iHeal
YOUR TRUE COMPANION

🌿 Mụn trứng cá, Rosacea, Eczema, Vảy nến, Bạch biến, Đốm đồi mồi, Da khô, Nếp nhăn & Bánh quy Việt quất dại – Live 27-08-26 🫐🍪



iHeal
YOUR TRUE COMPANION

Nguồn: https://www.youtube.com/watch?v=thLS2u4UV0o

Tóm tắt: Một tập của *Medical Medium Cooking Show* đề cập đến những nguyên nhân gốc rễ thực sự của các tình trạng da — vi khuẩn strep đứng sau mụn trứng cá, độc tố da (dermatoxin) của Epstein-Barr đứng sau eczema, vảy nến (psoriasis) và bạch biến (vitiligo), và một lá gan chứa đầy độc tố đứng sau các nốt thịt dư, nốt ruồi và đốm đồi mồi — cùng với **hai công thức** chữa lành: Pea Guacamole không chất béo và Bánh quy Yến mạch Chuối Việt quất dại thân thiện với thú cưng.

🌱 Nguyên nhân gốc rễ của các tình trạng da

🔴 Eczema & Vảy nến — Dermatoxin của Epstein-Barr

❓ **Tại sao:** Một biến thể của virus Epstein-Barr trú ngụ trong gan suốt đời và thải ra một loại bùn sản phẩm phụ được gọi là **độc tố da (**dermatoxin**).** Gan bị tắc nghẽn đến mức không thể xử lý nó và hệ bạch huyết bị ùn tắc theo, vì vậy dermatoxin tiếp tục tái tuần hoàn — từ gan → vào máu → rồi lại trở về gan — thay vì được đào thải qua phân hoặc nước tiểu. Nó chứa hàm lượng kim loại cao (thủy ngân, nhôm, đồng, arsenic, nickel, chì — hỗn hợp này khác nhau ở mỗi người), và da bị dị ứng với nó. Lối thoát duy nhất còn lại là đi ra ngoài qua da, vì vậy nó tích tụ thành từng mảng rồi bùng phát.

🌿 **Cách xử lý:** Chữa lành gan. Chỉ dẫn lưu bạch huyết sẽ không giải quyết được vấn đề, bởi sự ùn tắc bắt đầu từ gan. Dermatoxin của bạn được hình thành dựa trên loại kim loại nào chính là lý do eczema hoặc vảy nến của bạn có hình dạng và cảm giác khác với của bất kỳ người nào khác.

🔴 Mụn trứng cá — Vi khuẩn strep, không phải bệnh tự miễn

❓ **Tại sao:** Strep (có hơn 50 nhóm và hàng trăm biến thể) được lây nhiễm từ sớm — từ cha mẹ, từ trường học — và đứng sau các bệnh viêm tai thời thơ ấu (viêm tai giữa), viêm xoang do vi khuẩn, đau họng, viêm kết mạc và nhiễm trùng đường tiết niệu. Việc sử dụng kháng sinh lặp đi lặp lại huấn luyện nó: nó vượt lên trên từng loại thuốc, buộc phải sử dụng những loại mạnh hơn. Sau đó, nó chuyển sang trạng thái bán ngủ đông trong gan và hệ bạch huyết trong 10–12 năm. Khi hệ miễn dịch suy giảm, nó trồi lên qua hệ bạch huyết và đi vào lớp hạ bì. Làn sóng bã nhờn chính là cơ thể đang đổ dầu vào vi khuẩn để làm nó suy yếu đi — đó chính là mụn trứng cá.

🌿 **Cách xử lý:** Hãy bỏ đói strep thay vì bỏ đói chính mình. Loại bỏ những thực phẩm nuôi sống nó và nó sẽ không thể sinh sôi; nó sẽ chết dần mà không cần bị

tấn công trực tiếp. Mụn trứng cá là một cửa sổ nhìn vào quá khứ sử dụng kháng sinh và viêm tai của bạn.

📉 Những lần hệ miễn dịch suy giảm kích hoạt các đợt bùng phát mụn

❓ **Tại sao:** Strep trỗi dậy bất cứ khi nào khả năng miễn dịch suy giảm.

🌿 **Cách xử lý:** Những thời điểm suy giảm đã biết — tuổi dậy thì (mụn tuổi teen nghiêm trọng nhất, lưng phủ đầy mụn, có nghĩa là hệ bạch huyết bị strep xâm chiếm), chu kỳ kinh nguyệt và stress. Stress làm suy giảm hệ miễn dịch, strep trỗi dậy, mụn bùng phát.

⚪ Bạch biến — Dermatoxin có nền tảng từ nhôm

❓ **Tại sao:** Epstein-Barr (virus gây bệnh mono — có thể vào một thời điểm nào đó trong đời bạn, nó chỉ biểu hiện như một tuần bị sốt) ăn nguồn nhôm được tích trữ trong cơ thể và bài tiết ra một sản phẩm phụ từ nhôm. Khi gan trì trệ, sản phẩm phụ đó trở thành dermatoxin, di chuyển tới da và giết chết melanin và sắc tố — tạo ra các mảng trắng trên mặt, cổ, cổ tay, khuỷu tay, bàn tay, đầu gối, bàn chân và lưng. Nếu bạn bị bạch biến, lượng nhôm trong cơ thể bạn rất cao.

🌿 **Cách xử lý:** Thực hiện chống virus kết hợp với làm sạch gan để giảm tải lượng virus và loại bỏ kim loại.

🌹 Rosacea — Gan bẩn kết hợp với đường ruột bẩn

❓ **Tại sao:** Sự phát triển quá mức của vi khuẩn trong đường ruột và đại tràng — đặc biệt là strep, C. diff, E. coli, staph và H. pylori — kết hợp với một lá gan trì trệ. Một thành phần virus nhẹ cũng có thể hiện diện.

🌿 **Cách xử lý:** Nghiêm túc làm sạch chế độ ăn; làm sạch gan và đường ruột.

🖐 Mụn cóc — Mụn cóc ở tay, mụn cóc trên cơ thể

❓ **Tại sao:** Do virus. Virus gây mụn cóc phải sống trong gan thì mụn cóc mới tiếp tục bùng phát trên da.

🌿 **Cách xử lý:** Làm sạch gan và hệ miễn dịch sẽ tấn công, loại bỏ virus gây mụn cóc, nhờ đó mụn cóc ngừng tái phát và bạn không còn phải liên tục quay lại bác sĩ da liễu để đốt bỏ chúng.

🟤 Nốt thịt dư, nốt ruồi, đốm đồi mồi, đốm gan, đốm nâu, các khối phẳng sẫm màu giống mụn cóc

❓ **Tại sao:** Hàng thập kỷ độc tố tích tụ — bao gồm cả phơi nhiễm bức xạ — cộng với những gì được truyền lại từ các thế hệ trước khi còn trong bụng mẹ, tất cả kết tụ lại và nằm trong da. Một tác nhân nào đó kích hoạt chúng và khối đó

nổi lên bề mặt. Hình ảnh Anthony dùng để mô tả điều này là: **con ếch ba mắt 🐸 trong cái ao bên cạnh nhà máy điện hạt nhân ☢.**

🌿 **Cách xử lý:** Làm sạch gan và hệ bạch huyết, giữ chất béo ở mức thấp, detox — thực hiện **3:6:9 Cleanse** hoặc **Mono Cleanse**.

🖐 Ganglion / U nang ở tay

❓ **Tại sao:** Do virus.

🌿 **Cách xử lý:** Chống virus, chống virus, chống virus — bất kỳ *Medical Medium antiviral maintenance protocol* nào — kết hợp với làm sạch chế độ ăn. Không ăn thịt heo, và nếu bạn có u nang ở tay thì không ăn thịt gà.

🔴 Mề đay

❓ **Tại sao:** Vật chất virus cùng dermatoxin/neurotoxin trong một lá gan tắc nghẽn.

🌿 **Cách xử lý:** Loại bỏ những thực phẩm kích hoạt được liệt kê trong các sách Medical Medium để gan có thể làm sạch và loại bỏ vật chất virus.

🦋 "Phát Ban kiểu lupus" và thuyết tự miễn

❓ **Tại sao:** Ban lupus là ban do virus Epstein-Barr. Lý thuyết từ năm 1952 cho rằng hệ miễn dịch của bạn tấn công chính các cơ quan, tuyến giáp, phổi, da hoặc khuôn mặt của bạn không phải là cách cơ thể hoạt động. Các tế bào miễn dịch của bạn không tấn công bạn — luôn có một loại virus hoặc vi khuẩn đứng phía sau.

🌿 **Cách xử lý:** Xác định tác nhân thực sự để những nỗ lực của bạn hướng vào một nguyên nhân thực sự thay vì quản lý một điều bí ẩn.

🏃 Không dung nạp vận động và mệt mỏi

❓ **Tại sao:** Các dây thần kinh phế vị và dây thần kinh sọ bị viêm, bị xâm nhập bởi neurotoxin của virus và kim loại nặng độc hại — đặc biệt là thủy ngân. Việc vận động cơ thể kích thích những dây thần kinh vốn đã sưng viêm, vì vậy tập thể dục khiến chúng như bị bốc cháy.

🌿 **Cách xử lý:** Tiếp tục vận động nhẹ nhàng để duy trì cơ bắp và tuần hoàn trong khi chữa lành, đồng thời cung cấp glucose và các muối khoáng vi lượng từ nước ép cần tây. Làm sạch neurotoxin bằng các biện pháp chống virus và tình trạng không dung nạp vận động sẽ giảm đi khi tải lượng virus giảm xuống.

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

🛠️ Các công cụ cốt lõi nên sử dụng

🥬 Nước ép cần tây — Hàng ngày

❓ **Tại sao:** Cung cấp các muối khoáng vi lượng giúp duy trì nguồn cung cho cơ bắp và hỗ trợ các dây thần kinh; được sử dụng như một công cụ chữa lành nền tảng cho mọi tình trạng da.

🌿 **Cách dùng:** Uống hàng ngày. Anthony sử dụng nó thay cho muối.

🫐 Sinh tố thải độc Kim Loại Nặng (HMDS)

❓ **Tại sao:** Kéo các kim loại nặng đang nuôi Epstein-Barr và tạo ra dermatoxin ra khỏi cơ thể; đồng thời cũng làm sạch những kim loại đứng sau lo âu và trầm cảm.

🌿 **Cách dùng:** Hàng ngày. Việc lặp lại protocol sẽ đi sâu hơn sau mỗi vòng — các kim loại ở bề mặt/lớp nông được làm sạch trước, sau đó mới đến những kho tích trữ sâu hơn.

🫀 Làm sạch gan — 3:6:9 Cleanse và Advanced 3:6:9

❓ **Tại sao:** Các tình trạng da là những tình trạng của gan. Một lá gan tắc nghẽn là lý do dermatoxin tiếp tục tái tuần hoàn thay vì được đào thải, đồng thời cũng là lý do độc tố tích tụ trong da dưới dạng nốt thịt dư, nốt ruồi và các đốm.

🌿 **Cách dùng:** Thực hiện **3:6:9** hoặc **Advanced 3:6:9 Cleanse**. Có những người báo cáo rằng họ thực hiện hai đợt Advanced Cleanse liên tiếp và đạt được những cải thiện lớn.

🍌 Mono Cleanse

❓ **Tại sao:** Làm sạch sâu gan và đường ruột; đặc biệt mạnh đối với tổn thương đường ruột và việc loại bỏ các độc tố đã được tích trữ lâu ngày.

🌿 **Cách dùng:** Ba tuần hoặc lâu hơn — một người xem đã thực hiện trong ba tháng và sau đó có thể đưa các thực phẩm trở lại chế độ ăn mà không bị đau dạ dày.

🌱 28-Day Cleanse

❓ **Tại sao:** Được báo cáo là bước ngoặt đối với eczema kéo dài suốt đời.

🌿 **Cách dùng:** Thực hiện protocol đúng như được viết trong các cuốn sách.

🦠 Các protocol chống virus

❓ **Tại sao:** Epstein-Barr đứng sau eczema, vảy nến, bạch biến, mề đay và ban lupus; virus gây mụn cóc đứng sau mụn cóc và các u nang.

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

🌿 **Cách dùng:** Sử dụng bất kỳ *Medical Medium antiviral maintenance protocol* nào.

🫛 Đậu Hà Lan

❓ **Tại sao:** Chúng có khả năng chữa lành da — đó là lý do Pea Guacamole là món ăn phù hợp cho một tập nói về da.

🌿 **Cách dùng:** Nấu chín chúng. Không bao giờ ăn đậu Hà Lan đông lạnh trực tiếp từ túi.

🌿 Các loại thảo mộc tươi — parsley, cilantro, arugula, rosemary, sage

❓ **Tại sao:** Đây là những thực phẩm mang tính dược liệu, không phải chỉ để trang trí.

🌿 **Cách dùng:** Băm nhỏ và rắc lên trên món ăn. Rosemary có vị rất mạnh — một khi đã cho vào thì bạn không thể lấy nó ra, vì vậy hãy bắt đầu với một lượng nhỏ.

📚 Các sách Medical Medium

❓ **Tại sao:** *Liver Rescue* cho các công cụ về gan, *Brain Saver* cho thông tin chuyên sâu về thần kinh, và *Life-Changing Foods* (ấn bản mới) cho các protocol thực phẩm.

🌿 **Cách dùng:** Mua chúng cùng nhau thành một bộ. Kiểm tra để chắc chắn **Hay House** là nhà xuất bản, nhằm tránh mua phải sách giả mạo.

🚫 Những thứ cần tránh (và tại sao)

🌾 Gluten

❓ **Tại sao:** Không chỉ đơn thuần gây viêm — vi khuẩn strep ăn nó và lấy nó làm nhiên liệu, sinh sôi trong gan và hệ bạch huyết, thúc đẩy mụn trứng cá.

🌿 **Cách xử lý:** Loại bỏ gluten để bỏ đói strep.

🌽 Ngô và các sản phẩm từ ngô

❓ **Tại sao:** Nuôi vi khuẩn strep.

🌿 **Cách xử lý:** Loại bỏ, bao gồm cả ngô ẩn trong thực phẩm đóng gói và đông lạnh.

🛢️ Dầu canola

❓ **Tại sao:** Nuôi vi khuẩn strep; nó ẩn trong burrito đông lạnh, nước sốt và các loại gia vị.

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

🌿 **Cách xử lý:** Đọc nhãn; thành thật kiểm tra lại chính những hóa đơn mua hàng của bạn.

🥑 Chất béo (overt fats) — dầu olive, dầu dừa, tahini, bơ hạt, bơ đậu phộng, avocado (khi đang chữa lành)

❓ **Tại sao:** Quá nhiều chất béo chính là thứ khiến gan bị bệnh ngay từ đầu, đồng thời thúc đẩy tình trạng kháng insulin và tổn thương tuyến tụy ngay cả ở người gầy. Bạn không thể chữa lành một tình trạng da trong khi đang ăn chất béo đến mức gây hại cho chính mình. Việc thế giới sức khỏe thay thế thúc đẩy "healthy fats" thì vẫn là đang thúc đẩy chất béo.

🌿 **Cách xử lý:** Giữ chất béo ở mức thấp trong khi chữa lành. Làm Pea Guacamole hoàn toàn không thêm chất béo. Nếu bạn muốn phiên bản nhiều chất béo để thưởng thức thay vì để chữa lành thì đó là một món khác — chỉ cần đừng gọi nó là phiên bản chữa lành.

⚠️ Citric acid và natural flavors

❓ **Tại sao:** Chúng xuất hiện tràn lan trong gần như mọi loại nước sốt, gia vị và đồ ăn đóng gói — cũng như về cơ bản là mọi sản phẩm dành cho chó và mèo.

🌿 **Cách xử lý:** Chọn những sản phẩm có danh sách thành phần chỉ gồm một nguyên liệu. Việt quất dại sấy khô của Wyman's không chứa gì ngoài wild blueberry.

🍫 Chocolate

❓ **Tại sao:** Đây là một trong những thực phẩm mọi người vẫn tiếp tục ăn trong khi tuyên bố rằng họ tuân thủ protocol "to the T", và nó cản trở quá trình chữa lành.

🌿 **Cách xử lý:** Loại bỏ nó nếu bạn đang cố gắng chữa lành.

🐷🐔 Thịt heo, và thịt gà nếu bạn có u nang ở tay

❓ **Tại sao:** Đi ngược lại nỗ lực chống virus cần thiết để loại bỏ các u nang.

🌿 **Cách xử lý:** Loại bỏ hoàn toàn thịt heo; đặc biệt loại bỏ thịt gà trong thời gian đang xử lý u nang ở tay.

💊 Kháng sinh như một chiến lược trị mụn

❓ **Tại sao:** Bảy mươi đến tám mươi năm sử dụng kháng sinh để dập mụn chính xác là điều đã huấn luyện strep trở nên hung hãn hơn và tạo ra những dạng mụn mới.

🌿 **Cách xử lý:** Thay vào đó, bỏ đói strep thông qua thực phẩm.

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

🫛 Đậu Hà Lan đông lạnh sống ăn trực tiếp từ túi

❓ **Tại sao:** Nguy cơ nhiễm bẩn và bệnh do thực phẩm — chính bao bì cũng ghi rằng không nên làm như vậy.

🌿 **Cách xử lý:** Nấu chín chúng. Ngoại lệ là đậu do chính bạn trồng, bóc vỏ và tự đông lạnh.

☀ Thực hành hàng ngày / hỗ trợ

🦠 Bỏ đói strep, đừng bỏ đói chính mình

❓ **Tại sao:** Một khi strep mất nguồn nhiên liệu, nó không thể phát triển hay sinh sôi và sẽ chết dần mà không cần bị tấn công trực tiếp.

🌿 **Cách làm:** Loại bỏ gluten, ngô, dầu canola và những thực phẩm khác nuôi strep, đồng thời ăn thật dồi dào các thực phẩm chữa lành.

🫀 Giữ gan ở trạng thái ít chất béo trong khi chữa lành

❓ **Tại sao:** Chất béo làm tắc nghẽn gan, và gan chính là nút thắt cổ chai đối với mọi tình trạng da.

🌿 **Cách làm:** Xây dựng những bữa ăn như Pea Guacamole — tạo đầy đủ hương vị từ thảo mộc, citrus, các loại hành tỏi và rau củ thay vì dầu.

🔎 Tìm hiểu nguyên nhân trước khi quản lý triệu chứng

❓ **Tại sao:** Quản lý một tình trạng da là một công việc toàn thời gian. Nếu bạn không biết mình đang đối mặt với điều gì, mọi giờ công sức bỏ ra đều trở thành thử đúng thử sai và bị lãng phí.

🌿 **Cách làm:** Tìm hiểu nguyên nhân gốc rễ thực sự của tình trạng của bạn để những công việc bạn vốn đã làm được hướng tới một điều có thật.

🐶🐱 Duy trì nước ép cần tây và Heavy Metal Detox Smoothie cho thú cưng

❓ **Tại sao:** Những công cụ tương tự cũng hỗ trợ chúng.

🌿 **Cách làm:** Chia sẻ theo cách phù hợp. Một thử thách dành cho thú cưng về nước ép cần tây cho chó và mèo sắp ra mắt, và cuốn *Healing Your Pet* hiện đã có thể đặt trước.

🎯 Các tình huống sử dụng những công cụ này

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

🔴 **Mụn trứng cá, mụn nang, mụn lưng, mụn tuổi teen:** Bỏ đói strep — loại bỏ gluten, ngô và dầu canola. Hỗ trợ gan và hệ bạch huyết. Kiểm soát stress, vì stress làm suy giảm miễn dịch và cho phép strep trỗi dậy.

🌿 **Eczema và vảy nến:** Chữa lành gan trước tiên, sau đó chống Epstein-Barr. Chỉ dẫn lưu bạch huyết sẽ không giải quyết được vấn đề.

⚪ **Bạch biến:** Chống virus kết hợp detox kim loại nặng, đặc biệt nhắm vào nhôm.

🌹 **Rosacea:** Làm sạch chế độ ăn để giải quyết sự phát triển quá mức của vi khuẩn đường ruột — strep, C. diff, E. coli, staph, H. pylori — kết hợp hỗ trợ gan.

🟤 **Mụn cóc, nốt thịt dư, nốt ruồi, đốm đồi mồi, đốm gan, đốm nâu:** Detox gan — 3:6:9 hoặc Mono Cleanse — kết hợp giữ chất béo ở mức thấp. Chống virus đối với virus gây mụn cóc.

🖐️ **Ganglion và u nang ở tay:** Antiviral maintenance protocol; không thịt heo, không thịt gà.

🔴 **Mề đay:** Loại bỏ những thực phẩm kích hoạt được nêu trong các cuốn sách để gan có thể loại bỏ dermatoxin và neurotoxin.

🏜️ **Da khô và nếp nhăn:** Cùng một bức tranh về gan — nhiều năm tắc nghẽn tích tụ biểu hiện ra bên ngoài bề mặt.

🏃 **Không dung nạp vận động và mệt mỏi:** Vận động nhẹ nhàng, được cung cấp nhiên liệu bằng glucose và các muối khoáng vi lượng từ nước ép cần tây, trong khi các biện pháp chống virus làm giảm tải lượng neurotoxin và thủy ngân lên dây thần kinh phế vị và các dây thần kinh sọ.

🧠 **Lo âu và trầm cảm:** Heavy Metal Detox Smoothie — kim loại có thể là yếu tố thúc đẩy, với sự cải thiện được báo cáo vào ngày thứ ba.

👤 Thông tin cá nhân

- Anthony liên tục chụp ảnh những chú chó và mèo của mình, đồng thời chia sẻ **nước ép cần tây** và **Heavy Metal Detox Smoothie** với chúng. 🐶🐱
- Ông đã làm việc trực tiếp một-một tại hai văn phòng trong khoảng 30 năm, và các bác sĩ thường gửi đến ông những tình trạng và triệu chứng hiếm gặp, kỳ lạ mà họ chưa từng nghe đến.
- Ông không sử dụng muối cho bản thân — ông sử dụng nước ép cần tây như muối của mình. 🥬

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

- Ông tự gọi mình là một người **“nghiện parsley”** (“Tôi cần một chương trình 12 bước”) và cũng cuồng cilantro không kém; ông thích sử dụng food processor hơn blender và mô tả bản thân là người thích đồ mặn hơn đồ ngọt. 🌿
- Ông thích bánh quy của mình hơi cháy một chút và có độ giòn, đồng thời thừa nhận rằng mình thường làm căn bếp trở nên bừa bộn. 🍪
- Tủ lạnh của ông có green leaf lettuce, red leaf lettuce và butter leaf lettuce, táo, chanh, cần tây, măng tây (asparagus), củ cải, súp lơ xanh (broccoli), súp lơ trắng (cauliflower), bắp cải đỏ, Atiso (artichoke), dưa chuột, nho, cherry, khoai tây và cà rốt — không có dairy, không condiments, không dầu canola. 🥬🍎🍋🥔
- Ông ghi nhận toàn bộ thông tin là đến từ **Spirit of Compassion (SOC)**, nói rằng điều duy nhất ông nhận công lao về mình là **“vì đã chịu đựng xuyên suốt toàn bộ quá trình.”**
- Vào thời điểm ghi hình, ông đang hoàn thành một cuốn sách và rất tự hào về cuốn *Healing Your Pet* mới.
- Ông kể về việc được những nhân vật nổi tiếng và các tỷ phú mời tới ăn tối và ông lao vào đồ ăn bằng tay thay vì ăn một cách “văn minh”.
- **Về cha mình**: cha ông từ nhỏ đã có niềm đam mê với cây ăn quả và rất hướng về thiên nhiên — hái wild berries, raspberries, blackberries, wild strawberries và mulberries từ những cây dâu tằm khổng lồ. Bài học của cha ông là: **“Chính thiên nhiên dạy bạn nhiều nhất và mang ý nghĩa lớn lao nhất.”** Anthony đáp lại: **“Thượng Đế và thiên nhiên thực sự là một và như nhau.”** 🌳🙏

👼 Hướng dẫn tâm linh

✨ **144 là con số** — con số của điều thiện, của đức tin, của sự kết nối với cõi ether, với các thiên thần và với Thượng Đế. Ông đặt nó cao hơn những con số mà mọi người thường chú tâm vào, chẳng hạn như 11:11.

👼 **Tàn nhang là những nụ hôn của thiên thần.** Thượng Đế thấy chúng đẹp, và chúng thực sự đẹp.

🌳 **Thượng Đế và thiên nhiên là một và như nhau** — thiên nhiên là thứ dạy chúng ta nhiều nhất và mang ý nghĩa lớn lao nhất.

🙏 **Hãy trân trọng những gì bạn có.** Anthony nói rằng ông không xem chiếc tủ lạnh hay những gì bên trong nó là điều hiển nhiên: **“Tôi trân trọng từng phần của chiếc tủ lạnh ấy và những gì có trong đó.”**

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

❤ **Chữa lành là công việc của chính bạn.** Khi mọi người cảm ơn ông, ông chuyển công lao trở lại cho họ: **“Bạn đã làm việc chăm chỉ. Bạn đã làm công việc đó. Tôi chỉ có thể truyền tải thông tin từ SOC.”**

🍪 Công thức / Protocol

🫐🍌 **Bánh quy Yến mạch Chuối Việt quất dại**
(Dành cho người và thân thiện với thú cưng)



Nguyên liệu:

- Rolled oats — phần nền của hỗn hợp.
- Chuối — khoảng 2½ quả chuối nhỏ, nghiền nhuyễn.
- Maple syrup — một chút nhỏ (an toàn cho chó và mèo với lượng nhỏ; không bao giờ cho chúng uống trực tiếp từ chai).
- Việt quất dại sấy khô — ⅓ cup đầy (Wyman's; danh sách thành phần chỉ nên ghi wild blueberry và không có gì khác — không citric acid, không natural flavors).

👨‍🍳 **Cách làm:**

1. Làm nóng lò trước ở **425°F (khoảng 218°C)**.
2. Cho oats vào tô. Thêm chuối và dùng nĩa nghiền, trộn thật kỹ vào oats.

3. Trộn maple syrup vào.

4. Thêm việt quất dại sấy khô — dùng thật nhiều để mỗi miếng cắn có nhiều hơn một quả việt quất. Điều này đặc biệt quan trọng nếu bạn chia bánh với chó hoặc mèo.

5. Trộn tất cả thật kỹ.

6. Múc lên khay nướng thành những miếng tròn nhỏ. Bánh càng nhỏ sẽ chín càng nhanh, vì vậy hãy để mắt đến chúng.

7. Nướng cho đến khi bánh định hình và hơi giòn ở phần rìa.

🫛🌿 Pea Guacamole

(Không chất béo, chữa lành da)



Nguyên liệu:

- Đậu Hà Lan xanh đông lạnh — một túi.
- Tỏi — 1 tép.
- Chanh vàng — vắt nhẹ một chút (đừng cho quá nhiều chanh; món này không có dầu để cân bằng vị chua).
- Chanh xanh — vắt nhẹ một chút. Sage tươi — 1 lá.
- Rosemary tươi — một nhánh nhỏ.

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

- Cam — vắt một chút, tùy chọn, để tạo vị ngọt hơn đôi chút.
- Muối biển — một nhúm, tùy chọn.
- Cà chua — thái hạt lựu thật nhỏ, một lượng nhỏ.
- Ớt chuông đỏ — thái hạt lựu thật nhỏ, một lượng nhỏ.
- Hành ngọt — thái hạt lựu thật nhỏ, một lượng nhỏ.
- Arugula tươi — thái nhỏ để phủ lên trên.
- Parsley tươi — thái nhỏ để phủ lên trên. 🫛🍅🫑🌿

🚫 **Không dầu, không tahini, không dầu dừa, không bơ hạt, không avocado.** Đây là một công thức chữa lành; việc thêm các chất béo lộ thiên sẽ làm mất đi mục đích của nó.

👨‍🍳 **Cách làm:**

1. Làm griddle hoặc chảo thật nóng. Cho đậu Hà Lan đông lạnh vào khi còn khô — không thêm nước, không đậy nắp. Lượng nước ngưng tụ đông lạnh trong túi là tất cả độ ẩm bạn cần.

2. Rang đậu, quan sát và đảo chúng để không bị cháy. Để nước bay hơi cho tới khi đậu khô hơn nhưng vẫn còn ẩm và nóng ở bên trong. Việc không đậy nắp chính là điều giữ được màu xanh tươi — nếu đậy nắp, bạn sẽ có màu sắc và kết cấu giống thức ăn trẻ em.

3. Chuyển đậu sang food processor. Thêm tép tỏi, chanh vàng, chanh xanh, lá sage, rosemary, cam tùy chọn và một nhúm muối tùy chọn.

4. Xay nhấp (*pulse*) — đừng xay quá mức. Bạn cần độ sệt của guacamole, không phải súp đậu Hà Lan.

5. Chuyển sang tô. Dùng tay trộn một lượng nhỏ hành, ớt chuông đỏ và cà chua thái hạt lựu. Không xay những thứ này vào — xay hành sẽ làm hỏng món ăn.

6. Phủ phần cà chua, ớt chuông đỏ và hành còn lại lên trên, sau đó rắc arugula thái nhỏ (nó tạo thêm một chút vị cay) và thật nhiều parsley thái nhỏ.

7. Hoàn thiện với một lượng rosemary thái nhỏ thật nhẹ tay cùng một chút nước cam và chanh cuối cùng.

🥒 **Dùng kèm — crudité (salad tráng miệng kiểu Pháp) thay cho chips:**

- Dưa chuột gọt vỏ và cắt thành những thanh dài.

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

- Ớt chuông cam hoặc đỏ thái lát.
- Hành ngọt cắt múi (hãy dùng loại hành dịu — một loại hành quá nồng sẽ lấn át món ăn vì không có chất béo để làm dịu độ hăng).
- Dùng nguyên lá lettuce để xúc ăn. 🥒🫑🧅🥬