Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

UNG THƯ

Có nên sử dụng **HÓA TRỊ LIỆU** hay không?

Tác giả: MARKUS ROTHKRANZ
Người biên soạn: Thu Hân Lê
Người dịch: Giang Đinh



Các thông tin có trong tài liệu được thu thập trong quá trình học tập, nghiên cứu, quan sát và thực hành với mục đích giúp đỡ mọi người tự chữa lành cơ thể.

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 tê. 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.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

LỜI GIỚI THIỆU

Chào bạn đọc!

Tôi là Thu Hân - một bác sĩ trẻ, mắc căn bệnh ung thư dạng ác tính và hiếm gặp nhất là Ung thư mô mềm dạng hốc. Theo tiên lượng của các bác sĩ thì lẽ ra Hân có thể phải cưa chân, hoặc đã chết từ hơn 3 năm trước, khi khối u ở chân không đáp ứng với thuốc hoá trị. Lúc đó, Hân đã chọn từ bỏ hoá trị và xạ trị, bước vào con đường chữa lành tự nhiên. Và hiện giờ, Hân đang rất khoẻ mạnh, đôi chân lành lặn, Hân sống vui vẻ, hạnh phúc và biết ơn, tốt hơn rất nhiều so với thời điểm khi chưa phát hiện bệnh. Trong những cách mà Hân đã áp dụng để chữa lành, phần lớn là Hân học từ Markus Rothkranz, người có sự hiểu biết, kiến thức đồ sộ vô cùng logic, khoa học mà bản thân Hân vô cùng thán phục, ngưỡng mộ. Ông ấy đã cho ra đời hàng loạt các cuốn sách và bài thuốc, trong đó có cuốn Heal Yourself 101 - tải miễn phí khắp thế giới, đã được nhóm Hân dịch ra thành tiếng Việt là Tự chữa lành. Bên cạnh đó, còn có các đầu sách nhỏ khác về từng bệnh, từng cơ quan, bộ phận, Hân cảm thấy rất hay và bổ ích. Do đó, với tâm nguyện mang chút gì đó tươi đẹp cho cuộc đời, Hân xin được phép giúp đỡ Markus lan toả những đầu sách này đến mọi người, gửi lòng biết ơn đến ông ấy và mẹ tự nhiên. Phần này, là sách về Bệnh ung thư nói chung có các kiến thức y khoa rất chuyên sâu. Trước thời điểm hiện tại đang có rất nhiều người mắc bệnh về Ung thư mà chưa rõ nguyên nhân, đang đứng trước sự lựa chọn giữa phẫu thuật, hóa xạ trị hay tự nhiên; hoặc đã phẫu thuật, hóa xạ trị rồi thì nên làm gì để sống khỏe mạnh nhiều hơn 5 năm. Hân nghĩ cuốn Tự chữa lành, cuốn Tuyến giáp và cuốn Ung thư này có thể giúp mọi người đưa ra lựa chọn, quyết định cho chính mình, giống như nhiều bạn bè mà Hân gặp đã chữa lành ung thư ở nhiều thể khác nhau nhờ vào những gì học được trong sách, Hân tin là mọi người sẽ nhận được nhiều lợi ích từ sách như thế.

Hân bổ sung thêm một trang phụ ở cuối sách một số websites cung cấp các thực phẩm chức năng uy tín, chất lượng cao và có giá trị tương xứng với giá tiền, bạn đọc có thể tự tìm hiểu thêm.

Cảm ơn Markus Rothkranz, cảm ơn các bạn bè ở Việt Nam và thế giới đã chung tay đóng góp kinh phí dịch sách. Trong quá trình dịch, biên soạn, chắc chắn không tránh khỏi những sai sót, mong mọi người lượng thứ và đóng góp ý kiến để nhóm Hân được hoàn thiện thêm.

Chân thành biết ơn tất cả!

Thu Hân Lê.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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 cơn nghiện bánh mỳ, mỳ 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 là một đầu mục

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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 KIÊNG 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

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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.



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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, phấn 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!



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

UNG THƯ

Bạn có biết mọi người sống trên hành tinh này đều có tế bào ung thư, tế bào khuẩn E-Coli, tế bào khuẩn Salmonella, tế bào nấm Candida, v.v?

Tế bào ung thư không xuất hiện trong các xét nghiệm tiêu chuẩn cho đến khi chúng được nhân lên tới hàng vài triệu tế bào. Khi bác sĩ nói với bệnh nhân ung thư rằng không còn tế bào ung thư trong cơ thể sau khi điều trị, nghĩa là các xét nghiệm không thể phát hiện được các tế bào ung thư nữa bởi vì chúng không đạt đến mức độ máy móc có thể phát hiện được. Nhưng chúng luôn tồn tại ở đó, nằm im và chờ đợi. Hệ thống miễn dịch của một người khỏe mạnh giữ mọi thứ trong tầm kiểm soát. Nhưng khi ai đó trở nên ốm yếu, các mầm bệnh sẽ hoạt động, từ từ ăn thịt cơ thể họ. Đó là cách tự nhiên để duy trì sự khỏe mạnh của các loài. Trong mỗi sinh vật đều có một cơ chế để đưa nó trở lại trái đất. Chúng ta được lập trình để tái sinh. Nhanh như thế nào là tùy thuộc vào chúng ta. Khi quả rụng khỏi cây, các enzym bắt đầu phân hủy quả để nó có thể bón phân cho đất trở lại. Động vật và con người cũng có những enzym này. Vi khuẩn và vi rút giúp đẩy nhanh quá trình này. Đừng đổ lỗi cho vi khuẩn. Chúng chỉ đang làm công việc của mình. Công việc của chúng ta là giữ gìn sức khỏe. Ngừng làm những việc không lành mạnh cho sức khỏe và bắt đầu làm những việc chữa lành và có mục đích. Đối với con trẻ, cha mẹ cần thay đổi thói quen của chúng. Đừng đổ lỗi cho di truyền, bởi vì đó chỉ là một khuynh hướng và có thể thay đổi, và cách lựa chọn về lối sống có thể giữ cho cuộc sống của chúng ta không vượt quá tầm tay. 90% tất cả các bệnh ung thư là do chế độ ăn uống, lối sống và môi trường - chỉ 5% là do di truyền, và thậm chí những bệnh này có thể được dập tắt bằng cách thay đổi lối sống. Ung thư không phải là một "thứ" tự nhiên xảy ra. Đó là một kết quả. Một triệu chứng. Một trong những lý do chính khiến ung thư gần như luôn quay trở lại sau 5 năm hoặc lâu hơn là do người bệnh không giải quyết được nguyên nhân gốc gác của vấn đề, chỉ đi giải quyết triệu chứng mà thôi.

CÁCH TỰ KIỂM TRA UNG THƯ TẠI NHÀ CHI PHÍ RẺ (CÁCH 1)

Bộ dụng cụ thử thai tại nhà mà bạn có thể mua từ các hiệu thuốc có thể dùng để kiểm tra ung thư – đặc biệt là tiền liệt tuyến. Nếu nó cho kết quả dương tính, không chỉ có nghĩa là bạn đang có thai, mà cũng có thể là bạn đang bị ung thư. Chỉ không cho bạn biết mức độ là bao nhiêu.

XÉT NGHIỆM AMAS

BẠN có thể tự làm xét nghiệp này để biết mình có bị ung thư ở vị trí nào trong cơ thể hay không. Bác sĩ không muốn cho bạn biết vì điều này làm mất đi quyền lực của họ. Một xét nghiệm rất chính xác và đã được sử dụng hơn một

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

phần tư thế kỷ (25 năm), gọi là xét nghiệm ung thư AMAS. Bạn có thể nhận kết quả qua Internet. Bạn gửi bệnh phẩm là một vệt máu và họ gửi cho bạn kết quả. Cơ chế hoạt động của nó như sau: nếu bạn có ung thư ở chỗ nào đó trong cơ thể, máu của bạn sẽ sinh ra kháng thể ung thư – nhiều hơn bình thường. Xét nghiệm này cho biết mức độ kháng thể ung thư là bao nhiêu. Nếu mức kháng thể cao, cơ thể bạn đang phải chiến đấu với ung thư ở nơi nào đó. Đây là một khởi đầu tốt để xác định bạn đang ở đâu. NHƯNG – bạn cũng cần cân nhắc trước khi thực hiện (hoặc đi gặp bác sĩ) – ý nghĩ đang bị "ung thư" trong đầu bạn có thể khiến bạn hoảng sợ đến mức nó thực sự có thể đẩy nhanh quá trình dẫn đến cái chết (xem sách BỘ NÃO hay Ý NGHĨ - BRAIN or THOUGHTS). Hãy cẩn thận - bộ não và suy nghĩ của bạn lập trình các tế bào của bạn.

Bước đầu tiên để giữ sức khỏe là **tập trung vào ý nghĩ về SỨC KHỎE, chứ không phải là UNG THƯ!!!**

Để khởi đầu, hãy hiểu rằng tế bào ung thư không phải là kẻ xấu. Chúng chỉ đơn giản là những công nhân vệ sinh, đang làm công việc của mình, loại bỏ những tế bào yếu và bị bệnh (và được nuôi dưỡng bằng đường, v.v.). Nếu cơ thể bạn sạch sẽ và có nhiều ôxy thì sẽ hạn chế tối đa được những vị khách không mời. Cách tốt nhất để đuổi kiến ra khỏi nhà của bạn là gì? Hãy lấy đi nguồn thức ăn của chúng - nói cách khác - giữ cho ngôi nhà của bạn thật sạch sẽ, kiến không có gì để ăn nên chúng sẽ không vào nữa.

Bạn không thể chữa lành nếu bạn bị sợ hãi. Hãy hít thở sâu. Thư giãn. Nhắm mắt lại. Xóa bỏ mọi thứ khỏi tâm trí bạn. Hít thở sâu và dài... Xóa bỏ mọi thứ cho đến khi không còn gì trong tâm trí bạn. Không còn sợ hãi, không còn suy nghĩ, không còn bất cứ điều gì. Tốt rồi. Bây giờ hãy dừng ở đó! Khi bạn bình yên, câu trả lời sẽ đến với bạn. Bạn sẽ biết phải làm gì. Bạn không còn phải đưa ra quyết định dựa trên nỗi sợ hãi (bác sĩ, phẫu thuật viên, thuốc thang) và bạn bắt đầu chịu trách nhiệm về cuộc sống của chính mình (vứt bỏ tất cả những thứ không lành mạnh trong cuộc sống của bạn, thức ăn độc hại, các mối quan hệ xấu, thói quen xấu, không uống rượu, hút thuốc, không ăn đường, pho mát, sữa, thịt, bánh mì, v.v.) và bạn bắt đầu tập thể dục, đi ra ngoài dưới ánh nắng mặt trời, cảm nhận tình yêu của thiên nhiên và của Chúa, nhận ra bạn đã đánh lạc mất những gì trong suốt quãng đường đi bận rộn với lối sống say sưa, điên cuồng của mình.



Ung thư chính là hồi chuông cảnh tỉnh

Làm gì với ung thư là lựa chọn của bạn. Cha tôi bị ung thư tuyến tiền liệt và hoàn toàn loại bỏ ung thư trong vòng 40 ngày. Hàng triệu người đã thay đổi cuộc sống

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

của họ và bước ra khỏi bệnh tật. Nhiều người nói, đó là điều tốt nhất đã xảy ra với họ, bởi vì nhờ đó mà họ bắt buộc phải nhìn nhận lại chính bản thân và cuộc sống. Họ đã phát hiện ra một lối sống tốt hơn, lối sống đó mang đến một sức khỏe tốt thực sự cuối cùng đã giúp họ được sống như lần đầu tiên trong đời.

Một nguyên nhân chính của vết loét, khối u, v.v chính là CĂNG THẲNG. Cái gì đang ăn cơ thể bạn? Cảm xúc bạn đang cố giấu giếm hoặc kìm hãm chính là chất axit đang ăn mòn cơ thể bạn theo đúng nghĩa đen. Bạn không thể để nó trong cơ thể mình không thì nó sẽ giết bạn. Đối phó với nó hay chỉ đơn giản tránh xa nó và để nó ra đi. Bạn cần phải giải thoát chính bản thân ra khỏi sự ăn mòn hoặc mối quan hệ này. Nếu bạn kìm nén, không giải thoát cảm xúc, sẽ trở nên day dứt và năng lượng đó phải được chuyển đi đâu đó, vì thế nó biểu lộ đâu đó trong cơ thể bạn, ăn dần cơ thể. Cảm xúc luôn ảnh hưởng đến cơ thể và cơ thể luôn ảnh hưởng đến cảm xúc. Chúng là một. Khi chúng ta che đậy cảm xúc cơ thể chúng ta dần bị loét, đau đầu, ung thư, u bướu, v.v…

Bác sĩ người Đức, Tiến sĩ Coldwell, đã chữa khỏi bệnh ung thư cho nhiều người hơn bất kỳ ai khác trong lịch sử nước Đức (hơn 35.000 bệnh nhân hầu hết là ung thư giai đoạn cuối) ... mà không cần dùng thuốc hay phẫu thuật. Bạn biết bác sĩ làm thế nào không? Bác sĩ sử dụng kỹ thuật giảm căng thẳng và điều chỉnh suy nghĩ của mọi người!

Chị em phụ nữ - hãy thuận tự nhiên!

Các loại kem và toa thuốc progesterone tổng hợp thúc đẩy một số bệnh ung thư vì nó được biết là kích hoạt virus u nhú ở người. Những loại virus này được biết đến nhiều nhất là nguyên nhân gây ung thư cổ tử cung. Điều mà hầu hết mọi



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

người không biết là chúng cũng có liên quan đến ung thư vú, tuyến tiền liệt, ung thư vòm họng và ung thư da.

Kem progesterone chỉ nên được sử dụng trong một số trường hợp rất hiếm, chẳng hạn như các trường hợp lạc nội mạc tử cung. Và ngay cả với những trường hợp hiếm hoi này, chỉ nên sử dụng các loại kem progesterone trong thời gian ngắn. Sử dụng lâu dài hoặc với liều lượng cao sẽ chỉ là cách trách vỏ dưa gặp vỏ dừa vì chúng tạo ra một tình trạng mất cân bằng hormone hoàn toàn mới, và rất nguy hiểm.

Phần lớn các bệnh ung thư có nguồn gốc virus. Nói cách khác, người ta đã để cơ thể của bị bẩn và kiệt sức, cho phép vi rút phát triển mạnh.

Một lầm tưởng phổ biến khác là cho rằng ung thư được hình thành từ môi trường axit. Sự thật là tế bào ung thư lên men chứ không phải hô hấp. Vì vậy, chúng tạo ra axit lactic như một sản phẩm phụ, và axit là kết quả của bệnh ung thư, không phải nguyên nhân.

Nồng độ oxy cao KHÔNG tiêu diệt ung thư. Giống như nấm men, ung thư kỵ khí, có nghĩa là nó có tiếp xúc với oxy hay không không quan trọng. Nó sẽ lên men và phát triển khi có hoặc không có oxy. Nếu oxy tiêu diệt được bệnh ung thư, chúng ta có thể dễ dàng chữa khỏi bệnh ung thư thông qua liệu pháp oxy cao áp, nhưng không.

Được rồi, đã đến lúc bắt đầu hành trình mới khám phá bản thân của chúng ta.

Khởi động đầu tiên là chế độ ăn kiêng. Bạn BẮT BUỘC phải đọc sách về chế độ ăn kiêng và lối sống có tên TỰ CHỮA LÀNH (HEAL YOURSELF 101) healyourselfbook.com



Sách sẽ hướng dẫn bạn theo cách bạn có toàn quyền kiểm soát và sẽ bắt đầu mang lại cho bạn kết quả nhanh chóng. Điều này sẽ mang lại cho bạn sự tự tin và trao quyền cho bạn để bắt đầu xử lý sâu sắc hơn các vấn đề về tâm lý mà bạn cần phải đối mặt (căng thẳng, các mối quan hệ xấu đang khiến bạn chán nản, các vấn đề về giá trị bản thân, v.v.)

Tỉ lệ tôi cược là: một đầu sách này sẽ có thể chữa lành cho 3/4 số người bị ung thư.

DỌN DẸP VỆ SINH

Điều này có nghĩa là loại bỏ MỌI THỨ trong cuộc sống có ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe của bạn, bao gồm tất cả các loại thực phẩm không tự nhiên, tình

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

trạng căng thẳng, con người và những sự việc khiến bạn không vui. Vâng, điều này có thể có nghĩa là công việc, mối quan hệ và "bạn bè" của bạn.
Mọi thứ đang "ăn mòn bạn". Nếu nó rút cạn năng lượng của bạn, hãy loại bỏ nó. Cuộc sống của bạn phụ thuộc vào nó.

Hãy dừng ăn tất cả các thực phẩm được nấu chín. Chỉ dùng thực phẩm tự nhiên có trong thiên nhiên.

Hãy dừng ăn tất cả các thực phẩm từ động vật. BẤT KỲ thứ gì từ động vật như thịt, sữa, pho mát, sữa chua, phô mai, trứng, cá, tôm, cua…. tất cả!

1. Bắt buộc phải **LÀM SẠCH ĐƯỜNG RUỘT** – Súc ruột/Thụt tháo đại tràng hàng ngày trong 1 tháng.
2. **NƯỚC ÉP RAU TƯƠI** (KHÔNG PHẢI NƯỚC ÉP TRÁI CÂY!)- dùng được những loại rau quả như cần tây, cà rốt, mùi tây, dưa chuột, táo xanh vì có hàm lượng axit malic cao.
3. **KHÔNG KHÍ TƯƠI, ÁNH SÁNG MẶT TRỜI, TẬP THỂ DỤC**
4. **THỨC ĂN THÔ**
5. **LÀM SẠCH GAN. Lá gan là màng lọc của cơ thể,** nếu bạn bị ung thư, gan của bạn không còn hoạt động bình thường. Nếu thực hiện được, bạn sẽ không còn bị rắc rối nữa

DỪNG NGAY LẬP TỨC TOÀN BỘ ĐỒ NGỌT!
Đường là thức ăn nuôi ung thư. Ung thư ăn đường nhiều hơn cơ thể 16 lần. Vậy 15 phần sẽ đi nuôi ung thư và chỉ 1 phần đi vào cơ thể. Ngừng cung cấp đường là cắt một nguồn thức ăn quan trọng của tế bào ung thư. Bạn cũng cần phải tránh xa những thứ thay thế đường như NutraSweet, Equal, Spoonful, Aspartame, những thứ này là chất động hóa học. Đường ở đây cũng bao gồm nước ép trái cây (ăn nguyên quả hoặc xay xinh tố thì được), mật ong, cây thùa, v.v… Ngừng ăn tất cả mọi loại bánh mỳ, mỳ ống, pizza, ngũ cốc, bánh mỳ vòng và thực phẩm làm từ bột bởi vì tất cả sẽ chuyển hóa thành đường trong cơ thể chúng ta. Sữa có chứa đường latose, một loại đường cơ thể không xử lý được nhưng là món khoái khẩu của ung thư… ồ vâng, và nó chứa chất béo và cholesterol – những thứ mà ung thư yêu thích chẳng kém gì đường, khiến chúng ta nghĩ đến thực phẩm từ động vật….



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

CÁC THỰC PHẨM TỪ ĐỘNG VẬT NUÔI UNG THƯ LỚN NHANH NHƯ THỔI

Bắt đầu từ đâu nhỉ…. OK, hãy bắt đầu bằng IGF-1 (insulin growth factor-1) là một loại hormone tăng trưởng trong các thực phẩm từ động vật và người trẻ giúp mọi thứ phát triển. Đó là vài trò của IGF-1. Bò là loài tồi tệ nhất vì chúng có hormone khiến chúng phát triển đến 45kg trong thời gian rất nhanh. Khi một con người đã trưởng thành, thì không thể phát triển tiếp được nữa, vì vậy IGF-1 giảm tự nhiên. Nhưng nếu bạn nhận thêm hormone IGF-1... thì cái duy nhất phát triển là …. bạn có thể đoán được, là những kẻ cơ hội như ung thư. Những người ăn thịt có nhiều IGF-1 hơn, do đó có nhiều tế bào ung thư hơn.

Người ăn vegan có mức IGF-1 thấp hơn và người ăn raw vegan cũng tốt như vậy. Hạn chế calo cũng làm giảm IGF-1, nhưng chế độ ăn hạn chế calo có chứa thịt vẫn có mức IGF-1 cao.

IGF-1 giúp ung thư vú xâm nhập vào xương và gan, não, các hạch huyết. Nó hỗ trợ tế bào bình thưởng trở thành tế bào ung thư, làm cho chúng phân bào, tồn tại, tăng sinh, di chuyển và thậm chí kết nối nguồn cung cấp máu cho chúng.

Tế bào mỡ cũng sản xuất IGF-1. Những người thừa cân là những người dễ bị ung thư tấn công nhất vì chất béo và cholesterol tạo ung thư, giống như một rừng lá khô tạo tia lửa. Cholesterol nuôi các tế bào ung thư vú và tăng tốc sự phát triển của chúng. Tế bào ung thư tiếp nhận LDL (lipoprotein tỉ trọng thấp), nguồn cholesterol tuần hoàn. Các khối u hút quá nhiều cholesterol, đến mức người ta sử dụng LDL như một phương tiện để nhắm thuốc chống khối u đến tế bào ung thư. Ngực của phụ nữ có nhiều mỡ, vì vậy chúng là mục tiêu hàng đầu. Một phần lý do khiến cholesterol của mọi người giảm xuống sau khi họ bị ung thư là vì ung thư đang ăn mòn cholesterol. Nguồn cholesterol duy nhất là thực phẩm từ động vật (và những gì cơ thể con người tự tạo ra). Không có cholesterol trong chế độ ăn dựa trên thực vật… NHƯNG ngay cả những người ăn chay hoặc ăn thực dưỡng (vegan) cũng có thể có cholesterol được tạo ra do căng thẳng hoặc viêm nhiễm.

Làm sao để hạ thấp nồng độ IGF-1?

1. NGỪNG ĂN BẤT KỲ THỰC PHẨM NÀO TỪ ĐỘNG VẬT. Tức là KHÔNG trứng, sữa, pho mát, sữa chua, cá, tôm, cua, kể cả "loài ăn cỏ" hoặc "hoang dã". Tiếp theo là, tập thể dục thể thao. Thực hiện chế độ ăn toàn thực vật và thể dục là cách tốt nhất để giảm nồng độ IGF-1. Duy nhất những người có ít nguy cơ bị ung thư là những người ăn thực dưỡng.

Các thử nghiệm cho thấy, lượng protein ăn vào cơ thể là yếu tố chủ chốt quyết định quyết định mức độ IGF-1 tuần hoàn trong cơ thể con người, và thử nghiệm cũng gợi ý giảm lượng protein ăn vào có thể là yếu tố chống ung thư quan trọng và tác động vào chế độ ăn kiêng chống lão hóa. Hiện nay người ta đã biết được

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

rằng con người không cần tất cả các loại protein mà họ đã từng nghĩ. Ăn quá nhiều protein sẽ gây ra nhiều rắc rối.

CHOLINE LÀ THỨC ĂN CHO UNG THƯ

Thịt, trứng, sữa CHOLINE làm tăng tốc độ phát triển ung thư. Tế bào ung thư sử dụng rất nhiều choline, bạn thực sự có thể theo dõi ung thư trong cơ thể bằng cách theo dõi choline! Một nghiên cứu cho thấy choline tăng tốc ung thư tuyến tiền liệt và tăng nguy cơ tử vong lên đến 80% ngay khả khi cứ 3 ngày mới ăn 1 quả trứng (xem thêm tại http:// www.nutritionfacts.org) Vì vậy, hãy TRÁNH XA CÁC THỰC PHẨM TỪ ĐỘNG VẬT!

METHIONINE

Các thực phẩm từ động vật chứa nhiều methionine, một loại thực phẩm yêu thích khác của tế bào ung thư. Hạn chế methionine là bỏ đói đói ung thư. Các nguồn cung cấp methionine cao nhất là cá, sau đó là thịt gà, sau đó là thịt và sữa. Vì vậy, những ai nghĩ rằng cá và gà tốt cho sức khỏe, hãy suy nghĩ lại. Thực vật có rất ít methionine… chỉ đủ để tạo ra protein hoàn chỉnh cùng với tất cả các axit amin thiết yếu.

THỰC PHẨM TỪ ĐỘNG VẬT CÓ HÀM LƯỢNG ĐƯỜNG CAO



Bạn nên nhớ là đường nuôi ung thư, vì thế người có hàm lượng đường lưu thông trong cơ thể cao (như ở cơ thể người tiểu đường) sẽ gặp rắc rối về sức khỏe. Tại sao họ có quá nhiều đường trong cơ thể?

Chắc chắn đường đến từ các loại thức ăn đường bột như bánh mì, mì ống, bánh pizza, nước ngọt, v.v. nhưng lý do thực sự khiến họ gặp rắc rối là vì đường không hấp thụ vào các tế bào của cơ thể như ta mong muốn (chỉ hấp thụ vào tế bào ung thư).

Tại sao? Hãy đoán xem.

Lý do đường không được cơ thể sử dụng là do họ ăn các sản phẩm động vật. Tất cả các sản phẩm động vật đều chứa nhiều chất béo (đặc biệt là chất béo bão hòa) và cholesterol. Chất béo này làm tắc nghẽn màng tế bào và các thụ thể insulin. Vì vậy, khi chúng ta ăn tinh bột hoặc đường, tuyến tụy sẽ bơm insulin vào máu, nhưng nó không hiệu quả vì các thụ thể trong tế bào của chúng ta bị kết dính với mỡ động vật. Vì vậy, các tế bào không mở cửa và đường / glucose (được cho là NHIÊN LIỆU cho tế bào) không bao giờ đi vào tế bào. Vì vậy đường cứ lưu thông trong máu ngày càng nhiều, khiến đường huyết tăng cao. Cơ thể tiếp tục bơm tất cả insulin nó có cho đến khi không còn nữa. Nhưng mỡ động vật làm tắc nghẽn mọi thứ. Vì vậy, các cơ bắp không bao giờ nhận được nhiên liệu và luôn nhỏ và yếu. Nếu một người hoạt động, đường sẽ được sử dụng làm năng lượng, và nếu người đó không hoạt động, đường sẽ chuyển thành chất béo. Thứ duy nhất lợi dụng loại đường dư thừa này là ung thư, nấm men, vi khuẩn, vi rút, nấm và ký sinh trùng.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Ngoài ra, một trong những công việc của insulin là vận chuyển vitamin C đến tuyến ức, là một phần của hệ thống miễn dịch, vì vậy nếu không có đủ insulin, số lượng bạch cầu giảm xuống, hệ thống miễn dịch của chúng ta bị bỏ ngỏ cho bất kỳ sự xâm nhập nào! Và ồ xem kìa- chúng ta chỉ cho những kẻ xấu một đống đường! Kết quả ra sao? Đau ốm, bệnh tật, và nếu mọi người không thay đổi chế độ ăn uống ... thì cuối cùng là cái chết.

Điểm mấu chốt – **KHÔNG ĂN THỰC PHẨM TỪ ĐỘNG VẬT!** (và loại bỏ bánh mỳ, thực phẩm từ bột mỳ)

NGHIÊN CỨU MANG TÊN *THE CHINA STUDY*

"The China Study" là một nghiên cứu lớn nhất và toàn diện nhất về chủ đề này.

Đại học Cornell và Oxford đã nghiên cứu ảnh hưởng của việc ăn thịt so với thực vật trên 650.000 người ở 26 tỉnh thành của Indonesia trong thời gian 22 năm. Một nhóm người ăn thịt trong khi nhóm kia chỉ ăn thực vật. Nhóm người ăn thịt và protein động vật phát triển ung thư trong khi nhóm người ăn thực vật sống khỏe mạnh. Sau đó, tráo đổi thực phẩm, nhóm người bị ung thư được ăn thực vật tươi, họ trở lại khỏe mạnh. Nhóm khỏe mạnh sau thời gian ăn thịt thì bị ung thư. Điều này được lặp lại 50 lần trong suốt 22 năm. Xem tại TheChinaStudy.com.

Các xét nghiệm cho thấy máu của những bệnh nhân thuần thực vật tập thể dục ít tương thích với bệnh ung thư hơn 8 lần so với những người ăn thịt. Các nghiên cứu cho thấy chế độ ăn thực vật có thể thực sự thay đổi biểu hiện gen.

Ngoài ra, không ăn thịt sẽ giải phóng các enzym tiêu hóa protein để tiêu diệt ung thư (là protein).

CHẾ ĐỘ ĂN THỰC VẬT HOÀN TOÀN!

Các thử nghiệm và và nghiên cứu khoa học trong 50 năm qua liên tục cho thấy chế độ ăn thực vật nghiêm ngặt giúp chữa lành trong khi chế độ ăn thực phẩm từ động vật dẫn đến tử vong. Đây là một nguồn liên kết toàn bộ các loại nghiên cứu NutritionFacts.org

NÊN BẮT ĐẦU TỪ ĐÂU?

Hãy đọc và làm theo chế độ ăn kiêng và lối sống của tôi trong sách Tự Chữa Lành 101 (Heal Yourself 101) www.HealYourselfBook.com

AXIT DẠ DÀY THẤP

OK, bạn ăn uống đã chuẩn chỉnh, nhưng liệu bạn có hấp thụ đủ các dinh dưỡng? Hầu hết con người sống trong thế giới hiện đại có axit dạ dày (thực sự trái ngược với điều mà mọi người nghĩ). Căng thẳng và đường ngọt thực sự làm axit dạ dày thấp (HCL). Vì thế dạ dày quá yếu để tiêu hóa thức ăn hoàn toàn, điều này dẫn đến

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

thức ăn chỉ tiêu hóa được một nửa, tức là sẽ sinh ra khí, thức ăn bị thối rữa và lên men và sinh ra bệnh tật (đường khiến quá trình này xảy ra nhanh và thậm tệ hơn). Thức ăn không tiêu hóa hết đồng nghĩa với việc thiếu hụt dinh dưỡng, tức là chúng ta bỏ phí thức ăn và mời gọi bệnh tật đến. Axit trong dạ dày cũng ngăn chặn ký sinh trùng, vi khuẩn, vi rút, nấm, nấm mốc… sinh sôi. Nó là hàng rào bảo vệ. Axit dạ dày cũng rất cần để hấp thụ sắt, yếu tố cần thiết cho tế bào hồng cầu vận chuyển ôxy. Tất cả đều liên đới với nhau. Axit dạ dày thấp liên quan đến không có ôxy. Ngừng uống thuốc chống axit dạ dày, viên canxi, bột nở và nước kiềm.

Có thể khôi phục mức axit dạ dày bằng cách cách sau:

- **Uống 50 mg kẽm một ngày (phải dùng trong bữa ăn), kẽm cần thiết cho axit dạ dày**
- **Vitamin nhóm B (có nhiều trong công thức Xanh của tôi MarkusGreens.com)**
- **Thảo mộc giàu vitamin C của tôi MarkusVitaminC.com**
- **TMG (trimethylglycine) 500 mg x 3 lần một ngày (TMG có trong công thức Protein, Năng lượng & Ban đêm của tôi)**
- **Uống giấm táo**
- **Muối biển Celtic (loại muối biển tốt, cần để tạo axit dạ dày)**





Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

- **Taurine**
- **Histamine**
- **Sinh tố xanh (HCL được làm từ muối có trong rau xanh), một lý do khác để dùng công thức XANH của tôi!**
- **Rau biển (rong, tảo biển)**
- **Bất kỳ loại rau nào có vị mặn**
- **Thực vật có vị đắng như bồ công anh, ý dĩ, cải xoong hoặc bất kỳ loại nào có vị đắng**

Taurine có vô số chức năng như giúp tăng độ axit trong dạ dày, hình thành muối mật, bảo vệ cơ thể khỏi một số kim loại và glutamate, v.v.
Quả đắng có thể được sử dụng để tăng axit dạ dày bằng cách kích thích các thụ thể cảm nhận vị đắng. Các thụ thể này đến lượt sẽ kích thích dây thần kinh phế vị, làm tăng axit trong dạ dày, tiết mật và các enzym tuyến tụy. Bạn cũng có thể ăn các thực phẩm có vị đắng để tăng axit dạ dày như rau diếp cá, cải xoong, cây tầm ma hoặc rau bồ công anh (bồ công anh có trong công thức Xanh của tôi và công thức GAN có rất nhiều loại thảo mộc đắng để giúp ích).

Uống sinh tố xanh hàng ngày (salad lỏng) trong đó một nửa là lá xanh đậm, còn lại là loại quả nào đó (xem sách Tự Chữa Lành 101).

Uống 2 thìa café dấm táo cùng với nước vài lần một ngày – rất tốt để phối vị cho món salad.

TINH BỘT

Phân tử tinh bột không tan trong nước. Ngũ cốc và thực phẩm giàu tinh bột có thể gây chèn ép gan, thận và túi mật, gây hình thành sỏi thận, làm đông máu mạch máu, hình thành khối u, ung thư, trĩ, dị ứng, cao huyết áp, v.v... Phải làm sạch hoàn toàn các cơ quan thải trừ và phải dừng tiêu thụ tất cả các loại ngũ cốc và thức ăn giàu tinh bột.

MÀU XANH LÁ CÂY!!!!! *** Diệp lục là ánh nắng dạng lỏng.

Cuộc sống không thể tồn tại mà không có nó. Chúng ta cần nó. Chúng ta cần màu xanh lá cây. Nó cung cấp oxy cho các tế bào của chúng ta, làm sạch bên trong cơ thể của chúng ta và tiêu diệt những thứ xấu như nấm và ung thư. Cách tốt nhất để có thể hấp thụ dễ dàng nhất là sinh tố xanh, nước ép xanh, cỏ lúa mì và tảo chlorella.

ENZYME, *(đặc biệt là Protease)* protease có thể làm tan lớp bao fibrin của tế bào ung thư. Enzyme giúp loại bỏ mô chết hoặc mô bất thường đồng thời tăng cường sự phát triển của mô khỏe mạnh. Protease giúp thu nhỏ khối u.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

LIỆU PHÁP OZONE

Đây là một liệu pháp hiệu dụng tuyệt vời! Ozone có trong không khí sau một cơn bão tố sấm sét và có mùi đặc trưng. Đó là một chuỗi phản ứng khí hóa học vô hình và mạnh mẽ, đi qua cơ thể con người nhanh như một tia chớp và trung hòa mọi độc tố không thuộc về cơ thể con người.

Tế bào ung thư không thể tạo khả năng chống chịu với ozone như cách chúng phản ứng với liệu pháp hóa trị và xạ trị.

Cần rất ít ozone để tiêu diệt một lượng lớn tế bào ung thư vì toàn bộ quá trình xảy ra theo một phản ứng dây chuyền gần như tức thời. Về cơ bản, ozone tạo thành peroxit phá hủy tế bào ung thư. Trong quá trình bị phá vỡ, oxy mức đơn được giải phóng tạo thành các peroxit mới phá hủy nhiều tế bào ung thư hơn và dẫn đến hình thành oxy mức đơn mới. Người được điều trị có thể cảm thấy mệt mỏi sau đó, vì các tế bào ung thư đang bị tiêu diệt nhanh hơn khả năng xử lý của hệ thống thải độc của cơ thể. Vì vậy, điều rất quan trọng là sau khi điều trị bằng ozone là phải làm sạch đường ruột (như thụt tháo), tập thở, uống nhiều nước, v.v.

Ozone hoạt động theo cách không chỉ giúp tăng lượng oxy để loại bỏ axit lactic do tế bào ung thư sản xuất ra, mà còn tiêu diệt tế bào ung thư trực tiếp qua việc hình hành peroxide (tương tự như nguyên lý sử dụng tế bào tiêu diệt tự nhiên để tiêu diệt tế vào ung thư trong cơ thể), hình thành bão cytokine, hình thành enzyme chống oxy hóa; đặc biệt là enzym SOD sản xuất ra peroxide, oxy hóa phá hủy chất gây ung thư, oxy hóa tiêu diệt vi khuẩn ung thư, v.v.

Một máy tạo oxy nối với một cái máy thứ hai để chuyển đổi oxy thành ozone, sau đó ozone được đưa vào cơ thể thông qua dạng nước ozone để uống ngay lập tức hoặc qua ống truyền vào đường ruột, sau đó hấp thụ vào toàn bộ cơ thể. Về mặt pháp lý thì tôi không được phép yêu cầu gì nhưng tôi nghiêm túc khuyến nghị bạn tra google. Gõ dòng chữ “ozone therapy” (liệu pháp ozone) có dấu ngoặc kép và sau đó tìm hiểu về bất cứ vấn đề sức khỏe nào bạn muốn. Hãy để mọi người ở đó nói về chính họ!



Đây là một trang web hay giải thích chi tiết http://www.o3center.org/

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Bạn cũng có thể học hỏi thêm từ Ed MacCabe- http://www.oxygenhealth.com/

13 Tác dụng của Ozone đối với cơ thể con người

Theo báo cáo của Tiến sĩ Dr. Frank Shallenberger

Được ghi nhận là một trong những người có uy tín hàng đầu trong lĩnh vực ozone y tế, tiến sĩ Shallenberger đã thực hiện một công trình quan trọng để hỗ trợ giả thuyết ozone có tác dụng tích cực lâu dài đối với bệnh AIDS. Ông cũng đã tiến hành các hội thảo về ứng dụng thích hợp của ozone trong y tế tại Hội nghị chuyên đề về ozone quốc tế ở Texas. Ông đã điều trị thành công cho bệnh nhân bằng ozone y tế bằng liệu pháp Major Autohemotherapy. 13 tác dụng về mặt sinh lý của ozone được liệt kê dưới đây kèm theo giải thích ngắn gọn:

1. Ozone kích thích sản xuất các tế bào bạch cầu. Các tế bào này bảo vệ cơ thể khỏi vi rút, vi khuẩn, nấm và ung thư. Thiếu hụt oxy, các tế bào này hoạt động sai chức năng. Chúng không thể loại bỏ những kẻ xâm lược và thậm chí chống lại các tế bào khỏe mạnh bình thường (phản ứng dị ứng). Ozone làm tăng đáng kể nồng độ oxy trong máu trong thời gian dài sau khi sử dụng ozone; kết quả là dị ứng có xu hướng trở nên hết mẫn cảm.

2. Mức độ interferon được tăng lên đáng kể. Interferon là các protein hình cầu. Interferon điều phối mọi khía cạnh của hệ thống miễn dịch. Một số interferon được tạo ra bởi các tế bào bị nhiễm virus. Các interferon này cảnh báo các tế bào khỏe mạnh lân cận về khả năng bị nhiễm trùng; đến lượt các tế bào khỏe mạnh, chúng sẽ trở thành các tế bào chủ không cho phép virus nhân đôi. Nói cách khác, chúng ức chế sự nhân lên của virus. Các interferon khác được sản xuất trong cơ, mô liên kết bởi các tế bào bạch cầu. Ozone làm tăng mức gamma interferon lên 400-900%. Interferon này tham gia vào quá trình kiểm soát các tế bào thực bào, nơi nhận và tiêu diệt mầm bệnh và các tế bào bất thường. Interferon được FDA chấp thuận để điều trị Viêm gan B và C mãn tính, Mụn cóc sinh dục (do virus Papilloma gây ra, Bệnh bạch cầu tế bào tóc, Bệnh ung thư Karposi, Bệnh đa xơ cứng tái phát và Bệnh u hạt mãn tính. Interferons hiện đang được thử nghiệm lâm sàng đối với Mụn cóc ở cổ họng (gây ra do virus Papilloma), Bệnh HIV, Bệnh bạch cầu nguyên bào tủy mãn tính, Ung thư hạch bạch huyết không Hodgkins, Khối u đường ruột, Khối u thận, Ung thư bàng quang, U ác tính, Ung thư biểu mô tế bào đáy và bệnh Leishmaniasis. Trong khi interferon do ozone tạo ra vẫn ở mức an toàn, thì mức interferon đã được FDA phê duyệt (trong các thử nghiệm lâm sàng) vẫn cực kỳ độc hại.

3. Ozone kích thích sản sinh Yếu tố hoại tử khối u (TNF). TNF được cơ thể sản xuất khi khối u đang phát triển. Khối lượng của khối u càng lớn thì TNF được sản xuất ra càng nhiều (cho đến một mức nào đó). Khi một khối u đã chuyển sang giai đoạn di căn, các tế bào ung thư đang vỡ ra và được máu và bạch huyết mang đi. Điều này cho phép khối u cư trú ở những nơi khác trong cơ thể; hay nói cách khác là phân chia

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

lực lượng của nó. Các tế bào ung thư đơn độc này có rất ít cơ hội phát triển do TNF được tạo ra để ức chế khối u ban đầu. Khi khối u được loại bỏ bằng phẫu thuật, mức độ TNF giảm đột ngột và các khối u mới xuất hiện từ mô dường như vẫn khỏe mạnh.

4. Ozone kích thích tiết Interluekin-2 (IL-2). IL-2 là một trong những nền móng của hệ miễn dịch. Nó được tế bào trợ giúp T (T-helper) tiết ra. Trong quá trình gọi là tự kích thích, IL-2 liên kết với một thụ thể trên tế bào T-trợ giúp và tạo ra nhiều IL-2 hơn. Nhiệm vụ chính của nó là làm cho các tế bào lympho biệt hóa và tăng sinh, kết quả là tạo ra nhiều tế bào T-trợ giúp, tế bào T-ức chế, tế bào T-tiêu diệt, tế bào T-delay và tế bào T-memory.

5. Ozone tiêu diệt hầu hết vi khuẩn ở mức độ tập trung thấp. Tính trung bình, sự trao đổi chất của hầu hết các vi khuẩn hiệu quả bằng 1/17 của con người. Do đó, hầu hết không có khả năng sản xuất các enzym chống oxy hóa tự phân hủy như catalase. Rất ít loại vi khuẩn có thể sống trong môi trường chứa hơn 2% ozone.

6. Ozone hiệu quả trong việc chống lại tất cả các loại nấm. Bao gồm nấm Candida albican toàn thân, nấm ở chân vận động viên thể thao, nấm mốc, nấm men và thậm chí cả nấm làm thức ăn.

7. Ozone chống lại virus bằng nhiều cách khác nhau. Như đã nói ở trên, ozone cũng trực tiếp theo sau các hạt virus. Phần nhạy cảm nhất của virus với quá trình oxy hóa là “cấu trúc sinh sản”. Đây là cách các hạt virus hoàn chỉnh (virion) xâm nhập vào tế bào. Cấu trúc này bị bất hoạt, virus về cơ bản là đã "chết". Các tế bào đã bị nhiễm tự nhiên trở nên yếu đuối đối với ozone. Do gánh nặng chuyển hóa nhiễm trùng, các tế bào không còn có thể sản xuất các enzym cần thiết để đối phó với ozone và sửa chữa tế bào.

8. Ozone là chất chống ung thư. Điều này có nghĩa là ozone ức chế sự phát triển của mô mới vì các tế bào đang phân chia nhanh chóng chuyển hướng ưu tiên của chúng ra khỏi việc sản xuất các enzym cần thiết để bảo vệ bản thân khỏi ozone. Tế bào ung thư là tế bào phân chia nhanh chóng và bị ức chế bởi ozone.

9. Ozone oxy hóa mảng bám động mạch. Nó phá vỡ các mảng bám liên quan đến cả xơ cứng động mạch và xơ cứng khớp. Điều này có nghĩa là ozone có xu hướng thông tắc các mạch lớn và thậm chí mạch nhỏ hơn. Vì vậy cho phép oxy hóa mô tốt hơn ở các cơ quan bị khiếm khuyết.

10. Ozone làm tăng tính linh hoạt và độ đàn hồi của tế bào hồng cầu. Khi xem một tế bào hồng cầu dưới kính hiển vi, nó trông giống như một cái đĩa. Trong các mao mạch, nơi chúng nhận (phổi) và giải phóng (mô) oxy, các đĩa này kéo dài ra thành hình bầu dục hoặc hình cái ô. Điều này giúp chúng đi qua các mạch nhỏ và làm cho việc trao đổi khí hiệu quả hơn. Sự gia tăng tính linh hoạt của tế bào hồng cầu cho phép nồng độ oxy duy trì ở mức cao trong nhiều ngày, thậm chí vài tuần sau khi điều trị

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

bằng ozone.

11. Ozone tăng tốc chu trình axit citric. Còn được gọi là Chu trình Kreb hoặc Chu trình TCA, đây là một bước rất quan trọng trong quá trình glycolisis hóa carbohydrate cho năng lượng. Điều này diễn ra trong ti thể của tế bào. Hầu hết năng lượng dự trữ trong glucose (đường) được chuyển hóa theo con đường này.

12. Ozone giúp hệ thống enzyme chống oxy hóa hoạt động hiệu quả hơn.

13. Ozone phân huỷ hoá dầu. Những hóa chất này có khả năng tạo gánh nặng lớn cho hệ thống miễn dịch. Chúng còn làm tình trạng tệ hơn, thậm chí gây dị ứng và bất lợi cho sức khỏe lâu dài của bạn.



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

VẤN ĐỀ LIÊN QUAN ĐẾN RĂNG MIỆNG

CHẢY MÁU NƯỚU RĂNG VÀ BỆNH TIM

Chảy máu nướu răng? Những người bị bệnh nha chu (bệnh nướu răng) có nguy cơ bị đau tim cao gấp 3 lần so với những người có nướu răng khỏe mạnh. Vi khuẩn độc hại xâm nhập vào máu, đến tim và làm sẹo động mạch, dẫn đến tắc nghẽn động mạch, tạo cục máu đông, huyết áp cao, đau tim đột ngột và tăng gấp đôi mức độ ung thư đại tràng, alzheimer, và tất cả các vấn đề miễn dịch mãn tính nghiêm trọng.

Độc tố và tình trạng viêm do vi khuẩn nha chu tạo ra sẽ xâm nhập vào máu và kích thích gan tiết ra một chất gọi là Protein phản ứng C (CRP), bạn tin hay không, dự đoán cơn đau tim dựa vào mức độ CRP chính xác hơn nhiều so với dựa vào mức cholesterol. Hãy kiểm tra mức CRP của bạn! Nếu bạn có nướu nhạy cảm hoặc chảy máu - hãy đến nha sĩ và làm sạch chúng NGAY BÂY GIỜ. Sau đó, NGỪNG ăn tinh bột, đồ ăn vặt có đường bột đã chế biến và các sản phẩm từ động vật. Rửa miệng bằng hydrogen peroxide và sử dụng một hỗn hợp đánh răng giống như của tôi gồm bột nở, ớt cayenne, muối biển của tôi. Dùng chỉ nha khoa hoặc thậm chí tốt hơn - sử dụng TĂM NƯỚC. Làm sạch máu và gan của bạn bằng phương pháp nhịn ăn uống nước ép rau, dùng thảo mộc và làm sạch đại trạng, làm thật nghiêm túc. Điều này nghiêm trọng. Đừng xem nhẹ việc chảy máu nướu răng.

TỦY ỐNG RĂNG

Trong mấy năm gần đây, một số tin tức y học đáng ngạc nhiên nhất cho biết vi khuẩn ở miệng dường như ảnh hưởng rất nhiều, gây ra một loạt các bệnh như bệnh tim, gan, thận, bệnh tự miễn bao gồm lupus ban đỏ, viêm khớp dạng thấp và suy tim sung huyết. Khi người ta nhổ răng, sẽ có một lỗ để lại trên hàm (gọi là lỗ hổng) và hầu như lỗ hổng này luôn luôn bị nhiễm trùng rất nặng mà người bệnh thường không hề hay biết. Vi khuẩn và vi rút bắt đầu sinh sôi trong đó và sau đó lây lan khắp cơ thể gây ra tất cả các vấn đề sức khỏe khác nhau, từ bệnh tim, gan và thận đến ung thư. Theo một nghiên cứu mới được công bố trên Tạp chí Nha chu, sự hiện diện của vi khuẩn đặc biệt và sự kết hợp của vi khuẩn trong túi nha chu cũng là nguyên nhân gây ra hội chứng động vành cấp tính (ACS). Bệnh nướu răng đã đủ tồi tệ, nhưng ống tủy răng còn tồi tệ hơn theo cấp số nhân vì vi khuẩn đang ẩn náu trong một cái lỗ được bảo vệ, rất khó để xâm nhập vào. Người ta đã làm thử nghiệm hoặc sinh thiết lỗ hổng răng miệng và phát hiện hầu như tất cả các vi khuẩn ở đó đều có liên quan đến hoại tử, chết mô và cực độc.

Tiến sĩ Weston Price là một nhà nghiên cứu nha khoa nổi tiếng dẫn đầu một nhóm

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

nghiên cứu về mối quan hệ giữa răng tủy và các bệnh mãn tính. Thông qua một loạt các trường hợp lâm sàng và thí nghiệm được ghi chép rõ ràng, nhóm của ông phát hiện ra rằng các ống tủy tích tụ vi khuẩn tạo ra các độc tố cực mạnh có thể gây ra các tình trạng sức khỏe nghiêm trọng, bao gồm ung thư, bệnh tim mạch, viêm khớp, bệnh thần kinh, bệnh thận, v.v. Tiến sĩ Meinig, một trong những người sáng lập của hiệp hội nội nha đã xem xét nghiên cứu của Tiến sĩ Price và cộng sự, và đồng ý với kết luận của họ. Tiến sĩ John Diamond (MD) nói rằng **TẤT CẢ** bệnh nhân ung thư vú mà ông đã kiểm tra đều có ống tủy răng liên quan đến vùng vú theo kinh tuyến năng lượng. Nhiều trẻ sinh non vì điều này. Nhiều bác sĩ và nha sĩ thông qua kinh nghiệm của họ với bệnh nhân đã đưa ra kết luận tương tự. Họ có một số lượng lớn bệnh nhân có tình trạng sức khỏe tương tự đã có thể cải thiện đáng kể sau khi điều trị tủy răng hoặc hút dịch cùng với các biện pháp khử độc khác. Một nghiên cứu hợp tác của Viện công nghệ Bắc Carolina sử dụng các thử nghiệm tiên tiến do Phòng thí nghiệm Affinity phát triển đã mô phỏng các cơ chế mà các lỗ hổng trên nướu răng có thể gây ra ung thư.

THỦY NGÂN

Thủy ngân là một trong những chất độc nhất trên hành tinh. Nó độc đến mức bạn thậm chí không cần chạm vào nó ... chỉ cần hít phải hơi của nó là có thể bị nhiễm độc.

Thủy ngân có liên quan trực tiếp đến các cơn đau tim, dị tật bẩm sinh, các vấn đề tim mạch, tâm thần, trầm cảm, mệt mỏi mãn tính, đau đầu, đa xơ cứng (MS), động kinh, viêm khớp, suy giảm hệ miễn dịch, lupus, thậm chí là xu hướng tự tử. Thủy ngân phá hủy mã di truyền DNA của chúng ta, DNA, có nghĩa là các tế bào không thể sinh sản được nữa.

Một trong những nguồn gây ngộ độc thủy ngân lớn nhất ở người là chất trám răng bằng kim loại amalgum bạc. Thủy ngân được trộn với bạc để làm cho nó dẻo hơn. tại sao họ lại làm việc này? Họ đã làm theo cách này kể từ những ngày tiên phong và đã trở nên quá phổ biến, đó là một thói quen khó bỏ của ngành nha khoa, mặc dù thực tế họ biết về những nguy hiểm đó (lưu ý rằng họ mặc tất cả đồ bảo hộ đó khi làm việc với bạn). Răng KHÔNG phải là chất rắn, chúng là bộ phận sống của cơ thể chúng ta (như xương). Thủy ngân được hút qua răng và đi thẳng vào máu và não của chúng ta, từ từ đầu độc chúng ta mỗi ngày trong cuộc sống. Mỗi miếng trám bạc thải ra tới 17 mcg thủy ngân vào cơ thể chúng ta mỗi ngày. Con số này tăng lên 500 mcg khi hút thuốc lá, uống chất lỏng nóng, nhai kẹo cao su, nghiến răng vào ban đêm hoặc có nước bọt có tính axit. Thủy ngân tích tụ trong não, tim thận và các tuyến nội tiết và có thể gây ra trầm cảm, các bệnh miễn dịch tự động, giảm trí nhớ, run, thiếu máu, đau đầu, mụn trứng cá và mệt mỏi. Nó có liên quan trực tiếp đến các cơn đau tim.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Người ta thấy rằng hầu hết những người kết thúc bằng chứng bệnh Alzheimer, Parkinson hoặc sa sút trí tuệ toàn diện sau này trong đời có trung bình 7 miếng trám thủy ngân bạc. Những người chỉ trám răng bằng 2 hoặc 3 miếng amalgum thủy ngân bạc không nhất thiết mắc chứng alzheimers hoặc sa sút trí tuệ, nhưng hệ thống miễn dịch của họ đã bị tổn hại nghiêm trọng và họ có đủ loại vấn đề.

Nếu bạn nghi ngờ vấn đề này, hãy tải xuống ebook TEETH / MOUTH (RĂNG/MIỆNG).

Ung thư không chỉ là vấn đề thể chất.

Tất cả mọi thứ có liên quan đến nhau. Có những người hút thuốc và sống đến 100 tuổi, trong khi nhiều người sống lành mạnh lại chết ở tuổi 50. Sức khỏe không chỉ là kết quả của những gì bạn đưa vào miệng. Bạn cảm thấy thế nào về cuộc sống, công việc, mối quan hệ, những người xung quanh và chính bản thân bạn là những gì bạn tạo ra trong cơ thể mình. Di truyền được kiểm soát trực tiếp bởi cảm giác và suy nghĩ của bạn (hãy đọc cuốn sách "Thần đèn trong gen của bạn" – "The Genie in Your Genes")

Nếu bạn ở trong BẤY KỲ một tình trạng cảm thấy bất hạnh nào, bạn phải làm điều gì đó để thay đổi, không thì nó sẽ giết bạn. Căng thẳng là kẻ giết người nguy hiểm nhất.

Hãy đọc cuốn sách bỏ túi của tôi "Instructions for a New Life" – "Kiến thức cho cuộc sống mới".

Điều tôi phải nhấn mạnh:

ĐỪNG HỎI **"TÔI PHẢI ĂN UỐNG CÁI GÌ?"**
MÀ HÃY HỎI **"TÔI PHẢI LOẠI BỎ CÁI GÌ VÀ DỪNG LÀM CÁI GÌ!"**



TRƯỚC HẾT BẠN PHẢI DỪNG LÀM NHỮNG ĐIỀU GÂY HẠI CHO MÌNH

- **Hút thuốc**
- **Uống rượu**
- **Sữa, pho mát, sữa chua, phô mai, bơ**
- **Thịt, cá, trứng**
- **Đường**
- **Bánh mỳ, pizza, mỳ ống, bất kỳ thứ gì làm từ bột mỳ**
- **Căng thẳng**

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

- **Thái độ tiêu cực (bi quan)**
- **Con người tiêu cực**
- **Công việc bạn ghét**
- **Mối quan hệ xấu**
- **Cảm giác "bế tắc" trong cuộc sống**
- **Thiếu hoạt động và thể dục thể thao**
- **Thuốc tây**
- **Thực phẩm đã nấu, đã qua chế biến**
- **Phụ gia thực phẩm**
- **X-quang**
- **Clo, flo trong nguồn nước**
- **Thủy ngân trong cá và miếng trám răng**
- **Đường Aspartame (hãng Nnutrasweet)** liên quan đến u não
- **Tia X-quang y tế** có thể là nguyên nhân hàng đầu gây ung thư
- **Thuốc trừ sâu**
- **Ô nhiễm môi trường**

Những người bị **trầm cảm** kéo dài có nguy cơ phát triển ung thư cao hơn gần 90%.

Hãy vui lên nào!



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Nếu bạn đi khám bác sĩ hoặc nha sĩ, hãy lưu ý - thuốc gây mê sẽ phân hủy trong cơ thể chúng ta thành các hợp chất gây ung thư được gọi là anilin. Ví dụ, Lidocaine phân giải thành 2,6-dimethylaniline, chất này đã được thí nghiệm ở động vật cho thấy gây ra hầu hết mọi loại ung thư đã được biết đến và ở hầu hết các lần thí nghiệm. Một lý do khác để giữ gìn sức khỏe!

Ung thư và bệnh tật phát triển mạnh trong cơ thể thiếu oxy. Sao có thể như thế được? Thay vì sử dụng oxy, tế bào sử dụng quá trình lên men glucose (đường trong cơ thể) cho nhu cầu năng lượng. Đây được gọi là hô hấp kỵ khí và đó là những gì các tế bào khỏe mạnh bình thường làm khi chúng bị đói oxy và tìm kiếm một nguồn năng lượng khác trong cơ thể chúng ta để duy trì sự sống. Khi điều này xảy ra, cuối cùng chúng trở thành ung thư.

Điều gì khiến cơ thể chúng ta thiếu oxy? Thiếu vận động và thể dục, hít phải khói thuốc lá (kể cả người hút thụ động), chế độ ăn không thuận tự nhiên, gò bó, cơ thể chúng ta trở nên thiếu oxy khủng khiếp, tế bào bị tắc nghẽn dần dần đến chết, khiến ung thư xâm nhập và thay thế một cách dễ dàng vì ung thư YÊU đường và thức ăn nhanh (rượu cũng phân hủy thành đường, tinh bột cũng vậy gồm bánh mì, mì ống, ngũ cốc, v.v.). Cơ thể của con người hiện đại thực sự là một bữa tiệc buffet dành cho ung thư và bệnh tật.

Nhân tiện, một ly rượu vang một ngày có thể làm giảm nguy cơ tim mạch nhưng tăng nguy cơ bị ung thư vú và một số loại đột quỵ.

Tránh xa chai nhựa, hộp đựng bằng nhựa, màng bọc hiệu Saran, v.v… Chúng kích thích nội tiết tố, thúc đẩy các bệnh ung thư do rối loạn hormone.

TUYỆT ĐỐI KHÔNG SỬ DỤNG LÒ VI SÓNG!!!

Bạn không thể tiêu diệt ung thư bằng cách loại bỏ toàn bộ đường khỏi chế độ ăn… cơ thể bạn sẽ thay đổi protein (cơ bắp) sang glucose để nuôi ung thư. Với chế độ ăn không đường bột, vẫn có đủ glucose trong máu để cho ung thư tồn tại. Ung thư muốn sống sót và nó sẽ sử dụng bất kỳ thứ gì có sẵn để tồn tại. Vì vậy bạn phải đánh nó từ mọi góc độ.

ĂN TƯƠI CÀNG NHIỀU CÀNG TỐT

Kể từ thời điểm cây bị ngắt, nó bắt đầu mất dần sinh lực. Hãy thử ngắt một cây gì đó, để lên bàn bạn có thể nhìn thấy nó đang chết đi ngay trước mắt bạn trong ít giờ. Hầu hết đồ bạn mua ở cửa hàng được ngắt hái từ một đến hai tuần trước. Nếu bạn có thể, hãy ra vườn và hái rau quả ăn ngay tại chỗ hoặc làm ngay 1 ly sinh tố, như trong video tôi làm sinh tố từ cỏ dại trong sân nhà.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Tìm hiểu cây nào ăn được qua sách, apps hướng dẫn của tôi tại edibleplantguide.com Các loại cây hoang dã như bồ công anh, ngưu bàng, cây kế (thistles), v.v. rất hiệu dụng, nếu bạn tìm hiểu trên internet sẽ thây tất cả mọi người đã tự chữa lành cho mình bằng những thứ đơn giản như cây bồ công anh tươi.

LOÀI BỒ CÔNG ANH BÉ NHỎ LÀ CHIẾN BINH CHỐNG UNG THƯ MẠNH MẼ

Bạn có thể ăn ở dạng salad (vâng, toàn bộ cây, lá, hoa, rễ, thân), ép lấy nước hoặc cho vào máy xay sinh tố hoặc pha trà bồ công anh. Tất cả những gì bạn phải làm là thu hái từ những trang trại, cánh đồng sạch sẽ, tránh xa giao thông. Rễ cây bồ công anh là phần mạnh nhất. Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng rễ của loại cây này hoạt động "tốt hơn" so với hóa trị vì nó chỉ hoàn toàn "tiêu diệt" các tế bào bị ảnh hưởng bởi ung thư. Ngoài ra nó còn có đặc tính lợi tiểu, kích thích bài tiết mật, làm sạch gan, chống dị ứng và giảm cholesterol. Nó chứa các vitamin và khoáng chất rất quan trọng như vitamin B6, thiamin, riboflavin, vitamin C, sắt, canxi, kali, axit folic và magiê. Nó chứa tới 535% lượng vitamin K cần thiết hàng ngày và khoảng 110% lượng vitamin A khuyến nghị dùng hàng ngày. Đây là tất cả sự thật về loại cây này đã được biết đến trong nhiều năm. Bồ công anh là một trong những thảo mộc làm sạch gan tốt nhất, nó có trong công thức GAN và công thức XANH của tôi.

Đại học Windsor ở Canada đã thực hiện một nghiên cứu ban đầu tại Khoa Hóa học và Hóa sinh và kết quả đã mang lại hy vọng mới cho bệnh nhân ung thư. Người ta đã phát hiện ra rằng rễ của cây bồ công anh "tiêu diệt" hiệu quả các tế bào bị ảnh hưởng bởi ung thư mà không có tác động có hại đến các tế bào khác trong cơ thể, nó đã được công bố trên trang web Natural News. Theo khảo sát, trà bồ công anh tác động lên các tế bào bị ảnh hưởng để chúng phân hủy trong vòng 48 giờ, trong thời gian đó, không có tế bào khỏe mạnh mới nào trong cơ thể bị "ảnh hưởng". Người ta kết luận rằng điều trị liên tục bằng rễ cây bồ công anh có thể tiêu diệt hầu hết các tế bào ung thư ở những bệnh nhân bị ảnh hưởng, và vì những kết quả bất ngờ này, nhóm các nhà nghiên cứu đã nhận được thêm sự hỗ trợ để tiếp tục nghiên cứu loài cây kỳ diệu này. John di Carlo, 72 tuổi là bằng chứng mang tính cá nhân về thuộc tính chữa bệnh của cây bồ công anh, ông ấy đã trải qua 3 năm điều trị



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

tích cực và hóa trị "tấn công" trong cuộc chiến giành lại sức khỏe, sau đó các bác sĩ đã cho ông về với những người thân yêu trong những ngày tháng cuối cùng. Với thực tế là các bác sĩ có rất ít giải pháp thay thế trong cuộc chiến dành lại sức khỏe cho ông ấy, ông ấy đề nghị uống trà từ rễ bồ công anh như là một hy vọng cuối cùng.

Chỉ sau 4 tháng, theo Natural News, ông ấy đã thuyên giảm bệnh (bệnh thoái lui một phần hoặc hoàn toàn) – xem tại đây
http://humansarefree.com/2015/03/amazing-plant-is-100x-more-effective.html#sthash.F2n56Zfr.dpuf

CÁC LOẠI BỘT THẢO DƯỢC CỦA TÔI

Bạn có thể tự hỏi liệu bột có tốt không vì cây bắt đầu mất sức sống khi hái. Những gì thực sự phá vỡ cây trồng là quá trình oxy hóa và chất lỏng là chất oxy hóa. Vì cây tươi chứa nhiều độ ẩm, chúng bị oxy hóa nhanh chóng, NHƯNG nếu cây được làm khô và tán thành bột ngay lập tức, hầu hết các vitamin và chất dinh dưỡng thực vật vẫn được giữ nguyên vẹn, có khi lên đến mười năm! Sự khác biệt với bột của tôi so với những loại khác là bột của tôi không bị sấy nóng đến chết ở nhiệt độ siêu cao, điều này sẽ giết chết các enzym và các hợp chất dễ bay hơi khác. Các loại thảo mộc của tôi vẫn tươi nguyên như mới - chúng được hái, tán thành bột và vận chuyển trong vòng vài tuần. Nhiều sản phẩm trên kệ hàng có hạn sử dụng vài năm. Tôi muốn những thứ tốt nhất vì tôi muốn những thứ hoạt động hiệu quả. Không chất độn, không cắt giảm chi phí. Đơn giản là tốt nhất.

Tôi thực sự đề xuất một số loại bột chữa lành của tôi – đặc biệt công thức XANH MarkusGreens.com thảo mộc giàu vitamin C MarkusVitaminC.com và công thức GAN, MarkusLiverFormula.com Bạn có thể mua mọi thứ tại HealAnything.com

Bạn cũng có thể tự làm sản phẩm thảo dược riêng cho mình nếu muốn…



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

THỰC PHẨM GIÚP CHỐNG UNG THƯ:

Dâu tây và quả mâm xôi có axit Ellagic và đường tự nhiên. Đường thu hút tế bào ung thư, axit ellagic gắn với đường trái cây sẽ tiêu diệt tế bào ung thư. Sự kết hợp này hoạt động hiệu quả hơn nhiều so với việc chỉ dùng một lượng lớn axit ellagic. Trong khi ung thư ăn đường, nó tự mở ra, khiến bản thân dễ bị tổn thương, nếu có một độc tố như axit ellagic hoặc bằng 1/10 hóa chất trị liệu (trị liệu tăng cường Insulin (IPT) được sử dụng bên ngoài Hoa Kỳ), ung thư sẽ bị tấn công từ bên trong. Cơ bản là do mồi độc.

Nho cũng là một loại thực phẩm tạo hàm lượng đường huyết cao, nhưng chúng chứa resveratrol, cũng là một chất diệt ung thư mạnh gắn liền với các phân tử đường trong nho. Đường nho là hệ thống phân phối resveratrol đi vào các tế bào ung thư để tiêu diệt chúng.
Một phụ nữ tên Johanna Brandt đã chữa khỏi bệnh ung thư bằng nho (và đã viết một cuốn sách về nó). Chỉ ăn nho có hạt. Đặc tính chống ung thư có trong vỏ và hạt (xay thành dạng lỏng bằng máy xay sinh tố nếu bạn muốn).

LÔ HỘI (XEM VIDEO CỦA TÔI CACTUSALOE.COM)

LÔ HỘI (ALOE VERA)

Lô hội (trước đây còn gọi là Aloe Barbadensis) là một trong những loài thực vật kỳ diệu tuyệt vời nhất trên hành tinh. Nó thật tuyệt vời, giống như người ngoài hành tinh mang đến và đặt trên trái đất này. Nó tự dự trữ chất trong nhiều tháng - cắt đi nó tự lành lại! Đó là một loại cây thông minh - nó có thể cho biết sự khác biệt giữa các tế bào bình thường (mà nó kích thích) và những thứ xấu như vi-rút, ung thư, bệnh bạch cầu hoặc HIV - những thứ mà nó ngăn chặn lây lan. Nó kháng vi-rút, kháng khuẩn, được sử dụng cho nấm candida, ký sinh trùng, hội chứng mệt mỏi, đau cơ xơ hóa, dị ứng, viêm khớp và các bệnh về da như bệnh chàm và bệnh vẩy nến. Nó giúp loại bỏ chất thải độc hại, có các axit béo thiết yếu (EFA) và là một chất chống viêm mạnh tốt cho dạ dày và đường ruột. Nó giúp mọi bộ phận của cơ thể tự làm sạch. Vì nó giúp làm sạch đường ruột thực sự tốt, nên làm giảm đáng kể chứng đầy hơi, khó chịu và giúp giảm căng thẳng, những thứ chỉ dẫn đến các cuộc tấn công của hội chứng ruột kích thích nhiều hơn. Nó rất phổ biến đối với các tình trạng như khó tiêu, trào ngược axit dạ dày, hội chứng ruột kích thích, viêm đại tràng, bệnh Crohn và viêm loét (làm giảm 80% vết loét!) Nó làm giảm cholesterol và triglycerides (chất béo trung



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

tính), giúp chuyển hóa chất béo và được sử dụng rất nhiều cho ... ôi, tôi phải bắt đầu từ đâu - bệnh tiểu đường ở tuổi trưởng thành, hen suyễn, đau thắt ngực, bệnh đường huyết, cholesterol, mụn trứng cá, AIDS, thiếu máu, động mạch, chân vận động viên, hôi miệng, rụng tóc, nhiễm trùng bàng quang, viêm phế quản, vết bầm tím, bỏng, viêm bao hoạt dịch, đục thủy tinh thể, mụn rộp, đau bụng, viêm đại tràng, táo bón, vết thương, viêm bàng quang, trầm cảm, động kinh, đa xơ cứng, bệnh tăng nhãn áp và các vấn đề về thị lực, v.v. Lô hội có tất cả các loại steroid tự nhiên, kháng sinh, axit amin, khoáng chất, enzym và những thứ chúng ta có thậm chí vẫn chưa được phát hiện. Đặt nó trên da của bạn và nó ngấm ngay vào cơ thể và dòng máu của bạn, sẽ phát huy tác dụng ngay. Nói về DA, lô hội là thứ có tác dụng dưỡng da kỳ diệu- nó rất giàu silicon hữu cơ và giúp tạo ra các tế bào và thành động mạch, niêm mạc và các mô liên kết của xương và sụn, đồng thời có tác dụng chữa ung thư da, trĩ và giãn tĩnh mạch. Sau khi được hấp thụ vào da, nó sẽ kích thích các nguyên bào sợi và khiến chúng tự tái tạo nhanh hơn. Đó là các tế bào sản xuất collagen và elastin, do đó da sẽ mịn hơn và trông trẻ hơn. Nó kích thích sự di chuyển của bạch huyết và thậm chí có cả axit salicylic giống như aspirin. Cắt bỏ lớp da bên ngoài và dán gel vào âm đạo để tránh nhiễm trùng và kích ứng. Có hơn 400 loài lô hội, nhưng Lô hội VERA là loại bạn muốn. Loại duy nhất được cho là độc là Aloe Venenosa. Các loại được biết là tốt gồm Lô hội Vera, Lô hội Vulgaris, Lô hội Socotrina, Lô hội Chinensis và Lô hội Perryi.

Một số người có phản ứng với chất bắt dính trong lô hội, vì vậy hãy thử nghiệm một lượng nhỏ trước.

Uống quá nhiều trong thời gian dài có thể gây ra các vấn đề về thận. Nó làm sạch đường tiêu hóa rất tốt, có thể gây khó chịu cho một số người.

TRÁI CÂY HỌ CAM QUÝT (CITRUS FRUITS)

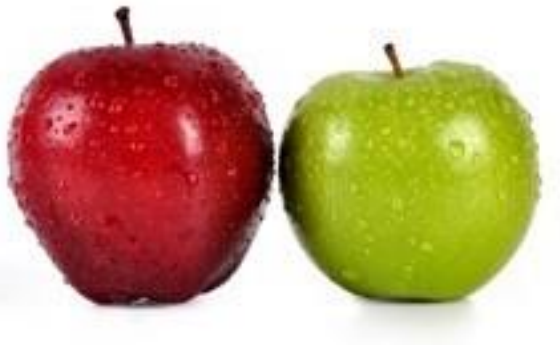
Có 58 hợp chất chống ung thư đã được biết đến (không nên ăn trái cây không hạt, như cam vàng Navel của Úc - hãy sử dụng cam vàng Valencia, v.v.) Trái cây họ cam quýt chứa các hợp chất chống ung thư được gọi là limonoids ngăn cản sự phát triển của tế bào ung thư vú cả ER + và ER-. Tốt nhất là ăn TOÀN BỘ trái cây (vỏ và tất cả mọi thứ). Cách hay là cho cả một quả chanh hữu cơ vào tủ đông, sau đó bất cứ khi nào bạn ăn thứ gì đó, hãy nạo một ít chanh phủ lên lên thức ăn bất kể đó là món gì - salad, súp, món tráng miệng, v.v. để tăng cường sức khỏe và trải nghiệm hương vị tuyệt vời. Vỏ chứa lượng vitamin gấp 10 lần nước ép, cùng với chất xơ cung cấp men vi sinh và giúp loại bỏ độc tố trong cơ thể. Chanh dường như tấn công các tế bào ung thư, u nang và khối u, nấm, nhiễm trùng do vi khuẩn, ký sinh trùng, giun, điều hòa huyết áp, giúp giảm căng thẳng và rối loạn thần kinh. Rõ ràng trong 20 cuộc thử nghiệm trong phòng thí nghiệm kể từ năm 1970 của một nhà sản xuất thuốc, chiết xuất chanh đã tiêu diệt 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 Adriamycin.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Tất cả các loại trái cây họ cam quýt đều có limonoids, trong đó phần ruột và vỏ có giá trị cao nhất. Vì vậy, hãy bổ sung trái cây họ cam quýt vào chế độ ăn uống của bạn!

VỎ TÁO

Phần ngon nhất của quả táo là VỎ. Chúng có đặc tính chống tăng sinh, chống lại các tế bào ung thư. Bạn hãy ném cả quả vào máy xay sinh tố- hạt - vỏ và mọi thứ. Hạt chứa vitamin B17 (còn gọi là Laetrile), chỉ chuyển hóa thành xyanua khi nó chạm vào tế bào ung thư. Nó không ảnh hưởng đến chúng ta, nhưng nó giết chết tế bào ung thư. Chất pectin và chất xơ trong táo giúp liên kết các sản phẩm phụ độc hại của các tế bào ung thư đang chết dần và đẩy chúng ra khỏi cơ thể. Tế bào ung thư thực sự có một "công tắc" có thể tự bật một gen ức chế khối u tuýp II có tên là Maspin đã được chứng minh là có đặc tính kháng đông và chống tĩnh điện ở cả tế bào vú và tuyến tiền liệt. Bình thường nó ở trạng thái tắt, nhưng vỏ táo đã tìm ra cách để bật nó lên. Vỏ táo là một thành phần trong chất xơ lợi khuẩn của tôi MarkusFiber.com



VỎ CHUỐI

Vỏ chuối có chứa các hợp chất chống ung thư mạnh mẽ giúp ngăn ngừa ung thư. Và chúng cũng chứa các chất bảo vệ tế bào và các chất kháng mô giúp giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư. Đồng thời, có rất nhiều carotenoid và polyphenol như được tìm thấy trong trà xanh giúp giữ cho hệ thống miễn dịch của bạn khỏe mạnh.

HÀNH VÀ TỎI

Hành và tỏi là những chiến binh chống ung thư mạnh mẽ - chúng chứa các hợp chất lưu huỳnh hữu cơ như allylic sulfua và hơn 30 chất chống ung thư khác nhau. Tỏi rất tốt cho bệnh ung thư vú - tỏi tiêu diệt tế bào ung thư nhưng không chạm vào tế bào bình thường. Nó cũng rất tốt cho các khối u não, ung thư phổi, tuyến tụy, tuyến tiền liệt, dạ dày.

Những loại ung thư như ung thư buồng trứng, ung thư vú, tử cung, thận, bàng quang, tuyến tiền liệt và đại tràng có liên quan đến loại protein và chất béo chúng ta ăn, đặc biệt là từ thịt và chất béo bị oxy hóa từ đồ ăn vặt và đồ chiên. Rượu, đường và thịt nướng gây ung thư.

Ngừng cung cấp cho cơ thể những thứ mà cơ thể không thể nhận ra (thực phẩm qua chế biến, thuốc tây, hóa chất). Hệ miễn dịch không thể bảo vệ cơ thể bạn đúng cách khi tính chất hóa sinh bị thay đổi. Nó không thể chỉ đạo các tế bào của chính nó tránh khỏi sự xâm nhập của các tế bào độc hại, và sự nhầm lẫn có thể tấn công

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

mọi thứ ngay cả khi không có gì.

CÁC LOẠI RAU HỌ CẢI, NHƯ BẮP CẢI BRUSSEL, BÔNG CẢI XANH, BÔNG CẢI TRẮNG, CẢI XANH VÀ CẢI NGỰA (HORSERADISH)

Có chứa Sulforaphane giúp giải độc chất gây ung thư và ức chế khối u. Có thể giảm 50% ung thư đại tràng bằng cách ăn nhiều bông cải xanh. Thậm chí mầm bông cải xanh còn hiệu dụng (mạnh hơn tới 50 lần) so với bông cải xanh trưởng thành. Đại học Johns Hopkins cho thấy không có gì chống ung thư tốt hơn mầm bông cải xanh. **HÃY ÉP NƯỚC MẦM BÔNG CẢI XANH!!!** Rau họ cải chứa DIM (di-indolylmethane) một indole thực vật. DIM thực sự tốt trong việc cân bằng nội tiết tố - nó làm tăng các chất chuyển hóa estrogen tốt và các đặc tính chống oxy hóa giúp bảo vệ tim và não. Nó hòa tan trong chất béo, vì vậy tốt nhất bạn nên dùng trong bữa ăn nhẹ với một loại dầu hoặc chất béo lành mạnh nào đó.

Có cấu trúc tương tự như estrogen, DIM giúp chống lại ung thư vú, hội chứng tiền kinh nguyệt và giảm ham muốn tình dục ở nam giới. Nó giúp chống lại các bệnh ung thư do nội tiết tố, tốt cho các vấn đề về tuyến tiền liệt và tử cung, giảm các triệu chứng tiền kinh nguyệt, thúc đẩy giảm cân, tăng cường sinh lực nam giới, giúp chống lại nhiễm khuẩn H. Pylori liên quan đến loét và ung thư dạ dày. Khuyến nghị dùng 200-400mg.

RAU LÁ XANH

Chứa nhiền chất chống oxy hóa. Lá càng xanh đậm càng có nhiều carotenoid chất ức chế ung thư. Cải bó xôi tốt cho tất cả các loại hoặc ung thư.

MĂNG TÂY

Chỉ cần google nó- vô số câu chuyện về măng tây đánh bại ung thư- ngay cả măng tây đóng hộp!



CÂY HƯƠNG THẢO (ROSEMARY)

Có rosmarinic- một chất chống ung thư mạnh mẽ. Ăn càng nhiều hương thảo tươi càng tốt.

HẠT LANH

Hạt lanh là nguồn cung cấp lignin tốt nhất trên thế giới, giúp ngăn ngừa ung thư vú, tốt cho tuyến tiền liệt - hoạt động tuyệt vời giống như FloMax mà không có tác dụng phụ. Cải thiện cholesterol, giảm lượng đường trong máu, huyết áp, bốc hỏa, bảo vệ tim mạch, chống ung thư.

QUẢ BƠ

Chứa chất độc persin giúp tiêu diệt tế bào ung thư vú. Trái bơ có khả năng ngăn

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

chặn các tế bào ung thư vú di chuyển giống như thuốc hóa trị liệu paclitaxel

CỦ DỀN (BEET) tốt cho ung thư não.

GỪNG (TỐT CHO UNG THƯ TUYẾN TỤY)
Gừng, có chứa các enzym tiêu hóa mạnh nhất trong vương quốc thực vật, có thể dùng thay thế cho tuyến tụy. Cả hai loại nên được uống khi bụng đói ít nhất 30 phút trước bữa ăn, nếu không chúng sẽ chỉ tiêu hóa các protein trong bữa ăn của bạn.

ỚT CAY



Ớt cực kỳ tốt cho sức khỏe và nên được đưa vào chế độ ăn uống thường xuyên của bạn.

Ớt chống lại **chứng đau nửa đầu và đau đầu do xoang**. Các nghiên cứu cho thấy ớt có thể giảm đau cho chứng đau nửa đầu và đau đầu do viêm xoang. Capsaicin, hóa chất làm cho ớt cay, được biết có khả năng ức chế neuropeptide chất dẫn truyền thần kinh quan trọng, đó là chất P tự nhiên trong cơ thể, là chất quan trọng dẫn truyền cơn đau tới não. Hãy dùng capsaicin!

Ớt cay ngăn ngừa **viêm xoang** và **giảm tắc nghẽn**
Sức cay của ớt giúp kích thích bài tiết do đó làm sạch chất nhầy trong mũi, chống nghẹt mũi. Nó cũng có đặc tính kháng khuẩn giúp chống lại nhiễm trùng xoang mãn tính.

Ớt cay chống ung thư. Theo các nghiên cứu được công bố trên tạp chí Cancer Research số ra ngày 15/3, Capsaicin không chỉ khiến lưỡi bị bỏng mà còn khiến các tế **bào ung thư tuyến tiền liệt** tự tiêu diệt. Theo nghiên cứu này, capsaicin khiến xấp xỉ 80% tế bào ung thư tuyến tiền liệt ở chuột đi theo các con đường phân tử dẫn đến quá trình chết rụng tự nhiên của tế bào. Các khối u ung thư tuyến tiền liệt được điều trị bằng capsaicin có kích thước bằng 1/5 khối u ở những con chuột không được điều trị. Tiến sĩ, Bác sĩ Lehmann, cho biết: “Capsaicin có tác dụng chống tăng sinh rất rõ nét đối với các tế bào ung thư tuyến tiền liệt ở người trong quá trình nuôi cấy... Nó cũng làm chậm đáng kể sự phát triển của các khối u tuyến tiền liệt được hình thành bởi các dòng tế bào của con người được nuôi cấy trên mô hình chuột."

Ớt cay giúp **giảm huyết áp cao**. Ăn ớt tự nhiên có nhiều vitamin A và C, và cả bioflavinoids. Chúng giúp **tăng sức khỏe mạch máu**, do đó đàn hồi hơn và có khả

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

năng điều chỉnh tốt hơn với sự dao động của huyết áp. Ớt cũng có thể khiến chúng ta đổ mồ hôi, làm mất chất lỏng, tạm thời làm giảm lượng máu tổng thể.

Ớt cay chống lại chứng viêm. Capsaicin là một chất **chống viêm mạnh**. Nó ức chế chất P, chất có liên quan đến các quá trình viêm, giống như nó làm giảm **đau đầu và chứng đau nửa đầu** nói trên. Có thể trong tương lai Capsaicin được dùng làm thuốc điều trị viêm khớp, bệnh vẩy nến và bệnh thần kinh do tiểu đường.

Ớt cay giúp làm dịu các bệnh đường ruột. Một nghiên cứu của Đại học Duke cho thấy capsaicin có thể giúp chữa khỏi **bệnh viêm ruột (IBD).** Chất này cũng có thể giúp tiêu diệt vi khuẩn chẳng hạn như **HP**, do đó có thể giúp ngăn ngừa **viêm loét dạ dày**.

Ớt cay có thể giúp bạn **đốt cháy chất béo và giảm cân** bằng cách tăng sự trao đổi chất của mô mỡ trong cơ thể sinh ra nhiệt.

Ớt cay giúp **bảo vệ trái tim của bạn**. Capsaicin có thể giúp bảo vệ tim mạch bằng cách **giảm cholesterol, chất béo trung tính và kết tụ tiểu cầu**. Nó cũng có thể giúp cơ thể hòa tan fibrin, chất cần thiết để hình thành **cục máu đông**. Hơn thế nữa, các nước trên thế giới có văn hóa sử dụng ớt cay trong bữa ăn của họ có tỷ lệ đau tim và đột quỵ thấp hơn đáng kể so với các nước không sử dụng ớt.

Ớt có rất nhiều vitamin C. Một quả ớt bình thường chứa nhiều vitamin C hơn một quả cam.

MÙ TẠT (THUỘC CHI CẢI)

Tất cả các loại mù tạt đều có thể ăn được và có khả năng chữa bệnh rất mạnh. Mù tạt được cho là một trong những thảo dược chống ung thư tốt nhất. Nó là một trong những nguyên liệu của món cà ri (còn lại là nghệ) và được ăn rất nhiều ở Ấn Độ, một trong những quốc gia có tỷ lệ ung thư thấp nhất. Cây có hoa màu vàng, quả mỏng hướng lên hình cây que. Những nụ hoa chưa nở giống bông cải xanh vì chúng có quan hệ họ hàng với nhau. Các hợp chất trong mù tạt rất mạnh, thậm chí một lượng nhỏ được cho là có tác động đáng kể đến ung thư vú và ung thư đại tràng. Nó giúp các tế bào bị tổn thương do ung thư tự phá hủy để ung thư không thể di căn. Mù tạt được sử dụng cho bệnh hen suyễn, nấm da chân (nấm ngoài da), nấm, ký sinh trùng, tắc nghẽn xoang, đau đầu, đầy hơi, cảm lạnh, trĩ, huyết áp cao, nhiễm trùng, thấp khớp, căng thẳng, phát ban, loét, co thắt dạ dày, đau răng và đau cơ. Mù tạt thích hợp thời tiết lạnh hơn (mùa xuân và mùa thu) và có thể dễ dàng trồng trong vườn của bạn. Thật là phiền toái cho người nông dân vì nó mọc ở khắp nơi. Chờ cho đến khi vỏ hạt cứng lại, có màu vàng và khô, bạn hãy đặt túi ni lông hoặc vỏ gối xung quanh cây và dùng vật gì đó đập mạnh vào, tất cả những hạt nhỏ li ti màu đen sẽ rơi ra dưới đáy túi. Kéo phần cuống ra. Mù tạt thực chất là

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

một loại cỏ nên mọc hai lần hàng năm. Một cách để xác định cây thuộc họ cải (tất cả đều ăn được) là hoa có 4 cánh hoa với 6 nhị - 4 nhị cao và 2 nhị thấp. Vỏ hạt ghép lại giống như một cầu thang xoắn ốc đi lên, khi bị nghiền nát thân và lá sẽ tỏa ra hương thơm. Ngoài những lá non thì toàn bộ phần "ngọn đang phát triển" có thể ăn được – đây là cụm nụ chưa nở và hoa đã nở trông hơi giống bông cải xanh. Lá hăng có thể được trộn trong salad, xào hoặc xay tươi cùng sinh tố để có một số dinh dưỡng quan trọng và giúp chữa lành.

SINH TỐ MÙ TẠT ĐƠN GIẢN

1 cốc hạt mù tạt - ngâm một lúc vào nước lạnh để kích hoạt “độ nóng”

1/3 cốc giấm táo

cho cả 2 vào xay bằng máy Vitamix (máy xay mạnh) hoặc cối và chày.

hoặc xay hạt trước bằng máy xay cà phê, sau đó thêm một ít nước lạnh, đợi một chút, sau đó trộn hỗn hợp sền sệt với giấm.

Bạn cũng có thể thêm một ít dầu ô liu, nghệ, muối biển, hạt tiêu, mật ong nguyên chất hoặc chanh nếu muốn. Dầu làm giảm độ nóng.

NGHỆ (CURCUMA LONGA)

(trông giống như gừng vàng) chống ung thư kháng viêm mạnh mẽ, chất chống oxy hóa làm giảm mảng bám não, giúp làm sạch máu và gan, giúp trẻ hóa các mô và tăng năng lượng. Cà ri là nghệ và mù tạt. Ấn Độ là một trong những quốc gia có tỷ lệ ung thư thấp nhất và họ ăn nhiều cà ri. Hãy thêm nghệ vào tất cả các món ăn của bạn. Củ nghệ có đặc tính chống viêm và chống oxy hóa mạnh hơn cây kế sữa và các nghiên cứu đã chứng minh nghệ ngăn chặn sự hình thành ung thư thông qua nhiều cơ chế. Rửa mặt thường xuyên với nghệ làm giảm đáng kể sự phát triển của lông mặt và nếp nhăn. Đối với vết bỏng, trộn một thìa cà phê nghệ với một ít gel lô hội và thoa lên vết bỏng. Nghệ cũng được sử dụng cho đau bụng kinh nguyệt. Đối với cơn ho dai dẳng, hãy uống một thìa nghệ với nước. Đối với nhiễm trùng nướu, hãy thoa hỗn hợp nghệ, muối biển và dầu mù tạt 2-3 lần một ngày. Bột nghệ trộn với nước cũng được biết là có thể giúp tiêu chảy bằng cách tiêu diệt các sinh vật gây ra bệnh.



CALCIUM GLUCARATE- chất được tìm thấy có tự nhiên trong **MẦM CỎ LINH**

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

LĂNG (ALFALFA SPROUTS), TÁO, BƯỞI VÀ BÔNG CẢI XANH.

Giúp giải độc các chất gây ung thư. Được sử dụng để điều trị ung thư vú và ung thư phổi- liều cao- 10g mỗi ngày.

RAU BIỂN ******* CHỐNG UNG THƯ

Thực vật sống dưới đại dương là vũ khí lợi hại chống lại bệnh ung thư, đặc biệt là ung thư vú và tuyến tiền liệt. HÃY ĂN RAU BIỂN! Chúng chứa hầu hết mọi khoáng chất mà con người đã biết đến, là chất chống oxy hóa mạnh và chứa i-ốt. Có một mối liên hệ chắc chắn giữa ung thư vú, thiếu iốt và suy giáp. Phụ nữ có lượng iốt thấp thường bị tăng sản cổ tử cung và u xơ vú. Cho rau biển vào món salad, sinh tố, làm súp miso, bất cứ thứ gì- chỉ cần ăn- mỗi ngày !!!

Rau biển là loại cây giàu dinh dưỡng nhất trên hành tinh. Bạn nên bổ sung rau biển trong bữa ăn của mình 3 lần mỗi ngày - đó là thực phẩm kỳ diệu - nó liên kết với các kim loại nặng (như thủy ngân) và đẩy ra khỏi cơ thể bạn, đối với bức xạ cũng vậy. Nó có hàm lượng sắt gấp 10 lần so với rau cải bó xoi và khiến tóc mọc nhanh vô cùng - thậm chí khiến tóc bạc trở lại sẫm màu (nếu chế độ ăn uống lành mạnh). Hiện nay tôi luôn cho rong biển vào máy xay Vitamix của mình. Khi trộn cùng dứa, tôi sẽ có được hương vị kết hợp đường / muối tự nhiên tuyệt vời. Nhà cung cấp rong biển tươi hính là Maine Coast Sea Vegetable Co (www.SeaVeg.com). Nếu cửa hàng không bán rong biển, bạn có thể đặt hàng trực tuyến.
Một số nguồn cung cấp rong biển khô tự nhiên (không nướng hoặc rang) rất tuyệt vời là www.alcasoft.com/seaweed và www.goldminenaturalfood.com. Hiện giờ họ vận chuyển đến cho tôi rất nhiều thực phẩm, rất đơn giản. Rong biển là nguồn cung cấp i-ốt tự nhiên tốt nhất giúp cho chức năng tuyến giáp hoạt động khỏe mạnh. Chúng chứa hầu hết mọi khoáng chất mà con người biết đến.
Chúng là một nguồn cung cấp chính các axit amin (protein). Rau biển màu xanh là những chiến binh chữa lành rất hiệu nghiệm. Chúng có đặc tính chống viêm, kháng khuẩn, kháng nấm và chống ung thư mạnh mẽ. Rau biển gần như là nguồn cung cấp vitamin B12 phi động vật duy nhất. Trong nhiều trường hợp, chúng có tác dụng mạnh hơn các loại thuốc được sử dụng để điều trị ung thư vú và tuyến tiền liệt. Chúng giúp chữa lành sẹo và chứa nhiều canxi hơn sữa. Chúng giúp kích thích hormone và ham muốn tình dục và làm sạch mảng bám động mạch. Chúng làm giảm cholesterol, chống lại nấm candida (nấm men), cellulite (sần da cam), chlamydia (bệnh hoa liễu), herpes, HIV, nhiễm trùng âm đạo, mãn kinh, làm cho da trẻ hơn và tóc mọc. Chúng rất giàu chất xơ và chứa nhiều vitamin, đặc biệt là K, A, D, B, E, C và nhiều loại carotenes.

Hoàn toàn nên dùng rau biển hàng ngày. Không có một dòng thức ăn nào có khả năng bảo vệ khỏi bức xạ và ô nhiễm môi trường tốt hơn rau biển.

***BẮT BUỘC PHẢI CÓ SINH TỐ XANH HÀNG NGÀY *** hãy xem sách ăn kiêng

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

và lối sống của tôi. Sinh tố (xay bằng máy Vitamix) phải có một nửa là những lá rau màu xanh đậm. Điều này là tối quan trọng!!! Sinh tố giúp cơ thể bỏ qua nhu cầu tiêu hóa thức ăn (chiếm phần lớn nhu cầu năng lượng của cơ thể) để dành năng lượng cho việc chữa lành. Tôi khuyến nghị các bạn thêm **công thức Xanh Hoang dã** của tôi hàng ngày bởi vì nó có khoáng chất và dinh dưỡng còn có trong hầu hết các loại thực phẩm bạn ăn hàng ngày hiện nay. Trái cây và rau củ (hữu cơ hay không hữu cơ) đều được trong các nông trại mà đất đai đã bị khai thác cạn kiệt trong 100 năm qua. Đây là công thức xanh nhiều dinh dưỡng tốt nhất trên thế giới, là sự góp sức của các loại cây hoang dã tốt hơn hàng trăm lần so với cây trồng trang trại. Hãy dùng thứ siêu nguyên liệu này nhiều lần trong ngày tùy thích. Thực sự là rất hiệu dụng, bạn có thể sử dụng thay thế bữa ăn. Rất tốt để có năng lượng cho cả ngày và giảm cân. Đừng dùng vào ban đêm, không thì bạn ko thể nào ngủ được. Hãy đọc danh sách các nguyên liêu quý hiếm và tác dụng của nó. Bạn có thể tìm tại MarkusProducts.com cho vào sinh tố hoặc đơn giản uống cùng với nước vào các buổi sáng.

KHOÁNG CHẤT TỪ ĐẠI DƯƠNG VÀ RONG BIỂN GIÚP CHỐNG LẠI UNG THƯ

ĐU ĐỦ có các enzyme ăn protein của tế bào ung thư, khiến nó có thuộc tính chống khối u và chống ung thư. Chúng cũng giúp tái tạo gan bị tổn thương.
ĐU ĐỦ được quảng cáo như một hóa trị liệu tự nhiên.



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

CHÈ XANH



Chè xanh có chứa bioflavonoid có tác dụng ức chế sự phát triển của các tế bào khối u. Nó là chất chống oxy hóa tốt hơn chè ô long hoặc chè đen. Chúng đều cùng một họ có tên khoa học là Camellia Sinensis (cây chè). Sự khác biệt là trà xanh không lên men. Trà ô long được lên men một phần và chè đen được lên men hoàn toàn. Quá trình lên men phá hủy nhiều polyphenol chống oxy hóa. Bạn cũng có thể đã nghe nói về chè trắng, nó cũng có chất chống oxy hóa mạnh. Nó cũng có nguồn gốc từ họ Camellia Sinensis nhưng có nhiều chồi búp non.

Một đặc tính phổ biến khác của chè xanh là đặc tính chống ung thư. Tức là chúng có cả khả năng giúp ngăn ngừa ung thư cũng như chống lại ung thư. Khả năng này có thể là do các đặc tính chống oxy hóa và kháng virus của polyphenol trong trà xanh.

Trà xanh cũng giúp giảm cân nhờ có xanthines (caffein, theophylline, theobromine) hoạt động như sinh nhiệt (tăng nhiệt độ thông qua việc tăng cường đốt cháy chất béo trong cơ thể) và cả epigallocatechin gallate (ECGC). ECGC kích thích giải phóng norepinephrine (noradrenaline), vừa ngăn chặn sự thèm ăn vừa thúc đẩy quá trình sinh nhiệt.

Một sự thật ít được biết đến về trà xanh là nó cũng chứa axit amin theanine, có tác dụng làm dịu cơ thể. Theanine giúp chống lại tác động kích thích của một lượng nhỏ caffeine trong trà xanh. Và trà xanh đã khử caffein thực sự có tác dụng an thần nhẹ do theanine.

Trà xanh cũng có một số nhược điểm. Trước hết, các polyphenol axit tannic trong trà xanh có thể liên kết với nhiều chất bao gồm hóa chất thực vật và thuốc khiến chúng trở nên vô dụng đối với cơ thể. Vì vậy, trà xanh hoặc bất kỳ loại thảo mộc có chứa tanin cao khác, chẳng hạn như vỏ cây sồi và cây dâu gấu (uva ursi), không nên dùng chung với các loại thảo mộc hoặc thuốc khác trong hầu hết các trường hợp.

Lá chè có một vấn đề khác nữa là chúng cũng là một nguồn giàu florua tự nhiên. Với liều lượng nhỏ florua có thể giúp xương và răng chắc khỏe.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Tuy nhiên, florua tích tụ trong cơ thể và ở liều lượng cao florua có thể gây ra các vấn đề bao gồm nhiễm độc florua, xương giòn và suy giáp. Các loại trà uống liền đặc biệt có hàm lượng florua cao.

Ngoài ra còn có các dạng trà xanh khác nhau như trà Long Tỉnh (Dragon Well), Châu Trà (trà thuốc súng) và trà Young Hysson. Hầu hết các loại trà này có vị mạnh mẽ với một chút đắng. Tôi thích pha trà xanh với hoa kim ngân để làm dịu đi vị đắng. Sau đó, tôi sử dụng một ít lá cỏ ngọt (stevia) để làm ngọt nó.

Nếu bạn đang tìm kiếm một loại trà chống oxy hóa, bạn cũng có thể muốn xem xét hồng trà (rooibos, mật ong). Hồng trà là một loại trà có vị ngọt nhẹ, có tính chống oxy hóa cao gấp 30 lần so với trà xanh. Và nó rất ít polyphenol, vì vậy nó sẽ không ảnh hưởng đến các loại thảo mộc hoặc thuốc khác.

Giống như trà xanh, hồng trà cũng được chứng minh là có khả năng chống ung thư. Điều này một phần lớn là do một chất hóa học trong trà đỏ có cấu trúc rất giống nhau và có cùng tính chất, như superoxide dismutase (SOD). SOD là một chất chống oxy hóa, chống viêm và enzym kích thích miễn dịch được tế bào sản xuất. SOD cũng phản ứng với interferon tạo ra peroxit giúp tiêu diệt tế bào ung thư, tiêu diệt mầm bệnh và kích hoạt tế bào bạch cầu.

QUẢ CHERRY ĐỎ đã được chứng minh chống ung thư buồng trứng và ung thư vú.

HÃY ÉP NƯỚC RAU CỦ QUẢ TƯƠI HÀNG NGÀY NHƯ CÀ RỐT, CẦN TÂY, DƯA CHUỘT, CỦ DỀN



Hạt quả hạch (Brazil) Quả hạch Brazil là một nguồn cung cấp selen tuyệt vời.
Hạt bí ngô có rất nhiều kẽm và các axit béo thiết yếu.
Hạt hướng dương thô có nhiều selen.

RONG BIỂN có đầy đủ các chất dinh dưỡng khác nhau và chứa các polysaccharid kích thích miễn dịch. Rong biển đỏ, chẳng hạn như **DULSE**, đặc biệt tốt cho bệnh ung thư do có đặc tính kháng virus mạnh.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

CẢI XOONG

CÂY LƯƠNG THỰC VÀ THẢO MỘC TUYỆT VỜI!- đối với vết loét, mụn nước ở miệng, mụn trứng cá, nấm ngoài da, phát ban, nhiễm trùng da, bốc hỏa, nhức đầu, căng thẳng, chàm, viêm da, tuyệt vời để làm sạch chất lỏng trong mô cơ thể như BỆNH GÚT, làm sạch chất nhầy và tắc nghẽn phổi, viêm phế quản , ho, hen suyễn, Nó là một thuốc lợi tiểu, giúp phá vỡ thận và sỏi bàng quang, tốt cho các vấn đề về gan và thận. Giúp làm sáng tàn nhang và đốm nâu khi nghiền và bôi. Nó là một chất kích thích miễn dịch, như một chất chống oxy hóa, như một loại thuốc bổ gan và thận, để kiềm hóa máu, làm tan sỏi mật, tăng năng lượng, thúc đẩy sự trao đổi chất, tăng cường sử dụng oxy, làm sạch máu và đại tràng, như một thuốc lợi tiểu, và như một loại thuốc nhuận tràng nhẹ.

Cải xoong có chứa vitamin A, B1, B2, B3, B5, B6, biotin, C, D, E, có hàm lượng rất cao các chất lưu huỳnh, canxi, coban, đồng, germani, iốt, sắt, mangan, magiê, phốt pho, kali, natri, lưu huỳnh, vi lượng nguyên tố, vanadi, kẽm, bioflavonoid.

Cải xoong chứa 15 loại vitamin và khoáng chất thiết yếu. Tính theo trọng lượng, nó chứa nhiều vitamin C hơn cam, nhiều canxi hơn sữa, nhiều sắt hơn rau cải bó xôi, nhiều axit folic hơn chuối và đã bí mật ở vị thế siêu thực phẩm trong nhiều thế kỷ. Giờ đây, nghiên cứu từ Đại học Southampton đã tìm ra bằng chứng mới cho thấy thường xuyên ăn loại cây này có thể ngăn ngừa ung thư.



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Những lợi ích của cải xoong lần đầu tiên được công nhận ở Hy Lạp cổ đại khi Hippocrates, cha đẻ của ngành y học, được cho là đã cố tình đặt bệnh viện đầu tiên của mình bên cạnh một con suối để ông có thể trồng một nguồn cung cấp cải xoong dồi dào để chữa bệnh cho bệnh nhân của mình. Những người lính Hy Lạp đã ăn cải xoong để tăng cường sức mạnh; Anglo Saxons dùng nó để ngăn ngừa chứng hói đầu; Các hoàng đế La Mã tin rằng nó giúp họ đưa ra những quyết định táo bạo; Thổ dân châu Mỹ dùng nó để làm tan sỏi thận; và triết gia Francis Bacon tuyên bố nó có thể 'khôi phục lại sự nở rộ của tuổi trẻ'.

Nghiên cứu tiết lộ rằng hợp chất tự nhiên có trong lá cải xoong tạo ra vị cay của nó là phenylethyl isothiocyanate (PEITC), có thể ngăn chặn chức năng của một loại protein gọi là Yếu tố Kích thích Giảm Oxy (HIF), protein này đóng vai trò quan trọng trong quá trình phát triển ung thư. Khi các khối u phát triển, chúng phát triển nhanh hơn nguồn cung cấp máu hiện có. Để vượt qua rào cản này, các tế bào ung thư gửi tín hiệu khiến các mô bình thường xung quanh phát triển các mạch máu mới và cung cấp oxy, chất dinh dưỡng cho các khối ung thư đang phát triển.

Nghiên cứu sau một thử nghiệm về chế độ ăn uống thực hiện bởi Đại học Ulster, phát hiện ra rằng tổn thương DNA trong các tế bào bạch cầu đã giảm đáng kể.

Những người hút thuốc có những thay đổi tích cực lớn nhất, họ là những người có hàm lượng hợp chất chống oxy hóa thấp hơn đáng kể.

Các nhà sinh học phân tử của Đại học Purdue ở Indiana đã phát hiện ra vào năm 2005 rằng cải xoong thực sự có thể sửa mã di truyền của nó nếu thừa hưởng từ cha mẹ bị lỗi gen, để phát triển bình thường trở lại như thê hệ ông bà của nó. Các kết quả được các nhà nghiên cứu mô tả là "ngoạn mục", thách thức quy luật kế thừa khoa học và đưa ra quan điểm rằng thực vật, không giống như bất kỳ loài nào khác, có thể tự chữa lành một cách hiệu quả và duy trì mô hình thuần túy của tổ tiên.

Các nghiên cứu khác cho thấy ăn cải xoong chống lại các bệnh về mắt như đục thủy tinh thể, và tăng cường chất chống oxy hóa cũng đồng thời bảo vệ các tế bào khỏi tác động của các gốc tự do là nguyên nhân gây ra bệnh tim.

Hiện tại, các nhà khoa học đã ghi nhận loài thực vật thủy sinh này là một siêu thực phẩm tự nhiên và có thể quay trở lại với nhiều lợi ích bổ sung thêm của nó. Những phát hiện đáng khích lệ từ Đại học Southampton là bước đầu tiên để chứng minh rằng một trong những loại rau salad lâu đời nhất này có thể thực sự là thành phần quan trọng trong cuộc chiến chống lại một trong những căn bệnh lâu đời nhất thế giới.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

PAW PAW

Hơn 10 triệu người Mỹ đang chiến đấu với bệnh ung thư. Nếu bạn biết bất kỳ ai đang chiến đấu với bệnh ung thư, vui lòng cho họ biết về "**Paw Paw**: Một nghiên cứu lâm sàng gần đây với hơn 100 bệnh nhân ung thư cho thấy chiết xuất (chứa hỗn hợp acetogenin) có thể hỗ trợ các tế bào của cơ thể trong giai đoạn căng thẳng tế bào.

Acetogenin là các hợp chất hoạt động có ảnh hưởng đến việc sản xuất ATP (**ATP** là phân tử mang năng lượng, có chức năng vận chuyển năng lượng đến các nơi cần thiết để tế bào sử dụng) trong ti thể của tế bào. ATP là trung tâm sản xuất năng lượng của tế bào và do đó, là nguồn năng lượng chính của cơ thể chúng ta. Acetogenin điều chỉnh quá trình sản xuất ATP.

Các đặc tính ức chế năng lượng của acetogenin giúp chống lại ung thư theo bốn cách:

1. Làm ngừng sản xuất năng lượng trong các tế bào bất thường, trong khi các tế bào khỏe mạnh vẫn không bị ảnh hưởng.

2. Ức chế các tế bào máu và mạch phát triển gần các tế bào bất thường, ngăn chặn sự vận chuyển và di căn của các tế bào ung thư.

3. Tăng cường hiệu quả của các phương pháp điều trị ung thư thông thường.

4. Giảm mức ATP (lượng nguyên liệu có sẵn cho quá trình phân chia tế bào).

Nguồn acetogenin có sẵn mạnh nhất là cây paw paw (Asimina triloba). Cành cây có chứa hàm lượng acetogenin đậm đặc nhất, đặc biệt nếu được thu hoạch khi chúng ở thời kỳ có hoạt tính sinh học nhất cao nhất.

BỐN CÁCH CÂY PAW PAW CHỐNG LẠI SỰ ĐỘT BIẾN CỦA TẾ BÀO

1. Làm chậm và ngừng sản xuất năng lượng tế bào trong các tế bào bất thường; Paw Paw ngăn chặn sản xuất ATP trong ti thể và tế bào.

2. Ngăn chặn sự phát triển của các mạch trong hoặc gần khối u.

3. Làm suy kiệt khối hình thành DNA và RNA cần thiết cho sự phân chia tế bào bất thường mới - có tác dụng chống lại các tế bào bệnh bạch cầu CEM ở người; được chứng minh là giảm sản xuất DNA và RNA trong 3 ngày.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

4. Tiêu diệt các tế bào kháng lại hóa trị - tế bào ung thư, sau một thời gian, nó có thể nhận ra rằng hóa trị có hại cho chúng (đó là lý do tại sao một phương pháp hóa trị nào đó không còn hiệu quả và trở nên kháng hóa trị); chúng có thể bật cơ chế đẩy do ATP điều khiển để đẩy hóa trị liệu ra khỏi tế bào ung thư. Paw paw ngăn điều này xảy ra - do đó rất hiệu quả khi sử dụng kết hợp với liệu pháp hóa trị.

UPJOHN
Nghiên cứu cho thấy rằng các hợp chất của Paw paw mạnh hơn Taxol tới 300 lần; mạnh hơn cisdplatin, giúp giảm cân ít hơn, làm giảm sự phát triển của khối u. ELI LILLY cho thấy Paw Paw đã làm giảm 60% kích thước khối u.

Taxol làm giảm 10% trọng lượng ở chuột. Ngược lại, các hợp chất Paw paw thí nghiệm ở chuột khiến chúng tăng cân - do đó giúp giải quyết vấn đề chết do thiếu chất (chết đói) ở nhiều bệnh nhân ung thư hơn. Chống chỉ định khi sử dụng paw paw hoặc khi điều trị ung thư:

CO-Q 10 – KÍCH THÍCH PHỨC HỆ I TRONG TI THỂ, HỖ TRỢ TĂNG TRƯỞNG TẾ BÀO.

Lưu huỳnh (Sulfur) – có chất chống oxy hóa (axit Alpha Lipoic hoặc chất siêu chống oxy hóa) – ngăn chặn sự chết rụng của tế bào theo quy trình.

Các chất kích thích tuyến giáp - kích thích phức hệ 1 trong ti thể (7-Keto; Hỗ trợ tuyến giáp, Chất kích hoạt tuyến giáp)

LIỆU TRÌNH ĐỀ XUẤT:

Paw Paw Cell-Reg - 1 viên x 4 lần / ngày

Enzyme Protease, liều cao - 2-4 viên 2 lần mỗi ngày khi bụng đói, chúng tôi khuyên bạn nên sử dụng ngay khi thức dậy và ngay trước khi đi ngủ (để trên bàn cạnh giường ngủ để bạn không quên).

Đối với những người đã được tuyên bố là thuyên giảm ung thư - giả định họ vẫn còn bệnh, tiếp tục sử dụng liệu trình cho đến khi các dấu hiệu khối u ung thư giảm hết và không còn bằng chứng về bệnh ung thư, sau đó sử dụng chương trình thêm một tháng, theo liệu trình ít nhất mỗi tháng một lần trong hai đến ba năm đầu tiên. Có thể được sử dụng tất cả các sản phẩm (ngoại trừ Paw Paw Cell-Reg) mãi mãi như một biện pháp phòng ngừa tốt.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

CÁC ĐƯỜNG DẪN QUAN TRỌNG KHÁC:

www.pawpawresearch.com: Có thể là nguồn thông tin khoa học tốt nhất về paw paw trên internet.

Paw Paw Cell Reg ™ là kết quả của hơn 20 năm nghiên cứu của giáo sư tiến sĩ Jerry McLaughlin tại Purdue hiện đã nghỉ hưu. Vào đầu những năm 1970, Tiến sĩ McLaughlin lần đầu tiên được giao nhiệm vụ tìm ra các nguồn thực vật có khả năng chống ung thư biểu mô, và đã chú trọng vào Asimina Triloba, hay còn được gọi là Paw Paw.

Paw Paw thường bị nhầm lẫn (đôi khi do đối thủ cạnh tranh cố ý) với người anh em họ của nó là Graviola. Trong quá trình nghiên cứu của mình, Tiến sĩ McLaughlin đã thử nghiệm một số nhãn hiệu graviola được bán trên thị trường là "paw paw" hoặc "Brazil paw paw". Các cuộc kiểm tra chỉ ra rằng những sản phẩm graviola này kém hơn nhiều so với paw paw thật. Đầu tiên, acetogenin được tìm thấy trong graviola không có cấu trúc hóa học mạnh như được tìm thấy trong acetogenin ở paw paw. Thứ hai, Tiến sĩ McLaughlin phát hiện ra rằng những sản phẩm này không được tiêu chuẩn hóa — nói cách khác, lượng acetogenin được tìm thấy từ chai này sang chai khác, viên nang này đến viên khác, rất khác nhau. Sản phẩm graviola tốt nhất mà ông ấy đã thử nghiệm được phát hiện chỉ mạnh bằng 4% so với paw paw.



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

THẢI ĐỘC

Thải độc bao gồm thải độc máu, thải độc bạch huyết, thải độc gan và thải độc ruột. Tôi chủ yếu tập trung vào việc làm sạch ruột và gan vì gan giúp làm sạch máu. Cách tốt nhất để làm sạch gan là uống các loại thảo mộc có vị đắng và uống nhiều nước trong ngày. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải đảm bảo rằng bạn đang thải độc đúng cách khi sử dụng các thảo mộc có vị đắng. Nếu ai đó cố gắng làm sạch gan và họ bị táo bón, các chất độc sẽ không được đào thải đúng cách. Táo bón có thể do một số lý do bao gồm mất nước, thiếu chất xơ và suy giáp. Thụt tháo cho kết quả tức thì. Để tìm hiểu cách thực hiện thụt tháo, hãy truy cập vào Enemas101.com hoặc đọc sách Tự chữa lành 101 của tôi tại healyourselfbook.com. Nếu một người bị táo bón mãn tính vì những lý do khác ngoài tắc ruột thì họ có thể được hưởng lợi từ việc uống nhiều nước hơn (không phải cà phê, trà, v.v. .) và chất xơ. Chất xơ tốt nhất là từ ăn rau. Tôi cũng có công thức chất xơ tại MarkusFiber.com

Nên ăn/uống NHIỀU probiotics (men vi sinh) và prebiotics (chất xơ).

Probiotics là những vi khuẩn có lợi như acidophilus trong ruột giúp chống lại vi khuẩn xấu. Càng nhiều càng tốt. Chỉ lấy loại nuôi cấy sống ở dạng lỏng, không phải dạng bột khô - nó thường vô giá trị. Tự nuôi cấy các vi sinh - Kefir, v.v.

Hãy nhớ rằng bạn cần phải thực hiện RẤT NHIỀU việc làm sạch đường ruột để giúp loại bỏ tất cả các tế bào ung thư độc hại đang chết. Điều này có nghĩa là cần súc ruột và thụt tháo đại tràng (enemas & colonics).

Có thể có sự tích tụ của axit uric từ các tế bào ung thư đang chết gây áp lực lên thận. Một thứ có thể giúp ích là axit malic. Nếu không tìm được **AXIT MALIC** nguyên chất, bạn có thể ăn hoặc uống nước ép **TÁO XANH**, đây là một nguồn cung cấp axit malic dồi dào (thứ khiến chúng có vị chua) giúp hòa tan axit uric.

Prebiotics là những gì vi sinh có lợi ăn và phát triển - và đó là **CHẤT XƠ. Xơ cam quýt, xơ táo, hạt lanh xay, hạt chia, v.v.**

Thảo mộc diệt ung thư. Liệu pháp hóa trị tự nhiên
Thảo mộc và nhiều thứ khác có thể giúp chữa khỏi ung thư.

SUMA- SÂM BRAZIL (CÓ TRONG CÔNG THỨC BUỔI ĐÊM CỦA TÔI)
Giúp sản xuất tế bào gốc và nâng cao số lượng bạch cầu. Suma là nguồn thảo dược cao nhất chứa germanium hữu cơ, giúp kích thích tủy xương để sản xuất tế bào gốc. Đây là lý do tại sao nó được khuyên dùng cho những người bị tổn thương tủy xương, chẳng hạn như bệnh nhân ung thư và bệnh nhân AIDS, những người

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

thường phát triển tổn thương tủy xương do thuốc và xạ trị.
Liều khuyến cáo của suma nếu sử dụng dạng bột sẽ là 1/2 thìa cà phê 3 lần mỗi ngày trước bữa ăn ít nhất 20 phút.

AXIT ELLAGIC -
Nguồn cung cấp mạnh nhất là từ BỘT HẠT MÂM XÔI ĐỎ và BỘT HẠT LỰU (có trong công thức diệt ký sinh trùng của tôi) - hạt mâm xôi thường đi qua hệ tiêu hóa mà không bị tiêu hóa, nhưng khi nghiền thành bột, chúng giải phóng axit Ellagic- một trong những chất chống oxy hóa và chống ung thư mạnh nhất đã được biết đến. Nó gây ra quá trình chết trụng ở các tế bào ung thư trong phòng thí nghiệm. Trong các nghiên cứu khác trong phòng thí nghiệm, axit ellagic dường như làm giảm tác dụng của estrogen trong việc thúc đẩy sự phát triển của tế bào ung thư vú trong nuôi cấy mô. Nó giúp gan phân hủy hoặc loại bỏ một số chất gây ung thư khỏi máu. Axit ellagic cũng được cho là có tác dụng giảm bệnh tim, dị tật bẩm sinh, các vấn đề về gan và thúc đẩy quá trình chữa lành vết thương. Axit ellagic có thể ức chế sự phát triển của da, thực quản, phổi và các khối u khác do chất gây ung thư gây ra. Một số thử nghiệm cho thấy nó đã tiêu diệt các tế bào ung thư tuyến tiền liệt trong vòng vài giờ hoặc vài ngày.

Bất cứ khi nào một tế bào trở thành ung thư, DNA của chúng ta sẽ gửi cho nó một tín hiệu để tự phân hủy. Đây là một trong những biện pháp bảo vệ mạnh mẽ nhất mà chúng ta có trong việc ngăn ngừa ung thư và nó hoạt động phần lớn thời gian. Thật không may, một tế bào ung thư cũng có khả năng ngăn chặn tín hiệu này để hình thành khối u. Đặc biệt là những tế bào có khả năng ghi đè tín hiệu tự hủy từ DNA tiếp tục phát triển và cuối cùng hình thành khối u. Axit ellagic nhắc lại tín hiệu tự hủy trong các tế bào ung thư và tiền ung thư. Không giống như hóa trị liệu làm tổn thương các tế bào khỏe mạnh cùng với các tế bào ung thư, quá trình chết rụng chỉ áp dụng cho các tế bào ung thư và các tế bào bị tổn thương không còn hữu ích hoặc an toàn trong cơ thể.

Dùng hạt bí ngô, dạng bột hoặc chiết xuất cùng với axit ellagic (bột hạt mâm xôi đỏ) để ngăn chặn yếu tố Hageman (yếu tố đông máu) kích hoạt, axit ellagic có thể kích thích yếu tố Hageman.

Phần cuối tài liệu này sẽ có một danh sách các địa chỉ để mua bột hạt mâm xôi đỏ, nguồn cung cấp chính axit Ellagic / Ellgitannin.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

CHAPARRAL- CHỐNG OXY HÓA SIÊU MẠNH!

Chaparral được biết đến là một trong những chất chống oxy hóa mạnh nhất. Chaparral tiêu diệt vi rút, vi khuẩn, nấm và ký sinh trùng, đồng thời chống lại khối u, khiến nó trở thành chiến binh chống ung thư chủ chốt. Đây là một loại cây cứng cáp có hơn 20 loài, không những có thể sống sót trong điều kiện khắc nghiệt của sa mạc mà còn có thể sống đến hơn 10.000 năm tuổi. Trên thực tế, một trong những loài thực vật sống lâu đời nhất trên trái đất là cây chaparral khổng lồ ở California được cho là hơn 25.000 năm tuổi. Các môi trường sống tự nhiên cho chaparral bao gồm Tây Nam Hoa Kỳ, Mexico, Nam Mỹ, Nam Phi, Australia và Địa Trung Hải.

Chaparral cũng là một chất chống viêm tuyệt vời và làm tăng hàm lượng vitamin C trong tuyến thượng thận. Bằng cách củng cố tuyến thượng thận, tình trạng viêm trong cơ thể được giảm bớt, cải thiện khả năng phản ứng với căng thẳng, tăng cường chức năng miễn dịch, có thể giảm bớt trầm cảm, ổn định lượng đường trong máu, giảm dị ứng / hen suyễn, v.v.



Chaparral là một chất lọc máu cực kỳ mạnh, có lẽ một phần là do hàm lượng lưu huỳnh cao. Hàm lượng lưu huỳnh của nó cũng có thể giúp giải thích công dụng mang tính lịch sử của nó là một chất làm mọc tóc.

Các chất chống oxy hóa trong chaparral bao gồm flavonoid và

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

một chất chống oxy hóa rất mạnh được gọi là axit nordihydroguaiaretic (NDGA). Với đặc tính chống oxy hóa mạnh và hiệu quả đến nỗi NDGA đã thực sự được sử dụng trong nhiều thập kỷ như một chất bảo quản chống oxy hóa cho dầu và thực phẩm, có sự chấp thuận đầy đủ của USDA.

Chaparral được biết đến nhiều nhất với khả năng điều trị ung thư hiệu quả. Tác dụng chống khối u của chaparral đã được xác minh trong các nghiên cứu của các trường đại học của cả Nevada và Utah. Một trong những điều làm cho chaparral trở nên độc đáo trong khả năng điều trị ung thư là nó “tấn công” ung thư thông qua nhiều cơ chế. Vì phần lớn các bệnh ung thư có nguồn gốc từ vi sinh vật, cơ chế đầu tiên là thông qua việc tiêu diệt vi rút, vi khuẩn và nấm. Viêm mãn tính cũng có liên quan đến sự hình thành các bệnh ung thư, có nghĩa là các đặc tính chống viêm của chaparral có thể ức chế một số bệnh ung thư. Chaparral có thể ức chế hoặc ngăn chặn sự phát triển của ung thư do các gốc tự do và độc tố gây ra nhờ vào đặc tính chống oxy hóa và thải độc của nó.

Các đặc tính làm sạch gan của Chaparral giúp nó hữu ích cho các bệnh ung thư do nội tiết tố gây ra vì gan chịu trách nhiệm phân hủy các hormone dư thừa. Và cuối cùng, chaparral ức chế các enzym ti thể, từ đó ức chế quá trình phân chia tế bào của tế bào ung thư. Nói tóm lại, điều này có nghĩa là nó ức chế sự phát triển của ung thư.

Khả năng tiêu diệt vi khuẩn khiến Chaparral hữu ích đối với một số bệnh liên quan đến nhiễm vi sinh vật. Chúng bao gồm ung thư (dạng virus, vi khuẩn và nấm), bệnh tim (dạng vi khuẩn chlamydia), viêm gan (dạng virus, vi khuẩn và nấm), bệnh thấp khớp (dạng vi khuẩn chlamydia) và các dạng viêm khớp truyền nhiễm khác, bệnh đa xơ cứng (dạng virus herpes type 6 ở người), viêm loét đại tràng (vi khuẩn phức hợp mycoavian), bệnh Crohn (vi khuẩn phức hợp mycoavian), bệnh tiểu đường type 1 (virut), viêm phổi (các dạng virut, vi khuẩn và nấm), viêm phế quản (các dạng virut, vi khuẩn và nấm), v.v. Một trong những lĩnh vực nghiên cứu thú vị nhất về công dụng chaparral là trong điều trị nhiễm trùng herpes, các nghiên cứu đang cho ra kết quả rất hứa hẹn. Bất chấp những gì người khác có thể tuyên bố về các sản phẩm chống oxy hóa của họ, chaparral là chất chống oxy hóa mạnh nhất được biết đến. Chaparral khác biệt vì nó không bị giới hạn ở tỉ lệ nước hoặc lipid của tế bào. Các chất chống oxy hóa trong chaparral hoạt động ở cả hai phần này của tế bào.

Chaparral rất dẻo và vì vậy không dễ pha chế thành trà. Nhựa cây và nước không thể hòa vào nhau, nhựa sẽ tách ra và dính vào thành ấm khi cố hãm trà. Vì vậy, tôi khuyên bạn không nên sử dụng loại thảo mộc này như một loại trà. Cá nhân tôi thích bột trộn với các loại thảo mộc khác. Bằng cách kết hợp bột với các loại thảo mộc dạng bột khác, các loại thảo mộc dạng bột khác sẽ giúp chaparral không bị vón cục bột thành một “viên kẹo cao su” khi nó tiếp xúc với nước. Điều này giúp

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

duy trì diện tích bề mặt lớn hơn, do đó tăng khả năng hấp thụ và hiệu quả của thảo mộc. Ngoài ra, việc bổ sung các thảo mộc khác có thể làm tăng hiệu quả của từng loại thảo dược. Ví dụ, chaparral kết hợp với hoa cỏ ba lá đỏ làm tăng hoạt tính chống khối u của cả hai loại thảo mộc. Kết hợp chaparral với cây so đo tím (có các tên gọi là pau d 'arco, lapacho, taheebo, ipe roxo) làm tăng hoạt tính kháng virus, kháng khuẩn và kháng nấm của cả hai loại thảo mộc.

Các hợp chất lưu huỳnh trong chaparral giúp giải độc cơ thể và tăng cường tác dụng kháng virus.

Không nên hái và sử dụng cây tươi vì nó chứa nhựa siêu mạnh và alkaloid gây độc cho gan. Bạn cần phải để khô và héo trong một hoặc hai tháng để phá hủy các alcaloid này trước khi sử dụng.
Chaparral còn được gọi là "Stinkweed" và những người đã dùng loại bột này đều biết tại sao nó có tên gọi như vậy. Nó có mùi và vị mạnh rất đặc biệt - không dễ chịu lắm, vì vậy, trừ khi bạn muốn dùng nó với nước, thì nên nhồi bột vào một số viên nang to cỡ "00" bạn sẽ không phải nếm mùi vị của nó. Nhớ trộn chaparral với Pau D Arco (so đo tím) hoặc andrographis (xuyên tâm liên) hoặc cỏ ba lá đỏ để có tác dụng mạnh hơn.

DIỆP HẠ CHÂU (CHANCA PIEDRA***)

(có trong công thức GAN của tôi MarkusLiverFormula.com) – là một loại thảo mộc rừng nhiệt đới Nam Mỹ rất tuyệt vời của Peru. Hãy đọc thêm về loại thảo mộc này trong cuốn cách Ăn kiêng và Lối sống. Có thể dùng như trà, chiết xuất, ở dạng bột hoặc viên nang. Không thấy có thông báo về tác dụng phụ từ bất kỳ ai. Thậm chí phụ nữ mang thai có thể sử dụng. Liều khuyến nghị: 1-4 cốc trà một ngày vào lúc đói.

MÃNG CẦU XIÊM (GRAVIOLA (SOURSOP):

Trong các thử nghiệm tại phòng thí nghiệm, mãng cầu xiêm nhắm mục tiêu và tiêu diệt hiệu quả các tế bào ác tính ở 12 loại ung thư khác nhau, bao gồm ung thư đại tràng, vú, tuyến tiền liệt, phổi và tuyến tụy. Nó mạnh hơn 10.000 lần trong việc tiêu diệt tế bào ung thư đại tràng so với Adriamycin (một loại thuốc hóa trị liệu thường được sử dụng). Nó săn lùng và tiêu diệt tế bào ung thư một cách có chọn lọc mà không gây hại cho các tế bào khỏe mạnh, không giống như hóa trị.
Vỏ cây hoặc lá được sử dụng làm thuốc chống co thắt, an thần và bổ thần kinh đối với các bệnh về tim, ho, đau dạ dày, sinh đẻ khó, hen suyễn, suy nhược, tăng huyết áp và ký sinh trùng.

HẠT TÁO VÀ HẠT MƠ

Hạt táo có laetrile (vitamin B17), là một chất chống ung thư mạnh mẽ. Mọi người nghĩ rằng hạt táo có xyanua, nhưng thực ra trong hạt táo không có xyanua mà là

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

chất laetrile. Cơ thể bạn chuyển hóa laetrile thành xyanua khi nó tiếp xúc với tế bào ung thư. Cùng với phần còn lại của quả táo, nó hoạt động tốt hơn một số loại thuốc đắt tiền. Vitamin này cũng được tìm thấy trong hạt mơ. Tất cả những gì bạn cần là hạt từ một vài quả táo hoặc mơ mỗi ngày (không ăn một nắm hoặc hàng trăm hạt một lúc - quá nhiều cơ thể không thể xử lý và có thể gây chết người). Loại hạt cứng như đá giúp chống lại ung thư!

HOÀNG KỲ (ASTRAGALUS)-
(có trong công thức XANH của tôi markusGreens.com) một loại thảo mộc tăng cường hệ miễn dịch, chống ung thư, chống virus hàng đầu, nó giúp cơ thể sản xuất thêm interferon. Được sử dụng kết hợp với các liệu pháp điều trị ung thư vì nó chống lại tác dụng ức chế miễn dịch của các loại thuốc ung thư và bức xạ. Đặc tính làm giãn mạch giúp hạ huyết áp rõ rệt, cải thiện tuần hoàn, phá vỡ cục máu đông để ngăn ngừa bệnh tim. Nó tăng cường đốt cháy các tuyến thượng thận để cung cấp năng lượng và giúp bình thường hóa hệ thống thần kinh và cân bằng hormone. Rất tốt cho người bệnh về đường hô hấp nhờ giúp tái tạo tế bào phế quản.

Lưu ý- không sử dụng thảo mộc Goldenseal (Hải Cẩu Vàng) - làm ăn mòn niêm mạc ruột và làm cạn kiệt kali.

FORSKOHLII làm loãng máu bằng cách ức chế yếu tố kích hoạt tiểu cầu (PAF), và bằng cách ức chế PAF, forskohlii có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của tế bào ung thư. Forskohlii đã được chứng minh là làm giảm lượng đường trong máu, và có thể được sử dụng như một chất đắng tiêu hóa để làm sạch gan, giảm cholesterol và cải thiện tiêu hóa. Do tác dụng của forskohlii, không nên sử dụng khi bạn đang dùng thuốc làm loãng máu, thuốc cao huyết áp, thuốc hạ đường huyết dạng uống, thuốc bệnh tim, hoặc nếu bạn bị rối loạn chảy máu hoặc huyết áp thấp bất thường.

CoQ10- 450mg một ngày- chỉ có hiệu quả chừng nào bạn còn dùng - bệnh có thể tái phát sau khi ngưng thuốc, đặc biệt là ung thư. Có thể mất đến 3 tháng để CoQ10 đi vào các mô của bạn.

KẼM- 75 mg một ngày, dùng với thức ăn.

BẠN MUỐN THỬ THỨ GÌ ĐÓ CẤP TIẾN?
Đối với các khối u trên bề mặt - James Sloane cho biết tiêm PEROXIDE THỦY SINH DẠNG THỰC PHẨM ngay vào khối u bằng ống tiêm, tiêu diệt nó trong vài giây.

QUERCITIN, một flavonoid trong tỏi, anh đào, quả mọng sẫm màu và siêu thực phẩm như tảo chlorella, là một trong những chất chống ung thư mạnh nhất được biết đến - Ngăn chặn các tế bào ác tính kết tụ thành khối u.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

LYCOPENE- Chất chống oxy hóa, chống ung thư mạnh mẽ giúp tạo màu đỏ cho thực phẩm (cà chua, dưa hấu, bưởi, anh đào, ớt đỏ, v.v.). Nó cần một số chất béo để cơ thể hấp thụ. Giúp giảm ung thư tuyến tiền liệt đến 40%. Cũng giúp điều trị ung thư miệng, thực quản, hầu họng, dạ dày, đại tràng và trực tràng (lưu ý đây là tất cả các bộ phận của đường tiêu hóa, nơi thức ăn di chuyển theo). Giảm ung thư cổ tử cung 5X. Giảm một nửa nguy cơ đau tim.

Hạt thì là đen

Hạt thì là đen (Nigella Sativa) – đã được sử dụng để chữa bệnh hàng nghìn năm trong lịch sử đối với mọi loại bệnh bao gồm ung thư, vi khuẩn, vi rút, loét, tiểu đường, viêm mãn tính, bệnh gan và tuyến tụy, nấm, mốc và ký sinh trùng. Chúng được coi là một trong những loại thảo mộc chống ung thư mạnh nhất ở khắp Trung Đông. Trong các nghiên cứu trên chuột trong phòng thí nghiệm, nó được báo cáo là có khả năng ức chế sự phát triển của khối u lên đến 50%, tăng tới 250% sự phát triển của tế bào tủy xương khỏe mạnh, 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 tổn thương do hóa trị và xạ trị. Nó đã được sử dụng cho bệnh ung thư, bệnh tim, mọc tóc, sản sinh tủy xương, dị ứng, các vấn đề về xoang, lo lắng, viêm phế quản, cảm



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

lạnh, cúm, đau bụng ở trẻ sơ sinh, tiểu đường, tiêu chảy, khó tiêu, ợ chua, ký sinh trùng, nấm candida, cholesterol, viêm, mụn trứng cá, viêm khớp, thấp khớp, bỏng, chàm, vẩy nến, nhiễm nấm, giãn phế quản phổi, hen suyễn, lợi sữa mẹ, làm dịu thần kinh, động kinh, tiền liệt tuyến, túi mật, sỏi thận, trĩ, tái tạo tế bào da bị tổn thương. Thuộc họ hoa mao lương, hạt có màu sẫm, mỏng, khi còn nguyên hạt có hình lưỡi liềm. Hạt đen của chúng chứa hơn 100 hợp chất hóa học, nhiều hợp chất trong số đó vẫn chưa được xác định. Thành phần hoạt chất chính trong dầu hạt thì là đen là nigellone tinh thể. Dầu 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 cao phytosterol có trong Dầu Thì là Đen cần thiết cho cơ thể con người để sản xuất các hormone tự nhiên, provitamin D và axit mật - giúp ngăn ngừa rối loạn nội tiết, suy giảm miễn dịch và kẻ giết người số 1 - bệnh tim mạch.

Một nghiên cứu được thực hiện tại Trung tâm Ung thư Kimmel, thuộc Đại học Thomas Jefferson, Philadelphia - đã tiết lộ rằng Thì là đen ĐÃ PHÁ HỦY tế bào ung thư tuyến tuy - với 80% tế bào ung thư bị chết, thật đáng kinh ngac! Nó cũng cho thấy ngăn chặn quá trình phiên mã gen để các **tế bào ung thư không thể tái tạo!**

Thành phần "ảo thuật" có trong Thì là đen dường như là thymoquinone. Các nhà nghiên cứu tin rằng thymoquinone hứa hẹn là một chiến lược phòng ngừa cho bệnh nhân đã trải qua phẫu thuật và hóa trị, và cũng là một biện pháp phòng ngừa ung thư - đặc biệt là đối với những người dễ bị di truyền gen ung thư.
Thì là đen tốt cho tim và hệ thống 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 các mảng xơ vữa động mạch nguy hiểm, cũng như ngăn ngừa sự phát triển của các yếu tố gây viêm trong hệ thống tim mạch tổng thể. 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 cấp tính tiến triển.

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

Đây là danh sách các loài thực vật có tác dụng chữa bệnh ung thư trong cuốn sách của tôi "the Free Food and Medicine Worldwide Edible Plant Guide" Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm về các loài thực vật, tôi khuyên bạn nên tải cuốn sách.

Agrimony (long nha thảo), cỏ linh lăng, lô hội, hạnh nhân, andrographis (xuyên tâm liên), bạch chỉ, atisô, arugula (rau cải lông), măng tây, xương cựa, lê balsam, thu hải đường, bạch dương, óc chó đen, cây kế, việt quất, blue violet, đậu răng ngựa, bông cải xanh, ngưu bàng, butternut (óc chó trắng), bắp cải, canistel (lê ki ma), lô hội (cape

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

aloe), cà rốt hoang dã, tuyết tùng, chaparral *, rau diếp xoăn, chickweed (cây tinh thảo), ớt chuông, quả họ cam quýt, cỏ ba lá, hoa cúc, cleaver (cây vấn vương), coleus forskohlii (húng chanh), collard greens (cải làn, cải rổ), Cornus kousa (cây dương đào), rau họ cải, quả lý chua (currant), quả lý chua đen (black currant), bồ công anh, echinacea (cúc dại Mỹ), cỏ cà ri, hạt lanh, tỏi, gừng, nhân sâm, cây hoàng liên (goldthread), goat's rue (cây dương cữu lý), nho, trà xanh, cây thường xuân, cây phỉ (hạt) (filbert), cây tầm gửi Hoa Kỳ (heal-all), bồ kết ba gai, mít, hà thủ ô Nhật Bản, jiaogulan (giảo cổ lam), kiwi, su hào, kim quất (kumquat), chanh, cam thảo (hoang dã), lô quất (loquat), bông tai (milkweed), chùm ngây (moringa), dâu tằm, mullein (thảo bản bông vàng), mù tạt, myrrh, tầm ma, cỏ yến mạch, ô liu, hành tây, đu đủ, mùi tây, pau d 'arco, paw paw, tía tô, bạc hà, mận và mận khô, poke (cây thương lục Mỹ), quả lựu, cây xương rồng gai, củ cải, mâm xôi, cỏ ba lá đỏ, rooibos, nghệ tây, cây xô thơm (sage), cây ngải đắng (sagebrush), rong biển (bất kỳ loài nào), cây rau tề (shepherd's purse), cây du trơn, hạt bí, bạc hà, quả bí ngô, cỏ ban âu (st. john's wort), dâu tây (hoang dã), ô liu gai, củ cải turnip, nghệ, cải xoong, cỏ lúa mì, cây liễu, yellow dock (cây dương đề), yellowroot (họ Hoàng liên), yucca / joshua, nước ép trái cây màu xanh, loại bỏ sản phẩm từ động vật.

NHỮNG THỨ KHÁC GIÚP CHỐNG UNG THƯ:

- **mầm bông cải xanh ***, bắp cải, củ cải, cải xanh, lá củ cải**
- **cỏ (lúa mạch, lúa mì, linh lăng),**
- **men vi sinh – dạng lỏng, không phải bột khô**
- **trà xanh,**
- **Trà trắng là một loại trà chống ung thư tuyệt vời (mạnh hơn trà xanh)**
- **Dầu EFA**
- **Rau Biển, đặc biệt là tảo dulse - xem bên dưới**
- **lô hội (đặc biệt tốt cho ung thư da)**
- **tiếng cười của bạn**
- **yoga, tập thể dục, hít thở sâu**
- **Củ nghệ- giúp trung hòa các hợp chất ung thư**

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

- **Cây so đo tím - chống khối u - hoạt động tốt hơn khi kết hợp với chaparral.**
- **Myrrh giúp ngăn ngừa lây lan**
- **cỏ ba lá đỏ**
- **củ yucca**
- **lá bạch dương**
- **nghệ**
- **suma (sâm Brazil)**
- **NONI (trái nhàu)**
- **cây tầm ma -giảm axit lactic, tăng cường chức năng gan**
- **2-4 muỗng canh lô hội trước mỗi bữa ăn và trước khi đi ngủ**
- **Keo bạc (Colloidal silver ***)**
- **Phần cùi trắng trên quả chanh có chứa limoene, một chất dinh dưỡng chống ung thư mạnh**
- **Tập thể dục - giảm một nửa nguy cơ ung thư vú, tuyến tiền liệt và đại tràng. Đi bộ đường dài nơi có thiên nhiên, chạy bộ, chạy nhanh, nhảy, khiêu vũ, yoga, gym**

Tế bào ung thư thích thức ăn đã chết. (chế độ ăn uống điển hình của người Mỹ - thực phẩm nấu chín, thực phẩm chế biến - bánh mì, mì ống, sữa, pho mát, thịt, rượu, kẹo, ngũ cốc). Ung thư sống và phát triển trong chất thải không được thải ra và cặn nhầy trong cơ thể. Bạn CẦN làm sạch cơ thể của mình và giữ cho cơ thể sạch trơn tru. Thụt tháo đại tràng, rửa ruột, thải độc gan v.v…. Chất nhầy là nơi sinh sản của những vi sinh vật gây bệnh.



KEO ONG (BEE PROPOLIS)- thứ mà ong phủ lên tổ ong để bảo vệ tổ ong khỏi vi khuẩn có hại. Nó thực sự tốt hơn một số loại kháng sinh trong việc chống lại vi khuẩn và vi rút. Thậm chí chống lại sâu răng

NGƯU BÀNG (BURDOCK)- loại thảo mộc giúp làm sạch máu, gan rất mạnh, kháng khuẩn, kháng nấm và chống khối u.

CỦ NGHỆ - dạng chiết xuất, gia vị màu vàng được sử dụng trong món cà ri. Một chất tan mạnh trong dầu, chống khối u, chống oxy hóa vì thế có thể chống lại vi rút,

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

curcumin (và nghệ) là một chất chống viêm, giảm các triệu chứng đau khớp, ức chế kết tập tiểu cầu, kiểm soát sự tích tụ fibrin dư thừa trong mạch máu dẫn đến cục máu đông. Curcumin làm tăng tiết mật và bảo vệ chống lại sự gia tăng cholesterol trong máu do ăn thức ăn béo. Nó ức chế yếu tố hoại tử khối u (TNF), vì vậy HIV không thể tái tạo trong tế bào T. Nhiều nghiên cứu khẳng định sức mạnh chống khối u của nghệ và curcumin.

TRÀ ESSIAC - công thức trà thảo mộc chống ung thư khá phổ biến bao gồm Me đất chua, rễ cây Ngưu bàng, cây Đại hoàng chưởng diệp (Turkey Rhubarb) và vỏ cây Du trơn.

CÂY MÓNG MÈO *** - (una de gato) Một loài thực vật kỳ diệu của rừng nhiệt đới có tất cả các công dụng. Nó chứa một loại alkaloid giúp các tế bào bạch cầu ăn những thứ xấu. Nó giúp sửa chữa DNA, làm sạch đường ruột và chữa lành tất cả các loại rối loạn đường ruột và đường tiêu hóa như loét, bệnh Chrohns, viêm túi thừa, hội chứng rò rỉ ruột và viêm đại tràng. Nó giàu polyphenol chống oxy hóa và một số steroid thực vật như beta -sitosterol, cây móng mèo có hiệu quả đối với sức khỏe tim mạch và sự mất cân bằng hormone như sưng tuyến tiền liệt và hội chứng tiền kinh nguyệt (PMS). Nó cũng tốt cho bệnh thấp khớp, ung thư, dị ứng, nấm candida, mụn rộp sinh dục, herpes zoster (bệnh giời leo), HIV, nhiễm trùng bàng quang và nhiễm độc từ ô nhiễm môi trường. Một loại thảo mộc đa năng tuyệt vời nên có sẵn trong nhà.

NHÂN SÂM **** (xem bên dưới)

INDI- (không có trong thực phẩm) là khoáng chất vi lượng hiếm thứ 7 với các đặc tính kỳ diệu được để chống lại các bệnh nghiêm trọng như ung thư và AIDS. Là một sản phẩm hiệu dụng. Uống chỉ một vài giọt mỗi ngày

MGN-3: Một sự kết hợp chống ung thư mạnh mẽ của nấm đông cô và chiết xuất từ cám gạo kháng vi rút, cũng làm giảm tác dụng phụ độc hại của hóa trị và bức xạ. Không có sẵn ở Mỹ.

MODIFIED CITRUS PECTIN- (MCP): chất xơ hòa tan trong nước được làm từ trái cây họ cam quýt giúp ngăn ngừa ung thư lây lan (di căn). Kết quả tốt với ung thư đại tràng và ung thư vú.

RESERVATROL- một chất chống oxy hóa có trong rượu vang và nho có thể giúp ngăn ngừa ung thư, được sử dụng để đảo ngược bệnh bạch cầu.

VITAMIN A- Làm thuyên giảm nhiều loại ung thư (phải dùng với một lượng nhỏ chất béo / dầu tốt cho sức khỏe và kẽm để hấp thụ). Đặc biệt hiệu quả chống UNG

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

THƯ PHỔI.

ALPHA CAROTENE- tiền chất Vitamin A - cà rốt, bí đỏ và các loại trái cây và rau màu đỏ / cam và vàng khác. Có hàm lượng vitamin A thấp hơn Beta Carotene nhưng chống oxy hóa mạnh hơn 38% và bảo vệ da, gan và ung thư phổi cao hơn 10%.

LUTEIN AND ZEAXANTHIN- Carotenoid chống oxy hóa giúp bảo vệ chống lại ung thư đại tràng. Nguồn cung cấp - rau bina, cải xoăn, hầu hết các loại trái cây và rau.

VITAMIN B-12- quan trọng đối với tất cả các phản ứng miễn dịch, tối quan trọng đối với quá trình tổng hợp DNA và hình thành tế bào hồng cầu, có ghi nhận tốt trong việc kiểm soát ung thư, đặc biệt là sự phát triển của khối u. Nguồn cung cấp – rau biển màu xanh, men dinh dưỡng.

D-LIMONENE- có trong **VỎ VÀ HẠT CỦA TRÁI CÂY HỌ CAM QUÝT VÀ GIA VỊ NHƯ CARAWAY, THÌ LÀ VÀ CAM BERGAMOT**, D-limonene giúp chống lại ung thư bằng cách tăng tốc thải độc gan. Nó cũng ức chế ung thư dạ dày, phổi và vú.

- **tập thể dục**
- **làm sạch đường ruột**
- **thở sâu**
- **chế độ ăn nhiều rau xanh, rau sống tươi, trái cây, v.v.**
- **đất sét bentonit**
- **nước suối**
- **giảm căng thẳng**
- **giảm tiếp xúc với chất độc (khói, nhựa, thuốc trừ sâu, chất tẩy rửa)**

Đối với ung thư vú hoặc ung thư buồng trứng do thiếu iốt, rong biển là thứ tuyệt vời, cộng với vài giọt iốt khử độc.

CHIẾT XUẤT TRÀ TEAGA rất hiệu quả chống khối u.

CHIẾT XUẤT NẤM LINH CHI – chống ung thư nói chung

XUYÊN TÂM LIÊN- Chống viêm, kháng virus, kháng khuẩn, chống ký sinh trùng,



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

tiêu diệt ung thư, bảo vệ gan, lọc máu và tăng cường miễn dịch (nâng cao số lượng và đẩy mạnh hoạt động của các tế bào bạch cầu), đây là một loại thảo mộc chữa ung thư có vị đắng. Hãy nhớ rằng - bạn cần những thứ có VỊ ĐẮNG, không phải những có vị ngọt như bột nước ép trái cây cô đặc.

ĐẤT SÉT BENTONITE - uống hoặc thêm đất sét ngậm nước (thuốc đắp) dán lên các nốt u mỗi ngày ... đất sét kéo ung thư ra ngoài.

LIỆU PHÁP ANTI-NEOPLASTON (Tiến sĩ Stanislaw Burzynski)
Antineoplaston bao gồm các peptit nhỏ, các thành phần của protein và các chất chuyển hóa peptit được đưa vào qua đường uống hoặc tiêm tĩnh mạch. Chúng hoạt động bằng cách xâm nhập vào tế bào và thay đổi các chức năng cụ thể của gen. Một số kích hoạt các gen ức chế khối u ngăn ngừa ung thư, trong khi những gen khác ức chế các tế bào sinh ung thư buộc tế bào ung thư phân chia không kiểm soát. Antineoplastons làm cho các tế bào ung thư trở lại bình thường hoặc chết mà không phân chia.
Để biết thêm thông tin, hãy gửi thư tới P.O. box 1770 Pacific Palisades, CA 90272

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng chỉ cần nhịn ăn 3 ngày một tháng đã giúp giảm đáng kể bệnh tật, thậm chí là ung thư.

ÁNH NẮNG MẶT TRỜI- bạn phải ra ngoài, dưới trời nắng. Không có ánh nắng mặt trời, bệnh tật phát triển, thậm chí cả ung thư (xem phần SUNLIGHT)

NIACIN được biết là có đặc tính chữa ung thư

CHẤT XƠ!***
Ăn thực phẩm giàu chất xơ như hạt chia (trong nước) hoặc hạt lanh xay bằng máy xay cà phê, cám gạo, thực vật họ đậu, cà rốt, lúa mạch, củ cải đường, củ cải, rau ăn lá và bắp cải. Hạt lanh rất giàu EFAs – các dinh dưỡng thực vật chống ung thư.

LYCOPENE- chất chống oxy hóa mạnh mẽ giúp tạo màu đỏ cho thực phẩm. Rất hứa hẹn trong việc chống ung thư tuyến tiền liệt, dạ dày, đại tràng và trực tràng. Cần có một chút chất béo/dầu ăn lành mạnh để cơ thể chuyển hóa.

MODIFIED CITRUS PECTIN- (MCP): chất xơ từ trái cây họ cam quýt (tan trong nước) dường như ngăn ngừa ung thư lây lan. Có kết quả tốt với ung thư đại tràng, ung thư vú và ung thư tuyến tiền liệt.

PHẤN ONG (BEE POLLEN) giúp ngăn ngừa và điều trị các bệnh ung thư như ung thư vú và tử cung.
.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

NHÂN SÂM- thích ứng hiệu quả nhất trong tất cả các loại thảo mộc

- Dùng trong vài tháng đến một năm có hiệu quả hơn nhiều so với dùng theo liều ngắn hạn.
- giúp bảo vệ chống lại cơn đau tim và bệnh tim, giảm huyết áp cao
- tốt cho loét dạ dày do rượu / niêm mạc dạ dày bị tổn thương
- tác dụng giống như insulin đối với việc điều chỉnh lượng đường, kích thích loại bỏ đường
- có đặc tính chống lão hóa - bảo vệ chống lại lão hóa da và nếp nhăn sớm
- chống lại nhiễm trùng do vi rút
- kích thích hoạt động của tế bào tiêu diệt
- giúp chống lại bức xạ, kim loại nặng, chất ô nhiễm trong không khí
- tốt cho tinh thần và tâm lý trong dài hạn.
- cải thiện rõ ràng về tinh thần, giảm trầm cảm
- cải thiện trí nhớ, sự tập trung, sự tỉnh táo và khả năng học tập
- tốt cho chứng mất ngủ
- tốt cho bệnh Alzheimers
- Thảo mộc trị căng thẳng**
- cân bằng hormone và kích thích tình dục cho cả nam và nữ
- là nguồn cung cấp testosterone từ thực vật, làm tăng số lượng tinh trùng
- hỗ trợ tuyến thượng thận và tuyến tiền liệt
- tăng cường tổng hợp oxit nitric (NO) giúp nam giới bất lực có khả năng cương cứng mạnh mẽ hơn.



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

- **tăng hiệu quả hoạt động của tim mạch để tăng năng lượng hoạt động tình dục và tập luyện thể thao.**
- **Đối với phụ nữ- giúp cân bằng nội tiết tố, để chống lại ung thư vú, lạc nội mạc tử cung và các vấn đề liên quan đến hormone.**
- **có tác dụng giống estrogen - tương tự như hormone steroid nữ.**
- **ngăn cản sự mỏng dần của thành âm đạo sau khi mãn kinh và cảm giác khó chịu ở thời kỳ mãn kinh khi giao hợp.**
- **giúp năng lượng tinh thần của phụ nữ chuyển hóa sang năng lượng làm tình**
- **chống oxy hóa và tốt cho tim mạch phụ nữ.**



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

AXIT FULVIC-

Axit Fulvic, Shilajit và Sinh vật phù du.
(thu được từ một chất keo hữu cơ rỉ ra từ các khe đá Himalaya thời tiền sử)
Là chất điện phân tự nhiên hiệu dụng nhất, axit fulvic khôi phục cân bằng điện cho các tế bào bị tổn thương, trung hòa chất độc và có thể loại bỏ ngộ độc thực phẩm trong vòng vài phút. Khi nó gặp các gốc tự do có điện tích âm hoặc dương chưa ghép đôi, thì cung cấp điện tích trái dấu và cân bằng để trung hòa gốc tự do. Axit Fulvic làm cho các khoáng chất có hoạt tính sinh học, có tính khả dụng sinh học và là hữu cơ. Vì vậy, nó giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn để tăng tốc độ phát triển xương và tái tạo mô mới cho những người có vấn đề về xương khớp. Hay tình trạng thiếu hụt khoáng chất khiến chúng ta mắc phải nhiều bệnh tật, **bị lão hóa**, ốm đau và hủy hoại thể chất của chúng ta nhiều hơn so bất kỳ yếu tố nào khác.
Khoáng chất ở trạng thái "đá" tự nhiên là vô dụng đối với chúng ta, nhưng một khi cây trồng hấp thụ và chuyển hóa chúng, cơ thể chúng ta có thể tận dụng nguồn "khoáng chất hữu cơ". Axit fulvic được tạo ra từ các vi sinh vật sống trong đất, chúng chuyển khoáng chất và dinh dưỡng từ đất sang cây trồng. Axit fulvic giữ chặt và sửa soạn các khoáng chất để tế bào của chúng ta có thể chấp nhận và sử dụng. Đồng thời, dường như nó cũng làm tan biến những mảng bị vôi hóa tích tụ nhiều năm trong cơ thể, khớp, động mạch và cơ bắp làm cho chúng ta cảm thấy linh hoạt hơn, hồng hào và tươi trẻ trở lại. Axit fulvic là chất chống ôxy mạnh, có thể trung hòa gốc tự do một cách an toàn mà không trở thành gốc tự do, VÀ có thêm một lợi ích là có thể vượt qua hàng rào máu não!

Axit Fulvic/Shilajit giúp tăng cường nguồn năng lượng cốt yếu chịu trách nhiệm về sức khỏe tinh thần và tình dục, cũng chính là năng lượng dễ bị mất đi bởi lo âu và căng thẳng. Sử dụng Shilajit để tái tạo sức sống. Nghĩa tiếng Phạn là 'kẻ chinh phục những ngọn núi và kẻ hủy diệt sự yếu đuối.' Những người đã sử dụng Shilajit khẳng định nó có tác dụng kỳ diệu như cung cấp năng lượng nhiều hơn, giảm các vấn đề về tiêu hóa, tăng ham muốn tình dục, giảm các vấn đề về tiết niệu, tiểu đường; chống ôxy hóa, chống suy nhược, phù nề, thiếu máu, viêm khớp, các vấn đề về khớp; giảm cholesterol, cải thiện trí nhớ và nhận thức, cải thiện bệnh tiểu đường, giảm dị ứng, xử lý căng thẳng tốt hơn, cải thiện chất lượng cuộc sống và tuổi thọ… dường như chữa khỏi tất cả các bệnh.

NONI người dân đảo Polynesia sử dụng Noni như một cây thuốc chính trong hàng nghìn năm. Nó có hiệu quả đáng kinh ngạc chống lại các bệnh thoái hóa chính như tiểu đường loại II, huyết áp cao, bệnh tim, viêm khớp, rối loạn tiêu hóa, cảm lạnh, cúm, nhiễm trùng xoang, đau đầu, các vấn đề về tâm thần, rối loạn da và nhiều bệnh khác. Noni có hoạt tính chống khối u, tác dụng chống viêm, tác dụng sửa chữa và tái tạo tế bào và tăng cường hệ thống miễn dịch. Là một loại thuốc giảm đau tuyệt vời cho những loại bệnh như hội chứng ống cổ tay và đau thần kinh tọa. Có thuộc tính kháng khuẩn, chống lại e.coli, v.v… Nó chứa đầy đủ các loại vitamin,

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

khoáng chất, nguyên tố vi lượng bí ẩn, enzym, co-enzym, sterol thực vật, chất chống oxy hóa và bioflavonoid. Hãy dùng thử ở dạng trái cây đông khô nguyên quả để có hiệu quả nhất.

ACIDOPHILUS- lợi khuẩn tổng hợp chất dinh dưỡng trong đường ruột, chống lại vi khuẩn gây bệnh xấu như candida albicans và E.Coli, giúp duy trì môi trường đường ruột khỏe mạnh. Đồng thời tốt cho các bệnh tự miễn dịch liên quan đến nhiễm độc đại tràng, như viêm khớp dạng thấp và hội chứng mệt mỏi mãn tính. Điều trị herpes simplex I và II, mụn trứng cá, loét miệng, thậm chí cholesterol cao. Giúp làm chậm sự phát triển của ung thư. Sử dụng cho tiêu hóa và tốt cho sức khỏe tổng thể. Uống vào cuối ngày hoặc khi bụng đói. Không dùng cùng một lúc với các enzym.



QUẢ ACAI là một nguồn cung cấp dồi dào AXIT ELLAGIC, có tác dụng chống ung thư, kháng khuẩn và chống virus, có nhiều chất chống oxy hóa hơn tất cả các loại quả mọng khác

Cỏ linh lăng - Chà. Tôi bắt đầu từ đâu nhỉ? Có nhiều vitamin C, D, E, K cho xương và hệ miễn dịch chắc khỏe. Nó kiềm hóa máu. Nó chứa vitamin nhóm B hoàn chỉnh, vitamin C, D, E, K, octacosanol, U, bo, canxi, crom, coban, florua, sắt, mangan, magiê, selen, silic, natri, lưu huỳnh, thiếc, khoáng vi lượng, kẽm, coumarin , 8 enzym tiêu hóa, tất cả 18 axit amin thiết yếu (khiến nó trở thành nguồn cung cấp protein chủ yếu), axit béo và saponin. Cỏ linh lăng giàu phytoestrogen (tốt để ngăn ngừa mất xương và tạo ra các hormone). Nó kích thích và nuôi dưỡng tuyến yên, bảo vệ khỏi nhiễm độc bức xạ, trung hòa axit và chất độc trong cơ thể, điều trị viêm khớp và ung thư, tăng cường tất cả các mô, điều trị loét, làm chắc xương, chắc răng và làm sạch đại tràng. Úi chà!

QUẢ AMLA – QUẢ ME RỪNG (INDIAN GOOSEBERRY)
(một thành phần chính trong công thứ vitamin C thảo dược của tôi MarkusVitaminC.com)
Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng Amla không chỉ chống lại các tế bào ung thư mà còn tiêu diệt chúng https://youtu.be/49PMkTQJLKo. Nó đã được chứng minh là chống lại 6 loại ung thư khác nhau – ung thư phổi, vú, cổ tử cung, buồng trứng và đại trực tràng. Đây là một trong những nguồn thảo dược giàu vitamin C và bioflavonoids, mỗi quả amla chứa tới 700mg Vitamin C. Nổi tiếng với đặc tính chống lão hóa, tăng cường miễn dịch, amla được sử dụng cho bệnh thiếu máu, hen suyễn, chảy máu nướu răng, tiểu đường, cảm lạnh, bệnh phổi, bệnh tăng nhãn áp, tăng huyết áp, nhiễm nấm men, thậm chí được sử dụng để điều trị ung thư. Amla làm tăng mức độ superoxide dismutase (SOD), làm giảm viêm động mạch và củng cố hệ thống mạch máu. Là một chất chống oxy hóa, kháng vi rút và kháng khuẩn mạnh mẽ, kháng nấm, chống viêm và chống co thắt. Nó làm sạch và làm khỏe gan. Tuyệt vời

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

cho những người sợ đường vì nó bảo vệ các mạch máu khỏi bị tổn thương insulin và cải thiện độ nhạy insulin của cơ thể. Nó cải thiện sự trao đổi chất protein và. Chứa vitamin A, B1, B2, B3, C, D, E, canxi, crom, coban, sắt, mangan, magiê, phốt pho, kali, selen, silic, thiếc, kẽm, bioflavonoid và saponin.

VITAMIN C TỰ NHIÊN

KHÔNG sử dụng loại vitamin C tổng hợp (ascorbic acid) bán ở quầy thuốc – không dùng dạng bột, dạng viên, v.v…. Những loại này không có tính ổn định cao. Chúng thực sự trở thành chất gây ôxy hóa ở mức độ cao thay vì chống ôxy hóa. Nguồn cung cấp vitamin C tốt nhất là từ quả amla (quả me rừng) hoặc quả sơ-ri (cherry, có sẵn dạng bột). Nguồn cung cấp dạng thảo dược khác gồm lá thông (nhiều gấp 300 lần vitamin C so với cam), quả tầm xuân (có màu đỏ), ổi, quả mận gai Ấn Độ, lá tầm ma, hắc mai biển, vỏ cam chanh & vỏ trái cây dùng làm flavonoid sinh học. Vitamin C cũng được tìm thấy trong trái cây họ cam quýt, kiwi, đu đủ, cải xoong, anh đào, cà chua, ớt chuông xanh, dâu tây, rau lá xanh, ớt chuông đỏ, bông cải xanh.

Nguồn cung cấp vitamin C lớn nhất trên thế giới là cây mận Gubinge, một loại cây quý hiếm ở Úc mà những người bình thường hầu như không thể nào có được. Nó được người trong bộ lạc tại đây thu hoạch. Cây mận Gubinge có trong **công thức VITAMIN C của tôi**, được đóng trong chai và thực sự hàm lượng rất cao. Đây là sản phẩm vitamin C tốt nhất, hiệu dụng nhất hành tinh. Bạn có thể xem tại MarkusProducts.com



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Ashwagandha- SÂM ẤN ĐỘ giảm căng thẳng/tăng năng lượng/ giúp hạnh phúc

Là một trong thảo mộc nổi tiếng nhất nhất thế giới, Ashwagandha là loại thảo mộc dễ thích nghi thuộc họ ớt chuông, được biết đến với cái tên “sâm Ấn Độ”. Cung cấp năng lượng và nâng cơ trẻ hóa đồng thời làm dịu và thư thái hệ thần kinh.

Về mặt hóa học, nó tương tự như sâm, thậm chí dường như còn hiệu dụng hơn ở khả năng giảm căng thẳng. Là một thảo mộc tuyệt vời để điều trị tình trạng kiệt sức do căng thẳng thần kinh và thể chất, bao gồm điều trị vết loét liên quan đến căng thẳng và suy kiệt thần kinh. Nó giúp tăng cường hormone tuyến giáp và tuyến thượng thận để ngăn ngừa tình trạng kiệt quệ của tuyến giáp do căng thẳng gây ra.

Ashwagandha là thảo mộc kích thích tình dục tuyệt vời, giúp tăng ham muốn và phong độ ở 70% nam giới đã sử dụng.

Sâm Ấn Độ có tác dụng giống như estrogen giúp cầm máu bên trong, chảy máu tử cung quá mức, trĩ và kiết lị (tiêu chảy ra máu). Nó cũng giúp chống trầm cảm (rất tốt cho phụ nữ).



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Ashwagandha làm trẻ hóa và giúp nuôi dưỡng các mô, đặc biệt là cơ và xương, tuyến thượng thận và hệ sinh sản.

Dùng cho các trường hợp mệt mỏi, bệnh mãn tính, liệt dương, vấn đề về trí nhớ, đau khớp, thấp khớp, lo lắng, mất ngủ, rối loạn hô hấp, rối loạn thần kinh, rối loạn phụ khoa, nhiễm trùng tử cung, vô sinh nam, bất lực, xung thần kinh, tăng khả năng tình dục, rối loạn cương dương, khả năng sinh sản của nữ và nam, viêm, ung thư, tăng hemoglobin, cải thiện tuần hoàn, hấp thụ chất dinh dưỡng, bổ gan và thận, giúp minh mẫn, bổ thần kinh và thúc đẩy giấc ngủ ngon, cải thiện trí nhớ, giảm bạc tóc, tăng hiệu suất ở vận động viên, cân bằng nội tiết tố, tăng huyết áp, chống lão hóa.

PHẤN ONG (BEE POLLEN)- là siêu thực phẩm hoàn chỉnh nhất của tự nhiên với tất cả 22 axit amin, đầy đủ các enzym, coenzyme, B12, vitamin B, chất béo, khoáng chất, vitamin, v.v. Nó có mọi chất dinh dưỡng được biết đến mà cơ thể chúng ta cần. Nó là gì? Nó được ong thu thập từ hoa, trộn với mật ong, sau đó tạo thành hạt. Rất tốt để tạo năng lượng và chữa bệnh. Thức ăn từ ong đã được ca ngợi trong hầu hết mọi tôn giáo trong suốt lịch sử. Phấn ong có trong kinh thánh. Phấn ong làm trẻ hóa cơ thể và kéo dài tuổi thọ. Những người nuôi ong ở Nga thường thọ hơn 100 tuổi. Nó làm tăng năng lượng. Các vận động viên đẳng cấp thế giới thường sử dụng phấn ong. Nếu bạn bị dị ứng với phấn hoa hoặc bào tử, hãy thử phấn ong tại địa phương. Nó làm giảm các vấn đề về hô hấp như viêm phế quản, viêm xoang và cảm lạnh. Nó giúp cân bằng nội tiết tố, giúp tăng cường sức khỏe sinh sản và kinh nguyệt (bao gồm cả ham muốn tình dục) và rất hiệu quả đối với các vấn đề về tuyến tiền liệt, giảm viêm BPH và cải thiện lưu lượng nước tiểu. Phấn hoa ong rất giàu enzyme, giúp hỗ trợ các vấn đề táo bón-tiêu chảy, giúp chống lão hóa, tăng trí não và thể lực. Nó có 15% lecithin, hỗ trợ hệ thần kinh và não, và thậm chí còn có hàm lượng axit nucleic cao giúp bảo vệ chống lại bức xạ. Chỉ lấy phấn ong CỦA ĐỊA PHƯƠNG bạn sống nếu có thể (giúp tránh các phản ứng dị ứng và cũng tươi hơn). Bắt đầu với một vài hạt, sau đó từ từ tăng lên tới vài thìa cà phê, cho vào món salad hoặc sinh tố.

Kiểm tra xem nó có tươi không - cho vào nước – chìm xuống thì tốt, nổi lên thì bị ôi thiu. Vớt phần nổi và bỏ đi.

KEO ONG- THỰC PHẨM TUYỆT VỜI! Đó là thứ mà ong phủ lên tổ ong để bảo vệ tổ ong khỏi vi khuẩn có hại. Keo ong được thu thập từ nhựa dính trên vỏ cây. Nó là một chất chống vi rút, chống sinh vật, chống vi khuẩn rất mạnh. Nó thực sự tốt hơn nhiều loại kháng sinh trong việc chống lại vi khuẩn và vi rút như E-Coli và salmonella! Nó rất hiệu quả chống lại bệnh viêm phổi, loét, tăng tốc độ liền của

xương bị gãy và giúp phát triển các tế bào mới. Keo ong thậm chí còn chống lại sâu răng, bệnh nướu răng, huyết áp cao, mảng bám động mạch, ung thư da, mụn

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

cóc, mụn rộp và nhiều thứ khác. Ong là thiên thần. Mọi thứ chúng làm và tạo ra đều kỳ diệu.

BETA-1, 3-D-GLUCAN- Một polysaccharide từ men làm bánh. Nấm, lúa mạch và yến mạch cũng có. Beta Glucan giúp tăng cường khả năng miễn dịch, tăng tốc độ chữa lành, vô hiệu hóa mầm bệnh, giảm viêm, chống khối u, cảm lạnh, cúm, nhiễm virus, viêm phổi, viêm xoang, viêm phế quản, giảm nếp nhăn chống lão hóa. Nó làm trẻ hóa làn da, độ đàn hồi, giúp giữ ẩm và ngậm nước. Nó thậm chí còn được sử dụng cho các khối u ác tính trên da.

MĂNG CỤT- chống viêm

Vỏ của quả măng cụt được coi là một trong những chất chữa bệnh tự nhiên rất mạnh. Vỏ măng cụt chứa đầy một nhóm chất chống oxy hóa được gọi là "xanthones." (ít nhất 40 loại xanthones khác nhau đã được xác định cho đến nay), mỗi loại có một đặc tính chữa bệnh khác nhau.

Nó cũng có chất chống oxy hóa tương tự như chất được tìm thấy trong hạt cacao và polysaccharides tương tự như chất có trong lô hội, trái nhàu và nấm dược liệu.

Lợi ích và công dụng là - khỏe khớp, giảm đau, giảm đau, viêm khớp, xơ vữa động mạch, chống lão hóa, kháng khuẩn, kháng virus. kháng nấm, kháng histamine, chống viêm, kháng khuẩn, chống oxy hóa, kháng u, chống ung thư, đã được thử nghiệm chống lại ung thư vú, bệnh bạch cầu, bảo vệ tim, cảm lạnh và cúm, đục thủy tinh thể, bệnh tăng nhãn áp, tăng cường hệ thống miễn dịch, hỗ trợ, giúp bảo vệ gan, giúp tăng năng lượng tinh thần, sự tập trung và thời gian chú ý, giúp tạo cảm giác dễ chịu, hạnh phúc tổng thể.

CÂY TINH THẢO (CHICK WEED)- có chất chống ôxy hóa làm giảm lượng chất béo trong cơ thể - đặc biệt là tình trạng cellulite (sần da vỏ cam), loại bỏ mảng bám khỏi động mạch, xây dựng mô thần kinh, điều hòa tuyến giáp, làm tan u nang và khối u, kiềm hóa máu, chữa lành vết loét, loại bỏ dịch nhầy lâu ngày đã trở nên khô cứng khỏi đại tràng, trung hòa độc tố, kích thích bạch huyết và các tuyến, và có thuộc tính làm nhuận tràng. Cây tình thảo sao có chứa nhóm vitamin B hoàn chỉnh, vitamin C & D, canxi, crom, coban, đồng, sắt, mangan, magiê, molypden, phốt pho, kali, selen, silic, natri, thiếc, kẽm, lecithin, axit béo, bioflavonoid và saponin. Điều hòa hệ vi sinh đường ruột.

Germanium trong thực vật, giống như CẢI XOONG, là germanium hữu cơ an toàn. SUMA là nguồn thảo dược cao nhất. Đó là chất bổ sung germanium dioxide tổng hợp cần phải tránh.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

CARNOSINE

Carnosine kéo dài tuổi thọ của mọi tế bào trong cơ thể bạn.

- **chống lão hóa**
- **tốt cho da, chống nếp nhăn**
- **alzheimers**
- **tốt cho thần kinh**
- **bệnh tim**
- **tạo thể hình - ngăn ngừa mỏi cơ, giúp giữ nước**

Carnosine là một axit amin tự nhiên, hoạt động rất thú vị. Là một chất chống oxy hóa mạnh, ngăn ngừa tổn thương tế bào và cải thiện chức năng của tế bào. Nó giúp đào thải ion kim loại ra ngoài cơ thể (loại bỏ độc tố khỏi cơ thể).
nó có đặc tính tăng cường miễn dịch, được biết là làm giảm và ngăn ngừa tổn thương tế bào do beta amyloid (chất được tìm thấy trong não của bệnh nhân Alzheimer).

Carnosine giúp ngăn chặn quá trình glycosyl hóa - liên kết ngang của protein và phân tử DNA do đường aldehyde phản ứng với các axit amin trên phân tử protein và tạo ra các Sản phẩm glycat hóa bền vững (AGE). Liên kết ngang là hiệu ứng xảy ra khi bạn cắt đôi quả táo khiến nó dần chuyển sang màu vàng. Chất chống glycosyl hóa như vậy có thể có lợi cho bệnh tiểu đường, đục thủy tinh thể, bệnh thần kinh, suy thận và các bệnh về da, cũng như các đặc tính chống lão hóa nói chung, đặc biệt là cải thiện tình trạng da.



Năm 1999, các nhà nghiên cứu Úc xác nhận rằng Carnosine làm tăng tuổi thọ của các tế bào nguyên bào sợi của con người trong phòng thí nghiệm. Carnosine đã mở rộng giới hạn Hayflick (số lần tối đa một ô có thể phân chia) từ 50 tới thêm 10

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

lần nữa. Nó cũng đã được chứng minh rằng động vật có hàm lượng Carnosine cao hơn dường như sống lâu hơn. Mặc dù nghiên cứu trong lĩnh vực này vẫn đang được tiến hành, Carnosine có thể trở thành một chất bổ sung phổ biến để kéo dài tuổi thọ.

Carnosine cũng có thể hoạt động như một chất dẫn truyền thần kinh (chất truyền thông tin hóa học trong hệ thần kinh). Carnosine đã được gọi là một chất dinh dưỡng kéo dài tuổi thọ kể từ khi các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm trên các mô chỉ ra rằng nó có thể trì hoãn sự lão hóa và kích thích sự trẻ hóa tế bào trong các nguyên bào sợi của người được nuôi cấy. Carnosine được gọi là dipeptide chống lão hóa và chống oxy hóa.

Protein là nền tảng của sự sống. Bao gồm các chuỗi axit amin, protein đóng cả hai vai trò cấu trúc và chức năng trong cơ thể con người. Các protein cấu trúc như collagen hỗ trợ xương, gân và da, trong khi các protein chức năng được gọi là enzym xúc tác các phản ứng sinh hóa duy trì sự sống trong toàn bộ cơ thể. Tuy nhiên, khi chúng ta già đi, những protein quan trọng này sẽ bị đe dọa bởi quá trình gây hại được gọi là glycat hóa. Được định nghĩa là một phản ứng phi enzym giữa protein và đường, quá trình glycat hóa làm thay đổi cấu trúc của protein một cách không thể đảo ngược. Những protein bị thay đổi này, được gọi là Sản phẩm glycat hóa bền vững (AGEs), không còn có thể thực hiện hiệu quả các vai trò quan trọng của chúng trong toàn bộ cơ thể. AGEs có liên quan đến nhiều bệnh liên quan đến lão hóa, bao gồm bệnh Alzheimer, ung thư và bệnh tim.

Được định nghĩa là một phản ứng không có enzym giữa protein và đường, quá trình glycat hóa làm thay đổi cấu hình của protein một cách không thể đảo ngược lại. Những protein bị thay đổi này, được gọi là Sản phẩm glycat hóa bền vững (AGEs), không còn có thể thực hiện hiệu quả các vai trò quan trọng của chúng trong toàn bộ cơ thể. AGEs có liên quan đến nhiều bệnh liên quan quá trình lão hóa, bao gồm bệnh Alzheimer, ung thư và bệnh tim.

Thật may mắn, carnosine giúp bảo vệ các protein của cơ thể chống lại các tác động làm tê liệt của quá trình glycat hóa. Bằng cách ngăn chặn sự hình thành các AGE nguy hiểm, carnosine có thể giúp các protein trong cơ thể giữ được sức sống và chức năng trẻ trung của chúng.

Carnosine là một hợp chất an toàn, được dung nạp tốt, bao gồm các axit amin beta-alanin và L-histidine. Có tự nhiên trong não người với nồng độ cao và mô cơ xương, carnosine đã được chứng minh trong nhiều nghiên cứu để ức chế quá trình peroxy hóa lipid và tổn thương tế bào do gốc tự do gây ra. Bằng chứng bổ sung cho thấy carnosine có thể giúp bảo vệ não chống lại sự thiếu hụt oxy, trì hoãn sự suy giảm thị lực do lão hóa và kéo dài tuổi thọ của động vật có vú. Các nhà khoa học đã công

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

nhận rằng carnosine có thể có ứng dụng trong việc điều trị nhiều bệnh, bao gồm viêm khớp, loét dạ dày và tá tràng, huyết áp cao, rối loạn chức năng vỏ thượng thận, ngưng thở khi ngủ, viêm mãn tính, ung thư, bệnh tim và bệnh Alzheimer.

HÓA TRỊ

Trước hết, tôi thực sự khuyên bạn không nên hóa trị- Tôi đã thấy quá nhiều người chết vì nó. Tôi đã thấy nó đẩy nhanh tình trạng bệnh của mọi người. Nó làm cơ thể bạn yếu đi rất nhiều, phải cần đến phép màu nhiệm mới có thể quay trở lại vùng đất sống. Tiến sĩ Schulze chỉ ra rằng những người ở châu Âu bị ung thư nhưng họ chọn không làm gì với nó, sống lâu hơn gấp 4 lần so với những người ở Mỹ được hóa trị, xạ trị hoặc phẫu thuật. Ông cũng chỉ ra rằng theo sách hướng dẫn của Merck, hóa trị là mù tạt lưu huỳnh được sử dụng trong Thế chiến thứ nhất để giết binh lính và trong Thế chiến thứ hai để giết hàng triệu người trong các trại tử thần. Chemo gây độc cho tất cả các tế bào, đặc biệt là làm tổn thương thận. Một khi thận bị đánh gục, chúng không thể sản xuất đủ năng lượng Qi (hoặc Ki) cho toàn bộ cơ thể, chỉ giữ năng lượng cho những phần thiết yếu cho sự sống. Những thứ ít quan trọng hơn như tóc không còn năng lượng sống và rụng.

Nhưng nếu bạn đã qua hóa trị hoặc đã mua cuốn sách này của tôi sau khi việc đã rồi, thì hãy sử dụng thật nhiều **CÔNG THỨC XANH** và Glutathione của tôi.

GLUTATHIONE- một axit amin chính chống oxy hóa, tăng cường miễn dịch giúp vô hiệu hóa độc tính của bức xạ và hóa trị. Nó dính vào các chất gây ung thư, vì vậy chúng có thể bị tiểu ra ngoài (hoặc bị dịch mật phân hủy). Nó giải độc gan của bạn khỏi các kim loại nặng, thuốc lá, rượu và chất độc ma túy, cũng như khỏi tác động của hóa trị và xạ trị. Nó giúp các tế bào bạch cầu tiêu diệt vi khuẩn. Cơ thể sản xuất ít glutathione hơn khi bạn già đi, vì vậy bạn cần bổ sung nhiều hơn hoặc ăn các thực phẩm có chứa glutathione. Một trong những cách tốt nhất để bổ sung chất này là N-acteylcystein (NAC), một axit amin cơ thể chuyển đổi thành glutathione. Một số nguồn thực phẩm tự nhiên có glutathione là dưa hấu, đào, cam, măng tây và bơ. Nếu bạn dùng thuốc viên hoặc dạng bột, hãy dùng khoảng 300-600mg mỗi ngày.



KALI (POTASSIUM)

Người dùng nhiều muối cần nhiều kali. Muối vô cơ lấy kali từ các tế bào khiến chúng dễ bị tấn công. Gerson đã giúp chữa bệnh cho mọi người bằng cách bổ sung nhiều kali vào chế độ ăn uống với lượng các muối kali này tương đương nhau -

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Kali Gluconate - Kali axetat Mono-Kali Phosphate pha với nước và thêm vào nước ép trái cây.
Liệu pháp của Gerson cũng sử dụng **DẦU HẠT LANH** trong chế độ ăn.

ARGININE- axit amin thiết yếu, tăng cường hormone tăng trưởng và điều chỉnh tuyến ức để tăng cường sức khỏe miễn dịch. Đối với các vận động viên và những người tạo hình thể, arginine làm tăng cơ bắp trong khi giảm sự thèm ăn và đốt cháy chất béo. Nó giúp chữa lành da và vết thương, ngăn chặn các khối u hình thành và tăng khả năng di chuyển của tinh trùng và chức năng sinh sản. Tăng cường oxit nitric (NO) cho tuần hoàn và chức năng tình dục ở nam giới VÀ phụ nữ. Kiểm soát sự thoái hóa của các tế bào cơ thể. Không dùng nếu bạn bị nhiễm vi rút Herpes hoặc tâm thần phân liệt. Nguồn cung cấp Arginine là từ các loại hạt, bơ đậu phộng, mầm cỏ linh lăng, củ cải đường, cà rốt, cần tây, dưa chuột, rau diếp, củ cải vàng (parsnips), khoai tây, củ cải turnips.
Nguồn cung cấp Arginine là từ các loại hạt, bơ đậu phộng, mầm cỏ linh lăng, củ cải đường, cà rốt, cần tây, dưa chuột, rau diếp, củ cải vàng (parsnips), khoai tây, củ cải turnips

VẤN ĐỀ LIÊN QUAN ĐẾN NẤM CANDIDA

Nấm candida là một phần tự nhiên của cơ thể. Thông thường hệ miễn dịch kiểm soát candida chủ yếu thông qua quá trình các vi khuẩn có lợi sản xuất axit (axit latic và axit acetic). Tôi nhắc lại, vi khuẩn có lợi (được gọi là flora hoặc probi-ốtics) sản xuất axit để giúp kiểm soát candida. Các axit này làm ngừng hoạt động gen phát triển của Candida và giữ cho Candida ở dạng nấm men tương đối vô hại. Trong môi trường kiềm, gen phát triển của Candida được kích hoạt và Candida được chuyển hóa thành dạng nấm gây bệnh và có tính hung hăng cao. Ở dạng nấm, Candida phát triển các tế bào được gọi là sợi nấm giống như những bàn tay móng vuốt nó ăn sâu vào các mô, tại đây nó có thể gây tổn thương cho các mô và cơ quan trong cơ thể. Một cách giải thích đơn giản hơn là nấm Candida chỉ trở thành vấn đề khi hệ thống miễn dịch suy giảm cho phép nấm Candida lấn át hệ thống miễn dịch. Thuốc kháng sinh là nguyên nhân phổ biến gây ra vấn đề này vì thuốc kháng sinh tiêu diệt axit hình thành lên vi khuẩn Lactobacillus. Điều này làm thay đổi độ pH của một số mô sang trạng thái kiềm hơn cho phép nấm Candida tồn tại và phát triển.

TUYẾN GIÁP VÀ TUYẾN THƯỢNG THẬN

Quá trình lên men từ nấm Candida và nấm men trong ruột non ngăn cản quá trình

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

đồng hóa các chất dinh dưỡng quan trọng mà để cơ thể cần để hoạt động bình thường. Sự thiếu hụt chất dinh dưỡng này khiến tuyến giáp ngừng lấy nguyên liệu mà chúng cần để sản xuất ra hormone. Vì thế cơ chế điều hòa thân nhiệt không hoạt động nữa (nóng như bốc hỏa, đổ mồ hôi ban đêm), ham muốn tình dục của chúng ta giảm sút, tâm trạng chúng ta thường lúc nào cũng cáu kỉnh, chân tay lạnh, đầu óc trở nên đờ đẫn. Một trong những sản phẩm phụ mà nấm candida tạo ra là cồn ethanol, một chất được ghi nhận là gây tổn thương não và hệ thần kinh.

HỘI CHỨNG ĐAU CƠ XƠ HÓA (FIBROMYALGIA)



Khi hệ miễn dịch tấn công nấm, nó phá vỡ các tế bào nấm và giải phóng hóa chất vào các cơ quan trong cơ thể chúng ta. Những hóa chất này ngăn cản khả năng hoạt động của hormone tuyến giáp, dẫn đến hội chứng đau cơ xơ hóa và nhiều vân đề khác.

CHƯỚNG BỤNG VÀ ĐẦY HƠI

Điều gì xảy ra khi bạn kết hợp đường với men? Sẽ sinh ra khí. Men nở ra.
Vì vậy, bất cứ khi nào bạn ăn bánh mì, ngô, bột yến mạch, bánh kếp, ngũ cốc, bánh quy giòn, bánh pita, bánh mỳ cuộn (wrap), cơm, đậu hoặc bất kỳ loại ngũ cốc hoặc thực phẩm từ bột mỳ nào... hãy nhớ - đó đơn giản chỉ đều là đường trong cơ thể bạn. Thời điểm nấm men bám vào các cacbohydrat có hàm lượng đường cao này, nó sẽ tạo bong bóng, cùng những thứ khác – cồn ethanol, khí cacbonic và các khí độc khác ... do đó gây chướng bụng, đầy hơi. Những thực phẩm này khi bị nấm bám vào thì giống như đổ xăng để châm mồi, vì chúng là loại đường ăn nhanh.

.

CƠ THỂ LẠNH – DẤU HIỆU CẢNH BÁO

Cồn ethanol tạo ra nấm khiến người ta cảm thấy hơi say (là một trong những lý do tại sao người ta thích ăn những thực phẩm có cồn). Điều này dẫn đến đầu óc bị đờ đẫn, trí nhớ kém, nói và suy nghĩ chậm. Một cơ thể khỏe mạnh có thể phân hủy một lượng nhỏ ethanol, nhưng bạn nên nhớ nấm candida cản trở hấp thụ dinh dưỡng vì vậy các tuyến trong cơ thể không thể tiếp tục sản xuất hormone và enzyme để phân hủy ethanol, dẫn đến cơ chế điều hòa nhiệt độ cơ thể không hoạt động chính xác nữa. Đây là một dấu hiệu cảnh bảo. Nhiệt độ cơ thể thấp có nghĩa là ethanol đang ngấm đầy cơ thể bạn dẫn đến tổn thương não bộ (lưu ý, những người ăn raw vegan kết hợp thải độc cơ thể có thân nhiệt thấp, điều này là tự nhiên và lành mạnh, bạn đừng nhầm lẫn giữa hai trường hợp này).

THIẾU MÁU VÀ SẮT

Khi nấm bắt đầu đâm xuyên qua ruột non, nó xâm nhập vào máu của chúng ta, hút sự sống ra khỏi các tế bào đó, dẫn đến thiếu hụt sắt (thiếu máu), hormone, i-ốt và axit amin (các vấn đề về tuyến giáp như ít năng lượng, trầm cảm, các vấn đề về

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

giấc ngủ, khả năng miễn dịch, tình dục, cân nặng, tiểu đường, não, huyết áp, v.v.) Các lỗ xuyên trong ruột cho phép thức ăn chưa tiêu hóa (và nhiều nấm) xâm nhập vào đường máu. Cơ thể không nhận diện được các protein chưa được tiêu hóa này, nên sẽ tấn công chúng, gây ra u bướu, dị ứng, viêm khớp và tất cả các loại bệnh tự miễn dịch. Một dấu hiệu là quầng thâm dưới mắt.

HORMONES, PROGESTERONE

Rất nhiều phụ nữ dùng kem progesterone vì nấm và men candida ăn progesterone chuyển hóa thành prednisone và giết chết vi khuẩn, đặc biệt vi khuẩn có lợi trong đường ruột. Progesterone mất đi khiến cơ thể phụ nữ dư thừa estrogen. Sự mất cân bằng này dẫn tới mọi vấn đề về da và tóc, ngực chảy xệ, mãn kinh, mất khả năng hoặc giảm ham muốn tình dục và cuối cùng là trầm cảm nặng. Da trở nên quá nhạy cảm tới mức động chạm cũng gây đau đớn.

SỰ VIÊM NHIỄM VÀ MIỄN DỊCH

Hệ thống miễn dịch sử dụng các đại thực bào để tấn công "kẻ xấu". Khi một đại thực bào cố gắng ăn nấm, nấm sẽ giải phóng một loại enzyme có tác dụng phân hủy đại thực bào và cũng bắt đầu tiêu hóa các tế bào của cơ thể CHÚNG TA, gây ra viêm nhiễm và cuối cùng là phá hủy tế bào của của chúng ta trên toàn cơ thể. Điều này khiến hệ thống miễn dịch của chúng ta quá bận rộn và tiêu hao quá nhiều năng lượng, nó không thể kiểm soát bất cứ thứ gì khác nữa, khiến vi khuẩn, vi rút và ký sinh trùng xâm nhập vào cơ thể mà không có sự chống trả. Nhiều bệnh tự miễn dịch là kết quả của sự chạy trốn hỗn loạn này.

TRÀO NGƯỢC AXIT DẠ DÀY, CĂNG THẲNG



Khi nấm di chuyển lên ruột non vào dạ dày, nó làm
hưởng bởi các tuyến thượng thận suy yếu vì chú
hormone nữa, dẫn đến căng thẳng mất kiểm soát). S
yếu van cơ vòng ở phía trên của dạ dày, do đó lúc r
đốt cháy thành thực quản và và tạo thành sẹo. Khi k
van không thể đóng chặt. Nấm khiến axit dạ dày yếu
đi lên toàn bộ đường tiêu hóa, đi lên thực quản, cuối
và não.

Ù TAI, VIÊM XOANG

Nấm di chuyển đến tai thì gây ù, ngứa, tạo tiếng kêu
này không chỉ "thể hiện" trên tai, khi nó chạm tới tai,
từ toàn bộ hệ tiêu hóa lên dạ dày cho đến đầu. Cl
Những người bị nhiễm trùng xoang không bao giờ k
môi trường ẩm ướt và ấm. Hầu hết mọi người hầu như không thể loại bỏ nấm một khi nó xâm nhập vào đầu họ, có nghĩa là cần một cuộc đại tu chế độ ăn uống và lối sống NGHIÊM TÚC. Nhiều người có những bướu nấm lớn trong đầu.
Đúng vậy - những đám mốc đen khổng lồ và nguy hiểm.

SỰ NHẦM LẪN CỦA HỆ MIỄN DỊCH

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Các độc tố nấm mốc do nấm candida tiết ra khiến cơ thể bị nhầm lẫn. Nhiều loại vi rút, ký sinh trùng và mầm bệnh khác có thể ẩn náu bên trong những chất độc này để được "che đậy". Ví dụ như vi rút Epstein Barr (một loại virus herpes), vi khuẩn Chlamydia, bệnh lây qua đường tình dục (STDS). Bạn đặt tên cho nó. Tôi xin nhắc lại rằng- nấm có thể che đậy nhiều loại virus khỏi hệ thống miễn dịch và cho phép chúng lây lan mà bạn không hề biết về nó.

Bạn không thể chỉ dùng thuốc chống nấm hoặc thuốc kháng sinh. Còn nữa, nấm giỏi thích nghi và nấm men còn lây lan nhanh hơn vì thuốc kháng sinh tiêu diệt vi khuẩn có lợi, vì vậy không có gì ngăn được nấm và men! Máu có tính kiềm, một khi nấm xâm nhập vào máu, nấm sẽ phát triển khủng khiếp vì máu mang thức ăn cho cơ thể chúng ta (và cũng là thức ăn cho nấm) và nấm thích môi trường kiềm.

TUYẾN THƯỢNG THẬN, CƠ THỂ ÍT NĂNG LƯỢNG

Tất cả các hoạt động chống trả trong cơ thể làm tiêu hao tuyến thượng thận và bạn cảm thấy mệt mỏi. Nấm candida tước đoạt dinh dưỡng trong cơ thể khiến năng lượng của bạn giảm mạnh vì vậy não sẽ gửi tín hiệu yêu cầu trợ giúp tới tuyến thượng thận để bơm ra bất kỳ năng lượng nào nó có thể. Hormon tuyến thượng thận chỉ sử dụng cho các trường hợp khẩn cấp (phản ứng chống trả hoặc bỏ chạy, hay còn gọi là phản ứng căng thẳng cấp tính) vì thế chúng sản xuất ra rất nhiều nhiệt, kết quả là gây bốc hỏa hoặc đổ mồ hôi ban đêm.

Mẹo để kiểm soát nấm candida là đưa hệ miễn dịch trở lại tầm kiểm soát. Bắt đầu bằng lợi khuẩn như kefir, prebi-ốtics, cám gạo và chất xơ (tôi đã tạo danh sách sản phẩm chất xơ tại MarkusFiber.com). Rễ cây yucca là một lựa chọn tốt khác, nó giúp diệt men nấm trong khi tạo địa hình phù hợp hơn để hệ vi sinh phát triển (Yucca có trong danh sách sản phẩm chất xơ của tôi).

Căng thẳng cũng có ảnh hưởng xấu tới hệ miễn dịch, tạo điều kiện cho nấm candida phát triển mạnh. Có nhiều khía cạnh liên quan đến hệ miễn dịch nhưng có hai khía cạnh chính cần tập trung vào là hệ vi sinh và tuyến thượng thận. Để giải quyến các vấn đề tuyến thượng thận thì thảo dược chứa vitamin C đóng vai trò quan trọng nhất. Tôi khuyến nghị sử dụng theo danh sách siêu thảo dược vitamin C của tôi tại đây MarkusVitaminC.com. Axit pantothenic nhóm vitamin B là dinh dưỡng quan trọng thứ hai đối với tuyến thượng thận. Công thức xanh của tôi có 6000% liều dùng khuyến nghị axit pantothenic! MarkusGreens.com. Các loại thảo mộc dễ thích nghi là nguyên liệu tuyệt vời để khôi phục tuyến thượng thận. Bao gồm quả mọng ngũ vị tử (schisandra), rễ cam thảo, cây suma, sâm Ấn Độ (ashwagandha), sâm Siberia, và cây xương cựa. Tất cả các loại thảo mộc này đều có trong công thức CHỐNG LÃO HÓA của tôi LiveAgeFree.com. Khi bạn xây dựng tuyến thượng thận bạn cũng nhận ra rằng xử lý căng thẳng trở nên dễ dàng hơn vì tuyến thượng thận giải phóng nhiều hormone chống căng thẳng. Thảo dược vitamin C, công thức Xanh và công thức Chống lão hóa là toàn bộ nội dung trong bộ tài liệu Tuyến Thượng thận – Tuyến Giáp của tôi, hãy xem tại link

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

HealAnything.com hoặc MarkusProducts.com

HÃY ĐỌC SÁCH VỀ NẤM CANDIDA!!!!!!!



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

VI KHUẨN ĐƯỜNG RUỘT******

Bí mật của sự sống

Một trong những bí mật quan trọng nhất đối với sức khỏe của chúng ta là có lượng vi sinh cân bằng trong cơ thể. Chúng là những vi khuẩn "tốt" giúp tiêu hóa thức ăn và chiến đấu với vi khuẩn "xấu" như Candida Albican, một loại men hung hãn khó chịu được chuyển hóa thành nấm và ăn cơ thể của chúng ta. Khi người ta ăn đường, bánh mỳ, mỳ ống hoặc bất kỳ thứ gì làm từ bột mỳ và ngũ cốc, thì cũng cho men nấm candida ăn, sau đó chúng phát triển và áp đảo vi khuẩn có lợi của chúng ta, dẫn đến hầu hết các vấn đề về sức khỏe mà bạn có thể nghĩ tới. Từ các vấn đề về tiêu hóa như loét, viêm đại tràng, hội chứng ruột kích thích (IBS), 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 cá tính như tự kỷ, rối loạn giảm chú ý (ADD), rối loạn lưỡng cực, tâm thần phân liệt, trầm cảm, chứng khó đọc, chứng khó tiêu và nhiều vấn đề khác. 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, kết hợp với làm sạch cơ thể theo hướng dẫn trong cuốn sách Tự chữa lành 101 của tôi. Vi khuẩn "xấu" khiến bạn thèm ăn những thức ăn đó để chúng có thể sinh sôi 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 hòa nhập, giống như một người nghiện rượu hoặc ma túy.

Ăn thực phẩm từ bột mỳ và ngũ cốc có thể khiến người ta bị rối loạn đầu óc, mệt mỏi, cáu kỉnh, lười biếng và cực kỳ khó chịu, giống như hội chứng tiền kinh nguyệt tồi tệ hoặc thậm chí là tâm thần. Thật buồn khi nghĩ có bao nhiêu mối quan hệ tan vỡ vì các vụ đánh đấm xuất phát từ sự bất ổn về cảm xúc do các chất hóa học trong não điều khiển vì chúng là hóa chất của thực phẩm họ đã ăn và bị nghiện. Thậm chí, người ta còn bị co giật và động kinh giả từ những thực phẩm này. Khi 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 nữa.

Bạn có biết probiotics (vi sinh có lợi) trong đường ruột của bạn chiếm 2/3 HỆ MIỄN DỊCH CỦA BẠN?

Probiotics giúp:

- **loại bỏ những thứ độc hại ra khỏi cơ thể bạn, như kim loại nặng**
- **loại bỏ estrogen và xenoestrogens**
- **làm sạch đường tiêu hóa**

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

• giảm cân và giữ cho bạn gầy
• chống lại bệnh tật, thậm chí cả ung thư
• điều chỉnh và bình thường hóa lượng đường trong máu
• chiến thắng bệnh tiểu đường
• tăng sản xuất vitamin, bao gồm B12, một trong những vitamin quan trọng nhất
• chiết xuất và tiêu hóa được nhiều chất dinh dưỡng từ thực phẩm hơn

Điều quan trọng cần lưu ý là probiotics rất tốt trong việc chiết xuất nhiều giá trị dinh dưỡng từ thực phẩm, chẳng hạn như vitamin, khoáng chất và hóa chất thực vật ngoài calo - bao gồm cả phẩm chất của thực phẩm XẤU, có nghĩa là những người ăn vặt sẽ béo hơn vì lợi khuẩn thậm chí giúp tiêu hóa tốt hơn. Bạn không thể dối lòng! Hãy cho chiến binh của bạn ăn đúng loại thức ăn và họ sẽ chiến đấu giúp bạn chống lại mọi bệnh tật và giữ cho bạn khỏe mạnh.

Điều cực kỳ quan trọng là phải có sự cân bằng hệ vi sinh đường ruột. Một trong những vấn đề lớn nhất là thuốc kháng sinh bởi vì chúng giết chết các vi khuẩn có lợi, thậm chí còn dễ hơn vi khuẩn có hại, khiến cơ thể con người không những có sức đề kháng yếu mà còn mất khả năng tiêu hóa, hấp thụ thức ăn hóa bình thường, dẫn đến có các protein chưa được tiêu hóa trong đường máu – nguyên nhất số một gây ra bệnh dị dứng, tự miễn cho đến ung thư. Thuốc kháng sinh là thứ tồi tệ và có thể dẫn đến một loạt các vấn đề trong suốt cuộc đời, ngay cả với những người ăn uống đúng cách. Nếu không có các vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh, cơ thể không thể hoạt động như bình thường. Một số người không bao giờ lấy lại được phong độ của mình vì những thứ như căng thẳng, thiếu nghỉ ngơi hợp lý và các chất độc từ cuộc sống hiện đại khiến mức độ lợi khuẩn giảm sút. Điều này thậm chí có thể xảy ra ở trẻ em, những đứa trẻ được sinh ra với hệ thống miễn dịch kém và thiếu hệ vi sinh cân bằng.



Đơn giản chỉ dùng thảo dược trị nấm candida không giúp ích được gì nhiều, sự thật là chúng có thể làm tình hình trở lên tệ hơn vì giống như kháng sinh, thảo dược cũng có thể giết chết vi khuẩn có lợi. Các sản phẩm chứa enzyme cellulose và hemicellulose sẽ thực sự bỏ đói hệ vi sinh và đồng thời ngừng nuôi dưỡng candida cũng như ngừng tăng đường trong máu. Câu trả lời không phải là “giết chết”, mà là ngắt nguồn cung thức ăn cho kẻ “xấu” (ngừng ăn bánh mỳ, bột mỳ, ngũ cốc và đường, bao gồm cả nước ép trái cây) và chỉ

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

chỉ cung cấp thức ăn cho người "tốt". Hệ vi sinh thích chất xơ như cám gạo, táo, chất xơ hòa tan (FOS – làm từ rễ rau diếp xoăn), bột guar gum, bột konjac gum, rễ cam thảo, inulin. Tôi có công thức chất xơ tại MarkusFiber.com Ăn trái cây nhưng đừng ép nước (vì có quá nhiều đường cô đặc).

VI KHUẨN CÓ LỢI VÀ VI KHUẨN CÓ HẠI

Một nghiên cứu trên tạp chí Nature cho thấy rằng khi mọi người chuyển từ chế độ ăn uống bình thường sang chế độ ăn chủ yếu gồm thịt và pho mát, thì sự gia tăng gần như ngay lập tức Bilophila, một loại vi khuẩn có liên quan đến bệnh viêm đại tràng. Nhưng chuyển sang chế độ ăn thực vật thì mức độ vi khuẩn này giảm xuống.

Vi khuẩn xấu khiến bạn ốm yếu, uể oải và béo, nó làm tăng cảm giác thèm ăn, khiến bạn ăn nhiều hơn.

Vi khuẩn tốt giúp bạn gầy 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, đồng thời tăng lưu trữ calo dưới dạng chất béo. Điều này có nghĩa là một người có hệ vi sinh đường ruột không tốt có thể ăn cùng một lượng thức ăn như một người có đường ruột khỏe mạnh, nhưng lấy ra nhiều calo hơn và tăng cân hơn.
Trong một thí nghiệm, họ đã chuyển vi khuẩn đường ruột từ chuột béo sang chuột gầy và chuột gầy trở nên béo

Những vi khuẩn xấu trong ruột có thể làm tăng sản xuất insulin dẫn đến kháng insulin.

Trẻ sơ sinh không được bú sữa mẹ hoặc mẹ có hệ vi khuẩn đường ruột không tốt có thể dẫn đến trẻ thừa cân

Cuộc sống hiện đại đã làm rối loạn đường ruột, dẫn đến bệnh tiểu đường, béo phì, các bệnh tự miễn dịch như Hashimotos, IBS, Crohns, bệnh tim, ung thư… và sự gia tăng này tương quan trực tiếp với các yếu tố gây rối loạn hệ vi khuẩn đường ruột:

- **Thuốc kháng sinh và các loại thuốc khác như ngừa thai và NSAID**
- **Chế độ ăn nhiều carbohydrate tinh chế, đường và thực phẩm chế biến sẵn**
- **Chất béo từ các sản phẩm động vật làm tắc nghẽn các thụ thể insulin dẫn đến lượng đường trong máu cao**

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

- **Chế độ ăn ít chất xơ lên men**
- **Các chất độc trong chế độ ăn uống như lúa mì và dầu hạt công nghiệp gây rò rỉ ruột**
- **Căng thẳng mãn tính**

PROBIOTICS LÀ QUÂN ĐỘI CỦA BẠN – HÃY LỰA CHỌN THÔNG MINH!

Hãy coi 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 hơn 2,27kg (5 lbs) vi khuẩn trong ruột - 100 nghìn tỷ vi sinh vật. Đường ruột của bạn có lượng vi khuẩn nhiều hơn gấp 10 lần so với tất cả các tế bào của con người trong toàn bộ cơ thể (chúng nhỏ hơn nhiều so với tế bào của con người nên chúng chỉ chiếm khoảng 2% khối lượng cơ thể của chúng ta). Chúng ta giống vi khuẩn hơn là con người. Hai phần ba chất thải của bạn thậm chí không phải của bạn. Loại thức ăn bạn ăn sẽ quyết định loại quân bạn có. Một chế độ ăn toàn thực vật giàu chất xơ cung cấp những người lính tốt giúp bạn luôn gầy và khỏe mạnh ... trong khi chế độ ăn bánh mì, thịt, sữa và đường tinh luyện cung cấp một loại quân khác - một đội quân chống lại bạn và cướp đi cuộc sống của bạn. Điều rất quan trọng là phải có hàng tỷ người lính chiến đấu VÌ bạn chứ không phải chống lại bạn! Bạn cần những người trung thành, không phải những kẻ phản bội.

TẠI SAO SÚC RUỘT LẠI TỐT CHO VI KHUẨN CÓ LỢI - vì nó giúp THIẾT LẬP LẠI mọi thứ và thậm chí cả sân chơi vì ở nhiều người (đặc biệt là những người ăn những thứ họ không nên)… vi khuẩn xấu nhiều hơn vi khuẩn tốt. Bạn không muốn dùng thuốc kháng sinh vì điều đó sẽ giết chết vi khuẩn tốt nhiều hơn nữa. Nếu vi khuẩn xấu nhiều hơn vi khuẩn tốt, việc súc ruột sẽ loại bỏ một số lượng lớn vi khuẩn xấu và thậm chí là lập lại sân chơi. Hướng dẫn cách thực hiện thụt tháo nằm trong ebook miễn phí Heal Yourself 101 (Tự chữa lành 101) của tôi, cũng có ở video enemas101.com

Giờ đây, bạn chỉ nên đưa thực phẩm thực vật giàu chất xơ tự nhiên sạch trở lại cơ thể để vi khuẩn tốt có thể tái sinh và phát triển mạnh mẽ trở lại.
Hãy nhớ rằng - những gì bạn ăn sẽ quyết định vi khuẩn nào phát triển nhiều hơn trong đường ruột của bạn - tốt hay xấu.

Hầu hết các Probiotics trong siêu thị không có nhiều tác dụng - chúng chứa các loài Lactobacillus hoặc Bifidobacterium. Những loài này chuyên để tiêu hóa sữa nhưng chúng vô dụng đối với các bệnh đường ruột nặng hơn do nhiễm trùng mãn tính. Nó cũng không có ý nghĩa nhiều nếu có ghi "SIX BILLION" (sáu tỷ lợi khuẩn)- sáu tỷ không đúng chủng loại là vô giá trị. Ngoài ra, có hàng nghìn chủng vi khuẩn khác nhau trong ruột - và mỗi loại lại làm một việc khác nhau. Bạn cần một công thức có càng nhiều chủng càng tốt - không phải Lacto và Bifido không có tác dụng nhiều. Dù sao thì bạn cũng không nên tiêu thụ các sản phẩm từ sữa, vì vậy men vi sinh

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

ăn đường lactose trong sữa là loại vô dụng. Một trong những chủng bạn muốn tìm là Bacteroides spp., là vi khuẩn cộng sinh nhất, kết hợp với Bacteroides uniformis là vi khuẩn phổ biến nhất. Bạn có càng đa dạng càng tốt (càng nhiều "chuyên gia" trong quân đội của bạn thì càng tốt)

Vì thế hãy đặt hàng hạt Kefir hoặc chạy, đừng đi bộ, tới hiệu thuốc gần nhất và mua MEN VI SINH. Lựa chọn tốt nhất là loại men ở dạng lỏng bởi vì chúng là các vi sinh được nuôi cấy và đang sống, chúng được đóng gói cùng với một chút thức ăn để giúp chúng sống. Những viên vi sinh khô rất đáng nghi ngại. Ai mà biết được chúng đã nằm ở trên kệ bao nhiêu lâu rồi, có chết ngạt trong viên nang nhỏ xíu đó không. Nếu không có sự lựa chọn nào khác thì mua loại bột khô, nhưng hãy cố gắng lấy loại ướt. Khi bạn mua loại lỏng, cô gắng chọn loại không có sữa (đậu nành hoặc nước dừa). KEFIR là một loại men vi sinh khác. Bạn có thể thậm chí tự nuôi cấy bằng cách mua bột Kefir hoặc mua bộ dụng cụ cho những người bắt đầu (starter kit) trên mạng hoặc tại hiệu thuốc. Ăn thật nhiều thức ăn nuôi cấy như kefir, miso, temped, dưa bắp cải muối, v.v. và có chế độ ăn nhiều chất xơ rau xanh để nuôi hệ vi sinh vật. Bạn CẦN thật nhiều lợi khuẩn trong cơ thể! KHÔNG ăn sữa chua động vật - nó không có gì khác ngoài chất béo, đường và hormones động vật. Probiotics mà họ cho vào đó dù sao cũng đã chết - nếu không có, chúng sẽ phát triển, nở ra, tạo ra khí và các hộp đựng sẽ phát nổ. Tránh xa sữa chua. Tự làm từ dừa hoặc thứ gì đó. Tôi có một video về cách làm điều đó tại MarkusNews.com.

Hãy lưu ý rằng hầu hết men vi sinh mà bạn uống vào có thể sẽ bị tiêu diệt trong axit dạ dày, vì vậy hãy uống chúng vào buổi sáng hoặc tối muộn khi axit dạ dày yếu và uống chúng với nhiều nước để làm loãng axit trong dạ dày. Để tăng lượng lợi khuẩn trong đường ruột của bạn, tốt nhất bạn chỉ cần nuôi những vi sinh đã có sẵn và giúp chúng phát triển. Nguồn thức ăn chính của chúng là chất XƠ, được gọi là "Prebiotics"



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

CHẤT XƠ

CHẤT XƠ LÀ GÌ?

Chất xơ là một loại carbohydrate khó tiêu, cần thiết cho quá trình tiêu hóa bình thường. Trái cây, rau và thực phẩm 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 này hơn loại kia. Gạo lứt đặc biệt giàu chất xơ không hòa tan, giúp giảm táo bón và giữ cho ruột của bạn vận động. Không có chất xơ trong thịt, sữa, pho mát, trứng hoặc cá.

Chất xơ hòa tan và 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 chất cặn lắng (giống như bùn) chuyển động chậm. Chất này di chuyển chậm qua ruột của bạn và cho phép các vitamin và khoáng chất hấp thụ trước khi ra khỏi cơ thể. **Chất xơ không hòa tan tăng tốc độ tiêu hóa**. Nó đi qua cơ thể bạn mà không bị tác động, không tiêu hóa hoặc phân hủy và tạo ra một khối phân mềm, cồng kềnh để bạn dễ dàng đẩy nó ra ngoài.

Hãy nghĩ đơn giản là:

Chất xơ hòa tan = HÒA TAN, TRỞ NÊN MỀM VÀ KẾT DÍNH (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

Chất xơ không hòa tan=KHÔNG HÒA TAN (cuốn các thứ đi theo)

Ví dụ: ngũ cốc nguyên hạt, cám và hầu hết các loại rau giàu chất xơ không hòa tan. Lớp vỏ cứng bên ngoài của gạo lứt không bị phân hủy trong đường tiêu hóa của bạn, giúp nó trở thành nguồn cung cấp chất xơ không hòa tan dồi dào. Nó giống như một cây chổi bên trong.

Mô phỏng về hoạt động của chất xơ: Hạt Chia trong nước

Hạt Chia có nhiều chất xơ hơn hạt Lanh. Chỉ cần cho một ít hạt Chia vào một cốc nước và để yên trong 5 phút, nó sẽ trở thành thạch, rất thú vị để xem. Tạo nên một món bánh pudding ăn sáng tuyệt vời.



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Chất xơ rất tốt vì nhiều lý do:

- **kéo cholesterol ra khỏi cơ thể**
- **ngăn chặn các thành phần có hại ở trong ruột kết và hấp thụ**
- **hấp thụ nước từ cơ thể, do đó làm cho phân dễ dàng đi qua mà ít phải gắng sức hơn**
- **giảm táo bón, trĩ**
- **làm bạn cảm thấy no nên bạn ăn ít hơn, giảm cân**
- **tăng tốc độ di chuyển thức ăn qua cơ thể**
- **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**
- **giúp 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 ruột kết của chúng ta bao gồm cả B12 (phân vi khuẩn!)**

Tôi có sản phẩm chất xơ tuyệt vời, bạn xem tại đây MarkusFiber.com

THỰC PHẨM CÓ NHIỀU CHẤT XƠ

Cho đến gần đây, thực phẩm (thực vật) có nghĩa là chất xơ. Ăn thực phẩm có nghĩa là ăn chất xơ, là thứ làm cho vi khuẩn đường ruột rất hạnh phúc, chúng tạo ra các axit béo chuỗi ngắn kích hoạt các thụ thể trên bề mặt tế bào giải phóng một loạt các hormone điều chỉnh cơn đói của chúng ta để chúng ta ăn ít hơn, ... vì vậy nếu chúng ta ăn ít hơn, sẽ có ít chất xơ hơn trong ruột của chúng ta, do đó, ít hormone được tiết ra hơn, làm tăng sự thèm ăn của chúng ta để chúng ta đói và muốn ăn (chu kỳ bắt đầu lại). Nếu chúng ta không có chế độ ăn nhiều chất xơ, thì chúng ta chỉ tiếp tục nhận được các tín hiệu để ĂN ĂN ĂN và ĂN KHÔNG NGỪNG do đó người Mỹ béo. Những người không nhận được hàng trăm gram chất xơ mỗi ngày luôn cảm thấy 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 chất xơ và thực phẩm giàu chất xơ! (bằng cách này cũng giúp loại bỏ cholesterol, estrogen sản sinh chất béo và những thứ xấu khác khi chúng ở trong cơ thể).

ĐẦY BỤNG VÀ ĐẦY HƠI DO CHẤT XƠ

Một số người có thể bị đầy bụng và đầy hơi do chất độc được thải ra khỏi cơ thể.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Dù sao thì một số khí cũng là một sản phẩm phụ tạm thời bình thường. Hãy nhớ rằng - bạn có hai mươi tỷ sinh vật đang gặm nhấm ở dưới đó, ăn, tiêu hóa và… ợ hơi, xì hơi và ị là kết quả của việc đó. Nó là một phần bình thường của quá trình, nhưng chỉ là tạm thời. Sự kiên nhẫn, men tiêu hóa, dầu bạc hà và yucca có thể giúp ích cho việc này.

Tuy nhiên, một số chứng đầy hơi và chướng bụng là từ những thứ chúng ta không nên gặp phải, chẳng hạn như sữa, có đường lactose và protein mà cơ thể chúng ta không thể xử lý, trứng và gluten cũng vậy. Thực phẩm giàu chất xơ có thể gây chướng bụng và đầy hơi: Đậu, đậu lăng, lúa mì, lúa mạch, lúa mạch đen, bông cải xanh, bông cải trắng, bắp cải, cải bruxen, hành tây, tỏi, táo, xylitol. Những thực phẩm này thực sự có thể làm trầm trọng thêm những người bị Hội chứng ruột kích thích (IBS) hoặc Crohns, vì vậy nếu bạn có bệnh này, bạn có thể phải tránh những thực phẩm đó cho đến khi bạn khỏe hơn ... nhưng HÃY UỐNG PROBIOTICS và CÁC THỰC PHẨM ĐƯỢC LÊN MEN, như dưa bắp cải, kefir, v.v. Tránh xa những thứ ngọt như kombucha, v.v. Nếu nó có vị ngọt, đừng uống nó - nó sẽ làm thức ăn của nấm candida, ung thư, v.v. Hãy để mở nắp trong một hoặc hai ngày và thực phẩm lên men cần có vị CHUA, không ngọt. Hãy vượt qua sự hấp dẫn bởi những thứ ngọt ngào - đó là điều khiến bạn gặp rắc rối đầu tiên!

Đôi khi chướng bụng và đầy hơi chỉ đơn giản là do ăn quá nhiều. Hãy ăn khẩu phần ít hơn.

Những người thường xuyên 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% tổng số người Mỹ thậm chí không nhận được nhu cầu tối thiểu về chất xơ hàng ngày. Thịt và thực phẩm động vật KHÔNG có chất xơ. Bánh mì không được tính.

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, đồng thời tăng lưu trữ calo dưới dạng chất béo. Điều này có nghĩa là một người có hệ vi sinh đường ruột không tốt có thể ăn cùng một lượng thức ăn như một người có đường ruột khỏe mạnh, nhưng lấy ra nhiều calo hơn và tăng cân hơn.

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

Trên thực tế, ngay cả khi bạn bị xoang thì vi sinh cũng có thể giúp cải thiện tình hình. Đừng nuốt hay hít các loại thảo dược trị vi khuẩn lên mũi (dù sao viêm xoang thường do nấm chứ không phải là vi khuẩn hoặc virut). Các thảo dược trị khuẩn cũng giết các vi khuẩn có lợi có trong đầu của bạn. Đó là lý do tại sao mọi thứ

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

thường trở nên tồi tệ hơn khi uống thảo dược trị khuẩn.
Cách tốt nhất là hít nước có men vi sinh lên mũi, hoặc đơn giản là dùng bình xịt rửa mũi có chứa nước muối sinh lý.

Đối với những người dùng các loại thảo mộc chống ký sinh trùng, điều quan trọng là phải uống nhiều men vi sinh vào cuối ngày (đợi ít nhất 6 giờ để các loại thảo mộc chống ký sinh trùng đi qua, nếu không chúng cũng sẽ giết chết men vi sinh.

Hệ vi sinh có lợi còn gọi là "hệ vi sinh đường ruột" là những người bạn tốt nhất của bạn. Chúng là những cảnh sát, binh lính, thợ sửa ống nước, thợ sửa xe và là người dọn dẹp nhà cửa phục vụ 24/24. Hãy trân trọng và tôn trọng chúng, làm chúng hạnh phúc và cho chúng ăn no đủ, rồi chúng sẽ cho bạn sức mạnh để chịu đựng bất kỳ thứ gì có thể xảy ra và có cuộc sống hạnh phúc và khỏe mạnh dài lâu.

Chúng không tham ăn vì thế chúng không đòi hỏi nhiều. Lần gần đây nhất bạn thèm chất xơ là khi nào? Hãy cẩn thận đối với cơn thèm thức ăn tiếp theo, có thể không phải là vi khuẩn có lợi gửi tín hiệu cho bạn, mà là nấm men, nấm mốc, vi khuẩn, virus và ký sinh trùng tham ăn gửi tín hiệu đòi bạn cho ăn đường, bánh mỳ, ngũ cốc, mỳ ống, cơm, chất đường bột và thức ăn chế biến sẵn. Bởi vì tất cả sau đó được chuyển hóa thành thứ chất kết dính không lành mạnh, không giúp ích được gì ngoài việc làm nguồn thức ăn nuôi vi khuẩn có hại. Nếu bạn bị đầy hơi sau khi ăn hoặc cảm thấy mệt mỏi, đó là dấu hiệu chắc chắn bạn đã cho ăn nhầm đối tượng. Có nghĩa là chúng sẽ sinh sôi nảy nở và áp đảo vi khuẩn tốt của bạn. Thì tôi nhắc lại – đây là sự khởi đầu của tất cả các vấn đề sức khỏe mà chúng ta phải đối mặt.

Hãy nuôi người tốt, đừng nuôi kẻ xấu.

Câu nói đơn giản này sẽ làm lên nhiều điều khác biệt trong cuộc sống của bạn hơn bất kỳ thứ gì khác.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

VI SINH SỐNG TRONG ĐẤT

Vi sinh có lợi đến từ đâu? Trong tự nhiên, lẽ ra chúng ta chỉ đơn giản nhặt một thứ gì đó trên bụi cây hoặc trên mặt đất và ăn mà không cần rửa. Có rất nhiều chủng vi sinh có lợi sống trong đất cần thiết cho con người. Nhưng thức ăn của chúng ta được rửa sạch sẽ, được phun và xử lý quá nhiều, có rất ít vi sinh khỏe mạnh còn sót lại. Vì thế nếu bạn không có khu vườn riêng hoặc không gần gũi với thiên nhiên, thì bạn phải MUA những vi sinh vật sống dưới đất tại hiệu thuốc với mức giá đắt đỏ, trời ạ!!!! Nhưng dành bạn đó! Một dạng men vi sinh và bạn uống càng nhiều thì càng tốt cho sức khỏe.

Tất nhiên chỉ dùng vi sinh sống trong đất, men vi sinh, và Kefir không giúp được nhiều nếu bạn ăn thức ăn nuôi nấm, mốc – bởi vì bạn nên nhớ - Nấm mạnh hơn vi khuẩn rất nhiều.

CÁI GÌ GIẾT CHẾT PROBIOTICS?

Kháng sinh giết chết Pro-Biotics. Ngay cả khi bạn không dùng thuốc kháng sinh, bạn vẫn bị như vậy nếu bạn ăn thịt và các sản phẩm động vật như sữa, pho mát, sữa chua, trứng và cá… vì chúng chứa đầy kháng sinh. Ngay cả những động vật "ăn cỏ hữu cơ" cũng được dùng kháng sinh "tự nhiên". Bạn sẽ ngạc nhiên với những gì chúng nhận được. Ngày càng nhiều cá được nuôi trong trang trại và tất cả chúng đều cần kháng sinh nếu không chúng sẽ chết trong điều kiện chật chội đó. Các sản phẩm động vật có hàm lượng chất béo bão hòa và cholesterol siêu cao làm tắc nghẽn các tế bào của bạn, bao gồm cả các thụ thể insulin dẫn đến bệnh tiểu đường và cuối cùng là ung thư. Mỡ động vật cũng hấp thụ và giữ độc tố từ các loại ngũ cốc biến đổi gen (GMO) rẻ tiền mà chúng được cho ăn, nước ô nhiễm độc hại mà chúng phải uống, xenoestrogens và kim loại nặng, do đó có trong tất cả các loài cá ngày nay.

Ngoài ra, nếu bạn ăn bánh mì, mì ống, pizza, bánh ngọt hoặc bất kỳ loại đường tinh luyện nào, bạn đang làm cho nấm candida và nấm men áp đảo vi khuẩn tốt của bạn, khiến mọi thứ thậm chí còn tồi tệ hơn. Những gì bạn ăn sẽ quyết định loại vi khuẩn nào trở nên áp đảo trong đường ruột của bạn - tốt hay xấu. Khi bạn quyết định ăn gì là bạn thực hiện lựa chọn đó. Hãy lựa chọn một cách khôn ngoan. Nó sẽ giúp bạn có sức khỏe tốt hay sự suy sụp.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Sự thật thú vị:
Vỏ chuối là một loại thực phẩm chứa probiotic và chúng giúp cơ thể thải độc.





Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

LÀM SẠCH GAN!

Khi các tế bào ung thư bị tiêu diệt, các tế bào chết sẽ tạo thành vật chất lây nhiễm, điều này có nghĩa là gan vốn là bộ lọc cố gắng loại bỏ những thứ độc hại không mong muốn, phải chịu nhiều tải hơn. Vì vậy, điều quan trọng thực sự là gan của bạn đang hoạt động hết công suất và dọn dẹp mọi thứ ở đường tiêu hóa cho đến đại tràng.

Tôi khuyến nghị bạn sử dụng công thức LIVER của tôi (MarkusLiverFormula.com), uống nhiều đồ đắng (đắng làm sạch gan) và uống 3.7 lít (1 gallon) nước mỗi ngày.

Đồng thời giữ cho đại tràng sạch sẽ, bằng chất xơ hoặc thụt tháo hoặc cả hai. Hãy để mọi thứ vận động!

HỆ BẠCH HUYẾT (LYMPH)

Bạn có lượng dịch bạch huyết trong cơ thể nhiều hơn gấp bốn lần lượng máu. Bạch huyết là gì? Nó là chất lỏng bao quanh tất cả các tế bào. Các tế bào của bạn ăn và thải phân giống như bất kỳ sự sống nào khác. Nếu bạch huyết không di chuyển, các tế bào của bạn đang chết ngạt trong chất thải của chính chúng. Hệ thống bạch huyết không có cơ chế bơm như tim. Để di chuyển bạch huyết trong cơ thể, bạn phải VẬN ĐỘNG CƠ THỂ! Đó là lý do tại sao các hạch bạch huyết có ở các hố trên cánh tay, cổ và bẹn của bạn – vì các hoạt động đi bộ, chạy, vung tay, nâng vật, v.v. là những thứ đẩy bạch huyết vận động qua cơ thể và cuối cùng là ra khỏi cơ thể. Đó là lý do tại sao những bệnh nhân ung thư luôn nằm trên giường có ung thư ở hệ thống bạch huyết và ăn thịt họ. Nó được tích tụ như những thùng rác đầy không bao giờ được đổ đi. HÃY VẬN ĐỘNG CƠ THỂ!

TÂM TRÍ VÀ TÂM HỒN

Hãy dọn dẹp tất cả tiêu cực, bi quan, sợ hãi, trầm cảm và bóng tối ra khỏi tâm trí của bạn. Đó là năng lượng tiêu cực và tiêu cực là tiêu diệt. Bạn PHẢI PHẢI PHẢI có năng lượng tích cực xung quanh bạn. Nghe nhạc hay, xem những bộ phim đầy cảm hứng, đi dạo vào lúc hoàng hôn, cho động vật và chim ăn, đi nghỉ - hãy tiêu những đồng tiền cuối cùng của bạn nếu bạn cần phải tiêu. Cho đi hầu hết những thứ của bạn cho những người cần nó hơn. Nói với mọi người rằng bạn yêu họ- ngay cả kẻ thù của bạn. Hãy làm nhiều việc tốt nhất có thể và chứng kiến năng lượng chữa lành bắt đầu phát triển bên trong bạn như mở một trang sách mới.

MỘT KHỞI ĐẦU MỚI

Một khi bạn chiến thắng… hãy nhớ rằng, bạn đã thắng trận chiến… nhưng phía bên kia đã học được rất nhiều điều về bạn và điểm yếu của bạn cũng như cách bạn suy nghĩ và hoạt động. Nó muốn sống lâu như bạn, và nó sẽ âm thầm chờ đợi cho đến khi bạn trượt ngã… nhưng lần sau, nó sẽ biết điều gì nên làm và điều gì

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

không nên làm. Bạn có thể thông minh hơn, nhưng mặt khác kẻ địch của bạn cũng vậy. ĐỪNG BỊ CÁM DỖ. Đây là sai lầm phổ biến nhất. Những người sống sót sau bệnh ung thư cảm thấy bất khả chiến bại và muốn ăn mừng - bằng cách làm những việc giống hệt như họ đã làm trước đó, thứ ngay từ đầu đã gây ra bệnh ung thư! Nhưng lần này, ung thư thông minh hơn và thường tấn công nhanh và mạnh. Nó đang chờ đợi cơ hội. Đừng đùa giỡn với chính mình. Bạn không bao giờ hoàn toàn khỏi ung thư. Nó âm thầm chờ cơ hội. Đừng từ từ bắt đầu ăn lại bánh mì, uống một ly rượu vang, ăn pizza phô mai, súp kem và mì ống kem.

Cara và tôi đã viết ra một cuốn sách mở tuyệt vời với các phiên bản đồ ăn vặt yêu thích và lành mạnh, như pizza, creme brulee, bánh sô cô la, v.v. nhưng phiên bản thuần thực vật. Chúng có hương vị tốt. Nhưng bây giờ bạn hãy chờ đợi. Đó sẽ là phần thưởng của bạn khi bạn chinh phục được thử thách này.

Hãy tiếp tục theo dõi MarkusNews.com để xem tất cả các loại bài báo, công thức nấu ăn và video đầy cảm hứng của tôi.



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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

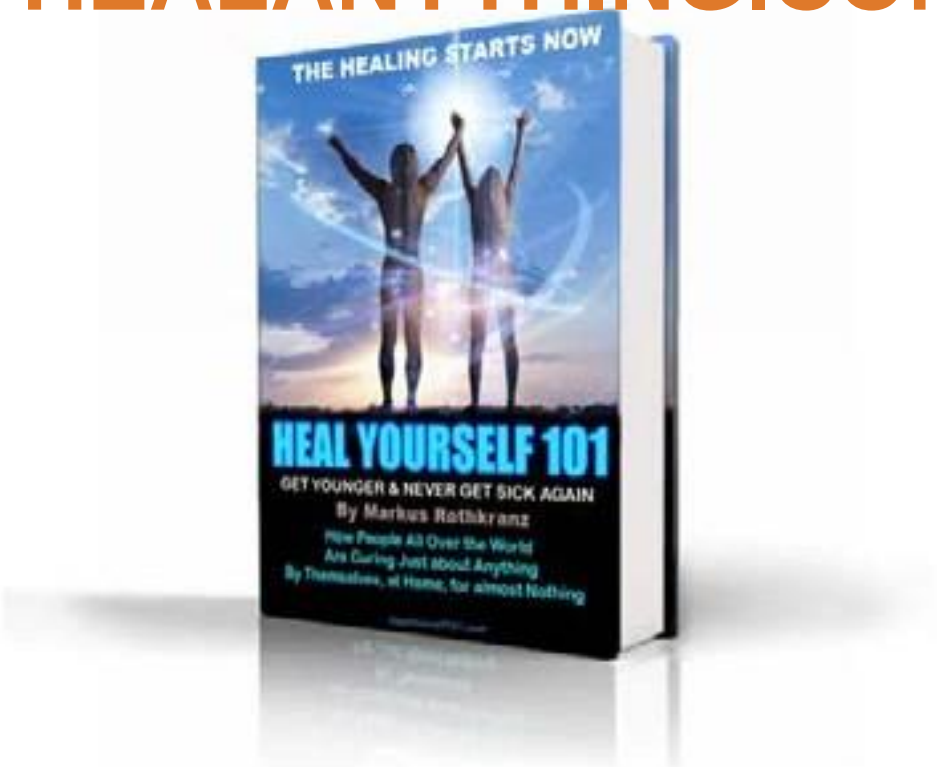
MARKUSNEWS.COM

NẾU BẠN CHƯA CÓ QUYỂN SÁCH CHÍNH CỦA TÔI – HÃY TẢI SÁCH!

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



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.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**

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>



GỬI TÌNH YÊU VÀO NHỮNG MÓN ĂN, cẩm 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, mỳ ống, thịt hun khói, pho mát, bánh pop tart, gà Kung Pao, mỳ 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**

CHỮA LÀNH KHUÔN MẶT BẰNG CÁCH CHỮA LÀNH 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**



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.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 lục 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**

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. Bạn nhớ kiểm tra để 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 sầu 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**

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.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 tống 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



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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 **See SeaMoss101.com**

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

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

HỖN HỢP CHẤT XƠ – Một thực phẩm tốt cho hệ 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 GIẤC 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.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.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 cấp 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

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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.
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**

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.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 CƯNG-

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-ốtic, Nama
ShoyuGoldminenaturalfood.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.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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 khửu 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, phthalaytes 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

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>



Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.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, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes 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.MorroccoMethod.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

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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.MorroccoMethod.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 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

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.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 dừng lệ thuộc vào người khác, và lệ thuộc vào những thứ ngoài tầm tay của bạn.

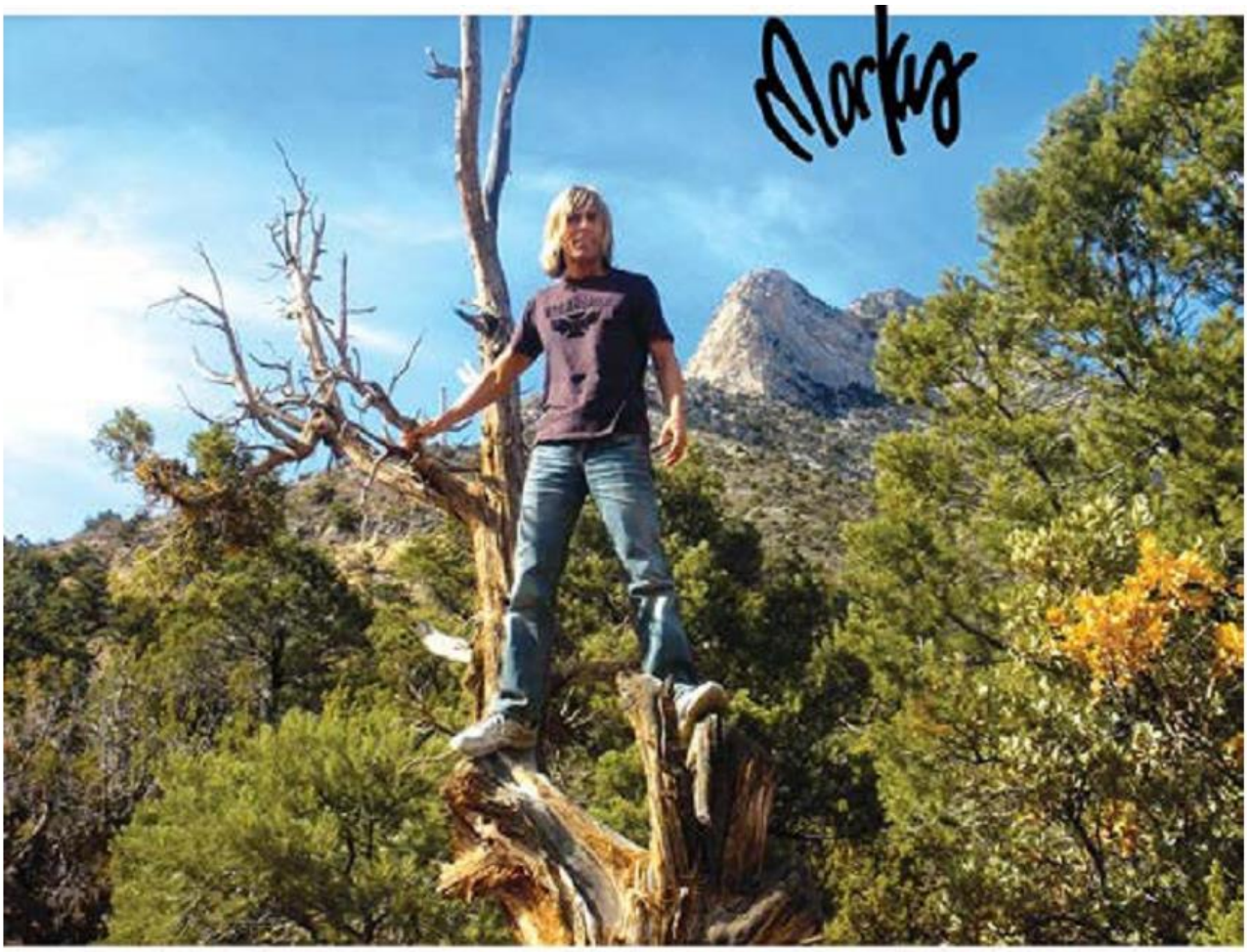
Bạn được sinh ra với mọi thứ bạn cần có.

Hãy tự chữa lành ngay từ bây giờ!



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Ở độ tuổi ngoài 50, tôi thực sự trẻ hơn hồi tôi ngoài 20 tuổi. Tôi đã rời xa cuộc sống tại Hollywood, từ bỏ mọi thứ, trút bỏ quần áo và dành chính xác 40 ngày sống ở sa mạc. Tôi đã không biết tôi đang tìm kiếm thứ gì nhưng tôi biết cuộc sống chưa hề kết thúc. Điều tôi học được tại đây, khi thực sự sống với chính mình, đã thay đổi cuộc đời tôi mãi mãi. Giờ đây tôi đi tới khắp nơi trên thế giới để cho mọi người thấy cần phải làm gì để thay đổi cuộc sống mãi mãi và không bao giờ phụ thuộc vào bất kỳ ai khác để có được thành công và hạnh phúc, và để không bao giờ ốm yếu trở lại. Hãy bắt đầu với mục đích sống của chính mình. Đó thực sự là một cuộc sống tự do.



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



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.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.drcousensglobal.com/catalogsearch/result/?q=Enzymes

Khoáng chất
https://rnareset.com/collections/liquid-minerals

Detox, kéo dài tuổi thọ
https://nowalchemy.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