Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

BỆNH TUYẾN GIÁP

bao gồm:

Suy giáp (kém hoạt động)-Bệnh Hashimoto

Cường giáp (hoạt động quá mức)- Bệnh Grave



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 mọi người,

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 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 tuyến giáp, trước thời điểm hiện tại đang có rất nhiều người mắc bệnh về tuyến giáp mà chưa rõ nguyên nhân, đang đứng trước sự lựa chọn phẫu thuật hay tự nhiên, Hân nghĩ cuốn Tự chữa lành và cuốn Tuyến giáp 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 tuyến giáp, nhân tuyến giáp nhờ vào những gì học được trong sách, Hân tin là mọi người sẽ nhận được nhiều lợi ích từ sách như thế. Cảm ơn Markus Rothkranz, cảm ơn các bạn bè ở Việt Nam và thế giới đã chung tay đóng góp kinh phí dịch sách, cảm ơn chị Giang Đinh đã tâm huyết từng từ ngữ để đưa đến mọi người những thông tin thú vị nhất, chính xác nhất. 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 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.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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 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.

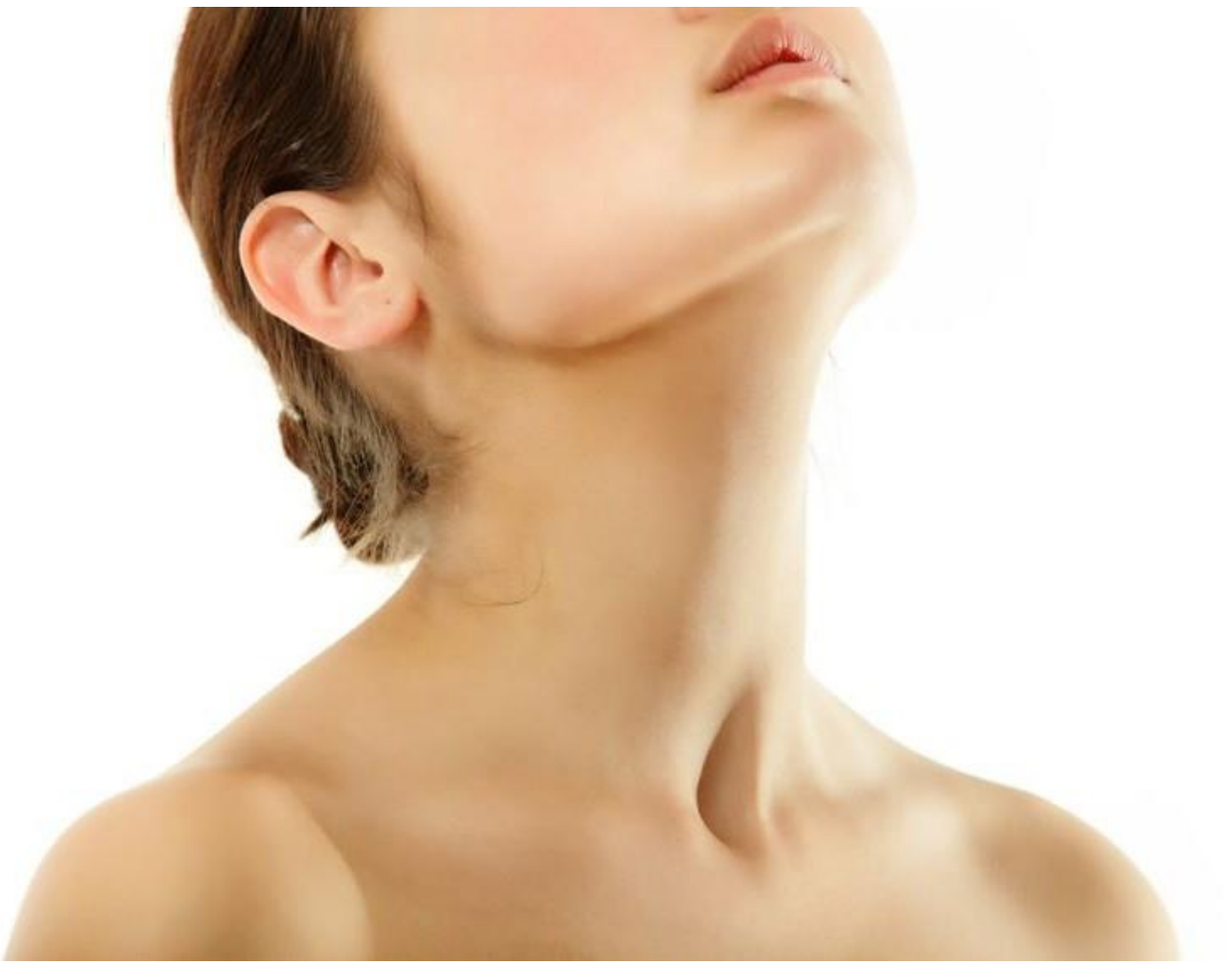
Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Chúc bạn may mắn và dồi dào sức khỏe!



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

TUYẾN GIÁP



Hệ thống nội tiết (hormone) bao gồm tuyến giáp, tuyến thượng thận, tuyến yên, vùng hạ đồi và tuyến sinh dục. Hệ thống nội tiết ảnh hưởng đến khả năng tình dục, sự tăng trưởng, sức khỏe và năng lượng của cơ thể.

Tuyến giáp là tuyến nằm trước cổ họng, nơi sản xuất ra các hormone cần thiết cho sự sống. Một trong số các hormone chính gọi là thyroxin, nó ảnh hưởng đến năng lượng của mọi bộ phận trên cơ thể (tim, não bộ, gan, thận, cơ bắp, v.v…) trong quá trình tăng trưởng, tiêu hóa, trao đổi chất, thay đổi nhiệt độ cơ thể, khả năng phản xạ, nhịp tim và toàn bộ các chức năng khác. Hormone thần kỳ này rất giàu i-ốt vì vậy khi chúng ta thiếu hụt i-ốt, tuyến giáp không thể chủ động sản xuất thyroxin, gây ra thiếu năng lượng, tăng cân và cơ thể không hoạt động tốt được như chúng vốn có thể, dẫn đến cơ thể bị tàn tạ và suy sụp. Có nhiều thứ ảnh hưởng đến tuyến giáp như chế độ ăn kiêng và lối sống. Hầu hết mọi người đều bị căng thẳng và ăn rất nhiều đồ ngọt, chất đường bột và thực phẩm chế biến tạo ra axit, đó là những thủ phạm chính. Tiếp đến là những người tiếp cận với bức xạ như x-quang, chụp x-quang tuyến vú và sử dụng lò vi sóng, vì tuyến giáp hấp thụ các bức xạ làm hủy hoại i-ốt của chúng ta.

Nói tóm lại, tuyến giáp giúp cân bằng trao đổi chất (làm chậm hơn hoặc nhanh hơn).

Tuyến giáp tiết ra một hormone gọi là canxitoni, có trách nhiệm gắn canxi vào xương. Tuyến giáp được điều hòa bởi tuyến yên, tuyến yên được điều hòa bởi vùng hạ đồi, và cả hai đều nằm trên não bộ. Quá trình này bắt đầu khi tuyến hạ đồi tiết ra một loại hormone gọi là hormone giải phóng thyrotropin (TRH). Hormone này báo cho tuyến yên giải phóng ra một loại hormone gọi là hormone kích thích tuyến giáp (TSH, thyrotropin). Cuối cùng, TSH kích thích tuyến giáp sản xuất hormone tuyến giáp. Tuyến giáp sản xuất 5 loại

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

hormone chính: canxitonin, T1, T2,T3 (triiodothyronine) và T4 (thyroxin, tetraiodothyronine). Cho đến nay không ai biết hormone T1 và T2 làm nhiệm vụ gì.

Các sản phẩm từ động vật chứa nhiều chất béo bão hòa và cholesterol làm tắc nghẽn mạch máu và các mao mạch nhỏ nuôi dưỡng tuyến tiền liệt. Trong các sản phẩm từ thịt động vật cũng có nhiều thứ khác như hormone tăng trưởng IGF-1, đường (lactose), methinonin và cholin, tất cả đều là tác nhân gây ung thư. IGF-1 làm cho ung thư phát triển. Vì thế đàn ông nghĩ ăn thịt giúp họ trông nam tính và tăng cơ bắp, hãy đoán xem, họ cũng đang phát triển tế bào ung thư. Methionine chuyển hóa homocystein trong cơ thể, là nguyên nhân chính của bệnh tim và bệnh về não như Alzheimer. Cholin (có rất nhiều trong cá và trứng) thu hút ung thư mạnh như một thanh nam châm. Bạn có thể theo dõi ung thư trong cơ thể bằng cách theo dõi choline! Toàn bộ các yếu tố này làm tuyến tiền liệt phát triển, trở thành sưng viêm và cuối cùng là ung thư. Ngoài ra, do đại tràng bị nhồi nhét quá mức, tuyến tiền liệt ngoài việc bị bóp nghẹt bởi các chất béo, đại tràng phì đại chèn ép, tiếp theo là toàn bộ cơ thể đè nặng lên suốt cả ngày. Nó thực sự là bị chèn ép đến chết.

Trong thế giới hiện đại, vấn đề thường xảy ra trong 30 giây cuối. Vào thời điểm đàn ông tại Mỹ ở độ tuổi giữa 50-60, một nửa trong số họ có tuyến tiền liệt lớn và đến lúc họ chạm ngưỡng 80 tuổi thì hầu hết họ đều bị bệnh tiền liệt tuyến. Đó là đối với người Mỹ. Bạn đoán xem, những người ăn raw vegan không có bệnh đó. Những người sống ở các nền văn hóa nguyên thủy hơn họ ăn thức ăn tự nhiên và không quá chế biến, chủ yếu là rau củ, không bị bệnh đó.

Ngồi nhiều tạo áp lực lên tuyến tiền liệt, cũng không giúp ích được gì. Nhiều khi bệnh trĩ và vấn đề về tuyến tiền liệt là bạn thân của nhau. Đàn ông tập thể dục đều đặn có ít vấn đề về tuyến tiền liệt hơn.

Thuốc điều trị không phải là giải pháp. Thuốc điều trị tuyến tiền liệt tiêu diệt ham muốn tình dục, đôi khi là tiêu diệt hoàn toàn, ngoài ra còn có tác dụng phụ đối với tim, phổi và hệ thống miễn dịch. Phẫu thuật làm hư hại các dây thần kinh dẫn tới dương vật thường gây ra chứng tiểu không tự chủ và liệt dương.

Xin lưu ý, liệu pháp testosteron làm tăng ham muốn tình dục có thể kích thích ung thư tiền liệt tuyến.

Nên tránh viên bổ sung DHEA (được chuyển hóa thành testosteron có thể là nguyên nhân kích thích ung thư)

Kiểm tra cấp độ PSA – cấp độ 4 trở xuống là bình thường (cấp độ 6 dành cho đàn ông trên 60 tuổi).

SUY GIÁP VÀ BỆNH HASHIMOTO

Tuyến giáp không sản xuất đủ thyroxin, trở nên mệt mỏi và chậm chạp (chúng ta cũng vậy). Các biểu hiện bao gồm:

- **Ít năng lượng**
- **Nhiệt độ cơ thể thấp**
- **Tăng cân**
- **Bướu cổ**
- **Da dày và khô**
- **Móng tay dày hơn bình thường**
- **Rụng tóc**
- **Nhịp tim chậm**
- **Các vấn đề về trí nhớ**
- **Không chịu được lạnh**

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

- **Tay chân lạnh**
- **Táo bón**
- **Ít ham muốn tình dục**
- **Trầm cảm**
- **Vô sinh**
- **Kinh nguyệt nhiều**
- **Các vấn đề về tim mạch**

Giảm chức năng tuyến giáp cũng làm tăng nồng độ hợp chất homocystein gây viêm, làm tăng sự tích tụ trên thành động mạch, gây ra dư thừa cholesterol trên thành động mạch và dẫn đến bệnh tim. Một số người coi bệnh tuyến giáp Hashimoto là nguyên nhân hàng đầu gây ra chứng suy giáp. Thông thường chẩn đoán bệnh Hashimoto dựa trên kết quả đo nồng độ TSH cao, nồng độ T3 và T4 thấp.

BỆNH CƯỜNG GIÁP VÀ BỆNH GRAVE

Tuyến giáp bị kích thích quá mức, hoạt động quá mức và sản sinh ra quá nhiều thyroxin. Điều này giống như khi chúng ta đạp thốc chân ga ô-tô xuống sàn - cuối cùng nó sẽ đốt cháy động cơ.

TRIỆU CHỨNG

- **Nhiệt độ cơ thể quá 37 độ C (98.6 độ F)**
- **Lo lắng**
- **Khó chịu**
- **Rùng mình**
- **Mất ngủ (khó ngủ)**
- **Tăng nhịp tim**
- **Loạn nhịp tim**
- **Tăng huyết áp**
- **Giảm cân**
- **Không chịu được nóng**
- **Da và móng tay mỏng**
- **Yếu cơ**
- **Mất cân cơ (mất trọng lượng cơ)**
- **Các vấn đề về mắt**
- **Đi tiêu nhiều**
- **Cảm thấy mệt mỏi**
- **Yếu đuối**
- **Kinh nguyệt ít**

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Nguyên nhân phổ biến nhất của bệnh cường giáp là tình trạng tự miễn dịch khác gọi là bệnh Grave. Chẩn đoán bệnh Grave thường được thực hiện trong phòng thí nghiệm với kết quả cho thấy nồng độ T4 cao và nồng độ TSH thấp.

Vấn đề về tuyến giáp ảnh hưởng nhiều tới phụ nữ hơn là nam giới, đặc biệt trong thời kỳ mãn kinh. Liệu pháp thay thế hormone và estrogen (HRT) là tác nhân tiêu diệt tuyết giáp, cũng là tác nhân gây tình trạng bốc hỏa, mất ngủ và cáu kỉnh. Đừng sử dụng liệu pháp HRT. Hãy làm sạch cơ thể và để cơ thể tự khôi phục các hormone của nó từ thực phẩm hữu cơ tươi sống lành mạnh.

Cơ thể bạn không thể tự sản xuất i-ốt. Chế độ ăn kiêng có thể bị thiếu hụt i-ốt và ngay cả khi bạn có một lượng nhỏ thì có thể bạn đi tiểu ra hết. Hầu hết trái cây và rau củ không còn có đủ i-ốt nữa “nhờ vào” quá trình canh tác trái tự nhiên và lạm dụng đất đai.

Một tuyến giáp khỏe mạnh cũng giúp giảm cholesterol và ung thư phụ khoa ở nữ giới.

Cho dù cường giáp hay suy giáp, tuyến giáp cần một cơ thể sạch sẽ khỏe mạnh để hoạt động bình thường trở lại. Nội tiết rất nhạy cảm và là yếu tố đầu tiên bị mất đi khi bạn không được khỏe và không chăm sóc tốt bản thân theo cách tự nhiên mà cơ thể mong muốn.

Có thể xác định mức độ hoạt động của tuyến giáp bằng một xét nghiệm máu đơn giản. Cá nhân tôi ghét mũi kim và xét nghiệm máu, do vậy tôi khuyên các bạn đoc danh mục các triệu chứng dưới đây để xác định xem bạn có bị bệnh tuyến giáp hay không (xem triệu chứng **SUY GIÁP** và **CƯỜNG GIÁP)**

KIỂM TRA TUYẾN GIÁP TẠI NHÀ

Nhiều xét nghiệm tuyến giáp điển hình không cho kết quả chính xác bởi vì căng thẳng làm tăng hormone tuyến giáp. Bởi vì ở trong phòng khám của bác sĩ làm tăng sự căng thẳng, xét nghiệm có thể cho thấy tuyến giáp ở mức bình thường nhưng khi về nhà, họ mệt mỏi trở lại. .

Tự kiểm tra

Nếu nhiệt độ cơ thể dưới 37 độ C, có thể cho kết quả suy giáp, nếu trên 37 độ C có thể cho kết quả cường giáp. Buổi sáng thức dậy, bạn hãy kẹp nhiệt kế vào nách trong khi bạn vẫn còn nằm trên giường, nằm yên đừng di chuyển. Sau 10 phút hãy ghi lại kết quả. Lặp lại như vậy trong 4-5 ngày để lấy kết quả trung bình. Kết quả dưới 37 độ là suy giáp nghiêm trọng.

BẠN CÓ BỊ DỊ ỨNG KHÔNG?

Dị ứng gây áp lực cho tuyến thượng thận. Khi tiếp xúc với chất gây dị ứng, tuyến thượng thận phải làm việc nhiều hơn để tiết ra các hợp chất ngăn chặn hoặc chống lại các phản ứng dị ứng, làm gia tăng áp lực cho tuyến thượng thận. Quá trình này làm suy yếu tuyến thượng thận, và đến lượt tuyến thượng thận lại gây ảnh hưởng xấu ngược lại cho tuyến giáp. Tất cả đều liên quan đến nhau.

Một số nguyên nhân của chứng suy giáp (Hypothyroidism)

- **Candida (xem dưới đây)**
- **Nấm**
- **Quá nhiều estrogen**
- **Clo**
- **Flo**
- **Brom**
- **Căng thẳng**
- **Mất cân bằng nội tiết**

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

- **Vấn đề tự miễn dịch**
- **Chế độ ăn kiêng và lối sống mất cân bằng**
- **Nước kiềm, thuốc kháng axit dạ dày, viên uống canxi**
- **Thuốc kháng sinh (kể cả trong quá khứ)**

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

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 bình thường 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).

HORMONE VÀ PROGESTERONE

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.

Tôi thực sự khuyên bạn nên tải sách mềm về nấm CANDIDA và theo chế độ ăn kiêng và lối sống nói trong cuốn sách HEAL YOURSELF 101.

ĐIỀU CẦN LÀM:

Tôi biết bạn chỉ muốn một đường dẫn ngắn gọn tới những loại thuốc thần kỳ. OK, tôi sẽ đưa nó cho bạn nhưng xin nhớ việc đầu tiên cần làm là loại bỏ ngay những thứ gây bệnh cho bạn.

HÃY NGỪNG ăn bánh mỳ, mỳ ống, cơm, ngũ cốc và tất cả các loại tinh bột có hàm lượng đường cao, những thức ăn này sẽ nuôi men và nấm. Một khi nấm xâm nhập vào đường máu nó sẽ ăn sắt, i-ốt và tất cả các chất dinh dưỡng khác trong máu, do đó chỉ có một lượng nhỏ đi đến các tuyến và cơ quan trong cơ thể. Hãy theo chế độ ăng kiêng để diệt nấm. Hãy tải sách mềm về nấm Candida.

Uống viên bổ sung i-ốt đơn thuần không giúp ích được nhiều nếu bạn không giải quyết được nguyên nhân cơ bản.

Nhưng…
Thyroxine, một hormone chính của tuyến giáp được tổng hợp từ I-ỐT và axit amin **TYROSINE**
Vì vậy bạn có thể đơn giản tìm mua vài liều i-ốt đã khử độc và Tyrosine.
Đối với i-ốt, tôi thích loại có nguồn gốc từ thực vật. Vỏ quả óc chó đen là nguồn thảo dược có hàm lượng cao nhất, tiếp theo là cây hoa vạn thọ (calendula), rong tảo biển, cải xoong và lá tầm ma.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Hoặc bạn có thể tài liệu về i-ốt khử độc trực tuyến tại đây (pha 3 giọt cùng với nước một ngày)

http://www.globallight.net/Detoxified-Iodine-1-2oz.html

Tyrosine- Axit amin trọng yếu của tuyến giáp. Sử dụng 1000mg một ngày – có sẵn tại các quầy thực phẩm chức năng hoặc mua cửa hàng trực tuyến.

Cách tự nhiên hơn là ăn nhiều rong tảo biển vì nó không chỉ có i-ốt mà còn giúp cơ thể thải độc và nuôi dưỡng cơ thể bằng một lượng lớn các khoáng chất cần thiết.

Hãy nghiêm túc thực hiện lời khuyên của tôi (nếu bạn muốn tránh được ung thư về sau).

Bước đầu tiên là ngừng ngay những thứ gây ra vấn đề của bạn. Có nghĩa là bạn cần tránh xa lò vi sóng, x-quang, đồ ăn vặt, nước ngọt, căng thẳng, cà phê, rượu, thuốc lá, đường và ….căng thẳng tôi đã kể chưa nhỉ?

Bước tiếp theo là dọn dẹp những thứ tồi tệ ra ngoài cơ thể của mình – bắt buộc phải vệ sinh nghiêm túc. Bao gồm nhịn ăn và uống nước ép (nếu bạn muốn, trong một tháng nếu bạn có thể) và thụt tháo toàn bộ đại tràng trong khi làm sạch gan để loại bỏ chất động ra ngoài. Ưu tiên hàng đầu là làm sạch hệ bạch huyết vì tất cả các tuyến và tế bào trong cơ thể đổ chất thải vào hệ bạch huyết và hệ bạch huyết sẽ không chạy đi đâu trừ khi được đẩy ra ngoài cơ thể bằng sức mạnh cơ bắp. Nói cách khác, nếu bạn không vận động cơ thể, độc tố sẽ còn ở đó, ăn mòn hệ bạch huyết và cuối cùng là toàn bộ cơ thể của bạn. Vì vậy điều tôi muốn nói là **HÃY TẬP THỂ DỤC!!!**

- **Chạy, đi bộ, chạy bộ thư giãn hàng ngày**
- **Bơi**
- **Khiêu vũ**
- **Yoga**
- **Nhảy lên và xuống**
- **Nhảy bạt lò xo**
- **Tắm luân phiên nước nóng và lạnh dưới vòi hoa sen 6 lượt mỗi lần, hai lần mỗi ngày, thực hiện hàng ngày giúp chữa bệnh rất hiệu quả**
- **Chà da bằng bàn chải sợi tự nhiên để kích thích hệ bạch huyết di chuyển**
- **Để có tuyến giáp khỏe mạnh điều quan trọng là làm sạch gan (màng lọc của cơ thể) vì gan xử lý các estrogen, việc này cũng giúp loại bỏ các chất thải phụ khoa của phụ nữ.**

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất cho tất cả. Một số người nói nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi căn bệnh. Theo phương pháp này, bạn không ăn bất kỳ loại thức ăn cứng, đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau (đừng uống nước ép trái cây – có quá nhiều đường cô đặc). Cố gắng thực hiện ít nhất 3 ngày, tốt hơn là 1 tuần. Nhiều người thực hiện nghiêm túc, không ăn bất kỳ thứ gì ngoài nước ép rau và củ quả xanh trong nhiều tháng đã chữa lành được hầu hết các loại bệnh mà bạn có thể nghĩ tới.
Nhịn ăn là cách tốt nhất để loại bỏ tất cả các độc tố, chất thải ra ngoài cơ thể và cho cơ thể cơ hội để chữa lành các vết thương bên trong. Không nhịn ăn, cơ thể không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu.

Trong khi nhịn ăn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u nhú và những thành phần xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của cơ thể, và cơ thể chúng ta đảm bảo các bộ phận của mình chiến thắng. Các nghiên cứu chỉ ra không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và các chất xấu bị

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

mất đi mà thôi. Nhịn ăn giúp loại bỏ những thứ già yếu và thúc đẩy sản sinh tế bào mới. Để đạt hiệu quả về sức khỏe và chống lão hóa tốt, hãy thực hiện nhịn ăn 24 giờ mỗi tuần, và thực hiện hàng tuần trong suốt cuộc đời của bạn. Nên thực hiện vào buổi trưa sau khi ăn trưa cho tới bữa trưa của ngày tiếp theo. Tất cả các tôn giáo lớn và ghi chép lịch sử từ xa xưa đều nói về khả năng chữa bệnh đáng kinh ngạc của việc nhịn ăn. Bạn hãy đọc thêm nhiều về cách nhịn ăn trong cuốn sách ăn kiêng và lối sống.
Một số người bị ốm khi họ nhịn ăn. Họ thường là những người bị thừa cân hoặc thực sự bị nhiễm độc. Khi vượt quá khả năng thải độc của gan, các chất độc dư thừa được chuyển hóa thành chất béo để tích trữ lại cho đến khi gan có thể xử lý chúng. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo thành một nguồn nhiên liệu và chất độc đã tích tụ giờ đây được giải phóng ngược lại vào trong máu. Nếu việc này xảy ra quá nhanh và người ta không làm sạch ruột để thải chất độc đã được giải phóng ra ngoài ngay lập tức thì họ sẽ bị quá tải bởi lượng chất độc được giải phóng ra và trở nên ốm yếu. Làm sạch đường ruột là vô cùng quan trọng. Đó là bước thứ nhất!
Cần phải loại bỏ mọi độc tố và các chất chuyển hóa của chúng, thực hiện chủ yếu qua đường ruột.
Bước thứ hai là làm sạch gan – bằng cách sử dụng các loại thảo dược có vị đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ, đừng chỉ uống nước.
Trẻ dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.
Làm sạch gan bằng các thảo dược như:
Cây kế sữa (Milk Thistle)
Cây tầm ma

Tốt rồi – Vậy lấy i-ốt ở đâu?

RONG BIỂN!

Rong biển là một thứ kỳ diệu. Nó không chỉ là nguồn i-ốt tự nhiên cao nhất thế giới, mà còn là thứ hấp thụ phóng xạ! Rong biển đã chữa lành cho người Nhật trong những vụ nổ bom nguyên tử trong Thế Chiến thứ II. Nhờ có rong biển mà nhiều người sống sót vẫn có thể tiếp tục sống đến thế kỷ thứ 21! I-ốt có trong rau sống dưới biển có thể giảm gần 80% lượng phóng xạ i-ốt mà tuyến giáp hấp thụ!



Rong biển liên kết với kim loại nặng, hóa chất độc hại và phóng xạ và đưa chúng ra ngoài cơ thể, trong khi nuôi dưỡng cơ thể bằng hầu hết mọi khoáng chất cần thiết đã được biết đến. Nó nuôi dưỡng tuyến nội tiết, tuyến giáp và tuyến thượng thận.
Có hàng trăm loại rong biển, hãy tìm loại bạn thích. Loại tốt cho sức khỏe nhất là tự nhiên và còn thô (giống như loại của Công ty Maine Coast SeaWeed), không phải là những dải mỏng nhẵn thín như giấy ở các nhà hàng Sushi – đó là tảo Nori đã được chế biến và nướng lên. Bạn có thể đơn giản nhận biết bằng mắt để biết loại nào là hoàn toàn tự nhiên.
Hãy dùng 2 thìa canh một ngày. Sử dụng theo cách bạn thích. Rắc lên salad (Nori, Kelp, Dulse, v.v…) hoặc trộn một ít vào món salad hay sinh tố hoặc hãy làm súp rong biển.
OK, nếu bạn không quan tâm đến lợi ích sức khỏe của rong biển, bạn có thể thay đổi suy nghĩ - nó cũng làm tăng ham muốn tình dục, giảm nếp nhăn và khiến tóc bạn mọc dài như điên :-)
Xay một ít rong biển với dứa bằng máy xay sinh tố, bạn sẽ có một thức uống có combo đủ vị mặt/ngọt.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

ARAME- Một loại rong biển phổ biến có hàm lượng i-ốt lớn, làm giảm các nếp nhăn ở vú và tử cung, bình thường hóa các triệu chứng mãn kinh, giảm nếp nhăn và giúp mọc tóc.

KELP- Một loại rong biển phổ biến khác rất tốt cho tuyến giáp và tuyến thượng thận, giúp thải độc.

Tảo đuôi ngựa (Sargasso) – Chứa phytoestrogen giúp cân bằng nội tiết. Rất tốt cho tuyến giáp, tuyến thượng thận và tuyến yên.

Bạn lưu ý – bất kỳ loại rong biển nào đều giúp:

Phụ nữ suy giáp (mệt mỏi nhiều, vấn đề cân nặng) cũng thường bị sa vú và sa tử cung, tăng sản cổ tử cung và các bệnh phụ nữ khác, có thể khắc phục bằng ăn rong biển.

Nếu bạn có vấn đề về tuyến giáp, hãy ngừng bổ sung DHEA

Cỏ lúa mỳ giúp bình thường hóa tuyến giáp. Uống vài chục gram (vài oz) cỏ lúa mỳ mỗi ngày – phải còn tươi và ko để quá 5 phút.

INDI- một khoáng chất quý hiếm giúp các tuyến hấp thụ nhiều khoáng chất hơn tới 700% lần! Điều này giúp cải thiện tuyến giáp và các nội tiết tố. Indi đặc biệt hiệu quả trong việc cân bằng hormone và nuôi dưỡng các tuyến trong cơ thể. Việc đầu tiên cần làm mỗi buổi sang là nhỏ vài giọt vào đầu lưỡi. Điều đó vô cùng hiệu dụng. Chỉ nên sử dụng theo chỉ dẫn.

Nước dừa và dầu dừa giúp phục hồi chức năng tuyến giáp.

Cây tầm ma - tăng chức năng tuyến giáp, trao đổi chất, giúp đốt cháy chất béo và tăng năng lượng

Củ cải - cân bằng nội tiết tố, rất tốt cho tuyến giáp. Chúng được sử dụng để điều trị cả tình trạng suy giáp và cường giáp bằng cách cân bằng các hormone tuyến giáp. Chúng cũng rất tốt cho thần kinh, làm sạch thận và làm tan sỏi thận.

Cải xoong - có iốt, khá kiềm tính

NÓI KHÔNG VỚI FLO !!!

Flo là chất có độc tính cao dùng để bổ sung vào nguồn cấp nước công cộng, thuốc đánh răng v.v…, điều này gây suy giáp. Nó ngăn chặn việc hấp thụ i-ốt và chức năng tuyến giáp. Flo là một trong những hóa chất độc nhất thế giới. Nó là sản phẩm phụ của ngành sản xuất phân bón, quá độc hại đến nỗi không thể đổ đi đâu được, vì thế mà các công ty hóa chất đã trả tiền cho những người làm trong chính phủ, để sau đó họ cấp phép đưa chúng vào nguồn nước của chúng ta nói rằng nó tốt cho răng của chúng ta. Flo rất độc, nó làm tổn thương mọi cơ quan trong cơ thể, đặc biệt đối với tuyến giáp. Sử dụng flo sẽ dẫn đến tình trạng trầm cảm, vấn đề về cân nặng, suy giáp và cuối cùng là ung thư.

X-QUANG

Một bộ chụp X-quang nha khoa đủ để gây ung thư tuyến giáp. Nhiều phụ nữ đã chết do phải chụp X-quang vú trong suốt thời gian họ còn sống. Bạn có quyền từ chối X-quang. Bác sĩ sẽ không thích điều đó nhưng bạn có quyền từ chối. Vâng, máy móc hiện nay sử dụng phóng xạ ở liều lượng thấp hơn, nhưng không hẳn là tốt. Những máy móc trước đây có liều lượng phóng xạ mạnh đã giết chết các tế bào. Loại máy mới có liều lượng phóng xạ thấp hơn không đủ mạnh để giết chết toàn bộ các tế bào thì chúng sẽ phân hủy tế bào bằng cách thay đổi DNA. Những tế bào này được phép sinh sản nhưng nay DNA đã bị hư hỏng sản sinh ra các tế bào bị lỗi vì thế dẫn đến bệnh tật và ung thư.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

TRÁNH CÁC SẢN PHẨM TỪ ĐẬU NÀNH **

Đậu nành có hàm lượng goitrogen cao, goitrogen ngăn chặn chức năng tuyến giáp và khả năng hấp thụ i-ốt. Đừng tin những lời thổi phồng của những người ăn chay cuồng đậu nành. Sữa đậu nành, đậu phụ, thực phẩm thay thế thịt làm từ đậu nành không tốt cho tuyến giáp. Đậu nành có chứa các hợp chất phá vỡ estrogen, ngăn chặn sự hấp thụ chất dinh dưỡng, vô hiệu hóa nhiều enzym mà cơ thể bạn cần và ngăn chặn sự hấp thụ protein. Đậu nành độc đối với chó và động vật ăn cỏ. CừU sẽ bị rụng lông nếu nó ăn đậu nành.

THỨC UỐNG THAY SỮA UỐNG LIỀN (dùng máy xay sinh tố)

1. **Một cốc hạt mè ngâm, 2 cốc nước và 2 quả chà là HOẶC**
2. **Hai hoặc ba thìa canh bơ hạt thô, 2 cốc nước, một chút muối biển, một chút mật ong tươi hoặc mật hoa thùa (agave) và một chút vina.**

Nếu bạn có vấn đề về cân nặng, hãy sử dụng dầu dừa. Dầu dừa giúp hạ cholesterol, phục hồi chức năng tuyến giáp và tăng sự trao đổi chất giúp ích cho giảm cân.

VITAMIN B- Nguồn cung cấp tốt là Men dinh dưỡng, mầm lúa mỳ, cám gạo loại dễ hòa tan, dưa bắp cải.

VITAMIN C -Có trong các loại quả như cam, ớt chuông,

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

VITAMIN C TỰ NHIÊN

Cây tầm mà là một trong những nguồn cung cấp silicon cao nhất. Chúng tăng chức năng tuyến giáp, lọc máu và làm sạch gan, tăng sự trao đổi chất, giúp đốt cháy chất béo và tăng cường năng lượng. Cây tầm ma có tính kiềm cao và giúp loại bỏ chất nhầy trong đại tràng. Bạn đừng lo về phần gai gây “châm chích”. Lá tươi khi hái có thể gây nhột ở bàn tay nhưng khi bạn đưa nó vào miệng, nước bọt sẽ làm trung hòa tác dụng này. Cây tầm ma là thảo dược làm sạch gan rất kỳ diệu.

Biết được sự thật cây tầm ma và cải xoong hỗ trợ tuyến giáp là rất quan trọng, vì nguyên nhân phổ biến nhất của sự rụng tóc ở phụ nữ là suy giáp. Suy giáp phổ biến hơn ở phụ nữ vì họ có hàm lượng estrogen cao hơn, can thiệp vào chức năng tuyến giáp. Cây tầm ma và cải xoong có trong công thứ WildForce Greens của tôi.

Tôi khuyên bạn nên dùng công thức WildForce Greens hàng ngày vì nó có các khoáng chất và dinh dưỡng mà hầu hết thực phẩm hiện nay không hề có. 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 dinh dưỡng xanh tốt nhất trên đời, 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 liệu quý hiếm và tác dụng của nó. Bạn có thể cho vào sinh tố hoặc đơn giản uống cùng với nước vào các buổi sáng.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

MACA- tăng cường năng lượng và sức khỏe tuyến giáp

AXIT DẠ DÀY THẤP

Hầu hết mọi người có axit dạ dày THẤP (HCL). Vì thế khó tiêu hóa thức ăn một cách hoàn chỉnh, điều này dẫn đến 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.
Uống một vài cốc sinh tố xanh (món salad lỏng) sẽ giúp hồi phục mức axit dạ dày. Nguyên liệu gồm 2/3 là lá rau có màu xanh đậm và 1/3 là trái cây (xem sách ăn kiêng và lối sống). Bạn cũng nên uống 2 thìa canh giấm táo cùng với nươc vài lần một ngày.
Ít nhất là bạn nên uống vài viên tăng axit dạ dày nếu bạn quá lười biếng không muốn làm những ly sinh tố lành mạnh nói trên.

Các mảng trắng trên da –sản phẩm từ sữa bò, đặc biệt là sữa, kem, pho mát tạo ra chất béo và chất nhầy trong hệ hô hấp và sinh sản, hậu quả có thể dẫn tới mất cân bằng nội tiết, tuyến giáp, tuyến tụy và tuyến sinh dục bị trục trặc; u nang, khối u và cuối cùng là ung thư, đặc biệt là ung thư vú, ung thư trực tràng, và ung thư phụ khoa.

Hãy xem sách ăn kiêng và lối sống, để nghiêm túc thực hiện các biện pháp khôi phục sức khỏe.

THẢO DƯỢC CHO TUYẾN GIÁP

Hạt táo tàu (Zizyphus) – Tăng cường chất cAMP (cyclic adenosine monophosphate – một chất truyền tín hiệu), do đó giúp cân bằng tuyến giáp.

CÂY HÚNG CHANH ẤN ĐỘ (COLEUS FORSKOHLII)- một loại thảo mộc chữa bệnh tự nhiên đáng kinh ngạc, thuộc họ bạc hà và oải hương, sử dụng cho những trường hợp bị dị ứng chẳng hạn như bệnh hen suyễn và eczenma. Chúng giúp bệnh nhân hen cảm thấy thư giãn phế quản khiến họ dễ thở hơn. Tốt cho bệnh vẩy nến, làm giảm chứng sưng viêm, huyết áp, tăng huyết áp, tăng nhãn áp, giúp tim khỏe mạnh, làm loãng máu, giảm mảng bám động mạch và giúp điều chỉnh tuyến giáp. Nó cũng làm tăng ATP (năng lượng) và cAMP... kích thích oxit nitric làm giãn nở mạch máu trong phổi, kể cả ở bộ phận sinh dục ...nó giống như Viagra.

Vỏ quả óc chó đen- Giàu i-ốt, có vai trò quan trọng trong việc sản xuất hormone tuyến giáp

Lá tầm ma-Điều hòa chức năng tuyến giáp. Tốt cho tuyến thượng thận, để ngăn chặn rối loạn chức năng tuyến giáp do căng thẳng.

Cỏ linh lăng- Nuôi dưỡng tuyến yên, hỗ trợ chức năng tuyến yên. Giúp ngăn ngừa suy giáp do estrogen.

Sâm Ấn Độ (Ashwagandha)- Giúp chuyển hóa hormone tuyến giáp T4 thành T3 hormone có hoạt tính cao. Tốt cho chức năng của tuyến thượng thận và làm dịu nhẹ các tác động lên các thụ thể GABA. Cả hai yếu tố giúp ngăn ngừa rối loạn chức năng tuyến giáp do căng thẳng.

Cây Đan Sâm – Một thảo dược của Trung Quốc tốt cho chức năng tuyến giáp và tuyến thượng thận.

Tyrosine- Axit amin amino sản xuất hormone tuyến giáp.



Ánh nắng mặt trời kích thích các cơ quan nội tiết sản xuất hormone và kích thích tăng cường chức năng não bộ.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

THỨ CÓ HẠI CHO BẠN VÀ TUYẾN GIÁP -

CLO- có trong hầu hết hệ thống nước công cộng, độc tố cao

Brom – được tìm thấy trong đồ nướng, nước ngọt, nước uống thể thao, thuốc men, dầu thực vật brom (được dùng để chống mất mùi hương của nước).

Các hợp chất hóa học như **Polybromated diphenyl** ether (hóa chất tăng cường khả năng chống cháy) đặc biệt độc hại. Hóa chất này có có trong thảm, xốp, đệm, sofa, rèm cửa, ô-tô, v.v… Chúng gây tổn thương cho tuyến giáp, gan và hệ thần kinh.

Khói nhựa – phát ra từ những vật dụng được bọc trong nhựa khi những thứ này bị nóng lên trong khi con người sử dụng, như máy tính, TV, ô-tô, đồ điện tử v.v… Chúng là estrogen tổng hợp làm rối loạn các thụ thể hormone của chúng ta. Chai nhựa đựng nước, màng bọc thực phẩm, hộp đựng thức ăn có nhựa biphenol và phthalates có thể dẫn đến ung thư và u nang ở nữ giới (buồng trứng, tử cung, v.v.)

Bất kỳ thứ gì tổng hợp đều là hydro carbon (có hại cho bạn).

Thật không may, những người không có lối sống lành mạnh hoặc không ăn kiêng trở nên nhạy cảm với một số loại thực phẩm thô chứa chất ngăn chặn i-ốt. Một số trong đó gồm súp lơ xanh, cải bắp, cải brussel, cải bẹ xanh, cải thìa, cải xoong, súp lơ trắng, cải xoăn, củ cải Thụy Điển (rutabaga), củ cải, khoai lang và su hào. Đây là những siêu thực phẩm và có thể dùng lâu dài. Câu trả lời là làm sạch cơ thể và căn chỉnh lại một cách tự nhiên để các cơ quan trong cơ thể trở về trạng thái mà chúng vốn có. Trong khi chờ đợi, hãy lên men hoặc nấu lên để vô hiệu chất goitogen.

Cách tốt nhất để khắc phục tình trạng ức chế i-ốt rất đơn giản – BỔ SUNG THẬT NHIỀU I-ỐT! Ăn nhiều rong biển và uống nhiều i-ốt dạng giọt đã được khử độc.

Cây tình thảo sao (Chickweed)- 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..

Cây Đan Sâm (Dan Shen)- làm chậm nhịp tim, bằng cách tăng lưu lượng máu mạch vành, tăng co bóp cơ tim, và giúp điều chỉnh nhịp tim không đều. Đan Sâm đã được chứng minh là có thể giúp ngăn ngừa tổn thương tim và não thường xảy ra sau cơn đau tim hoặc đột quỵ. Đan Sâm làm tan cục máu đông và ngăn ngừa sự hình thành cục mới. Nó làm giảm mức cholesterol và chất béo trung tính, ngăn ngừa tổn thương ôxy hóa của các tế bào thần kinh trong tim và não, đồng thời giúp tuyến thượng thận hỗ trợ ngăn ngừa rối loạn chức năng tuyến giáp do căng thẳng (tốt cho tuyến giáp)

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.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

THỨ CÓ HẠI CHO BẠN VÀ TUYẾN GIÁP -

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 nữa, 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.

AXIT ELLAGIC / ELLAGITANNIN

(Bệnh Hashimoto)

Khi tuyến giáp hoạt động kém và không sản xuất đủ thyroxin.

DẤU HIỆU

- **Luôn lạnh - nhiệt độ cơ thể hầu như luôn dưới 37 độ C**
- **NĂNG LƯỢNG THẤP, luôn mệt mỏi**
- **Cảm thấy ốm yếu**
- **Cảm giác yếu đuối**
- **Da khô (đôi khi ngứa) và móng tay dễ gãy**
- **Khó chịu, cáu kỉnh hoặc trầm cảm, không có nhiệt huyết với cuộc sống**
- **Ít ham muốn tình dục**
- **Khó giảm thêm cân**
- **Ngủ không ngon, thức dậy mệt mỏi**
- **Đờ đẫn (hội chứng sương mù não), hay quên, có các vấn đề về trí nhớ và khả năng tập trung**
- **Táo bón**
- **Rụng lông tóc, bao gồm rụng lông mày**
- **Mặt sưng phồng**
- **Nhịp tim chậm**
- **Viêm khớp**
- **Kinh nguyệt nhiều**

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

- **Vô sinh**
- **U nang vú, u nang và u xơ tử cung, buồng trứng**
- **Hệ thống miễn dịch yếu**
- **Cholesterol cao**
- **Mất cân bằng nội tiết tố**
- **Hội chứng tiền mãn kinh (PMS)**
- **Kinh nguyệt ra nhiều hoặc chậm kinh**
- **Đầy bụng hoặc đầy hơi sau khi ăn**
- **Tâm trạng thất thường**
- **Mắt bị sụp và sưng**
- **Nhiễm trùng liên tục**

ĐIỀU NÊN LÀM:

Đừng uống thuốc điều trị tuyến giáp. Không có con đường tắt. Thuốc điều trị suy giáp gây mất xương.

Hãy làm sạch đường ruột và gan. Nhịn ăn và uống nước ép càng lâu càng tốt – làm 1 tháng nếu bạn có thể.

Ăn kiêng và cân bằng cuộc sống theo các hướng dẫn trong cuốn sách TỰ CHỮA LÀNH 101.

Đọc sách mềm về nấm CANDIDA và làm theo hướng dẫn trong sách.

Trong quá trình làm sạch đường ruột và gan, bạn đồng thời sử dụng các loại thảo dược chống ký sinh trùng như trong sách Parasite-Free (Diệt ký sinh trùng), vì chúng thường liên quan đến hệ miễn dịch yếu và các vấn đề tuyến giáp.

UỐNG NƯỚC ÉP hàng ngày – có cà rốt, tỏi, gừng, mùi tây, cần tây, dưa chuột, củ cải đường

Mùi tây và cỏ linh lăng giúp tuyến yên hình thành hormone kích thích tuyến giáp (TSH).

PHƯƠNG PHÁP NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất cho tất cả. Một số người nói nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi căn bệnh. Theo phương pháp này, bạn không ăn bất kỳ loại thức ăn cứng, đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau (đừng uống nước ép trái cây – có quá nhiều đường cô đặc). Cố gắng thực hiện ít nhất 3 ngày, tốt hơn là 1 tuần. Nhiều người thực hiện nghiêm túc, không ăn bất kỳ thứ gì ngoài nước ép rau và củ quả xanh trong nhiều tháng đã chữa lành được hầu hết các loại bệnh mà bạn có thể nghĩ tới.
Nhịn ăn là cách tốt nhất để loại bỏ tất cả các độc tố, chất thải ra ngoài cơ thể và cho cơ thể cơ hội để chữa lành các vết thương bên trong. Không nhịn ăn, cơ thể không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu.
Trong khi nhịn ăn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u nhú và những thành phần xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của cơ thể, và cơ thể chúng ta đảm bảo các bộ phận của mình chiến thắng. Các nghiên cứu chỉ ra không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và các chất xấu bị mất đi mà thôi. Nhịn ăn giúp loại bỏ những thứ già yếu và thúc đẩy sản sinh tế bào mới. Để đạt hiệu quả về sức khỏe và chống lão hóa tốt, hãy thực hiện nhịn ăn 24 giờ mỗi tuần, và thực hiện hàng tuần trong suốt cuộc đời của bạn. Nên thực hiện vào buổi trưa sau khi ăn trưa cho tới bữa trưa của ngày tiếp theo. Tất cả các tôn giáo lớn và ghi chép lịch sử từ xa xưa đều nói về khả năng chữa bệnh đáng kinh ngạc của việc nhịn

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

ăn. Bạn hãy đọc thêm nhiều về cách nhịn ăn trong cuốn sách ăn kiêng và lối sống.
Một số người bị ốm khi họ nhịn ăn. Họ thường là những người bị thừa cân hoặc thực sự bị nhiễm độc. Khi vượt quá khả năng thải độc của gan, các chất độc dư thừa được chuyển hóa thành chất béo để tích trữ lại cho đến khi gan có thể xử lý chúng. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo thành một nguồn nhiên liệu và chất độc đã tích tụ giờ đây được giải phóng ngược lại vào trong máu. Nếu việc này xảy ra quá nhanh và người ta không làm sạch ruột để thải chất độc đã được giải phóng ra ngoài ngay lập tức thì họ sẽ bị quá tải bởi lượng chất độc được giải phóng ra và trở nên ốm yếu. Làm sạch đường ruột là vô cùng quan trọng. Đó là bước thứ nhất!
Cần phải loại bỏ mọi độc tố và các chất chuyển hóa của chúng, thực hiện chủ yếu qua đường ruột.
Bước thứ hai là làm sạch gan – bằng cách sử dụng các loại thảo dược có vị đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ, đừng chỉ uống nước.

Trẻ dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.

- **Tránh tiếp xúc với FLO- nước máy, kem đánh răng, v.v.**
- **Tránh sử dụng tối đa nhất có thể đồ nhựa (VD chai nước, màng bọc và hộp đựng thực bằng nhựa, v.v.) và hóa chất (dầu gội, dầu xả, dưỡng da), chất tẩy rửa gia dụng, v.v.**
- **Ngừng ăn đậu nành, đường, rượu, chất béo và caffeine**
- **Có mối liên hệ trực tiếp giữa suy giáp và ung thư vú do thiếu iốt.**
- **Tránh xa các chất tạo estrogen như đậu nành và chai nhựa. Một nguyên nhân chính của suy giáp là do dư thừa estrogen hoặc tiếp xúc với xenoestrogens.**
- **Ăn NHIỀU rong biển**
- **Ăn nhiều tỏi, hành tây, cải xoong**
- **Ngừng uống DHEA**
- **Ngừng sử dụng liệu pháp thay thế hormone và bất kỳ loại hormone tổng hợp nào**
- **Không dùng chất kích thích tuyến giáp L-thyroxine vì nó gây rủi ro cho xương**
- **HÃY NHẬN ÁNH SÁNG MẶT TRỜI! ít nhất 20 phút mỗi ngày**
- **Tránh ánh sáng huỳnh quang, thức ăn béo, thức ăn nhanh, đường, bột mỳ, thịt**
- **Tập thể dục mỗi ngày để tuần hoàn máu**
- **Đi bộ nhanh**
- **Chạy, chạy bộ thư giãn**
- **Nhảy, khiêu vũ**
- **Bơi**
- **Nhảy lên và xuống**
- **Nhảy bạt lò xo mini**

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

- **Tắm luân phiên nước nóng và lạnh dưới vòi hoa sen 6 lượt mỗi lần, hai lần mỗi ngày, thực hiện hàng ngày giúp chữa bệnh rất hiệu quả**
- **Cho một ít nước biển vào thức ăn, salad. Đi dạo ngoài biển nếu bạn có thể và hít thở không khí.**
- **Xoa bóp vết lõm ở cổ họng để kích thích tuyến giáp**
- **Uống Tyrosine 1000mg (axit amin cần thiết kết hợp với iốt để sản xuất hormone tuyến giáp)**
- **Uống Lysine 1000mg**
- **Nguồn iốt thay thế- Iốt giải độc cho tuyến giáp (uống 3 giọt nước mỗi ngày cùng với nước), http://www.globallight.net/Detoxified-Iodine-1-2oz.html**
- **Dùng tảo Chlorella**
- **Dùng cỏ lúa mì**

Các loại thảo mộc hữu ích:

- **Ngưu bàng ***
- **Rễ và lá bồ công anh**
- **Quả óc chó đen**
- **Nha đam**
- **Triphala**
- **Cây du đỏ (slippery elm)**
- **Rau má**
- **Ớt cayenne**
- **Gừng**
- **Hoa cúc calendula**
- **Eleuthero (nhân sâm Siberia)**
- **Sữa ong chúa**
- **Bạch quả (Ginkgo Biloba), (chống ôxy hóa, tuần hoàn máu)**
- **Cây long đởm (Gentian)**
- **Ngải cứu**

Nếu bạn bị táo bón, hãy dùng:

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

- **Đại hoàng**
- **Cây vỏ thiêng (cascara sagrada)**
- **Cây óc chó trắng**
- **Hoặc công thức đại tràng của tôi**
- **Và thực hiện một số biện pháp thụt tháo hoặc thuốc xổ đại tràng**
- **Thực phẩm giàu vitamin C và bột siêu vitamin C hoàn toàn tự nhiên của tôi, all natural Super powerful vitamin C powder**
- **Magie: 1 muỗng cà phê x 3 lần một ngày**
- **Kẽm**
- **Lecithin**
- **Tránh đèn huỳnh quang, chúng làm suy giảm Vitamin A**
- **Dầu EFA ** 4-5 muỗng canh mỗi ngày**

CÁC VẤN ĐỀ LIÊN QUAN TỚI 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 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.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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 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.

HOOMON, 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.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

TRÀO NGƯỢC AXIT DẠ DÀY, CĂNG THẲNG

Khi nấm di chuyển lên ruột non vào dạ dày, nó làm suy yếu axit dạ dày (lại cộng hưởng bởi các tuyến thượng thận suy yếu vì chúng không thể sản xuất các hormone nữa, dẫn đến căng thẳng mất kiểm soát). Sự suy yếu này cũng làm suy yếu van cơ vòng ở phía trên của dạ dày, do đó lúc này axit bị bắn lên thực quản, đốt cháy thành thực quản và và tạo thành sẹo. Khi không có đủ axit trong dạ dày, van không thể đóng chặt. Nấm khiến axit dạ dày yếu hơn và phát huy tác dụng là đi lên toàn bộ đường tiêu hóa, đi lên thực quản, cuối cùng đến miệng và vào xoang và não.

Ù TAI, VIÊM XOANG

Nấm di chuyển đến tai thì gây ù, ngứa, tạo tiếng kêu tách tách. Hãy nhớ rằng, điều này không chỉ "thể hiện" trên tai, khi nó chạm tới tai, là nó đã lan ra khắp cơ thể ... từ toàn bộ hệ tiêu hóa lên dạ dày cho đến đầu. Chúng tràn vào xoang và não. Những người bị nhiễm trùng xoang không bao giờ khỏi - hãy nhớ rằng nấm thích 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

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-ôtics, 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 HealAnything.com hoặc MarkusProducts.com

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

HÃY ĐỌC SÁCH VỀ NẤM CANDIDA!!!!!

MỘT thứ có thể tạo nên sự khác biệt lớn nhất, đó chính là

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.

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 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. Ăn trái cây nhưng đừng ép nước (vì có quá nhiều đường cô đặc).

Vì thế hãy chạy ngay, 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

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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!

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 thường trở nên tồi tệ hơn khi uống thảo dược trị khuẩn. Cách tốt nhất là hít nước có hòa tan men vi lên mũi.

Đối với những người uống thảo dược trị ký sinh trùng thì cuối ngày cần phải uống nhiều men vi sinh và điều này rất quan trọng (đợi 4 đến 6 giờ để thảo dược chống ký sinh trùng đi qua dạ dày không thì chúng sẽ giết chết men vi sinh.

Hệ sinh vật 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.

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.

Hãy cho người tốt ăn, đừng cho 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.

CÂY HÚNG CHANH ẤN ĐỘ (COLEUS FORSKOHLII)- một loại thảo mộc chữa bệnh tự nhiên đáng kinh ngạc, thuộc họ bạc hà và oải hương, sử dụng cho những trường hợp bị dị ứng chẳng hạn

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

như bệnh hen suyễn và eczenma. Chúng giúp bệnh nhân hen cảm thấy thư giãn phế quản khiến họ dễ thở hơn.

Tốt cho bệnh vẩy nến, làm giảm chứng sưng viêm, huyết áp, tăng huyết áp, tăng nhãn áp, giúp tim khỏe mạnh, làm loãng máu, giảm mảng bám động mạch và giúp điều chỉnh tuyến giáp. Nó cũng làm tăng ATP (năng lượng) và cAMP (cyclic adenosine monophosphate – một chất truyền tín hiệu) ... kích thích oxit nitric làm giãn nở mạch máu trong phổi, kể cả ở bộ phận sinh dục ...nó giống như Viagra.

INDI- một khoáng chất quý hiếm giúp các tuyến hấp thụ khoáng chất nhiều hơn tới 700% lần! Điều này có thể giúp tăng các hormone tuyến giáp và nội tiết. Indi đặc biệt hiệu quả trong việc cân bằng nội tiết tố và nuôi dưỡng các tuyến. Việc đầu tiên vào mỗi buổi sáng là nhỏ vài giọt vào đầu lưỡi của bạn. Rất hiệu dụng! Chỉ sử dụng theo chỉ dẫn!

MẤT CÂN BẰNG HORMONE = NGUY CƠ CAO BỊ U XƠ VÀ U NANG

Bởi vì các bệnh tuyến giáp là do hormone, thường đi đôi với các vấn đề ở phụ nữ như u xơ và u nang vú, buồng trứng và tử cung, tăng sản cổ tử cung cùng với các vấn đề như mãn kinh, giảm ham muốn tình dục, cholesterol và tim mạch… tất cả đều được hỗ trợ và bình thường hóa bằng cách ăn nhiều rong biển. Đúng vậy, rong biển giúp còn giúp làm mờ vết nhăn và mọc tóc.

TAURINE- một axit amin giúp ngăn ngừa động kinh, cholesterol cao, rối loạn nhịp tim, hạ đường huyết, suy giáp, tích nước và tăng huyết áp. Nó cần thiết để có thị lực tốt và giúp ngăn ngừa bệnh đục thủy tinh thể.

NHÓM VITAMIN B cần thiết để có một tuyến giáp khỏe mạnh, nguồn cung cấp chủ yếu men dinh dưỡng, mầm lúa mì, bột cám gạo, hạnh nhân, bông cải xanh, rau lá xanh.

TOCOTRIENOLS (bột cám gạo)* là nguồn cung cấp vitamin B hoàn chỉnh, cũng là nguồn vitamin E và axit amin dồi dào**

Nước dừa và dầu dừa giúp khôi phục chức năng tuyến giáp, tăng cường trao đổi chất, giảm cân. Củ cải rất tốt cho tuyến giáp. Chúng giúp cân bằng nội tiết tố và giữ cân nặng trong tầm kiểm soát. Cải xoong giàu i-ốt, có tính kiềm cao.

CÂY TẦM MA GAI-

Cây tầm mà là một trong những nguồn cung cấp silicon cao nhất. Chúng tăng cường chức năng tuyến giáp, lọc máu và làm sạch gan, tăng cường trao đổi chất, giúp đốt cháy chất béo và tăng năng lượng. Cây tầm ma có tính kiềm cao và giúp loại bỏ chất nhầy trong đại tràng. Bạn đừng lo về phần gai gây “châm chích”. Lá tươi khi hái có thể gây nhột ở bàn tay nhưng khi bạn đưa nó vào miệng, nước bọt sẽ làm trung hòa tác dụng này.

Hãy tránh xa thuốc tây – đặc biệt là thuốc sulfa, lithium, estrogen tổng hợp và kháng histamine vì chúng làm cho tình trạng tuyến giáp tồi tệ hơn. Thuốc tuyến giáp dẫn đến mất xương. Tốt hơn là đi theo con đường tự nhiên.

Khi bạn đang trong giai đoạn phục hồi tuyến giáp, hãy tránh các thực phẩm chứa nhiều goitrogen như bắp cải, cải brussels, mù tạt xanh, bông cải xanh, cải ngọt, cải xoong, bông cải trắng, đậu lima, củ cải Thụy Điển, củ cải, khoai lang, su hào, cải xoăn, rau bina, đào và lê . Tôi biết là thật không vui khi phải tránh ăn đào nhưng hãy coi đó là động lực để khỏi bệnh và vì thế mà về sau bạn có thể tiếp tục ăn loại quả này.

LYSINE- axit amin thiết yếu- tốt cho collagen của da, hormone, enzym, loãng xương, parkinson, alzheimer, suy giáp, và là thành phần chính điều trị virus herpes. Chúng cần thiết cho các chức năng của gan và túi mật, điều chỉnh tuyến tùng, phục hồi chức năng tuyến vú, điều hòa trao đổi chất và ngăn ngừa thoái hóa tế bào. Có thể được sử dụng tại chỗ hoặc đưa vào bên trong. Giúp tái tạo lại cơ và sửa chữa mô sau chấn thương, phẫu thuật hoặc tập luyện quá sức. Chúng giữ vai trò quan trọng cho sự hấp thụ canxi

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

giúp xương khỏe mạnh. Lysine có trong mầm cỏ linh lăng (alfalfa), táo, mơ, củ cải đường, cà rốt, cần tây, dưa chuột, nho, đu đủ, lê, mầm đậu nành.

TAURINE- một axit amin dẫn truyền thần kinh - rất tốt cho bệnh động kinh. Giúp kiểm soát chứng tăng động, các vấn đề về hệ thần kinh, động kinh, nhịp tim không đều, rối loạn tuần hoàn và loạn nhịp tim, hạ đường huyết, suy giáp, tích nước và tăng huyết áp. Tốt cho mắt (võng mạc chủ yếu là Taurine). Thậm chí có thể giúp chữa bệnh đục thủy tinh thể. Giảm cholesterol.

SÂM ẤN ĐỘ (ASHWAGANDHA)- 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).

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



CÂY TÌNH THẢO SAO- 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...

Cân bằng hệ vi sinh đường ruột.

Liệu pháp vi lượng đồng căn: Calcarea Carbonica

Điểm mấu chốt – Ăn nhiều rong biển- bổ sung i-ốt !!!

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

FULVIC ACID-

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 ulvic Acid/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.

CƯỜNG GIÁP

(Bệnh Grave)- tuyến giáp hoạt động quá mức và sản xuất quá nhiều hormone thyroxin/hormone tuyến cận giáp làm tăng nồng độ canxi trong máu, dẫn đến sỏi thận và có thể suy thận.

Nguyên nhân nào khiến tuyến giáp hoạt động quá mức? Căng thẳng, lạm dụng thuốc giảm cân, axit dạ dày thấp, thần kinh mệt mỏi và kiệt quệ. Một số ít người bị nhiễm vi khuẩn tuyến giáp (Mycoplasma)

DẤU HIỆU:

- **Lúc nào cũng cảm thấy bồn chồn, mất kiên nhẫn, lo lắng**
- **Tính khí thất thường- mọi người nghĩ bạn dở hơi**
- **Nhịp tim nhanh**
- **Liên tục bị vấn đề huyết áp - quá cao, rồi quá thấp**
- **Thân nhiệt luôn ấm, và dễ bị nóng**
- **Dễ đổ mồ hôi**
- **Tiêu hóa vượt mức**
- **Tiêu chảy**
- **Khó ngủ- không thể ngủ ngay cả khi mệt mỏi**
- **Mắt lồi**
- **Kinh nguyệt ít**

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

- **Giảm cân quá dễ, gầy**
- **Mắt và da bị nóng hoặc bỏng rát**
- **Các khớp bị đau nhức và có cảm giác như bị viêm khớp**
- **Bướu cổ (đôi khi), tức là to và sưng tuyến giáp, nghẹt thở**
- **Rụng tóc**
- **Nhạy cảm với sự thay đổi thời tiết**
- **Có thể đau nhức ở lưng dưới (vùng thận)**
- **Căng thẳng**
- **Lão hóa nhanh hơn**
- **Da ẩm**
- **Run rẩy**
- **Ít thèm ăn**
- **Đau ngực**
- **Rối loạn tiêu hóa, khó tiêu hóa**
- **Phát ban**

Người trẻ bị cường giáp nhiều hơn, phụ nữ bị nhiều hơn nam giới. Không phổ biến như bệnh suy giáp (người bệnh bị mệt mỏi và tăng cân)

ĐIỀU NÊN LÀM:

- **Bạn bắt buộc phải giảm thiểu căng thẳng trong cuộc sống - công việc, các mối quan hệ, tiền bạc, sức khỏe, v.v.**
- **Tránh đường và đồ ăn ngọt**
- **Tránh caffeine, nước ngọt và các chất kích thích khác**
- **Ngừng ăn đậu nành**
- **Ngừng dùng DHEA**

MAGIÊ*** bạn hoàn toàn cần magie vì nó cần thiết để xử lý canxi trong cơ thể và tích tụ canxi là một vấn đề lớn đối với bệnh cường giáp. Magiê giúp điều chỉnh chức năng tuyến giáp - uống 1 thìa cà phê x 3 lần mỗi ngày

I-ốt –nguồn cung cấp i-ốt tự nhiên lớn nhất là rong biển.
Cũng có sẵn ở dạng lỏng đã khử độc – I-ốt khử độc dùng cho tuyến giáp (uống 3 giọt pha với nước mỗi ngày) http://www.globallight.net/Detoxified-Iodine-1-2oz.html

Kali cũng cần thiết cho tình trạng cường giáp. Bạn thử đoán xem nguồn cung cấp kali phổ biến nhất là gì? **RAU SỐNG!** Bạn có ăn đủ rau sống không?

Các thảo mộc như cây tía tô đất (Melissa) và cỏ giáp trạng (Bugleweed) là những lựa chọn thay thế để điều trị bệnh cường giáp.

Chắc chắn bạn có thể dùng ở dạng keo hoặc i-on, nhưng không gì tốt bằng đồ thật.
Tình trạng cường giáp đốt cháy CoQ10 trong cơ thể - vì vậy bạn cần bổ sung. Uống khoảng 200 mg một ngày.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Cỏ lúa mỳ giúp bình thường hóa chức năng tuyến giáp. Uống vài chục gram (vài oz) cỏ lúa mỳ mỗi ngày – phải còn tươi và ko để quá 5 phút.



- **Dùng nhiều cà rốt – nước ép cà rốt tập trung nhiều dưỡng chất**
- **Nước ép – Cà rốt, cần tây, dưa chuột, củ cải đường, gừng, mùi tây**
- **Đu đủ tốt cho tuyến thượng thận**
- **Các loại rau họ cải còn tươi như cải bắp, bông cải trắng, bông cải xanh**
- **Cải xoăn**
- **Củ cải đường**
- **Rau bina**

KHÔNG nấu các loại rau! Nấu nướng làm mất khả năng chữa bệnh tuyến giáp của chúng!

TẬP THỂ DỤC hàng ngày, tới mức bạn có thể thở cật lực và đổ mồ hôi. Bạn cũng nên tập Yoga.

ÁNH NẮNG MẶT TRỜI rất quan trọng đối với nồng độ hormone – tiếp xúc ít nhất 20 phút một ngày. Ánh nắng buổi sáng là tốt nhất.

Nếu bạn sống gần biển, hãy bơi trên biển. Đại dương có ĐẦY ĐỦ các khoáng chất cần thiết cho tuyến giáp (vâng, tôi đang nói đến nước biển).

KHÔNG uống thuốc tây trong trường hợp này, thuốc tây chỉ làm mọi thứ tồi tệ hơn và thêm vào cơ thể rất nhiều thứ phức tạp khác.

AXIT DẠ DÀY THẤP

Hầu hết mọi người có axit dạ dày THẤP (HCL). Vì thế khó tiêu hóa thức ăn một cách hoàn chỉnh, điều này dẫn đến 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 tồi tệ hơn). Thức ăn không tiêu hóa hết đồng nghĩa với việc thiếu hụt dinh dưỡng, tức là chúng ta từ từ bỏ phí thích 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 để vận chuyển ôxy. Tất cả đều liên đới với nhau. Axit dạ dày thấp liên quan đến không có ôxy.Uống một vài cốc sinh tố xanh (món salad lỏng) sẽ giúp hồi phục mức axit dạ dày. Nguyên liệu gồm 2/3 là lá rau có màu xanh đậm và 1/3 là trái cây (xem sách ăn kiêng và lối sống). Bạn cũng nên uống 2 thìa canh giấm táo cùng với nươc vài lần một ngày.Ít nhất là bạn nên uống vài viên tăng axit dạ dày nếu bạn quá lười biếng không muốn làm những ly sinh tố lành mạnh nói trên.

THẢO DƯỢC HỖ TRỢ:

- **Cỏ giáp trạng – có kết quả rất đáng chú ý**
- **Cây ích mẫu**
- **Bạch quả (Ginkgo biloba)**
- **Thảo bản bông vàng (Mullein)**

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

- **Cây hoa cúc Lobelia**
- **Tyrosine**
- **Cây xương cựa (Astragalus)**
- **Húng quế (Holy Basil)**
- **Cây sơn tra (Hawthorn)**

Dầu EFA- 3-4 thìa canh một ngày

Lecithin**

Tocotrienols - nguồn vitamin E và axit amin

Men dinh dưỡng- nguồn vitamin B và axit amin

Làm sạch GAN:

- **Thiền**
- **Mát xa**
- **Yoga**
- **Thái cực quyền, Khí công**

TAURINE- một axit amin dẫn truyền thần kinh - rất tốt cho bệnh động kinh. Giúp kiểm soát chứng tăng động, các vấn đề về hệ thần kinh, động kinh, nhịp tim không đều, rối loạn tuần hoàn và loạn nhịp tim, hạ đường huyết, suy giáp, tích nước và tăng huyết áp. Tốt cho mắt (võng mạc chủ yếu là Taurine). Thậm chí có thể giúp chữa bệnh đục thủy tinh thể. Giảm cholesterol.

Liệu pháp vi lượng đồng căn: Thyroidium nổi tiếng giúp điều hòa tuyến giáp, giúp tuyến giáp trở lại hoạt động bình thường.

PHƯƠNG PHÁP NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất cho tất cả. Một số người nói nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi căn bệnh. Theo phương pháp này, bạn không ăn bất kỳ loại thức ăn cứng, đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau (đừng uống nước ép trái cây – có quá nhiều đường cô đặc). Cố gắng thực hiện ít nhất 3 ngày, tốt hơn là 1 tuần. Nhiều người thực hiện nghiêm túc, không ăn bất kỳ thứ gì ngoài nước ép rau và củ quả xanh trong nhiều tháng đã chữa lành được hầu hết các loại bệnh mà bạn có thể nghĩ tới.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để loại bỏ tất cả các độc tố, chất thải ra ngoài cơ thể và cho cơ thể cơ hội để chữa lành các vết thương bên trong. Không nhịn ăn, cơ thể không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu.

Trong khi nhịn ăn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u nhú và những thành phần xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của cơ thể, và cơ thể chúng ta đảm bảo các bộ phận của mình chiến thắng. Các nghiên cứu chỉ ra không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và các chất xấu bị mất đi mà thôi. Nhịn ăn giúp loại bỏ những thứ già yếu và thúc đẩy sản sinh tế bào mới. Để đạt hiệu quả về sức khỏe và chống lão hóa tốt, hãy thực hiện nhịn ăn 24 giờ mỗi tuần, và thực hiện hàng tuần trong suốt cuộc đời của bạn. Nên thực hiện vào buổi trưa sau khi ăn trưa cho tới bữa trưa của ngày

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

tiếp theo. Tất cả các tôn giáo lớn và ghi chép lịch sử từ xa xưa đều nói về khả năng chữa bệnh đáng kinh ngạc của việc nhịn ăn. Bạn hãy đọc thêm nhiều về cách nhịn ăn trong cuốn sách ăn kiêng và lối sống.

Một số người bị ốm khi họ nhịn ăn. Họ thường là những người bị thừa cân hoặc thực sự bị nhiễm độc. Khi vượt quá khả năng thải độc của gan, các chất độc dư thừa được chuyển hóa thành chất béo để tích trữ lại cho đến khi gan có thể xử lý chúng. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo thành một nguồn nhiên liệu và chất độc đã tích tụ giờ đây được giải phóng ngược lại vào trong máu. Nếu việc này xảy ra quá nhanh và người ta không làm sạch ruột để thải chất độc đã được giải phóng ra ngoài ngay lập tức thì họ sẽ bị quá tải bởi lượng chất độc được giải phóng ra và trở nên ốm yếu. Làm sạch đường ruột là vô cùng quan trọng. Đó là bước thứ nhất!

Cần phải loại bỏ mọi độc tố và các chất chuyển hóa của chúng, thực hiện chủ yếu qua đường ruột.

Bước thứ hai là làm sạch gan – bằng cách sử dụng các loại thảo dược có vị đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ, đừng chỉ uống nước.

Trẻ dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.

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.

VẤN ĐỀ LIÊN QUAN TỚI RĂNG MIỆNG

Chảy máu nướu răng và đau tim-

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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 xơ vữa 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 bệnh nghiêm trọng về miễn dịch mãn tính. Các độc tố và khối viêm nhiễm do vi khuẩn nha chu tạo ra sẽ xâm nhập vào máu và kích hoạt gan tiết ra một chất gọi là Protein phản ứng C (CRP). Bạn tin hay không, kiểm tra mức độ CRP để chẩn đoán bệnh tim sẽ chính xác hơn nhiều so với việc kiểm tra mức độ cholesterol. Hãy kiểm tra mức CRP của bạn! Nếu bạn có nướu nhạy cảm hoặc chảy máu, hãy đến nha sĩ và làm sạch nướu NGAY BÂY GIỜ. Sau đó, NGỪNG ăn tinh bột và chất đường bột chế biến sẵn và thịt động vật. Súc miệng bằng hydrogen peroxide (ôxy già) và đánh răng bằng hỗn hợp giống như của tôi gồm muối, bột nở và ớt cayenne. Dùng chỉ nha khoa, hoặc thậm chí tốt hơn, dùng tăm nước. Nghiêm túc làm sạch máu và gan của bạn bằng cách nhịn ăn, dùng thảo các loại thảo mộc và làm sạch đại tràng, đường ruột. Bạn cần nghiêm túc thực hiện. Đừng xem nhẹ hiện tượng chảy máu nướu rang.

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 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.

Nếu bạn nghi ngờ điều này, hãy tải tài liệu mềm về RĂNG/MIỆNG (TEETH / MOUTH).

Nứt gót chân tức là có vấn đề về tuyến giáp

Dưới đây là 10 dấu hiệu cho thấy tuyến giáp của bạn kém hoạt động:

1. Mệt mỏi sau khi ngủ 8 đến 10 giờ mỗi đêm hoặc cần ngủ trưa hàng ngày (lưu ý ở các nước phát triển, ko có thói quen ngủ trưa).
2. Tăng cân hoặc không thể giảm cân.
3. Các vấn đề về tâm trạng như thay đổi tâm trạng thất thường, lo lắng hoặc trầm cảm.
4. Mất cân bằng hormone như hội chứng tiền kinh nguyệt, kinh nguyệt không đều, vô sinh và ham muốn tình dục ít.
5. Đau cơ, đau khớp, hội chứng ống cổ tay, hoặc viêm gân.
6. Tay và chân lạnh, cảm thấy lạnh trong khi người khác không thấy thế, hoặc nhiệt độ cơ thể luôn dưới 37 độ C.

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

7. Da khô hoặc nứt nẻ, móng tay giòn và tóc rụng nhiều.
8. Táo bón.
9. Các vấn đề về trí não, như đờ đẫn, kém tập trung hoặc trí nhớ kém.
10. Sưng cổ, ngáy hoặc khàn giọng.

Magie hỗ trợ chức năng tuyến giáp và hạ huyết áp

Nhiều triệu chứng của bạn rõ ràng là triệu chứng của bệnh suy giáp bao gồm trầm cảm, da khô, đờ đẫn, rụng tóc, mất ngủ, ít năng lượng, v.v. Thật không may, các xét nghiệm tuyến giáp trong phòng thí nghiệm không chính xác lắm và thường bỏ sót các trường hợp suy giáp.
Tôi có nên nghĩ iốt mà bạn đang dùng có liên quan gì đến điều này không? HOÀN TOÀN CÓ!!! I-ốt rất cần thiết cho sức khỏe, nhưng tôi đã cố gắng cảnh báo mọi người về sự nguy hiểm của việc uống thừa i-ốt trong nhiều năm. Chúng ta cũng cần nước cho sức khỏe, nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta nên tiêu thụ 37 lít mỗi ngày vì điều này sẽ giết chết chúng ta. I-ốt chỉ cần một lượng rất nhỏ hàng ngày và tuyến giáp sẽ giữ lại i-ốt nếu lượng tiêu thụ thấp. Vì vậy, không có lý do gì để dùng quá liều lượng. Và thậm chí một giọt i-ốt Lugol là quá liều. Một giọt Lugol 2% tương đương 1,25 mg iốt và 1,875 mg iốt. Một giọt dung dịch Lugol 5% tương đương là 2,5 mg iốt và 3,75 mg iốt. Tuy vậy, ngưỡng an toàn đối với iốt được khuyến nghị chỉ là 150mcg (microgram). Thậm chí không tính đến iốt trong 2% Lugol, chỉ tính riêng iốt trong một giọt Lugol 2% đã là 1.250mcg, cao hơn gần 10 lần so với ngưỡng an toàn được khuyến nghị.
Vấn đề phức tạp hơn nữa là dầu dừa bạn đang dùng, loại dầu này cũng chứa nhiều i-ốt.
Ở một số người khi uống iốt có thể xảy ra một trong những tác dụng phụ là mụn trứng cá. Đây không phải là do liệu pháp "giải độc brom" thần thánh.

http://medcapsules.com/forum/showthread.php?tid=2485

Mụn trứng cá là kết quả của chính i-ốt, khi nó thoát ra ngoài qua lỗ chân lông, gây kích ứng các lỗ chân lông dẫn đến tình trạng sưng viêm:

http://medcapsules.com/forum/showthread. .....light=acne

http://medcapsules.com/forum/showthread. .....light=acne

I-ốt dư thừa cũng được biết đến là nguyên nhân gây ra cường giáp, sau đó là suy giáp phục hồi. Một người bạn của tôi gần đây đã chết vì điều này.



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

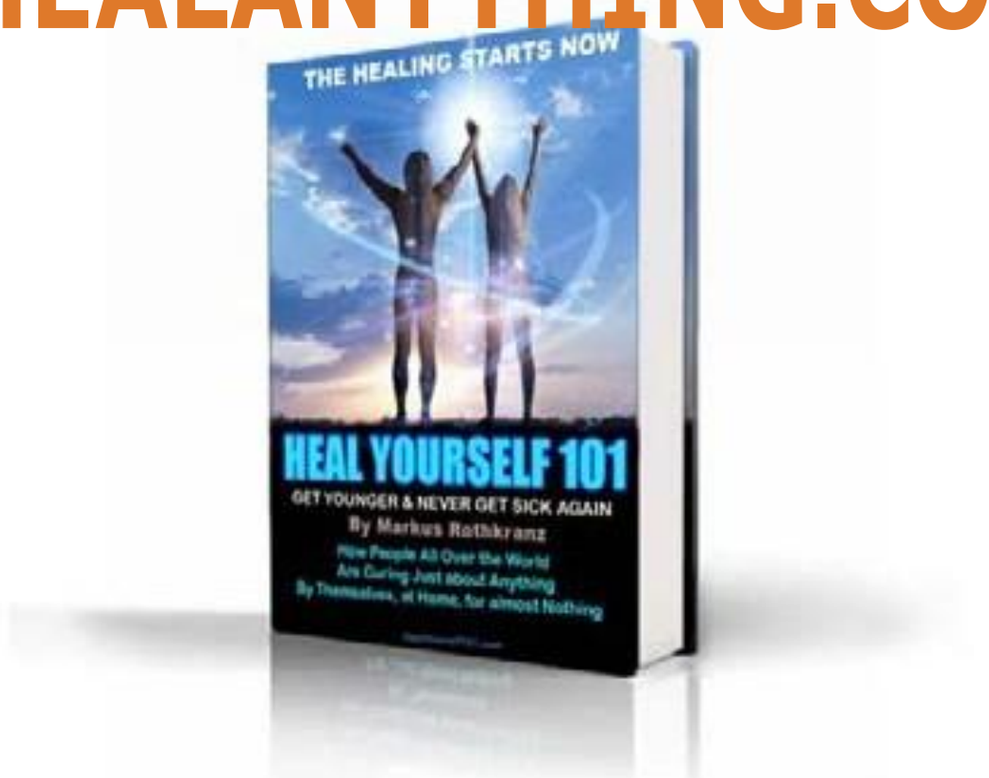
MARKUSNEWS.COM

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

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**



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

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

thích nghi mạnh, giúp làn da ngăn ngừa lão hóa, tốt cho tim, hệ tuần hoàn, động mạch, giữ cho tóc không bị bạc, giúp thị lực tốt hơn, điều hòa huyết áp, giảm cholesterol, chống nhiễm trùng, thúc đẩy tái tạo tế bào gan và thậm chí khôi phục lại sợi nhánh của tế bào thần kinh trong não! Thành phần & lợi ích được liệt kê trên trang web **AgeFreeFormula.com**

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

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

CHARCONITE (THAN HOẠT TÍNH+SÉT KHOÁNG) – là một sự kết hợp vô cùng hiệu dụng giữa than hoạt tính và sét khoáng bentonite, giúp hấp thụ BẤT KỲ độc tố gì trong cơ thể, cộng với một số loại thảo mộc để 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 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**



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.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. **MarkusPaintingsBook.com**

VƯỢT THỜI GIAN (TO THE END OF TIME)- PHIM- Đây là một bộ phim do Markus làm năm 1994 với kinh phí 2,5 triệu đô, được công chiếu tại các rạp trên toàn thế giới. Bộ phim giả tưởng lãng mạn với những con tàu đang bay, lâu đài trên mây và một câu chuyện tình yêu vượt thời gian. Bộ phim dành cho cả gia đình, với sự tham

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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**

To get my latest news, updates and videos, go to

Markusnews.com

simply enter your name and email address.

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



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,

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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**
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**

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.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 Shoyu**Goldminenaturalfood.com**
Country Life Natural Foods - 800-456-7694 **clnf.org**
Living Tree Community - organic grown foods and UNpressed olive oil
livingtreecommunity.com 800-260-5534

CÁC ĐỊ A CHỈ NHA KHOA KHÔNG DÙNG ĐỘC TỐ

Holistic non toxic dentistry:
Scientific Health 800-331-2303 Referrals for Huggins dentists.

International Academy of Oral and Toxology
863-420-6373 Metal-free dentists.

Foundation For Toxic-Free Dentistry - send self-addressed, stamped envelope to Box 608010, Orlando, Fl 32860

Environmental Dental Association 800-388-8124

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

Ashwood Holistic Dentistry, Ventura California 805-654-0880
AshwoodHolisticDentistry.com

CÁC TRUNG TÂM CHỮA LÀNH THEO CHẾ ĐỘ ĂN THÔ

Những trung tâm chữa lành theo chế độ ăn thô đang xuất hiện khắp nơi – bạn hãy tra cứu trên internet để tìm nơi gần nhất.
Ann Wigmore Institute
Box 429 Rincon, Puerto Rico 00677 USA 787-868-6307 fax 787-868-2430
Ann Wigmore Foundation
P.O. Box 399
San Fidel, NM 87049
info@wigmore.org
Phone 505/5552-0595 Fax 505/552-0595

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

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Palmdale Court
West Palm Beach, FL 33411
561-471-8876, 800-842-2125 fax: 561-471-9464

Tree of Life Rejuvenation Center
PO Box 1080, Patagonia, AZ 85624
520-394-2520 fax: 520-394-2099
Email: tlrc@dakotacom.net

Optimum Health Institute optimumhealth.org
San Diego - 6970 Central Avenue, Lemon Grove, CA 91945 (800) 993-4325 or (619) 464-3346
E-mail: optimum@optimumhealth.org

OHI Austin - 265 Cedar Lane, Cedar Creek, TX 78612 (800) 993-4325 or (512) 303-4817
E-mail: reservations.austin@optimumhealth.org

Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

Annapurna Retreat & Spa
538 Adams St.
Port Townsend, WA, 98368
annapurna@olympus.net
Phone 1-800-868-2662 Fax 1-360-379-0711

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

Shinui Living Foods Retreat & Learning Center
1085 Lake Charles Dr.
Roswell, GA 30075 **gideongraff@mindspring.com** Phone 770 992-9218

Creative Health Institute 112 West Union City Road Union City, Michigan 49094
517-278-6260
creativehealth@hotmail.com

FINLAND

The Institute of Living Food on Åland Ltd. 22930 Fiskö
Åland, Finland
phone & fax: +358-28-56 285

ENGLAND

Elaine Bruce - Living Foods Centre Holmleigh, Gravel Hill Ludlow, SY8 1QS, UK
Phone 00944 (0)1584 875308 Fax 00944 (0)1584 875778



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.com>

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
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



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.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

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



Licensed to Nhu Tran <tranuyennhu2910@gmail.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

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.

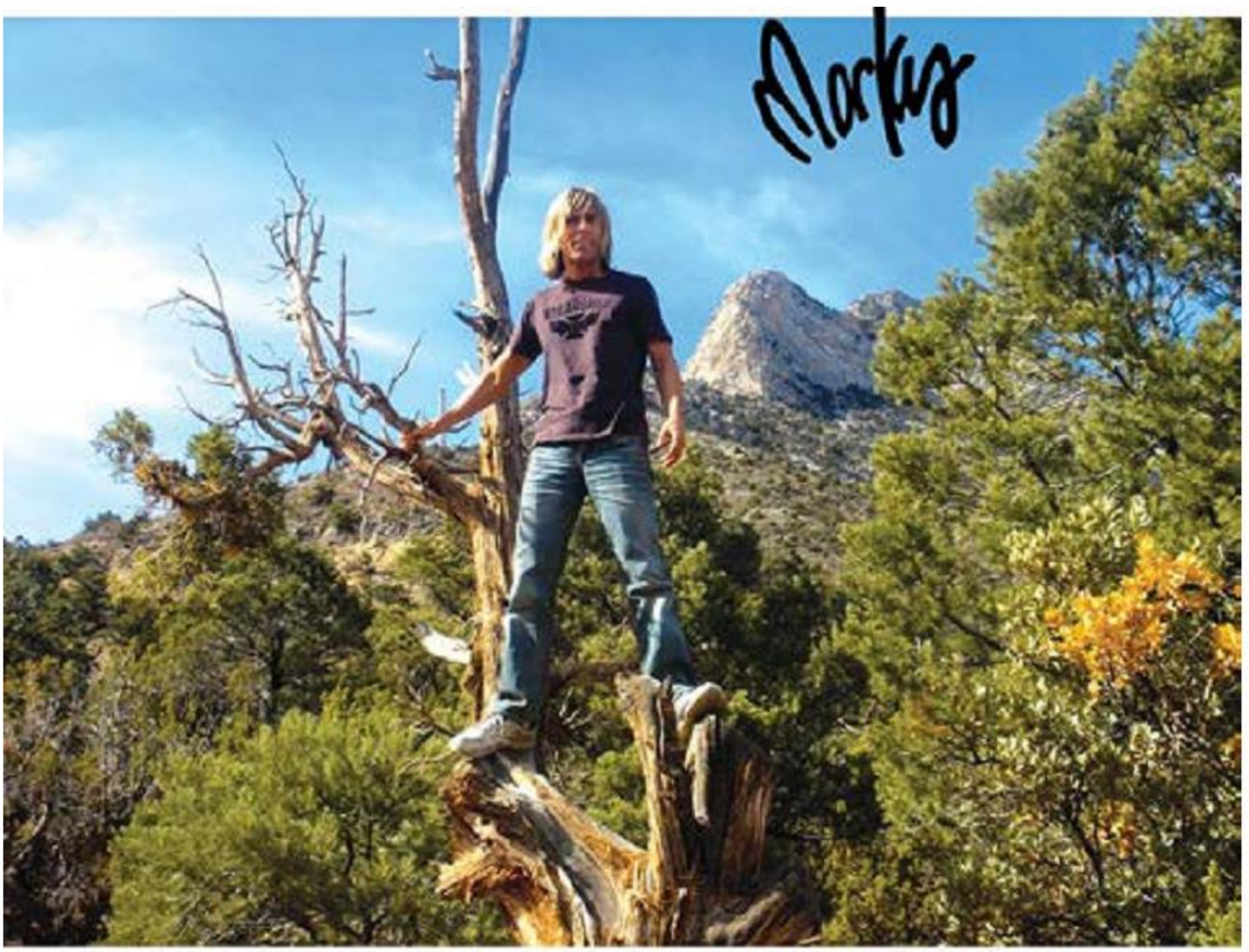
Bạn được sinh ra với mọi thứ bạn cần có.

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

