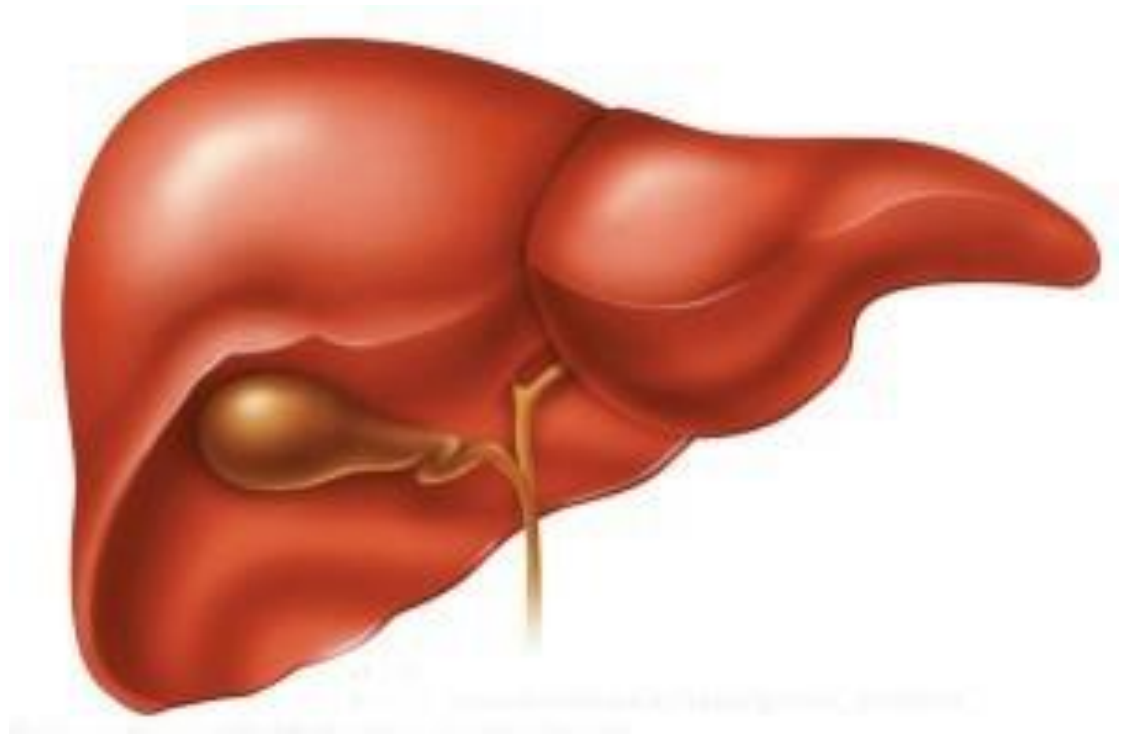


GAN / TÚI MẬT

Bao gồm:

Sỏi, Bệnh gan, viêm gan, vàng da, mật

Gan



KHUYẾN CÁO Y KHOA: Xin lưu ý, những thông tin dưới đây chưa được Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm phê duyệt. Các thông tin và quan điểm trong tài liệu không nhằm mục đích chuẩn đoán, điều trị, cứu chữa hoặc phòng chống bệnh. Các nhận định ở đây là quan điểm của người viết và không chính thức được coi là thông tin chính xác hay đánh giá y tế. Tài liệu này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin và

không nhằm mục đích tư vấn y tế. Bởi vì luôn có rủi ro nào đó liên quan đến xuất bản các ấn phẩm thay thế, do vậy tác giả, nhà xuất bản và nhà phân phối không chịu trách nhiệm đối với bất kỳ tác động bất lợi hoặc hậu quả từ việc sử dụng các gợi ý hoặc phương pháp nêu trong tài liệu.

AI CŨNG MUỐN CHỮA LÀNH NHANH CHÓNG, NHƯNG KHÔNG CÓ VIÊN THUỐC THẦN KỲ!

Bạn không thể thoát khỏi ung thư phổi bằng cách đơn giản là ăn bông cải xanh. Giải pháp không phải là “ăn gì” mà thường là “nên DỪNG ngay những việc gì ĐÃ GÂY bệnh cho bạn!” Tình trạng hiện tại của bạn có thể là kết quả của các lựa chọn của bạn tính đến thời điểm này, và nó sẽ giúp bạn hiểu ngay điều gì đã gây ra tình trạng đó để bạn có thể đảm bảo không để xảy ra nữa hoặc tiếp tục trở nên tồi tệ hơn.

Giải pháp để có một sức khỏe tốt thực sự không phải chỉ đơn giản là bổ sung thêm cái gì đó vào chế độ ăn hiện tại... mà quan trọng hơn là loại bỏ đi cái gì, điều đó có nghĩa là bạn phải đối mặt với những con nghiện bánh mì, mì ống, pizza, đường, pho-mát, sữa, chất kích thích, thói quen ăn khuya và tất cả các chứng nghiện thực phẩm khác.

Sức khỏe là cơ thể, trí óc và tinh thần. Nếu liên tục 10 năm bạn bị căng thẳng khiến thể chất trở nên tồi tệ, bạn không thể chỉ uống thảo dược hay thuốc tây. Bạn phải giải quyết nguyên nhân của sự căng thẳng và cân bằng lại cuộc sống. Tôi sẽ cố gắng và giúp bạn thực hiện điều đó nhưng chính bạn phải tự chữa lành toàn bộ cơ thể, trí óc và tinh thần của mình.

Tài liệu ngắn gọn này liệt kê các nguyên nhân, triệu chứng phổ biến nhất và hướng dẫn nên ăn uống gì, nên làm gì. Nên nhớ, chỉ đơn giản dùng một số loại thảo dược sẽ không giúp bạn khỏe mạnh một cách thần kỳ nếu bạn tiếp tục làm những điều gây hại cho chính bạn. Tôi KHUYẾN NGHỊ bạn nên đọc cuốn sách về lối sống và chế độ ăn kiêng có tên HEAL YOURSELF 101 (TỰ CHỮA LÀNH 101), và tuân theo hướng dẫn trong sách. Nếu bạn làm được điều đó, hầu như bệnh của bạn sẽ tự động biến mất và thậm chí không cần đọc thêm cuốn sách này. Cái bạn có chỉ là triệu chứng. Để loại bỏ triệu chứng, cần loại bỏ nguyên nhân.

Điều mấu chốt là bạn cần phải cảm thấy khỏe trở lại. OK! nào, hãy xắn tay áo và bắt đầu ngay.

SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY NHƯ THẾ NÀO

Những gì bạn sắp đọc là tổng hợp thông tin tôi thu thập trong 20 năm qua, nó hoàn toàn được cập nhật với những phát hiện mới nhất. Nhiều trong số đó đã được thử nghiệm trên bản thân tôi và những người khác mà tôi biết. Đây chỉ là một đầu mục phụ trích ra trong cuốn sách hơn 600 đầu mục mà tôi đã và đang tập hợp nhiều năm, đó là một cuốn sách tham khảo về sức khỏe toàn diện mà ai cũng có thể tham chiếu tình trạng sức khỏe của mình và sẽ thấy cần phải làm gì để cải thiện. Tôi mất nhiều năm để viết và vẫn chưa hoàn thành. Theo cách tôi đang thực hiện thì cuốn sách có thể lên tới một nghìn trang. Đây là một công trình lớn mang tính cộng

đồng. Trong khi đó, người ta đang chết dần chết mòn một cách quá uổng phí và chiến đấu để giành giật sự sống một cách đau đớn trong điều kiện sức khỏe mà hoàn toàn có thể tránh được. Tôi cần phải lấy những gì tôi có ở đó NGAY BÂY GIỜ. Vì vậy, ngay cả khi tôi chưa hoàn thành xong cuốn sách, tôi có thể chia sẻ với các bạn những gì tôi đã có. Tôi đã chia thành những đầu mục thích hợp và cố gắng giải thích ngắn gọn và rõ ràng nhất có thể.

Phương pháp hiệu quả nhất là đọc cuốn sách chính về ĂN KIỀNG và LỐI SỐNG cùng với đầu sách phụ phù hợp với tình trạng sức khỏe của bạn nhất. Có thể có một vài đầu sách phụ nên đọc đồng thời bởi vì mọi thứ có liên quan đến nhau. Hầu hết người ta không nghĩ nhiều về đại tràng, gan và thận nhưng đó là nơi mà tất cả được lưu trữ. Bạn không thể chỉ bôi kem lên vùng da bị vẩy nến và mong nó biến mất một cách kỳ diệu khi toàn bộ máu của bạn đều nhiễm độc và chỉ cố gắng đẩy độc tố ra ngoài qua da. Bạn cần phải dọn dẹp nguồn gây bệnh chứ không phải dọn triệu chứng.

THẢO DƯỢC VÀ THỰC PHẨM BỔ SUNG

Sẽ có danh sách các thực phẩm bổ sung và thảo dược tốt nhất để sử dụng trong các điều kiện cụ thể. Nên dùng thực phẩm bổ sung (vitamin, axit amin, v.v...) với liều lượng cụ thể trong hầu hết các trường hợp. Nhưng thảo dược đơn giản chỉ là thực vật, bạn có thể sử dụng bao nhiêu tùy thích. Chúng ở dạng bột hoặc chất lỏng chiết xuất từ thực vật. Bạn không thể dùng quá liều lượng đối với cây bồ công anh. Nhưng bạn CÓ THỂ dùng rất ít để có tác dụng, trong trường này, cố gắng dùng nhiều hơn và theo dõi để loại bỏ dần nguyên nhân gây bệnh và tiếp tục làm sạch cơ thể. Pha bột thảo dược với nước hoặc nước ép và uống trong ngày. Tôi sẽ cho bạn địa chỉ để mua thảo dược online, họ sẽ gửi hàng cho bạn. Đơn giản pha chúng vào một cái bát và dùng thìa uống 3 lần mỗi ngày. Nếu thấy đắng quá, hãy bỏ thêm ít mật ong nguyên chất hoặc bột cỏ ngọt xanh hoặc chất tạo ngọt mới của tôi. Nhưng bạn biết đấy, chất có vị đắng rất quan trọng trong việc làm sạch gan, vì thế cố gắng đừng trốn tránh nó nếu bạn có thể. Đương nhiên bạn có thể dùng thảo dược ở dạng viên nang mua tại các quầy thực phẩm chức năng nhưng giá sẽ cao hơn đáng kể. Hầu hết các thảo dược không đắt đến mức đó. Tôi sẵn có các công thức thảo dược kết hợp, nếu bạn muốn, nó đã sẵn sàng để dành cho bạn. Bạn có thể lấy công thức tại MarkusProducts.com hoặc HealAnything.com

Nhưng bạn có thể tự làm mọi thứ. Điều quan trọng nhất, đó là tạo cho bạn sức mạnh bằng cách cung cấp đủ các thông tin cần thiết để bạn làm chủ cuộc sống của mình. Chữa lành không nên quá tốn kém, lệ thuộc vào bệnh viện hoặc đau đớn. Nên thực hiện một cách tự nhiên và tại nhà. Bạn đang kiểm soát được tất cả. Đó là cuộc sống CỦA BẠN. Hãy để tôi bắt đầu cùng với bạn. Những các thông tin này là luôn đúng theo thời gian.

Nó đã giúp chữa khỏi cho hàng triệu người nếu không muốn nói là hàng tỉ người trong lịch sử. Bạn nên nhớ, bước đầu tiên là làm sạch cơ thể trước khi sử dụng thảo dược và thực phẩm bổ sung.

Ngôn ngữ trong sách rất cơ bản, thẳng thắn và rõ ràng, không ở định dạng đẹp đẽ với nhiều hoa lá. Đôi khi, chỉ là một danh sách và không có lời giải thích. Tôi cố gắng giải thích những điều tôi có thể, nhưng bạn nên nhớ, tôi phải làm hơn 600 đầu sách phụ! Và sẽ mất nhiều năm nữa... nhưng bạn lại cần có ngay. Tôi xin lỗi vì sự lộn xộn đó.

Tôi không phải là bác sĩ và tôi không thể cho lời khuyên về y khoa. Tôi đang chia sẻ với bạn những gì tôi đã phát hiện, trải nghiệm và có kết quả từ hơn 20 năm tự nghiên cứu.

Đó chỉ là quan điểm của tôi. Hãy giữ gìn sức khỏe

MẸO CHO BẠN:

Ví dụ, bạn có thể lấy lycopene từ quả anh đào, nhưng không có sẵn những quả mọng và tươi. Nhiều cửa hàng thực phẩm sạch có anh đào hữu cơ trữ trong ngăn đá (30% sinh lực đã bị mất đi khi cấp đông, nhưng có còn hơn không). Bạn có thể mua một số loại quả mọng ở dạng bột đông khô từ các công ty thảo dược với hầu hết các chất chống ô-xy hóa vẫn còn nguyên vẹn. Không phải là khôn ngoan khi mua trái cây sấy khô bởi vì lượng đường còn lại quá đậm đặc, trừ khi bạn ngâm nó dưới nước trước khi dùng.

Hãy uống 3 hoặc 4 lần mỗi ngày. Bạn đừng nghĩ rằng uống một ngụm nhỏ mỗi ngày là có tác dụng. Bạn không hề suy nghĩ gì nhiều về việc uống một lượng nước ngọt khổng lồ một ngày, trong đó có đầy những hóa chất. Nhưng bạn lại sợ uống một thìa café thảo dược tốt cho sức khỏe.

Axit Amin – Bạn có thể sử dụng từng loại axit amin cho từng trường hợp cụ thể, nhưng sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu ăn hoặc uống những thực phẩm tự nhiên giàu axit amin như tảo Chlorella, phân ong, men dinh dưỡng, sầu riêng, v.v....

THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết. Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây

belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed).

Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả.

Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Chúc bạn may mắn và dồi dào sức khỏe!



(xem thêm về bệnh Viêm gan ở dưới- nhiều người thậm chí còn không biết họ có bệnh viêm gan) Đọc thêm **TÚI MẬT** ở dưới vì chúng có liên quan với nhau.

Làm sạch gan là một trong những điều quan trọng nhất bạn có thể làm cho sức khỏe của mình. Gan có **RẤT** nhiều vai trò...

Gan **LỌC** độc tố trong cơ thể và là **NGUỒN NĂNG LƯỢNG** của bạn- Nếu gan của bạn độc hại và tắc nghẽn, bạn mệt mỏi rất nhiều. Bạn cần năng lượng? hãy **LÀM SẠCH** gan của bạn **!!!!** Bộ lọc của bạn bị tắc.

Gan lọc chất thải và độc tố hòa tan trong chất béo, trong khi thận lọc chất thải và độc tố hòa tan trong nước.

Một yếu tố chính khác của **ung loét** là **STRESS**, mà stress cũng làm giảm axit dạ dày của bạn. Cái gì đang gặm nhấm bạn vậy? Bạn đang che giấu hoặc kìm hãm cảm xúc mà cảm xúc đó thực sự đang ăn rỉ bạn? Bạn không thể giữ nó mãi như thế nếu không nó sẽ giết bạn. Hãy đối mặt với nó hoặc đơn giản là bỏ đi và để nó đi. Bạn cần giải phóng bản thân khỏi các vấn đề ăn mòn hoặc mối quan hệ ăn mòn này. Cảm xúc luôn ảnh hưởng đến cơ thể và cơ thể bạn luôn ảnh hưởng đến cảm xúc của bạn. Chúng là một. Khi chúng ta che giấu cảm xúc, cơ thể chúng ta bị loét,

đau đầu, ung thư, khối u, v.v.

Nguyên nhân thứ ba gây loét là thuốc theo toa, đặc biệt là nhóm thuốc chống viêm không steroid (NSAIDS)

Năng lượng-

Gan tạo ra glucose (một loại đường) từ carbs, axit amin, chất béo và tinh bột bạn ăn. Chúng ta vẫn thường nghĩ glucose là NĂNG LƯỢNG TINH KHIẾT. Đó là những gì cần để bộ não của bạn hoạt động. Đó là nhiên liệu của bạn. Hầu hết mọi người ăn quá nhiều, vì vậy glucose dư thừa được lưu trữ trong gan dưới dạng glycogen và được chuyển đổi trở lại glucose khi cần thiết.

Gan cũng chuyển đổi một số protein và đường thành chất béo, phục vụ như một nguồn nhiên liệu bổ sung cho cơ thể.

Detox- Gan của bạn là bộ lọc của cơ thể - nó bảo vệ bạn khỏi hóa chất, chất độc, độc tố, thực phẩm xấu, v.v. Đó là điểm đến cuối cùng của tất cả những chất bảo quản, thuốc trừ sâu, hóa chất và những đồ ăn vặt của bạn. Đó là nơi rượu, khói, kim loại nặng, khói nhựa, ma túy, thuốc giảm đau, vi khuẩn, ký sinh trùng, v.v. tích lũy. Nó là cơ quan lớn nhất bên trong cơ thể và nó đã được lấp đầy bằng rác độc hại kể từ ngày bạn được sinh ra.

Lần cuối cùng bạn làm sạch bộ lọc là khi nào? Và bạn tự hỏi tại sao bạn lại mệt mỏi như vậy ??

Ngoài việc lọc mọi thứ bạn ăn, gan cũng...

- ⊙ Phân hủy một số chất được sản xuất trong cơ thể có thể có thể gây hại khi nhiều quá bao gồm cholesterol, hormone, aldosterone, norepinephrine và insulin.
- ⊙ Phân hủy lượng dư thừa hormone giới tính estrogen, progesterone và testosterone, và liên kết chúng với các chất khác để hỗ trợ bài tiết qua thận
- ⊙ Các tế bào Kupffer trong gan loại bỏ vi khuẩn và các chất nguy hiểm khác
- ⊙ Gan tổng hợp cholesterol để sản xuất hormone và vitamin D
- ⊙ Lưu trữ vitamin B12 và SẮT.
- ⊙ Sản xuất và lưu trữ vitamin A, B-12, D, E, K
- ⊙ Tạo ra axit amin, trở thành PROTEIN trong cơ thể bạn
- ⊙ Tạo ra steroid và hormone giới tính
- ⊙ Tạo ra các yếu tố đông máu
- ⊙ Tạo ra dịch tiêu hóa để tiêu hóa thực phẩm
- ⊙ Phá vỡ chất béo (tạo mật cho túi mật) Mật được sản xuất trong gan và được lưu trữ trong túi mật để sử dụng trong tiêu hóa chất béo

- ⊙ Nó loại bỏ cholesterol dư thừa và chất béo có hại
- ⊙ Tiêu diệt vi khuẩn và vi rút
- ⊙ Sản xuất interferon, để tiêu diệt các mầm bệnh hiệu quả và sản xuất các kháng thể khác
- ⊙ Sản xuất hầu hết dịch bạch huyết của cơ thể , trong đó có tế bào lympho tiêu diệt mầm bệnh và tế bào bạch cầu
- ⊙ (lượng dịch bạch huyết trong cơ thể gấp 4 lần lượng máu)
- ⊙ Yếu tố tăng trưởng insulin, có liên quan đến việc duy trì lượng đường trong máu thích hợp, cũng được sản xuất trong gan
- ⊙ Gan tổng hợp một số axit amin và điều chỉnh mức độ của chúng trong máu. Axit amin được sử dụng để tăng trưởng và sửa chữa các mô, và để sản xuất chất dẫn truyền thần kinh và hormone.
- ⊙ Gan cũng sản xuất hormone tăng trưởng, đặc biệt là yếu tố tăng trưởng insulin (IGF) và yếu tố tăng trưởng ngoài màng cứng (EGF)
- ⊙ Điều hòa chất lỏng: Một protein huyết tương được sản xuất bởi gan, được gọi là albumin, giúp duy trì áp lực giữa chất lỏng nội bào và ngoại bào.
- ⊙ Tái chế tế bào: Gan loại bỏ các tế bào và kháng thể cũ khỏi cơ thể và sử dụng lại một số vật liệu tế bào này để sản xuất các tế bào mới, hormone và các chất khác theo yêu cầu của cơ thể
- ⊙ Nó lưu trữ các tế bào miễn dịch
- ⊙ ... Và còn hàng trăm chức năng khác!

MẬT

Gan tạo ra mật - một chất lỏng đưa chất độc, chất thải độc hại và các tế bào máu cũ đã qua sử dụng ra khỏi hệ thống của bạn ... nhưng đây là một thứ đa năng - mật chứa các loại muối rất mạnh để phá vỡ chất béo và dầu,... vì vậy trong quá trình nó di chuyển qua hệ thống tiêu hóa của bạn, nó mang theo chất béo và dầu . Thứ dịch mật này được lưu trữ trong túi mật của bạn cho đến khi cần thiết (khi bạn ăn chất béo). Khi mật có nhiều độc tố, nó cứng lại và bắt đầu kết tinh thành những viên sỏi lấp đầy gan và túi mật của bạn và làm tắc nghẽn hệ thống của bạn. Mật luôn cần được di chuyển để nó không bị ứ đọng cùng cholesterol. Một mẹo nhỏ là tiêu thụ một lượng nhỏ chất béo / dầu tốt trong các bữa ăn để giúp giữ cho mật di chuyển ra khỏi túi mật để nó không chỉ đứng một chỗ.

Nếu bạn muốn làm sạch cholesterol trong mật ruột để nó không bị tái hấp thu, bạn có thể sử dụng các nguồn sterol như thảo mộc giáo cổ lam (Gynostemma) hoặc maca để chúng hấp thu cholesterol và xuất ra ngoài. (Giáo cổ lam nằm trong công thức không có tuổi của [tôi LiveAgeFree.com](http://LiveAgeFree.com))

Con đường từ thức ăn đến máu là dạ dày>ruột>tĩnh mạch cửa>gan>máu

GAN ẢNH HƯỞNG ĐẾN TIM NHƯ THẾ NÀO

Vì một trong những chức năng của gan là kiểm soát lượng chất béo và

cholesterol trong máu... nếu bạn có quá nhiều chất béo trong máu, máu của bạn trở nên đặc hơn... làm tim khó khăn hơn khi bơm máu ... gây nên huyết áp cao... gây tăng huyết áp... dẫn đến đau tim và đột quỵ.

Cắt giảm thực phẩm động vật béo không lành mạnh, thực phẩm chiên rán và làm sạch gan mới có thể cứu sống bạn. Thực phẩm động vật gần như là nguồn chất béo và cholesterol duy nhất gây bệnh

KẾT NỐI GAN - TUYẾN THƯỢNG THẬN

Khi nồng độ glucose giảm (nguồn cung cấp năng lượng của bạn), tuyến thượng thận thường giải phóng cortisol, từ đó giải phóng glycogen được lưu trữ từ gan để giúp tăng mức glucose trở lại bình thường. Mọi thứ đều được kết nối. Vì vậy, nếu bạn gây áp lực lên tuyến thượng thận của bạn với căng thẳng, chúng sẽ không thể giúp bạn có được mức năng lượng của bạn trở lại. Điều quan trọng là phải tự chăm sóc bản thân.

KẾT NỐI GAN- TUYẾN GIÁP

Nếu gan không hoạt động đúng cách, có thể dẫn đến tăng nồng độ estrogen, từ đó có thể gây ức chế tuyến giáp. Thịt và sữa có chứa nhiều hormone, ngay cả khi được nuôi hữu cơ vì động vật sản xuất hormone của riêng mình. Hầu hết các động vật hiện nay được cung cấp một lượng lớn estrogen dư thừa để vỗ béo chúng nhanh hơn. Và estrogen ức chế tuyến giáp (cộng với làm cho người béo và dẫn đến ung thư) Nước máy cũng có thể là một vấn đề. Hầu hết ở các thành phố nước máy đều chứa fluorid và clo, cả hai đều gây ức chế tuyến giáp hơn nữa.

SỰ NGUY HIỂM CỦA CÁC SẢN PHẨM ĐỘNG VẬT

Axit amin (các đơn vị để tạo nên protein) rất quan trọng đối với sức khỏe của gan, nhưng chỉ từ các nguồn thực vật. Protein thực vật có tác dụng chống viêm trong khi protein động vật gây viêm (kể cả động vật hoang dã hay chăn thả hữu cơ). Protein từ các nguồn động vật là một lối tắt độc hại dẫn đến hủy hoại gan. Các sản phẩm động vật chứa đầy chất béo bão hòa, cholesterol, đường, protein lạ gây viêm cho cơ thể con người, bao gồm các axit amin như methionine và choline thu hút và nuôi dưỡng ung thư... và hormone động vật như IGF-1 cũng thúc đẩy sự phát triển của ung thư. Ăn thịt và các loại thực phẩm động vật khác tạo ra khí amoniac hay ăn mòn da trong cơ thể, chúng tấn công gan, dẫn đến hôn mê gan, khiến gan cuối cùng không thể làm việc được.

Có những người ăn chay cũng có gan xấu vì họ là những người nghiện rượu từ ngô, khoai tây, nho, lúa mạch.

Nếu gan của bạn hoàn toàn hoạt động đúng, bạn là siêu nhân và có thể xử lý hầu hết mọi thứ.

Bệnh tật là dấu hiệu gan của bạn bị quá tải. Rất đơn giản.

Làm sạch gan không chỉ có thể cứu sống bạn, mà thực sự làm cho bạn trẻ hơn 10 tuổi!

Vì gan là nơi những chất độc hại được lọc vào, nó trở thành nơi sinh sản

của ký sinh trùng, vi khuẩn, u nang và virus. Vì sỏi mật xóp, chúng cũng trở thành nơi sinh sản của ký sinh trùng và bệnh tật.

Xơ gan

Xơ gan là sẹo của mô gan bị gây ra do rượu, hút thuốc, ma túy, nhiễm trùng như viêm gan, ký sinh trùng và thói quen lối sống độc hại. Gan trở nên cứng nên máu gặp khó khăn trong việc lọc qua. Điều này nghiêm trọng chết người và giết chết rất nhiều người ở tuổi trung niên. Một nửa số người Mỹ là ứng cử viên.

Vì gan sản xuất hầu hết các dịch bạch huyết của cơ thể, một bộ gan chậm chạp bị tắc cũng có nghĩa là một hệ thống bạch huyết chậm chạp. (xem thêm ở phần HỆ BẠCH HUYẾT)

HUYỀN THOẠI " ĐẨY RA HÀNG TRĂM SỎI MẬT":

KHÔNG NÊN DÙNG PHƯƠNG PHÁP TẮY SỎI BẰNG DẦU Ô LIU!

Không nên rửa sạch gan bằng cách sử dụng một lượng lớn dầu ô liu, như được nói là bạn sẽ thải ra được hàng trăm sỏi mật. Những quả bóng tròn nhỏ đó KHÔNG phải là sỏi mật. Dầu ô liu có nhiều sterol, liên kết với cholesterol, vì vậy những quả bóng nổi tròn nhỏ mà bạn nghĩ là sỏi mật nổi trong nhà vệ sinh thực sự không gì khác hơn là sterol gồm dầu ô liu và cholesterol từ đồ ăn hoặc muối mật được giải phóng vào ruột. Sỏi mật thực sự phải chìm xuống, chúng không nổi. Hơn nữa nó cũng không phải là một sự làm sạch thú vị. Tiêu thụ một lượng nhỏ dầu lành mạnh là ok, cũng như cam quýt để làm sạch hệ thống, nhưng không phải một lượng lớn dầu!

Thực ra không thể đẩy hầu hết các sỏi mật thực sự vì chúng có xu hướng lớn hơn nhiều so với ống mật, ngay cả khi ống mật được giãn ra với magiê sunfat. Nó giống như cố gắng đẩy một quả bóng golf thông qua lỗ kim. Tốt nhất là nên hòa tan chúng thay vì cố gắng đẩy chúng ra. Cố gắng đẩy sỏi ra có thể khiến sỏi nằm trong ống mật, đòi hỏi phải phẫu thuật khẩn cấp. Hầu hết sỏi mật hình thành do cholesterol nhiều hơn lượng mật dùng để hòa tan, vì vậy cholesterol dư thừa kết tủa ra dẫn đến hình thành sỏi.

Phụ nữ dễ bị sỏi mật hơn nam giới vì estrogen làm tăng giải phóng cholesterol vào mật và progesterone làm thư giãn túi mật dẫn đến ứ đọng mật, làm tăng nguy cơ hình thành sỏi. Cả estrogen và progesterone đều làm tăng nguy cơ hình thành sỏi. Một số yếu tố lớn nhất tạo ra sự mất cân bằng hormone này là các sản phẩm động vật, bao gồm sữa chua, phô mai, nước sốt salad kem, súp kem, sữa, kem, cá, trứng, thịt gà và tất nhiên là thịt. Sự mất cân bằng hormone khác đến từ căng thẳng, quá nhiều đường và bột tinh chế carbs, chất kích thích, nước tăng lực, caffeine, thuốc, rượu, hút thuốc, bất cứ thứ gì chứa estrogen như chai nước nhựa, màng bọc thực phẩm, clo trong nước, v.v.

Detox:

DẤU HIỆU GAN CỦA BẠN CHẬM CHẠP, ĐỘC HẠI VÀ VIÊM :

❑ Dạ dày nhô ra nhưng mỏng

- ❑ Một mỗi nhiều
- ❑ Vấn đề về trí nhớ, não sương mù
- ❑ Trầm cảm, dễ căng thẳng, dễ tự ái
- ❑ Hay tức giận và cáu kỉnh
- ❑ Xoang, tắc nghẽn cơ thể
- ❑ Vấn đề tiêu hóa, tiêu chảy/táo bón xen kẽ, khó tiêu
- ❑ Các hội chứng tiền mãn kinh
- ❑ Nhu cầu tình dục thấp
- ❑ Vấn đề về tuyến giáp
- ❑ Các vấn đề về da- ngứa da, phát ban, đốm trên da, da bị kích ứng
- ❑ Buồn nôn, khó chịu, đặc biệt là sau khi ăn
- ❑ Đổ mồ hôi rất nhiều
- ❑ Tiêu chảy có mùi hôi
- ❑ Phân màu sáng
- ❑ Nước tiểu sẫm màu
- ❑ Mất cân bằng hormone
- ❑ U xơ tử cung, u nang, mở rộng vú, tinh hoàn thu nhỏ
- ❑ Màu da, mắt hơi vàng
- ❑ Nhức đầu
- ❑ Bọng dưới mắt
- ❑ Rụng tóc
- ❑ Giãn tĩnh mạch
- ❑ móng tay dùi trống
- ❑ Cholesterol cao
- ❑ Giữ nước trong cơ thể
- ❑ Chảy máu nướu răng
- ❑ Ngứa hậu môn
- ❑ Chán ăn
- ❑ Yếu cơ
- ❑ Ung thư tuyến tụy- cực kỳ mệt mỏi là dấu hiệu đầu tiên
- ❑ Khó ngủ- thức dậy vào giữa đêm (gan quá tải)
- ❑ Vấn đề về thận
- ❑ Vấn đề về tim
- ❑ Suy giáp (năng lượng thấp)
- ❑ Tăng huyết áp

- ❑ Rối loạn đường huyết- hạ đường huyết, tiểu đường, thêm đồ ngọt, carbs, nước soda,
- ❑ Dễ bầm tím do các yếu tố đông máu giảm
- ❑ rượu
- ❑ Dị ứng
- ❑ béo phì
- ❑ Dấu hiệu nặng của bệnh gan - tử vong. (hay bất cứ điều gì cần thiết để đánh thức bạn)

Nguyên nhân:

- ❑ Thức ăn nhanh, thực phẩm chế biến, thực phẩm có chất bảo quản, hóa chất, thuốc trừ sâu (vô cơ)
- ❑ Thịt, pho mát

Nhân tiện, hãy quên xét nghiệm gan đi. Xét nghiệm trong phòng thí nghiệm KHÔNG cho thấy chức năng gan. Các xét nghiệm này chỉ đơn giản là các xét nghiệm enzyme tìm kiếm tổn thương gan vì khi gan bị tổn thương thì lượng dư thừa các enzyme này được giải phóng.

Dấu hiệu của gan hoạt động kém bao gồm mất cân bằng hormone và cholesterol cao vì nếu gan bình thường, nó có thể đưa lượng hormone dư thừa và cholesterol trở lại mức bình thường.

ĐỪNG LÀM SẠCH BẰNG XẢ NƯỚC MUỐI!

Có một cách làm sạch cơ thể là uống một lượng lớn nước muối. Đó không phải là một ý hay. Có một lý do khiến mọi người có thể chết vì uống nước muối biển. Nó tạo ra một sự thay đổi thẩm thấu. Tất cả natri clorua đó có thể gây ra cái được gọi là nhiễm toan tăng clo huyết. Sự thay đổi thẩm thấu rất mạnh, đến nỗi những người có nước muối trong phổi – muối sẽ kéo máu từ máu vào phổi, khiến mọi người chết đuối trong máu của chính họ. Điều ngược lại là đúng với những người chết đuối trong nước ngọt - nó kéo nước từ phổi vào máu, làm loãng máu. Uống nước muối không phải là một ý tưởng tốt.

VẬY BẠN PHẢI LÀM GÌ:

Nước!

Tin hay không, một cái gì đó đơn giản như nước chính là chìa khóa để làm sạch gan. Uống một gallon nước (3-4l) mỗi ngày, và sử dụng nước để làm sạch từ đầu kia.

Chúng tôi khuyên bạn nên thực hiện thật táo bạo tràn mỗi ngày trong một tháng trong thời gian làm sạch này bởi vì một khi rác này được đổ vào ruột của bạn, bạn muốn đưa nó ra khỏi cơ thể càng nhanh càng tốt, nếu không nó sẽ được tái hấp thu vào hệ thống của bạn. Không có gì giúp bạn khỏe mạnh nhanh hơn là làm sạch ruột kỹ lưỡng. Điều này mang lại cho gan và túi mật của bạn nhiều không gian hơn để đổ vào và giúp chúng làm sạch nhanh hơn. Gan là một cơ quan khổng lồ có kích thước bằng một quả bóng đá, chứa đầy chất độc như bùn và làm sạch nó

giống như cố gắng vắt kem đánh răng qua một quả chuối không lồ, vì vậy nó không xảy ra qua đêm. Một tuần dọn dẹp là tối thiểu- hãy thử và sau đó là một tháng. Để làm mới hoàn toàn gan của bạn mất 6 tháng đến một năm. Đó là cơ quan làm việc to nhất, chăm chỉ nhất trong cơ thể bạn.

Nhịn ăn trong chế độ ăn uống nước ép là tốt nhất bởi vì bằng cách đó gan của bạn có thể tập trung vào việc làm sạch mà không cần phải xử lý những thứ mới.

Đắng:

"Đắng" là các loại thảo mộc và thực vật đắng kích thích gan sản xuất mật mới và xả mật độc hại cũ. Đây là một cách tuyệt vời để giúp làm sạch gan. Một quy tắc chung tốt là- nó càng đắng và khó chịu, nó càng tốt cho gan của bạn.

Một số ví dụ của các thảo mộc đắng-

- ☐ Swedish bitters (tinh đắng Thụy Điển)
- ☐ rễ nho Oregon
- ☐ rễ Gentian
- ☐ lá ngải đắng
- ☐ atisô
- ☐ tinh đắng nho
- ☐ bồ công anh
- ☐ Phan tả diệp (Senna)
- ☐ Bạch chỉ (Angelica)
- ☐ vỏ chanh
- ☐ nghệ
- ☐ Thảo quả
- ☐ Mao lương hoa vàng (Goldenseal)

Công thức gan của tôi

Tôi đã tạo ra một công thức thảo dược đặc biệt để làm sạch MarkusLiverFormula.com

Dưới đây là các thành phần và tại sao chúng rất tốt. Bạn tất nhiên có thể tìm kiếm và có được các thành phần thảo dược cho riêng mình, nhưng đối với hầu hết mọi người, thật khó để biết cái nào là tốt và sạch để dùng. Tôi chỉ sử dụng các loại thảo mộc tốt nhất được chứng nhận hữu cơ hoặc từ thiên nhiên có sẵn ở bất cứ đâu, bởi vì tôi cũng sử dụng chúng cho bản thân.

DIỆP HẠ CHÂU ĐĂNG

Có biệt danh là máy cắt sỏi, loại thảo mộc rừng nhiệt đới Nam Mỹ tuyệt vời này nổi tiếng với việc hòa tan và phá vỡ sỏi mật và sỏi thận. Thúc đẩy hoạt động của chức năng gan, thận và túi mật tối ưu. Tuyệt vời cho chữa các bệnh nhiễm trùng tiết niệu, viêm gan A, B, C, được chứng minh khoa học là một loại thuốc kháng vi-rút, kháng khuẩn, kháng nấm, chống hạ đường huyết. Nó kích thích sản xuất mật, và giúp xóa bỏ các tắc nghẽn khắp cơ thể và các cơ quan. Giúp loại bỏ chất nhầy, sỏi, tinh thể axit uric (như trong bệnh gút). Nó được sử dụng để điều trị sốt rét, sốt thương hàn, cúm, cảm lạnh, táo bón, kiết lỵ hoặc đau dạ dày. Nó cũng được sử dụng để chữa viêm ruột (IBS), mụn nhọt, tiểu đường, loét, rối loạn tuyến tiền liệt, hen suyễn, sốt, khối u, nhiễm trùng bàng quang, lợi tiểu, đau khớp, vàng da, khó tiêu, táo bón, viêm âm đạo, virus đường sinh sản, lưu thông huyết kém, đờm quá mức, viêm phế quản và ho.

Diệp hạ châu giúp thư giãn hệ thống đường tiết niệu. Nó là một thuốc giảm đau, kích thích sự thèm ăn, giúp loại bỏ khí từ dạ dày và ruột, giun và các ký sinh trùng khác từ đường ruột, kinh nguyệt lưu thông. Giúp cơ thể chống lại việc giữ nước, mụn ngoài da, tiêu hóa, đau bụng kinh và đầy hơi, ho, kiết lỵ, lậu, giang mai, bệnh lao, đau dạ dày. Một bác sĩ người Đức đã thấy Diệp hạ châu loại bỏ hoàn toàn sỏi mật và sỏi thận ở hơn 90% bệnh nhân của mình trong vòng một đến hai tuần, không có tác dụng phụ ngoại trừ một số người bị chuột rút dạ dày trong vài giờ trong khi sỏi đang được loại bỏ. Pháp đã sử dụng thảo dược này một thời gian.

Diệp hạ châu có thể được sử dụng nhiều lần trong năm như một phần của quá trình giải độc gan, Diệp hạ châu chứa các alkaloid có hoạt tính chống co thắt mạnh mẽ, giúp thư giãn cơ bắp và giúp đẩy sỏi ra vì nó thư giãn các cơ trơn giữ sỏi. Nó cũng có tác dụng ngăn chặn cơn đau mạnh mẽ, lâu dài với sức mạnh gấp ba lần morphine. Nó là một chất chống viêm mạnh mẽ với các hợp chất steroid tự nhiên. Đó là một loại thuốc lợi tiểu và làm giảm huyết áp tâm thu và đường huyết ở bệnh nhân tiểu đường. Nó đã loại bỏ viêm gan B trong các xét nghiệm trong vòng 3-6 tuần. Nó được coi là phương thuốc tự nhiên, không độc hại nhất cho virus viêm gan B. Thậm chí có ảnh hưởng đến HIV! Có thể được dùng như một loại trà, chiết xuất, bột hoặc viên nang. Không có báo cáo tác dụng phụ từ bất cứ ai ngoại trừ có thể một số chuột rút dạ dày trong khi sỏi bị đẩy ra.

RỄ CÂY NGƯU BÀNG

Rất phổ biến trong chống viêm không steroid, kháng khuẩn, kháng nấm, là thảo mộc dùng để thanh lọc gan hiệu quả nhằm chống khối u, giải độc và làm sạch máu, và bởi vì nó làm sạch máu rất tốt nên được coi là một trong những chất tẩy rửa DA tuyệt vời của thiên nhiên. Nó loại bỏ axit khỏi máu. Tuyệt vời cho bệnh chàm và bệnh vẩy nến. Nó cân bằng các vấn đề về hormone da, khớp và tuyến. Nó rất giàu khoáng chất và khoáng chất vi lượng cho sự hình thành xương, sụn, gân và dây chằng. Nó cũng chứa inulin là một nguồn thực phẩm tuyệt vời cho hệ lợi khuẩn và vi sinh vật đường ruột.

RỄ BÒ CÔNG ANH

Một chất kích thích và bổ gan vị đắng, để kiểm soát hóa máu, tăng nồng độ axit trong hệ tiêu hóa, giảm cholesterol, lợi tiểu, làm sạch máu, bổ bạch huyết, cải thiện lưu thông máu, nhuận tràng nhẹ và có tác dụng giảm đau. Bò công anh điều chỉnh hệ vi sinh đường ruột (vi khuẩn tốt trong ruột của bạn) Vị đắng kích thích cơ thể tiết ra mật và axit hydrochloric (dạ dày). Vị đắng trong thảo mộc chính là thành phần chữa lành gan và giúp chữa lành toàn bộ hệ tiêu hóa. Chúng làm săn chắc các cơ của đường tiêu hóa, cải thiện sự hấp thụ chất dinh dưỡng và giúp cơ thể thoát khỏi chất thải. Chúng giúp tăng cường khả năng miễn dịch, kháng thể và giúp hệ tiêu hóa của chúng ta chống lại nhiễm trùng. Tốt cho chống viêm và đem lại năng lượng.

LÁ TÂM MA

Một trong những SIÊU THỰC VẬT. Cây tâm ma là một trong những nguồn protein và khoáng chất phong phú nhất, đặc biệt là canxi, sắt, silica, vitamin C (giúp cải thiện sự hấp thụ canxi và chất dinh dưỡng), cải thiện chức năng miễn dịch, ngăn ngừa tổn thương gốc tự do và tạo collagen. Vitamin K trong cây tâm ma tăng cường xương. Loại bỏ axit lactic và axit uric trong bệnh gút. Hỗ trợ sự phát triển của hệ vi sinh đường ruột có lợi (chế phẩm sinh học). Tuyệt vời để làm giảm chất nhầy trong đại tràng. Là nguồn Serotonin, hỗ trợ chức năng thượng thận, Một steroid chống viêm để giảm viêm tuyến tiền liệt. Giảm lượng đường trong máu, tăng độ nhạy cảm insulin do hàm lượng crom và bảo vệ các mạch máu khỏi tổn thương insulin. Là thuốc chống trầm cảm, kháng sinh và chống nấm, Giúp hòa tan sỏi thận, điều hòa tuyến giáp, giảm mỡ cơ thể, tăng năng lượng, điều trị thiếu máu, loét, tăng cường mô, nhuận tràng nhẹ. Giúp tuyến thượng thận, thận, gan và tuyến giáp. Cây tâm ma cũng chứa một phân tử protein gọi là UDA tấn công nấm trong cơ thể. Cây tâm ma tăng cường năng lượng tuyến giáp, giúp đốt cháy chất béo và làm sạch chất nhầy. Tuyệt vời để làm sạch gan, xây dựng máu, xả chất thải axit và thậm chí giúp làm dịu hệ thần kinh. Cây tâm ma giúp hòa tan cả hai loại sỏi. Tuyệt vời để loại bỏ axit uric khỏi cơ thể và hỗ trợ thận. Lá tâm ma cũng ngăn chặn chu trình axit lactic mà về bản chất là bỏ đói các tế bào ung thư.

LÁ ATISÔ

Một cây có vị đắng tuyệt vời. "Đắng" là tên chung cho các loại thảo mộc

và thực vật có vị đắng, kích thích gan sản xuất mật mới và xả mật cũ độc hại. Đây là một cách tuyệt vời để giúp làm sạch gan. Một quy tắc chung là- cây nào càng đắng, nó càng tốt cho gan của bạn. Lá atisô giúp tiêu hóa chất béo và thúc đẩy quá trình tiêu hóa, giảm đáng kể cholesterol và huyết áp, tốt cho chứng khó tiêu, ợ nóng, bảo vệ gan, lợi tiểu nhẹ nhàng, tăng cường phản ứng giải độc, cũng như bảo vệ gan khỏi bị tổn thương. Atisô là một trong những cây thuốc lâu đời nhất có niên đại từ thế kỷ thứ 4 trước Công nguyên. Người Hy Lạp và La Mã cổ đại đã sử dụng atisô cho các vấn đề tiêu hóa. Các thử nghiệm lâm sàng và thử nghiệm đã chỉ ra rằng ăn atisô có thể hữu ích trong điều trị các bệnh tiêu hóa mãn tính bao gồm dạ dày kích thích, bệnh dạ dày liên quan đến thần kinh, đầy hơi và ruột kích thích. Tăng sự phân hủy cholesterol thành muối mật, do đó làm tăng sản xuất và lưu thông mật, làm giảm LDL (cholesterol xấu) và tăng HDL (cholesterol tốt). Một nghiên cứu cho thấy giảm tổng cholesterol là 18,5 và cholesterol LDL xuống 23. Loại cây tuyệt vời này thực sự đã trở nên phổ biến rộng rãi trong những năm 1950 và 60 trước khi thuốc statin xuất hiện. Atisô chứa rất nhiều chất chống oxy hóa, làm cho chúng trở thành những người bảo vệ đáng kinh ngạc chống lại ung thư, lão hóa, bệnh tim và bệnh tật khác.

HẠT THÌ LÀ ĐEN

Được coi là một trong những loại thảo mộc chống ung thư mạnh nhất hiện có. Trên các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm trên chuột, nó đã được báo cáo để ức chế sự phát triển khối u lên đến 50%, tăng sự phát triển của các tế bào tủy xương khỏe mạnh lên 250%, tăng sản xuất tự nhiên của interferon, vô hiệu hóa hoặc tiêu diệt một số loại tế bào ung thư, và giúp bảo vệ cơ thể chống lại các tác hại từ hóa trị và bức xạ. Nó đã được sử dụng cho ung thư, bệnh tim, mọc tóc, sản xuất tủy xương, dị ứng, các vấn đề về xoang, lo lắng, viêm phế quản, cảm lạnh, cúm, đau bụng ở trẻ sơ sinh, Bệnh tiểu đường, Tiêu chảy, Khó tiêu, ợ nóng, Ký sinh trùng, Candida, Cholesterol, Viêm, Mụn trứng cá, Viêm khớp, Thấp khớp, Bỏng, Chàm, Bệnh vẩy

nén, Nhiễm nấm, Giãn phế quản phổi, Hen suyễn, Tăng sữa mẹ, Làm dịu dây thần kinh, động kinh. Một nghiên cứu được thực hiện tại Trung tâm Ung thư Kimmel, tại Đại học Thomas Jefferson, Philadelphia tiết lộ rằng *Nigella Sativa* (thì là đen) ĐÃ PHÁ HỦY các tế bào ung thư tuyến tụy - với 80% tế bào ung thư bị chết bằng cách ngăn chặn quá trình phiên mã gen, vì vậy các tế bào ung thư không thể sao chép! Hàm lượng phytosterol cao được tìm thấy trong Dầu thì là đen cũng cần thiết cho cơ thể con người để sản xuất hormone tự nhiên, vitamin D và axit mật - hỗ trợ phòng ngừa rối loạn nội tiết, thiếu hụt miễn dịch và bệnh tim mạch – kẻ giết người số 1.

QUẢ NGŨ VỊ TỬ

Một chất tẩy rửa gan tuyệt vời, kích thích gan làm sạch. Được biết đến như một loại thảo mộc tăng cường làm đẹp, giải độc và tái tạo gan và phổi, giúp tăng cường hệ thống sinh sản, tăng tiết dịch giới tính, làm ẩm da, làm dịu hệ thần kinh, giúp các tình trạng mắt như loạn thị, thoái hóa

điểm vàng, bệnh vông mạc do tiểu đường, mỏi mắt, mù đêm, cải thiện thị lực ngoại vi, thích nghi mắt với bóng tối, tăng cường tuyến thượng thận. Được sử dụng thành công ở Trung Quốc để điều trị viêm gan, thuốc ức chế ho, điều chỉnh hệ vi sinh đường ruột, giúp khôi phục sự trao đổi nước thích hợp cho các tế bào. Chứa hơn 20 lignan có thể liên kết với các chất gây ung thư và loại bỏ chúng một cách an toàn khỏi cơ thể. Chống oxy hóa mạnh. Nó được sử dụng vừa như thực phẩm, vừa như một loại thuốc. Giúp tăng cường trí nhớ. Nó kích thích gan của bạn làm sạch bằng cách tăng mức độ glutathione chống oxy hóa trong gan để hỗ trợ giải độc và tăng việc phân hủy bằng enzyme các độc tố gan, cũng như tăng sản xuất enzyme tiêu hóa. Ngũ vị tử đã được chứng minh là bảo vệ và tái tạo gan và hạ men gan, một dấu hiệu cho tổn thương gan.

CÂY SÀI HỒ -BEUPLEURUM

Giúp làm sạch, giải độc và điều trị các vấn đề về gan như viêm gan, giảm viêm, giúp ngăn ngừa các mảng bám động mạch, tăng cường thành mạch máu và tăng nồng độ hormone dopamine để cảm thấy tốt hơn. Nó làm tăng lượng enzyme chống oxy hóa, chống viêm và tăng cường miễn dịch superoxide dismutase(SOD), một loại enzyme sửa chữa các tế bào và giảm thiệt hại gây ra bởi chúng bằng superoxide, gốc tự do phổ biến nhất trong cơ thể. Giúp gan tạo ra HGH (hormone tăng trưởng của con người). Tốt cho tim và phổi- cải thiện lưu thông máu và hô hấp. Cây sài hồ giúp chống phù nề, thường liên quan đến suy tim sung huyết.

XUYÊN TÂM LIÊN

Đặc tính chống viêm, kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống ký sinh trùng, phá hủy ung thư, bảo vệ gan, thanh lọc máu và tăng cường miễn dịch (tăng số lượng và hoạt động của các tế bào bạch cầu). Là một thảo dược đáng có thể giúp ngăn ngừa sỏi mật. Tuyệt vời cho các triệu chứng cảm lạnh và cúm. Đã sử dụng thành công trong điều trị xơ vữa động mạch (xơ cứng động mạch) và bệnh tim bằng cách ngăn ngừa cục máu đông. Xuyên tâm liên là một chiến binh ung thư nổi tiếng, bởi vì nó giúp ngăn chặn các tế bào ung thư phân chia (đặc biệt là ung thư dạ dày, da, tuyến tiền liệt, ung thư vú) Nó thích chống lại virus, giảm sốt, đau và tiêu chảy, (đôi khi do E. coli gây ra). Tốt hơn khi kết hợp với vitamin C, bioflavonoids và hoa cúc tím

VỎ CAM

Cam quýt nổi tiếng là rất làm sạch gan và thận, và vỏ đặc biệt tốt tạo bởi vị đắng, giúp kích thích thanh lọc gan.

Bây giờ bạn có thể thấy tại sao tôi yêu công thức này. Nhắc lại lần nữa là tôi dùng thứ này mỗi ngày!

THỨC UỐNG LÀM SẠCH TÚI MẬT - (giúp thải độc tố ra khỏi gan)

Uống cái này mỗi ngày trong vài tuần-

(trong máy xay sinh tố)

☐ Nước cam, chanh vàng, chanh xanh, bưởi

☐ 3-5 tép tỏi

- ☐ miếng GỪNG cỡ ngón tay cái
- ☐ 4 muỗng canh ô liu hoặc cây gai dầu
- ☐ 1 nhúm nhỏ muối biển celtic

Dầu làm cho túi mật thải ra các chất độc bên trong nó (bao gồm sỏi, v.v.).

Tôi chống lại vi khuẩn, virus và ký sinh trùng đã tích tụ trong mật. Bạn không muốn chúng lây lan trở lại vào cơ thể bạn

Gừng làm mịn quá trình tiêu hóa và giữ cho mọi thứ di chuyển. Nước cam quýt và muối biển giúp phá vỡ chất béo, dầu và mật

Nếu bạn không muốn làm những điều trên, thì hãy uống nước chanh tươi mỗi ngày trong ba tháng (không đường- chỉ nước chanh và nước và có thể một chút muối biển celtic)

Don Tolman nói rằng bạn có thể có được một lá gan sạch hoàn toàn mới trong (3 tháng?) bằng cách uống 1 cốc nước chanh mỗi ngày trong 90 ngày. Ngay cả khi bạn chỉ còn 10% gan, bạn vẫn có thể tái tạo nó

Hãy thử và uống nước chanh qua ống hút vì các axit ăn mòn men răng.

NHỮNG CÁCH KHÁC ĐỂ GIÚP GAN:

Làm sạch ruột**

Ăn nhiều chất xơ, như táo xanh, atisô (không ăn với bơ!) và sản phẩm chứa chất xơ của tôi.

nhịn ăn trong một tháng và chỉ uống nước ép xanh (xem sách tự chữa lành HealYourselfbook.com)

NHỊN ĂN là loại thuốc tốt nhất trong tất cả. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi bệnh. Đó là khi bạn không ăn bất kỳ thực phẩm rắn nào, chỉ nước hoặc nước ép rau (không uống nước ép trái cây vì quá nhiều đường đậm đặc). Hãy thử ít nhất 3 ngày, hoặc liền trong một tuần. Nhiều người nghiêm túc sống không có gì ngoài nước ép rau và xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu hết mọi bệnh tật mà bạn biết.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể của bạn và nó mang lại cho cơ thể một cơ hội để chữa lành vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể không bao giờ có cơ hội làm sạch sâu. Trong quá trình nhịn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh các chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể đảm bảo các cơ quan của chúng ta giành chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein bị mất trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những chất độc khác. Nhịn ăn giúp loại bỏ những thứ cũ yếu và tăng cường sản xuất các tế bào mới.

Để chống lão hóa và cải thiện sức khỏe nghiêm túc – hãy nhịn ăn 24 giờ

một ngày trong một tuần và mỗi tuần cho phần còn lại của cuộc sống của bạn. Một khuyến nghị là bắt đầu buổi trưa sau bữa trưa và đi đến bữa trưa vào ngày hôm sau. Mỗi tôn giáo lớn và các văn bản lịch sử trong suốt lịch sử đều nói về sức mạnh chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách chế độ ăn uống và lối sống.

Một số người bị bệnh khi họ nhịn ăn. Những người này thường thừa cân. Khi vượt quá khả năng giải độc gan, các độc tố dư thừa được chuyển đổi thành chất béo để lưu trữ cho đến khi chúng được gan xử lý. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể phá vỡ chất béo để sử dụng làm nhiên liệu và các độc tố được lưu trữ được giải phóng trở lại vào máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để ngay lập tức đưa các độc tố được giải phóng ra cửa sau, họ sẽ bị quá tải với các độc tố được giải phóng và bị bệnh. Làm sạch ruột rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các độc tố và chất chuyển hóa của chúng cần phải được loại bỏ, mà chủ yếu là qua ruột.

Bước thứ hai là làm sạch gan bằng cách uống các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi

NHỮNG ĐIỀU GIÚP GAN

- ❑ Cây tầm ma **
- ❑ Ngũ vị tử**
- ❑ Rễ cam thảo
- ❑ Tảo chlorella (trong công thức xanh và công thức Protein)
- ❑ (rau xanh là bắt buộc). Nước ép Bò công anh, salad arugula**
- ❑ Grasses-(lúa mạch, cỏ lúa mì, cỏ linh lăng) (theo công thức Xanh)
- ❑ Nước ép cỏ lúa mì là một chất siêu giải độc, giúp thanh lọc gan
- ❑ Prebiotics (những chế phẩm dành cho lợi khuẩn) trong đó chủ yếu là Chất xơ MarkusFiber.com _
- ❑ Lợi khuẩn
- ❑ Hành
- ❑ gừng
- ❑ tỏi
- ❑ Thảo dược chống ký sinh trùng- vỏ quả óc chó đen, cây ngải cứu, tỏi
- ❑ Rễ cây ngưu bàng
- ❑ Hạt thì là ngọt
- ❑ Hoàng kỳ
- ❑ Ngừng dùng DHEA (Hormon tiết ra bởi tuyến thượng thận, dùng chống lão hóa)
- ❑ Loại bỏ chất trám bạc / thủy ngân - chúng đang từ từ đầu độc gan của bạn và chính bạn
- ❑ Bổ sung thật nhiều ENZYMES như Protease, Bromelain (trong dưa)

- ❑ TOCOTRIENOLS (cám gạo hòa tan)***Nguồn vitamin B, vitamin E và axit amin (protein) tốt
- ❑ Nấm men (nguồn vitamin B và axit amin)
- ❑ CôQ10
- ❑ Crom picolinate 250mcg
- ❑ Glutathione 100mg
- ❑ Glutamine 2000mg
- ❑ Tránh rượu
- ❑ Giảm tất cả chất béo
- ❑ Cây sài hồ - Bupleurum (trong công thức gan)
- ❑ Tảo biển
- ❑ Aloe
- ❑ Dầu EFA
- ❑ Ginkgo Biloba (công thức xanh)
- ❑ Cây Pau D'Arco (cây so đo)
- ❑ Echinacea . Hoa cúc tím
- ❑ Saw Palmetto – cây cọ lùn
- ❑ White Sage – Cây xô thơm
- ❑ Alpha Lipoic Acid 300-600mg mỗi ngày
- ❑ Trà trắng hoặc xanh
- ❑ ACAI BERRY- tốt cho tiêu hóa và gan
- ❑ Rau má
- ❑ Đất sét bentonite giúp hấp thụ độc tố (charconite.com)
- ❑ Đu đủ giúp làm giảm rối loạn gan cứng vì nồng độ enzyme cao
- ❑ Cây họ cải- ví dụ bông cải xanh và bắp cải
- ❑ Thực phẩm chứa vitamin C, và bột vitamin C siêu mạnh [tự nhiên của tôi](#)
- ❑ Thực phẩm chứa Lycopene -cà chua, dưa hấu, anh đào
- ❑ Thực phẩm chứa carotene- cải xoong, arugula là nguồn tuyệt vời
- ❑ Hạt dưa hấu** xay toàn bộ dưa hấu (hữu cơ) - hạt, vỏ, mọi thứ và uống

ATISÔ và MĂNG TÂY giúp giữ cho gan sạch sẽ và chống ung thư. KHÔNG sử dụng bơ hoặc dầu nặng và bạn sẽ đạt mục đích!

NGŨ VỊ TỬ là một chất tẩy rửa gan tuyệt vời. Lấy nửa muỗng cà phê bột ngũ vị tử trong miệng và để nó hòa tan chậm trong vài phút. Nó kích thích gan của bạn để làm sạch. Làm điều này khi bụng đói, trước khi bạn ăn để có thêm sức mạnh.

TOCOTRIENOLS**(cám gạo hòa tan) giúp gan mạnh khỏe hơn, giúp giảm cholesterol, tăng mức độ chống oxy hóa và giúp cân bằng hormone

Long não- phần sáp và vỏ cây được chỉ định cho việc điều trị lưu thông máu, giảm đau, thần kinh, bệnh đa xơ cứng, viêm gan, các bệnh về da

CÂY KHỔ SÂM -HERCAMPURI

Hercampuri là một loại thảo mộc Nam Mỹ có thể giúp giải độc gan và kiểm soát cholesterol trong cơ thể của bạn. Nó cũng có thể đẩy nhanh quá trình trao đổi chất của cơ thể bạn và kích thích sản xuất mật, điều này sẽ giúp cơ thể

chuyển hóa chất béo nhanh hơn. Những lợi ích này có thể giúp cơ thể loại bỏ chất béo dư thừa. Được trồng ở Peru, loại trà thảo dược này cũng có thể giúp lưu thông máu hiệu quả và đã được sử dụng như một chất giải độc gan.

ALPHA CAROTENE- tiền chất vitamin A - cà rốt, bí ngô và các loại trái cây và rau quả màu đỏ/cam và vàng khác. Có lượng Vit A thấp hơn Beta Carotene nhưng có khả năng chống oxy hóa mạnh hơn 38% và chống lại ung thư da, gan và phổi hơn 10%

Tập thể dục! đi dạo mỗi ngày.

HÍT THỞ !!! hít thở sâu cũng giúp cơ thể thải độc

ĐỒ MÒ HÔI

- ☐ Tắm nước nóng với đất sét bentonite hoặc muối epsom
- ☐ xông hơi khô hồng ngoại FIR

Tắm nóng/lạnh xen kẽ trong vòi hoa sen

ASPARTIC ACID- axitamin được tìm thấy trong mía và củ cải đường được sử dụng làm chất làm ngọt giúp chống mệt mỏi, trầm cảm và bảo vệ gan.

SỰ KỲ DIỆU CỦA VỎ CAM QUÝT

D-LIMONENE là một chất được tìm thấy trong vỏ và hạt của trái cây họ cam quýt, thì là Ba Tư, thì là và chanh bergamot, nó giúp tăng tốc độ giải độc gan. Vỏ cam quýt có nhiều bioflavonoids và chất xơ. Vị đắng trong vỏ cam quýt giúp kích thích gan làm sạch (gan làm sạch chất béo, cholesterol, hormone, độc tố, v.v.) Lớp phủ sáp trên lá cam quýt và vỏ là Polycosanol, một "loại rượu béo" làm giảm cholesterol.

Thực phẩm bổ sung polycosanol thương mại thường được làm từ mía hoặc sáp ong.

Các nguồn bioflavonoids khác:

BIOFLAVONOIDS- là phần chống viêm (hoạt động cũng giống dạng thuốc chống viêm theo toa), chống vi khuẩn - của phức hợp vitamin C, bioflavonoids ngăn ngừa động mạch cứng lại, và giúp làm cho các mạch máu mạnh mẽ và hỗ trợ collagen. Chúng giữ các mô liên kết với nhau, giảm bầm tím, chảy máu bên trong, xuất huyết, sưng, căng giãn tĩnh mạch, giảm cholesterol, kích thích sản xuất mật, tăng cường hệ thống miễn dịch và chống viêm và nhiễm trùng và herpes. Chúng làm chậm sự hình thành đục thủy tinh thể, và giúp ngăn ngừa bệnh võng mạc tiểu đường. Cơ thể không thể làm những thứ này, vì vậy bạn phải lấy nó từ thực phẩm tươi sống tự nhiên. Quercetin là thực phẩm bổ sung mạnh nhất.. Nguồn thực phẩm tốt của bioflavonoids là QUẢ VIỆT QUẤT, ANH ĐÀO, TÁO BIỂN, ỚT, NGHỆ, GỪNG, CỎ LINH LẺNG, quả tầm xuân ROSEHIPS, PHẦN TRẮNG DƯỚI DA CỦA TRÁI CÂY HO CAM QUÝT, HẠT KIỀU MẠCH XANH, VÀ CÁC LOẠI THẢO MỘC NHƯ TAO GAI, CÂY TẦM MA, CÂY DƯƠNG ĐÈ, CÂY CỎM CHÁY (ELDER), CÂY RAU TÈ (SHEPHERD'S PURSE), VÀ QUẢ BÁCH XÙ.

Hành tây, tỏi và măng tây chứa nhóm chất FOS (fructo-oligosaccharides) giúp cải thiện khả năng giải độc gan, chống lại vi khuẩn (thậm chí E Coli) và tăng nhu động ruột.

GLUTATHIONE- axit amin giúp tăng cường khả năng miễn dịch và giải độc gan khỏi tất cả các loại chất độc như kim loại nặng, thuốc lá, rượu và độc tố ma túy. Nguồn glutathione tốt nhất là N-acetylcystein (NAC). Nó được tìm thấy tự nhiên trong dưa hấu, măng tây, cam quýt, v.v.

VITAMIN B-6 (Pyridoxine) rất quan trọng để tạo ra các tế bào hồng cầu, chuyển hóa protein và tổng hợp carbohydrate, nên được coi là một yếu tố quan trọng để giữ cho gan khỏe mạnh. Được sử dụng để chống lại ung thư gan. Nấm men dinh dưỡng là một nguồn vitamin B và axit amin tốt.

VITAMIN K- quan trọng đối với chức năng gan và đối phó với xơ gan và vàng da. Nó được tìm thấy TRONG TÁO BIỂN, RAU LÁ SÂM MÀU, MẬT MÍA, TRÚNG, YẾN MẠCH, RAU HO CẢI VÀ MÀM CẢI.

ARUGULA rất kiềm và trung hòa chất thải axit trong cơ thể bạn. Nó khá đáng vì hàm lượng lưu huỳnh cao, vì thế rất tốt cho gan của bạn. Tốt cả cho da. Nếu gan của bạn sạch sẽ, làn da của bạn cũng sạch sẽ.

NGHỆ- (trông giống như gừng) - chống viêm mạnh, chống ung thư, chất chống oxy hóa có hiệu quả không kém cây kế sữa trong việc giúp giải độc gan, làm sạch máu, tái tạo mô và thậm chí chống ung thư. Thêm nó món salad và mọi thứ bạn có thể.

CHAPARRAL- chống vi-rút mạnh mẽ, kháng khuẩn, chống viêm với hàm lượng lưu huỳnh cao giúp giải độc. Rất tuyệt vời. Kết hợp cùng với với cây Pau D' Arco (cây so đo)

PHYLLANTHUS (chùm ruột, diệp hạ châu) kháng vi-rút, kháng khuẩn được sử dụng để điều trị viêm gan và các bệnh gan khác

PAU D' ARCO- kháng vi-rút, kháng khuẩn, kháng nấm, chống ký sinh trùng, chống viêm, chống ung thư, tăng cường miễn dịch.

GIẢO CỔ LAM- steroid thực vật tự nhiên chống viêm với thành công trong điều trị viêm gan và bảo vệ gan

AMLA - một trong những nguồn vitamin C cao nhất. Kháng vi-rút mạnh, kháng khuẩn và kháng nấm, chống viêm giúp làm sạch gan.

RỄ CAM THẢO là một steroid thực vật tự nhiên ... chống viêm, kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống khối u giúp xây dựng các tế bào bạch cầu. Thường được sử dụng cho các vấn đề về gan như xơ gan và viêm gan.

NGŨ VỊ TỬ- chống viêm giúp giải độc và tái tạo gan. Ngũ vị tử làm tăng mức độ glutathione, chống oxy hóa trong gan để hỗ trợ giải độc gan. Ngũ vị tử đã được chứng minh là bảo vệ và tái tạo gan và hạ men gan, một dấu hiệu cho tổn thương gan.

HỒ HOÀNG LIÊN - PICRORHIZA- thảo mộc chống viêm, chống oxy hóa được sử dụng ở Ấn Độ để điều trị viêm gan và ung thư gan, tương đương với cây kế sữa.

AXIT ALPHA LIPOIC

là một chất chống oxy hóa độc đáo hiệu quả có thể loại bỏ các gốc tự do ở cả dạng chất béo và hòa tan trong nước. Đây là một trong những chất giải độc gan mạnh nhất từng được phát hiện. Nó giúp cơ thể tạo ra nhiều glutathione giúp tăng cường năng lượng và sự trao đổi chất và rất tốt cho căng thẳng.

HISTIDINE- axit amin trong hemoglobin quan trọng đối với việc sản xuất cả tế bào hồng cầu và bạch cầu, tinh dịch, glycogen (năng lượng). Histidine cũng biến thành Histamine trong cơ thể, điều này rất quan trọng đối với một hệ thống miễn dịch hiệu quả, chống dị ứng, cảm lạnh và nhiễm trùng đường hô hấp. Nó là một thuốc giãn mạch rất tốt, làm giảm tăng huyết áp, giúp các bệnh về tim mạch, thiếu máu, đục thủy tinh thể, dinh dưỡng khớp, viêm khớp, loại bỏ kim loại nặng và oh yes- nó làm tăng ham muốn tình dục ở cả hai giới. Tìm thấy trong mầm cỏ linh lăng, táo, củ cải đường, cà rốt, cần tây, dưa chuột, rau diếp xoăn, đu đủ, dưa, lựu

Mat xa MÔ SÂU kiểu THUY ĐIỂN toàn thân càng nhiều, càng tốt

SÂM - adaptogen hiệu quả nhất của tất cả các loại thảo mộc. Dùng nó trong vài tháng đến một năm hiệu quả hơn nhiều so với liệu ngắn hạn.

- Giúp bảo vệ chống lại đau tim và bệnh tim, giảm huyết áp cao
- Tốt cho các bệnh về loét dạ dày do rượu / niêm mạc dạ dày bị tổn thương
- Tác dụng giống như insulin đối với việc điều hòa đường, kích thích loại bỏ đường
- Đặc tính chống lão hóa - bảo vệ chống lão hóa da và nếp nhăn sớm

- Chống nhiễm virus
- Kích thích hoạt động của bạch cầu
- Giúp chống bức xạ, kim loại nặng, chất gây ô nhiễm trong không khí
- Lợi ích tinh thần và tâm lý lâu dài.
- Cải thiện rõ ràng vấn đề về tinh thần, trầm cảm
- Trí nhớ, sự tập trung, sự tỉnh táo và khả năng học tập được cải thiện
- Giúp mất ngủ
- Giúp bệnh Alzheimers

Được coi là thảo mộc giúp cho căng thẳng

- Hormone cân bằng và kích thích tình dục cho cả nam và nữ
- Một nguồn testosterone thực vật, tăng số lượng tinh trùng
- Hỗ trợ thượng thận và tuyến tiền liệt
- Tăng cường tổng hợp oxit nitric (NO) giúp cương dương ở nam giới bất lực.
- Tăng hiệu suất cardio cho hoạt động tình dục và tập luyện thể thao.

Đối với phụ nữ-

- Giúp bình thường hóa hormone, để bảo vệ chống lại ung thư vú, lạc nội mạc tử cung và các vấn đề do hormone điều khiển.
- Có tác dụng giống như estrogen tương tự như nội tiết tố steroid nữ.
- Ngăn ngừa mỏng thành âm đạo sau khi mãn kinh, và khó chịu mãn kinh trong khi giao hợp.
- Giúp tăng năng lượng tinh thần của phụ nữ trong quan hệ tình dục
- Lợi ích chống oxy hóa nhất định về tim mạch cho phụ nữ.

Đối với bệnh thiếu máu, một muỗng cà phê bột nghệ trộn với mật ong, uống hàng ngày.

PHẦN HOA THÔNG (theo công thức **NĂNG LƯỢNG** MarkusEnergy.com)

Bạn thực sự muốn tăng ham muốn tình dục, năng lượng và tuổi trẻ?

Không tìm đâu xa ngoài phần hoa thông. Đó là một chất thực sự hiệu quả... một thực phẩm và thuốc hoàn chỉnh. Phần hoa thông là một trong những siêu thực phẩm trên thế giới. Phần hoa thông có hơn 200 chất

dinh dưỡng tự nhiên, khoáng chất và vitamin sinh học trong một khẩu phần duy nhất, được cơ thể con người hấp thụ hoàn toàn. Không một thực phẩm chức năng nào khác có thể làm điều này.

Phấn hoa thông sẽ khôi phục mức độ chuẩn của testosterone.

Vì nó là một siêu thực phẩm hoàn chỉnh, nó có tác dụng đến toàn bộ cơ thể ...

Bổ phổi (tăng cường hệ thống miễn dịch và làm đẹp da)

Bổ thận (trẻ hóa cho não, tóc, xương và hệ thống nội tiết)

Bổ gan (kích thích tái tạo gan và điều chỉnh bài tiết mật)

Bổ tim (tăng độ bền tim mạch, tăng nồng độ Superoxide Dismutase trong máu và giảm cholesterol)

Bổ lá lách (Nuôi dưỡng cơ bắp và tăng sự trao đổi chất, theo Đông Y tất cả đều được điều chỉnh bởi lá lách)

PHẤN HOA THÔNG ĐỂ CHỐNG LÃO HÓA

Một số đặc tính liên quan đến chất chống oxy hóa của bột phấn hoa thông bao gồm; tăng nồng độ SOD (superoxide dismutase, được coi là chất chống oxy hóa mạnh mẽ và quan trọng nhất mà cơ thể tạo ra) trong máu,

Tăng glutathione transferase giúp phân hủy và loại bỏ xenobiotics (các chất ô nhiễm môi trường) và các chất chuyển hóa do quá trình oxy hóa stress (chất ô nhiễm do cơ thể tạo ra) ra khỏi cơ thể.

Phấn hoa thông mang lại lợi ích tổng thể cho sức khỏe và sự mịn màng của da. Androgen là những chất kích thích sự trẻ hóa. Collagen và elastin (tạo nên lớp bảo vệ bên dưới của da) được ổn định và giữ không bị thoái hóa là nguyên nhân gây ra nếp nhăn. Một cách khác để ngăn ngừa nếp nhăn là đảm bảo bạn uống nhiều nước suốt chưa đun sôi hàng ngày. Phấn hoa thông làm giảm tiền tố lipofuscin (một sắc tố màu nâu chịu trách nhiệm cho các đốm đồi mồi còn gọi là đốm gan) trong tim, não và gan.

SỨC MẠNH TÌNH DỤC VÀ SỨC MẠNH THỂ HÌNH- HAY LÀ CÁC STEROID VÀ HORMONE HIỆU QUẢ

Bột phấn hoa thông được coi nổi tiếng là do tác dụng androgenic mạnh mẽ đối với cơ thể. Nó chứa các hormone androstenedione, testosterone, DHEA (dehydroepiandrosterone), androsterone và một loạt các chất steroid loại khác ở dạng hữu cơ mà cơ thể có thể sử dụng được (mà không giống như steroid tổng hợp, đây là hoàn toàn an toàn)! Các hợp chất đồng hóa này không chỉ giúp xây dựng cơ bắp, chúng giữ cho da mịn màng và săn chắc, duy trì ham muốn tình dục lành mạnh, tối ưu hóa việc tái tạo mô, giúp các mô vú khỏe mạnh ở phụ nữ và sức khỏe tinh hoàn và tuyến tiền liệt ở nam giới, hỗ trợ bài tiết estrogen dư thừa và tăng tốc độ trao đổi chất để giúp đốt cháy chất béo dư thừa.

PHẤN HOA THÔNG ĐỂ CÂN BẰNG HORMONE

Phyto androgen trong phấn hoa thông giúp chống lại tác động của các

chất tương tự estrogen, mà chúng ta tiếp xúc ngày càng nhiều trên thế giới. Nhiều hóa chất hiện đại được tìm thấy trong chai nhựa và hộp đựng thực phẩm, sản phẩm chăm sóc cơ thể, chất tẩy rửa gia dụng, thuốc trừ sâu và thuốc diệt cỏ, thuốc được phẩm, nhựa và hơn nữa có thể bắt chước tác động của estrogen và phá hủy cơ thể của chúng ta. Mọi người cũng nhận được một lượng estrogen khổng lồ từ các sản phẩm sữa có thêm hormone và nhiều thực vật có chứa phyto-estrogen như đậu phụ, hoa bia, khoai lang, các loại hạt và các loại trái cây và rau quả khác. Thật dễ dàng để thấy làm thế nào ngày nay estrogen có thể thống trị quá mức cơ thể chúng ta. Hiệu quả cân bằng estrogen của phấn hoa thông có thể là tuyệt vời cho những người có các vấn đề liên quan đến hormone và estrogen như các vấn đề cân nặng, da nổi mụn hoặc viêm, rối loạn tâm lý, vấn đề tình dục hoặc khả năng sinh sản, hoặc cho phụ nữ và nam giới đang trong thời kỳ tiền mãn dục. Phụ nữ chắc chắn có thể nhận được lợi ích của phấn hoa thông mà không cần thức dậy vào sáng hôm sau với bộ râu. Việc mọc râu quá mức ở phụ nữ (và rụng tóc ở nam giới) được gây ra bởi mức độ DHT tăng cao (có thể được kiểm soát với các thảo dược như cây cọ lùn, Cam thảo và rễ tầm ma) chứ không phải testosterone miễn phí, vì vậy không cần phải sợ ria mép phát triển. Nếu đàn ông đang có những biểu hiện bên ngoài do estrogen cao (mô vú dư thừa, bụng "bia", cũng như giảm số lượng tinh trùng và / hoặc rối loạn chức năng cương dương), thì phấn hoa thông có khả năng "nam tính lại" chúng.

PHẤN HOA THÔNG - MỘT CHẤT KÍCH THÍCH MẠNH MẼ CHO SỨC KHỎE

Một trong những lợi ích sức khỏe tốt nhất của Phấn hoa thông là tác dụng bồi bổ đối với cơ thể và sự gia tăng năng lượng rất lớn, bởi vì nó là một nguồn dinh dưỡng hợp lý hoàn chỉnh. Phấn hoa thông không phải là một loại thuốc kích thích, và không chứa chất kích thích, mặc dù nó tràn đầy năng lượng hơn caffeine. Phấn hoa thông hỗ trợ cơ thể phục hồi sau quá trình tập luyện, và hỗ trợ xây dựng cơ bắp. Giúp cơ thể không cần ngủ nhiều và sáng khoái khi thức dậy.

- ⊗ Chứa 30% Protein
- ⊗ Cải thiện đáng kể sức sống và sức chịu đựng của bạn;
- ⊗ Tăng năng lượng không giống như bất kỳ thực phẩm hoặc thực phẩm bổ sung nào khác có thể;
- ⊗ Tăng cường tuổi thọ với các hợp chất chống lão hóa đặc trưng;
- ⊗ Cải thiện trương lực cơ;
- ⊗ Tăng testosterone ở nam giới;
- ⊗ Tăng khả năng sinh sản của nam giới bằng cách tăng số lượng tinh trùng;
- ⊗ Chiến đấu và đảo ngược tác dụng của Andropause (mãn dục nam)
- ⊗ Loại bỏ rối loạn chức năng tình dục do mức androgen thấp;

- ⊗ Cân bằng tỷ lệ Estrogen so với Testosterone ở phụ nữ và nam giới;
- ⊗ Ngăn ngừa bệnh tuyến tiền liệt;
- ⊗ Thúc đẩy hoạt động của tế bào gan, hỗ trợ giải độc gan và phục hồi chức năng;
- ⊗ Đẩy nhanh hoạt động của tế bào gan và điều chỉnh bài tiết mật
- ⊗ Tăng cường chức năng trao đổi chất của da và nuôi dưỡng tóc ở gốc rễ của nó
- ⊗ Điều chỉnh quá trình trao đổi chất;
- ⊗ Hỗ trợ điều chỉnh cân nặng và thúc đẩy giảm cân;
- ⊗ Cải thiện sức khỏe tổng thể, tăng cường chức năng miễn dịch;
- ⊗ Rút ngắn thời gian lấy lại vóc dáng;
- ⊗ Giúp quá trình giải độc tế bào hàng ngày
- ⊗ Xóa bỏ sương mù não và tăng khoảng chú ý và chức năng não;
- ⊗ Cải thiện độ đàn hồi của da (chống lão hóa);
- ⊗ Làm sạch mụn trứng cá;
- ⊗ Nuôi dưỡng não bộ
- ⊗ Hòa tan và loại bỏ các đốm lão hóa trên da và trong cơ thể.
- ⊗ Bảo vệ hệ thống tim mạch bằng cách cải thiện tim, máu và mạch máu. (Rutin, một trong những thành phần của phấn hoa thông, làm tăng sức mạnh của các mao mạch và giúp bảo vệ hệ thống tim mạch)
- ⊗ Phấn hoa thông có khả năng tiêu hóa đến 99%, nhiều hơn nhiều phấn hoa ong.
- ⊗ Phấn hoa thông được coi là một protein hoàn chỉnh với hơn 20 axit amin và 8 axit amin thiết yếu như : Alanine, Arginine, Aspartic, Cysteine, Glutamic Acid, Glycin, Histidine, Isoleucine, Leucine, Lysine, Methionine, Phenylalanine, Proline, Serine, Threonine, Tryptophan, Tyrosine, Valine.

Dùng cồn phấn hoa thông (chiết xuất với rượu) được cho là cách hiệu quả nhất để đưa các thành phần đồng hóa được đề cập ở trên vào máu mà không bị phân hủy bởi quá trình tiêu hóa. Khó có thể nói việc tiêu hóa có thể phá hủy một số hormone ở mức độ nào, nhưng giữ cồn trong miệng của bạn cho phép các hợp chất được hấp thụ ngay trực tiếp dưới lưỡi. DHEA chắc chắn được hấp thụ thông qua tiêu hóa bình thường mà không bị phân hủy nhưng testosterone và một số các chất khác dạng steroid dường như có hiệu quả hơn khi sử dụng ở dạng cồn. Ngoài ra bột phấn hoa thông là một loại thực phẩm tuyệt vời có thể ăn với số lượng nhiều hơn so với dạng cồn. Bằng cách này, bạn nhận được nhiều protein, vitamin và khoáng chất hơn và vẫn có tác dụng androgenic khá mạnh.

Không có tác dụng phụ được biết đến từ việc dùng phấn hoa thông, nhưng thanh thiếu niên (dưới 20) nên tránh sử dụng bột phấn hoa thông do mức độ hormone đang nhiều trong cơ thể. Một số người bị dị ứng với phấn hoa (một dấu hiệu gan cần làm sạch và tuyến thượng thận cần xây dựng lại), vì vậy đối với những người được đề cập, hãy dùng một chút trước và xem cơ thể phản ứng như thế nào.

Bạn có thể thu hoạch phấn hoa thông của riêng mình. Tìm hiểu thời gian nào trong năm trong khu vực của bạn cây thông thụ phấn (khi bột màu vàng phủ lên mọi thứ). Thường là giữa tháng 4 cho các nước phía bắc. Bạn có thể đặt túi lên hai đầu cành cây thông và nhẹ nhàng gõ nón để bột phấn hoa thông rơi vào túi.

* Nếu bạn chưa dùng nó bao giờ, tốt nhất là bắt đầu với lượng nhỏ (1/8 thìa cafe), và dần dần tăng dần khi cơ thể bạn thích nghi với tác dụng của nó.

Cách sử dụng khuyến nghị: 1-2 thìa cafe, hai lần mỗi ngày, sáng và chiều, hoặc theo chỉ dẫn của chuyên gia chăm sóc sức khỏe

GLUTATHIONE - một axit amin chống oxy hóa tăng cường miễn dịch hàng đầu, giải độc gan khỏi kim loại nặng và độc tố, trung hòa độc tính bức xạ, ức chế các gốc tự do, giúp các tế bào bạch cầu tiêu diệt vi khuẩn. Nhiễm trùng do vi khuẩn và nấm mãn tính trong cơ thể chúng ta giải phóng các sản phẩm trao đổi chất cuối cùng độc hại trực tiếp vào máu của chúng ta. Những độc tố này gây ung thư và có thể gây rối loạn tâm trạng và trí nhớ. Ngoài ra chúng ta còn tiếp xúc với độc tố nấm mốc trong nguồn cung cấp thực phẩm hàng ngày và không khí độc hại trong các tòa nhà bị nhiễm nấm mốc. Glutathione giải độc các chất độc này, cũng như thuốc và các chất hóa học nhân tạo độc hại tổng hợp khác như thuốc trừ sâu, dung môi và hóa dầu. Glutathione hoạt động tốt hơn khi kết hợp với cysteine và glutamine, liên kết với chất gây ung thư, cho phép chúng được loại bỏ qua nước tiểu hoặc mật. Nó trung hòa độc tính bức xạ, ức chế các gốc tự do và giải độc gan của bạn khỏi kim loại nặng, độc tố thuốc lá, rượu, thuốc, hóa trị và xạ trị.

Vấn đề là mức độ glutathione giảm khi bạn già đi. Cách tốt nhất để có được nó là bằng cách dùng axit amin N-acetylcystein (NAC) chuyển đổi trong cơ thể thành glutathione (300-600mg hàng ngày). Nguồn thực phẩm gồm dưa hấu, đào, măng tây, bơ, cam. Uống glutathione thẳng hoặc thực phẩm bổ sung không giúp được gì nhiều vì axit dạ dày và quá trình tiêu hóa phá vỡ nó ra thành các axit amin đơn. Để tránh việc phá vỡ do tiêu hóa này thì có thể dùng ở dạng nhét vào hậu môn ... hoặc đơn giản là dùng NAC.

MUỐI TẾ BÀO - NATRUM SULPH- natri sunfat- mất cân bằng muối này tạo ra phù mô, da khô có mụn, hoạt động mệt và tuyến tụy kém, đau đầu và các triệu chứng bệnh gút

Hạt thì là đen

Hạt thì là đen, (Nigella Sativa) - đã được sử dụng trong lịch sử để chữa lành trong hàng ngàn năm cho mọi bệnh bao gồm ung thư, vi khuẩn,

virus, loét, tiểu đường, viêm mãn tính, bệnh gan & tuyến tụy, nấm, nấm mốc và ký sinh trùng. Chúng được coi là một trong những loại thảo mộc chống ung thư mạnh nhất hiện có. Trên các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm trên chuột, nó đã được báo cáo có thể ức chế sự phát triển khối u lên đến 50%, tăng sự phát triển của các tế bào tủy xương khỏe mạnh lên 250%, tăng sản xuất interferon tự nhiên, vô hiệu hóa hoặc tiêu diệt một số loại tế bào ung thư, và giúp bảo vệ cơ thể chống lại các phá hủy từ hóa trị và xạ trị. Nó đã được sử dụng cho ung thư, bệnh tim, mọc tóc, sản xuất tủy xương, dị ứng, các vấn đề về xoang, lo lắng, viêm phế quản, cảm lạnh, cúm, đau bụng ở trẻ sơ sinh, Bệnh tiểu đường, Tiêu chảy, Khó tiêu, ợ nóng, Ký sinh trùng, Candida, Cholesterol, Viêm, Mụn trứng cá, Viêm khớp, Thấp khớp, Bỏng, Chàm, Bệnh vẩy nến, Nhiễm nấm, Giãn phế quản phổi, Hen suyễn, Tăng sữa mẹ, Làm dịu dây thần kinh, động kinh

Là một phần của họ bọ, hạt có màu tối, mỏng và hình lưỡi liềm. Hạt đen của chúng chứa hơn 100 hợp chất hóa học, nhiều chất trong số đó vẫn chưa được xác định. Thành phần hoạt chất chính trong dầu hạt đen là nigellone kết tinh. Dầu chiết từ hạt cũng chứa beta sitosterol, thymoquinone, axit myristic, axit palmitic, axit stearic, axit palmitoleic, axit oleic, axit linoleic, axit arachidonic, protein và vitamin B1, B2 và B3. Hàm lượng phytosterol cao được tìm thấy trong Dầu thì là đen - cũng cần thiết cho cơ thể con người để sản xuất hormone tự nhiên, vitamin D và axit mật - hỗ trợ phòng ngừa rối loạn nội tiết, thiếu hụt miễn dịch và bệnh tim mạch, kẻ giết người số 1.

Một nghiên cứu được thực hiện tại Trung tâm Ung thư Kimmel, tại Đại học Thomas Jefferson, Philadelphia - tiết lộ rằng *Nigella Sativa* (Black Cumin) **ĐÃ PHÁ HỦY** các tế bào ung thư tuyến tụy - với khả năng giết chết 80% tế bào ung thư bằng cách ngăn chặn quá trình phiên mã gen để các tế bào ung thư không thể sao chép!

Hoạt chất chính có tác dụng trong *Nigella Sativa* dường như là thymoquinone. Các nhà nghiên cứu tin rằng thymoquinone giúp phòng ngừa cho những bệnh nhân đã trải qua phẫu thuật và hóa trị liệu, cũng như với những người dễ bị di truyền.

Thì là đen giúp tim và hệ tim mạch vì nó giàu axit omega 6 & 9 không bão hòa và phytosterol giúp củng cố và tăng độ đàn hồi của thành mạch máu, giảm độ mỏng manh và tính thấm của mao mạch, ngăn ngừa hình thành huyết khối và giảm áp lực động mạch. Nó cũng giúp giảm cholesterol - ngăn ngừa sự hình thành mảng xơ vữa động mạch nguy hiểm, cũng như ngăn ngừa sự phát triển của các yếu tố viêm trong toàn hệ thống tim mạch. Ngoài ra, Thì là đen đã được sử dụng để điều trị nhịp tim nhanh, nhịp tim chậm, hạ huyết áp, tăng huyết áp, cũng như các bệnh tim thay thế.

Cách tốt nhất để uống thì là đen là 1/2 thìa cà phê dầu hạt ép 3 lần mỗi ngày khi bụng đói với nước, nước trái cây hoặc trà. Dầu cô đặc hơn là lấy hạt chưa ép.

KẾT NỐI MIỆNG

Chảy máu nướu răng và đau tim-

Chảy máu nướu răng? Những người bị bệnh nha chu (bệnh nướu răng) có nguy cơ mắc bệnh đau tim hơn 3 lần so với những người có nướu răng khỏe mạnh. Vi khuẩn có hại xâm nhập vào máu, đến tim và sẹo động mạch, dẫn đến tắc nghẽn động mạch, cục máu đông, huyết áp cao, các cơn đau tim đột ngột và ung thư ruột kết, Alzheimers và tất cả các bệnh miễn dịch nghiêm trọng mãn tính. Độc tố và viêm do vi khuẩn nha chu tạo ra đi vào máu và kích hoạt gan để giải phóng một chất được gọi là C-Reactive Protein (CRP), mà hàm lượng của nó, ai tin hay không, là chỉ số dự đoán cơn đau tim chính xác hơn nhiều hàm lượng cholesterol. Bạn hãy thử kiểm tra lượng CRP! Nếu bạn có nướu răng nhạy cảm hoặc chảy máu – hãy đến nha sĩ và làm sạch răng NGAY. Sau đó, NGỪNG ăn tinh bột có đường đã qua chế biến và các sản phẩm động vật. Rửa miệng bằng hydrogen peroxide và đánh răng bằng những hỗn hợp tự nhiên như hỗn hợp của tôi gồm baking soda, ớt cayenne, muối an toàn. Dùng chỉ nha khoa hoặc thậm chí tốt hơn- sử dụng WATER PIC (dụng cụ làm sạch răng bằng cách xịt nước mạnh vào răng). Làm sạch máu và gan của bạn bằng cách nhịn ăn, dùng thảo mộc và làm sạch ruột. Đây là điều nghiêm túc. Không nên coi nhẹ nướu bị chảy máu.

TỦY RĂNG

Trong vài năm gần đây, một số tin tức y tế đáng ngạc nhiên đã phát hiện ra rằng vi khuẩn từ miệng dường như ảnh hưởng rất lớn đến việc gây ra các bệnh về tim, gan, thận và bệnh tự miễn bao gồm bệnh lupus, viêm khớp dạng thấp và suy tim sung huyết. Khi mọi người nhổ răng, sẽ có một lỗ còn lại trên hàm (gọi là lỗ hồng) mà hầu như bị nhiễm khuẩn rất nặng, mà người bệnh đó không hề hay biết.

Vi khuẩn và vi rút bắt đầu sinh sôi trong đó và sau đó lan ra khắp cơ thể gây ra tất cả các loại tình trạng sức khỏe khác nhau, từ bệnh tim, gan và thận ung thư. Sự hiện diện của các vi khuẩn này kết hợp với các vi khuẩn trong túi nha chu cũng có vẻ là nguyên nhân gây ra hội chứng mạch vành cấp tính (ACS), theo một nghiên cứu mới được công bố trên Tạp chí Nha Khoa.

Bệnh nướu răng đã đủ tồi tệ, nhưng bệnh tủy răng còn tồi tệ hơn theo cấp số nhân vì vi khuẩn ẩn náu trong một lỗ được bảo vệ mà rất khó tiếp cận. Hầu như tất cả các lỗ mà đã được kiểm nghiệm hoặc sinh thiết đều được phát hiện có liên quan đến bệnh chết người, hoại tử và cực độc.

Tiến sĩ Weston Price là một nhà nghiên cứu nha khoa nổi tiếng dẫn đầu một nhóm nghiên cứu y học, nghiên cứu về mối quan hệ giữa răng tủy và những bệnh mãn tính. Thông qua một loạt các nghiên cứu lâm sàng và thí nghiệm được ghi chép đầy đủ, nhóm nghiên cứu phát hiện ra rằng tủy răng tích tụ vi khuẩn sinh ra độc tố cực lớn đủ để gây ra các tình trạng sức khỏe nghiêm trọng, bao gồm cả ung thư, tim mạch, viêm khớp, bệnh thần kinh, bệnh thận, v.v.

Tiến sĩ Meinig, một trong những người sáng lập hiệp hội nội nha đã xem xét nghiên cứu của Tiến sĩ Price và những người khác, và đồng ý với phát hiện của họ. Tiến sĩ John Diamond (MD) nói rằng TẤT CẢ bệnh nhân bị

ung thư vú mà ông đã kiểm tra đều mắc bệnh tử rãng trên các răng có kinh lạc liên kết năng lượng đến vùng vú. Nhiều trẻ sinh non bởi vì điều này. Nhiều bác sĩ và nha sĩ thông qua kinh nghiệm của họ với bệnh nhân đã có kết luận tương tự. Họ từng có một số lượng lớn bệnh nhân đã từng bị như vậy, tình trạng sức khỏe cải thiện đáng kể sau khi điều trị tử rãng hoặc lỗ hồng cùng các biện pháp thải độc khác. Một nghiên cứu hợp tác của Viện công nghệ North Carolina sử dụng các thử nghiệm tiên tiến được phát triển bởi Phòng thí nghiệm Affinity đã chứng minh các cơ chế mà các lỗ hồng có thể gây ung thư.

Nếu bạn nghi ngờ đây là một vấn đề, hãy tải xuống cuốn sách RĂNG / MIỆNG.

TÚI MẬT

Đừng cắt bỏ túi mật! Nó chỉ là một cái túi. Bạn chỉ cần làm tan các viên sỏi.

Túi mật là một túi bên dưới gan lưu trữ mật được tạo ra trong gan. Mật là gì? Đó là một chất đa năng mang đi các chất độc trung hòa từ gan (bộ lọc của cơ

thể bạn), và mật cũng tiêu hóa chất béo. Nó được giữ trong túi mật cho đến khi nó được dùng để tiêu hóa chất béo, tại thời điểm đó nó được tiết vào ruột non để làm việc tiêu hóa. Nhưng trước khi bạn muốn ăn một chiếc burger béo, hãy đọc tiếp. Nếu bạn ăn nhiều thực phẩm béo và chiên, mật có thể bị tắc nghẽn với cholesterol cứng lại thành ... Bạn có thể đoán ra - sỏi mật! Nếu bạn tiếp tục ăn thức ăn béo hoặc thịt động vật, sỏi tiếp tục hình thành và túi mật trở nên giống như một túi đầy đá cẩm thạch, ngăn chặn việc tiết mật, gây ra sự tắc nghẽn giao thông nghiêm trọng trong cơ thể, đau dữ dội (going như đau tim) và tất cả các loại vấn đề tiêu hóa. Hầu như thủ phạm luôn luôn là do cholesterol mật cao. Điều này mặc dù có thể khác với các mức cholesterol trong máu (một cái có thể cao nhưng không phải cái kia). Đây không phải là cảm giác qua đêm. Việc hình thành sỏi có thể mất 6-8 năm trước khi các triệu chứng biểu hiện ra. Tất cả những thực phẩm động vật đã giúp thêm vào khoảng khắc kinh khủng này.

Viêm túi mật - bạn thậm chí có thể không biết mình bị nó, ngoại trừ những giai đoạn buồn nôn, nôn mửa, sốt và chuột rút dạ dày mạnh đến nổi tới cả phần lưng trên của bạn. Phụ nữ dễ bị hơn nam giới.

SỎI MẬT

hầu hết mọi người không biết họ có chúng, cho đến khi có biểu hiện nghiêm trọng, tại thời điểm đó họ trải qua cơn đau dữ dội ở bụng trên bên phải, đầy hơi, khí sau bữa ăn nhiều, đau đầu, cảm thấy uể oải, đôi khi bao gồm sốt và buồn nôn, hội hợp.

Siêu âm hoặc xét nghiệm sonogram có thể cho bạn biết nếu bạn bị sỏi.

KHÔNG NÊN DÙNG PHƯƠNG PHÁP TÂY SỎI BẰNG DẦU Ô LIU!

Không nên làm sạch bằng cách sử dụng một lượng lớn dầu ô liu, như được nói là bạn sẽ thải ra được hàng trăm sỏi mật. Những quả bóng tròn

nhỏ đó KHÔNG phải là sỏi mật. Dầu ô liu có nhiều sterol, liên kết với cholesterol, vì vậy những quả bóng nổi tròn nhỏ mà bạn nghĩ là sỏi mật nổi trong nhà vệ sinh thực sự không gì khác hơn là sterol gồm dầu ô liu và cholesterol từ đồ ăn hoặc muối mật được giải phóng vào ruột. Sỏi mật thực sự phải chìm xuống, chúng không nổi. Hơn nữa nó cũng không phải là một sự làm sạch thú vị. Tiêu thụ một lượng nhỏ dầu lành mạnh là ok, cũng như cam quýt để làm sạch hệ thống, nhưng không phải một lượng lớn dầu!

Thực ra không thể đẩy hầu hết các sỏi mật thực sự vì chúng có xu hướng lớn hơn nhiều so với ống mật, ngay cả khi ống mật được giãn ra với magiê sunfat. Nó giống như cố gắng đẩy một quả bóng golf thông qua lỗ kim. Tốt nhất là nên hòa tan chúng thay vì cố gắng đẩy chúng ra. Cố gắng đẩy sỏi ra có thể khiến sỏi nằm trong ống mật, đòi hỏi phải phẫu thuật khẩn cấp. Hầu hết sỏi mật hình thành do cholesterol nhiều hơn lượng mật dùng để hòa tan, vì vậy cholesterol dư thừa kết tủa ra dẫn đến hình thành sỏi.

Phụ nữ dễ bị sỏi mật hơn nam giới vì estrogen làm tăng giải phóng cholesterol vào mật và progesterone làm thư giãn túi mật dẫn đến ứ đọng mật, làm tăng nguy cơ hình thành sỏi. Cả estrogen và progesterone đều làm tăng nguy cơ hình thành sỏi. Một số yếu tố lớn nhất tạo ra sự mất cân bằng hormone này là các sản phẩm động vật, bao gồm sữa chua, phô mai, nước sốt salad kem, súp kem, sữa, kem, cá, trứng, thịt gà và tất nhiên là thịt. Sự mất cân bằng hormone khác đến từ căng thẳng, quá nhiều đường và bột tinh chế carbs, chất kích thích, nước tăng lực, caffeine, thuốc, rượu, hút thuốc, bất cứ thứ gì chứa estrogen như chai nước nhựa, màng bọc thực phẩm, clo trong nước, v.v.

Vị đắng và chất xơ cũng sẽ giúp điều hòa hormone, nhưng bạn PHẢI ngừng làm những việc gây ra vấn đề mất cân bằng ngay từ đầu. Không có lối tắt.

Chìa khóa để loại bỏ sỏi mật và ngăn ngừa chúng là tăng mật.

Mật là một dung môi cho cholesterol, nhưng nó có điểm bão hòa. Khi lượng cholesterol đi vào mật nhiều hơn lượng mật hiện có để hòa tan, cholesterol dư thừa sẽ kết tủa và tạo thành sỏi mật. Do đó, tăng lượng mật tương đương với tăng lượng cholesterol có thể hòa tan, bao gồm cả sỏi cholesterol.

Vị đắng làm tăng cholecystokinin và do đó hình thành mật. Bất cứ chất gì đắng đều có tác dụng, nhưng có những vị đắng đã được thương mại hóa trên thị trường. Ví dụ như Grape Bitters (vị đắng Nho), Swedish Bitters (vị đắng Thụy Điển), Chinese Bitters (vị đắng Trung Quốc), v.v. Bạn chỉ cần ném chúng để chúng hoạt động, vì vậy liều rất nhỏ được khuyến khích cho các bữa ăn. Uống nhiều nước suốt cả ngày khi sử dụng vị đắng vì chúng cũng giúp giải độc gan.

Bạn cũng cần cung cấp các tiền chất giúp tạo mật, bao gồm chủ yếu là lecithin. Vì vậy, một muỗng canh lecithin với mỗi bữa ăn sẽ giúp ích.

Tăng lượng chất xơ cũng sẽ giúp hình thành mật. Ăn táo xanh, cám yến mạch, cám gạo. Tôi cũng có một công thức chất xơ tuyệt vời tại MarkusFiber.com

Một số nguyên nhân gây ra các vấn đề về túi mật:

- ★ Chế độ ăn uống kém, đặc biệt là thực phẩm động vật
- ★ Thịt, phô mai, sữa, trứng (casein trong sữa dẫn đến sỏi mật)
- ★ đường
- ★ Carbohydrate tinh chế
- ★ Tinh bột và ngũ cốc
- ★ Cholesterol cao
- ★ Lượng đường trong máu cao
- ★ Calo và chất béo cao
- ★ Khó tiêu mãn tính
- ★ Không đủ chất xơ trong chế độ ăn uống
- ★ béo phì
- ★ Lúa mì và gluten

Quá nhiều tinh bột

- ★ thuốc tây-(ví dụ liệu pháp hormon thay thế HRT)
- ★ Progesterone và estrogen
- ★ Sử dụng thuốc tránh thai để cân bằng estrogen và tăng sản xuất cholesterol gan
- ★ Thuốc giảm cholesterol có thể làm tăng mức cholesterol mật.
- ★ Ăn kiêng Yo-yo có thể tăng gấp đôi nguy cơ sỏi mật
- ★ Dị ứng thực phẩm ảnh hưởng đến khả năng tiêu hóa thức ăn, vì vậy hãy ăn đúng cách! (xem DỊ ỨNG THỰC PHẨM)
- ★ Ký sinh trùng- có thể dẫn đến sỏi canxi
- ★ Stress
- ★ Hóa chất, chất bảo quản, hóa chất làm sạch, bất cứ thứ gì độc hại
- ★ Thiếu tập thể dục thường xuyên- làm cho tiêu hóa của bạn yếu, dẫn đến các vấn đề bệnh. Những người ít vận động, hay ngồi rất nhiều người có vấn đề về sỏi mật.
- ★ Axit HCL dạ dày quá thấp (xem sách về DẠ DÀY)
- ★ Mất cân bằng hormone
- ★ Quá nhiều canxi
- ★ Cholesterol (kết quả từ các sản phẩm động vật và stress)
- ★ Estrogenics và hóa chất từ việc uống từ chai nhựa

★ Bao bì thực phẩm bằng nhựa và hộp đựng

Trong việc chữa túi mật- NGỪNG ĂN, chỉ có nước, RẤT NHIỀU nước!

Nếu bệnh thực sự tồi tệ, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ y tế khác.

NHỊN ĂN là loại thuốc tốt nhất trong tất cả. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi thứ. Đó là khi bạn không ăn bất kỳ thực phẩm rắn nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau (không uống nước ép trái cây vì quá nhiều đường đậm đặc). Hãy thử ít nhất 3 ngày, sau đó tăng lên một tuần. Nhiều người nghiêm túc sống không có gì ngoài nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu hết mọi bệnh bạn có thể nghĩ đến.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để loại độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể của bạn và nó mang lại cho cơ thể một cơ hội để chữa lành vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể không bao giờ có cơ hội làm sạch sâu. Trong một thời gian nhanh chóng, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh các chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan của chúng ta giành chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein bị mất trong 24 giờ, chỉ có chất béo và những chất độc hại. Nhịn ăn giúp loại bỏ những tế bào cũ yếu và tăng cường sản xuất các tế bào mới.

Đối với kết quả chống lão hóa và bệnh nghiêm trọng – nhịn 24 giờ một ngày một tuần mỗi tuần cho phần còn lại của cuộc sống của bạn. Một khuyến nghị là bắt đầu buổi trưa sau bữa trưa và đi đến bữa trưa vào ngày hôm sau. Mỗi tôn giáo lớn và các sách trong suốt lịch sử đều nói về sức mạnh chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách chế độ ăn uống và lối sống.

ENZYME***

Vitamin C đóng một vai trò quan trọng trong việc phá vỡ cholesterol. Hãy ăn thực phẩm chứa vitamin C, và bột vitamin C siêu mạnh tự nhiên của tôi Nhưng KHÔNG mua vitamin C thương phẩm (axit ascorbic), nó chỉ có thể làm cho mọi thứ tồi tệ hơn. Chỉ có vitamin C thảo dược!

Làm sạch sỏi mật và túi mật gan (xem ở trên) Dùng công thức gan của tôi MarkusLiverFormula.com

NGỪNG ĂN THỰC PHẨM ĐỘNG VẬT, phô mai, sữa, trứng, thực phẩm chiên, thức ăn nhanh, Ngăn chặn thực phẩm có đường

Vì sỏi mật được tạo ra bởi cả progesterone và estrogen. - dùng TMG (trimethylglycine) một chất tự nhiên làm từ rễ củ cải đường. Nó cũng có trong công thức Năng lượng, Protein và Đêm của tôi.

Các hạt LECITHIN giúp tạo ra các thành phần của mật, đó là một dạng để nhũ hóa cholesterol. Hãy chắc chắn là bạn sử dụng loại hạt, không phải loại gel mềm hoặc chất lỏng, được pha loãng rất nhiều với dầu đậu tương. Các hạt cung cấp nhiều lecithin hơn vì chúng được khử dầu với lecithin đậm đặc hơn.

TĂNG CHẤT XỐ cũng giúp sản xuất muối mật và cân bằng hormone

vì các sợi nuôi dưỡng hệ vi sinh để tiêu hóa các chất chuyển hóa do hormone. Cám gạo và cám yến mạch là tốt nhất vì chúng cũng cung cấp rất nhiều vitamin B cần thiết cho gan để phá vỡ hormone dư thừa.

DIỆP HẠ CHÂU ĐĂNG**(trong công thức Gan của [tôi MarkusLiverFormula.com](http://MarkusLiverFormula.com))

Là 1 loại thảo mộc tuyệt vời của rừng nhiệt đới Nam Mỹ từ Peru - được chứng minh một cách khoa học là một loại thuốc kháng vi-rút, kháng khuẩn, kháng nấm, chống hạ đường huyết. Nó phá vỡ cả sỏi thận và sỏi mật, kích thích sản xuất mật, và giúp thông các tắc nghẽn trong khắp cơ thể và các cơ quan. Giúp loại bỏ chất nhầy, sỏi, tinh thể axit uric (như trong bệnh gút). Nó được sử dụng để điều trị sốt rét, sốt thương hàn, cúm, cảm lạnh, táo bón, kiết lỵ hoặc đau dạ dày. Nó cũng được sử dụng để chữa viêm ruột (IBS), mụn nhọt, tiểu đường, loét, rối loạn tuyến tiền liệt, HEN Suyễn, sốt, khối u, nhiễm trùng bàng quang, dùng như một loại thuốc lợi tiểu, giảm đau khớp, vàng da, khó tiêu, táo bón, viêm âm đạo, virus trong đường sinh sản, lưu thông máu kém, đờm quá nhiều, viêm phế quản và ho. Nó cũng được coi là một thuốc chống co thắt và giãn cơ. Rất tốt cho việc thư giãn hệ thống đường tiết niệu. Đó là một thuốc giảm đau, kích thích sự thèm ăn), giúp loại bỏ khí từ dạ dày và ruột, giun và các ký sinh trùng khác từ đường ruột ... kích thích kinh nguyệt đều. Giữ ẩm cho da, giảm mụn nhọt trên da, tiêu hóa, đau bụng kinh và đầy hơi, ho, kiết lỵ, lậu, giang mai, bệnh lao, đau dạ dày, v.v.

Diệp hạ châu có thể được sử dụng nhiều lần trong năm như một phần của chương trình thải độc gan

Nó cũng có hoạt tính ngăn chặn cơn đau mạnh mẽ, lâu dài với sức mạnh gấp ba lần morphine. Nó cũng là một loại thuốc chống viêm mạnh mẽ với các hợp chất steroid tự nhiên. Đó là một loại thuốc lợi tiểu và làm giảm huyết áp tâm thu và đường huyết ở bệnh nhân tiểu đường. Nó đã loại bỏ viêm gan B trong các xét nghiệm trong vòng 3-6 tuần. Nó được coi là phương thuốc tự nhiên, không độc hại nhất cho virus viêm gan B. Thậm chí có tác dụng cả đến virus HIV!

Có thể được dùng như một loại trà, chiết xuất dạng bột hoặc viên nang. Không có báo cáo tác dụng phụ từ bất cứ ai ngoại trừ có thể một số chuột rút trong khi sỏi bị đẩy ra ngoài. Thậm chí có thể được dùng cho phụ nữ mang thai.

Gợi ý Sử dụng: 1-4 tách trà mỗi ngày khi bụng đói, hoặc uống thìa nhỏ trong nước 3 lần một ngày khi bụng đói, ít nhất 20 phút trước bữa ăn

LÁ TẦM MA (trong công thức gan của tôi MarkusLiverFormula.com [công](#) thức xanh)

Lá tầm ma rất tốt để hòa tan cả hai loại sỏi. Lá tầm ma cũng rất tuyệt vời để loại bỏ axit uric khỏi cơ thể và hỗ trợ thận.

Magie

Đối với sỏi dạng oxalate, hãy uống magiê và tránh xa canxi, cải xoăn nấu chín, rau bina, sô cô la và các loại thực phẩm có chứa hàm lượng

oxalate cao khác.- một thìa trong nước 2-3 lần một ngày, có hoặc không ăn

UỐNG NHIỀU NƯỚC và cắt bỏ tất cả các sản phẩm động vật khỏi chế độ ăn uống.

Các thảo dược họ Phyllanthus (diệp hạ châu, chùm ruột) được sử dụng để hòa tan cả sỏi thận và sỏi mật.

Vị đắng

Vị đắng cũng giúp ích.

Khi các loại thảo mộc đắng tiếp xúc với các thụ thể đắng của lưỡi, dây thần kinh phế vị được kích thích. Điều này lần lượt làm tăng độ axit dạ dày, bài tiết mật và giải phóng enzyme tuyến tụy. Đây là lý do tại sao chúng thường được bán dưới tên vị đắng tiêu hóa. Chúng cũng kích thích gan thải độc, vì vậy rất quan trọng là cần uống nhiều nước trong suốt cả ngày khi sử dụng vị đắng. Sự thải độc này của gan cũng sẽ giúp điều hòa hormone khi gan phá vỡ các hormone dư thừa bao gồm estrogen và progesterone. Vị đắng giúp tăng giải phóng mật và làm sạch gan giúp giảm estrogen dư thừa và progesterone là những hormon góp phần hình thành sỏi.

NHỮNG ĐIỀU GIÚP TÚI MẬT VÀ SỎI:

- ☐ Chanh giúp hòa tan sỏi mật (nhưng cũng làm tan răng, vì vậy hãy uống qua ống hút)
- ☐ Dấm Táo (dùng với nước, nước sốt salad, v.v.)
- ☐ Lecithin *** (1 muỗng canh 3 lần mỗi ngày)
- ☐ nấm men dinh dưỡng hoặc vitamin B tổng hợp
- ☐ Lá tầm ma
- ☐ Thảo mộc họ Phyllanthus (diệp hạ châu, chùm ruột)
- ☐ vị đắng
- ☐ trà hoa cúc giúp hòa tan sỏi
- ☐ nước ép bưởi
- ☐ nước cam (hòa thêm nước để đường không quá đậm đặc hoặc trộn trong sinh tố)
- ☐ Uống NHIỀU nước
- ☐ TMG (Trimethylglycine) bổ sung tự nhiên từ củ cải đường (trong công thức năng lượng, protein và ban đêm của tôi)
- ☐ magiê
- ☐ ăn các bữa ăn nhỏ thường xuyên, không ăn bữa ăn quá nhiều hoặc no
- ☐ thải độc đại tràng vài ngày một lần
- ☐ bạc hà
- ☐ Nha đam

- ☐ trà cascara
- ☐ thực phẩm chứa Vitamin C, và bột vitamin C siêu mạnh tự nhiên của tôi
- ☐ Ngải cứu hoặc các cây họ ngải
- ☐ bồ công anh
- ☐ cây củ mài
- ☐ đẳng Thụy Điển
- ☐ Taurine giúp mật mỏng- 1000mg mỗi ngày
- ☐ chiết xuất rễ hoa cúc tú cầu
- ☐ Uống nhiều trà hoa cúc cả ngày trong một tháng - nó hòa tan sỏi!
- ☐ dùng nhiều nghệ trong đồ ăn của bạn để giúp chống đau
- ☐ ăn những thực phẩm chứa nhiều chất xơ như táo xanh
- ☐ viên cỏ linh lăng
- ☐ lợi khuẩn Acidophilus và các lợi khuẩn khác
- ☐ EFA tốt (là các chất béo tốt để giúp loại bỏ các chất béo xấu)
- ☐ Vit A 25000 IU
- ☐ Vit D 1000IU
- ☐ Chromium picolinate 200mcg để điều chỉnh lượng đường trong máu
- ☐ Ăn ít hơn
- ☐ tránh carbohydrate tinh chế
- ☐ áp dụng liệu pháp nóng và lạnh ở bên phải bụng dưới

Những thảo dược màu xanh lá cây đắng như bồ công anh, rau diếp xoăn như cải cầu vồng hay salad ENDIVE kích thích gan và tăng mật tươi, và thậm chí giúp túi mật thải ra những viên sỏi nhỏ. Nha đam cũng rất đắng và giúp ích cho toàn bộ cơ thể.

TẬP THÈ DỤC , kể cả tập nhẹ nhàng. Chỉ cần làm điều đó mỗi ngày!

Lưu huỳnh đóng vai trò chính trong dịch mật có trong **HÀNH TÂY, TỎI, ỚT, HẠT THÔNG, THÔNG LÁ KIM, NHA ĐAM, CỎ DẠI**

Châm cứu cũng có thể giúp thải sỏi

AXIT DẠ DÀY THẤP

Hầu hết mọi người đều có axit dạ dày thấp (HCL). Nó quá yếu để tiêu hóa thức ăn 1 cách đúng đắn, dẫn đến chỉ tiêu hóa được một nửa thức ăn, phần còn lại tạo khí, bị lên men thối rữa và gây bệnh tật. (đường làm tăng tốc độ gây bệnh hơn) Thực phẩm không tiêu hóa cũng có nghĩa là thiếu hụt dinh dưỡng, có nghĩa là chúng ta đang lãng phí thức ăn và mời bệnh vào. Axit dạ dày cũng ngăn ngừa ký sinh trùng, vi khuẩn, virus, nấm mốc, vv tăng sinh. Đó là rào cản hoặc tuyến phòng thủ của chúng ta.

Nồng độ axit dạ dày có thể được trở lại bình thường bằng cách tiêu thụ sinh tố xanh mỗi ngày (salad lỏng) trong đó 2/3 là rau xanh lá sẫm và phần còn lại là một số loại trái cây. (Xem sách về chế độ ăn uống và lối sống)

Ngoài ra 2 muỗng canh giấm táo trong nước nhiều lần trong ngày nếu bạn quá lười biếng để làm những việc lành mạnh ở thì ít nhất hãy uống viên thuốc chứa axit HCL

Sử dụng DẦU DỪA, HOẶC DẦU NHƯ DẦU CỦA UDO, HEMP, FLAX (không làm nóng chúng!)

NƯỚC ÉP: CÀ RỐT, CỦ CẢI ĐƯỜNG, DƯA CHUỘT, BÒ CÔNG ANH, TỎI

Những vấn đề về túi mật được thể hiện trên cơ thể qua mắt phải, ngón chân cuối thứ hai, khu vực giữa lông mày có các đường thẳng đứng với các mảng trắng hoặc vàng có nghĩa là sỏi mật hoặc vấn đề về gan.

Sự tức giận và sợ hãi có thể gây tổn thương túi mật và điều thú vị là điều ngược lại cũng đúng - một túi mật bị tổn thương có thể khiến người bệnh tức giận và sợ hãi. Tất cả đều liên quan đến nhau

Phụ nữ- tránh hormone bổ sung vì cả estrogen và progesterone làm tăng nguy cơ hình thành sỏi mật.

Muối tế bào-

NATRUM SULPH- natri sunfat- mất cân bằng tạo ra mô bị phù, da khô có mụn, hoạt động mật và tuyến tụy kém, đau đầu và các triệu chứng bệnh gút

VIÊM GAN (virus) hàng triệu người thậm chí không biết mình bị nhiễm bệnh này. Viêm gan có thể do virus viêm gan, virus herpes, vi khuẩn, nấm, ký sinh trùng, hóa chất bao gồm nhiều loại thuốc thông thường, tự miễn dịch và các chấn thương tâm lý.

Viêm gan chỉ là một cách mọi người thích nói về bệnh gan. Nếu gan của bạn độc hại và bị bệnh, nó có thể biến thành viêm gan. Đừng đổ lỗi cho người khác và cảm thấy mình như là một nạn nhân. Hãy làm sạch cơ thể, chữa lành gan, chữa lành cuộc sống của bạn.

Một số người bị ám ảnh bởi việc phân loại. Tuy nhiên viêm gan lại được phân ra:

Loại A do nhiễm virus từ máu, phân hoặc thực phẩm bị ô nhiễm (một phần ba dân số đang bị hoặc đã từng bị)

Loại B- là do lây truyền qua đường tình dục, qua máu, tinh dịch, nước bọt hoặc kim bắn (gần nửa triệu người mỗi năm bị nhiễm!)

Loại C- vi-rút từ truyền máu không sạch hoặc kim tiêm bẩn- 5 triệu người Mỹ bị nhiễm

Loại D- từ virus Epstein-Barr, có thể là Bạch cầu đơn nhân, Herpes

Trái ngược với niềm tin phổ biến viêm gan không phải lúc nào cũng do virus viêm gan gây ra. Viêm gan có thể là từ các loại virus khác cũng như bao gồm các loại virus herpes khác nhau. Ngoài ra vi khuẩn, nấm và

ký sinh trùng cũng có thể gây viêm gan. Nhiều loại thuốc được phẩm được biết đến, hoặc tin rằng, đã gây ra viêm gan do hóa chất. Những loại thuốc này bao gồm, nhưng không giới hạn ở thuốc chống viêm và các thuốc giảm đau khác, thuốc chống cholesterol, erythromycin, methotrexate, dilantin, isoniazid, nitrofurantoin, methyldopa, baycol, serzone, accutane, duract, lamisil, zithromax và arava. Viêm gan cũng có thể do chấn thương tâm lý hoặc tự miễn dịch.

Điểm mấu chốt là- không quan trọng bạn viêm gan LOẠI nào. Việc làm sạch cơ thể của bạn và bắt đầu lại từ đầu là giống nhau cho tất cả mọi người. Ngừng ám ảnh với "loại" bạn có hoặc "ai đã truyền nó cho bạn". Điều đó không là vấn đề. Nếu cơ thể bạn sạch sẽ ngay từ đầu, sẽ không có vi-rút nào có thể sống sót trong bạn. Mầm bệnh chỉ có thể tồn tại trong các cơ thể không lành mạnh, độc hại, yếu. Hãy thanh lọc, trở nên mạnh mẽ trở lại và không bao giờ nhìn lại!

Dấu hiệu viêm gan:

- ☐ mệt mỏi rất nhiều, kiệt sức
- ☐ Cảm giác không có sức như cúm
- ☐ tiêu chảy
- ☐ không thèm ăn, không muốn ăn
- ☐ da nhợt nhạt, da vàng
- ☐ rất gầy
- ☐ nôn
- ☐ nước tiểu sẫm màu
- ☐ phát ban trên khớp
- ☐ Phân xám
- ☐ trầm cảm
- ☐ tiêu hóa và các vấn đề về ruột

Thuốc lá chứa nhiều chất phụ gia hóa học được biết là gây tổn thương gan. Rượu có thể gây tổn thương gan đặc biệt là khi dùng thuốc được phẩm kết hợp với rượu. Các hợp chất, được gọi là pyrrolizidine alkaloid, được tìm thấy trong một số loại thực vật, có thể gây viêm gan nếu được dùng bằng đường uống tươi sống trong thời gian dài. Những alkaloid này bị phá hủy khi cây ở dạng khô và già. Các nguồn phổ biến của các alkaloid này như cây liên mộc (comfrey), cây mướp treo (germander) và cây khoản đông (coltsfoot). Các dạng tổn thương gan khác bao gồm xơ gan, Bệnh Wilson và bệnh huyết sắc tố di truyền.

PHẢI LÀM GÌ:

- ☐ thải độc Đại tràng (3 lần mỗi ngày)- LÀM SẠCH !!!
- ☐ tắm nóng lạnh trong phòng tắm trong mười phút nhiều lần trong ngày - không có lý do gì để nói không làm được!
- ☐ làm sạch gan (xem ở trên)

- tẩy sạch kí sinh trùng
- đọc sách chế độ ăn uống và lối sống HEALYOURSELF 101 ***
- nhin ăn, uống nước ép trong một tháng
- ép rất nhiều củ cải, cà rốt, cần tây, dưa chuột, táo, củ linh lăng mầm, tỏi, gừng bằm
- nước chanh vào buổi sáng

DIỆP HẠ CHÂU có thể loại bỏ viêm gan B trong các xét nghiệm trong vòng 3-6 tuần. Nó được coi là phương thuốc tự nhiên, không độc hại nhất cho virus viêm gan B. Thảo mộc tuyệt vời từ rừng nhiệt đới Nam Mỹ, Peru được sử dụng cho sỏi mật, sỏi thận, nhiễm trùng tiết niệu, viêm gan A, B, C, giúp gan tối ưu hóa hoạt động, thận và các chức năng bàng quang, - được chứng minh một cách khoa học là một loại kháng vi-rút, kháng khuẩn, kháng nấm, chống hạ đường huyết. Nó phá vỡ cả sỏi thận và mật, kích thích sản xuất mật, và giúp loại bỏ tắc nghẽn và tăng cường lưu thông khắp cơ thể và các cơ quan.

Có thể được dùng như một loại trà, chiết xuất dạng bột hoặc viên nang. Không có báo cáo tác dụng phụ từ bất cứ ai ngoại trừ có thể một số chuột rút trong khi đã bị thải ra ngoài. Thậm chí có thể được sử dụng cho phụ nữ mang thai.

Gợi ý sử dụng: 1-4 tách trà mỗi ngày khi bụng đói

VỎ CAM QUÝT

Trái cây họ cam quýt chứa các hợp chất chống ung thư được gọi là limonoid có thể cản trở cả ER + và ER-, là chất tăng trưởng tế bào ung thư vú chẳng hạn. Cách tốt nhất là sử dụng TOÀN BỘ trái cây (vỏ và mọi thứ). Một phương pháp là cho toàn bộ chanh hữu cơ vào tủ đông và bất cứ khi nào bạn ăn gì đó, hãy nghiền một ít chanh vào thực phẩm bất kể đó là gì - salad, súp, món tráng miệng, v.v. để cho một sức khỏe và trải nghiệm hương vị tuyệt vời. Vỏ chứa đến hơn mười lần vitamin của nước ép, cộng với chất xơ nuôi dưỡng các lợi khuẩn và giúp loại bỏ độc tố trong cơ thể. Chanh tán công rất hiệu quả các tế bào ung thư, u nang và khối u, nấm, nhiễm trùng do vi khuẩn, ký sinh trùng, giun, điều chỉnh huyết áp, giúp giảm căng thẳng và rối loạn thần kinh. Trong 20 xét nghiệm trong phòng thí nghiệm kể từ năm 1970 bởi một nhà sản xuất thuốc, chiết xuất chanh đã thể hiện rõ ràng có thể phá hủy các tế bào ác tính trong 12 bệnh ung thư, bao gồm đại tràng, vú, tuyến tiền liệt, phổi và tuyến tụy và các hợp chất của cây chanh có hiệu quả gấp 10.000 lần so với thuốc hóa trị liệu Adriamycin. Tất cả các loại trái cây họ cam quýt đều có limonoid và chất xơ và vỏ cam quýt có lượng cao nhất. Vì vậy, hãy đưa nó vào chế độ ăn uống của bạn!

ATISÔ và MĂNG TÂY giúp giữ cho gan sạch sẽ và chống ung thư. KHÔNG sử dụng bơ hoặc dầu ăn nặng và bạn sẽ đạt mục đích!

NHỮNG THỨ KHÁC GIÚP CHỮA VIÊM GAN:

TẠO LẠI AXIT DẠ DÀY THẤP (xem ở trên)

LẤY CÔNG THỨC GAN CỦA TÔI !! MarkusLiverFormula.com

CÂY SÀI HỒ- (xem ở trên)

RỄ CÂY NGƯỜU BÀNG-(xem ở trên)

Long não- sáp và vỏ cây được chỉ định cho việc điều trị lưu thông máu, đau, dây thần kinh, bệnh đa xơ cứng, viêm gan, các bệnh về da

RỄ CAM THẢO- (xem ở trên)

GIẢO CỔ LAM- (trong công thức KHÔNG TUỔI của tôi) giúp bảo vệ gan. Chứa rất nhiều sterol chống viêm và giúp các tuyến thượng thận sản xuất steroid chống viêm của riêng chúng.

- ☐ trà trắng hoặc trà xanh
- ☐ Chlorella
- ☐ lúa mì
- ☐ RẤT NHIỀU ENZYME***
- ☐ các thực phẩm prebiotic và lợi khuẩn vào cuối ngày
- ☐ Lô hội
- ☐ EFAs (các chất béo tốt)
- ☐ Alpha Lipoic acid 500mg để giải độc gan
- ☐ bồ công anh, rễ hoặc chiết xuất mỗi ngày
- ☐ nghỉ ngơi nhiều
- ☐ Cây Chaparral
- ☐ nghệ
- ☐ CHIẾT XUẤT LÁ Ô LIU ***
- ☐ cây kế sữa
- ☐ Cây Paul D'arco
- ☐ Quả Amla
- ☐ Hương Thảo
- ☐ cam thảo - thảo mộc gan truyền thống chữa xơ gan và viêm gan
- ☐ Cây họ Phyllanthus (chum ruột, diệp hạ châu)- kháng vi-rút và kháng khuẩn mạnh được sử dụng cho viêm gan
- ☐ Hồ Hoàng liên - được sử dụng ở Ấn Độ để chống lại viêm gan và ung thư gan
- ☐ keo bạc
- ☐ thực phẩm Vitamin C, và bột vitamin C siêu mạnh tự nhiên [của tôi](#)
- ☐ CoQ10 300mg
- ☐ Selenium 400mcg
- ☐ Tocotrienols (cám gạo) cho Vit E

- ☐ NAC (N-acetyl cysteine) 1500mg
- ☐ Hoàng kỳ
- ☐ Hoa cúc tím
- ☐ Ớt
- ☐ Beta Carotene
- ☐ Lithium
- ☐ Serrapeptase
- ☐ liệu pháp oxy
- ☐ NGỪNG rượu và caffeine, thực phẩm tinh chế, thực phẩm béo, đường
- ☐ TOCOTRIENOLS giúp xây dựng gan mạnh mẽ hơn, giúp giảm cholesterol, tăng mức độ chống oxy hóa và giúp cân bằng hormone

Muối tế bào-

NATRUM SULPH- natri sunfat- mất cân bằng làm mô bị phù, da khô có mụn, hoạt động mật và tuyến tụy kém, đau đầu và các triệu chứng bệnh gút

NHỊN ĂN là loại thuốc tốt nhất trong tất cả. Xem ở trên

GAN NHIỄM MỠ

Có nhiều nguyên nhân khác nhau của gan nhiễm mỡ nên các cách giải quyết khác nhau tùy thuộc vào nguyên nhân. Phương pháp OZONE chắc chắn có thể giúp giải quyết vấn đề này. Gan nhiễm mỡ do viêm gan có thể được điều trị bằng ozone thông qua việc tiêu diệt mầm bệnh (không phải tất cả các loại virus) hoặc hóa chất

gây viêm gan và do đó góp phần vào giảm gan nhiễm mỡ. Ozone ở nồng độ thấp cũng kích thích sửa chữa các mô bị hư hỏng. Xem video của tôi về liệu pháp ozone tại MarkusNews.com

VÀNG DA

DẤU HIỆU- da và mắt của bạn đang chuyển sang màu vàng

Gan bị quá tải và độc hại. Hãy làm sạch gan/túi mật.

Gan làm nhiều việc. Nó lọc chất thải. Đó là nơi các tế bào hồng cầu đã qua sử dụng sẽ chết. Ngoài việc lọc hàng lít chất độc hại chạy qua cơ thể của bạn, một công việc khác của gan là sản xuất mật, mà cơ thể sử dụng để phá vỡ và tiêu hóa chất béo và dầu. Khi gan bị bệnh, nó bị tắc với mật. Mật này trộn lẫn với các tế bào hồng cầu chết cũ (hemoglobin) có màu da cam từ sắt.. và kể từ khi gan bị quá tải và bệnh, chất thải này bắt đầu được tuần hoàn qua cơ thể ... biến cơ thể thành màu vàng cam.

VITAMIN K- một loại vitamin tan trong chất béo cần thiết cho đông máu giúp giải quyết các vấn đề về gan như xơ gan và vàng da. Vitamin K bị cạn kiệt bởi kháng sinh, ký sinh trùng, viêm đại tràng, bệnh

celiac, v.v. Nó được tìm thấy trong tảo biển, rau lá sẫm màu, mật đường, trứng, yến mạch, mầm và rau họ cải.

ngừng sử dụng kava kava

Loại bỏ những viên sỏi mật đó. Hòa tan chúng bằng cách làm sạch túi mật, công thức gan của tôi hoặc sử dụng siêu âm.

Thực hiện thay đổi chế độ ăn uống và lối sống được liệt kê ở trên. Nhanh chóng làm sạch trong ít nhất một tháng. Theo dõi Heal Yourself 101 HealYourselfbook.com

Không ăn gì ngoài nước ép tươi (không có thực phẩm) nếu có thể

Mỗi ngày-khi thức dậy- 1 ly nước với nước chanh tươi vắt và một ít ớt

Nước mật gan - nước cam quýt tươi vắt (trộn bưởi, chanh, cam) với nửa cốc dầu ô liu, một ít tỏi tươi và gừng trong máy xay sinh tố

Bữa trưa- Nước ép: Cà rốt, củ cải đường, bồ công anh, chanh, cần tây, rau mùi tây, dưa chuột.

Nếu bạn phải ăn, không ăn gì ngoài táo vào ban ngày. Ép hoặc xay cũng được.

TRÁNH TẤT CẢ CÁC CHẤT CÓ ĐƯỜNG, BẤT CỨ THỨ GÌ ĐƯỢC LÀM BẰNG BỘT MÌ, THỊT, PHÔ MAI, SỮA, THỰC PHẨM NẤU CHÍN VÀ CHẤT BÉO QUA CHẾ BIẾN.

Làm Thải độc đại tràng cách ngày 1 lần trong vòng 1 tháng

DIỆP HẠ CHÂU*** -(thành phần chính trong công thức gan của tôi)
Loại thảo mộc tuyệt vời của rừng nhiệt đới Nam Mỹ từ Peru được sử dụng cho sỏi mật, sỏi thận, nhiễm trùng tiết niệu, viêm gan A, B, C, tối ưu hóa chức năng gan, thận và bàng quang, - được chứng minh một cách khoa học là một loại kháng vi-rút, kháng khuẩn, kháng nấm, chống hạ đường huyết. Nó phá vỡ cả thận và sỏi mật, kích thích sản xuất mật, và giúp loại bỏ các tắc nghẽn khắp cơ thể và các cơ quan. Đọc thêm về loại thảo mộc tuyệt vời này trong cuốn sách Chế độ ăn uống và lối sống

Có thể được dùng như một loại trà, chiết xuất dạng bột hoặc viên nang. Không có báo cáo tác dụng phụ từ bất cứ ai ngoại trừ có thể một số chuột rút trong khi sỏi bị loại bỏ. Thậm chí có thể dùng cho phụ nữ mang thai.

Gợi ý sử dụng: 1-4 tách trà mỗi ngày khi bụng đói

NHỮNG THỰC PHẨM KHÁC GIÚP CHỮA VÀNG DA:

- ☐ bồ công anh
- ☐ Nha đam
- ☐ nghệ
- ☐ ENZYME
- ☐ EFAs

- ☐ nấm men dinh dưỡng
- ☐ rễ Long đởm (Gentian)
- ☐ Mao lương hoa vàng (Goldenseal)
- ☐ Cây dương đề nhản (Yellowdock)
- ☐ mùi tây
- ☐ quả tầm xuân
- ☐ tập thể dục
- ☐ căng dẫn cơ, đi bộ
- ☐ bạt nhún mini (rebounder)
- ☐ không khí trong lành ngoài trời
- ☐ ánh sáng mặt trời
- ☐ Histidine

Vi lượng đồng căn: Bryonia, Cinchona, Merc sol., Chelidonium, Nat phos., Kali bich., Phốt pho, Nux vomica.

NHỊN ẮN là loại thuốc tốt nhất trong tất cả.

cuối cùng

TĂNG **CHẤT XƠ** cũng giúp sản xuất muối mật và cân bằng hormone vì chất xơ nuôi dưỡng hệ vi sinh đường ruột để phân hủy các chất chuyển hóa của hormone. Cám gạo và cám yến mạch là tốt nhất vì chúng cũng cung cấp rất nhiều vitamin B cần thiết cho gan để phá vỡ hormone dư thừa.

Vì vậy, phần tiếp theo là về chất xơ và lợi khuẩn:

VI KHUẨN ĐƯỜNG RUỘT*** Bí mật sống**

Một trong những bí mật quan trọng nhất đối với sức khỏe của chúng ta là có lượng men vi sinh thích hợp trong cơ thể chúng ta. Đây là những vi khuẩn "tốt" giúp tiêu hóa thức ăn của chúng ta và chống lại các vi khuẩn "xấu" như Candida Albicans, một loại nấm men gây hại khó chịu biến thành nấm và ăn thịt cơ thể chúng ta. Khi chúng ta ăn đường, bánh mì, mì ống hoặc bất cứ thứ gì được làm bằng bột mì hoặc ngũ cốc, chính là chúng ta đang cho nấm men candida ăn, nấm men này sau đó phát triển và áp đảo các vi khuẩn hữu ích tốt của chúng ta, dẫn đến hầu hết mọi vấn đề sức khỏe mà bạn có thể tưởng tượng, từ các vấn đề tiêu hóa như loét, viêm đại tràng, hội chứng ruột kích thích, ung thư dạ dày và đại tràng, đến các vấn đề về phổi, các vấn đề về năng lượng và sinh sản và thậm chí là các vấn đề nghiêm trọng về tính cách như tự kỷ, rối loạn hoạt động không chú ý, lưỡng cực, tâm thần phân liệt, trầm cảm, chứng khó đọc, chứng khó tiêu và nhiều nữa. Nhiều người đã thực sự đảo ngược những tình trạng này bằng cách ngừng tiêu thụ tất cả các loại ngũ cốc và tinh bột, cùng với chương trình làm sạch được nêu trong cuốn sách Tự chữa lành Heal Yourself 101 của tôi. Các vi khuẩn "xấu" khiến bạn thèm ăn những thức ăn đó để chúng có thể phát triển và phát triển. Cảm giác thèm ăn thường tồi tệ hơn nhiều lần so với nghiện ma túy hoặc rượu và dẫn

đến các tình trạng khiến mọi người khó thích nghi, giống như một người nghiện rượu hoặc ma túy.

Ăn các loại thực phẩm từ bột và ngũ cốc có thể khiến người ta bị mờ mắt, mệt mỏi, đau kinh, lười biếng và cực kỳ khó chịu, chẳng hạn như hội chứng tiền kinh nguyệt thực sự tồi tệ hoặc thậm chí là tâm thần. Thật đáng buồn khi có bao nhiêu mối quan hệ tan vỡ vì đánh nhau, do cảm xúc bất ổn, do chất hóa học của thực phẩm họ đã ăn và bị nghiện. Con người thậm chí bị co giật và động kinh giả từ những thực phẩm này. Khi họ ngừng ăn, họ sẽ dịu đi, tinh thần minh mẫn trở lại, giảm cân, nhiều năng lượng và không còn các vấn đề về tiêu hóa, hô hấp hay các vấn đề sức khỏe khác.

Bạn có biết các vi sinh vật trong ruột của bạn chiếm đến HAI PHẦN BA HỆ THỐNG MIỄN DỊCH KHÔNG?

Lợi khuẩn Probiotics giúp:

- ☐ loại bỏ những thứ độc hại ra khỏi cơ thể bạn, như kim loại nặng
- ☐ Loại bỏ estrogen và xenoestrogen
- ☐ Làm sạch đường tiêu hóa
- ☐ giảm cân và giữ cho cơ thể bạn thon thả
- ☐ chống lại bệnh tật, thậm chí là ung thư
- ☐ bình thường hóa lượng đường trong máu
- ☐ giúp chữa bệnh tiêu đường
- ☐ sản xuất vitamin, bao gồm B12, một trong những vitamin quan trọng nhất
- ☐ và đồng hóa nhiều chất dinh dưỡng từ thực phẩm

Điều quan trọng cần lưu ý là các lợi khuẩn đường ruột rất quan trọng trong việc chiết xuất nhiều chất dinh dưỡng hơn từ thức ăn, như vitamin, khoáng chất và phytochemicals cũng như calo – kể cả đối với thức ăn rác, có nghĩa là những người ăn thức ăn rác như đồ ăn nhanh, đồ ăn qua chế biến, sẽ trở nên béo hơn vì lợi khuẩn giúp thức ăn rác đồng hóa thậm chí còn tốt hơn. Chúng ta không thể nói dối! Cho lợi khuẩn của bạn ăn thức ăn phù hợp và chúng sẽ giúp bạn chiến đấu chống lại bất kỳ căn bệnh nào và giữ cho bạn khỏe mạnh.

Điều quan trọng là phải có một sự cân bằng thích hợp của các vi sinh vật trong ruột. Một trong những vấn đề lớn nhất là thuốc kháng sinh vì chúng tiêu diệt vi khuẩn tốt thậm chí còn dễ hơn vi khuẩn xấu, khiến những người dùng thuốc không chỉ bị suy giảm hệ miễn dịch mà còn không có khả năng tiêu hóa và đồng hóa thức ăn đúng cách, dẫn đến các protein không tiêu hóa được trong máu - nguyên nhân số một gây bệnh dị ứng, bệnh tự miễn cho đến ung thư. Thuốc kháng sinh là một tin xấu và có thể dẫn đến các vấn đề trong suốt cuộc đời, ngay cả với những người ăn uống đúng cách. Nếu không có vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh, cơ thể sẽ không thể hoạt động như bình thường. Một số người không bao giờ quay lại được mức như trước vì những thứ như căng thẳng, thiếu ngủ, môi trường sống không hợp lý và các chất độc từ cuộc sống hiện đại. Điều này thậm chí có thể được truyền sang trẻ em, những đứa trẻ được sinh ra với hệ thống miễn

dịch kém và thiếu các vi sinh vật có lợi thích hợp.

Chỉ đơn giản là dùng các loại thảo mộc diệt nấm candida dụng gì nhiều, trên thực tế nó có thể khiến mọi thứ trở giống như thuốc kháng sinh, chúng cũng tiêu diệt vi khuẩn có chứa enzyme cellulase và hemicellulase sẽ thực sinh đường ruột và cuối cùng chỉ nuôi dưỡng nấm Candida tăng lượng đường trong máu

Câu trả lời không phải là "giết", mà là lấy đi nguồn cung của kẻ "xấu" (ngừng ăn bánh mì, bột mì, ngũ cốc và đường hoa quả) và chỉ cho những vi sinh có lợi ăn. Hệ probiotic yêu thích chất xơ, như cám gạo, chất xơ táo, FOS (fructooligosaccharides- làm từ rễ rau diếp xoăn), cao su Guar, cao su konjac, rễ cam thảo, inulin. Ăn trái cây nhưng không ép trái cây (vì nước ép có quá nhiều đường đậm đặc)



VI KHUẨN ĐƯỜNG RUỘT TỐT VS VI KHUẨN ĐƯỜNG RUỘT XẤU

Một nghiên cứu trên tạp chí Nature phát hiện ra rằng khi mọi người chuyển từ chế độ ăn uống bình thường sang chế độ ăn chủ yếu là thịt và phô mai, có sự gia tăng gần như ngay lập tức số lượng vi khuẩn Bilophila, một loại vi khuẩn có liên quan đến viêm đại tràng, nhưng chế độ ăn uống dựa trên thực vật lại làm giảm số lượng vi khuẩn này.

Vi khuẩn xấu làm cho bạn bị bệnh, chậm chạp và béo, nó làm tăng sự thèm ăn của bạn, khiến bạn ăn nhiều hơn. Vi khuẩn tốt làm cho bạn thon thả và khỏe mạnh

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những thay đổi trong hệ vi sinh đường ruột có thể làm tăng tốc độ chúng ta hấp thụ axit béo và carbohydrate, và tăng dự trữ calo dưới dạng chất béo. Điều này có nghĩa là một người có hệ vi sinh đường ruột xấu có thể ăn cùng một lượng thức ăn như một người có đường ruột khỏe mạnh, nhưng chiết xuất nhiều calo hơn và tăng cân nhiều hơn.

Trong một thí nghiệm, họ đã chuyển vi khuẩn đường ruột từ chuột béo sang chuột gầy và chuột gầy bị béo lên

Vi khuẩn xấu trong ruột có thể làm tăng lượng insulin sản xuất ra và dẫn đến kháng insulin. Trẻ sơ sinh không được cho bú mẹ hoặc các bà mẹ có hệ vi sinh đường ruột xấu có thể dẫn đến béo phì. Cuộc sống hiện đại đã làm rối loạn hệ tiêu hóa của bạn, dẫn đến tiểu đường, béo phì, những tình trạng tự miễn dịch như viêm tuyến giáp Hashimotos, hội chứng ruột kích thích IBS, viêm mãn tính đường ruột Crohns, bệnh tim, ung thư... Sự gia tăng các bệnh này tương quan trực tiếp với các yếu tố phá vỡ hệ vi sinh đường ruột như:

- ☐ kháng sinh và các loại thuốc khác như thuốc ngừa thai và thuốc chống viêm không steroid NSAID
- ☐ chế độ ăn nhiều carbohydrate tinh chế, đường và thực phẩm chế biến
- ☐ chất béo từ các sản phẩm động vật làm tắc nghẽn thụ thể insulin dẫn đến lượng đường trong máu cao

- chế độ ăn ít chất xơ lên men
- các độc tố từ chế độ ăn uống như lúa mì và dầu hạt công nghiệp gây rò rỉ đường ruột
- căng thẳng mãn tính

HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT LÀ QUÂN ĐỘI CỦA BẠN- HÃY LỰA CHỌN KHÔN NGOAN!

Hãy nghĩ về vi khuẩn đường ruột như những người lính nhỏ, làm việc chăm chỉ để xây dựng đế chế của bạn và bảo vệ bạn khỏi kẻ thù. Chúng ta có một đội quân lớn đến mức nào? Chúng ta có khoảng hơn 2kg vi khuẩn trong ruột- 100 nghìn tỷ vi sinh vật. Đường ruột có số lượng vi khuẩn gấp 10 lần tất cả các tế bào trong toàn bộ cơ thể chúng ta. (Chúng nhỏ hơn nhiều so với tế bào con người vì vậy chúng chỉ tạo nên khoảng 2% khối lượng cơ thể của chúng ta). Như vậy phần vi khuẩn trong chúng ta lớn hơn phần con người. Hai phần ba chất thải của bạn thậm chí không phải của bạn. Loại thực phẩm bạn ăn quyết định loại vi khuẩn bạn có. Một chế độ ăn uống toàn bộ thực vật giàu chất xơ nuôi dưỡng những vi khuẩn tốt giúp bạn gầy và khỏe mạnh ... trong khi chế độ ăn bánh mì, thịt, sữa và đường tinh luyện nuôi một loại quân đội khác (vi khuẩn xấu) - một loại quay lưng lại với bạn và cướp đi cuộc sống của bạn. Thật quan trọng khi có hàng tỷ binh sĩ chiến đấu cho bạn, chứ không phải binh sĩ chống lại bạn! Bạn cần những người trung thành, không phải kẻ phản bội.

TẠI SAO THẢI ĐỘC ĐẠI TRÀNG TỐT CHO HỆ LỢI KHUẨN- bởi vì nó giúp THIẾT LẬP LẠI mọi thứ trong đường ruột bởi vì ở nhiều người (đặc biệt là những người ăn những thứ họ không nên)... vi khuẩn xấu đông hơn vi khuẩn tốt. Bạn không nên dùng kháng sinh vì điều đó sẽ giết chết nhiều vi khuẩn tốt hơn nữa. Nếu vi khuẩn xấu đông hơn vi khuẩn tốt, việc thải độc đại tràng sẽ rửa sạch một số lượng lớn những vi khuẩn xấu và như vậy thiết lập lại sân chơi một lần nữa. Hướng dẫn về cách thực hiện thải độc đại tràng nằm trong cuốn sách điện tử miễn phí *heal yourself 101* của tôi, cũng là video enemas101.com

Bây giờ tất cả phụ thuộc vào bạn có muốn đưa thực phẩm thực vật nhiều chất xơ tự nhiên, sạch, tốt trở lại vào cơ thể của bạn để các vi khuẩn tốt có thể nhân lên và phát triển mạnh mẽ trở lại hay không. Hãy nhớ rằng- những gì bạn ăn quyết định vi khuẩn nào phát triển nhiều hơn trong ruột của bạn – loại tốt hay xấu.

Hầu hết các lợi khuẩn bán trên thị trường không giúp được gì nhiều- chúng thường chứa các chủng *Lactobacillus* hoặc *Bifidobacterium*. Những chủng này chuyên tiêu hóa sữa nhưng chúng lại không có tác dụng chống lại các bệnh đường ruột nghiêm trọng hơn do nhiễm trùng mãn tính. Nó cũng không có ý nghĩa gì nhiều nếu nói "SÁU TỶ" - sáu tỷ của chủng vi khuẩn không đúng thì cũng là vô giá trị. Ngoài ra, có hàng ngàn chủng vi khuẩn khác nhau trong ruột - và mỗi chủng đều làm các chức năng khác nhau. Bạn cần một công thức với càng nhiều chủng khác nhau càng tốt - không phải Lacto và Bifido. Dù sao bạn cũng không nên tiêu thụ các sản phẩm từ sữa, vì vi khuẩn ăn đường sữa là loại vô

dụng. Một trong những chủng bạn muốn tìm kiếm là *Bacteroides* spp. , là lợi khuẩn tốt nhất, với *Bacteroides uniformis* là phổ biến nhất trong tất cả. Càng nhiều chủng lợi khuẩn càng tốt (có nghĩa là càng nhiều "chuyên gia" trong quân đội của bạn, càng tốt)

Vì vậy, hãy mua ngay giống kefir hoặc chạy, không đi bộ đến cửa hàng thực phẩm chức năng gần nhất của bạn và mua lợi khuẩn probiotics. Sự lựa chọn tốt nhất là loại lỏng vì đây là các tế bào sống, được đóng gói với một ít thức ăn để giữ cho chúng sống. Viên nang khô thì cần đặt câu hỏi. Ai mà biết được chúng đã nằm trên giá bao lâu, chết ngạt trong những viên nhỏ đó. Nếu không còn sự lựa chọn nào khác thì mới mua bột khô, nhưng hãy thử và làm ướt chúng. Khi lấy loại lỏng, hãy cố gắng lấy loại không có sữa (mà là đậu nành hoặc nước dừa). KEFIR là một loại probiotic khác. Bạn thậm chí có thể tự nuôi bằng cách mua kefir giống hoặc bộ nuôi cấy trực tuyến hoặc tại các cửa hàng chăm sóc sức khỏe. Ăn nhiều thực phẩm lên men như kefir, miso, tempeh, dưa cải bắp, ... và chế độ ăn nhiều chất xơ thực vật để nuôi hệ vi sinh đường ruột của mình. Bạn CẦN thêm những vi khuẩn có lợi trong hệ thống của mình!

KHÔNG ăn sữa chua động vật- nó không có gì ngoài chất béo, đường và hormone động vật. Các lợi khuẩn trong đó dù sao cũng đã chết - nếu không, nó đã phát triển, nhân lên, tạo ra khí và phát nổ. Tránh xa sữa chua động vật. Hãy tự làm từ dừa hoặc một cái gì đó. Tôi có một video về cách làm tại MarkusNews.com.

Hãy lưu ý rằng hầu hết các lợi khuẩn mà bạn đưa vào có thể sẽ bị giết trong axit dạ dày, vì vậy hãy dùng chúng vào buổi sáng hoặc đêm khuya khi axit dạ dày yếu và uống chúng với nhiều nước để pha loãng axit dạ dày. Để tăng lợi khuẩn trong ruột của bạn, tốt nhất là chỉ cần cho ăn những thực phẩm có lợi và giúp chúng phát triển. Nguồn thực phẩm chính của lợi khuẩn là CHẤT XƠ, được gọi là Prebiotics

CHẤT XƠ

Chất xơ là gì?

Chất xơ là một carbohydrate khó tiêu hóa rất cần thiết cho việc tiêu hóa bình thường. Trái cây, rau và ngũ cốc nguyên hạt thường có nhiều chất xơ hòa tan và không hòa tan, mặc dù một số loại thực phẩm có nhiều loại hơn loại kia. Gạo lứt đặc biệt giàu chất xơ không hòa tan, giúp giảm táo bón và tăng nhu động ruột của bạn.

Không có chất xơ trong thịt, sữa, phô mai, trứng hoặc cá.

Hòa tan so với không hòa tan

Chất xơ hòa tan và không hòa tan hoạt động khác nhau trong ruột của bạn, nhưng cả hai loại đều có lợi như nhau. Chất xơ hòa tan làm chậm quá trình tiêu hóa. Nó liên kết với nước và tạo ra một phức hợp giống bùn di chuyển chậm. Phức hợp này di chuyển chậm qua ruột của bạn và cho phép vitamin và khoáng chất hấp thụ trước khi ra khỏi cơ thể. Chất xơ không hòa tan làm tăng tốc độ tiêu hóa. Nó đi qua cơ thể của bạn mà không bị ảnh hưởng gì, không bị tiêu hóa hoặc phá vỡ, giúp cho phân trở nên mềm mại và dễ dàng thải ra ngoài .

Hãy nghĩ về nó như

Hòa tan = HÒA TAN (làm chậm quá trình tiêu hóa)

ví dụ: Yến mạch, đậu, trái cây họ cam quýt và táo đều có lượng chất xơ hòa tan cao hơn

Không hòa tan = KHÔNG HÒA TAN (đẩy mọi thứ theo)

Ví dụ: ngũ cốc nguyên hạt, cám và hầu hết các loại rau đều giàu chất xơ không hòa tan. Vỏ ngoài cứng của gạo lứt không bị phá vỡ trong đường tiêu hóa của bạn, làm cho nó trở thành một nguồn chất xơ không hòa tan tốt. Nó giống như một cây chổi bên trong.

Có thể hình dung việc chuyển động của chất xơ trong thực tế giống như Hạt chia trong nước: Hạt Chia có nhiều chất xơ hơn hạt lanh. Chỉ cần cho một ít hạt chia vào một ly nước và để nó trong 5 phút, nó sẽ trở thành dạng thạch, rất thú vị để quan sát. Chia có thể dùng làm bánh pudding cho bữa sáng tuyệt vời.

Chất xơ giúp:

- ☐ đẩy cholesterol ra khỏi cơ thể
- ☐ ngăn ngừa các chất có hại ở lại đại tràng và hấp thụ ngược lại cơ thể
- ☐ hấp thụ nước từ cơ thể, do đó làm cho phân dễ dàng được thải ra ngoài với ít nỗ lực hơn
- ☐ làm giảm táo bón, bệnh trĩ,
- ☐ làm cho bạn cảm thấy no để bạn ăn ít hơn, giảm cân
- ☐ tăng tốc độ tiêu hóa thức ăn
- ☐ giảm nguy cơ mắc bệnh tim
- ☐ giảm nguy cơ ung thư
- ☐ có thể giúp ung thư vú, ung thư buồng trứng, ung thư tử cung
- ☐ điều chỉnh lượng đường trong máu, ngăn ngừa bệnh tiểu đường
- ☐ duy trì trọng lượng cơ thể thích hợp, giúp tăng sản xuất vitamin trong đại tràng bao gồm B12 (phân vi khuẩn!)

THỰC PHẨM ĐƯỢC CHO LÀ CÓ CHẤT XƠ

Cho đến gần đây, thực phẩm có nghĩa là chất xơ (thực phẩm thực vật). Ăn thức ăn có nghĩa là ăn CHẤT XƠ, làm cho vi khuẩn đường ruột rất hạnh phúc, tạo ra các axit béo chuỗi ngắn kích hoạt các thụ thể bề mặt tế bào giải phóng một loạt các hormone điều chỉnh cơn đói của chúng ta để chúng ta ăn ít hơn,... nếu chúng ta ăn ít hơn, có ít chất xơ trong ruột, vì vậy ít hormone được giải phóng, điều này làm tăng sự thèm ăn của chúng ta để chúng ta đói và chúng ta muốn ăn. (chu kỳ bắt đầu lại). Nếu chúng ta không có chế độ ăn nhiều chất xơ, thì chúng ta sẽ chỉ liên tục nhận được tín hiệu ĂN, ĂN, ĂN không ngừng nghỉ do đó người Mỹ béo. Những người không nhận được hàng trăm gram chất xơ mỗi ngày luôn đói. Chúng ta cần chất xơ! Một cách tuyệt vời để cảm thấy no, ăn ít hơn và giảm cân chỉ đơn giản là ăn nhiều thực phẩm giàu chất xơ và

chất xơ! (nhân tiện cũng giúp loại bỏ cholesterol, estrogen (hormone gây tạo chất béo) và những vấn đề xấu khác nếu có)

ĐẦY HƠI VÀ KHÍ TỪ CHẤT XƠ

Một số người có thể bị đầy hơi và khí trong khi độc tố được giải phóng khỏi cơ thể.

Một số khí là một sản phẩm phụ tạm thời bình thường. Hãy nhớ rằng- bạn có hai mươi tỷ sinh vật đang ăn uống, tiêu hóa và ... tốt... ợ hơi, xì hơi và đánh rắm là kết quả của điều đó. Đó là một phần bình thường của quá trình, nhưng chỉ là tạm thời.

Hãy kiên nhẫn, enzyme tiêu hóa, dầu bạc hà và thảo dược yucca có thể giúp điều này.

Tuy vậy, một số đầy hơi và khí là từ những thứ chúng ta không nên ăn, như sữa, vì chúng chứa đường lactose và protein mà cơ thể chúng ta không thể xử lý, cũng như trứng và gluten.

Thực phẩm giàu chất xơ có thể gây đầy hơi và khí là Đậu, đậu lăng, lúa mì, lúa mạch, lúa mạch đen, bông cải xanh, súp lơ, bắp cải, giá đỗ brussels, hành tây, tỏi, táo, xylitol.

Những thực phẩm này thực sự có thể làm trầm trọng thêm một số bệnh như hội chứng ruột kích thích IBS hoặc viêm mãn tính đường ruột Crohns, vì vậy nếu bạn có những bệnh này, bạn có thể phải tránh những thực phẩm đó cho đến khi bạn cảm thấy tốt hơn... nhưng **HÃY DỪNG LỢI KHUẨN** và **THỰC PHẨM LÊN MEN** như dưa cải bắp, kefir vv Tránh xa những đồ ngọt như kombucha, v.v. Nếu nó có vị ngọt, đừng uống nó- nó sẽ nuôi candida, ung thư, v.v. Hãy để nó ra ngoài và mở nắp trong một hoặc hai ngày- kefir và thực phẩm lên men cần phải có vị chua, không ngọt. Hãy vượt qua sự hấp dẫn của những thứ ngọt ngào- đó là điều khiến bạn gặp rắc rối ngay từ đầu!

Đôi khi đầy hơi và khí chỉ đơn giản là từ việc ăn quá nhiều. Ăn các phần nhỏ hơn.

Những người liên tục đói có lẽ không ăn đủ chất xơ trong chế độ ăn uống của họ. Họ tiếp tục ăn và trở nên thừa cân. Các nghiên cứu cho thấy 97% người Mỹ thậm chí không nhận đủ yêu cầu tối thiểu hàng ngày về chất xơ. Ngoài ra trong thịt và thực phẩm động vật có lượng chất xơ bằng 0. Bánh mì cũng không được tính.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những thay đổi trong hệ vi khuẩn đường ruột có thể làm tăng tốc độ hấp thụ axit béo và carbohydrate, và tăng dự trữ calo dưới dạng chất béo. Điều này có nghĩa là một người có hệ vi khuẩn đường ruột xấu có thể ăn cùng một lượng thức ăn như một người có hệ vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh, nhưng chiết xuất nhiều calo hơn và tăng cân nhiều hơn.

Các vi khuẩn xấu trong đường ruột thậm chí có thể trực tiếp góp phần vào hội chứng chuyển hóa bằng cách tăng sản xuất insulin (dẫn đến kháng insulin) và bằng cách gây viêm vùng dưới đồi (dẫn đến kháng leptin).

Thực tế là ngay cả tình trạng xoang mũi cũng được cải thiện bởi các lợi khuẩn có sẵn trong đầu của bạn. Đừng nuốt hoặc gửi các loại thảo mộc diệt vi khuẩn lên mũi của bạn- (nhiễm trùng xoang thường do nấm, không phải vi khuẩn hoặc virus) Các loại thảo mộc giết chết nấm cũng giết chết lợi khuẩn trong đầu của bạn. Đó là lý do tại sao mọi thứ thường trở nên tồi tệ hơn khi uống các loại thảo mộc này. Điều tốt nhất là hít nước có men vi sinh lên mũi của bạn, hoặc đơn giản là sử dụng bình neti với nước muối để rửa mũi.

Đối với những người dùng các loại thảo mộc để chống nấm, điều quan trọng là phải dùng nhiều lợi khuẩn vào cuối ngày (đợi ít nhất 6 giờ sau khi sử dụng các loại thảo mộc này hoặc nếu không chúng cũng sẽ giết chết các lợi khuẩn).

Hệ vi sinh có lợi Probiotic; hay còn gọi là "vi khuẩn đường ruột" là những người bạn tốt nhất của bạn. Họ là cảnh sát, binh lính, thợ sửa ống nước, thợ sửa xe và người dọn dẹp nhà cửa phục vụ 24/24 giờ của bạn. Hãy tôn trọng chúng, giữ chúng hạnh phúc và nuôi chúng thật tốt. Đổi lại, chúng sẽ cho bạn sức mạnh để giúp bạn chịu đựng bất cứ điều gì xảy ra trong cuộc đời bạn và có một cuộc sống hạnh phúc khỏe mạnh lâu dài không bệnh tật.

Hệ vi sinh đường ruột thật ra không tham lam nên không đòi hỏi nhiều. Lần cuối cùng bạn cảm thấy thèm ăn chất xơ là khi nào? Hãy lưu ý trong lần tiếp theo khi bạn thèm ăn, có lẽ đó không phải là những vi khuẩn tốt gửi cho bạn tín hiệu. Đó là men tham lam, nấm mốc, vi khuẩn, vi rút và ký sinh trùng yêu cầu đường, bánh mì, ngũ cốc, mì ống, gạo, tinh bột và thực phẩm chế biến sẵn, bởi vì tất cả sau đó đều được biến thành hỗn hợp kết dính không tốt, không thể làm gì khác ngoài thức ăn cho kẻ xấu. Nếu bạn bị đầy hơi sau khi ăn hoặc cảm thấy mệt mỏi, đó là một dấu hiệu chắc chắn bạn đã ăn nhầm. Điều đó có nghĩa là chúng đang tăng lên về số lượng và áp đảo vi khuẩn tốt của bạn. Vì vậy, một lần nữa, hãy biết rằng đây là khởi đầu của hầu hết các vấn đề sức khỏe mà chúng ta phải đối mặt.

Cho cái tốt ăn chứ không phải cho cái xấu!!!

Chỉ một câu nói này thôi cũng sẽ tạo nên sự khác biệt trong cuộc sống của bạn hơn bất cứ điều gì khác.

CÁC VI SINH VẬT TRONG ĐẤT

Lợi khuẩn có nguồn gốc từ đâu? Trong tự nhiên, chúng ta chỉ đơn giản

là nhặt một thứ gì đó từ đâu đó hoặc trên mặt đất và ăn nó mà không cần rửa. Có rất nhiều vi sinh vật có ích trong đất mà chúng ta cần. Nhưng thực phẩm hiện nay của chúng ta đã được rửa, phun và xử lý quá nhiều, chỉ còn lại rất ít vi sinh vật khỏe mạnh trên đó. Vì vậy, nếu bạn không có khu vườn của riêng mình hoặc không ở gần thiên nhiên, thì bây giờ bạn thực sự phải MUA các sinh vật sống trong đất tại một cửa hàng với rất nhiều tiền.

Arrrrgh! Nhưng đây rồi. Có một dạng khác của men vi sinh và bạn càng dùng nhiều thì càng tốt.

Tất nhiên, nếu chỉ đơn giản dùng SBOs (vi sinh vật đất), men vi sinh và Kefir thôi thì sẽ không giúp ích nhiều nếu bạn tiếp tục ăn các loại thực phẩm nuôi nấm và nấm men - bởi vì hãy nhớ rằng - nấm mạnh hơn vi khuẩn rất nhiều.

ĐIỀU GÌ GIẾT CHẾT CÁC VI SINH VẬT CÓ LỢI?

Kháng sinh giết vi sinh vật có lợi Pro-Biotics. Ngay cả khi bạn không dùng kháng sinh, bạn vẫn có thể đang ăn thịt và các sản phẩm động vật như sữa, phô mai, sữa chua, trứng và cá... và chúng thì chứa đầy kháng sinh. Ngay cả động vật "ăn cỏ hữu cơ" cũng được cho dùng kháng sinh "tự nhiên". Bạn sẽ ngạc nhiên về những gì chúng nhận được. Ngày càng có nhiều cá được nuôi trong lồng và tất cả chúng ĐỀU cần kháng sinh hoặc nếu không chúng sẽ chết trong những điều kiện chật chội đó. Các sản phẩm động vật chứa rất nhiều chất béo bão hòa và cholesterol làm tắc nghẽn các tế bào của bạn, bao gồm các thụ thể insulin dẫn đến bệnh tiểu đường và cuối cùng là ung thư. Chất béo động vật cũng hấp thụ và giữ độc tố từ các loại ngũ cốc chuyển gen GMO giá rẻ mà động vật được cho ăn, nước ô nhiễm độc hại mà chúng phải uống, xenoestrogen và kim loại nặng, kể cả trong tất cả các loại cá nuôi hiện nay. Ngoài ra, nếu bạn ăn bánh mì, mì ống, pizza, bánh ngọt hoặc bất kỳ loại đường tinh luyện nào, bạn đang cho nấm candida và nấm men chế ngự vi khuẩn tốt của bạn ăn, làm cho mọi thứ thậm chí còn tồi tệ hơn. Những gì bạn ăn xác định loại vi khuẩn nào trở nên chiếm ưu thế trong đường ruột của bạn - tốt hay xấu. Sự lựa chọn được thực hiện khi bạn quyết định ăn gì.

Hãy lựa chọn một cách khôn ngoan. Nó sẽ quyết định sức khỏe của bạn.

Sự thật thú vị: **Vỏ chuối** là một thực phẩm tốt cho lợi khuẩn probiotic và chúng giúp cơ thể thanh lọc.

ĐỂ CÓ TIN TỨC, THÔNG TIN, CẬP NHẬT MỚI NHẤT VÀ VIDEO MỚI NHẤT CỦA TÔI, HÃY ĐĂNG KÝ NHẬN BẢN TIN MIỄN PHÍ HÀNG THÁNG TẠI

MARKUSNEWS.COM

!

Bằng những từ ngữ đơn giản, cuốn sách hướng dẫn bạn những gì thực hiện ngay lập tức

để làm sạch cơ thể và không bao giờ bị ốm yếu trở lại.

Chỉ cần vào trang:

HEALANYTHING.COM

CÁC SẢN PHẨM KHÁC CỦA MARKUS

Bạn có thể tải mọi thứ tại HealAnything.com

**SÁCH MIỄN PHÍ VỀ THỰC PHẨM VÀ THẢO MỘC LÀM THUỐC TRÊN
TOÀN THẾ GIỚI**

Cuốn sách hay về các loại cây trồng có thể ăn được có trên khắp thế giới. Hơn 2.500 hình ảnh đầy đủ, màu sắc tuyệt đẹp, bao gồm hơn 1.000 loài thực vật và công dụng của chúng đối với các vấn đề sức khỏe đã áp dụng trong lịch sử. Những cây phổ biến sống xung quanh chúng ta tạo ra dầu gội đầu, xà phòng và kem đánh răng là cây gì? Những loại hoa, cây trồng tại nhà có thể ăn được là cây gì? 480 trang kể về các phát hiện, sự việc thực tế hấp dẫn với hình ảnh đẹp. Sách dạy những kiến thức cơ bản về thực vật và dạy bạn cách tự trồng cây và nhận biết những loại cây độc. Tất cả gói gọn trong cuốn sách. Các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn lại là một số trong nguồn cung cấp thức ăn và thuốc chữa bệnh tốt nhất mà bạn từng có. Cuốn sách nặng 0.9kg (2 pao).

EdiblePlantGuide.com

BỘ TÀI LIỆU MIỄN PHÍ VỀ THỰC PHẨM VÀ THUỐC CHỮA BỆNH GỒM 5 DVD

Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại FreeFoodandMedicine.com

GỬI TÌNH YÊU VÀO

NHỮNG MÓN ĂN, cảm nang chế biến món ăn tươi sống- Ý tưởng nấu các món ăn tốt cho sức khỏe của bạn sắp thay đổi mãi mãi. Bạn có thể vẫn ăn pizza, mì ống, thịt hun khói, pho mát, bánh pop tart, gà Kung Pao, mì Pomodoro và tất cả các loại bánh quy, bánh ngọt và bánh nướng mà bạn muốn mà không phải đánh đổi bằng sức khỏe của mình. Trên thực tế, những món ăn này có vẻ tội lỗi nhưng nó thực sự có thể khiến bạn cảm thấy tốt hơn những gì bạn chưa từng cảm thấy trong đời.

Đây là một bước đột phá đáng kinh ngạc về thực phẩm sức khỏe - tất cả đều được làm

không có thịt, sữa, lúa mì, đường hoặc bất cứ thứ gì không tự nhiên. Tuy nhiên, nó có hình thức và có mùi vị giống như thật. Mọi thứ đều đơn giản và dễ dàng. Chỉ riêng những hình ảnh đẹp đã làm cho nó trở thành một cuốn sách trong bộ sưu tập bên bàn cà phê. Hãy gửi cuốn sách của tình yêu thương này cho càng nhiều bạn bè càng tốt! 232 trang bìa cứng. Vâng, đây là những gì Markus và Cara đang ăn! Xem video tại HealthyCookbook.com

BÍ MẬT CỦA SỰ THỊNH VƯỢNG bộ sách bìa cứng và đĩa DVD

Những người thành công biết rằng sự thịnh vượng không liên quan gì đến tiền (tiền chỉ là tác dụng phụ). Nó xuất phát từ sự can đảm, chấp nhận mất mọi thứ để theo đuổi ước mơ giúp đỡ người khác theo cách có ý nghĩa với họ. Thành

công không có gì liên quan tới tài năng, chăm chỉ, mối quan hệ hay sự may mắn. Cuốn sách này không phải là bối cảnh lãng mạn hiếm thấy của thời đại mới. Hãy quên sức mạnh của sự hấp dẫn đi – cuốn sách là sự thực đơn giản và vững chắc, và nó giúp ích cho chúng ta. Nó sẽ thay đổi cuộc sống của bạn mãi mãi. Đọc sách tại [**ProsperitySecret.com**](http://ProsperitySecret.com)

CHỮA LÀN KHUÔN MẶT BẰNG CÁCH CHỮA LÀN CƠ

THỂ -sách bìa mềm

Bạn cảm thấy không vui về khuôn mặt của mình? Cơ thể bạn đang cố gắng nói cho bạn biết về điều gì đó. Mỗi đường viền, nếp nhăn, đốm, nốt ruồi và nếp gấp đều có ý nghĩa. Chúng KHÔNG ngẫu nhiên thể hiện ra trên khuôn mặt bạn. Mỗi phần trên khuôn mặt bạn đều kết nối tới một cơ quan hoặc bộ phận trên cơ thể. Nếu bộ phận đó hoạt động không bình thường, nó sẽ thể hiện lên trên khuôn mặt bạn. Không có mỹ phẩm nào có thể thay đổi được điều đó. Nếu bạn muốn cải thiện vẻ đẹp khuôn mặt, bạn phải cải thiện sức khỏe. Thật may cho bạn, khuôn mặt cho bạn biết chính xác bạn đang gặp vấn đề gì. Hãy quên đi những ca phẫu thuật – bạn có thể tự làm. Sau khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ không bao giờ nhìn vào người khác theo cách cũ nữa. Bạn sẽ ngay lập tức biết cơ thể họ (hoặc cơ thể bạn) đang gặp vấn đề gì. Và họ cũng sẽ tự hỏi làm sao bạn có thể trông trẻ hơn 20 tuổi như thế! HealFace.com

TẠO CƠ BẮP KHI ĂN RAW VEGAN, BỘ 3 DVD – Làm sao để có được cơ bắp dù không ăn thịt hay sữa. Bạn sẽ được xem những vận động viên thể hình chuyên nghiệp ăn raw vegan, và ngay cả một lái xe ở Las Vegas ăn chỉ 6 đô la một ngày nhưng có cơ bắp khổng lồ. Những người này chỉ ăn một nửa khẩu phần họ đã từng ăn, họ chỉ luyện tập 2 đến 3 lần một tuần nhưng trông như siêu nhân. Họ sẽ tạo cảm hứng cho bạn và cho bạn biết bí mật của họ. Xem video giới thiệu tại: [**HealthyMuscleDVD.com**](http://HealthyMuscleDVD.com)

KIẾN THỨC CHO MỘT CUỘC SỐNG MỚI– Một cuốn sách bỏ túi sẽ thay đổi cuộc đời bạn. Trực giác của bạn đã đúng. Đã đến lúc bạn bắt đầu nghe theo chúng. Hãy bỏ đi các mối quan hệ sai lầm, công việc không phù hợp và thói quen làm hủy hoại bạn, hãy thay đổi trong vài tiếng nữa. Nào! Hãy bắt đầu cuộc sống mới. Nó dễ hơn bạn nghĩ. Sẽ không còn hoang mang, tuyệt vọng, đau đớn và trống rỗng nữa. Xem tại đây [**NewLifeBook.com**](http://NewLifeBook.com)

CÔNG THỨC THẢO DƯỢC SẴN CÓ CỦA TÔI

Bạn có thể pha trộn theo cách riêng của mình (nguồn cung cấp có trong trang dưới đây) hoặc đơn giản mua công thức sẵn có của tôi tại [**MarkusProducts.com**](http://MarkusProducts.com). Bạn nhớ kiểm tra đề cập nhật công thức mới của tôi. Mục đích của tôi là đưa ra những sản phẩm tốt nhất, rẻ nhất, và hữu ích nhất có thể.

BỘT RAU XANH HOANG DÃ CHO MỖI NGÀY - Năng lượng,

vitamin và khoáng chất dành cho người bận rộn và di chuyển nhiều, họ không có nguồn thảo dược hoang dã/rau xanh trồng gần đó hoặc không có thời gian,

đơn giản chỉ cần hai thìa đầy bột rau tuyệt vời này hòa một cốc nước hoặc sinh tố vào buổi sáng. Đó là một trong những loại bột giàu dinh dưỡng nhất. Bạn có thể cảm nhận sức mạnh của cây hoang dã! Rất tốt cho người bận rộn và di chuyển nhiều. Xem tại MarkusGreens.com hoặc Wildforce.com

SIÊU PROTEIN THỰC VẬT

Được làm từ protein thực vật còn tươi và tốt nhất trên trái đất!

Những sản phẩm cạnh tranh khác thậm chí không sánh được với chất lượng và nguồn nguyên liệu quý hiếm như sần riêng, quả xương rồng (prickly pear) và hạt thông, một trong những nguồn cung cấp protein cao nhất so với bất kỳ loại hạt nào, nhưng lại quá đắt để nhiều người được sử dụng. Hãy thử dùng nó trong một tháng và xem kết quả trong gương! Xem tại MarkusGreens.com hoặc Wildforce.com

DIỆT KÝ SINH TRÙNG – Một trong những công thức diệt ký sinh trùng mạnh và hiệu quả nhất có trên thị trường – 100% bằng thảo mộc tự nhiên. Ai cũng có ký sinh trùng. Chúng âm thầm lặng lẽ gây ra nhiều bệnh. Bạn hãy xem video tại ParasiteFree.net

CHỐNG LÃO HÓA – Một sản phẩm bảo vệ và chống ôxy hóa hiệu dụng, giúp chống lão hóa và tổn thương do bức xạ tự nhiên. Sản phẩm chứa nhiều hoạt chất có tính thích nghi mạnh, giúp làn da ngăn ngừa lão hóa, tốt cho tim, hệ tuần hoàn, động mạch, giữ cho tóc không bị bạc, giúp thị lực tốt hơn, điều hòa huyết áp, giảm cholesterol, chống nhiễm trùng, thúc đẩy tái tạo tế bào gan và thậm chí khôi phục lại sợi nhánh của tế bào thần kinh trong não! Thành phần & lợi ích được liệt kê trên trang web AgeFreeFormula.com

LÁ GAN KHỎE MẠNH – Lá gan là màng lọc của cơ thể. Nó là cơ quan quan trọng nhất của bạn. Mọi bệnh tật đều bắt đầu từ lá gan bị tắc nghẽn. Nếu bạn bị mệt nhiều, bạn cần phải làm sạch lá gan! Sản phẩm có chứa Diệp Hạ Châu (Chanca Piedra) – một loại thảo dược giúp đánh tan sỏi thận và sỏi mật. Sản phẩm khuyên dùng! MarkusLiverFormula.com

Hãy chắc chắn bạn xem video về lá gan để tìm hiểu tất cả về cơ quan quan trọng nhất cơ thể.

CHARCONITE (THAN HOẠT TÍNH+SÉT KHOÁNG) – là một sự kết

hợp vô cùng hiệu dụng giữa than hoạt tính và sét khoáng bentonite, giúp hấp thụ BẤT KỲ độc tố gì trong cơ thể, cộng với một số loại thảo mộc để tổng nó ra ngoài thông qua hệ tiêu hóa. Tuyệt hảo cho tình trạng đầy hơi, ngộ độc thực phẩm, ngộ độc do ô nhiễm môi trường, thức ăn không lành mạnh và thậm chí cả độc tố do bệnh tật và côn trùng tiết ra. Nó di chuyển trong cơ thể bạn, hấp thụ mọi thứ tồi tệ và đẩy ra ngoài. Hãy xem video tại Charconite.com

ĐẠI TRÀNG KHỎE MẠNH – làm sạch đại tràng là bước ĐẦU TIÊN bạn cần phải làm trước bất kỳ công việc nào khác. Công thức này giúp đại tràng tự làm

sạch mà bạn không phải chạy vào toilet liên tục. Rất hiệu quả! Xem video tại FreeColon.com

PHỤC HỒI VÀO BAN ĐÊM- Đối với những người chịu nhiều căng thẳng và bước vào tuổi trung niên, thời gian ban đêm là khi cơ thể sản xuất ra hormone và tự chữa lành, nhưng bạn phải ngủ say giấc để điều này xảy ra. Công thức này giúp bạn có giấc ngủ ngon và tăng cường sản xuất

hormone. Ngoài công thức xanh hoang dã, thì đây là công thức quan trọng nhất cho con người sống trong thế giới hiện đại. Cá nhân tôi và Cara đang sử dụng chính xác công thức này, và ở độ tuổi ngoài 50 tôi có hormone của một thanh niên tuổi teen. Tạm biệt những đêm vã mồ hôi và xin chào GIẤC NGỦ sâu & ngon. Nếu bạn thực sự nghiêm túc về việc tái tạo sức khỏe, tuổi trẻ và sức sống, thì đây là công thức của bạn. Xem video tại NightFormula.com.

THẢO DƯỢC SIÊU VITAMIN C – Không có nguồn vitamin C tự nhiên nào có thể sánh được với loại bột từ thảo dược này. Vitamin C giúp chuyển hóa cholesterol thành hormoc tuyến thượng thận. Thiếu hụt vitamin C là một trong những nguyên nhân dẫn đến mất collagen và sinh ra nếp nhăn, lão hóa, động mạch yếu và giảm sút miễn dịch. Căng thẳng và các chất kích thích như caffeine làm thiếu hụt vitamin C, vì thế con người sống trong thế giới hiện đại CẦN có vitamin C! Hãy dùng bao nhiêu tùy thích.

CÔNG THỨC TĂNG NĂNG LƯỢNG- Hầu hết các công thức tăng năng lượng đều là lừa dối, bằng cách cho thêm đường vào hoặc kích thích quá mức cơ thể bạn bằng những hóa chất hoặc thảo dược tăng năng lượng tức thì khiến bạn cảm thấy hưng phấn trong vài giờ. Về lâu dài, sự kích thích quá mức này khiến tuyến thượng thận của bạn bị quá tải, gây cho bạn tình trạng thậm chí còn tồi tệ hơn trước, với nồng độ hormone thấp và lão hóa gia tăng. Công thức này được thiết kế để khôi phục lại tuyến thượng thận và có tác dụng sâu, lâu dài hơn rất nhiều. Xem tại MarkusEnergy.com

GIẢM CÂN NHANH GỌN – Công thức có nhiều công dụng, rất đáng kinh ngạc. Nó đốt cháy chất béo bạn đã có và chuyển hóa thành năng lượng. Nó cũng làm ngừng hấp thụ đường và tinh bột bạn ăn vào, vì vậy giúp ngăn chặn hình thành mỡ mới. Tuyệt vời hơn nữa, nó ở dạng bột – nó làm thay đổi khẩu vị khi bạn ăn đường, bạn sẽ cảm thấy có vị khó chịu khi ăn đường, vì vậy mà giảm ham muốn ăn đường.

Xem tại đây TrimForce.com

RONG & TẢO BIỂN- Rong biển rất giàu khoáng chất, protein, i-ốt và đặc biệt giúp da căng mịn và làm cho thức ăn trông đẹp mắt. Chúng là tự nhiên và tốt cho bạn (hãy xem video). Đừng dùng bột hoặc bông tảo Ailen vì chúng đã bị nướng khô trong lò và không còn nhiều dinh dưỡng như cây tươi nữa. Bạn không chỉ làm món ăn tráng miệng đẹp mắt mà làn da, mái tóc và tuyến giáp sẽ rất biết ơn bạn vì điều này. Xem tại SeeSeaMoss101.com

CHẤT TẠO NGỌT CỦA MARKUS – chất tạo ngọt tự nhiên không có calo và không có insulin. Xem tại MarkusSugar.com

HỖN HỢP CHẤT XƠ – Một thực phẩm tốt cho hệ vi sinh đường ruột, giúp chúng phát triển nhanh. Hầu hết các men vi sinh khi được uống vào dạ dày sẽ bị chết bởi axit dạ dày, vì thế tốt nhất hãy nuôi dưỡng những con vi sinh sẵn có và làm chúng khỏe hơn. Nguồn cung cấp thức ăn chính của nó là chất xơ và hỗn hợp này chứa chất xơ chúng yêu thích nhất. Đồng thời chữa táo bón, và giúp hấp thu dinh dưỡng tốt hơn.

CUỘC SỐNG TỰ DO, BỘ 6 Đĩa– Mọi thứ bạn cần cho cuộc sống là trong vòng bán kính 1 dặm (1.6km) từ nơi bạn ở. Garry Tippo là một bằng chứng sống cho việc này. Anh ấy sống trong một ngôi nhà ngoại ô bình thường nhưng chẳng cần một cửa hàng tạp hóa hay thậm chí một công việc. Anh ấy ăn thực vật hoang dã và kiếm tiền từ việc tái chế đồ dùng. Đây KHÔNG phải là một lối sống nghèo đói. Lối sống đó đã giúp chữa lành căn bệnh trầm trọng của anh ấy. Garry đã tiết kiệm đủ tiền để mua hơn bảy trăm mẫu đất rừng và đất trang trại trong nước! Anh ấy sống ở Toronto Canada, nơi có tuyết vào mùa đông. Nếu anh ấy có thể làm được điều này, thì bạn cũng vậy. Hãy quên đi nền kinh tế. Đây là một cách sống mới. Sống tự do. Xem đoạn giới thiệu tại FreeLiving101.com

NGƯỜI THEO ĐUỔI GIÁC MƠ- Một câu chuyện tạo cảm hứng có thật, kể về Markus, từ một cậu bé gầy gò ốm yếu, hay bị đánh đập ở trường, và đánh mất mọi thứ nhiều lần trong đời để sản xuất bộ phim giả tưởng trị giá 2,5 triệu đô la của riêng mình, truyền cảm hứng cho mọi người trên khắp thế giới. Có rất nhiều hình minh họa, bản phác thảo và hình ảnh hậu trường lý giải cách Markus đã làm được điều gọi là bất khả thi này.

Xem video đầy cảm hứng tại Dreamchaserbook.com

NHỮNG BỨC TRANH ĐẸP CỦA MARKUS – Bộ sưu tập ảnh bên bàn trà. Chúng ta cần dành thời gian để thưởng thức vẻ đẹp của thế giới đã ban tặng. Bất cứ khi nào bạn muốn trốn thoát khỏi áp lực cuộc sống hàng ngày, hãy cầm sách lên và trốn mình vào những bức ảnh – chúng sẽ đưa bạn đến một nơi thật sự bình yên, tươi đẹp và tĩnh lặng bao trùm. Nhìn vào cuốn sách này sẽ cho bạn một trải nghiệm giống như bạn đang thiền. Bạn có thể thấy mình bị cuốn vào khung cảnh đó, và gần như ngay lập tức thấy mình tràn trề cảm hứng sáng tạo và tái sinh năng lượng.

MarkusPaintingsBook.com

VƯỢT THỜI GIAN (TO THE END OF TIME)- PHIM- Đây là một

bộ phim do Markus làm năm 1994 với kinh phí 2,5 triệu đô, được công chiếu tại các rạp trên toàn thế giới. Bộ phim giả tưởng lãng mạn với những con tàu đang bay, lâu đài trên mây và một câu chuyện tình yêu vượt thời gian. Bộ phim dành cho cả gia đình, với sự tham gia của Christine Taylor, Sarah Douglas, Tom Schultz và Joss Ackland. Bộ phim mới được phát hành dạng DVD dài 92 phút.

SÁCH MỀM VỀ TẤT CẢ CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE – Bạn hãy

tải ngay lập tức hơn 70 sách điện tử nói về mọi vấn đề sức khỏe, từ bệnh Alzheimers đến mụn, từ nấm Candida đến tuyến tiền liệt và ung thư vú. Các tệp dạng PDF này giải thích các triệu chứng là gì, nguyên nhân gây ra chúng và phải

làm gì với nó. Nếu bạn làm theo tất cả hướng dẫn trong cuốn sách này, rất có thể bạn sẽ không gặp phải những vấn đề này nữa, nhưng các sách điện tử bổ sung cũng đề cập đến các loại thảo mộc và biện pháp khắc phục cụ thể có thể giúp ích cho các tình trạng khác nhau. Chúng cũng sẽ giúp bạn hiểu lý do tại sao bạn mắc phải tình trạng này, điều này có lẽ còn quan trọng hơn. Hơn 3000 trang thông tin – bạn có thể nghiên cứu suốt đời! Sẵn có tại MarkusEbooks.com

Có nhiều thứ thú vị khác tại MarkusProducts.com HealAnything.com

Để có thông tin, cập nhật, video mới nhất của tôi, hãy truy cập vào trang

Markusnews.com

Chỉ đơn giản nhập tên và địa chỉ email của bạn.

Những tập sách nhỏ bổ sung dạng PDF có đề cập đến các loại thảo dược dùng cho các chứng bệnh cụ thể. Hãy cẩn trọng khi dùng thảo dược.

THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG



Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết. Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu,

nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed)

Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả. Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHỮNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Nơi bán và vận chuyển cây ăn quả, cây thảo dược cho bạn EdibleLandscaping.com

MUA BỘT THẢO DƯỢC Ở ĐÂU (ngoài những loại của tôi)

Dưới đây là danh sách các địa điểm bạn có thể mua thảo dược và những đồ giúp chữa lành ... vì thế bạn có thể pha chế thức uống cho chính mình:

Herbal.com

(888) 649-3931

(billed as AmeriHerb, Inc.) 515-232-8614

ZNaturalFoods.com

Mountain Rose Herbs - MountainRoseHerbs.com 800-879-3337

Wilderness Family Naturals - wildernessfamilynaturals.com 800-945- 3801

TheRawFoodWorld.com Matt and Angela Monarch's site **LuckyVitamin** -

LuckyVitamin.com 888-635-0474 [Starwest- Botanicals.com](http://Starwest-Botanicals.com)

FrontierCoop.com LivingEarthHerbs.com DiscountNaturalHerbs.com

FloridaHerbHouse.com OsageGardens.com

Ghi nhớ các thị trường Châu Á!

TOCOTRIENOLS (Bột cám gạo) - RicePlex.com

Bột hạt mâm xôi đỏ (Ellagitannin, Ellagic acid) available at:

Scientific Medical Devices, Inc.*smdi.org 770-889-6240**

CHANH VÀNG có thể trồng trong nhà – địa chỉ mua cây giống

FourWindsGrowers.com

Tảo cát – EarthWorksHealth.com

THỨC ĂN LÀNH MẠNH CHO THÚ CÙNG-

Amorepetfoods.com - chỗ có bán có các kích cỡ đóng gói phù hợp

Auntjeni.com

Cá hồi tự nhiên đông lạnh – thức ăn khô cho mèo - catconnection.com

Máy sấy, ép - healthnutalternatives.com 800-728-1238

TheRawFoodWorld.com

(Công ty của Matt Monarch – thực phẩm thô, đồ gia dụng, sách, v.v)

RONG BIỂN

theseaweedman.com

Maine Coast Seaweed Co (sun/wind dried) 207-546-2875 800-475-3663
seaweed, macrobi-ốtíc, Nama

Shoyu Goldminenaturalfood.com **Country Life Natural Foods** - 800- 456-7694 clnf.org

Living Tree Community - organic grown foods and UNpressed olive oil

livingtreecommunity.com 800-260-5534

CÁC ĐỊA CHỈ NHA KHOA KHÔNG DÙNG ĐỘC TỐ

Holistic non toxic dentistry:

Scientific Health 800-331-2303 Referrals for Huggins dentists.

International Academy of Oral and Toxology

863-420-6373 Metal-free dentists.

Foundation For Toxic-Free Dentistry - send self-addressed, stamped envelope to

Box 608010, Orlando, Fl 32860

Environmental Dental Association 800-388-8124

American Academy of Biological Dentistry 831-659-5385 831-659- 2417

Ashwood Holistic Dentistry, Ventura California 805-654-0880

AshwoodHolisticDentistry.com

CÁC TRUNG TÂM CHỮA LÀNH THEO CHẾ ĐỘ ĂN THÔ

Những trung tâm chữa lành theo chế độ ăn thô đang xuất hiện khắp nơi

– bạn hãy tra cứu trên internet để tìm nơi gần nhất. Ann Wigmore Institute

Box 429 Rincon, Puerto Rico 00677 USA 787-868-6307 fax 787-868-

2430

Ann Wigmore Foundation

P.O. Box 399

San Fidel, NM 87049

info@wigmore.org

Phone 505/5552-0595 Fax 505/552-0595

Hippocrates Health Institute & Spa Email: hippocrates@worldnet.att.net
1443

Palmdale Court

West Palm Beach, FL 33411

561-471-8876, 800-842-2125 fax: 561-471-9464

Tree of Life Rejuvenation Center

PO Box 1080, Patagonia, AZ 85624

520-394-2520 fax: 520-394-2099

Email: tlrc@dakotacom.net

Optimum Health Institute optimumhealth.org

San Diego - 6970 Central Avenue, Lemon Grove, CA 91945 (800) 993-

4325 or (619) 464-3346

E-mail: optimum@optimumhealth.org

OHI Austin - 265 Cedar Lane, Cedar Creek, TX 78612 (800) 993-4325 or

(512) 303-4817

E-mail: reservations.austin@optimumhealth.org

Annapurna Retreat & Spa

538 Adams St.

Port Townsend, WA, 98368

annapurna@olympus.net

Phone 1-800-868-2662 Fax 1-360-379-0711

Healing Waters Health Center

1016 N. Davis Drive Arlington, Texas 76012 cldarton@aol.com Phone
(817)275-4771

Shinui Living Foods Retreat & Learning Center

1085 Lake Charles Dr.

Roswell, GA 30075 gideongraff@mindspring.com Phone 770 992-

9218

Creative Health Institute 112 West Union City Road Union City,

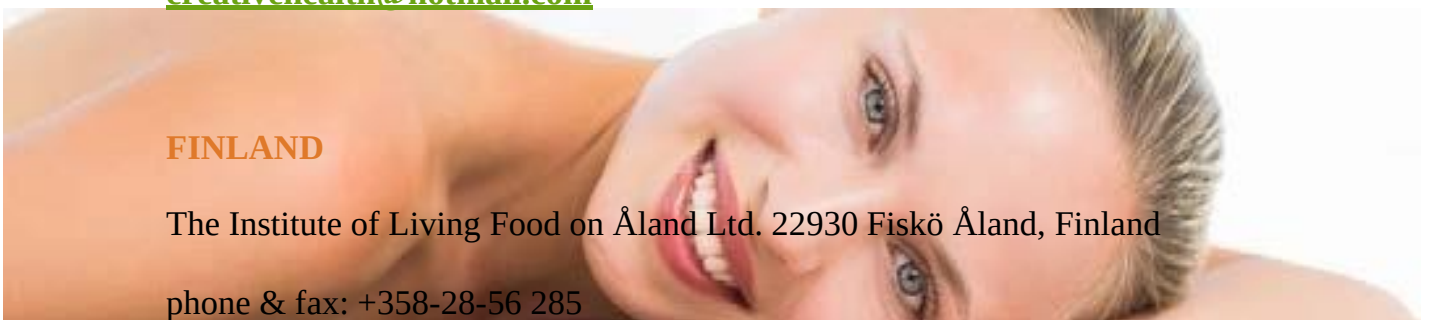
Michigan 49094 517-278-6260

creativehealth@hotmail.com

FINLAND

The Institute of Living Food on Åland Ltd. 22930 Fiskö Åland, Finland

phone & fax: +358-28-56 285



ENGLAND

Elaine Bruce - Living Foods Centre Holmleigh, Gravel Hill Ludlow, SY8 1QS, UK

Phone 00944 (0)1584 875308 Fax 00944 (0)1584 875778

MỸ PHẨM KHÔNG ĐỘC TỐ

REAL PURITY - realpurity.com 800-253-1694

Eccobella.com 877-696-2220 ext 19

Primal Life Organics Beauty Products <http://www.primallifeorganics.com>

100Percent Pure <http://www.100percentpure.com>

Jenulence <http://www.jenulence.com>

Lavera Organic Mascara <http://www.lavera.com> Aubrey Organics

<http://www.aubrey-organics.com> Aveda <http://www.aveda.com>

Dầu dừa (*Dùng để tẩy trang, giữ ẩm cho khuỷu tay, môi và bàn chân bị khô*)

Mychelle <http://www.mychelle.com>

RealPurity.com “From nature to You” <http://www.RealPurity.com> LUSH

Fresh Handmade Cosmetics <https://www.lush.co.uk>

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalates v.v.

SẢN PHẨM CHĂM SÓC TÓC

Bragg's Organic Apple Cider Vinegar & Olive Oil bragg.com Miracle II soap <http://www.miraclesoap.com>

Beautiful On Raw Products www.beautifulonraw.com Primal Life Organics Beauty Products <http://www.primallifeorganics.com> 100Percent Pure

<http://www.100percentpure.com>

Morocco Method Int'l <http://www.MoroccoMethod.com> Herbal Choice Mari <http://www.herbalchoicemari.com>

Các sản phẩm chăm sóc da và dầu phục hồi tóc giá rất phải chăng. Thuần thực vật và hữu cơ

Lovely Lady Products www.lovelyladyproducts.com Aubrey Organics <http://www.aubrey-organics.com> LUSH Fresh Handmade Cosmetics <https://www.lush.co.uk> Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là



100% tự nhiên, độc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalates v.v.

Aveda <http://www.aveda.com>

SẢN PHẨM NHUỘM TÓC

Logona Naturkosmetik Germany <http://www.Logona.com> *Now in Whole Foods*

Color Me Organic <http://www.colourmeorganic.com> **Herbatint natural colours** <http://www.herbatintusa.com> **Morroco Method Int'l** <http://www.MoroccoMethod.com> **Aveda** <http://www.aveda.com>

Công ty sử dụng điện từ năng lượng gió 100%, các sản phẩm được sản xuất tại phòng thí nghiệm thực vật học của Aveda có môi trường sống hoang dã đã được cấp phép trên tổng diện tích 59 mẫu Anh ở Minnesota. Thùng carton đóng gói từ 100% nguyên liệu tái chế.

NatureTint plant based permanent hair color- no ammonia, no parabens, no resorcinol. has peroxide. <http://www.naturtintusa.com> **LUSH Hair color bars**

<https://www.lush.co.uk/article/henna-safe-alternative-synthetic-hair-dye>

VỆ SINH DA (XÀ PHÒNG)

Miracle II <http://www.miraclesoap.com>

Skin moisturizer, neutralizer liquid and Neutralizer gel

Bragg's Organic Apple Cider Vinegar bragg.com **Beautiful On Raw Products** <http://www.beautifulonraw.com> **Dr. Bronner's All purpose Soap** <https://www.drbronner.com> **100Percent Pure** <http://www.100percentpure.com> **Morroco Method Int'l** <http://www.MoroccoMethod.com> **Herbal Choice Mari** <http://www.herbalchoicemari.com> **Lovely Lady Products** <http://www.LovelyLadyProducts.com> **Aubrey Organics** <http://www.aubrey-organics.com>

Herbal Choice Mari <http://www.herbalchoicemari.com> **Lovely Lady Products** <http://www.LovelyLadyProducts.com> **Aubrey Organics** <http://www.aubrey-organics.com>

Aveda <http://www.aveda.com>

Nava Naturals <http://www.navanaturalskincare.com>

CHĂM SÓC MÔI

Bee Magic <http://www.medicinemamasapothecary.com> Egyptian Magic
<http://www.egyptianmagic.com> Burt's Bees Lip Balm
<http://www.burtsbees.com> Badger Organic Lip Balm
<http://www.badgerbalm.com> Herbal Choice Mari
<http://www.herbalchoicemari.com> Aubrey Organics <http://www.aubrey-organics.com>
 100Percent Pure <http://www.100percentpure.com> Aveda
<http://www.aveda.com> Jenulence <http://www.jenulence.com> Mychelle
<http://www.mychelle.com>

Bella Organics <http://www.lovebelloaorganics.com>

SẢN PHẨM KHỬ MÙI

(Nếu cơ thể đã thực sự sạch sẽ, bạn sẽ không cần dùng đến sản phẩm khử mùi nào nữa)

Miracle II Natural Deodorant <http://www.miraclesoap.com> Herbal Choice
 Mari <http://www.herbalchoicemari.com> Aubrey Organics
<http://www.aubrey-organics.com>

RealPurity.com “From nature to You” <http://www.RealPurity.com> Bella Organics

NHƯNG BẠN HÃY NHỚ!

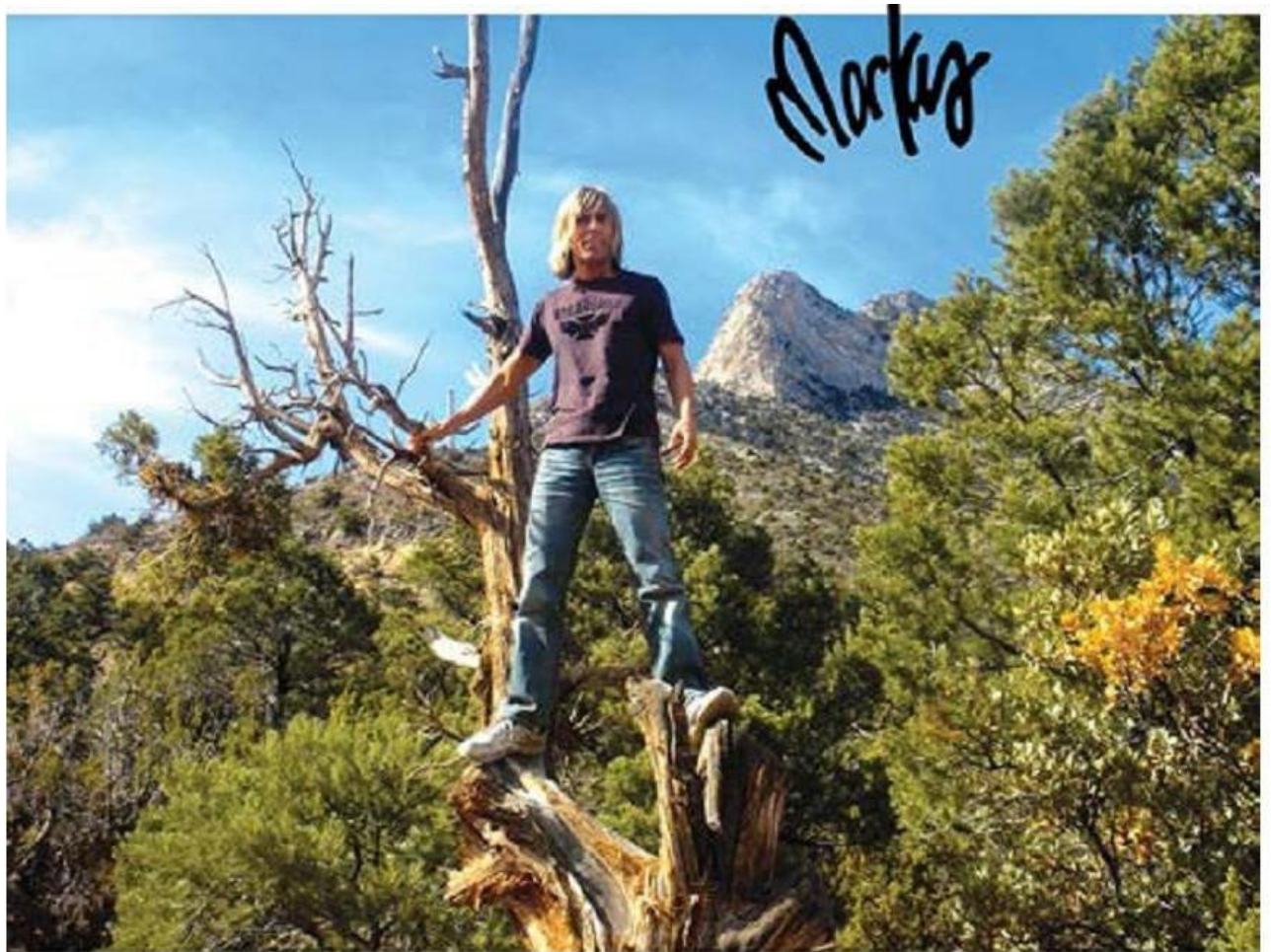
Bạn không cần phải đi bất cứ đâu hay tiêu rất nhiều tiền để chữa lành. Trung tâm chữa lành có ngay bên cạnh bạn, và tại ngôi nhà của bạn.

Hãy đừng lệ thuộc vào người khác, và lệ thuộc vào những thứ ngoài tầm tay của bạn.

Bạn được sinh ra với mọi thứ bạn cần có.

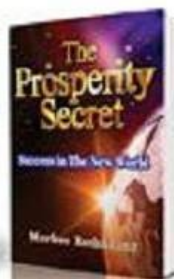
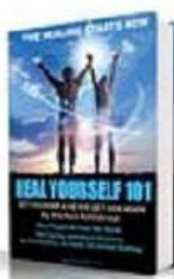
Hãy tự chữa lành ngay từ bây giờ!





Other Life-changing books, DVDs and products are at:

HealAnything.com



LINKS MUA SẢN PHẨM

Bạn đọc có thể tự tìm kiếm các sản phẩm tại địa phương hoặc tìm mua trong và ngoài nước. Khi mua từ các trang nước ngoài, bạn có thể tự đặt hàng và thanh toán bằng thẻ tín dụng, ví điện tử... nếu chưa thành thạo, bạn nhờ người thân hoặc các công ty vận chuyển hàng hóa quốc tế đặt giúp, họ sẽ giao cho bạn tận nhà. Dưới đây là một số sản phẩm của các trang, hãng uy tín, chất lượng cao và có giá trị tương xứng với giá tiền mà Hân lấy làm ví dụ. Bạn đọc tự tìm thêm, ưu tiên chọn hàng hữu cơ.

Glutathion <https://cymbiotika.com/products/regenesis?variant=32483885842479>

Keo bạc <https://cymbiotika.com/collections/single-products/products/coated-silver?variant=32313564856367>

Nấm <https://cymbiotika.com/collections/single-products/products/organic-longevity-mushrooms?variant=32675918479407> <https://www.dragonherbs.com/22-reishis-drops.html>
<https://www.dragonherbs.com/catalogsearch/result/?q=Chaga>

CQ10 + D2 + K3 <https://cymbiotika.com/collections/single-products/products/d3?variant=31697276731439>

Viên uống Ozone <https://globalhealing.com/oxy-powder>

Enzymes

<https://www.dr.cousensglobal.com/catalogsearch/result/?q=Enzymes>

Khoáng chất

<https://rnareset.com/collections/liquid-minerals>

Detox, kéo dài tuổi thọ <https://nowalchemistry.com/collections/all> Zeolite <https://cytodetox.com/>

B3 (Niacin)

<https://www.healthleadsuk.com/vitamin-b3-niacin-50mg-ne.html?SID=U>

Enzymes và lợi khuẩn

https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=2268336947259&pr_ref_pid=8644317191&pr_seq=uniform
https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=8644317191&pr_ref_pid=8644292167&pr_seq=uniform

