🌿 Sức Khỏe Da, Tóc & Móng MM Podcast 23-05-2017



Nguồn: https://soundcloud.com/medicalmedium/skin-hair-nail-health

---

📝 Tóm tắt

Sức khỏe của da ✨, tóc 💇 và móng 💅 đều phụ thuộc vào **gan** 🫀 và **tuyến thượng thận**, chứ không phải protein. Gan xử lý **carotenoid** 🧡 và **silica** 💎 cho da, lọc độc tố khỏi máu và vận chuyển dưỡng chất đến lớp hạ bì. **Adrenaline** ⚠️ sinh ra từ căng thẳng 😣, đau khổ 💔 và sang chấn tinh thần sẽ làm tổn hại tóc, da và móng. Quá trình chữa lành đòi hỏi phải làm sạch gan, hỗ trợ tuyến thượng thận, bổ sung khoáng chất và sử dụng các thực phẩm giàu **beta-carotene** 🧡 cùng **silica** 💎.

---

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

🛠️ Những Công Cụ Chính Nên Sử Dụng

- 🥭 **Thực phẩm giàu Beta-Carotene (Đu đủ, Xoài, Rau bina, Khoai lang)**
  - ***Tại sao:*** Carotenoid là dưỡng chất mà làn da cần nhất. — gan sẽ đánh dấu, biến đổi và methyl hóa các carotenoid thông qua một quá trình chưa được khoa học khám phá. Sau đó gan kết hợp chúng với nguồn oxy bổ sung và vận chuyển đến da thông qua dòng máu. ✨
  - ***Khuyến Nghị:*** Ăn đu đủ và xoài thường xuyên; bổ sung rau bina (cải bó xôi) hằng ngày trong các món salad. Sử dụng thêm khoai lang và các loại dưa có màu sắc đậm trong chế độ ăn. 🥭🥗

- 🥒 **Nước Ép Dưa Leo**
  - ***Tại sao:*** Giúp làm sạch gan và xử lý độc tố hiệu quả hơn —Sức khỏe của gan có ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng làn da. 💧
  - ***Khuyến nghị:*** Ép khoảng 450–600 ml nước ép dưa leo nguyên chất và uống mỗi ngày.

- 🥬 **Nước Ép Cần Tây**
  - ***Tại sao:*** Đây là một công cụ hỗ trợ gan mạnh mẽ. Nước ép cần tây giúp làm sạch và phục hồi gan, cơ quan được xem là nền tảng của sức khỏe da, tóc và móng. 🌱
  - ***Khuyến nghị:*** Ép cần tây tươi và uống hằng ngày.

- 🌱 **Sâm Ấn Độ (Ashwagandha)**
  - ***Tại sao:*** giúp hỗ trợ và tăng cường tuyến thượng thận ⚡ — tổn thương do adrenaline 📈 là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây rụng tóc 💇⬇, tóc mỏng 👱 và hói từng mảng (alopecia) ⭕; Nhiều người nhận thấy sự cải thiện rõ rệt của mái tóc chỉ sau khoảng hai tháng sử dụng. 🌿
  - ***Khuyến Nghị :*** Sử dụng hằng ngày 📅 dưới dạng thực phẩm bổ sung phù hợp 💊.

- 🍃 **Lá Tầm Ma (Nettle Leaf)**
  - ***Tại sao:*** là một trong những phương pháp mạnh mẽ giúp phụ nữ lấy lại mái tóc — Lá tầm ma cũng **chứa hai loại silica** và hỗ trợ chức năng gan. 🌿
  - ***Khuyến Nghị:*** Uống 3 viên nang mỗi ngày, hoặc sử dụng dạng cồn thuốc (tincture), hoặc uống trà lá tầm ma hằng ngày.

- ⚙️ **Kẽm (Zinc)**

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

- ***Tại sao**:* Kẽm là khoáng chất quan trọng nhất đối với sức khỏe móng 💅. Các đốm trắng ⚪ (white spots), rãnh dọc 📏, vết lõm 🔹, túi khí (pockets) và tình trạng móng giòn dễ gãy (brittleness) 💔 phần lớn bắt nguồn từ sự thiếu hụt kẽm kéo dài. ✨
- ***Khuyến nghị:*** Bổ sung kẽm mỗi ngày và ăn thêm hạt bí ngô.

- 💎 **Silica (Hai Loại)**
  - ***Tại sao:*** **Có hai loại silica khác nhau** mà khoa học hiện nay chưa phát hiện được — **Một loại** dành cho việc *làm săn chắc da*, **loại còn lại** dành *cho xương*. Cơ thể cần cả hai loại này. 🌱
  - ***Khuyến Nghị:*** Bổ sung silica dành cho da từ **măng tây** 🌱, **atisô** 🌿 và **phần thân của cải kale** 🥬. Có thể sử dụng **cỏ đuôi ngựa** 🌾 **(horsetail)**, vì loại thảo dược này chứa **cả hai dạng silica**. Đồng thời có thể bổ sung **silica dạng thực phẩm bổ sung** 💊.

- Spirulina
  - ***Tại sao:*** 🌿 **Chính các carotene trong spirulina** 🟢✨ mới là thành phần giúp cải thiện làn da 🌟😊, chứ không phải protein 💪. **Spirulina** 🟢🌿 cũng hỗ trợ tóc mọc trở lại 💇‍♀️
  - ***Khuyến Nghị:*** Sử dụng hằng ngày

- 🌾 **Bột Nước Ép Cỏ Lúa Mạch (Barley Grass Juice Powder)**
  - ***Tại sao:*** Hỗ trợ mọc tóc trở lại và thúc đẩy quá trình thải độc kim loại nặng, từ đó giúp làm sạch gan. 🌾
  - ***Khuyến nghị:*** Sử dụng hằng ngày

- 🍋 **Tía Tô Đất (Lemon Balm)**
  - ***Tại sao:*** Hỗ trợ tóc mọc lại và tăng cường sức khỏe của gan. 🌼
  - ***Khuyến nghị:*** Dùng dưới dạng cồn thuốc hoặc trà thảo mộc mỗi ngày.

- 🍈 **Quả Sung (Figs)**
  - ***Tại sao:*** Rất có lợi cho tóc 💇‍♀️, da 🌟 và móng 💅, đặc biệt hữu ích đối với phụ nữ 👩 và những người gặp vấn đề về hệ sinh sản 🌸
  - ***Khuyến nghị:*** Ăn sung tươi hoặc sung khô thường xuyên.

- 💙 **Việt Quất Dại**
  - ***Tại sao**:* Là **thực phẩm mạnh mẽ nhất** dành cho gan — giúp làm sạch gan, từ đó cải thiện toàn diện sức khỏe của da, tóc và móng. ✨💇‍♀️💅
  - ***Khuyến nghị**:* Ăn hằng ngày

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

- 🌱 **Đậu Lăng Nảy Mầm**
  - ***Tại sao**:* Khi đậu lăng nảy mầm, protein sẽ phân tách thành carbohydrate/glycogen, một chất cực kỳ có lợi cho da, tóc và móng — đây là một dạng protein khác biệt. 🌱
  - ***Khuyến nghị**:* Học cách ủ đậu lăng nảy mầm tại nhà và sử dụng thường xuyên.

- 🥬 **Xà Lách Búp (Butter Leaf)**
  - ***Tại sao:*** Chứa toàn bộ lượng omega-3 cần thiết cho da, tóc và móng. 🥬
  - ***Khuyến nghị:*** Ăn mỗi ngày — bạn sẽ nhận thấy những thay đổi rõ rệt trong cuộc sống của mình.

- 🌿 **Trà Bạc Hà**
  - ***Tại sao:*** Là một phương pháp phục hồi gan mạnh mẽ — một lá gan khỏe mạnh là nền tảng của làn da đẹp, mái tóc chắc khỏe và bộ móng chắc khỏe. 🍃
  - ***Khuyến nghị:*** Uống trà bạc hà thảo mộc thường xuyên

- 🍋 **Nước Chanh**
  - ***Tại sao:*** Tình trạng mất nước kéo dài khiến làn da bị thiếu nước — việc cung cấp đủ nước có ý nghĩa vô cùng quan trọng đối với sức khỏe làn da.💧
  - ***Khuyến nghị:*** Uống nước chanh mỗi ngày.

- 🌿 **Cây Kế Sữa (Milk Thistle)**
  - ***Tại sao:*** Hỗ trợ phục hồi gan, từ đó giúp tóc mọc trở lại. 🌱
  - ***Khuyến nghị:*** Dùng dưới dạng thực phẩm bổ sung. 💊

- ⚙️ **Selen (Selenium)**
  - ***Tại sao:*** Là khoáng chất quan trọng đối với sức khỏe móng. ✨
  - ***Khuyến nghị:*** Bổ sung hằng ngày

- ⚙️**Mangan Dạng Ion (Ionic Manganese)**
  - ***Tại sao:*** Là khoáng chất thiết yếu cho quá trình phục hồi móng. 💅
  - ***Khuyến nghị:*** Sử dụng thực phẩm bổ sung mangan dạng ion.

- ⚙️**Molybdenum**
  - ***Tại sao:*** Là khoáng chất quan trọng đối với sức khỏe móng. ✨
  - ***Khuyến nghị:*** Dùng dưới dạng thực phẩm bổ sung.

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

- 🌿 **Dầu Kinh Giới Cay (Oregano)**
  - ***Tại sao:*** Tiêu diệt vi khuẩn và virus — làm giảm gánh nặng vi khuẩn và virus trong gan, vốn khiến gan trở nên quá tải. 🌱
  - ***Khuyến nghị:*** Dùng dưới dạng thực phẩm bổ sung để hỗ trợ gan.

- 🫒 **Lá Olive**
  - ***Tại sao:*** Giúp làm giảm lượng vi khuẩn và virus trong gan. 🌿
  - ***Khuyến nghị:*** Sử dụng hằng ngày dưới dạng thực phẩm bổ sung.

🚫 Những Điều Nên Tránh (Và Tại Sao)

- 🥩 **Chế Độ Ăn Nhiều Chất Béo / Quá Nhiều Mỡ Động Vật**
  - ***Tại sao*:** Không có **beta-carotene** 🧡🥕 trong những chế độ ăn nhiều chất béo. Lượng chất béo dư thừa 🥩🧈 khiến **gan** trở nên mệt mỏi 😮‍💨 và làm rút ngắn tuổi thọ của gan, từ đó trực tiếp đẩy nhanh quá trình **lão hóa da** ✨, đồng thời gây tổn hại cho **tóc** 💇‍♀️ và **móng** 💅.
  - *Khuyến nghị:* Giảm **protein động vật** 🥩 xuống còn một lần mỗi ngày; lựa chọn những phần **thịt nạc** ✅; tránh **bơ** 🧈, **phô mai** 🧀 và **trứng** 🥚.

- 🐖 **Thịt Heo**
  - ***Tại sao:*** Làm da lão hóa nhanh hơn.
  - ***Khuyến nghị:*** Tránh hoàn toàn nếu muốn cải thiện sức khỏe làn da.

- 🥚 **Trứng**
  - ***Tại sao*:** Nuôi dưỡng virus và làm tăng gánh nặng cho gan. 🦠
  - ***Khuyến nghị*:** Loại bỏ khỏi chế độ ăn nếu đang gặp các vấn đề về da, tóc hoặc móng.

- 🐟 **Dầu Cá / Dầu Krill**
  - ***Tại sao:*** Các loại dầu cô đặc này chứa methylmercury. Ngay cả những sản phẩm tuyên bố không chứa thủy ngân cũng không thực sự hoàn toàn không có thủy ngân. ⚠️
  - ***Khuyến nghị:*** Thay thế bằng các nguồn omega-3 từ thực vật như hạt gai dầu, quả óc chó và hạt lanh. 🌱

- 🌱 **Quá Nhiều Protein Thực Vật (Đối Với Người Ăn Thuần Chay)**

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

  - ***Tại sao:*** Việc sử dụng quá nhiều **bột protein thực vật** 🥄 do lo sợ thiếu protein 💪 sẽ làm **gan** suy yếu theo thời gian ⚠️. Protein vốn đã hiện diện rất nhiều trong **spirulina** 🟢🌿, **bột nước ép cỏ lúa mạch** 🌾, **trái cây** 🍎, **rau củ** 🥬 và **khoai lang** 🍉.
  - ***Khuyến nghị:*** Đừng quá tập trung vào việc đạt đủ lượng protein mọi lúc. Hãy ưu tiên thực phẩm nguyên vẹn thay vì các loại bột protein.

- 🍟 **Thực Phẩm Chiên Rán Và Nhiều Dầu Mỡ**
  - ***Tại sao:*** Làm gan quá tải, dẫn đến tình trạng máu chứa nhiều độc tố lưu thông đến da.
  - ***Khuyến nghị:*** Loại bỏ hoặc giảm thiểu tối đa.

💡 Những Thông Tin Sức Khỏe Quan Trọng

- **Gan là cơ quan chủ chốt đối với da, tóc và móng** — gan lọc máu 🩸, xử lý **carotenoid** 🧡 thông qua một dạng methyl hóa chưa được khám phá, kết hợp các dưỡng chất 🌿 với lượng oxy bổ sung 🌬️ và vận chuyển chúng đến da thông qua hệ tuần hoàn 🔄.
- **Các vấn đề về da xuất phát từ bên trong cơ thể chứ không phải từ bên ngoài** — không có loại kem bôi ngoài da nào là phương thuốc thần kỳ; bạn phải giải quyết tình trạng của gan và chất lượng máu. ✨
- **Các đốm gan (liver spots) là một dấu hiệu gợi ý** — chúng thực sự cho thấy gan là nguồn gốc của các vấn đề về da. 🟤
- **Có hai loại silica khác nhau tồn tại** 💎 (chưa được khoa học phát hiện) — một loại đi đến **da** ✨, một loại đi đến **xương** 🦴; **gan** sẽ phân tách và vận chuyển chúng. Các nguồn cung cấp bao gồm **măng tây** 🌱, **atisô** 🌿, **thân cải kale** 🥬, **cỏ đuôi ngựa** 🌾 và **lá tầm ma** 🍃
- **Hói từng mảng (alopecia) KHÔNG phải là bệnh tự miễn** — cơ thể không tấn công các nang tóc; tình trạng này xuất phát từ sự thiếu hụt một loại hormone chưa được khám phá từ tuyến thượng thận (một trong 56 hỗn hợp adrenaline mà khoa học chưa phát hiện ra). 🧬
- **Adrenaline ⚠️ có tính ăn mòn — căng thẳng** 😣, **đau khổ trong tình cảm** 💔, **phản bội** 🥀, **ly hôn** 💔 và **áp lực tài chính** 💸 đều làm tăng adrenaline, gây tổn hại cho **gan** 🫀, **da** ✨, **tóc** 💇 và **móng** 💅; tóc có thể trở nên khô xơ như

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

rơm 🌾 hoặc rụng đi 📉 sau nhiều tháng đến một năm kể từ một biến cố cảm xúc. 😔

- **Việc yêu lần đầu tiên ❤ làm adrenaline tăng mạnh** ⚡ — 70% những người yêu lần đầu 💑 sẽ mắc chứng **tăng bạch cầu đơn nhân (mono)** 🤒 hoặc bị **viêm họng liên cầu khuẩn** 😷 nặng nhất trong đời vì sự gia tăng adrenaline ⚠️ làm suy yếu **hệ miễn dịch** 🛡️⬇.
- **Vấn đề KHÔNG nằm ở protein** — da, tóc và móng được cấu thành từ hàng nghìn hợp chất, khoáng chất, vitamin và các chức năng hóa học khác nhau; câu trả lời nằm ở khoáng chất và vitamin chứ không phải bổ sung thêm protein. 🌈
- Bạn thừa hưởng **độc tố trong gan** ⚠️ — gan được truyền lại cùng với **DDT**, **kim loại nặng** ⚙️, **nhựa** 🧴 và **dầu mỏ** 🛢️ từ cha mẹ 👨‍👩‍👧‍👦 và tổ tiên qua nhiều thế hệ 🌳🌍.
- **Kali có vai trò rất quan trọng đối với làn da** — hãy nhận kali từ quả sung, quả bơ và chuối. 🍈🥑🍌

🎯 Những Tình Huống Nên Sử Dụng Các Công Cụ Này

- 👵 **Nếp Nhăn Và Da Lão Hóa:** Sử dụng các thực phẩm giàu **beta-carotene** 🧡 như **đu đủ, xoài** 🥭 và **rau bina** 🥬, kết hợp với các phương pháp làm sạch gan như **nước ép cần tây** 🥬🥤, **nước ép dưa leo** 🥒🥤 và **việt quất dại**. Đồng thời chú trọng việc **hydrat hóa** 💧 bằng **nước chanh** 🍋.
- 💇‍♀️ **Rụng Tóc Hoặc Tóc Thưa:** Sử dụng ashwagandha, lá tầm ma (3 viên nang mỗi ngày hoặc dạng cồn thuốc), lemon balm, spirulina, bột nước ép cỏ lúa mạch cùng với các phương pháp làm sạch gan. 🌿
- 👨‍🦲 **Hói Từng Mảng (Alopecia):** Tập trung hỗ trợ tuyến thượng thận bằng ashwagandha, phục hồi gan và áp dụng đầy đủ các thực phẩm cùng thực phẩm bổ sung phù hợp. 🌱
- 💅 **Móng Giòn, Có Rãnh Hoặc Đốm Trắng**: Bổ sung kẽm, selenium, mangan dạng ion, molybdenum và silica, đồng thời hỗ trợ làm sạch gan. ✨
- 💔 **Rụng Tóc Sau Chia Tay Hoặc Căng Thẳng**: Sử dụng ashwagandha, lá tầm ma, spirulina và bột nước ép cỏ lúa mạch để bù đắp những gì adrenaline đã làm cạn kiệt. 🌿
- 🟤 **Đốm Gan Trên Da (Liver Spots)**: Tập trung làm sạch gan bằng nước ép cần tây, nước ép dưa leo, việt quất dại, cherry và chuối. 🍒🍌

iHeal
YOUR TRUE COMPANION

- 🔥 **Các Vấn Đề Da Đầu (Eczema, Vảy Nến, Viêm Da):** Làm sạch gan, giảm lượng chất béo trong chế độ ăn và sử dụng các loại thảo dược kháng virus. 🌿
- ✨ **Khuyết Điểm Trên Da Và Sẹo:** Tăng cường thực phẩm giàu beta-carotene, silica, hỗ trợ làm sạch gan và đảm bảo cơ thể được hydrat hóa đầy đủ. 💧✨

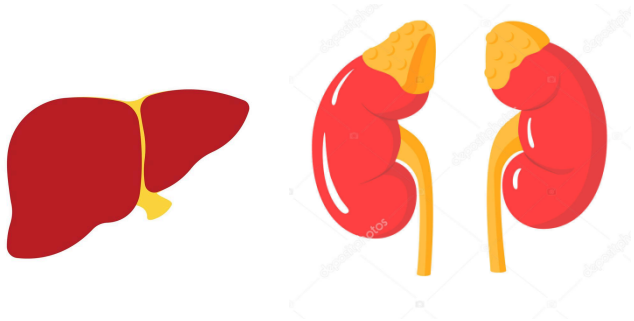
👤 Thông Tin Cá Nhân

- Spirit đã nói với Anthony khi ông còn là một đứa trẻ rằng món quà này không dành cho riêng ông — nó dành cho tất cả mọi người; Anthony được ban tặng khả năng này để giúp người khác chứ không phải giúp chính mình. 🙏
- Spirit buộc Anthony phải vượt qua mọi hệ thống niềm tin của bản thân khi còn trẻ — Spirit nói rằng ông không thể có những hệ thống niềm tin cố định nếu muốn giúp đỡ mọi người. 🌟
- Khi Anthony nói rằng ông không muốn nhận công việc này, Spirit đã trả lời: “Tiếc là không được, ngươi đã có công việc đó rồi — và chúng ta không thể thay đổi điều đó.” ✨
- Anthony cho biết ông đã hai lần nhìn thấy Spirit đứng trước mặt mình một cách hoàn toàn rõ ràng trong cuộc đời; và ông nghe thấy Spirit mỗi ngày. 🌈

✨ Thông điệp Cốt Lõi về Sức khỏe Da, Tóc, Móng✨

Theo Anthony William, sức khỏe của **da** 🧑, **tóc** 💇‍♀️ **và móng** 💅 phụ thuộc chủ yếu vào **gan** 🫀 **và tuyến thượng thận** ⚡, chứ không phải protein. Gan giúp lọc máu 🩸, xử lý carotenoid từ thực phẩm và vận chuyển dưỡng chất đến da, trong khi adrenaline do căng thẳng 😟, đau khổ 💔 và tổn thương cảm xúc có thể gây hại cho da, tóc và móng.

iHeal
YOUR TRUE COMPANION



Để hỗ trợ phục hồi, tài liệu khuyến nghị làm sạch gan bằng **nước ép cần tây 🌿, nước ép dưa leo 🥒 và việt quất dại 🫐**, đồng thời tăng cường thực phẩm giàu **beta-carotene** 🥭🥬🍉.



Một điểm đáng chú ý là **silica có hai loại** 🪨: một loại hỗ trợ **da** ✨, một loại hỗ trợ **xương** 🦴. Các nguồn silica được đề cập gồm **măng tây** 🌱**, atisô** 🌿**, thân cải kale** 🥬**, cỏ đuôi ngựa** 🌾 **và lá tầm ma** 🍃



Ngoài ra, các khoáng chất như **kẽm** ⚙️ **và selenium** ⚙️ được xem là quan trọng đối với sức khỏe móng 💅. 🌈💚

iHeal

YOUR TRUE COMPANION





