

Brain Health, Part 1

Good evening, everyone! This is today's Dharma Espresso on Brain Health, part 1.

Page | 1

Thank you very much for sending me letters, emails and text messages about Dharma Espresso. Someone asked me this question: What do we eat, drink, and do that is unhealthy for our brain? Also, could you please advise what we should eat, drink, and do for our brain to be healthier?

Your questions are very much appreciated. Please continue to send me emails and text messages about problems you encounter each day. My email address is thayhangtruong@gmail.com.

The lead researcher on brain study is Dr. Daniel Amen. He has a clinic specializing in the use of brain imaging equipment and believes that **brain** health is central to all health and success. Medical experts start to realize what they used to call mental health is actually brain health. It means mental illness actually originates from unhealthy brains. Sometimes what we think of as mental problems or psychological disorders may actually not be true.

Dr. Amen shared a very interesting story. A girl went on vacation with her family and they saw a group of very graceful and lovely deer. It was the most beautiful sight they had never seen. They did not expect that ten days later, the girl started to have hallucinations, hearing all kinds of sounds in her head. Her family thought she had a mental illness and took her to psychiatrists and psychologists who prescribed medicine for her hallucinations. After scanning her brain, Dr. Amen discovered it was not mental illness. Instead, her brain was simply infected with lyme disease transmitted by deer ticks. These bacteria attacked a small portion of her brain, causing hallucinations and made her sick. After taking antibiotics, she eventually recovered. Therefore, brain health is also mental health. In his books and talks on YouTube, Dr. Amen lists the following that have negative effects on the brain:

1. Obesity – being overweighted is the main cause for an unhealthy brain
2. Sleep apnea – a sleep disorder that occurs when a person's breathing is interrupted during sleep
3. Hypertension – even a slightly elevated blood pressure that remains steady for a long time can have negative effects on the brain
4. Diabetes

Brain Health - Sức khỏe của não #1

Page | 2

5. Prediabetes – even with prediabetes, excess glucose builds up in the bloodstream and can also affect the brain. Medications containing benzol increase the risk of head and brain damage.
6. Processed food and canned food – canned and packaged food are devoid of nutrient value and life energy.
7. Pesticides – Pesticides are dangerous. If the vegetables we eat are not washed properly, the pesticide residue on them will slowly have harmful effects on the brain and the nerves.
8. Sugar or high fructose syrup – Do not buy anything that has sugar in it. The more you eat sugar, the more your brain runs wild. What we can eat is honey or sugar made from the juice of agave plants. Avoid artificial sugars. Avoid adding little packets of artificial sweeteners to your coffee because they will damage your brain cells.
9. Artificial colors – Do not eat food that has artificial colors.
10. Unbalanced hormone level – meaning your hormones are not balanced or you have chronic stress and conflicts. One example is the ongoing stress of having to work every day, in the same office with a person you hate. That will damage your brain.
11. Finally, negative thinking - Surprisingly, negative thinking also reduces blood flow to the brain.

Perhaps what surprised me the most is the following that I read from Dr. Amen's articles. According to him, there are people whose mind is not healthy, who always have negative thoughts, and who can spend hours complaining. If you spend time on the phone with those people, thinking you are helping them by listening to them, you are actually causing your brain to reduce its efficiency and become unhealthy.

Similarly, you should not become too addicted to television, especially to violent scenes including killings, inhuman and immoral acts. Your brain cannot tolerate those things; they will cause your brain to suffer from chronic trauma, and eventually degenerate. These are things that we don't normally expect to happen.

That really surprised me. I did not expect that interacting with those who gossip, tell violent stories, or have negative thinking and unhealthy habits can also affect us.

From research, we know there are many mirror neurons in our brain that reflect everything people say and feel, and store them in our head. Therefore, we should avoid listening to negative talk or bad stories.

Brain Health - Sức khỏe của não #1

Brain health is very important. If brain health declines, so does the whole body. Therefore, we need other activities to keep it healthy.

Page | 3 I will stop here since I'm running out of time. To sum up, we should eat healthy food, have enough sleep, and avoid hanging out with people who always complain or talk negatively since these things can damage our brain.

That is perhaps the most important conclusion, not from myself but from Dr. Daniel Amen, a nationally recognized researcher on the brain. His advice surprised me too; I did not expect those things can affect our brain.

Thank you for listening. Today we've talked about what can damage our brain. Tomorrow I will talk about what to do to have a healthy brain.

Have a good night and a better new day tomorrow.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Sức khỏe của não - 1

Good evening các bác, *konbanwa*.

Page | 4 Đây là Dharma Espresso, *kohi o nomimasu* (tiếng Nhật: (Mời) uống cà phê)

Thưa các bác, thầy cảm ơn các bác đã viết thư, email, cũng như text, hỏi những câu hỏi về cà phê pháp của mình. Có một bác có một câu hỏi như thế này : Xin thầy nói thêm về cái não, ăn như thế nào, uống như thế nào, chuyện gì làm cho cái não mình nó tệ và cần ăn như thế nào, uống như thế nào, cho cái não của mình tốt hơn ?

Thầy rất cảm ơn là bác đã đặt câu hỏi và xin các bác tiếp tục gửi email, cũng như là text về, nếu các bác có câu hỏi nào về chuyện hàng ngày mình gặp, đối diện. Email của thầy là thayhangtruong@gmail.com

Thưa các bác, người đứng hàng đầu, lãnh đạo về chuyện nghiên cứu về não là ông Daniel Amen. Ông là một trong những người có clinic mà họ scan, chụp hình trong não, từ đó tìm được gạch nối từ sức khỏe tinh thần và não. Cho nên, câu mà người ta nói từ xưa là mental health, bây giờ người ta nói là brain health. Nghĩa là sức khỏe tinh thần chính là sức khỏe của cái não. Nhiều khi, có những bệnh mà mình tưởng là bệnh về tâm lý, tâm thần nhưng thật sự ra không phải.

Ông Amen kể một ví dụ rất hay. Ông nói có một cô nọ đi nghỉ hè với gia đình. Không ngờ rằng khi tới một chỗ nọ thì thấy một đàn nai rất đẹp, dễ thương vô cùng. Họ mừng rỡ vì đâu có ngờ gặp được một đàn nai như vậy. Không ngờ, 10 ngày sau khi gặp đàn nai, cô về thì bắt đầu bị huyễn tưởng, bắt đầu nghe những âm thanh lung tung trong đầu. Người ta tưởng là cô bị bệnh tâm thần, cho nên họ đem cô tới các BS về tâm lý, tâm thần và cho cô uống thuốc để giảm hallucinations.

Cho tới khi ông Amen rà cái não của cô mới biết là không phải do bệnh tâm thần mà vì não của cô bị infection do một loại giống như rận của nai (lyme disease). Con rận này ảnh hưởng rất mạnh vô não, chỉ là một bộ phận nhỏ thôi, mà làm cho cô sinh ra huyễn tưởng, sinh ra đủ thứ chuyện và cô bị bệnh. Khi biết như vậy rồi thì ông chỉ cần cho thuốc trụ sinh (antibiotic) thôi thì cô trở lại bình thường.

Do đó, sức khỏe của não cũng là sức khỏe tinh thần. Thầy nghiên cứu, đọc sách của ông cũng như là coi trên youtube, ông liệt kê những chuyện làm cho não bị tổn hại.

Đây là câu trả lời của thầy cho bác đã đặt câu hỏi.

- 1- Bệnh phì nộn, béo quá, to quá là một trong những nguyên nhân chính làm cho não tệ hại đi (obesity).
- 2- Bệnh sleep apnea là bệnh ngủ ban đêm, nửa chừng rồi mình ngừng thở.
- 3- Bệnh áp huyết cao (hypertension). Có nhiều người blood pressure không cao mấy, chỉ cao chút xíu thôi, nhưng trong một thời gian dài, cũng ảnh hưởng tới não.
- 4- Bệnh tiểu đường.

5- Pre-diabetic là trước khi bị bệnh tiểu đường là đường đã chạy tầm bậy trong người mình rồi và nó cũng ảnh hưởng tới cái não vô cùng. Có những thứ thuốc không tốt, có chất benzol vô trong người, trong đầu của mình.

6- Khi các bác ăn nhiều process food, tức là đồ ăn đóng hộp. Đồ ăn đóng trong hộp, trong thùng, đã trải qua nhiều quá trình làm cho các thứ thực phẩm này mất đi chất bổ, mất đi sức sống.

7- Pesticides : thuốc chống sâu, bọ. Những thứ thuốc này rất nguy hiểm. Nhiều khi các bác không rửa rau cho đàng hoàng, các chất thuốc đó còn trong rau rồi mình ăn vào, rồi từ từ nó sẽ trực tiếp ảnh hưởng tới não, thần kinh.

8- Sugar: đường. Đường này chính là những thứ đường high fructose syrup. Nếu các bác mua cái gì mà có đề chữ sugar là không nên, các bác càng ăn nhiều thì cái não càng chạy tầm bậy. Cái mà mình có thể ăn là ăn honey (mật) hoặc ăn những thứ lấy từ cây xương rồng ra, nhưng những thứ này cũng tạm được thôi. Mình nên tránh ăn những thứ đường hóa học.

9- Những thứ gọi là artificial colors, tức là những thứ làm thêm màu. Bác thấy hộp nào mà có đề artificial colors, tức là màu nhân tạo thì các bác đừng ăn. Những cái sweetener, nhiều khi các bác đi uống cà phê, thấy họ cho những cái bao nhỏ nhỏ, trong đó có bao cà phê và có những bao cho nó ngọt, là nhân tạo, những cái đó cũng không nên vì nó sẽ làm hư đi những tế bào trong não. Tế bào não không chịu đựng nổi những thứ đó.

10- Unbalanced hormone level là khi những hormones của mình không cân bằng. Hoặc là khi bác có những bệnh gọi là stress kinh niên, tức là những bức xúc kinh niên. Thí dụ như ngày nào bác cũng đi vào trong office, mà ngày nào bác đi vô chỗ đó cũng thấy khó chịu, khó chịu, khó chịu, tại vì bác ghét người đó mà ngày nào bác cũng phải gặp mặt cả. Thì đó cũng làm cho não của mình hư.

11- Điều cuối cùng, điều đáng ngạc nhiên vô cùng là negative thinking, tức là những tư tưởng tiêu cực. Tư tưởng tiêu cực cũng làm cho (blood flow) sự tuần hoàn của máu trong não cũng giảm bớt đi.

Có lẽ cái cuối cùng cả là điều làm cho thầy ngạc nhiên vô cùng khi mà thầy đọc bài viết của ông này là ông nói rằng: ngay như những lúc mà mình bỏ thời gian ra với những người nào không khỏe (unhealthy), lúc nào cũng có những tư tưởng negative cả, thí dụ như bác bắt phone lên nói chuyện với một người mà người đó complain từ đầu tới cuối, bác nghĩ là mình nghe complain để cho họ giảm bớt phiền não, không, té ra cái não của mình cũng bị giảm bớt hiệu năng và não của mình cũng ở trong trạng thái rất tệ hại, hại cho cái não mình.

Đó là vì sao bác không nên gắn liền với TV, với phim truyện violence, giết chóc, làm những chuyện phi nhân, phi nghĩa thì cái não của mình nó chịu không nổi, rồi từ từ trở thành chronic, tức là kinh niên như vậy. Cái não của mình càng ngày càng bết bát đi. Đó là những cái mà bình thường mình không thể ngờ được.

Đó cũng là cái làm cho thầy ngạc nhiên vô cùng. Té ra là giao du với những người chuyên nói thị phi hay là chuyện dữ dẫn, hay là negative, tiêu cực quá, mà mình gọi là không có healthy habits, không có thói quen tốt về nói năng hay là sự suy nghĩ thì té ra mình cũng bị ảnh hưởng luôn.

Brain Health - Sức khỏe của não #1

Sau này sẽ biết thì ra đó là vì mirror neuron trong người mình, thường thường là mình phản chiếu lại tất cả những chuyện gì người ta nói, những cảm xúc gì mà người ta đem lại, vô trong đầu mình. Do đó, mình tránh nói chuyện tiêu cực và tránh nghe những chuyện tiêu cực, chuyện xấu xa.

Page | 6

Cho nên, cái não kinh khủng lắm, khi sức khỏe của cái não bị decline (xuống dốc) thì cả người của mình bị xuống dốc theo. Cho nên mình phải có những hoạt động khác.

Hôm nay, vì không đủ giờ, mình chỉ nói chừng đó thôi và kết luận là chúng ta nên làm sao ăn no ngủ kỹ và mình nên làm sao tránh chơi (hang out) với những người lúc nào cũng nói chuyện tiêu cực, tiêu cực, lúc nào cũng nói xấu, nói xấu, lúc nào cũng làm cho những thứ trong đầu mình nó mệt đi.

Đó có lẽ là một kết luận quan trọng nhất, không phải từ thầy nói ra mà từ ông Amen là một người nghiên cứu rất giỏi về não, đã khuyên mình mà chính thầy cũng ngạc nhiên, thì ra là những điều đó ảnh hưởng tới sức khỏe của cái não.

Cám ơn các bác đã lắng nghe vì mình đã hết giờ rồi.

Ngày mai thầy sẽ tiếp tục thức sớm, nói sớm cho các bác nghe những chuyện gì giúp cho cái não của mình nó tốt.

Hôm nay mình nói những chuyện gì làm cho não mình bị hại hơn. Ngày mai sẽ tươi đẹp hơn.

Cám ơn các bác đã lắng nghe. *Arigato gozaimasu* (tiếng Nhật: Cám ơn.)

Hy vọng là các bác có một đêm an lành, vui vẻ và ngày mai chúng ta có một ngày mới tươi đẹp hơn.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Nhóm Đánh Máy và Phiên Dịch Hội Từ Bi Phụng Sự thực hiện.