 cơn. Sau độ 1 tháng tôi sử dụng BoniDetox thì hiệu quả rõ rệt hơn nhiều, nếu ở nhà thì tôi không bị cơn hen nào nữa, chỉ khi đi ngoài đường hít bụi thì tôi mới thấy khó thở, cơn khó thở cũng chỉ xuất hiện khoảng 10- 20 giây là tự hết, không còn cảm giác bó nghẹt lồng ngực, da dễ tím tái như trước nữa. Tôi tiếp tục kiên trì uống BoniDetox 3 tháng thì hết hẳn những cơn hen, khó thở. Tôi ngủ một mạch cả đêm mà không bị một cơn thở khò khè nào. Một năm dùng BoniDetox là một năm tôi không biết hen suyễn là gì, da dễ hồng hào, người cứ béo trắng hẳn ra, chẳng có gì phải suy nghĩ nữa”.



VIII. CHUYÊN GIA GIẢI ĐÁP



Thạc sĩ - Bác sĩ
CHU THỊ CÚC HƯƠNG
PHỤ TRÁCH KHOA KHÁM BỆNH
BỆNH VIỆN PHỔI HÀ NỘI

Câu 1: Tôi bị ho đờm kéo dài, nhất là buổi sáng khi mới thức giấc, tôi luôn khạc ra rất nhiều đờm. Tôi có đi khám chụp phổi thì bác sĩ lại bảo phổi không sao. Không biết tôi có dùng được BoniDetox không?

Trả lời:

Trường hợp của anh nên dùng BoniDetox sớm.

Bởi ho đờm kéo dài là dấu hiệu của phổi bị nhiễm độc giai đoạn đầu.

Với tình trạng ô nhiễm không khí như hiện nay thì tình trạng nhiễm độc phổi ngày càng phổ biến. Ở giai đoạn đầu của nhiễm độc phổi, sự tổn thương ở phổi chưa lớn nên khi khám chụp phổi không phát hiện được nhưng sẽ biểu hiện ra ngoài bằng triệu chứng ho, đờm kéo dài. Nếu không được giải độc sớm, nhiễm độc phổi sẽ gây ra các bệnh lý cấp và mãn tính đường hô hấp như: viêm phế quản mãn tính, viêm phổi, phổi tắc nghẽn mãn tính COPD, hen suyễn, thậm chí là ung thư phổi.

Bởi vậy, để giải quyết triệt để tình trạng ho đờm của mình, chỉ uống kháng sinh là không đủ. Anh nên dùng BoniDetox để giải độc phổi cho mình.

BoniDetox là sản phẩm được nhập khẩu từ Mỹ với công thức toàn diện có tác dụng:

(+) Giải độc phổi, loại bỏ các độc tố tích tụ trong phổi, phục hồi tế bào phổi bị tổn thương nhờ: Baicalin, Cam thảo Italia, Xuyên tâm liên, lá ô liu

(+) Bảo vệ phổi khỏi tác nhân gây độc mới như: Cúc tây, xuyên bối mẫu.

(+) BoniDetox chứa Fucoidan Nhật Bản có khả năng tăng hoạt động của tế bào NK - tế bào nhận diện và "tiêu diệt" tế bào ung thư, ngăn ngừa ung thư phổi. Đây là bí quyết phòng ung thư của người Nhật Bản.

(+) BoniDetox còn chứa các thảo dược có tác dụng giãn phế quản, tiêu đờm, giảm nhanh triệu chứng ho - đờm - khó thở cho bệnh nhân: tỳ bà điệp, lá bạch đàn, bồ công anh.

Anh nên uống BoniDetox với liều ngày 4 viên, chia làm 2 lần, uống sau ăn và uống đủ liệu trình từ 2 - 4 tháng.

Câu 2: Tôi sống gần khu công nghiệp nên bị viêm phế quản mãn tính, hay ho, khạc đờm, khó thở. Tôi dùng BoniDetox 1 tháng nay thì các triệu chứng đã hết, tôi ngừng sử dụng BoniDetox được không?

Trả lời:

Chào anh! Chúc mừng anh đã có cải thiện tốt trên sức khỏe!

Nguyên nhân chính của viêm phế quản mãn tính là do phổi bị nhiễm độc. Vi khuẩn, virus, khói bụi, khói thuốc lá, ô nhiễm môi trường tấn công phổi gây viêm nhiễm, làm giảm sức đề kháng của phổi, phổi bị tổn thương gây nên bệnh viêm phế quản mãn tính cũng như khiến bệnh dai dẳng khó điều trị dứt điểm.

BoniDetox không chỉ giúp anh giảm các triệu chứng ho, khạc đờm, khó thở của bệnh viêm phế quản mãn tính mà còn tác động vào căn nguyên của bệnh, giúp giải độc phổi, loại bỏ các độc tố tích tụ trong phổi, nâng cao sức đề kháng của phổi, phục hồi chức năng phổi bị tổn thương nhờ Baicalin, lá ô liu, xuyên tâm liên, cam thảo Ý. Đặc biệt, BoniDetox phòng ngừa ung thư phổi nhờ Fucoidan Nhật Bản. Ung thư phổi là biến chứng nguy hiểm nhất của viêm phế quản mãn tính và nhiễm độc phổi. Vì vậy, anh nên dùng BoniDetox đủ liệu trình từ 2-4 tháng.

Đồng thời, anh sống ở khu công nghiệp, không khí bị ô nhiễm, khói bụi, hóa chất độc hại trong không khí sẽ khiến bệnh của anh rất dễ tái đi tái lại. Nên sau 1 liệu trình sử dụng BoniDetox, thì anh vẫn có thể dùng BoniDetox liều thấp duy trì hoặc dùng thành từng đợt nhắc lại để phòng ngừa.

Câu 3: Bố tôi hút thuốc gần 10 năm nay, sáng hay ho và khạc đờm, làm thế nào để hết tình trạng ho đờm?

Trả lời:

Ho và khạc đờm là dấu hiệu nhiễm độc phổi do thuốc lá gây ra. Nguyên nhân là do trong khói thuốc rất nhiều chất độc hại. Nếu không được giải độc phổi, tổn thương phổi sẽ ngày càng nặng nề, chất độc tích tụ trong phổi gây các bệnh lý viêm phế quản mãn tính, phổi tắc nghẽn mãn tính COPD, hen suyễn, ung thư phổi.

Bởi vậy bố anh nên bỏ thuốc lá kết hợp dùng viên uống giải độc phổi Boni-Detox. Bác nên uống BoniDetox với liều ngày 4 viên, chia làm 2 lần, uống sau ăn và uống đủ liệu trình từ 2-4 tháng. Thông thường tình trạng đờm, ho, khó thở sẽ giảm sau 2-3 tuần sử dụng. Dù đã giảm đờm, ho, khó thở, bác vẫn nên dùng BoniDetox đủ liệu trình để giải độc, thanh lọc lá phổi, loại bỏ hết các độc tố cũ tích tụ trong phổi, ngăn phổi nhiễm độc mới và phòng ung thư phổi.

Câu 4: Tôi bị bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính COPD, thường xuyên khó thở, ho đờm và hay bị các đợt cấp dù tôi vẫn dùng thuốc tây, thuốc xịt liên tục. Tôi có nên bỏ hẳn thuốc tây chuyển sang dùng BoniDetox hay không?

Trả lời:

Chào chú!

Với bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính COPD, thuốc tây chỉ cải thiện được những triệu chứng trước mắt, chưa ngăn ngừa, tác động trực tiếp vào nguyên nhân gây bệnh là nhiễm độc phổi và còn gây ra nhiều tác dụng phụ cho cơ thể.

Tuy nhiên, nếu chú đang ho đờm, khó thở nhiều thì chú nên dùng thuốc

tây kết hợp với BoniDetox trong thời gian đầu. BoniDetox có nguồn gốc thảo dược thiên nhiên nên rất an toàn nhưng sẽ cho tác dụng từ từ, sau 1 tháng sẽ cải thiện rõ được.

Khi BoniDetox phát huy hiệu quả, tình trạng ho đờm, khó thở giảm rõ thì chú có thể tham khảo ý kiến bác sĩ điều trị để điều chỉnh liều thuốc tây. Còn BoniDetox chú vẫn tiếp tục sử dụng duy trì đủ liệu trình 2- 4 tháng để giải độc phổi – tác động vào đúng nguyên nhân gây bệnh COPD, thanh lọc lá phổi, loại bỏ hết các độc tố cũ tích tụ trong phổi, ngăn phổi nhiễm độc mới, phục hồi tế bào phổi bị tổn thương, từ đó giúp chú khắc chế bệnh COPD hiệu quả, không còn ho đờm khó thở nữa và phòng ung thư phổi.

Câu 5: Trước đây tôi hút thuốc lá nhiều, công việc cũng hay phải đi lại trên đường nên hay bị ho đờm, nhất là vào buổi sáng. Bây giờ tôi đã nghỉ hưu, cũng bỏ thuốc lá và chuyển về quê sống, không khí trong lành hơn thành phố rất nhiều nhưng tình trạng ho đờm không đỡ mà ngày càng nặng. Tôi đi khám mới được bác sĩ chẩn đoán là viêm phế quản mãn tính. Tôi muốn hỏi nguyên nhân là do đâu và tôi có nên dùng BoniDetox không?

Trả lời:

Thưa bác, nhiễm độc phổi là một quá trình diễn biến âm thầm, trong nhiều năm. Tuy bây giờ bác đã bỏ thuốc lá, bác đã sống ở nơi trong lành hơn, tuy nhiên, độc tố của khói thuốc lá và môi trường ô nhiễm tích tụ trong phổi qua nhiều năm, làm phổi bị nhiễm độc và tế bào phổi tổn thương dần dần. Khi bác có tuổi, sức đề kháng kém đi, các cơ quan lão hóa dần, nhiễm độc phổi sẽ phát tác và gây bệnh viêm phế quản mãn tính.

Việc bác bỏ thuốc lá, sống ở môi trường sạch hơn là rất tốt nhưng cũng chỉ giúp hạn chế được những độc tố mới tấn công còn những độc tố cũ đã tích tụ trong phổi từ nhiều năm qua thì vẫn còn, tế bào đã bị tổn thương trước đây chưa được chữa lành sẽ khiến bệnh của bác nặng dần lên, có thể

chuyển thành bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính COPD và ung thư phổi nếu bác không giải độc phổi.

Bởi vậy, bác nên dùng BoniDetox sớm bác nhé. BoniDetox không chỉ giúp bác giảm các triệu chứng ho, khạc đờm, khó thở của bệnh viêm phế quản mãn tính mà còn tác động vào căn nguyên của bệnh, giúp giải độc phổi, loại bỏ các độc tố tích tụ trong phổi, nâng cao sức đề kháng của phổi, phục hồi chức năng phổi bị tổn thương và phòng ngừa ung thư phổi hiệu quả.

Câu 6: Tôi mới nghe một chương trình tư vấn trên tivi, bác sĩ nói về hậu quả của nhiễm độc phổi và tầm quan trọng của việc giải độc phổi. Tôi muốn hỏi những ai cần phải giải độc phổi?

Trả lời:

Thưa chị, dưới đây là những người nên sử dụng BoniDetox sớm để giải độc phổi:

- Những người tiếp xúc nhiều với các nguyên nhân gây nhiễm độc phổi:

- + Làm việc trong các nhà máy (xi măng, hàn xì, dệt may,...), các công trường xây dựng
- + Người sống cạnh khu công nghiệp, gần nguồn ô nhiễm
- + Người dân ở các làng nghề (làng nghề làm đồ đồng, đồ thủ công mỹ nghệ, mây tre đan,...)
- + Người hay phải lưu thông trên đường, hít nhiều khói bụi
- + Người hút thuốc lá, thuốc lào
- + Dân cư ở các thành phố lớn, có chất lượng không khí kém
- + Người dân sống ở những vùng nông thôn hay đốt rơm rạ, hay phun thuốc trừ sâu

- Người có các dấu hiệu nhiễm độc phổi: Ho, đờm, khó thở

- Người mắc các bệnh lý mãn tính tại đường hô hấp: Viêm phế quản mãn tính, phổi tắc nghẽn mãn tính COPD, hen suyễn.

Câu 7: Tôi là bệnh nhân bị hen suyễn nhiều năm nay. Hàng ngày, tôi luôn phải uống thuốc dự phòng cơn hen cũng như mang sẵn thuốc xịt theo người. Thế nhưng, gần đây, tần suất mắc các cơn hen của tôi dày lên, có khi 1 ngày bị vài cơn mặc dù tôi rất cẩn thận, luôn tránh xa lông chó, lông mèo, phấn hoa, đi ra ngoài là đeo khẩu trang. Dùng BoniDetox có giúp tôi giảm các cơn hen được không?

Trả lời:

Như bác nói, bác đã rất cẩn thận tránh tiếp xúc với dị nguyên, nhưng có 1 số yếu tố khiến bệnh hen nặng lên mà bác khó tránh khỏi, đó là môi trường ô nhiễm và khói thuốc lá. Hiện nay, chất lượng không khí ở Việt Nam đang ở mức rất xấu, nguy hại tới sức khỏe con người. Thói quen hút thuốc lá, dùng bếp than tổ ong,... cũng khiến các cơn hen xuất hiện nhiều hơn. Nguyên nhân là bởi những chất độc trong không khí, khói thuốc lá, bụi thô, bụi mịn, bụi nano trong không khí khiến phổi bị nhiễm độc.

BoniDetox sẽ giúp bác kiểm soát bệnh hen hiệu quả, giảm tần suất mắc các cơn hen, giảm khó thở trong mỗi cơn hen nhờ các thảo dược trong BoniDetox giúp giải độc phổi, phục hồi tế bào phổi bị tổn thương, loại bỏ các độc tố tích tụ trong phổi, bảo vệ phổi khỏi những tác nhân gây độc mới. Đặc biệt Fucoidan trong BonioDetox chính là bí quyết phòng ung thư phổi của người Nhật Bản.

IX. NHỮNG ĐỘNG TÁC YOGA TỐT CHO LÁ PHỔI CỦA BẠN

1. TƯ THẾ SUKHASANA

Tư thế đơn giản này được biết đến để giúp người bệnh tập trung vào hơi thở và hít thở sâu hơn, qua đó giúp lọc sạch đường hô hấp.

Ở tư thế chuẩn bị, bạn ngồi với hai chân bắt chéo, giữ ngực và lưng thẳng đồng thời đặt tay phải lên ngực của bạn. Sau đó, đặt bàn tay trái của bạn trên bụng. Hãy hít thở sâu giữ trong một vài giây và thở ra từ từ. Lặp lại quá trình cho 5-10 phút mỗi ngày.



2. TƯ THẾ CÁI CÀY

Thường xuyên rèn luyện tư thế cái cày giúp tác động làm sạch họng và điều hòa hơi thở tốt hơn, đồng thời, cải thiện các vấn đề về cột sống, vai gáy và sự linh hoạt của cơ thể.

Cách tập như sau: Nằm ngửa, duỗi thẳng tự nhiên. Hít sâu đồng thời nâng cao chân, hướng thẳng lên, sử dụng lực cánh tay đẩy hông lên. 2 bàn tay ôm trọn hông, nâng đỡ thân dưới (hoặc duỗi thẳng đan vào nhau), đưa chân xuống qua đầu, mũi bàn chân ép xuống sàn, cố gắng đẩy thẳng lưng. Giữ yên tư thế trong khoảng 30-60 giây, hít thở đều và trở lại vị trí ban đầu.



3. TƯ THẾ GÁC CHÂN LÊN TƯỜNG

Tư thế này luôn được xem là một trong những động tác thư giãn và đơn giản nhất, không chỉ giúp bạn được nghỉ ngơi, giải tỏa mệt mỏi, căng thẳng mà còn giúp phục hồi sức khỏe, cải thiện các vấn đề về hô hấp.

Cách tập: Nằm ngửa, duỗi thẳng tự nhiên, 2 chân đưa lên cao gác lên tường, thẳng chân. Chú ý thay đổi khoảng cách từ hông đến tường sao cho không khiến chân quá căng gây đau và không quá gần làm giảm hiệu quả giãn cơ. Cố gắng duỗi thẳng lưng và giữ nguyên tư thế trong 2-5 phút, giữ tinh thần thoải mái.



4. TƯ THẾ CHIẾN BINH

Không chỉ giúp săn chắc cơ đùi, hông và đốt cháy mỡ thừa tự nhiên cho vùng bụng mà động tác chiến binh còn giúp vùng ngực và phổi được mở rộng tối đa, tăng lượng oxy cung cấp cho cơ thể một cách có chọn lọc.

Cách tập: Đứng thẳng lưng tự nhiên, 2 tay duỗi thẳng. Bước chân phải lên trước, khuỵu gối tạo góc 90 độ đồng thời duỗi thẳng chân phải ra sau. Hít sâu, đưa 2 tay lên cao qua đầu, lòng bàn tay chạm nhau, mắt nhìn theo tay và ưỡn ngực hết cỡ. Hít thở đều nhẹ nhàng và giữ nguyên tư thế trong 30-60s sau đó trở lại vị trí ban đầu. Lặp lại động tác 5 lần với mỗi bên chân.



5. TƯ THẾ NỬA VĂNG TRĂNG

Cách tập: Đứng thẳng lưng tự nhiên, 2 tay dang rộng bằng vai. Bước rộng chân phải, thở nhẹ, từ từ nghiêng cả người sang phải, tay phải chống thẳng xuống sàn, tay trái duỗi thẳng hướng lên. Từ từ dùng lực của eo nâng cao chân trái ngang thân người. Giữ nguyên tư thế trong 3-5 phút, duy trì nhịp thở đều, nhẹ nhàng. Trở về vị trí ban đầu, nghỉ ngơi 5 giây và thực hiện tương tự với bên còn lại.



6. TƯ THẾ CÂY CUNG

Đây là một tư thế giúp mở ngực, do đó có thể làm giảm tắc nghẽn hô hấp và giúp bạn thở tốt hơn.

Cách tập: Nằm sấp, hai tay duỗi dọc theo cơ thể. Từ từ gập hai đầu gối. Hai tay đưa về phía sau, kéo lấy cổ chân đồng thời hít vào, ngực nâng lên khỏi mặt đất. Mặt hướng về phía trước, thư giãn cơ mặt. Giữ tư thế ổn định, chú ý vào hơi thở của mình. Hai tay giữ chặt lấy cổ chân sẽ kéo ngực lên, tạo thế thẳng bằng, toàn cơ thể uốn cong và căng như cây cung. Tiếp tục hít thở sâu trong khi thư giãn với tư thế này. Giữ như vậy trong 15 - 20 giây, bạn thở ra, nhẹ nhàng thả tay, đưa chân và ngực xuống đất, giải phóng cổ chân và thư giãn.



— Dược sĩ tư vấn —

18001044 - 0984.464.844
0243.766.2222 - 0243.760.6666
(giờ hành chính)

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Địa chỉ: 62 Bà Triệu - Hà Nội
ĐT: 04. 3943 4044 - Fax: 04.3943 6024
Website: nxbthanhnien.vn
Email: info@nxbthanhnien.vn

GIẤY PHÉP XUẤT BẢN

Số đăng ký KHXB: 3495-2017/CXBIPH/ 49-157/TN
theo QĐXB số 940/QĐ-NXBTN

BoniDetox

Giúp giải độc phổi do ô nhiễm không khí



- **Giúp long đờm, giảm ho ở bệnh nhân viêm phế quản mãn tính, viêm phổi, hen suyễn, phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD).**
- **Giảm các nguy cơ gây nên cảm cúm và bị nhiễm lạnh.**
- **Bảo vệ và làm sạch phổi giúp bạn thở một cách dễ dàng hơn.**
- **Loại bỏ các loại khí độc làm ảnh hưởng đến phổi như: bụi, khói hay các hoá chất độc hại từ môi trường, chất độc trong thuốc lá.**
- **Tăng cường miễn dịch, chống oxy hóa, tăng khả năng kháng khuẩn cho phổi.**
- **Làm khôi phục lại những tế bào bị tổn thương của phổi.**
- **Hỗ trợ các bệnh liên quan đến phổi bao gồm cả ung thư phổi.**



MADE IN USA

Nhà sản xuất: **J & E INTERNATIONAL CORP**

1365 Stonegate Way Ferndale WA 98248-7824

Nhà phân phối: CÔNG TY TNHH BOTANIA

204H - Đội Cấn - Ba Đình - Hà Nội / ĐT: 024.3.766 2222 - 1800.1044

Website: botania.com.vn