

## **Brain Health, Part 2**

Page | 1 Good morning, everyone! This is today's Dharma Espresso on brain health, part 2.

Yesterday I talked about mental health which is also brain health. I also mentioned the negative effects making the brain unhealthy and less positive. Today I'll talk briefly about how to have a healthier brain, and thus, a clearer mind and a more vibrant spirit.

Dear friends, I received several emails and text messages about this topic in the last 20 hours. Thank you for sharing the difficulties you have had with family members who are facing problems or anger but you don't know how to help.

Now, let us look at the more positive sides. Let's talk about how to maintain a healthy brain.

1. Good nutrition - Later I will go into more details about foods that benefit our brain.
2. Exercise - We need to work out. Exercises such as Integral Tai Chi or CK Happy Heaven-Healthy Earth are good ones. Yoga enhances the function of the brain, helping it remember the movements, and bring more blood to itself. Those movements force the brain to think and become healthier. In general, all sports are good, from martial arts to yoga.
3. Meditation - Our mind can focus if we sit in silence and do not move. Focusing on one object contributes to the healing of the brain.
4. Relationships - We should have good relationships with people around us. For example, loving relationships with parents, spouses, children, friends, teachers etc. will be solidified if compliments, appreciation, admiration, and gratitude can be expressed and communicated. When love is expressed, our brain produces hormones that can heal many illnesses in our head and mind.

Therefore, when we start saying "I hate you", the truth is we do not really hate that person, but our brain is in the process of destroying itself. So no matter what you do, don't ever say "I hate you" or "I'll get you." Don't ever say or think of those words, because they will harm you.

On the contrary, we should say thanks. Even when a person did something bad, we still should say thanks because they remind us not to do bad things. If a person scorns or criticizes us, we should say thanks for having the opportunity to hear those words but we will never repeat them. We appreciate those who remind us not to say bad words and do bad things.

5. Vitamins - It is important that we take important nutrients for the brain such as Vitamins B6, B12, D (also from adequate sun exposure), and Omega 3. There are many more that I will mention later.
6. Social interaction - Surprisingly, for a healthier brain, we are advised to spend time with whoever is healthy. It means we should find time to meet and talk with people who are healthy, positive, happy, and not addicted to gambling, alcohol, or gossiping.

## Brain Health – Sức khỏe của não # 2

Gossiping is unhealthy. If we talk with gossipers, we are not engaging in anything worthwhile.

7. Finally, doing volunteer work is important. When we do good deeds, our brain gets healthier. When we do volunteer work, we intend to do good for other people, not for ourselves. This thought alone is good for the brain.

Page | 2

Our brain is not big. It is very small, weighing around 3 pounds which is about 2 percent of our body weight. It consumes 20% to 30% of our calorie intake, which is not too much, but it uses 20% of our blood flow. In spite of its small size, it requires a lot of energy. Therefore, the brain is not healthy if there is not enough oxygen. If a person has sleep apnea and stops breathing while they sleep, the brain cannot be healthy because it lacks oxygen. The same thing happens to someone whose head is submerged in water or who is dying. Without enough oxygen, that person starts to hallucinate, pass out, or falls into a coma. Those are dangerous situations.

Another danger that many of us don't know is the effect of pesticides on our brain. Many kinds of fresh produce are sprayed with pesticides, and if we don't wash them properly, we consume the poison. If we buy non organic products, we need to find a proper way to remove the pesticides. Important research reveals the following produce has the most pesticides:

1. Celery
2. Peach
3. Strawberries
4. Apples - (shiny skin has lots of pesticides, so peel the apple before you eat)
5. Blueberries - (white powder on the skin means there are lots of pesticides)
6. Nectarines
7. Cucumbers
8. Sweet bell peppers (especially those that are big, pretty, and shiny)
9. Spinach
10. Cherries
11. Kale
12. Potatoes (which I like most - the skin has lot of pesticides and needs to be removed)
13. Grapes (which I like very much too - they have lots of pesticides, so we should not eat the skin)
14. Green beans

The fresh produce I just mentioned has lots of pesticides and needs to be properly washed or you should buy the organic kind.

The following foods do not have much pesticide and therefore are healthy to eat without doing too much washing:

1. Avocados (quite good)
2. Sweet corn
3. Pineapples(no pesticides)
4. Mangos

## Brain Health – Sức khỏe của não # 2

Page | 3

5. Asparagus
6. Kiwis
7. Bananas
8. Broccoli
9. Papayas
10. Mushrooms (most mushrooms do not have pesticides)
11. Watermelon
12. Grapefruit
13. Eggplant
14. Cantaloupe

Let us stop here and I will continue with this topic some other time. I didn't expect that so many of you were interested in this topic. Please email or text me so we can discuss more on this, because I won't continue without your request.

Thank you for listening. I wish you a happy and invigorating day with lots of good and healthy foods to eat.

**Dharma Master Heng Chang**

*(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)*

## Sức khỏe của não 2

Good morning các bác, các anh chị, đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay.

Page | 4 Hôm qua thầy nói tới đề tài mental health tức là sức khỏe tinh thần, thì cũng là sức khỏe của não (brain health), và mình đã đề cập tới các tác dụng tiêu cực, làm cho não của mình cũng không mấy tích cực sung sướng lắm. Hôm nay, mình nói sơ về cách làm sao cho não tốt hơn và do đó, tinh thần của mình cũng mình hẳn hơn.

Thưa các bác, trong chuyện này mà trong vòng không đầy 20g đồng hồ, thầy nhận được nhiều emails của các bác, cũng như là texts các bác gửi. Thầy rất cảm ơn các bác đã chia sẻ và nói tới những khó khăn khi mà trong nhà, những người thân thương của mình, nhiều khi có nhiều sự khó khăn, giận dữ, tức giận v.v...mà mình không biết làm sao mà giúp được.

Bây giờ mình hãy nhìn tới những khía cạnh tích cực hơn một chút. Có những chuyện làm cho não của mình tốt:

1- Great nutrition, những món ăn rất tốt mà thầy sẽ đi vô chi tiết, cho biết các món ăn nào giúp cho não mình tốt.

2- Exercise, mình phải tập thể thao, những môn thí dụ như Càn Khôn Thập Linh, Càn Khôn Sống Vui Khỏe là những môn rất hay. Yoga có những động tác phối hợp với não, làm cho não thấy những động tác đó, nó học và đem máu vào não nhiều hơn. Những động tác đó, bản thân của nó làm cho não của mình phải suy nghĩ và tốt hơn.

Cho nên, tất cả các môn thể thao, môn võ đều rất tốt, từ yoga cho tới các môn võ đều rất tốt.

3- Meditation: ngồi tĩnh lặng, đừng động đậy gì hết và để cho tâm của mình chú ý. Việc chú ý vào một chỗ là một cách làm cho não của mình được lành trị một cách rất tốt.

4- Mình nên có quan hệ tình cảm tốt với những người xung quanh. Quan hệ gọi là quan hệ tình thương (loving relationships) thí dụ như với cha mẹ mình, với vợ chồng, với con cái, với bạn bè, thầy trò...Những quan hệ tình cảm đó mà mình biểu hiện được, nhất là mình phải biết làm một động tác gọi là khen, appreciate, mình tán thán, cảm kích, bày tỏ lòng biết ơn, tri ân tới tất cả những người xung quanh. Khi mà mình bày tỏ tình thương của mình, thì tự nhiên, não của mình tiết ra những hormones, trong trạng thái lành trị rất nhiều bệnh trong đầu và trong tinh thần của mình nữa.

Bởi vậy cho nên khi mà mình bắt đầu nói chữ I hate you, thì thật sự ra người đó không phải là người đáng ghét đâu mà cái não của mình đang đi vào chiều hướng gọi là tự nó nó hủy hoại, hủy diệt. Cho nên, mình làm gì thì làm, các bác tránh, không bao giờ nói I hate you hay là I trả thù, trả đũa, đừng nói câu đó và đừng có nghĩ tới chữ đó, bởi vì những cái đó làm hại mình. Ngược lại, mình nói câu cảm ơn, ví dụ như người ta làm xấu thì mình nói cảm ơn, mình có cơ hội để mình không làm xấu. Nếu người ta nói những câu châm chọc, châm biếm, chỉ trích mình thì mình nói cảm ơn là mình đã thấy được những lời đó và mình sẽ không lập lại, cảm ơn là bởi vì mình đã biết rồi, mình tri ân những người đã nhắc nhở mình đừng làm những chuyện xấu, đừng nói những lời xấu.

5- Có những nutrients, những chất rất quan trọng cho não, thí dụ như B6, B12 hay là Vitamine D, ra ngoài nắng rất quan trọng, hay là Omega 3, rất quan trọng. Còn nhiều chất nữa, từ từ thầy sẽ đi vào chỗ những thức ăn đó như thế nào.

6- Cuối cùng, cũng là điều rất ngạc nhiên vô cùng. Người ta khuyên mình nên spend time với những người nào healthy. Tức là mình nên dành thời giờ đi gặp, nói chuyện với những người nào khỏe mạnh, tích cực, những người vui, những người không bị nghiện ngập như chơi bài, nghiện ngập như là ngồi tán dóc. Không có chuyện gì cả, ngồi tán dóc thôi thì không healthy. Những người chỉ ngồi tán dóc thôi, mình tới nói chuyện, họ không engage mình vô những chuyện gì tốt cả.

7- Cuối cùng cả, cũng rất là quan trọng là thiện nguyện. Mình nên đi làm việc thiện nguyện, đi làm chuyện tốt là cái não mình nó tốt. Khi mình làm thiện nguyện là mình có ý sẵn rồi, mình đi làm chuyện gì đó cho nó tốt, nó hay cho người khác, chứ không phải đi làm những chuyện cho mình. Nội tư tưởng đó không là tốt rồi.

Não không lớn lắm, rất nhỏ, chỉ bằng 2 phần trăm trọng lượng của con người mình, tức là nó có 3 lbs. Nó chỉ dùng từ 20 tới 30 phần trăm calories mà mình ăn vào, ít lắm, không nhiều, nhưng nó dùng tới 20 phần trăm máu chảy. Não nhỏ như vậy nhưng dùng rất nhiều năng lượng của mình chứ không ít. Cho nên, nếu mình thiếu oxygen thì coi như là mình làm cho não của mình không thể tốt được. Bệnh sleep apnea là lúc mình ngủ mà mình ngừng thở thì não thiếu oxygen, không tốt. Hay là khi đầu người nào chúc xuống dưới nước hay là một người sắp chết, họ thở không đủ oxygen, là tự nhiên họ bắt đầu hallucinate, họ bắt đầu mê man, mê mờ lung tung cả. Đó là những cái rất là nguy hiểm.

Còn một điều nguy hiểm nữa, thường thường mình không biết, thầy xin nói liền vì sợ chờ không có thời giờ nói tiếp ngày hôm nay. Có những thức ăn, mình rửa nhưng nó bị độc bởi vì những thuốc pesticides, thuốc sát trùng nhiều quá, làm cho mình rất khó mà có thể không bị trúng độc.

Nếu các bác mua những thức ăn ở ngoài thị trường không phải là organic, có chừng 14, 15 loại, bác rửa kiểu nào thì rửa, phải có chất rửa để cho nó mất đi pesticide. Những món ăn này để thầy đọc cho các bác nghe. Đây là những nghiên cứu quan trọng cho thấy các món ăn này có thuốc sát trùng nhiều nhất.

1- Celery

2- Peach (trái đào)

3- Strawberry (dâu)

4- Apple. Vỏ apple bóng láng, pesticides nhiều lắm, phải cắt vỏ đi.

5- Blueberry. Nhiều khi các bác mua những trái blueberry thấy những trái tròn tròn trắng là bởi vì pesticides rất nhiều

6- Nectarine

7- Cucumber

8- Sweet bell pepper là những trái ớt bự, đẹp, to sáng loáng

9- Spinach

10- Cherry

11- Kale (cải làng)

12- Potato (thây thích nhất). Thường bác phải cắt vỏ vát đi, vỏ có rất nhiều thuốc sát trùng.

Page | 6

13- Grape, nho, cũng là món mà thầy thích vô cùng, bị xịt thuốc cùng hết, cho nên, mình mua nho mà không thể ăn vỏ.

14- Green bean (đậu xanh).

Những thứ này, nếu bác mua không phải là organic thì thường thường nó đều có nhiều thuốc sát trùng cả và mình phải có thuốc để rửa cho sạch, để dung hòa lại.

Còn có những món ăn rất ít thuốc sát trùng là:

1- Avocado, ăn chắc chắn là tốt

2- Sweet corn (bắp ngọt)

3- Pineapple, không có thuốc sát trùng

4- Mango (xoài)

5- Asparagus

6- Kiwi

7- Banana

8- Brocoli

9- Papaya (đu đủ)

10- Mushroom. Đa số mushroom là không ai xịt thuốc sát trùng

14- Watermelon

15- Grapefruit (bưởi)

16- Eggplant

17- Cantaloup

Đây là những thứ mà mình biết là thuốc sát trùng rất ít và ăn rất tốt.

Ngày hôm nay tạm thời mình ngừng ở đây và thầy sẽ tiếp tục nói về đề tài này vì thầy không ngờ là có nhiều bác hứng thú để nghe về đề tài này.

Xin các bác gửi email hay là text cho thầy để thầy nói thêm vì các bác phải yêu cầu thì thầy mới nói được.

Cám ơn các bác đã lắng nghe.

Chúc các bác một ngày vui, ăn cho thật nhiều đồ ngon lành, bổ dưỡng và tinh táo.

**Thầy Hằng Trường thuyết giảng**

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