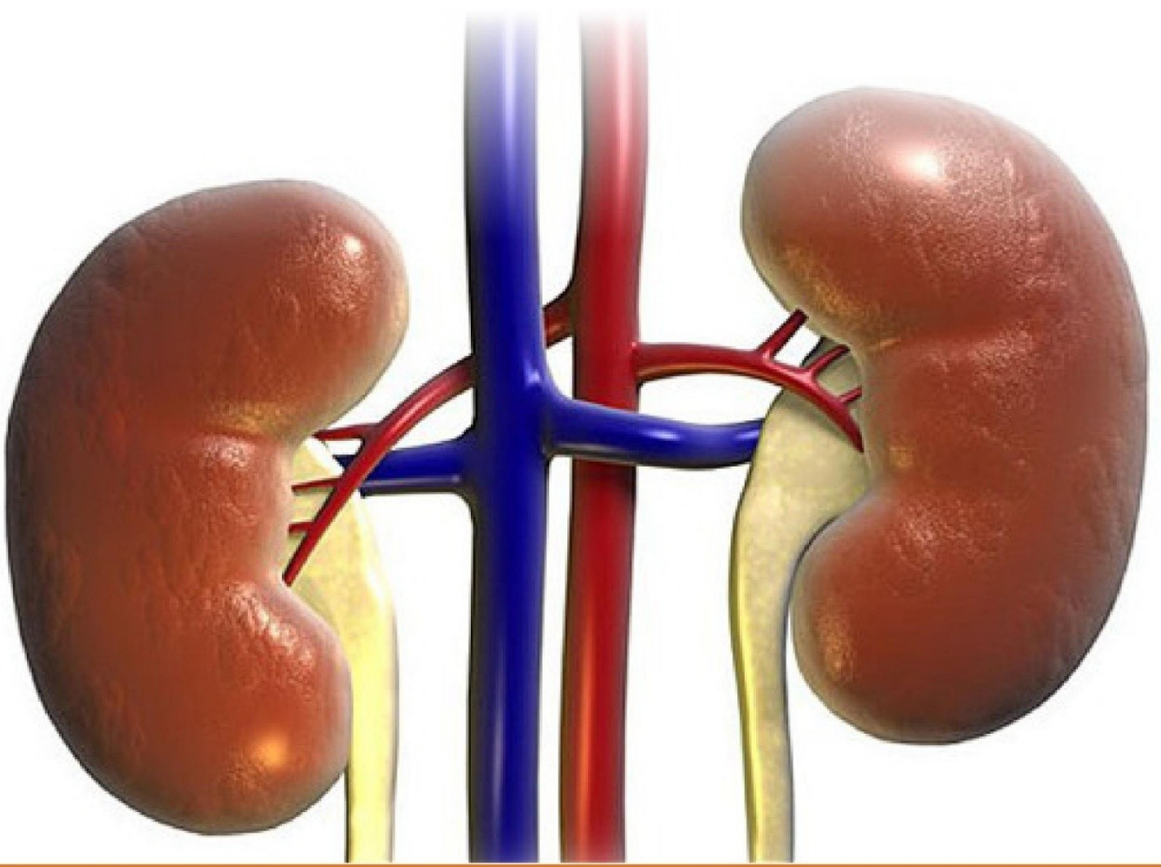
Licensed to Thu Pham

THẬN

Chức năng của thận và cách giữ thận khỏe mạnh

bao gồm:

Bệnh thận, Sỏi thận



KHUYẾN CÁO Y KHOA: Xin lưu ý, những thông tin dưới đây chưa được Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm phê duyệt. Các thông tin và quan điểm trong tài liệu không nhằm mục đích chuẩn đoán, điều trị, cứu chữa hoặc phòng chống bệnh. Các nhận định ở đây là quan điểm của người viết và không chính thức được coi là thông tin chính xác hay đánh giá y tế. Tài liệu này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin và không nhằm mục đích tư vấn y tế. Bởi vì luôn có rủi ro nào đó liên quan đến xuất bản các ấn phẩm thay thế, do vậy tác giả, nhà xuất bản và nhà phân phối không chịu trách nhiệm đối với bất kỳ tác động bất lợi hoặc hậu quả từ việc sử dụng các gợi ý hoặc phương pháp nêu trong tài liệu.

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

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

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

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

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

THẢO DƯỢC VÀ THỰC PHẨM BỔ SUNG

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

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

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

phẩm bổ sung.

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

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

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

MẸO CHO BẠN:

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

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

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

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

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!



Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

THẬN

Bạn có bị đau lưng dưới không? Bạn có đi tiểu nhiều không?

Bạn có thích ăn ngọt không?

Bạn có thích bánh mì, mì ống, pizza, ngũ cốc và thực phẩm được làm từ bột ?

Bạn có ăn thức ăn giàu protein không? Như bột protein, trứng, thịt,cá.

Ham muốn hoặc hiệu suất tình dục của bạn không như ý muốn?

Bạn có bọng, nếp nhăn hoặc quầng thâm quanh mắt? Bạn có bị ớn lạnh?

Các vấn đề về cảm xúc khiến bạn suy sụp? Căng thẳng làm kiệt sức tuyến thượng thận của bạn?

Bạn mệt mỏi hoặc kiệt sức rất nhiều?

Tóc của bạn có dễ gãy hoặc rụng không? Móng tay của bạn có dễ bị gãy hoặc bị mẻ không? Bạn có bị ruồi bay trong mắt không? Bạn có thích Cà phê, Caffeine, Muối?

Bạn có uống thuốc bổ sung canxi không? Thuốc kháng axit?

Hãy nghĩ đến bệnh thận

Thận lọc chất thải độc hại và chất độc ra khỏi máu của bạn. (Gan lọc các chất hòa tan trong chất béo, thận lọc các chất hòa tan trong nước) Thận lọc và làm sạch TẤT CẢ máu trong cơ thể bạn mỗi giờ. Nếu máu độc thì sẽ gây sức ép lên thận phải làm việc nhiều. Thận cũng điều chỉnh nước, chất điện giải và cân bằng axit / kiềm trong máu và cơ thể. Vì máu mang oxy và dinh dưỡng đến mọi bộ phận của cơ thể bạn, và sau đó mang chất thải ra khỏi những bộ phận đó ... và tất cả chúng sẽ đi qua thận mỗi giờ ... nên việc giữ cho thận và bàng quang sạch sẽ rất quan trọng, nếu không thì giống như đặt rào chắn trên đường cao tốc đông đúc. MỌI cơ quan trong cơ thể bạn đều bị ảnh hưởng ... từ việc đưa oxy lên não đến việc điều chỉnh lượng đường trong máu. Mọi thứ đều nhờ vào thận của bạn có hoạt động bình thường hay không

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

Thận điều hòa huyết áp, vì vậy nếu chúng bị tắc, sẽ tạo nên một phản ứng dây chuyền đến tim (đột quỵ và đau tim). Tất cả đều có liên quan đến nhau.

Thận cũng có thể bị rối loạn do bị táo bón vì phân độc hại được tái hấp thu trở lại cơ thể và máu ... và những quả thận đáng thương vẫn phải cố gắng thải hết chất cặn bã đang có ra ngoài cùng với những thứ tiếp tục được đưa vào qua việc đang ăn, uống. , hít thở và hấp thụ mỗi ngày. Hãy nghĩ đến tất cả đồ ăn vặt, chất tẩy rửa gia dụng, chất bảo quản, thuốc diệt côn trùng, khói nhựa, kim loại nặng, hormone và steroid trong thịt, clo trong nước - tất cả đều tích tụ trong bộ lọc là thận của bạn. Tất cả những chất thải trong thận của bạn tích tụ thành sỏi kết tinh và mảng bám khoáng chất, biến thận của bạn thành những cục sỏi vôi cứng như đá.

Ăn thực phẩm động vật (thịt, pho mát, sữa, bơ) khiến thận của bạn bị sỏi vì cơ thể cần nhiều canxi để xử lý protein động vật. Thận của người ăn thịt phải làm việc gấp ba lần thận của người ăn chay. Thịt cũng tạo ra hàm lượng nitrogens cao khiến thận bị mệt mỏi. Protein động vật không phải là vấn đề duy nhất - bất cứ thứ gì khiến cơ thể có tính axit (thức ăn nấu chín, đường, nước ngọt, thực phẩm chế biến sẵn, hóa chất, chất bảo quản, rượu, khói thuốc lá, caffeine, ma túy, v.v.) đều cần nhiều canxi (bị lấy từ xương) để trung hòa độ pH của máu. Đoán xem tất cả lượng canxi đã dùng hết đó sẽ đi đâu? Thông qua thận, tuy nhiên thận không thể xử lý nhiều canxi như vậy.

Sỏi thận có nghĩa là thận bắt đầu bị rắn chắc lại . Bước tiếp theo – suy thận và lọc máu.

Đưa ai đó đi lọc máu có nghĩa là thận đã không thể lọc máu được nữa. Đây là khởi đầu của sự kết thúc. Hầu hết mọi người không sống được lâu sau đó.

TRỪ KHI họ thực hiện một cuộc thay đổi lối sống triệt để và không bao giờ quay trở lại lối sống phá hủy bản thân với các loại thực phẩm có đường và đồ uống hóa học có nguồn gốc từ động vật như hiện tại. Lọc thận có nghĩa là đang ở bên bờ vực của sự sống và cái chết. Một sự lựa chọn phải được thực hiện. Nó sẽ là cái nào? Sống hay chết?

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

Sỏi thận chủ yếu là hỗn hợp của canxi có lẫn một chút axit uric và các chất khoáng.

Quá nhiều protein sẽ làm rối loạn hoạt động của thận.

Bạn có ăn nhiều thịt, trứng và dùng bột protein không? Bạn có đang bị tạo ra từ protein bởi vì xã hội bảo bạn phải làm thế không? (Một xã hội mà bệnh tim, ung thư và tiểu đường đang giết chết hàng triệu người mỗi năm?) Chúng ta thực sự cần ít protein hơn bạn nghĩ. Quá tải protein trong hệ thống của chúng ta là một trong những nguyên nhân lớn nhất gây ra bệnh tật. Thận phải xử lý protein và nếu chúng bị quá tải, chúng sẽ nhanh chóng bị kiệt sức. Sáu hạt hạnh nhân cũng đủ protein như một khối thịt lớn. Hãy bình tĩnh đi!

Không những thế - việc tập luyện cơ bắp sẽ tạo ra Axit Uric và Axit Lactic - và đoán xem bộ phận nào của cơ thể phải lọc những axit đó? THẬN !!!

Vì vậy, nếu bạn đang tập thể dục chăm chỉ và ăn nhiều thực phẩm giàu protein - bạn nên có một quả thận sạch, nếu không bạn đang tự chuốc lấy tai họa. Nhiều người tập thể hình quá háo hức, muốn nhanh chóng có được cơ bắp nhưng lại không muốn làm sạch trước. SẼ CÓ RẮC RỐI ! Bạn cần phải cởi bỏ trước khi xây dựng lại cơ thể. Không cắt ngắn được lộ trình. Trước tiên, bạn CẦN làm sạch cơ thể của mình, không cần biết tiếp theo ra sao.

(Nhân tiện - bột protein của tôi không phải là axit amin tách riêng hoặc whey (sữa), nó chỉ là thực vật nghiền, chứa tất cả chất xơ và dinh dưỡng của những thực vật đó, vì vậy nó vẫn cân bằng và không gây quá tải cho thận) Trên thực tế, nó có chứa lá tầm ma là một nguồn protein tự nhiên tuyệt vời, đồng thời giúp làm tan sỏi thận! Tôi tin rằng đó là loại bột protein tốt nhất, an toàn nhất mà bạn có thể nhận được.

Tiếp đến là đường và các loại ngũ cốc / các sản phẩm từ lúa mì (tinh bột tinh chế) . Tất cả tinh bột và bột chuyển thành đường trong cơ thể, gây khó khăn cho thận.

Thứ ba là nỗi ám ảnh về thực phẩm bổ sung canxi. Điều này cũng rất lớn. Canxi có trong hầu hết các loại thực phẩm, ngay cả đồ ăn vặt. Thiếu canxi không phải là vấn đề. Vấn đề là cơ thể hấp thụ nó thế nào . Canxi cần magiê để hấp thụ và hầu như tất cả mọi người đều không có magiê. Vì vậy, khi mọi người tiếp tục uống sữa và bổ sung canxi, dẫn đến canxi

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

hóa toàn bộ cơ thể (các cơ quan theo nghĩa đen biến thành đá vôi), làm tắc nghẽn các động mạch và vôi hóa các khớp. Trớ trêu thay, không nhiều canxi trong số đó đi vào xương vì thiếu magiê. Vì vậy, nó tạo ra sỏi thận và chặn tất cả các kênh trong cơ thể.

ĐỘNG VẬT – MỐI LIÊN QUAN VỚI ĐƯỜNG

Bạn có thể biết ăn quá nhiều tinh bột, bánh mì hoặc đường sẽ giúp nấm Candida và nấm men và vi khuẩn, vi rút, vv ...phát triển nhưng bạn có biết rằng thịt, sữa và các sản phẩm động vật là nguyên nhân chính? Tất cả các sản phẩm động vật đều chứa chất béo làm nghẽn các tế bào và các thụ thể insulin, vì vậy khi chúng ta ăn đường, trái cây, tinh bột ..., đường không thể đi vào tế bào, dẫn đến lượng đường trong máu cao. Nó không có gì để làm ngoài việc nuôi mầm bệnh, nấm men và vi khuẩn. Sự việc trở nên tồi tệ hơn - khi insulin không thể vận chuyển vitamin C đến tuyến ức, một bộ phận quan trọng của hệ thống miễn dịch. Nếu không có vitamin C đến được tuyến ức, hệ thống miễn dịch sẽ sụp đổ, khiến cơ thể trở nên dễ bị bệnh tật tấn công. Tất cả chỉ vì sản phẩm động vật! Điều này bao gồm trứng, cá, pho mát, sữa, sữa chua- tất cả chúng.

Ngay cả sữa chua cũng là một trò đùa. Nó không là gì khác ngoài chất béo, đường và hormon động vật. Hãy nhớ rằng - lactose là một loại đường mà cơ thể chúng ta không thể xử lý, cộng với các hormon động vật có thể làm cho mọi bệnh phát triển như ung thư. Họ dùng estrogen cho bò để lớn nhanh. Các lợi khuẩn trong sữa chua đều đã chết và vô giá trị - nếu không , chúng đã phát triển, nhân lên, tạo ra khí và các hộp đựng sẽ nổ. Tránh xa sữa chua. Làm sữa chua của riêng bạn từ dừa hoặc một cái gì khác. Tôi có một video về cách thực hiện điều đó tại MarkusNews.com.

Protein động vật làm tăng yếu tố tăng trưởng IGF-1 dẫn đến ung thư. Ngay cả chế độ ăn hạn chế calo có chứa thịt vẫn có mức IGF-1 cao. Những người có ít nguy cơ mắc bệnh ung thư là những người ăn chế độ ăn kiêng dựa trên thực vật. Chất béo trong cơ thể cũng tạo ra IGF-1 giúp giải thích một phần lý do tại sao những người thừa cân bị ung thư.

IGF-1 (yếu tố tăng trưởng giống insulin 1)…. cũng được sản xuất bởi các tế bào mỡ, cho thấy lý do tại sao những người thừa cân bị ung thư nhiều hơn. Những người ăn thịt có nhiều IGF-1 hơn, do đó nhiều ung thư hơn

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

Người ăn chay trường (chế độ ăn dựa trên thực vật)có mức IGF-1 thấp hơn. Ăn chay thô là cách hạn chế calo tốt nhất và làm giảm IGF-1

Các thử nghiệm đã chỉ ra rằng lượng protein là yếu tố quyết định chính đến mức IGF-1 ở người và cho thấy rằng việc giảm lượng protein ăn vào có thể trở thành một thành phần quan trọng của các biện pháp can thiệp chế độ ăn uống chống ung thư và chống lão hóa.

Tất cả các sản phẩm động vật đều chứa methionine gây ung thư. Thực phẩm động vật có hàm lượng methionine cao nhất thực sự là trứng và cá.

CHOLINE LÀ THỰC PHẨM GÂY UNG THƯ

Thịt, sữa và trứng chứa CHOLINE làm tăng tốc độ ung thư. Bạn thực sự có thể theo dõi ung thư trong cơ thể bằng cách theo dõi lượng choline! Một nghiên cứu cho thấy choline làm tăng nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt và tăng khả năng tử vong lên 70% ngay cả khi chỉ ăn một quả trứng 3 ngày một lần. (xem trang http://www. Nutritionfacts.org). Vì vậy, HÃY TRÁNH XA CÁC SẢN PHẨM ĐỘNG VẬT!

NGUYÊN NHÂN CỦA BỆNH THẬN:

 THỊT (lượng đạm động vật cao)

 TINH BỘT CHẾ BIẾN Tinh bột và bột tạo ra sỏi - bánh mì, mì ống, ngũ cốc, bánh quy, - tất cả đều chuyển thành ĐƯỜNG

 SẢN PHẨM CÓ ĐƯỜNG và tinh bột (gây hạ đường huyết và tiểu đường) Đường đang giết chúng ta!

 Bệnh tiểu đường nguyên nhân số một gây ra bệnh thận

 Rất nhiều tinh bột chế biến và cà phê dẫn đến sỏi (bạn có nghe không các quý cô?)

 CAFFEINE

 RƯỢU (ức chế bài tiết axit uric)

 Lối sống dư thừa và quá “ham vui”

 Khói thuốc lá (kể cả bị động) - nhiễm độc kim loại nặng do chì và cadmium

 Cao huyết áp (nguyên nhân chính do sản phẩm động vật)

 Đồ uống có ga, đặc biệt là những loại có axit photphoric

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

 Thuốc theo toa hoặc thuốc tăng khoái cảm, aspirin, NSAIDS, steroid, thuốc giảm đau, thuốc cortisone, thuốc nhuận tràng, thuốc hỗ trợ ngủ

 Thuốc kháng sinh- một nguyên nhân lớn

 Muối và các thuốc lợi tiểu khác

 Sự thiếu hụt EFA

 Đồ ăn chiên rán nhiều dầu mỡ

 Sản phẩm từ sữa

 Thuốc kháng axit

 Tuyến thượng thận mệt mỏi (căng thẳng mãn tính)

 Hóa trị đặc biệt có hại cho thận

 Chế độ ăn uống ít chất xơ

 Không uống đủ nước

 Ngủ không đủ giấc

 Quá nhiều căng thẳng

 Clo trong bồn tắm / vòi hoa sen / nước máy

 Thực phẩm giàu oxalat như rau bina, cải xoăn và sô cô la (tuy nhiên đây không phải là vấn đề đối với những người ăn chay thô khỏe mạnh)

Cả Vitamin C tổng hợp! Hãy cẩn thận với chất bột màu trắng đó bởi vì bột hoặc vitamin C được sản xuất trong phòng thí nghiệm (axit ascorbic) - được phân hủy trong ruột thành oxalat. Ở một số người, những oxalat này có thể được hấp thụ làm tăng nguy cơ hình thành sỏi oxalat. Chỉ sử dụng các nguồn vitamin C tự nhiên như bột thảo mộc của tôi. Chúng không làm tổn thương cơ thể. Tìm hiểu thêm tại MarkusVitaminC.com

TINH BỘT - NGỪNG NGAY BÁNH MÌ VÀ BỘT MÌ !!!!!

Bạn là một người ăn chay,và nghĩ rằng mình tốt hơn những người ăn thịt? Xin lỗi, nhưng bánh mì, mì ống, bánh quy giòn, bánh ngọt, bánh quy, v.v. cũng chẳng hề tốt. Chúng KHÔNG PHẢI LÀ THỰC PHẨM.

Tất cả các sản phẩm ngũ cốc nấu chín và nướng đều chuyển thành đường trong cơ thể bạn.

Phân tử tinh bột không tan trong nước. Các loại ngũ cốc và thực phẩm giàu tinh bột gây ảnh hưởng đến gan, thận và túi mật, làm hình thành sỏi

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

từ canxi và làm đông mạch máu, hình thành các khối u, ung thư, trĩ, dị ứng, cao huyết áp, v.v ... Các cơ quan này phải được làm sạch hoàn toàn và vì vậy dừng ngay việc ăn tinh bột chế biến.

Các vấn đề về thận với bệnh tiểu đường đã được biết đến nhiều. Nồng độ insulin tăng cao trong giai đoạn đầu của bệnh tiểu đường loại 2 hoặc do tiêm thuốc làm vỡ các vi mạch máu trong cơ thể, gây tổn thương hoặc chết mô. Điều này bao gồm cả thận.

Có thể bạn chưa biết nguyên nhân chính của bệnh tiểu đường là gì. Nó không phải là đường và tinh bột! Đó chỉ là vật đối kháng. Nguyên nhân đích thực là SẢN PHẨM ĐỘNG VẬT. Về cơ bản chất béo động vật làm tắc nghẽn các thụ thể insulin để đường không được hấp thụ dẫn đến lượng đường trong máu cao.

Nếu bạn đang bị ung thư hoặc các mầm bệnh nặng khác, có thể có sự tích tụ của axit uric gây áp lực lên thận từ các tế bào ung thư đang chết.

DẤU HIỆU: NẾU BẠN CÓ HƠN MỘT SỐ TRIỆU CHỨNG NÀY- HÃY CHÚ Ý!

- Đau lưng dưới
- Năng lượng thấp
- Hạ đường huyết - nghiện đường và tinh bột
- Tuyến thượng thận mệt mỏi
- Suy giáp
- Tăng huyết áp
- Trí nhớ kém
- Viêm khớp
- Não không hoạt động 100%
- Khô miệng
- Dị ứng
- Nhiễm trùng bàng quang
- Huyết áp cao
- Hạ đường huyết
- Đi tiểu thường xuyên

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

- Mệt mỏi
- Ớn lạnh
- Sốt
- tích nước
- thâm quầng mắt
- Sưng hoặc nếp nhăn dưới mắt
- Máu lưu thông kém
- Đặc biệt ở hông
- Ham muốn tình dục và hormone thấp
- Khó ngủ
- Khó nghe
- ù tai
- Bụng chướng lên (bụng phình to)
- Bàn chân và mắt cá chân có thể bị sưng (phù nề)
- Nước tiểu có thể chuyển sang màu sẫm
- Da thiếu độ đàn hồi
- Có thể dễ bị bầm tím
- Nước da sẫm màu hơn
- Cơ bắp có thể bị chuột rút hoặc co giật
- Có thể cảm thấy yếu ớt
- Khó thở
- Phụ nữ chảy máu kinh nguyệt nhiều
- Thiếu máu

Khi nó trở nên tồi tệ, cảm giác buồn nôn xuất hiện và khi sỏi làm tắc đường tiết niệu, tiểu buốt, tiểu rắt, đôi khi có máu, sốt và nôn mửa

Các vấn đề về tim cũng bắt đầu trở nên rõ ràng- tăng huyết áp, cao huyết áp, co giật, đột quỵ.. v.v.

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

Trong y học Trung Quốc, thận là kho chứa Ki (sinh lực). Những người mệt mỏi kinh niên cần thanh lọc cơ thể, nghỉ ngơi và bồi bổ thận. Thận bị tổn hại do sống trái với nhịp điệu của tự nhiên, tiêu hao năng lượng của bản thân. (nghe có vẻ quen?)

Người ta nói rằng những người bị thận yếu thường hay lo lắng, sợ hãi, thiếu tính kiên nhẫn và sức chịu đựng.

THẬN- Theo y học Trung Quốc,các khu vực kinh lạc có thể giúp xác định tình trạng của thận

mắt và vùng dưới mắt,-quầng thâm, bọng hoặc nếp nhăn dưới mắt, gốc ngón chân nhỏ, tâm của lòng bàn chân- (có thể xoa bóp)

gân ở gót ngon chân - kinh lạc của thận và bàng quang

nếu mặt sau của đôi giày bị mòn - có nghĩa là thận làm việc quá sức

UNG THU THẬN - BÀNG QUANG (Ung thư biểu mô tế bào thận) - ngoài những thứ trên, khói thuốc lá là nguyên nhân chính gây ra ung thư bàng quang và thận.

Bạn có biết một nguyên nhân chính gây ra VIÊM KHỚP thực sự là do thận bị quá tải? Có - bởi vì nếu thận của bạn yếu, chúng không đủ mạnh để làm sạch các khớp của bạn khỏi axit uric.

ĐAU CƠ là một dấu hiệu khác - thận quá yếu để loại bỏ axit lactic.

VIỆC CẦN LÀM:

NGỪNG TẤT CẢ THỊT, CAFFEINE,MUỐI, ĐƯỜNG,ĐỒ CHIÊN RÁN, DẦU MỠ, NƯỚC NGỌT, CÁC SẢN PHẨM TỪ SỮA, BỘT MÌ, CÁ, GÀ - TẤT CẢ! Chúng làm tắc nghẽn bộ lọc (thận) của chúng ta

OK- Tôi cá là bạn chỉ lướt qua danh sách đó và nhắm mắt chọn một vài trong số đó, phải không? Bạn muốn trở nên tốt hơn hay tệ hơn?

BỎ CÀ PHÊ VÀ CAFEIN! Trong quá trình làm sạch thận - điều đó có nghĩa là bạn cũng nên ngừng uống trà xanh và trà đen. Không xổ bằng cà phê!

BỎ ĐƯỜNG! Ngừng TẤT CẢ đồ ngọt - điều này có nghĩa là mật ong, xiro agave, trái cây sấy khô và nước trái cây (trái cây nguyên quả là được, nhưng không phải nước trái cây có nhiều đường) và hãy nhớ - tất cả lúa mì và bột thực phẩm của chúng ta đều biến thành đường trong cơ thể bạn

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

Ngừng ngay mì ống, bánh pizza, ngũ cốc, bột yến mạch ăn liền, gạo trắng, bánh quy, bánh quy giòn, đồ ăn cuốn, đồ nhúng lẩu, bánh burritos, khoai tây chiên, v.v.

NGỪNG CẢ GẠO TRẮNG- (gạo lứt thì được) bỏ sushi ra! Sushi là protein và tinh bột nguyên chất (thịt và gạo) và cả hai đều được ướp trong nước đường. Điều này có nghĩa là gánh nặng cho thận. Kết hợp protein động vật với tinh bột làm tăng gấp đôi lượng insulin trong máu, đẩy nhanh lượng đường trong máu cao và bệnh tiểu đường.

Nếu thận của bạn thực sự tồi tệ, hãy dừng các loại hạt và quả hạch trong một thời gian ngắn trong khi đợi cơ thể chữa lành. Quá trình làm sạch nghiêm túc là vài tháng.

Thực hiện một cuộc thanh lọc cơ thể - tốt nhất là nhịn ăn không ăn gì ngoài nước trái cây và nước rau XANH ép tươi trong một tháng. Tốt thứ hai là chỉ ăn thức ăn tươi sống có nhiều độ ẩm (chứ không ăn thức ăn khô). Bao gồm RẤT NHIỀU dưa chuột, táo, giấm táo, cam quýt

Hãy đọc cuốn Tự chữa lành - HEAL YOURSELF 101 và bám sát nó! Nó có sẵn tại HealYourselfbook.com

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi bệnh. Bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây vì có quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày đến một tuần. Nhiều người nghiêm túc sống không bằng gì ngoài rau và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu hết mọi bệnh bạn có thể nghĩ đến.

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

Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe tốt, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

khuyến nghị là nên bắt đầu nhịn vào sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử trong suốt lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn.

Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.

Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự độc hại. Khi khả năng giải độc của gan bị vượt quá, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố thải ra ngoài ngay lập tức, họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị bệnh. Làm sạch ruột là rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần phải được loại bỏ, chủ yếu qua ruột.

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

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.

Làm sạch thận / bàng quang ít nhất một hoặc hai lần một năm trong một tuần. Thực hiện chế độ ăn uống thích hợp và ưu tiên tập thể dục.

Nếu bạn đang ở chế độ khẩn cấp- SIÊU ÂM có thể làm tan sỏi thận bằng sóng âm thanh chỉ nhắm vào canxi.

Nếu không, bạn có thể tự làm tan sỏi thận một cách tự nhiên ...

Giấm táo, chanh và nước ép táo đều chứa axit axetic có tác dụng làm tan sỏi thận và cặn canxi.

Và do vậy bạn đi tiểu nhiều hơn, bạn cũng đang tiết ra chất nhầy khó chịu đó. Vào các buổi sáng, hãy làm một hỗn hợp sinh tố làm sạch thận

3 quả cam

1 quả bưởi

2 quả chanh vàng

2 quả chanh xanh

2 quả dứa (cả quả, trừ hạt và cuống) 3 thìa canh giấm táo

3 cốc nước

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

KHÔNG sử dụng nước táo hoặc nước cam mua ở cửa hàng. Nó được tiệt trùng (nấu chín), về cơ bản nó chỉ là nước đường.

ĂN RẤT NHIỀU NHO và QUẢ HỌ CAM QUÝT- chúng là những chất tẩy rửa thận mạnh mẽ hoặc

Mỗi sáng - ép một loạt quả họ cam (chanh,cam,vv) với nước và một ít ớt cayenne. Phải là 50% nước để pha loãng đường

Trong ngày- Ăn uống và uống nhiều táo xanh. Càng chua, càng tốt - (những thứ khiến bạn nhăn mặt lại). Táo xanh là nguồn cung cấp axit malic dồi dào, có tác dụng hòa tan axit uric có trong sỏi thận. Nếu bạn ép nước trái cây, hãy đảm bảo rằng có 50% nước để pha loãng đường. Thêm giấm táo để có thêm sức mạnh làm tan sỏi. Táo là một nguồn cung cấp chất xơ và pectin tuyệt vời giúp làm sạch toàn bộ hệ tiêu hóa của bạn và hấp thụ tất cả các loại độc tố trên đường đi. Pectin của táo là một chất giải độc hiệu quả. Nó cũng giúp làm sạch hệ thống tim mạch và rất tốt cho động mạch, tim, v.v. Thận có liên quan trực tiếp đến sức khỏe của tim - vì vậy nếu thận của bạn bị tắc nghẽn, làm việc quá sức và mệt mỏi, thì tim của bạn sẽ ngay lập tức bị ảnh hưởng vì thận lọc máu.

Uống nhiều nước, ăn salad, v.v.

Chanca Piedra ***(Diệp Hạ châu) - Loại thảo mộc rừng nhiệt đới Nam Mỹ tuyệt vời từ Peru được sử dụng để điều trị sỏi mật, sỏi thận, nhiễm trùng tiết niệu, viêm gan A, B, C, tối ưu chức năng gan, thận và bàng quang, - khoa học đã chứng minh diệp hạ châu như một loại thuốc kháng vi-rút, kháng khuẩn, kháng nấm, chống - hạ đường huyết. Nó phá vỡ cả sỏi thận và mật, kích thích sản xuất mật, và giúp thông tắc nghẽn và các ứ tắc trong khắp cơ thể và các cơ quan. Có thể dùng dưới dạng trà, chiết xuất, bột hoặc viên nang. Không có tác dụng phụ nào được báo cáo từ bất kỳ ai ngoại trừ có thể bị chuột rút trong khi sỏi được tống ra ngoài. Phụ nữ mang thai thậm chí có thể uống được.

Đề xuất sử dụng: 1-4 tách trà mỗi ngày khi bụng đói

Loại thảo mộc tuyệt vời này là một thành phần chính trong CÔNG THỨC SỐNG của tôi - nó thực sự cũng thực sự tốt để giúp làm sạch thận. Nó có sẵn tại MarkusLiverFormula.com

Cây nam việt quất- ngăn ngừa nhiễm trùng đường tiết niệu, tiêu diệt vi rút và vi khuẩn, ngăn ngừa sỏi thận, làm dịu các rối loạn trực tràng, nhiễm trùng bàng quang và viêm bàng quang

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

TRÁI CÂY họ cam quýt chứa 58 hợp chất chống ung thư đã biết - nhiều hơn bất kỳ loại thực phẩm nào khác.

Nước ép cam quýt cung cấp chất điện giải cần thiết, kiềm hóa máu, hòa tan các tinh thể axit uric và cả sỏi thận. Chúng cũng giúp đào thải chất nhầy,khiến bạn đi tiểu nhiều hơn. Cố gắng ăn nhiều trái cây nhất có thể - có càng nhiều vỏ càng tốt (hãy đảm bảo nó là loại hữu cơ).

KHÔNG sử dụng nước táo hoặc nước cam mua ở cửa hàng. Nó được tiệt trùng (nấu chín) Về cơ bản nó chỉ là nước đường.

Các loại thảo mộc giúp làm tan sỏi thận-

CÂY CẨM TÚ CẦU VÀ GRAVEL ROOT

LÁ TẦM MA rất tốt để làm tan cả hai loại sỏi. Lá tầm ma cũng rất tốt để loại bỏ axit uric ra khỏi cơ thể và hỗ trợ thận. Có khá nhiều thứ trong cả công thức XANH và PROTEIN của tôi markusproducts.com

Liều lượng nhỏ QUẢ BÁCH XÙ kích thích đào thải axit uric.

Cây họ Phyllanthus (diệp hạ châu, chó đẻ, chùm ruột…) được sử dụng để làm tan cả sỏi thận và sỏi mật.

Xoa bóp tinh dầu gỗ ĐÀN HƯƠNG lên vùng thận

Dưa chuột là một chất tẩy rửa thận mạnh mẽ và cũng có các enzym tiêu diệt một số ký sinh trùng. Chúng làm cho bạn đi tiểu (duiretic), có nghĩa là chúng dội và rửa thận của bạn khỏi các sỏi nhỏ, đồng thời cũng ngăn ngừa đầy hơi và giữ nước. . Cho chúng vào món salad, trộn chúng (cả vỏ nếu là loại hữu cơ) hoặc đơn giản là ép chúng. Trộn với nước ép cần tây vì muối tự nhiên trong cần tây giúp cơ thể ngậm nước nhiều hơn.

Nước ép dưa chuột, cà rốt, táo, cần tây, chanh, cải xoăn

Hạt cần tây, nước ép anh đào và trà búp anh đào loại bỏ axit uric.

Vitamin B6 cũng rất hữu ích để làm tan sỏi thận.

Tất nhiên, hãy uống nhiều nước và cắt bỏ hầu hết protein khỏi chế độ ăn.

Tránh tất cả các loại rượu. Rượu bia ức chế quá trình bài tiết axit uric, đặc biệt bia chứa nhiều purin chuyển hóa thành axit uric làm tăng tải lượng axit uric.

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

Đối với sỏi oxalat, hãy dùng cây tầm ma, và tăng magiê, không phải canxi. Dạng magiê tốt nhất là magiê malat, magiê liên kết với axit malic. Axit malic là thành phần chính trong nước ép anh đào, có tác dụng hòa tan axit uric. TRÁNH oxit magiê, chất mà về mặt hóa học được hấp thụ kém và làm hỏng thành ruột. Cũng cần tránh ăn cải xoăn và rau bina đã nấu chín, cũng như sô cô la và các loại thực phẩm có hàm lượng oxalat cao khác. (ít nhất là cho đến khi bạn khỏe hơn. Những thứ này phù hợp với những người ăn thô khỏe mạnh với cơ thể sạch , hoạt động bình thường và có thể sử dụng oxalat)

Vitamin C (axit ascorbic) được phân hủy trong ruột thành oxalat. Ở một số người, những oxalat này có thể được hấp thụ làm tăng nguy cơ hình thành sỏi oxalat. Vì vậy, KHÔNG sử dụng thuốc hoặc bột vitamin C mua ở cửa hàng. Chỉ lấy vitamin C của bạn từ thực phẩm!

VITAMIN C THỰC SỰ

KHÔNG sử dụng loại vitamin C tổng hợp (axit ascorbic) – loại bột, thuốc viên, v.v. Những thứ này rất không ổn định. Nó thực sự trở thành chất pro-oxdidant ở mức độ cao thay vì chất chống oxy hóa. Nguồn cung cấp vitamin C tốt nhất là quả Amla berry hoặc quả sơ ri Acerola (có sẵn ở dạng bột). Các nguồn thảo dược khác bao gồm lá thông (gấp 300 lần vitamin c so với cam), tầm xuân (quả của hoa hồng), Ổi, Cây chùm ngây, lá tầm ma, Hắc mai biển, Chanh và vỏ cam & vỏ trái cây chứa các bioflavonoid

Vitamin C cũng được tìm thấy trong trái cây họ cam quýt, kiwi, đu đủ, cải xoong, anh đào, cà chua, ớt xanh, dâu tây, rau lá xanh, ớt đỏ, bông cải xanh.

Nguồn cung cấp vitamin C cao nhất trên thế giới là Gubinge, một loại cây quý hiếm ở Úc mà người bình thường hầu như không thể có được. Nó được thu hoạch bởi những người bản địa bộ lạc và nó nằm trong CÔNG THỨC VITAMIN C của tôi. Nó được thiết kế để trở thành sản phẩm vitamin C tốt nhất, mạnh nhất trên hành tinh. Bạn có thể lấy nó tại MarkusProducts.com

Tài liệu dược , được biên tập vào năm1854 bởi một Giáo sư tại Đại học Pennsylvania, tuyên bố rằng MĂNG TÂYđược sử dụng như một phương

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

thuốc phổ biến cho bệnh sỏi thận. Ông thậm chí còn đề cập đến các thí nghiệm, vào năm 1739, về sức mạnh của măng tây trong việc làm tan sỏi.

ĐI TIỂU NHIỀU LÀ LIÊN QUAN ĐẾN LO LẮNG VÀ CĂNG THẲNG

Tuyến thượng thận thường có liên quan đến nhịp tim nhanh hơn. Hãy để ý xem mọi người có nhu cầu đi tiểu thường xuyên hơn khi sợ hãi hoặc khó chịu không? Epinephrine (adrenaline) được giải phóng không chỉ làm co mạch máu đẩy nhiều máu hơn đến các cơ quan mà còn làm tăng nhịp tim. Những yếu tố này đến lượt mình dẫn đến nhiều máu đi qua thận hơn và do đó, nhiều nước hơn được lọc ra khỏi máu. Vì vậy, nếu bạn khó chịu hoặc bồn chồn khi đi ngủ, điều này cũng có thể làm tăng nhu cầu dậy và đi tiểu nhiều hơn.

FO TI (Hà Thủ ô) là một loại thảo mộc tuyệt vời cho cả nam và nữ. Nó hỗ trợ gan và thận cũng như giúp chức năng tình dục, năng lượng, phục hồi màu tóc, v.v.

SỎI THẬN

Những thứ chính sẽ là magie malate và lá tầm ma. Chúng làm tan hai dạng sỏi thận phổ biến nhất. Tùy thuộc vào loại sỏi có thể có những gợi ý khác. Ví dụ, nếu một người bị sỏi canxi oxalat thì nên đảm bảo rằng họ không được dùng vitamin C tổng hợp (axit ascorbic dạng bột màu trắng) và thậm chí nên cắt giảm vitamin C thảo dược trong một thời gian. Đối với sỏi axit uric, tăng cường uống nước và ngừng tất cả các sản phẩm động vật và rượu. Sỏi phốt phát có thể do quá nhiều thịt đỏ, sữa hoặc cola. Các yếu tố khác có thể góp phần tạo sỏi bao gồm nước tiểu quá kiềm hoặc nhiễm trùng đường tiết niệu.

Có 1 thứ không phải là thực vật, nhưng mật bò đã được sử dụng hàng đời nay để làm tan sỏi mật.

.

NHỮNG THỨ GIÚP THẬN KHỎE MẠNH:

 Tảo Chlorella (trong công thức màu xanh lá cây của tôi)

 Xay dưa hấu hữu cơ với vỏ và hạt trong máy xay sinh tố mạnh và uống toàn bộ-

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

 Nha đam

 Gừng **

 RẤT NHIỀU nước để dội đi chất thải của chúng ta

 Tảo biển giúp bổ thận- như kombu, hijiki, wakami, noriMarkusSeaMoss.com

 Tập thể dục- ít nhất ĐI BỘ mỗi ngày

 Không sử dụng thuốc chống viêm - đặc biệt là NSAID

 Tránh hút thuốc , kể cả hút thụ động

 Liệu pháp nóng lạnh luân phiên trên vùng thận

Ma gie

 Cải xoong

 Anh đào đen

 Trà hoa cúc - giúp làm tan sỏi

 Trà bồ công anh

 Salad với nhiều dưa chuột, rau mầm, giấm táo

 Củ cải giúp làm sạch thận và làm tan sỏi

 Ít thức ăn khô, nhiều thức ăn ướt. Điều này có nghĩa là ít đồ khô hơn như thanh thức ăn sẵn, trái cây sấy khô, quả hạch, hạt, v.v. Bạn cần các thứ có nước !!!

 Liệu pháp mát-xa mô sâu toàn thân

 Cây nam việt quất- ngăn ngừa nhiễm trùng đường tiết niệu, tiêu diệt vi rút và vi khuẩn, ngăn ngừa sỏi thận, làm dịu các rối loạn trực tràng, nhiễm trùng bàng quang và viêm bàng quang

 Cỏ lúa mì

 Thụt rửa bằng cỏ lúa mì cho các bệnh bàng quang và phụ khoa

 Phấn hoa ong

 TOCOTRIENOLS (cám gạo hòa tan) *** một nguồn cung cấp vitamin B, cũng là vitamin E

 Xoa kem cayenne hoặc DMSO với gừng lên vùng thận (lưng dưới)

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

 Không dùng bất kỳ chất bổ sung sắt nào trong quá trình tẩy rửa (sắt cung cấp thức ăn cho các mầm bệnh)

 Shilajit giúp bổ thận tráng dương. Nó giúp làm giảm lượng nước tiểu nóng rát và khó đi tiểu do tuyến tiền liệt phì đại hoặc sỏi.

 Ngủ nhiều hơn, đi ngủ sớm hơn

 Những lúc căng thẳng, hãy bảo vệ thận bằng cách tránh xa đường!

 Cho gừng vào trà, vào thức ăn, đồ uống, xoa lên vùng thận

 Thực hiện thụt rửa hàng ngày trong một tháng- Bạn cũng có thể thêm cỏ lúa mì hoặc cỏ bạc hà mèo.

CÁC THẢO DƯỢC CHO THẬN

 Vỏ quế

 CÁC ENZYME chứa Protease

 Quercitin

 Bromelain

 GỪNG*** dùng với mọi thứ!

 Rễ cây ngưu bàng (trong công thức Green and Liver của tôi)

 Bồ công anh (trong công thức Green và Protein của tôi)

 Cây dâu gấu Uva Ursi **

 Manzanita (cùng họ thực vật với Uva Uris nhưng mạnh hơn nhiều)

  Râu ngô

 Đuôi ngựa

  Trà cây clevers

 Đinh hương

 Trà hạt mùi, râu ngô

 St John's Wort

 Rau má

 Sâm GINSENG (trong công thức KHÔNG CÓ TUỔI của tôi)

 Choline / Inositol

 Bạch quả - Ginkgo Biloba (trong công thức Xanh lá cây)

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

- Cam thảo (trong nhiều công thức của tôi)
- CoQ10
- Hoa cúc tím Echinacea
- Chuối rừng
- Triphala
- Quả bách xù
- Rong biển
- Súp miso để kiềm hóa
- Vỏ cây anh đào châu Phi (Pygeum)
- Hạt cỏ cari Fenugreek
- Lá cây lưu ly
- Mâm xôi đỏ

Cây tinh thảo- chất chống oxy hóa làm giảm chất béo trong cơ thể - đặc biệt là cellulite, 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 lớp nhầy khô cứng cũ từ ruột kết, trung hòa độc tố, kích thích bạch huyết và các tuyến, và có đặc tính nhuận tràng. Chickweed là một phức hợp vitamin B hoàn chỉnh, C, D, canxi, crom, coban, đồng, sắt, mangan, magiê, molypden, phốt pho, kali, selen, silic, natri, thiếc, kẽm, lecithin, axit béo, bio fl avonoid và saponin . Điều chỉnh hệ vi sinh đường ruột.

VI LƯỢNG ĐÔNG CĂN: Berberis và Sarsaparilla

Muối tế bào- CANXI SULPHAT- canxi sulphat được tìm thấy trong mật, thúc đẩy quá trình làm sạch máu. Khi thiếu muối này, chất độc tích tụ sẽ tạo ra các rối loạn về da, khó khăn trong hô hấp. Giúp giảm bệnh dị ứng phấn hoa

SILICEA- tuyệt vời để làm sạch máu, quan trọng cho xương, khớp, da, tóc, móng và các tuyến. Rất tốt để điều trị mụn nhọt, đinh nhọt, áp xe. Khi thiếu dẫn đến các vấn đề về hô hấp, mùi cơ thể khó chịu.

HẠT THÌ LÀ ĐEN

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

Hạt thì là đen, (Nigella Sativa) - đã được sử dụng trong lịch sử để chữa bệnh cho con người hàng ngàn năm cho mọi thứ bao gồm ung thư, vi khuẩn, vi rút, loét, tiểu đường, bệnh mãn tính, bệnh gan và tuyến tụy, nấm, mốc và ký sinh trùng. Chúng được coi là một trong những loại thảo mộc chống ung thư mạnh nhất ở khắp Trung Đông. Các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm trên chuột chỉ ra nó có khả năng ức chế sự phát triển của khối u lên đến 50%, tăng 250% sự phát triển của các tế bào tủy xương khỏe mạnh, tăng sản xuất tự nhiên của interferon, vô hiệu hóa hoặc tiêu diệt một số loại tế bào ung thư và giúp bảo vệ cơ thể chống lại tổn thương hóa trị và bức xạ. Nó đã được sử dụng cho các bệnh ung thư, bệnh tim, tăng trưởng tóc, sản xuất tủy xương, dị ứng, các vấn đề về xoang, lo lắng, viêm phế quản, cảm lạnh,cảm cúm, đau bụng ở trẻ sơ sinh, tiểu đường, tiêu chảy, khó tiêu, ợ chua, ký sinh trùng, nấm candida, cholesterol, trứng cá, viêm khớp, thấp khớp, bỏng, chàm, vẩy nến, nhiễm nấm, giãn phế quản phổi, hen suyễn, tăng sữa mẹ, làm dịu thần kinh, động kinh, tuyến tiền liệt, túi mật, sỏi thận, trĩ, tái tạo tế bào da bị tổn thương.

Hạt thì là đen thuộc họ hoa mao lương, hạt có màu sẫm, mỏng và có hình lưỡi liềm khi còn nguyên hạt. Hạt đen của chúng chứa hơn 100 hợp chất hóa học, nhiều hợp chất trong số đó vẫn chưa được xác định. Thành phần hoạt chất chính trong dầu hạt là tinh thể nigellone. Dầu hạt cũng chứa beta sitosterol, thymoquinone, axit myristic, axit palmitic, axit stearic, axit palmitoleic, axit oleic, axit linoleic, axit arachidonic, protein và vitamin B1, B2 và B3. Hàm lượng cao phytosterol có trong Dầu Thì là Đen - cũng cần thiết cho cơ thể con người để sản xuất các hormone, provitamin D và axit mật - giúp ngăn ngừa rối loạn nội tiết, giảm khả năng miễn dịch và bệnh tim mạch , kẻ giết người số 1.

Một nghiên cứu được thực hiện tại Trung tâm Ung thư Kimmel, thuộc Đại học Thomas Jefferson, Philadelphia - đã tiết lộ rằng Nigella Sativa (Thì là đen) ĐÃ TIÊU HÓA các tế bào ung thư tuyến tụy - với kết quả đáng kinh ngạc là 80% tế bào ung thư chết! Nó cũng ngăn chặn quá trình phiên mã gen để các tế bào ung thư không thể tái tạo!

Thành phần ma thuật trong Nigella Sativa dường như là thymoquinone. Các nhà nghiên cứu tin rằng thymoquinone hứa hẹn như một cách phòng ngừa cho cả những bệnh nhân đã trải qua phẫu thuật và hóa trị, cũng

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

như một biện pháp phòng ngừa đầy hứa hẹn - đặc biệt là đối với những người dễ bị di truyền.

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

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

Bệnh thận có nghĩa là máu của bạn bị nhiễm độc. Một nguồn làm nhiễm độc máu là: MIỆNG

KẾT NỐI MIỆNG

CHẢY MÁU RĂNG

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

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

bằng cách nhịn ăn, dùng thảo mộc và làm sạch ruột. Đây là điều nghiêm túc. Không nên coi nhẹ nướu bị chảy máu.

THỦY NGÂN

Thủy ngân là một trong những chất độc nhất trên hành tinh. Nó độc hại đến mức bạn thậm chí không cần phải thực sự chạm vào nó … chỉ cần hít vào hơi thở của nó để trở thành bị nhiễm độc.

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

Một trong những nguồn gây ngộ độc thủy ngân lớn nhất ở người là bạc amalgam dùng trám răng. Thủy ngân được trộn với bạc để làm cho nó dẻo hơn. Tại sao họ làm điều này? Nó đã được làm theo cách này từ xưa đến nay và đã trở thành một thói quen khó phá vỡ đối với ngành nha khoa, mặc dù thực tế là họ biết về những nguy hiểm đó (lưu ý rằng họ mặc đồ bảo hộ khi làm trên bệnh nhân). Răng KHÔNG rắn, cũng như các bộ phận sống trong cơ thể chúng ta (như xương), chúng xốp. Thủy ngân được ngấm qua răng và đi vào máu và não, từ từ đầu độc chúng ta mỗi ngày.

Mỗi miếng trám bạc thải ra tới 17 mcg thủy ngân vào cơ thể chúng ta mỗi ngày. Nó tăng lên 500 mcg khi hút thuốc lá, uống nước nóng, nhai kẹo cao su, nghiến răng vào ban đêm hoặc khi nước bọt có tính axit. Thủy ngân tích tụ trong não, tim thận và các tuyến nội tiết và có thể gây trầm cảm, bệnh tự miễn dịch, giảm trí nhớ, run, thiếu máu, đau đầu, mụn trứng cá và mệt mỏi. Nó liên quan trực tiếp đến các cơn đau tim.

Người ta thấy rằng hầu hết những người bị mất hoặc giảm trí nhớ, Parkinson trong cuộc đời có trung bình 7 lần trám bạc cho răng. Những người chỉ có 2 hoặc 3 miếng trám amalgum bạc có thể không mắc chứng alzheimers hoặc sa sút trí tuệ, nhưng hệ thống miễn dịch của họ bị ảnh hưởng rất nhiều và họ có đủ loại vấn đề sức khỏe khác

TỦY RĂNG

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

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

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

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

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

Tiến sĩ Meinig,một trong những người sáng lập hiệp hội nội nha đã xem xét nghiên cứu củaTiến sĩ Price và những người khác, và đồng ý với phát hiện của họ. Tiến sĩ John Diamond (MD) nói rằng **TẤT CẢ** bệnh nhân bị ung thư vú mà ông đã kiểm tra đều mắc bệnh tủy răng trên các răng có kinh lạc liên kết năng lượng đến vùng vú. Nhiều trẻ sinh non bởi vì điều này. Nhiều bác sĩ và nha sĩ thông qua kinh nghiệm của họ với bệnh nhân đã có kết luận tương tự. Họ từng có một số lượng lớn bệnh nhân đã từng bị như vậy, tình trạng sức khỏe cải thiện đáng kể sau khi điều trị tủy răng hoặc lỗ hổng cùng các biện pháp thải độc khác. Một nghiên cứu hợp tác của Viện công nghệ North Carolina sử dụng các thử nghiệm tiên tiến được phát triển bởi Phòng thí nghiệm Affinity đã đã chứng minh các cơ chế mà các lỗ hổng có thể gây ung thư.

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

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

THÊM MỘT SỐ ĐIỀU CÓ THỂ GIÚP THẬN

FULVIC ACID-

Axit Fulvic, Shilajit và Sinh vật phù du.

(thu được từ một chất mùn hữu cơ thời tiền sử chiết xuất ra từ đá Himalaya)

Là chất điện phân tự nhiên, mạnh nhất được biết đến, axit fulvic khôi phục sự 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 với các điện tử âm hoặc dương chưa ghép đôi, và nó cung cấp điện tích trái dấu và bằng nhau để trung hòa gốc tự do. Axit Fulvic làm cho các khoáng chất trở nên có hoạt tính sinh học và ở dạng hữu cơ mà cơ thể hấp thụ được, vì vậy, ví dụ, nó giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn, đồng nghĩa với việc tăng tốc phát triển xương và tái tạo mô mới cho những người có vấn đề về xương khớp. Thiếu khoáng khiến chúng ta mắc nhiều bệnh tật, lão hóa, ốm đau và hủy hoại thể chất hơn bất kỳ yếu tố nào khác trong sức khỏe cá nhân. Các khoáng chất ở trạng thái "đá" tự nhiên là vô dụng đối với chúng ta, nhưng một khi thực vật hấp thụ và biến đổi chúng thì cơ thể chúng ta có thể sử dụng các khoáng chất hữu cơ này. Các axit fulvic hữu cơ được tạo ra bởi các vi sinh vật trong đất, với mục đích vận chuyển khoáng chất và chất dinh dưỡng từ đất vào cây trồng. Axit Fulvic chelat hóa các khoáng chất để tế bào của chúng ta chấp nhận và sử dụng. Đồng thời, nó dường như cũng hòa tan các chất vôi tích tụ lâu năm trong cơ thể, khớp, động mạch và cơ của chúng ta, làm cho chúng ta trở nên tươi tắn, hồng hào và trẻ trung trở lại. Axit Fulvic là một chất chống oxy hóa mạnh có thể trung hòa một cách an toàn gốc tự do mà không trở thành gốc tự do, VÀ có lợi ích bổ sung là có thể vượt qua hàng rào máu não!

Axit Fulvic / Shilajit làm tăng năng lượng trong hoạt động tình dục và tinh thần cũng như giảm căng thẳng và lo lắng. Việc sử dụng Shilajit là để tái tạo sức sống. Nghĩa tiếng Phạn của nó là 'kẻ chinh phục những ngọn núi và kẻ hủy diệt sự yếu đuối.' Những người đã sử dụng nó khẳng định nó có tác dụng kỳ diệu để có thêm năng lượng, giảm các vấn đề về tiêu hóa, tăng ham muốn tình dục, các vấn đề về tiết niệu, tiểu đường,

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

chống oxy 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 và số lượng cuộc sống và nó dường như chữa khỏi tất cả các bệnh.

Rễ địa hoàng(trong Công thức ban đêm của tôi) - Được sử dụng trong y học Trung Quốc để làm giảm mồ hôi ban đêm (bốc hỏa), đánh trống ngực, mất ngủ, táo bón, kinh nguyệt không đều và để giảm cholesterol.

Địa hoàng được sử dụng rộng rãi để điều trị rối loạn thận và rối loạn tuyến thượng thận. Nó cũng là một trong số ít các loại thảo mộc được sử dụng để điều trị các bệnh tự miễn dịch như lupus, bệnh đau cơ fi, viêm khớp dạng thấp và bệnh đa xơ cứng. Bệnh nhân bị viêm khớp dạng thấp đã nhận thấy sự cải thiện đáng kể về chứng đau và sưng khớp sau khi dùng địa hoàng.

*

Địa hoàng được biết đến là có đặc tính chống viêm nên rất hữu ích trong việc điều trị bệnh hen suyễn và các bệnh ngoài da.

* Sự thiếu hụt hormone gây ra các bất thường trong cơ thể như mãn kinh, bất lực và rụng tóc có thể được điều chỉnh và kiểm soát với sự trợ giúp của địa hoàng.

*Địa hoàng bảo vệ gan và giảm lượng đường trong máu. Nó cũng thúc đẩy quá trình đông máu và giảm huyết áp cao.

* Các cơn sốt do nóng trong người, bốc hỏa trong thời kỳ mãn kinh và khát quá mức có thể được chữa khỏi với sự trợ giúp của địa hoàng. Một số bác sĩ coi nó là một chất làm lạnh, có nghĩa là nó giúp cơ thể hạ nhiệt, đặc biệt là sau khi bị sốt.

* Một trong những vấn đề xảy ra do mãn kinh là loãng xương, khi phụ nữ mất dần sức mạnh của xương. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc bổ sung địa hoàng kiểm soát sự mất xương ở một mức độ lớn. Nó cũng được coi là để tăng cường khả năng sinh sản.

Các sách cổ của Trung Quốc mô tả nó như một phương pháp chữa trị gãy xương bằng cách bổ sung tủy xương và giúp cơ bắp phát triển.

CẢI XOONG- THỰC PHẨM VÀ THUỐC RẤT TỐT! - đối với vết loét, mụn nước ở miệng, mụn trứng cá, nấm ngoài da, phát ban, nhiễm trùng da, bốc hỏa, đau đầu, căng thẳng, chàm, viêm da, rất tốt để làm sạch các u

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

trong mô cơ thể như GOUT, làm sạch chất nhờn và tắc nghẽn phổi , viêm phế quản, ho, hen suyễn, Nó là một thuốc lợi tiểu, giúp phá vỡ sỏi thận và sỏi bàng quang, tốt cho các vấn đề về gan và thận. Giúp làm sáng tàn nhang và đốm nâu khi nghiền và bôi. Nó là một chất kích thích miễn dịch, như một chất chống oxy hóa, như một loại thuốc bổ gan và thận, để kiềm hóa máu, làm tan sỏi mật, tăng năng lượng, thúc đẩy sự trao đổi chất, tăng cường sử dụng oxy, làm sạch máu và ruột kết, như một thuốc lợi tiểu, và như một loại thuốc nhuận tràng nhẹ. A, B1, B2, B3, B5, B6, biotin, C, D, E, rất cao lưu huỳnh, canxi, coban, đồng, germani, iốt, sắt, mangan, magiê, phốt pho, kali, natri, lưu huỳnh, vi lượng, vanadi, kẽm, bioflavonoid.

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

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

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

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

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

Những thay đổi về mặt lợi ích là lớn nhất ở những người hút thuốc, những người có mức độ hợp chất chống oxy hóa thấp hơn đáng kể

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

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

Hiện tại, các nhà khoa học đã coi thực vật thủy sinh này như một siêu thực phẩm tự nhiên và có nhiều các lợi ích sức khỏe. Tuy nhiên, những kết luận đáng khích lệ từ Đại học Southampton là bước đầu tiên để chứng minh rằng một trong những loại rau salad lâu đời nhất có thể thực sự là thành phần quan trọng trong việc chống lại một trong những căn bệnh lâu đời nhất trên thế giới.

PHENYLALANINE- axit amin thiết yếu- chống trầm cảm và nâng cao tâm trạng- dùng cùng với vitamin B-6. Tốt cho trí não: học tập, trí nhớ. Giảm đau bụng kinh, viêm khớp và đau đầu. Kích thích tuyến giáp giúp hạn chế sự thèm ăn. Cần thiết cho hoạt động của thận, bàng quang và loại bỏ chất thải.

KHÔNG dùng thuốc dạng viên với chất tạo ngọt aspartame, nếu đang mang thai, bị cao huyết áp, tiểu đường hoặc có khối u hoặc u ác tính.

Được tìm thấy tự nhiên trong táo, củ cải đường, cà rốt, dứa, cà chua

UNG THƯ BÀNG QUANG_ THẬN (Ung thư biểu mô tế bào thận)

Khói thuốc lá là nguyên nhân chính gây ra bệnh ung thư bàng quang và thận, cùng với clo trong nước máy, rượu, caffein

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

 Học cách chữa bệnh từ cuốn sách TỰ CHỮA LÀNH 101 HEAL YOURSELF

 Đọc ebook về bệnh ung thư từ trang web HealYourself 101

 Nước ép rau tươi - đặc biệt là cà rốt,

 Rau họ cải hàng ngày

 Nhiều tỏi

 Tảo biển

 Iốt

Nhiễm khuẩn đường tiết niệu - thận(xem thêm ebook về bàng quang)

Thuốc kháng sinh đường tiết niệu tốt nhất là cây dâu gấu (uva ursi). Uva ursi chứa 2 aglycones (hydroquinone liên kết với một phân tử đường). Các aglycone này vẫn còn nguyên vẹn cho đến khi chúng đến thận, sau đó các aglycones được tách ra giải phóng hydroquinones có tính sát trùng. Ưu điểm ở đây là tác dụng sát trùng chỉ dành riêng cho đường tiết niệu và sẽ không giết chết hệ vi sinh đường ruột như thuốc kháng sinh hoặc các thảo dược như goldenseal, mà có thể dẫn đến nhiễm trùng thứ cấp.

Các hydroquinon trong uva ursi hoạt động hiệu quả nhất trong môi trường kiềm. Vì vậy, tốt nhất là uống uva ursi với một ít canxi citrate hoặc một lượng nhỏ baking soda để kiềm hóa nước tiểu.

Một phiên bản mạnh mẽ hơn của Uva Ursi là Manzantita- nó có 14 aglycones thay vì chỉ 2, nhưng Manzanita thì khó tìm thấy hơn. Nó là một loại cây bụi cứng ở phía tây nam với những cành rất cứng màu đỏ bóng. Bạn có thể tìm hiểu về nó trong bộ DVD THỰC PHẨM VÀ THUỐC MIỄN PHÍ của tôi.

Các loại thảo mộc tốt nhất để tăng cường thận là lá tầm ma và ngũ vị tử. Chúng nên được uống 3 lần mỗi ngày ít nhất 20 phút trước bữa ăn để có kết quả tốt nhất.

Điều quan trọng nhất là DỪNG ngay những việc đã dẫn đến bệnh. Ngừng tất cả đường, bánh mì, tinh bột tinh chế, mì ống. bánh pizza, sữa, sản phẩm động vật, rượu, v.v.

Nếu bạn là một Người ăn chay trường mà không ăn nhiều tinh bột hoặc bột protein, và vẫn có vấn đề về thận, thì có thể bạn đang thiếu men vi

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

sinh (probiotics) cho đường ruột. Điều này xảy ra khi mọi người có tiền sử dùng thuốc kháng sinh. Men vi sinh cần thiết cho sức khỏe. Chúng chiếm hơn 2/3 hệ thống miễn dịch.

HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT ******

Bí mật sống

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

Ăn các loại thực phẩm từ bột và ngũ cốc có thể khiến người ta bị mờ mắt, mệt mỏi, cáu kỉnh, lười biếng và cực kỳ khó chịu, chẳng hạn như hội chứng tiền kinh nguyệt thực sự tồi tệ hoặc thậm chí là tâm thần. Thật đáng buồn khi có bao nhiêu mối quan hệ tan vỡ vì đánh nhau, do cảm

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

xúc bất ổn, do chất hóa học của thực phẩm họ đã ăn và bị nghiện. Con người thậm chí bị co giật và động kinh giả từ những thực phẩm này. Khi họ ngừng ăn, họ sẽ dịu đi, tinh thần minh mẫn trở lại, giảm cân, nhiều năng lượng và không còn các vấn đề về tiêu hóa, hô hấp hay các vấn đề sức khỏe khác.

Bạn có biết hệ vi sinh trong ruột của bạn chiếm HAI PHẦN BA HỆ THỐNG MIỄN DỊCH CỦA BẠN?

Lợi khuẩn Probiotics giúp:

 Loại bỏ những thứ độc hại ra khỏi cơ thể của bạn, như kim loại nặng

 Loại bỏ estrogen và xenoestrogens

 Làm sạch đường tiêu hóa

 Giảm cân và giữ cho bạn gầy

 Chống lại bệnh tật, thậm chí cả ung thư

 Điều chỉnh và bình thường hóa lượng đường trong máu

 Giúp vượt qua bệnh tiểu đường

 Tăng cường sản xuất vitamin, bao gồm B12, một trong những vitamin quan trọng nhất

 Giúp chiết xuất và hấp thụ nhiều chất dinh dưỡng hơn từ thức ăn

Điều quan trọng cần lưu ý là các lợi khuẩn rất tốt trong việc chiết xuất nhiều dinh dưỡng hơn từ thức ăn của bạn, chẳng hạn như vitamin, khoáng chất và dưỡng chất thực vật và cả calo - bao gồm cả lượng thực phẩm XẤU, có nghĩa là những người ăn đồ vặt sẽ béo hơn vì lợi khuẩn giúp đồng hóa cả những thức ăn rác rưởi đó, thậm chí còn tốt hơn. Bạn không thể gian được! Cho những người lính của bạn ăn đúng loại nhiên liệu và chúng sẽ giúp bạn chống lại mọi dịch bệnh và giữ cho bạn mạnh khỏe!

Điều quan trọng là phải có một sự cân bằng thích hợp của các vi sinh vật trong ruột. Một trong những vấn đề lớn nhất là thuốc kháng sinh vì chúng tiêu diệt vi khuẩn tốt thậm chí còn dễ hơn vi khuẩn xấu, khiến những người dùng thuốc không chỉ bị suy giảm hệ miễn dịch mà còn không có khả năng tiêu hóa và đồng hóa thức ăn đúng cách, dẫn đến các

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

protein không tiêu hóa được trong máu - nguyên nhân số một gây bệnh dị ứng, bệnh tự miễn cho đến ung thư. Thuốc kháng sinh là một tin xấu và có thể dẫn đến các vấn đề trong suốt cuộc đời, ngay cả với những người ăn uống đúng cách. Nếu không có vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh, cơ thể sẽ không thể hoạt động như bình thường. Một số người không bao giờ quay lại được mức như trước vì những thứ như căng thẳng, thiếu nghỉ ngơi hợp lý và các chất độc từ cuộc sống hiện đại. Điều này thậm chí có thể được truyền sang trẻ em, những đứa trẻ được sinh ra với hệ thống miễn dịch kém và thiếu các vi sinh vật có lợi thích hợp.

Chỉ đơn giản là dùng các loại thảo mộc diệt nấm candida sẽ không có tác dụng gì nhiều, trên thực tế nó có thể khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn vì giống như thuốc kháng sinh, chúng cũng tiêu diệt vi khuẩn tốt. Các sản phẩm có chứa enzyme cellulase và hemicellulase sẽ thực sự bỏ đói hệ vi sinh đường ruột và cuối cùng chỉ nuôi dưỡng nấm Candida cũng như làm tăng lượng đường trong máu

Câu trả lời không phải là "giết", mà là lấy đi nguồn cung cấp thực phẩm của kẻ "xấu" (ngừng ăn bánh mì, bột mì, ngũ cốc và đường, bao gồm cả nước hoa quả) và chỉ cho những vi sinh có lợi ăn. Hệ vi sinh có lợi probiotic yêu thích chất xơ, như cám gạo, chất xơ táo, rễ cam thảo, inulin. Ăn trái cây nhưng không ép trái cây (vì nước ép có quá nhiều đường đậm đặc)

VI KHUẨN ĐƯỜNG RUỘT TỐT và VI KHUẨN ĐƯỜNG RUỘT XẤU

Một nghiên cứu trên tạp chí Nature cho thấy khi mọi người chuyển từ chế độ ăn uống bình thường sang chế độ ăn chủ yếu gồm thịt và pho mát, thì ngay lập tức số lượng Bilophila, một loại vi khuẩn có liên quan đến bệnh viêm đại tràng, tăng lên mạnh mẽ. Nhưng khi chuyển sang chế độ ăn thực vật thì số lượng vi khuẩn này lại giảm đáng kể.

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

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những thay đổi trong hệ vi sinh đường ruột có thể làm tăng tốc độ cơ thể hấp thụ axit béo và tinh bột, đồng thời làm tăng lượng calo dự trữ dưới dạng chất béo. Điều này có nghĩa là một

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

người có hệ vi sinh đường ruột xấu có thể ăn cùng một lượng thức ăn như người có đường ruột khỏe mạnh, nhưng lấy ra nhiều calo hơn và tăng cân hơn.

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

Các vi khuẩn xấu trong đường ruột có thể làm tăng việc sản xuất insulin dẫn đến kháng insulin. Trẻ sơ sinh không được bú sữa mẹ hoặc người mẹ có hệ vi sinh đường ruột không tốt có thể khiến trẻ thừa cân. Cuộc sống hiện đại khiến hệ vi sinh đường ruột bị rối loạn, dẫn đến bệnh tiểu đường, béo phì, các bệnh tự miễn dịch như Viêm giáp Hashimotos, hội chứng ruột kích thích IBS, viêm đường ruột Crohns, bệnh tim, ung thư ... và sự gia tăng này tương quan trực tiếp với các yếu tố gây rối loạn hệ vi sinh đường ruột như:

 Thuốc kháng sinh và các loại thuốc khác như thuốc ngừa thai và thuốc chống viêm không steroid (NSAID)

 Chế độ ăn giàu carbohydrate, đường và thực phẩm chế biến sẵn

 Chất béo từ các sản phẩm động vật làm tắc nghẽn các thụ thể insulin dẫn đến lượng đường trong máu cao

Chế độ ăn kiêng ít chất xơ lên men

 Các chất độc hại trong thức ăn như lúa mì và dầu hạt công nghiệp gây rò rỉ ruột

LỢI KHUẨN LÀ QUÂN ĐỘI CỦA BẠN- HÃY LỰA CHỌN KHÔN NGOAN!

Hãy coi vi khuẩn đường ruột như những người lính nhỏ, đang làm việc chăm chỉ để xây dựng đế chế của bạn và bảo vệ bạn khỏi kẻ thù. Chúng ta có một đội quân lớn đến mức nào? Chúng ta có hơn 5 lbs vi khuẩn trong ruột - 100 nghìn tỷ vi sinh vật. Đường ruột của bạn có lượng vi khuẩn nhiều gấp 10 lần so với tất cả các tế bào của con người trong toàn bộ cơ thể. (Chúng nhỏ hơn nhiều so với tế bào của con người vì vậy chúng chỉ chiếm khoảng 2% khối lượng cơ thể của chúng ta). Cơ thể chúng ta phần vi khuẩn nhiều hơn phần con người. Hai phần ba chất thải của bạn thậm chí không phải là của bạn. Loại thức ăn bạn ăn sẽ quyết định loại quân bạn có. Một chế độ ăn toàn thực vật giàu chất béo cung cấp cho bạn những người bạn tốt giúp bạn luôn gầy và khỏe mạnh ...

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

trong khi chế độ ăn bánh mì, thịt, sữa và đường tái sinh cung cấp một loại quân khác - một đội quân chống lại bạn và cướp đi đời sống của bạn. Điều rất quan trọng là phải có hàng tỷ binh lính ủng hộ bạn chứ không phải chống lại bạn! Bạn cần những người trung thành, không phải những kẻ phản bội.

TẠI SAO THỤT THÁO LẠI TỐT CHO MEN VI SINH- bởi vì nó giúp KHÔI PHỤC mọi thứ và thậm chí cả cơ thể bởi vì ở nhiều người (đặc biệt là những người ăn những thứ họ không nên)... vi khuẩn xấu nhiều hơn vi khuẩn tốt. Bạn không muốn dùng thuốc kháng sinh vì điều đó sẽ giết chết cả vi khuẩn tốt . Nếu vi khuẩn xấu nhiều hơn vi khuẩn tốt, dùng thuốc xổ sẽ rửa sạch một số lượng lớn vi khuẩn xấu và lập lại thế cân bằng . Hướng dẫn cách thực hiện thụt rửa nằm trong ebook miễn phí Heal Yourself 101 của tôi, cũng như video enemas101.com

Bây giờ là lựa chon của bạn chỉ nên đưa thức ăn thực vật có lượng chất xơ tự nhiên sạch tốt trở lại cơ thể để vi khuẩn tốt có thể tái sinh và phát triển mạnh mẽ trở lại. Hãy nhớ rằng - những gì bạn ăn sẽ quyết định vi khuẩn nào phát triển nhiều hơn trong đường ruột của bạn - tốt hay xấu.

Hầu hết các chế phẩm sinh học trong siêu thị không giúp được nhiều - chúng chứa các loài vi khuẩn Lactobacillus hoặc Bifidobacterium. Những loài này chuyên để tiêu hóa sữa nhưng chúng vô dụng đối với các bệnh đường ruột nặng hơn do nhiễm trùng mãn tính. Nó cũng không có ý nghĩa nhiều nếu nói "SÁU TỶ" - sáu tỷ mà không đúng loại thì cũng vô giá trị. Ngoài ra, có hàng nghìn chủng vi khuẩn khác nhau trong đường ruột - và mỗi loại lại làm một việc khác nhau. Bạn cần một loại công thức có càng nhiều chủng càng tốt - không phải Lacto và Bifido, chúng không làm được nhiều. Bạn không nên tiêu thụ các sản phẩm từ sữa, vì men vi sinh ăn đường lactose là loại vô dụng. Một trong những chủng bạn muốn tìm là Bacteroides spp. , là loại vi khuẩn đồng loại nhất, trong đó Bacteroides uniformis là loại vi khuẩn phổ biến nhất. Bạn muốn có càng nhiều giống càng tốt (càng nhiều “chuyên gia” trong quân đội của bạn thì càng tốt)

Vì vậy, hãy đặt mua chủng kefir hoặc chạy chứ đừng chỉ đi bộ đến cửa hàng thực phẩm chức năng gần nhất của bạn và mua lợi khuẩn PROBIOTICS. Sự lựa chọn tốt nhất là loại lỏng vì đấy là các tế bào sống, được đóng gói với một ít thức ăn để giữ cho chúng sống. Viên nang khô

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

thì cần đặt câu hỏi. Ai mà biết được chúng đã nằm trên giá bao lâu, chết ngạt trong những viên nhỏ đó. Nếu không còn sự lựa chọn nào khác thì mới mua bột khô, nhưng hãy thử và làm ướt chúng. Khi lấy loại lỏng, hãy cố gắng lấy loại không có sữa (mà là đậu nành hoặc nước dừa). KEFIR là một loại probiotic khác. Bạn thậm chí có thể tự trồng bằng cách mua hạt kefir hoặc bộ nuôi cấy trực tuyến hoặc tại các cửa hàng chăm sóc sức khỏe. Ăn nhiều thực phẩm lên men như kefir, miso, tempeh, dưa cải bắp, ... và chế độ ăn nhiều chất xơ thực vật để nuôi hệ vi sinh đường ruột của mình. Bạn CẦN thêm những vi khuẩn có lợi trong hệ thống của mình!

KHÔNG ĂN sữa chua từ động vật- nó không có gì ngoài chất béo, đường và hormone động vật. Các lợi khuẩn trong đó đã chết, vì nếu chúng còn sống thì chúng đã phát triển, tạo khí và nổ ra rồi. Tránh xa sữa chua. Hãy làm sữa chua của riêng bạn từ dừa hoặc một cái gì đó. Tôi có một video về cách thực hiện điều đó tại MarkusNews.com.

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

CHẤT XƠ

Chất xơ là gì?

Chất xơ là một loại carbohydrate khó tiêu, cần thiết cho quá trình tiêu hóa bình thường. Trái cây, rau và thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt thường có nhiều chất xơ hòa tan và không hòa tan, mặc dù một số loại thực phẩm có nhiều loại này hơn loại kia. Gạo lứt đặc biệt có hàm lượng chất xơ không hòa tan cao, giúp giảm táo bón và giữ cho ruột hoạt động.

Không có chất xơ trong thịt, sữa, pho mát, trứng hoặc cá.

Hòa tan và không hòa tan

Chất xơ hòa tan và không hòa tan hoạt động khác nhau trong ruột của bạn, nhưng cả hai loại đều có lợi như nhau. Chất xơ hòa tan làm chậm quá trình tiêu hóa. Nó liên kết với nước và tạo ra 1 chất như bùn chuyển

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

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

Hãy nghĩ về nó như là

Hòa tan = hòa tan các chất, trở nên mềm (làm chậm quá trình tiêu hóa)

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

Không hòa tan = Không hòa tan các chất (đẩy mọi thứ theo)

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

Chứng minh hoạt động của chất xơ: Hạt Chia trong nước

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

Chất xơ rất tốt vì nhiều lý do:

 Kéo cholesterol ra khỏi cơ thể

 Ngăn chặn các thành phần có hại lưu lại trong ruột già và hấp thụ chúng

 Hấp thụ nước từ cơ thể, do đó làm cho việc đi ngoài dễ dàng mà ít gắng sức hơn

 Giảm táo bón, trĩ,

 Làm cho bạn cảm thấy no nên bạn ăn ít hơn, giảm cân

 Tăng tốc độ truyền thức ăn qua cơ thể

 Giảm nguy cơ mắc bệnh tim

 Giảm nguy cơ ung thư

 Có thể giúp ung thư vú, ung thư buồng trứng, ung thư tử cung

 Giúp điều chỉnh lượng đường trong máu, ngăn ngừa bệnh tiểu đường

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

 Duy trì trọng lượng cơ thể thích hợp

 Giúp tăng cường sản xuất vitamin trong ruột kết của chúng ta bao gồm cả B12 (phân vi khuẩn!)

Tôi có một sản phẩm chất xơ hòa tan tuyệt vời mà bạn có thể mua tại MarkusFiber.com

NHỮNG THỰC PHẨM CÓ CHỨA CHẤT XƠ

Cho đến gần đây, thức ăn có nghĩa là chất xơ (thức ăn thực vật). Ăn thức ăn có nghĩa là hấp thụ chất xơ, chúng làm cho vi khuẩn đường ruột rất sung sướng, tạo ra các axit béo chuỗi ngắn kích hoạt các thụ thể trên bề mặt tế bào giải phóng một loạt các hormone điều chỉnh cơn đói của chúng ta để chúng ta ăn ít hơn,... vì vậy nếu chúng ta ăn ít hơn, sẽ ít chất xơ hơn trong ruột của chúng ta, do đó, ít hormone được tiết ra hơn, làm tăng sự thèm ăn của chúng ta, vì vậy chúng ta đói và muốn ăn. (chu kỳ bắt đầu lại) Nếu chúng ta không có một chế độ ăn kiêng cao, thì chúng ta chỉ tiếp tục nhận được các tín hiệu để ĂN ĂN ĂN ĂN ĂN KHÔNG NGỪNG ,do đó là người Mỹ béo. Những người không nhận được hàng trăm gram chất xơ mỗi ngày luôn luôn đói. Chúng ta cần chất xơ! Một cách tuyệt vời để cảm thấy no, ăn ít hơn và giảm cân chỉ đơn giản là ăn nhiều thực phẩm giàu chất xơ ! (bằng cách này cũng giúp loại bỏ cholesterol, estrogen sản xuất chất béo và những thứ xấu khác khi chúng ở trong cơ thể)

ĐẦY HƠI VÀ KHÍ TỪ CHẤT XƠ

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

Dù sao thì một số khí cũng là một sản phẩm phụ tạm thời. Hãy nhớ rằng - bạn có hai mươi tỷ sinh vật đang gặm nhấm ở dưới đó, ăn, tiêu hóa và... ừm... ợ hơi, xì hơi và ị là kết quả của việc đó. Nó là một phần bình thường của quá trình, nhưng chỉ là tạm thời.

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

Sự kiên nhẫn, men tiêu hóa, dầu bạc hà và yucca có thể giúp ích cho việc này.

Tuy nhiên, đôi khi đầy hơi và ợ hơi là từ những thứ chúng ta không nên ăn, chẳng hạn như sữa, có đường lactose và protein mà cơ thể chúng ta không thể xử lý, cũng như trứng và gluten.

Thực phẩm chứa chất xơ cũng có thể gây đầy hơi và ợ hơi: Đậu, đậu lăng, lúa mì, lúa mạch, lúa mạch đen, bông cải xanh, súp lơ, bắp cải, cải brussel, hành tây, tỏi, táo, xylitol.

Những loại thực phẩm này thực sự có thể làm trầm trọng thêm những bệnh như hội chứng ruột kích thích IBS hoặc viêm ruột xuyên thành mãn tính Crohns, vì vậy nếu mắc bệnh đó, bạn có thể phải tránh những loại thực phẩm đó cho đến khi bạn khỏe hơn… nhưng HÃY DÙNG LỢI KHUẨN PROBIOTIC và THỰC PHẨM LÊN MEN như dưa cải, kefir, v.v Kombucha nếu có vị ngọt thì đừng uống vì nó sẽ nuôi nấm candida, ung thư, v.v … Hãy để nó 1 chỗ và mở nắp trong một hoặc hai ngày . Thực phẩm lên men cần có vị CHUA, không ngọt. Vượt qua sự cám dỗ của những thứ ngọt ngào - đó là điều khó khăn đầu tiên bạn cần vượt qua!

Đôi khi đầy hơi và ợ hơi chỉ đơn giản là do ăn quá nhiều. Hãy ăn các phần nhỏ hơn.

Những người thường xuyên đói có lẽ không ăn đủ chất xơ trong chế độ ăn uống của họ. Họ cứ tiếp tục ăn và trở nên thừa cân. Các nghiên cứu cho thấy 97% tất cả người Mỹ thậm chí không nhận được nhu cầu tối thiểu hàng ngày là chất xơ. Thịt và thực phẩm động vật thì không chứa chất xơ. Bánh mì cũng không tính.

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

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

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

Trên thực tế, ngay cả các bệnh về xoang cũng được hỗ trợ bởi các lợi khuẩn trong đầu bạn. Không nuốt hoặc ngửi các loại thảo mộc diệt vi khuẩn lên mũi - (dù sao thì bệnh nhiễm trùng xoang thường là do nấm, không phải do vi khuẩn hay vi rút) Các loại thảo mộc diệt khuẩn cũng giết chết lợi khuẩn trong đầu bạn. Đó là lý do tại sao mọi thứ thường trở nên tồi tệ hơn khi dùng các loại thảo mộc này. Điều tốt nhất là bạn nên hít nước có men vi sinh lên mũi, hoặc đơn giản là dùng bình xịt rửa mũi với nước muối sinh lý.

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

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

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

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

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

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

CÁC SINH VẬT ĐẤT (SBOs)

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

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

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

ĐIỀU GÌ GIẾT CHẾT LỢI KHUẨN- MEN VI SINH?

Kháng sinh giết chết lợi khuẩn. Ngay cả khi bạn không dùng thuốc kháng sinh, bạn vẫn bị như vậy nếu bạn ăn thịt và các sản phẩm động vật như sữa, pho mát, sữa chua, trứng và cá … bởi vì chúng đã được tẩm kháng sinh. Ngay cả những động vật "ăn cỏ hữu cơ" cũng được sử dụng thuốc kháng sinh "tự nhiên". Bạn sẽ ngạc nhiên với những gì chúng nhận được. Ngày càng có nhiều cá được nuôi thả và tất cả chúng đều cần thuốc kháng sinh, nếu không chúng sẽ chết

trong điều kiện chật chội đó. Các sản phẩm động vật có hàm lượng chất béo bão hòa và cholesterol siêu cao làm tắc nghẽn các tế bào của bạn, bao gồm cả các thụ thể insulin dẫn đến bệnh tiểu đường và cuối cùng là ung thư. Mỡ động vật cũng hấp thụ và giữ lại các chất độc từ các loại ngũ cốc GMO rẻ tiền mà chúng ăn, nước ô nhiễm độc hại mà chúng phải

Order ID: HEALU-

Licensed to Thu Pham

uống, xenoestrogen và kim loại nặng, mà ngày nay tất cả các loại cá đều có. Ngoài ra, nếu bạn ăn bánh mì, mì ống, bánh pizza, bánh ngọt hoặc bất kỳ loại đường tinh chế nào, bạn đang nạp nấm candida và nấm men để chế ngự vi khuẩn tốt của bạn, khiến mọi thứ thậm chí còn tồi tệ hơn. Những gì bạn ăn xác định loại vi khuẩn nào trở nên chiếm ưu thế trong đường ruột của bạn - tốt hay xấu. Sự lựa chọn được thực hiện khi bạn quyết định ăn gì. Hãy lựa chọn một cách khôn ngoan. Nó sẽ quyết định sức khỏe hay sự suy sụp của bạn.

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

HÃY NHỚ- KHÔNG CÓ CON ĐƯỜNG TẮT NÀO

BẠN CẦN LÀM SẠCH GAN, THẬN & ĐẠI TRÀNG TRƯỚC KHI BẠN THỰC HIỆN BẤT KỲ HÌNH THỨC CHỮA LÀNH HOẶC TRẺ HÓA CƠ THỂ NÀO

Bạn không cần phải đi đâu hay tốn nhiều tiền để chữa bệnh. Trung tâm chữa bệnh tốt nhất đang ở bên trong bạn ngay bây giờ, trong chính ngôi nhà của bạn. Ngừng phụ thuộc vào những thứ và những người bên ngoài bản thân bạn.

Bạn được sinh ra với mọi thứ bạn cần.

Chữa lành bản thân ngay bây giờ!

Order ID: HEALU-