✨ Cách Chữa Lành Da, Tóc & Móng✨ Phiên Live MM 03-06-26



📌 **Nguồn:** https://www.youtube.com/watch?v=pWj6MDUFsV0

📝 Tóm tắt

Các vấn đề về da, tóc và móng bắt nguồn từ bên trong cơ thể — gan bị quá tải, tuyến thượng thận suy yếu, mầm bệnh và sự thiếu hụt các dưỡng chất nền tảng.

Các loại kem bôi ngoài da không thể khắc phục những gì đang sai lệch bên trong cơ thể; việc chữa lành đòi hỏi vitamin C, MSM, kẽm, lá tầm ma, lysine, glutathione, đậu Hà Lan và nước ép cần tây để làm sạch độc tố khỏi lớp hạ bì và tái tạo collagen từ bên trong.

🛠️ Các Công Cụ Cốt Lõi Nên Sử Dụng

- 🍊 **Micro C (Vitamin C dạng đệm - buffered)**

  - ***Tại sao**:* Đi vào mọi tế bào trong cơ thể, hỗ trợ hệ miễn dịch và loại bỏ các gốc tự do khỏi tế bào da. Da là một phần quan trọng của hệ miễn dịch. Không giống axit ascorbic (hoạt động giống như axit ắc quy trong miệng, dạ dày và ruột), Micro C dạng đệm dịu nhẹ và có khả năng hấp thu sinh học cao. Đây cũng là một nguyên liệu nền tảng để tạo collagen.
  - ***Khuyến nghị**:* Một muỗng mỗi ngày, dùng trong Skin Potion hoặc uống riêng. Sử dụng Micro C của Vimergy — không dùng các dạng axit ascorbic mạnh.

- 💎 **MSM (Lưu huỳnh)**
  - ***Tại sao**:* Lưu huỳnh giúp đẩy độc tố ra khỏi da và là một thành phần thiết yếu để xây dựng collagen. Bạn không thể tạo collagen bằng cách ăn collagen — bạn phải cung cấp cho cơ thể các nguyên liệu thô, và MSM là một trong số đó.
  - ***Khuyến nghị**:* Hai viên mỗi ngày, dùng trong Skin Potion. Sử dụng MSM của Vimergy.

- 🛡️**Kẽm (Zinc)**
  - ***Tại sao**:* Giúp móng chắc khỏe và nuôi dưỡng các tế bào miễn dịch xung quanh nền móng. Thiếu kẽm mới là nguyên nhân thực sự gây ra tình trạng móng yếu, dễ gãy, có rãnh và bị nấm — không phải thiếu protein như nhiều người lầm tưởng. Các tế bào miễn dịch ở lớp biểu bì và nền móng hấp thụ kẽm và sử dụng nó để tấn công trực tiếp nấm.
  - **Khuyến nghị**: Dùng một lượng nhỏ kẽm lỏng (Vimergy) mỗi ngày— chỉ vài giọt hoặc một ống nhỏ giọt. Hãy hỏi bác sĩ về liều lượng phù hợp với bạn.

- 🌿 **Lá Tầm Ma (Nettle leaf)**
  - ***Tại sao**:* Chứa rất nhiều silica tự nhiên — một dưỡng chất nổi bật cho tóc. Đồng thời cực kỳ hữu ích trong việc bù đắp các thiếu hụt dinh dưỡng, đặc biệt sau khi lấy máu xét nghiệm khi cơ thể đã mất khoáng chất và sắt.
  - ***Khuyến nghị**:* Dùng hằng ngày. Sử dụng Nettle Leaf của Vimergy.

- 🦠 **Lysine**
  - ***Tại sao**:* Có tác dụng kháng virus. Nhiều đợt bùng phát trên da trông giống mụn trứng cá thực chất lại do virus herpes gây ra — herpes simplex 1, herpes simplex 2 và các chủng herpes khác làm tổn thương da ở môi, mũi, cằm và khuôn mặt, để lại sẹo giống mụn. Lysine giúp ức chế các virus này.
  - ***Khuyến nghị**:* Dùng hằng ngày, đặc biệt nếu bạn bị nổi mụn không rõ nguyên nhân, nổi mụn nước hoặc đang phải đối mặt với một tình trạng mà bác sĩ da liễu gọi là “mụn trứng cá” nhưng không đáp ứng với các phương pháp điều trị mụn. Sử dụng Lysine của Vimergy.

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

- ✨ **Glutathione**
  - ***Tại sao**:* Là nền tảng để tái tạo các mô đã bị tổn thương — đặc biệt quan trọng nếu trước đây bạn từng sử dụng các chất kích thích (cần sa, cocaine), uống nhiều rượu, tiệc tùng quá mức ở tuổi đôi mươi hoặc gây tổn thương cho các cơ quan tham gia sản xuất collagen. Những tổn thương từ thời trẻ thường biểu hiện trên làn da ở độ tuổi 40–50; glutathione giúp tái tạo những gì đã mất.*
  - ***Khuyến nghị**:* Dùng hằng ngày. Sử dụng đúng liều lượng và đúng dạng — không phải các phiên bản bị pha loãng có trong những hỗn hợp thực phẩm bổ sung chứa hàng chục thành phần.

- 🍯 **Keo Ong Propolis**
  - ***Tại sao**:* Là một trong những "vị vua" của các liệu pháp hỗ trợ — đặc biệt hiệu quả đối với nhiệt miệng và các vấn đề do virus hoặc vi khuẩn ảnh hưởng đến miệng và da.
  - ***Khuyến nghị**:* Dùng hằng ngày. Sử dụng Propolis của Vimergy.

- 🟢**Đậu Hà Lan (tươi hoặc đông lạnh)**
  - ***Tại sao**:* Rất tuyệt vời cho da, tóc và móng. Giúp ổn định tuyến thượng thận, điều này cực kỳ quan trọng đối với tóc (rụng tóc ở phụ nữ có liên quan đến sự suy kiệt tuyến thượng thận). Đây là một thực phẩm hỗ trợ tuyến thượng thận.
  - ***Khuyến nghị**:* Ăn hằng ngày — không phải vài tháng mới ăn một lần. Nấu chín kỹ đậu Hà Lan đông lạnh (không bao giờ ăn trực tiếp từ túi vì có thể có vi khuẩn). Có thể hấp, xào hoặc trụng bằng nước rất nóng cho đến khi nóng hoàn toàn. Đậu Hà Lan tươi vừa bóc vỏ có thể ăn sống.

- 🥬 **Nước ép cần tây**
  - ***Tại sao**:* Hỗ trợ tuyến thượng thận (và do đó hỗ trợ da, tóc và móng), làm sạch gan, loại bỏ độc tố khỏi da và làm suy yếu các mầm bệnh như liên cầu khuẩn gây mụn cũng như các virus đứng sau những đợt bùng phát liên quan đến herpes.
  - ***Khuyến nghị**:* Uống nước ép cần tây nguyên chất vào mỗi buổi sáng khi bụng đói.

- 🥥 **Nước dừa**
  - ***Tại Sao**:* R Bổ sung lại lượng nước và khoáng chất cho cơ thể sau khi lấy máu.
  - ***Khuyến nghị:*** Uống sau mỗi lần lấy máu xét nghiệm.

---

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

🚫 Những Điều Cần Tránh (và Lý Do)

- ☕ **Caffeine (cà phê, các loại đồ uống từ cà phê, trà xanh, nước tăng lực, tiêu thụ quá nhiều sô-cô-la)**
  - ***Tại sao**:* Gây quá tải cho cơ thể, làm tổn thương gan và khiến tuyến thượng thận liên tục bị kích thích rồi suy kiệt. Qua nhiều năm, nó làm gan bị tắc nghẽn, thúc đẩy lão hóa sớm, góp phần gây ra các vấn đề về da và làm cạn kiệt những hormone đặc biệt của tuyến thượng thận mà phụ nữ cần để duy trì mái tóc.
  - ***Khuyến nghị**:* Hãy ngừng sử dụng, ngay cả khi cần thời gian để cai. Thay thế bằng nước ép cần tây vào buổi sáng.

- 🥓 **Chế độ ăn nhiều chất béo (bao gồm cả những chế độ ăn giàu chất béo mà mọi người không nhận ra mình đang áp dụng)**
  - ***Tại sao**:* Ngăn cản các dưỡng chất và khoáng chất cần thiết tiếp cận tuyến thượng thận. Lượng chất béo càng cao thì tuyến thượng thận càng phải tiết ra nhiều adrenaline hơn — điều này làm cạn kiệt các hormone đặc biệt giúp phụ nữ giữ tóc. Gây ra hiện tượng rụng tóc và hói từng mảng, thường bắt đầu vào khoảng tuổi 42.
  - ***Khuyến nghị**:* Hãy đánh giá trung thực lượng chất béo bạn tiêu thụ hằng ngày. Ngay cả những người trong cộng đồng Medical Medium đôi khi cũng ăn quá nhiều chất béo mà không nhận ra.

- 🧴 **Các sản phẩm bổ sung collagen (bột collagen, đồ uống collagen, collagen dạng muỗng)**
  - ***Tại sao**:* Bạn không thể xây dựng collagen bằng cách tiêu thụ collagen — nó đi qua đường tiêu hóa rồi bị đào thải. Cơ thể phải tự tạo collagen từ các nguyên liệu thô (vitamin C, MSM, kẽm, v.v.).
  - ***Khuyến nghị**:* Ngừng sử dụng các sản phẩm collagen. Hãy sử dụng các nguyên liệu nền tảng để cơ thể tự tạo collagen.

- 🧖 **Chỉ chăm sóc da bằng các sản phẩm bôi ngoài (serum, kem dưỡng, chăm sóc da mặt, thuốc mỡ)**
  - **Tại sao:** Việc bôi các sản phẩm lên bề mặt da chỉ che giấu những gì đang diễn ra bên dưới chứ không thể giải quyết tận gốc. Vấn đề nằm ở gan quá tải và các độc tố đang được đẩy ra ngoài qua da. Các sản phẩm bôi ngoài thậm chí có thể làm tổn thương da thêm.
  - ***Khuyến nghị*:** Chữa lành từ bên trong bằng các công cụ đã nêu ở trên.

- ❄️ **Ăn đậu Hà Lan đông lạnh trực tiếp từ túi**
  - ***Tại sao**:* Bạn không biết có những loại vi khuẩn nào đang tồn tại trên đó

  - **Khuyến nghị:** Luôn làm nóng hoàn toàn đậu Hà Lan đông lạnh — hấp, xào hoặc trụng bằng nước rất nóng cho đến khi nóng đều.

- 🩸 **Lấy máu quá nhiều**
  - ***Tại sao****:* Làm cơ thể mất hồng cầu, sắt, khoáng chất và nhiều thành phần khác không thể được thay thế chỉ sau một đêm. Nước và một phần glucose có thể hồi phục nhanh, nhưng những thành phần còn lại mất nhiều thời gian hơn. Việc mất máu làm làn da lão hóa rõ rệt và dễ nhận thấy.
  - ***Khuyến nghị****:* Hãy yêu cầu lấy một phần tư hoặc một nửa ống thay vì lấy đầy ống. Nói "không" khi bị lấy quá nhiều máu. Có thể quay lại vào lần khác để chia nhỏ số lượng máu cần lấy. Sau đó bổ sung bằng Micro C, lá tầm ma, nước dừa và đậu Hà Lan hấp (để bổ sung chlorophyll và glucose).

- ☀️ **Tắm nắng khi da còn nhiều độc tố**
  - ***Tại sao****:* Các độc tố từ gan quá tải bị mắc kẹt dưới lớp hạ bì trong các tế bào da. Khi ánh nắng tác động đến lớp hạ bì, nó "nấu chín" những độc tố này, tạo ra các đốm nâu và đồi mồi về sau. Bản thân ánh nắng không phải là vấn đề — độc tố mới là vấn đề.
  - ***Khuyến nghị****:* Làm sạch lớp hạ bì trước bằng Micro C, MSM và phần còn lại của liệu trình để ánh nắng không còn gì độc hại để "nấu chín".

- ⚠️ **Các chế độ ăn kiêng bỏ đói và thuốc GLP-1 kết hợp với mức calo cực thấp**
  - ***Tại sao****:* Thông tin của Medical Medium chưa bao giờ cổ vũ việc bỏ đói cơ thể. Việc kết hợp tiêm GLP-1 với chế độ chỉ ăn 500 calo mỗi ngày cộng với nhiều giờ đi bộ sẽ phải trả giá về sau.
  - ***Khuyến nghị****:* Đừng bỏ đói bản thân để giảm cân. Hãy ăn các thực phẩm hỗ trợ cơ thể.

- **Breatharianism (sống chỉ bằng "không khí")**
  - ***Tại sao****:* Bạn sẽ làm tổn thương tuyến thượng thận và có thể khiến các cơ quan ngừng hoạt động. Những tuyên bố về phương pháp này không trung thực.
  - ***Khuyến nghị****:* Đừng thử áp dụng.

- 🍎 **Uống giấm táo nguyên chất để giảm cân**
  - ***Tại sao****:* Thực tế chưa bao giờ có tác dụng giảm cân.
  - ***Khuyến nghị****:* Bỏ qua phương pháp này.

---

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

💚 Các Thực Hành Hằng Ngày / Hỗ Trợ

- ✨ **Dược Liệu Làn Da (Skin Potion) của Medical Medium**
  - ***Tại sao**:* Giúp xây dựng collagen từ bên trong, loại bỏ các gốc tự do khỏi tế bào da và hỗ trợ hệ miễn dịch. Nhiều người cho biết làn da của họ trở nên rạng rỡ chỉ sau một ngày.
  - ***Khuyến nghị:*** Dùng hằng ngày — xem công thức ở phần dưới.

- 💅 **Kẽm bôi lên móng để phòng ngừa và điều trị nấm**
  - ***Tại sao**:* Phòng tắm khách sạn, phòng tắm của bạn bè, khu vực quanh hồ bơi và sàn phòng gym chứa rất nhiều chủng nấm móng khác nhau. Kẽm giúp các tế bào miễn dịch ở nền móng tiêu diệt nấm
  - ***Khuyến nghị**:* Xoa một lượng nhỏ kẽm lỏng trực tiếp lên từng móng tay và móng chân trước khi đi ngủ mỗi ngày, đặc biệt khi đi du lịch. Lau sạch sau đó.

📋 Các Liệu Trình Chuyên Biệt (Từng Bước)

🦶 Điều Trị Nấm Móng Hiện Có

1. Bôi một lượng nhỏ kẽm lỏng Vimergy trực tiếp lên móng tay hoặc móng chân bị ảnh hưởng.
2. Để nguyên trong một khoảng thời gian (ví dụ: qua đêm).
3. Lau sạch sau đó.
4. Lặp lại đều đặn mỗi ngày cho đến khi nấm biến mất.
5. Đồng thời bổ sung kẽm đường uống hằng ngày để nuôi dưỡng hệ miễn dịch toàn thân.

🩸 Phục Hồi Sau Khi Lấy Máu

1. Hạn chế lượng máu lấy — yêu cầu chỉ lấy một phần tư hoặc một nửa ống, hoặc chia thành nhiều lần lấy khác nhau.
2. Uống nước dừa để bổ sung nước và khoáng chất.
3. Dùng Micro C để hỗ trợ tế bào miễn dịch và làn da.
4. Dùng lá tầm ma để bổ sung các dưỡng chất bị thiếu hụt.
5. Ăn đậu Hà Lan hấp để cung cấp chlorophyll và glucose.

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

👩‍🦰 Đảo Ngược Tình Trạng Rụng Tóc / Mất Tóc / Hói Từng Mảng (Ở Phụ Nữ)

1. Loại bỏ hoàn toàn caffeine — không cà phê, đồ uống từ cà phê, trà xanh hoặc nước tăng lực.
2. Loại bỏ thực phẩm nhiều chất béo — đánh giá trung thực cả những nguồn chất béo “ẩn”.
3. Ăn đậu Hà Lan mỗi ngày để hỗ trợ tuyến thượng thận.
4. Uống nước ép cần tây mỗi sáng.
5. Dùng lá tầm ma hằng ngày để bổ sung silica tự nhiên.
6. Giảm căng thẳng kéo dài nếu có thể.

🔍 Nhận Biết Tình Trạng Herpes Giả Dạng Mụn Trứng Cá

1. Nếu “mụn trứng cá” không đáp ứng với các phương pháp điều trị mụn thông thường, hãy nghi ngờ nguyên nhân là herpes (simplex 1, simplex 2 hoặc một chủng khác).
2. Quan sát xem tổn thương có dạng mụn nước hay không thay vì mụn mủ.
3. Bắt đầu sử dụng lysine để ức chế virus.
4. Bổ sung propolis, đặc biệt nếu có kèm nhiệt miệng.

🎯 Các Trường Hợp Nên Sử Dụng Những Công Cụ Này

• 😷 **Mụn trứng cá**: Vi khuẩn liên cầu khuẩn (strep) thúc đẩy sự sản xuất bã nhờn quá mức. Hãy sử dụng nước ép cần tây, Micro C, kẽm và các tác nhân kháng khuẩn. Theo thông tin của Medical Medium, nhiều người đã cải thiện được tình trạng mụn trứng cá nhờ phương pháp này.

• 🕳️ **Sẹo rỗ do mụn**: Theo các báo cáo được chia sẻ, có thể phục hồi bằng các thực phẩm và thực phẩm bổ sung nêu trên mà không cần các liệu pháp điều trị da mặt.

• 🌱 **Chàm (eczema), bạch biến (vitiligo), viêm da (dermatitis), các loại phát ban không rõ nguyên nhân**: Có liên quan đến gan; hãy làm sạch gan và sử dụng Skin Potion.

• 🦋 **Phát ban do lupus**: Do virus Epstein-Barr kết hợp với sự tham gia của gan gây ra. Sử dụng các chất hỗ trợ kháng virus (lysine), Micro C và các phương pháp hỗ trợ gan.

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

• 🦠 **Các tổn thương da trông giống "mụn trứng cá" nhưng thực chất là herpes (ở môi, mũi, cằm)**: Sử dụng lysine và propolis.

• ☀️ **Đốm nâu / đồi mồi**: Làm sạch độc tố khỏi lớp hạ bì bằng Micro C và MSM trước khi ánh nắng "nướng chín" chúng.

• 🧬 **Da mỏng như giấy (được chẩn đoán là bệnh tự miễn)**: Tăng cường hệ miễn dịch bằng vitamin C, kẽm và các thực phẩm giúp làm sạch gan. Hệ miễn dịch không tấn công cơ thể; nó tấn công các tác nhân xâm nhập.

• 🪨 **Các vùng da dày, sẹo hóa, sần sùi như giấy nhám**: Là hậu quả của việc tích tụ quá nhiều độc tố trong thời gian quá dài; cần làm sạch từ bên trong.

• 😬 **Nhiệt miệng**: Sử dụng Vimergy Propolis.

• 🤳 **Nấm móng**: Sử dụng kẽm cả đường bôi ngoài và đường uống.

• 💅 **Móng yếu, có rãnh, dễ gãy**: Kẽm — không phải protein.

• 👩‍🦰 **Rụng tóc và hói từng mảng ở phụ nữ**: Hỗ trợ tuyến thượng thận — loại bỏ caffeine và chất béo cao, ăn đậu Hà Lan, sử dụng lá tầm ma.

• 🔥 **Phát ban nghiêm trọng gây bong tróc từng mảng da**: Skin Potion (được báo cáo là có hỗ trợ quá trình phục hồi).

• 🚬 **Tổn thương da do nhiều năm hút thuốc, uống rượu hoặc sử dụng chất kích thích**: Glutathione kết hợp với toàn bộ liệu trình cung cấp các nguyên liệu nền tảng.

👤 Thông Tin Cá Nhân

- 😴 Anthony cho biết ông đã bị thiếu ngủ nghiêm trọng vì đang làm việc rất chăm chỉ cho một dự án nào đó — **một thông báo mà ông dự kiến sẽ công bố vào cuối tuần đó hoặc đầu tuần kế tiếp.**
- 😊 Ông không sử dụng bất kỳ loại thuốc mỡ, liệu pháp chăm sóc da mặt hay quy trình chăm sóc da nào. **Làn da của ông khỏe mạnh hoàn toàn nhờ các phương pháp hỗ trợ từ bên trong.**
- 🦷 Ông vẫn còn đầy đủ răng và không có bất kỳ chiếc răng nào đã điều trị tủy.
- 🎂 Ông nói rằng mình **"không còn trẻ nữa"** ("no spring chicken") — không phải 38 tuổi, không phải 42 tuổi và cũng không phải 48 tuổi.

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

- 🎙️ **Kênh Apple Podcasts** của ông đã bị kiểm duyệt vào cuối năm 2020 sau khi ông phát hành tập nói về chemtrail (vệt hóa chất trên bầu trời). **Kênh YouTube** của ông cũng đã bị hạn chế khả năng hiển thị khoảng sáu năm trước đó.
- ⚠️ Ông cho rằng các thế lực mà ông gọi là "illumination" (hệ thống quyền lực đứng trên cùng) có khả năng kiểm duyệt các nền tảng của ông **vì ông không được phép chữa lành cho quá nhiều người hoặc nói về một số điều mà ông cho là sự thật (ví dụ như bệnh Lyme, kháng sinh và các chủ đề khác).**
- 🔮 Ông nói mình có khả năng ngoại cảm, nhưng món quà của ông gần như hoàn toàn nằm ở khả năng nghe được rõ ràng "Spirit of Compassion" (Linh Hồn của Lòng Trắc Ẩn) từ bên ngoài bản thân mình.
- 🌸 Khi còn nhỏ (7, 8 và 9 tuổi), ông thường một mình đi vào một nghĩa trang cổ gần nơi ở — nơi có những cây hoa anh đào và các bia mộ có niên đại từ những năm 1700. Linh Hồn **đã huấn luyện ông tại đó bằng cách đặt câu hỏi về nguyên nhân cái chết của từng người đã khuất** (gãy chân, gãy hông, đau tim, v.v.). Linh Hồn không cho ông đáp án mà buộc ông phải sử dụng ý thức và khả năng ngoại cảm của chính mình để kết nối với phần tinh túy còn lại của linh hồn người đó. Khi trả lời đúng, ông sẽ được nghe câu: "Chúc mừng."

  Ông kể rằng mình đã rất căng thẳng và đổ mồ hôi khi cố gắng không làm Linh Hồn thất vọng.
- 👻 Có lần ông hỏi Linh Hồn rằng liệu mình có nên trở thành một nhà ngoại cảm chuyên kết nối với những người đã qua đời hay không. Linh Hồn trả lời rằng tốt hơn hết nên tập trung vào **những gì đang diễn ra trong cơ thể của những người còn sống — giúp họ tránh khỏi đau khổ và hỗ trợ họ chữa lành.**
- 🌳 Cha của ông xuất hiện vào cuối buổi phát sóng. Cha ông chia sẻ rằng khi còn nhỏ, ông rất gắn bó với thiên nhiên — thường hái **các loại quả mọc hoang** như: 🍓 **Mâm xôi đỏ** (raspberries), 🫐 **Mâm xôi đen** (blackberries), 🍓 **Dâu tây dại** (nhỏ nhưng rất ngon), 🫐 **Dâu tằm** từ những cây cổ thụ lớn. **Cha ông nói rằng** thiên nhiên là người thầy dạy cho con người nhiều điều nhất và là điều có ý nghĩa nhất.

  Anthony bổ sung: **"Thượng Đế và thiên nhiên thực sự là một."**

🍹 Công Thức / Liệu Trình

✨ Dược Liệu Làn Da (Skin Potion) của MM

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

Nguyên liệu:

- 💎 MSM dạng viên nang — 2 viên (Vimergy)
- 🍊 Bột Micro C — 1 muỗng (Vimergy)
- 🍊 Nước cam tươi vắt — từ khoảng 1 quả cam (điều chỉnh theo khẩu vị)
- ♨️ Nước ấm — 1 cốc

👨‍🍳 **Hướng dẫn:**

1. Mở 2 viên nang MSM và đổ vào một chiếc ly.
2. Thêm 1 muỗng bột Micro C.
3. Vắt nước cam tươi từ 1 quả cam trực tiếp vào ly.
4. Thêm 1 cốc nước ấm.
5. Khuấy đều để hòa quyện.
6. Uống hằng ngày, lý tưởng nhất là vào buổi sáng.

🥣 Súp Rau Chân Vịt Với Đậu Hà Lan (Phiên Bản Của Anthony)

🗒️ **Nguyên liệu:**

- 🥬 Súp Rau Chân Vịt của Medical Medium (theo công thức gốc hiện có)
- 🫛 Đậu Hà Lan hấp chín — một lượng hào phóng

👨‍🍳 **Hướng dẫn:**

1. Chuẩn bị món súp rau chân vịt của Medical Medium như bình thường.
2. Thêm 🫛 đậu Hà Lan hấp lên trên hoặc khuấy đều vào trong súp.
3. Ăn như một bát súp hoàn chỉnh.

🫛 Chế Biến Đậu Hà Lan Đông Lạnh Một Cách An Toàn

🗒️ **Nguyên liệu:**

- 🫛 Đậu Hà Lan đông lạnh — 1 túi

👨‍🍳 **Hướng dẫn:**

1. Đổ toàn bộ túi 🫛 đậu Hà Lan vào chảo.
2. Nấu ở lửa lớn để làm bay hơi độ ẩm từ 🫛 đậu Hà Lan đông lạnh (không đậy nắp).
3. Thỉnh thoảng đảo đều — không để đậu bị cháy ở đáy chảo.

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

4. Hoặc có thể giảm lửa và đậy nắp để hấp cho đến khi 🫛 đậu nóng hoàn toàn và mềm hơn.
5. Đảm bảo nhiệt đã truyền đến phần lõi của từng hạt 🫛 đậu — tuyệt đối không ăn 🫛 đậu Hà Lan đông lạnh trực tiếp từ túi.
6. Tùy chọn: Loại bỏ những hạt hoặc mẩu rau lẫn vào không mong muốn (như đậu vàng, bông cải xanh hoặc đậu que) nếu chúng xuất hiện trong túi.

🌿 Thông Điệp Cốt Lõi Của Bài Livestream

✨ Da đẹp không được tạo ra từ kem bôi ngoài da mà từ việc hỗ trợ cơ thể từ bên trong.

🫛 Đậu Hà Lan, 🥬 nước ép cần tây, 🍊 vitamin C, 💎 MSM, 🛡️ kẽm và 🌿 lá tầm ma được xem là những công cụ nền tảng để hỗ trợ da, tóc và móng.











🦠 Nhiều vấn đề về da được tác giả cho là liên quan đến virus, vi khuẩn và gan quá tải.

💚 Quá trình chữa lành tập trung vào việc nuôi dưỡng cơ thể, hỗ trợ gan, tuyến thượng thận và hệ miễn dịch thay vì chỉ xử lý triệu chứng bên ngoài.