



SINH TỐ

TRÁI CÂY & RAU CỦ

DINH DƯỠNG & TRỊ LIỆU



FRESH VEGETABLES

MỤC LỤC

1-TĂNG CƯỜNG CHỨC NĂNG NÃO BỘ:	5
<i>Công thức 1: Khí Lực Đại Toàn</i>	5
<i>Công thức 2: Cà Phê Thiên Giới</i>	5
2-PHÒNG CHỐNG UNG THƯ:	6
<i>Công thức 1: Tươi Thắm Như Dâu</i>	6
<i>Công thức 2: Mạnh Mẽ Thơm Ngát</i>	6
<i>Công thức 3: Xanh Tươi Mạnh Mẽ</i>	7
<i>Công thức 4: Hương Vị Italy</i>	7
<i>Công thức 5: Citrus Cường Nhiệt</i>	8
<i>Công thức 6: Vượt Thoát Tuyết Đông</i>	8
<i>Công thức 7: Mạnh Thanh Xanh Ngát</i>	9
<i>Công thức 8: Tăng Cường Sinh Lực</i>	9
3-PHÒNG TRỊ TÁO BÓN:	10
<i>Công thức 1: Tươi Nhuận Thanh Thơi</i>	10
<i>Công thức 2: Nhẹ Nhàng Thông Dong</i>	10
<i>Công thức 3: Nhanh Như Lướt Sóng</i>	11
<i>Công thức 4: Hương Vị của Biển</i>	11
4-BỆNH TỰ KỶ:	12
<i>Công thức 1: Trở Về Thực Tại</i>	12
<i>Công thức 2: Tỉnh Thức Vẹn Toàn</i>	12
5-BỆNH NHIỄM KIM LOẠI NẶNG:	13
<i>Công thức 1: Nhẹ Nhàng Thanh Thoát</i>	13
<i>Công thức 2: Tẩy Rửa Bụi Trần</i>	13

6-BỆNH ĐƯỜNG CAO TRONG MÁU:	14
<i>Công thức 1: Thanh và Nhẹ</i>	14
<i>Công thức 2: Ngọt và Đắng</i>	14
<i>Công thức 3: Nồng Thơm Ấm Ấp</i>	15
<i>Công thức 4: Dẻo Thơm như Nếp</i>	15
<i>Công thức 5: Trơn Tru Mượt Mà</i>	16
<i>Công thức 6: Nhẹ Nhàng Giản Đơn</i>	16
<i>Công thức 7: Chè Xanh Thơm Ngát</i>	17
7-BỆNH MỠ TRONG MÁU:	17
<i>Công thức 1: Bí Đỏ vỏ Xanh</i>	17
<i>Công thức 2: Bắp Vàng như Nghệ</i>	18
<i>Công thức 3: Cải Tím như Dền</i>	18
8-BỆNH CAO HUYẾT ÁP:	19
<i>Công thức 1: Chua Thanh hay Đắng</i>	19
<i>Công thức 2: Xanh Mát Cuộc đời</i>	19
<i>Công thức 3: Đỏ Xanh Vàng Trắng</i>	19
<i>Công thức 4: Thơm Mát Dịu Dàng</i>	20
<i>Công thức 5: Đỏ Xanh Chua Thanh</i>	20
9-BỆNH VẢY NẾN-HẮC LÀO:	21
<i>Công thức 1: Tẩy Rửa Độc Gan</i>	21
<i>Công thức 2: Làm Mới Gan Mật</i>	21
10-BỆNH PHỔI-HO-CẢM LẠNH:	22
<i>Công thức 1: Nồng Ấm Bổ Phổi</i>	22
<i>Công thức 2: Thanh Phế Giải Đờm</i>	22

Công thức 3: Thanh Nhiệt Giải Độc	23
Công thức 4: Thông Cả Tam Thiên	23
11-BỆNH TRẦM CẢM:	24
Công thức 1: Ý Chí Kiên Cường	24
Công thức 2: Mạnh Mẽ Xanh Tươi	24
12-BỆNH XƯƠNG XỐP-LOÃNG XƯƠNG:	25
Công thức 1: Vững Như Thạch Trụ	25
Công thức 2: Trở Lại Tuổi Xuân	25
Công thức 3: Chắc Chắn Kiên Cường	26
13-BỆNH SỎI THẬN-BÀNG QUANG:	26
Công thức 1: Chạy Như Ngựa Bay	26
Công thức 2: Thạch Tan Như Bột	27
Công thức 3: Sung Mãn Như Xưa	27
14-BỆNH U XƠ TUYẾN TIỀN LIỆT:	28
Công thức 1: Tiêu Thông Nhẹ Nhàng	28
Công thức 2: Gọn Gàng Thông Dong	28
15-BỆNH MẮT MỜ-CUỒM:	29
Công thức 1: Sáng Như Sao Đêm	29
Công thức 2: Mắt Sáng Như Mèo	29
16-BỆNH GAN-MẬT:	30
Công thức 1: Làm Mới Gan Mật	30
Công thức 2: Thông Sạch Cặn Bẩn	30
Công thức 3: Phục Hồi Chức Năng	31
Công thức 4: Xanh Xanh Mùa Xuân	31

17-BỆNH THỐNG PHONG:	32
<i>Công thức 1: Phá Tan Thạch Trụ</i>	32
<i>Công thức 2: Nhẹ Bước Thong Dong</i>	32
18-BỆNH BƯỚU CỔ:	33
<i>Công thức 1: Thân Tâm An Ổn</i>	33
<i>Công thức 2: Chúc Năng Điều Hòa</i>	33
19-BỆNH BAO TỬ:	34
<i>Công thức 1: Phòng Chống Trào Ngược</i>	34
<i>Công thức 2: Bảo Vệ Thành Quách</i>	34
<i>Công thức 3: Phục Hồi Tổn Thương</i>	34
20-BỆNH VỀ KHỚP:	35
<i>Công thức 1: Tác Dụng Chống Viêm</i>	35
<i>Công thức 2: Tăng Cường Dịch Khớp</i>	35
<i>Công thức 3: Phòng Chống Vôi Hóa</i>	36
<i>Công thức 4: Giúp Xương Cứng Chắc</i>	36
21-TĂNG CƯỜNG SINH LỰC:	37
<i>Công thức 1: Vượt Qua Đông Hàn</i>	37
<i>Công thức 2: Chống Rét Mùa Đông</i>	37
<i>Công thức 3: Chuẩn Bị Thu Sang</i>	38
<i>Công thức 4: Mạnh Mẽ Đơn Thuần</i>	38
<i>Công thức 5: Sung Sức Mùa Xuân</i>	39
<i>Công thức 6: Mùa Hè Sung Mãn</i>	39
<i>Công thức 7: Bồi Dưỡng Tự Nhiên</i>	40

Thiên nhiên đã luôn là nguồn tài nguyên vô tận để nuôi dưỡng và bảo tồn con người trên mọi lãnh vực của đời sống. Từ các loại khoáng sản quý hiếm như vàng, bạc, kim cương đến những loại gỗ quý như trầm hương, xà cừ, gỗ, trắc. Từ những loại động vật cho đến thực vật như: rau, củ, hoa, lá, thân, trái, hạt. Không những chúng là nguồn thức ăn dinh dưỡng để nuôi sống muôn loài mà còn là một nguồn dược thảo vô tận để giúp chúng ta điều hòa lại những rối loạn, mất quân bình và bệnh lý trong thân và tâm của chúng ta trong đời sống hằng ngày.

Trong khuôn khổ của tập sách nhỏ bé này, chúng tôi chỉ xin chia sẻ với các bạn một số những công thức được phối hợp một cách đơn giản của những loại thực vật tự nhiên giúp điều chỉnh lại một số những rối loạn và mất cân bằng phổ thông mà chúng thường gặp trong đời sống hiện nay.

Thực ra thì sự mất cân bằng, rối loạn và bệnh lý chúng ta thường gặp ngày nay không phải chỉ do từ nguồn thực phẩm đơn thuần mà còn do nhiều nguyên nhân khác kết hợp lại với nhau nữa. Việc chế biến, phối hợp quá cầu kỳ, phức tạp - việc thêm nhiều gia vị và hóa chất tổng hợp để bảo quản thực phẩm và làm tăng cường hương vị và màu sắc tự nhiên của thực phẩm – việc tiêu thụ không chánh niệm – việc tiêu thụ quá mức – việc tiêu thụ không đúng giờ, không đúng cách, v.v.v...

Chính những loại thực vật tự nhiên này đã cho chúng ta từ nguồn chất tinh bột, chất đạm, chất béo, chất xơ, cho đến các loại vitamin, muối khoáng và khoáng vi lượng. Ngay cả dưỡng khí mà chúng ta hít thở vào ra hằng ngày trong hàng chục ngàn lít không khí cho mỗi người cũng do thực vật (cây xanh) cung cấp cho chúng ta. Đặc biệt hơn nữa là nhiều loại thực vật còn cung cấp năng lượng sống (life force) cho chúng ta và các phytochemicals cũng giúp bảo vệ hay điều chỉnh lại những rối loạn trong chức năng sinh lý sinh hóa hằng ngày của chúng ta, phòng và chống bệnh ung thư.

Nếu các bạn thực sự quan tâm đến sức khỏe, sự sống bình an, hạnh phúc và hòa hợp của mình thì các bạn nên biết đến mối quan hệ mật thiết giữa con người chúng ta với cây xanh, thiên nhiên, môi trường và vũ trụ. Ông bà ta đã dạy: “Đói ăn rau, đau uống thuốc.” Rau xanh, thực vật chính là nguồn cung cấp tất cả những gì cần thiết cho chúng ta tồn tại và phát triển.

Khi chúng ta có những rối loạn hay bệnh lý thì cũng chính những loại thực vật này là thuốc để điều trị bệnh lý cho chúng ta (thuốc thảo dược).

Hippocrates, người Thầy nổi danh của nền y học Hy Lạp từ thế kỷ thứ 5 trước công nguyên cũng đã dạy: “Sử dụng thức ăn như thuốc.”

Để có được sức khỏe tốt cả tinh thần lẫn thể chất, khi bạn chọn lựa mua các loại rau củ quả xin đừng tiếc tiền. Nếu bạn muốn sức khỏe của bạn sẽ như thế nào thì hãy chọn lựa rau củ quả tương ứng như thế đó. Rau củ quả bạn cần chọn mua phải đều đặn, cân đối và mượt mà về hình thể bên ngoài. Để có nội dung tốt, chất lượng tốt ở bên trong, bạn phải chọn nguồn hàng đáng tin cậy và được trồng ở những nơi có đất đai màu mỡ và thích hợp dinh dưỡng, không sử dụng phân hóa học, chất kích thích tăng trưởng hay thuốc trừ sâu. Kể đến là việc sử dụng toàn bộ tất cả những gì mà thiên nhiên (rau củ quả) đã hiến tặng cho bạn, không lãng phí hay bỏ đi bất cứ một phần nào cả (trừ vài trường hợp đặc biệt). Sử dụng cả vỏ, hạt, lá, cuống. Do đó, bạn phải dùng những miếng bọt biển hữu cơ mềm để chà rửa phần vỏ bên ngoài cho sạch. Sau đó bạn phải ngâm rau củ quả trong nước muối nhạt, hay nước có pha giấm hữu cơ hoặc baking soda chừng 15’-30’ (tùy loại) trước khi vớt ra cho khô ráo để xay hay ép. Ví dụ như hạt của trái bơ rất giàu chất xơ tan trong nước và chất phytochemicals, là những hợp chất tuyệt vời giúp làm sạch hệ thống mạch máu của chúng ta, làm giảm cholesterols xấu. Cuống hay cùi của trái thơm là nơi có chứa những hoạt chất phòng và trị bệnh ung thư cực mạnh mà chúng ta thường bỏ đi. Cũng vậy, vỏ của trái chanh xanh có chứa rất nhiều hoạt chất chống ung thư mạnh hơn gấp ngàn lần so với các thuốc trị ung thư hiện nay trên thế giới nhưng chúng ta lại vất bỏ chúng.

Nếu bạn có bệnh đường trong máu cao thì chỉ nên dùng rau xanh và củ hay hạt, tránh tối đa các loại trái cây hay củ có nhiều tinh bột. Những công thức được giới thiệu trong tài liệu này là sự lựa chọn và tổng hợp một cách kỹ lưỡng từ những thực vật có chứa chất gần giống như Insulin để vận chuyển đường trong máu của bạn một cách đúng đắn.

Trước khi bạn bắt đầu xay hay ép những rau củ quả này hãy chuẩn bị tất cả máy móc và dụng cụ cần thiết, sắp xếp xung quanh cho ngăn nắp gọn gàng trong tầm tay mình. Cân lường rau củ quả đúng theo nhu cầu mình cần cùng với nước cất sạch, muối biển hay các phụ gia cần thiết khác.

Ngày nay nhờ kỹ thuật phát triển, chúng ta đã có được những máy xay (Vitamix 1500-2000 W) hay máy ép (Breville 1300 W) có công suất cao và tốc độ nhanh. Những thiết bị này giúp chúng ta tách ra được hầu hết tất cả

những dưỡng chất từ thô (carbohydrates, lipids, amino acids) đến các chất vi tế (muối khoáng, khoáng vi lượng, vitamins, phytochemicals), từ bên ngoài đến tận cùng sâu thẳm trong các tế bào xơ cellulose bé nhỏ li ti.

Không làm hư hỏng tổn thương hay biến thể các phân tử hữu dụng này và chúng ta cũng tận dụng được toàn bộ các sản phẩm của tạo hóa một cách đồng bộ, thống nhất và hòa hợp trong mỗi loại rau củ quả mà thiên nhiên đã chọn lọc và kết hợp qua thời gian từ 100-1000 năm.

Trong khi bạn xay hay ép các rau củ quả này hãy làm việc một cách thông thả bình thường không nên vội vàng hấp tấp, giữ tâm an lành và tập trung toàn bộ tinh thần và chú tâm chỉ duy nhất vào việc xay hay ép này mà thôi, không để cho tâm suy nghĩ đó đây vơ vẩn. Nên cho vào máy xay vài cục nước đá nếu các loại rau củ cứng hay số lượng hơi nhiều để giúp làm giảm nhiệt độ trong hỗn hợp khi xay lâu hơn 3' các chất cứng này và không làm tổn thương các vitamin và phytochemicals trong đó.

Sau khi xay hay ép xong rau củ quả thì hãy cất những sinh tố này trong bình có nắp đậy và màu đậm, để nơi mát mẻ, tránh ánh nắng, chỗ nóng, ẩm, bụi bặm, dơ bẩn. Nếu có thể thì chia làm 2 phần và đựng trong 2 bình khác nhau. Bình nào dùng liền trong buổi sáng thì không cần để tủ lạnh, nhưng nếu bình nào để dành dùng vào buổi chiều thì nên để vào tủ lạnh nếu khí hậu nơi bạn ở nóng trên 20°C hay 68°F. Tốt nhất là nên rửa sẵn rau củ và để ráo nước rồi cất trong bao ziplog để trong tủ lạnh và chỉ nên xay hay ép trước khi dùng (trong vòng 4 giờ). Để càng lâu sẽ càng bị mất chất lượng và hư hỏng.

Khi bạn sử dụng bất cứ một loại thức ăn hay thức uống nào có màu, có mùi hương, và có vị nói chung và sinh tố trị liệu này nói riêng, thì bạn hãy nên theo các bước hướng dẫn sau đây. Trước hết bạn nên ngồi cho thật là ngay ngắn, cân đối (dù là dưới đất hay trên ghế), thư giãn toàn thân cho thật thoải mái. Kế đến, bạn hãy mang tâm mình trở về một cách trọn vẹn với thân của bạn trong giây phút thực tại bây giờ và ở đây để lắng nghe hơi thở của mình một cách rõ ràng xuyên suốt từ hơi thở vào cho đến hơi thở ra. Sau vài ba phút hay cho đến khi nào bạn cảm thấy hơi thở của mình thật êm ái nhẹ nhàng, tức là tâm bạn đã có mặt trọn vẹn cho thân của mình một cách hoàn toàn và bình an. Thân và Tâm đã là một thực thể thống nhất và bình an rồi thì lúc đó bạn mới bắt đầu nâng ly sinh tố trị liệu này lên trước mặt bạn một cách chú tâm tinh thức trọn vẹn với sự trân quý và tác ý khởi niệm như sau:

✦ *Ly sinh tố này là tặng phẩm của đất trời, của muôn loài và nhiều công phu lao tác khó nhọc;*

✦ *Xin nguyện thọ dụng trong chánh niệm và với lòng tri ân trân quý sâu sắc;*

✦ *Trong khi thọ dụng xin nhận diện và chuyển hóa những tâm hành (ý nghĩ) tiêu cực như tham, sân, si, thói quen ăn nhanh và thiếu tập trung;*

✦ *Ly sinh tố này vừa là nguồn dinh dưỡng để duy trì thân tâm an ổn, mạnh khỏe và hòa hợp. Ly sinh tố này cũng chính là nguồn dược phẩm để chuyển hóa những rối loạn và tật bệnh trong thân và tâm của ta. Chúng sẽ giúp tẩy rửa những độc tố, khai thông những bế tắc và phục hồi những tổn thương trong thân và tâm của ta;*

✦ *Vì muốn xây dựng gia đình hạnh phúc, xã hội phồn vinh, cộng đồng vững mạnh, và chí nguyện độ đời nên mới thọ dụng ly sinh tố này.*

Sau khi làm xong những bước căn bản này thì bạn hãy tỉnh giác đưa từng ngụm sinh tố một vào miệng một cách chậm rãi và thành thơi an lạc. Bạn nên tập nhai 30-50 lần mỗi ngụm trước khi nuốt chúng xuống cuống họng.

Mỗi ly sinh tố trị liệu như vậy bạn nên sử dụng trong khoảng 15'-30' thì bạn sẽ cảm thấy thật tuyệt vời và sự chuyển hóa trong thân và tâm bạn sẽ xảy ra trong vòng 3-7 ngày. Bạn sẽ cảm thấy người được nhẹ nhàng, bụng thông suốt, ăn uống ngon miệng, dễ tiêu hóa, đại tiểu tiện dễ dàng, da mặt hồng hào sáng sủa. Các khớp di chuyển nhẹ nhàng, dẻo dai. Tinh thần thoải mái, an ổn. Nếu bạn có nhiều bệnh hay bệnh nặng thì nên dùng thường xuyên lâu dài sẽ đem lại lợi lạc rất lớn cho cả thân lẫn tâm bạn.

Chúc các bạn tận hưởng được tất cả hương vị và màu nhiệm của thiên nhiên ban tặng và sống một cuộc đời khỏe mạnh, hòa hợp và hạnh phúc.

TK. Thích Tâm Thành (aka Dat Tan Pham, Pharm.D, CDM, Nutritionist)

1-TĂNG CƯỜNG CHỨC NĂNG NÃO BỘ:

Công thức 1: Khí Lực Đại Toàn

- +10 con dried Cordyceps hay capsule (*Đông Trùng Hạ Thảo*)
- + 5 nhánh cilantro (*ngò ri*) cả cọng và lá
- + 3 lát fresh ginger (*gừng tươi*) cả vỏ
- + 2 trái fresh corn (*bắp tươi*) mới thu hoạch
- + 2 oz Goji berries (*câu kỷ tử*) khô
- + ½ trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ và hạt
- + 50gr pumpkin seed (*hạt bí*) chưa rang
- + muối biển tự nhiên bằng 1 hạt bắp
- + 400mL nước lọc tinh khiết



Công thức 2: Cà Phê Thiên Giới

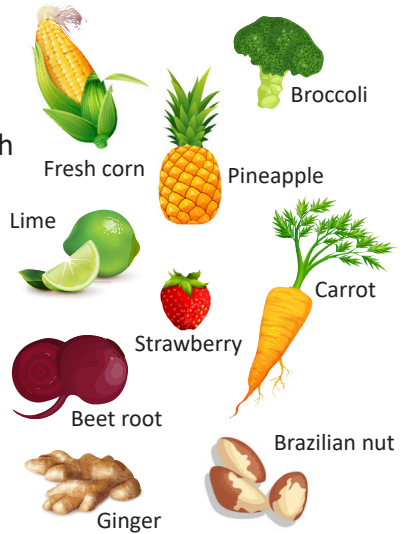
- + 5 nhánh parsley (*ngò tây*) cả cọng và lá
- + 3 nhánh Thai basil (*húng quế*) cả cọng & lá
- + 2 trái fresh corn (*bắp tươi*) mới thu hoạch
- + 3 lát fresh ginger (*gừng tươi*) cả vỏ
- + 2 củ carrot (*cà rốt*) tươi nguyên vỏ
- + 1 trái Fuji apple (*táo*) cả vỏ và hạt
- + 1 củ beet root (*dền đỏ*) nhỏ cả vỏ
- + ½ trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ và hạt
- + 2 tsp hạt hempnut hay flaxseed
- + 2 tsp bột Bee Pollen (*phấn hoa*)
(bỏ vào sau cùng 20'' khi xay)
- + muối biển tự nhiên bằng 1 hạt bắp
- + 500mL nước lọc tinh khiết
(*Tsp = muỗng cà phê, các loại hạt phải còn nguyên & chưa rang*)



2-PHÒNG CHỐNG UNG THƯ:

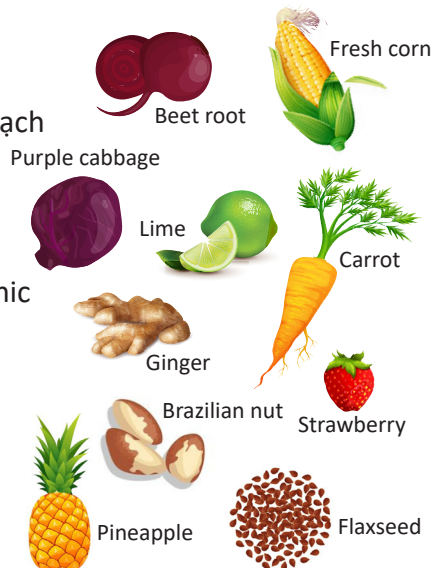
Công thức 1: Tươi Thắm Như Dâu

- + 1 nhánh broccoli branch (*bông cải xanh*) không dùng bông
- + 1 trái fresh corn (*bắp tươi*) mới thu hoạch
- + 1 củ carrot (*cà rốt*) cả vỏ
- + 5 hạt Brazilian nut (*đậu Brazil*)
- + 5 trái strawberries (*dâu tây*) tươi organic
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 1 cuống ruột trái pineapple (*thơm*) tươi
- + ½ củ beet root (*củ dền đỏ*) cả vỏ
- + ½ trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ và hạt
- + muối biển tự nhiên bằng 1 hạt bắp
- + 750mL nước lọc tinh khiết



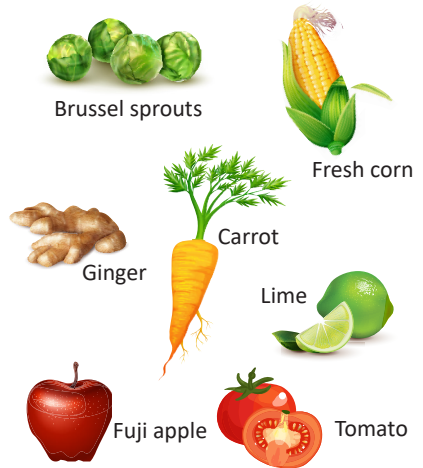
Công thức 2: Mạnh Mẽ Thơm Ngát

- + 1/4 cái purple cabbage (*bắp cải tím*) dùng toàn phần
- + 1 trái fresh corn (*bắp tươi*) mới thu hoạch
- + 1 củ carrot (*cà rốt*) cả vỏ
- + 5 hạt Brazil nut (*đậu Brazil*)
- + 2 tsp hạt hempnut or flaxseed
- + 3 trái strawberries (*dâu tây*) tươi organic
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 1 trái pineapple (*thơm*) cả cùi cuống
- + ½ củ beet root (*củ dền*) cả vỏ
- + ½ trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ và hạt
- + muối biển tự nhiên bằng 1 hạt bắp
- + 750mL nước lọc tinh khiết



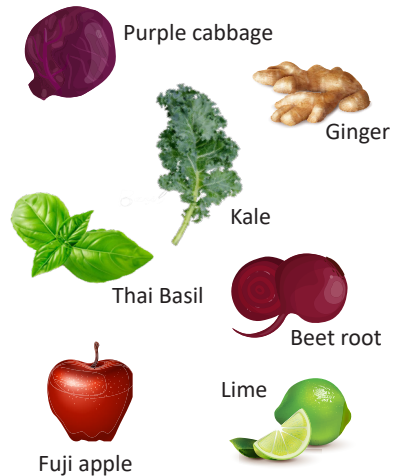
Công thức 3: Xanh Tươi Mạnh Mẽ

- + 5 trái Brussel sprouts (*cải xanh tươi*)
- + 1 trái fresh corn (*trái bắp tươi*) mới thu hoạch
- + 1 củ carrot (*cà rốt*) cả vỏ
- + 1 trái Fuji apple (*táo*) cả hạt và vỏ
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 1 trái tomato (*cà chua*) chín cây tươi bỏ vỏ & hạt nhưng lấy ruột
- + ½ trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ và hạt
- + muối biển tự nhiên bằng 1 hạt bắp
- + 500mL nước lọc tinh khiết



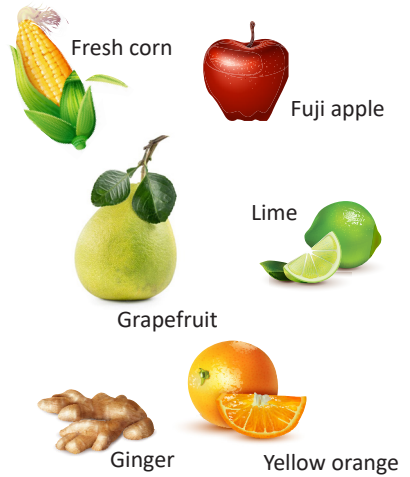
Công thức 4: Hương Vị Italy

- + 1/4 cái purple cabbage (*bắp cải tím*) dùng toàn phần
- + 1 trái Fuji apple (*táo*) cả vỏ và hạt
- + 1 củ carrot (*cà rốt*) cả vỏ
- + 5 đọt Thai basil (*rau húng quế*) còn tươi
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + ½ củ beet root (*củ dền*) cả vỏ
- + ½ trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ và hạt
- + muối biển tự nhiên bằng 1 hạt bắp
- + 500mL nước lọc tinh khiết



Công thức 5: Citrus Cường Nhiệt

- + 1 ear fresh corn (*bắp tươi*) mới thu hoạch
- + 1 trái grapefruit (*bưởi*) dùng cả lớp vỏ trắng
- + 1 trái Fuji apple (*táo*) cả hạt và vỏ
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 1 trái yellow orange (*cam chín*) cả vỏ & hạt
- + ½ trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ và hạt
- + muối biển tự nhiên bằng 1 hạt bắp
- + 500mL nước lọc tinh khiết



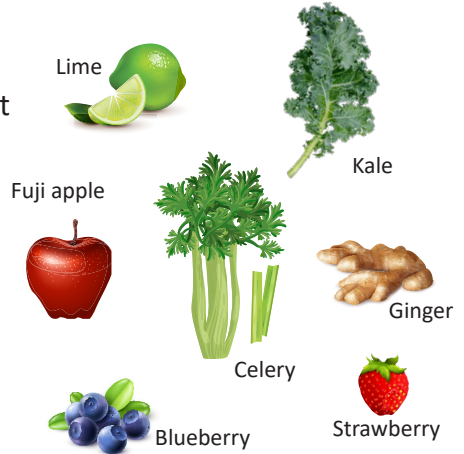
Công thức 6: Vượt Thoát Tuyệt Đông

- + 3 nhánh celery (*cần tây tươi*)
- + 1 trái Fuji apple (*táo*) cả hạt và vỏ
- + 3 lá kale (*cải xoăn tươi*)
- + 2 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 1 trái cucumber (*dưa leo*) tươi cả vỏ và ruột
- + 2 nhánh cilantro (*ngò ta*) tươi
- + ½ trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ và hạt
- + muối biển tự nhiên bằng 1 hạt bắp
- + 500mL nước lọc tinh khiết



Công thức 7: Mạnh Thanh Xanh Ngát

- + 4 lá kale (*cải xoăn*) tươi
- + 1 trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ & hạt
- + 8 trái strawberries (*dâu tây*)
- + 16 trái blueberries (*việt quất*)
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 2 nhánh celery (*cần tây*) tươi
- + 1 trái Fuji apple (*táo*) cả vỏ & hạt
- + Muối biển tự nhiên bằng hạt bắp
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 8: Tăng Cường Sinh Lực

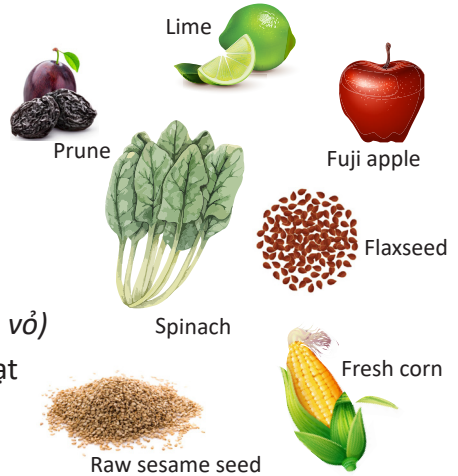
- + 150gr beet root (*củ dền*) cả vỏ
- + 150gr carrot (*cà rốt*) cả vỏ
- + 3 nhánh celery (*cần tây*) tươi
- + 50gr radish (*củ cải trắng*) cả vỏ (đen)
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 3 lá kale (*cải xoăn*) tươi
- + ¼ cái green cabbage (*bắp cải xanh*)
- + 1 trái cucumber (*dưa leo*) cả vỏ & ruột
- + Muối biển tự nhiên bằng hạt bắp
- + 500mL nước tinh khiết



3-PHÒNG TRỊ TÁO BÓN:

Công thức 1: Tươi Nhuận Thành Thơi

- + 1 trái Fuji apple (táo) cả vỏ và hạt
- + 1 ear fresh corn (trái bắp tươi) mới thu hoạch
- + 1 nắm tay rau spinach (bó xôi) tươi
- + 5 trái prune (mận khô)
- + 3 tsp raw flaxseed nguyên hạt
- + 3 tsp raw sesame seed (hạt mè còn vỏ)
- + ½ trái lime (chanh xanh) cả vỏ và hạt
- + Muối biển tự nhiên bằng hạt bắp
- + 500mL nước lọc tinh khiết



Công thức 2: Nhẹ Nhàng Thông Dông

- + 2 nắm tay sweet yam leave (rau lang) còn tươi
- + 1 trái cucumber (dưa leo) cả vỏ & hạt
- + 1 nắm tay winter squash (bí đỏ vỏ xanh) cả vỏ & hạt
- + 1 trái banana (chuối) chín hay ¼ trái papaya (đu đủ) chín cây
- + 3 tsp raw sesame seed (hạt mè nguyên vỏ)
- + 3 tsp raw flaxseed nguyên hạt
- + 10cm radish (củ cải trắng) còn vỏ
- + Muối biển tự nhiên bằng hạt bắp
- + 500mL nước lọc tinh khiết



Công thức 3: Nhanh Như Lướt Sóng

- + 1 ly blueberries (việt quất) tươi hay đông lạnh
- + 7 trái figs (trái sung) tươi hay sấy khô
- + 5 trái prune (mận khô)
- + ½ trái avocado (bơ) cả hạt
- + 1 trái banana (chuối) chín
- + 3 tsp raw flaxseeds (hạt flaxseeds còn nguyên)
- + 3 tsp raw sesame seed (hạt mè còn vỏ chưa rang)
- + 1 trái Fuji apple (táo) cả vỏ và hạt
- + Muối biển tự nhiên bằng hạt bắp
- + 500mL nước lọc tinh khiết



Công thức 4: Hương Vị của Biển

- + 2 nắm tay fish mint leaves (rau diếp cá)
- + 1 trái avocado (bơ) cả hạt
- + 1 trái peach (đào) tươi
- + 2 trái plum (mận) tươi
- + 1 trái Fuji apple (táo) cả vỏ và hạt
- + 3 tsp raw flaxseed (nguyên hạt)
- + 3 lát ginger (gừng) tươi cả vỏ
- + Muối biển tự nhiên bằng hạt bắp
- + 750mL nước tinh khiết



4-BỆNH TỰ KỶ:

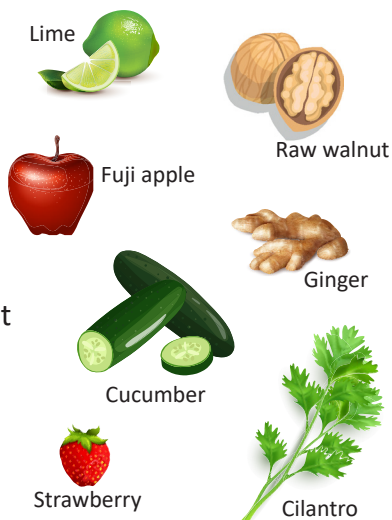
Công thức 1: Trở Về Thực Tại

- + 7 nhánh rau cilantro (*rau ngò*) tươi cả cọng và lá
- + ½ trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ và hạt
- + 5 đọt rau Thai basil (*rau húng quế*) tươi
- + 1 trái cucumber (*dưa leo*) cả vỏ và ruột
- + 1 trái Fuji apple (*táo*) cả vỏ và hạt
- + ½ trái avocado (*bơ*) cả hạt
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ (3cm)
- + Muối biển tự nhiên bằng hạt bắp
- + 400mL nước lọc tinh khiết



Công thức 2: Tinh Thức Vẹn Toàn

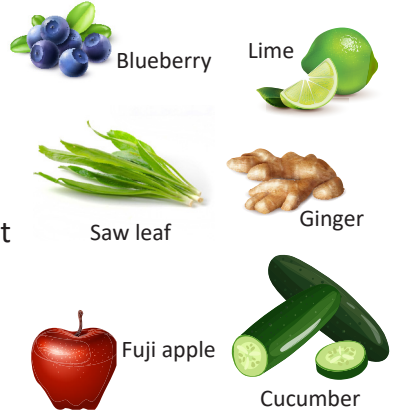
- + ½ trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ, múi và hạt
- + 7 nhánh cilantro (*rau ngò*) tươi cả cọng và lá
- + 7 trái strawberries (*dâu tây*) tươi
- + 5 hạt raw walnut (*hạt óc chó*)
- + 1 trái cucumber (*dưa leo*) cả vỏ & ruột
- + 1 trái Fuji apple (*táo*) cả vỏ và hạt
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ (3cm)
- + Muối biển tự nhiên bằng hạt bắp
- + 400mL nước lọc tinh khiết



5-BỆNH NHIỄM KIM LOẠI NẶNG:

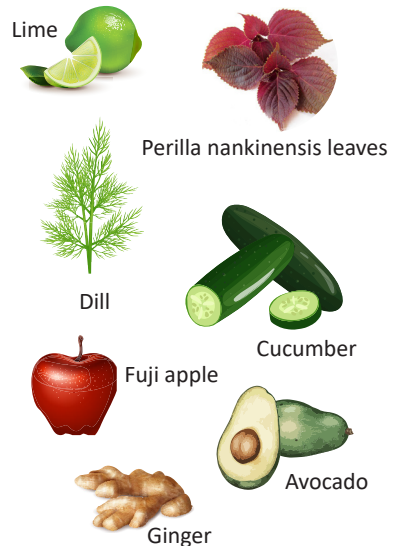
Công thức 1: Nhẹ Nhàng Thanh Thoát

- + ½ trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ, múi và hạt
- + 7 nhánh saw leaf (*ngò gai*) tươi cả cọng & lá (culantro)
- + ½ ly blueberries (*việt quất*)
- + 1 trái cucumber (*dưa leo*) cả vỏ và ruột
- + 1 trái Fuji apple (*táo*) cả vỏ và hạt
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ (3cm)
- + Muối biển tự nhiên bằng hạt bắp
- + 400mL nước lọc tinh khiết



Công thức 2: Tẩy Rửa Bụi Trần

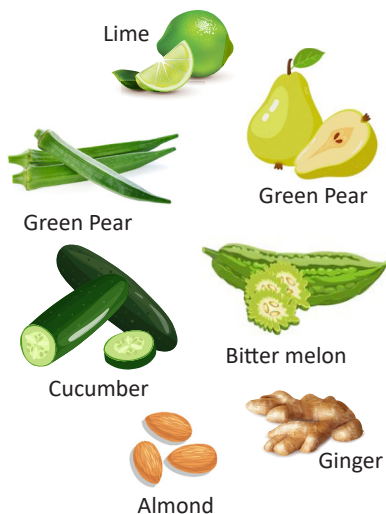
- + 7 nhánh fresh Dill (*thì là*) tươi cả cọng và lá
- + ½ trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ, múi và hạt
- + 5 đọt perilla nankinensis leaves (*rau tía tô*) tươi
- + 1 trái cucumber (*dưa leo*) cả vỏ và ruột
- + 1 trái Fuji apple (*táo*) cả vỏ và hạt
- + ½ trái avocado (*bơ*) cả hạt
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ (3cm)
- + Muối biển tự nhiên bằng hạt bắp
- + 400mL nước lọc tinh khiết



6-BỆNH ĐƯỜNG CAO TRONG MÁU:

Công thức 1: Thanh và Nhẹ

- + 1 trái lime (*chanh xanh*) tươi cả vỏ & hạt
- + 1 trái green pear (*lê/ổi xanh*) cả vỏ & hạt
- + 4 trái fresh okra (*đậu bắp tươi*)
- + 1 trái bitter melon (*khổ qua*) tươi cả ruột
- + 8 hạt bitter almond (north) (*hạnh nhân đắng*)
- + 1 trái cucumber (*dưa leo*) cả vỏ & ruột
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 2: Ngọt và Đắng

- + 1 trái bitter melon (*khổ qua*) cả ruột
- + 1 củ beet root (*củ dền*) nhỏ cả vỏ
- + 1 củ carrot (*cà rốt*) cả vỏ
- + 3 lá swiss chard (*cải cầu vồng*) cả bẹ
- + 1 trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ & hạt
- + 1 cucumber (*dưa leo*) cả vỏ & ruột
- + 5 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 120 mL stevia
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 3: Nồng Thơm Ấm Áp

- + 1 trái bitter melon (*khổ qua*) cả ruột
- + ½ trái pomegranate (*lựu*)
cả hạt nhân & phần trắng
- + 3 lá swiss chard (*cải cầu vồng*) cả bẹ
- + 1 trái cucumber (*dưa leo*)
cả vỏ & ruột
- + ½ trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ & hạt
- + 1 củ ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 120 mL stevia
- + 500mL nước tinh khiết



Bitter melon



Pomegranate



Swiss chard



Lime



Cucumber



Ginger



Stevia

Công thức 4: Dẻo Thơm như Nếp

- + 4 lá swiss chard (*cải cầu vồng*) cả bẹ
- + 1 củ beet root (*củ dền đỏ*) cả vỏ
- + 1 trái cucumber (*dưa leo*)
cả vỏ & ruột
- + ½ trái lime (*chanh xanh*)
cả vỏ & hạt
- + 1 ear fresh corn (*bắp tươi*)
- + ½ củ ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 3 tsp raw flaxseed
(*hạt flax còn tươi nguyên*)
- + 120 mL stevia
- + 500mL nước tinh khiết



Beet root



Lime



Fresh corn



Flaxseed



Ginger



Stevia



Swiss chard



Cucumber

Công thức 5: Trơn Tru Mượt Mà

- + 1 trái avocado (bơ) cả hạt
- + 8 trái okra (đậu bắp) tươi
- + 8 hạt walnut (hạt óc chó)
- + 1 trái lemon (chanh vàng) cả vỏ
- + 1 cucumber (dưa leo) cả vỏ & ruột
- + 1 củ ginger (gừng) tươi cả vỏ
- + 2 cọng celery (cần tây)
- + 50 gr winter squash (bí đỏ vỏ xanh) cả hạt
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 6: Nhẹ Nhàng Giảm Đơn

- + 3 tsp CHIA seed (hạt CHIA)
- + 20 mL apple cider vinegar (giấm táo)
- + 1 trái lemon (chanh vàng) cả vỏ
- + ½ củ ginger (gừng) tươi cả vỏ
- + 1 cucumber (dưa leo) cả vỏ & ruột
- + 3 cọng celery (cọng cần tây)
- + 15cm lá aloe vera (cây lô hội) cả vỏ
- + 120mL stevia
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 7: Chè Xanh Thơm Ngát

- + 100gr fresh green tea leaves
(lá trà xanh) còn tươi
- + 200gr sour leaf crept
(lá rau nhút)
- + 50gr fragrant leaf
(lá dứa thơm)
- + 50gr dried Areca seed
(hạt cau khô)
- + 2 lít nước nấu sôi còn 1.5L
- Mỗi giờ uống 1 ly 250mL



Fresh green tea leaf



Fragrant leaf



Sour leaf crept



Dried Areca seed

7-BỆNH MỠ TRONG MÁU:

Công thức 1: Bí Đỏ vỏ Xanh

- + 100gr winter squash
(bí đỏ vỏ xanh) toàn phần
- + 1/2 trái pineapple (thơm) tươi
cả cùi cuống
- + 1/2 trái avocado (bơ) chín cả hạt
- + 1/2 củ radish (củ cải trắng) tươi
cả vỏ
- + 1 trái lime (chanh xanh) cả vỏ & hạt
- + 1/2 củ ginger (gừng) tươi cả vỏ
- + Muối biển bằng hạt bắp
- + 500mL nước tinh khiết



Winter squash



Radish



Pineapple



Avocado



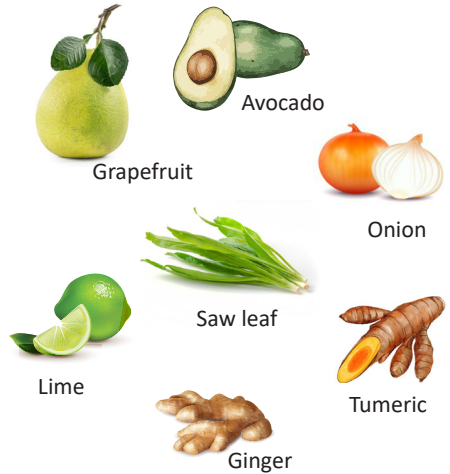
Lime



Ginger

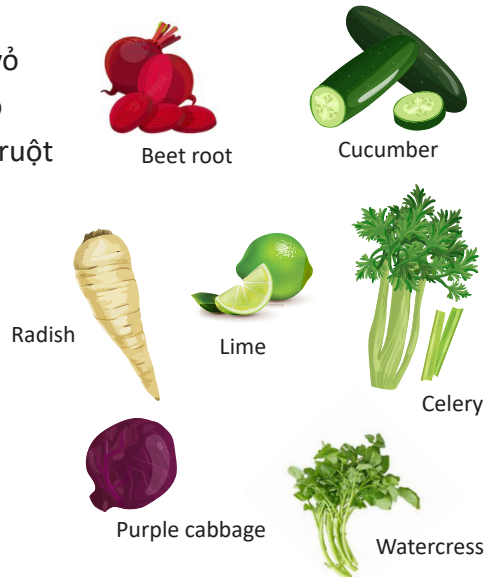
Công thức 2: Bắp Vàng như Nghệ

- + 1/2 trái grapefruit (*bưởi*) cả vỏ trắng
- + 1 trái avocado (*bơ*) chín cả hạt
- + 1 nắm tay saw leaf (*ngò gai*) tươi
- + ½ củ ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 1 trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ & hạt
- + 2 củ tumeric (*nghệ*) tươi cả vỏ
- + ½ củ onion (*củ hành tây*) tươi
- + Muối biển bằng hạt bắp
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 3: Cải Tím như Dền

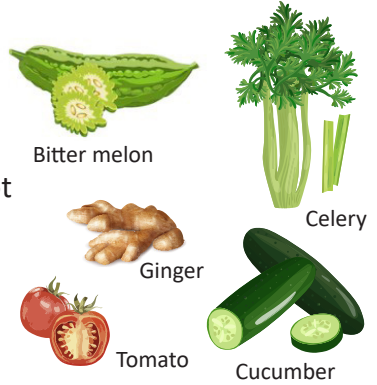
- + 1 củ beet root (*củ dền đỏ*) cả vỏ
- + 1 củ radish (*củ cải trắng*) cả vỏ
- + 1 cucumber (*dưa leo*) cả vỏ & ruột
- + 3 nhánh celery (*cần tây*) tươi
- + ¼ cái purple cabbage (*bắp cải tím*) tươi
- + 1 nắm tay lớn watercress (*xà lách son*) tươi
- + ½ trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ & hạt
- + Muối biển bằng hạt bắp
- + 500mL nước tinh khiết



8-BỆNH CAO HUYẾT ÁP:

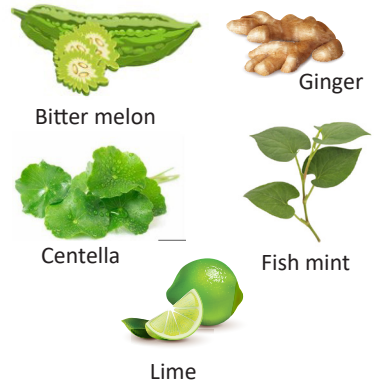
Công thức 1: Chua Thanh hay Đắng

- + 3 nhánh celery (cần tây) tươi
- + 1 trái bitter melon (khổ qua) tươi cả ruột
- + 1 trái cucumber (dưa leo) cả vỏ & ruột
- + 2 trái tomato (cà chua) bỏ vỏ & lấy ruột
- + 2 lát ginger (gừng) tươi cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 2: Xanh Mát Cuộc đời

- + 1 nắm tay đầy Centella (rau má) tươi
- + 1 nắm tay đầy fish mint (rau diếp cá)
- + 1 trái bitter melon (khổ qua) tươi cả ruột
- + 1 trái lime (chanh xanh) cả vỏ & hạt
- + 2 lát ginger (gừng) tươi cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 3: Đỏ Xanh Vàng Trắng

- + 2 trái green kiwi (kiwi xanh) tươi cả vỏ
- + 1 trái green pear (lê xanh) cả vỏ & ruột
- + 1 củ beet root (củ dền đỏ) tươi cả vỏ
- + 1 trái lemon (chanh vàng) cả vỏ & hạt
- + 3 lá kale (cải xoăn) tươi nguyên
- + 2 lát ginger (gừng) tươi cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



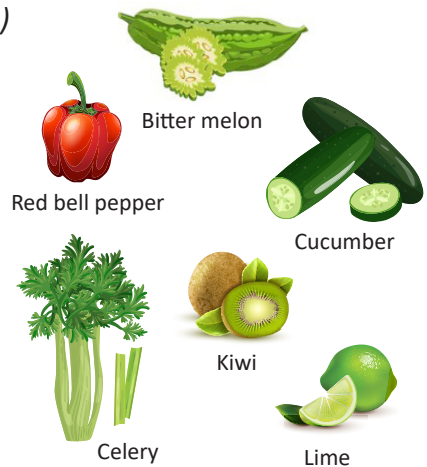
Công thức 4: Thơm Mát Dịu Dàng

- + 7 fresh water root (*củ năng*) còn vỏ
- + 1 nắm tay đầy Watercress (*xà lách son*)
- + 1 trái lemon (*chanh vàng*) cả vỏ & hạt
- + 1 nắm tay đầy Vietnamese coriander (*rau răm*) tươi
- + 1 cucumber (*dưa leo*) cả vỏ & ruột
- + 2 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 5: Đỏ Xanh Chua Thanh

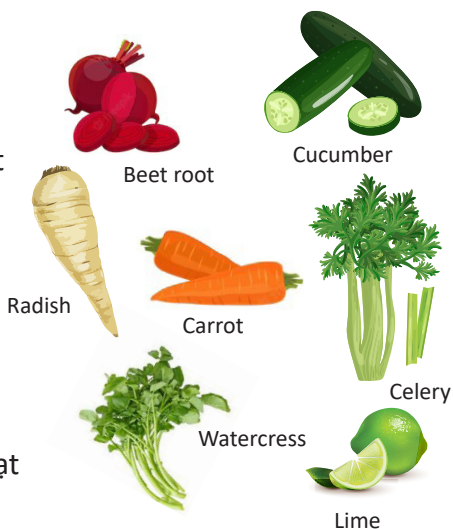
- + 1 trái red bell pepper (*ớt bị màu đỏ*)
- + 1 trái bitter melon (*mướp đắng*) cả ruột
- + 1 trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ & hạt
- + 2 trái green kiwi (*kiwi xanh*) cả vỏ
- + 3 nhánh celery (*cần tây*) tươi
- + 1 cucumber (*dưa leo*) cả vỏ & ruột
- + 500mL nước tinh khiết



9-BỆNH VẢY NÉN-HẮC LÀO:

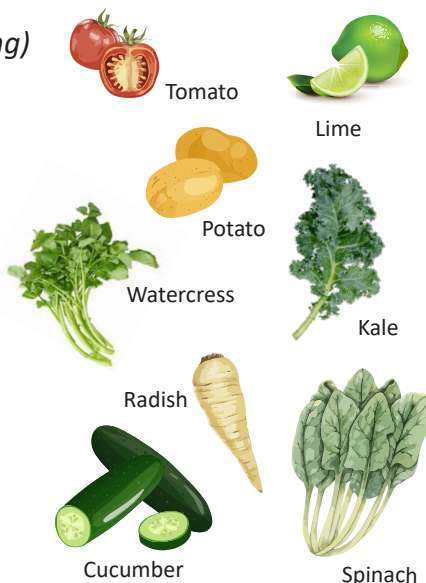
Công thức 1: Tẩy Rửa Độc Gan

- + 1 củ beet root (củ dền đỏ) cả vỏ
- + 2 cucumber (dưa leo) cả vỏ & ruột
- + 1 củ turnip hay củ radish (củ cải trắng)
- + 3 nhánh celery (cần tây) tươi
- + 2 nắm tay watercress (xà lách son) tươi
- + 1 củ carrot (cà rốt) cả vỏ
- + 1 trái lime (chanh xanh) cả vỏ & hạt
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 2: Làm Mới Gan Mật

- + 1 củ turnip hay củ radish (củ cải trắng)
- + 1 nắm tay lớn spinach (rau bó xôi) tươi
- + 1 trái lime (chanh xanh) cả vỏ & hạt
- + 4 lá kale (cải xoăn) tươi
- + 2 cucumber (dưa leo) cả vỏ & ruột
- + 1 nắm tay lớn watercress (xà lách son)
- + 1 củ potato (khoai tây) nhỏ cả vỏ
- + 2 trái tomato (cà chua) chín bỏ vỏ & hạt nhưng lấy ruột
- + 500mL nước tinh khiết



10-BỆNH PHỔI-HO-CẢM LẠNH:

Công thức 1: Nồng Ấm Bổ Phổi

- + 10cm củ radish (*củ cải trắng*) cả vỏ
- + 2 tsp bột licorice (*cam thảo*)
- + 1 ear fresh corn (*bắp tươi*)
- + 1 yellow (round pear, Chinese) pear (*lê vàng*) cả vỏ & hạt
- + 1 trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ & hạt
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 50gr rock sugar (*đường phèn*)
- + 500mL nước tinh khiết



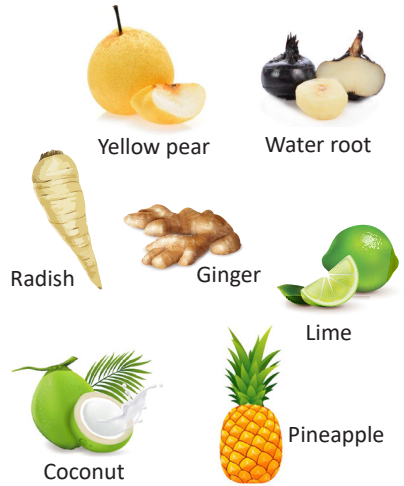
Công thức 2: Thanh Phế Giải Đờm

- + 2 củ tumeric (*nghệ*) tươi cả vỏ
- + ½ củ ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 1 trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ & hạt
- + 10cm củ radish (*củ cải trắng*) cả vỏ
- + 10 nhánh perilla nankinensis leaves (*lá tía tô*) tươi
- + 15 nhánh Vietnamese Culantro (*ngò ôm*) tươi
- + 50gr rock sugar (*đường phèn*)
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 3: Thanh Nhiệt Giải Độc

- + 5 fresh water root (*củ năng tươi*) bỏ vỏ
- + ½ củ radish (*củ cải trắng*) tươi cả vỏ
- + 1 trái round, yellow pear (*lê vàng*) bỏ vỏ
- + 1 trái lemon (*chanh xanh*) cả vỏ
- + 1 trái coconut (*dừa*) tươi cả cơm
- + ½ trái pineapple (*thơm*) chín cả cùi cuống
- + 2 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 300mL nước tinh khiết



Công thức 4: Thông Cả Tam Thiên

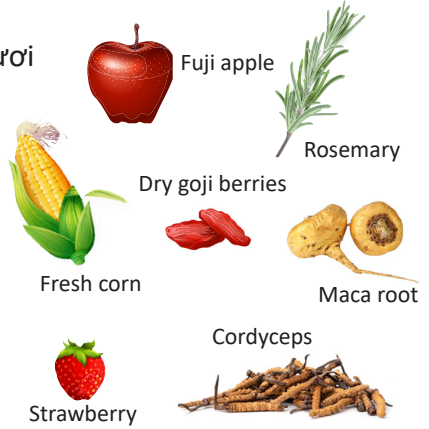
- + 2 ear fresh corn (*trái bắp tươi*)
- + 1 củ carrot (*cà rốt*) tươi cả vỏ
- + 7 nhánh lá mint leaf (*bạc hà*) tươi
- + 7 trái strawberries (*dâu tây*) tươi
- + 2 trái green kiwi (*kiwi xanh*) tươi cả vỏ
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 10 dried cordyceps (*đông trùng hạ thảo khô*)
- + 500mL nước tinh khiết



11-BỆNH TRÂM CẨM:

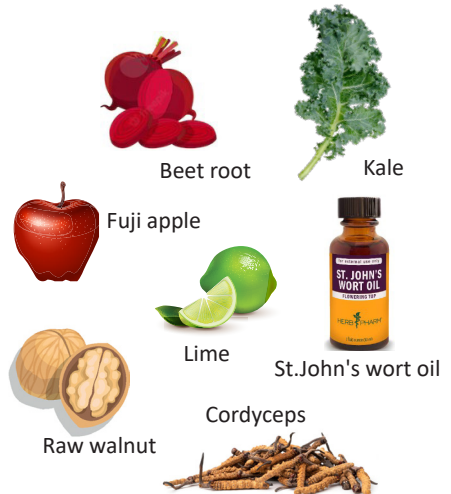
Công thức 1: Ý Chí Kiên Cường

- + 1 nhánh rosemary (lá hương thảo) tươi
- + 1 ear fresh corn (trái bắp tươi)
- + 7 trái strawberries (dâu tây)
- + 1 trái Fuji apple (táo) cả vỏ & hạt
- + 3 tsp bột Maca root
- + 10 dried cordyceps (đông trùng hạ thảo khô)
- + 3 tsp goji berries (câu kỷ tử)
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 2: Mạnh Mẽ Xanh Tươi

- + 3 lá kale (cải xoăn) tươi
- + 1 beet root (củ dền đỏ) tươi cả vỏ
- + 1 trái Fuji apple (táo) cả vỏ & hạt
- + 1 trái lime (chanh xanh) cả vỏ & hạt
- + 900mg St. John's wort oil
- + 10 dried cordyceps (đông trùng hạ thảo khô)
- + 7 hạt raw walnut (hạt óc chó chưa rang)
- + 500mL nước tinh khiết



12-BỆNH XƯƠNG XỐP-LOÃNG XƯƠNG:

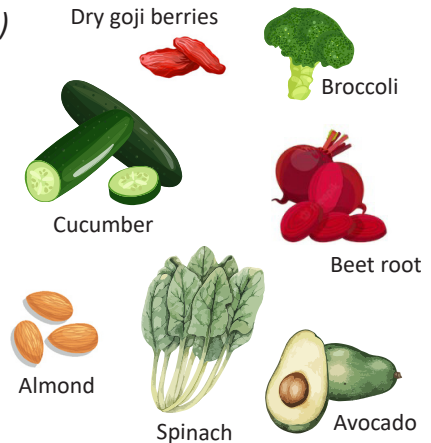
Công thức 1: *Vững Như Thạch Trụ*

- + 2 trái plum (*mận*) tươi bỏ hạt
- + 1 cucumber (*dưa leo*) cả vỏ & ruột
- + 60gr raw dried pumpkin seeds (*hạt bí ngô*) chưa rang
- + 1 ear fresh corn (*bắp tươi*)
- + ¼ tsp bột cinnamon (*bột quế*)
- + 2 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 3 giọt horsetail extract (*cỏ đuôi ngựa chiết xuất*)
- + 3 tsp bột Natto
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 2: *Trở Lại Tuổi Xuân*

- + 2 brocolli branch (*thân bông cải xanh*)
- + 1 nắm tay đầy spinach (*bó xôi*) tươi
- + 1 cucumber (*dưa leo*) cả vỏ & hạt
- + 50gr raw almond (South) (*hạt hạnh nhân Nam*)
- + 1 trái avocado (*bơ*) cả hạt
- + 50gr Goji berries (*câu kỷ tử*)
- + 1 beet root (*củ dền đỏ*) tươi cả vỏ
- + Muối biển bằng hạt bắp
- + 600mL nước tinh khiết



Công thức 3: Chắc Chắn Kiên Cường

- + 3 lá kale (*cải xoăn*) tươi
- + 1 nắm tay lớn spinach (*bó xôi*) tươi
- + 1 nắm tay lớn amaranth (*rau dền*) tươi
- + 50gr raw almond (south) (*hạnh nhân Nam*)
- + ½ trái avocado (*bơ*) cả hạt
- + 4 trái figs (*sung*) chín tươi hay khô
- + 2 củ carrot (*cà rốt*) cả vỏ
- + 2 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 600mL nước tinh khiết



13-BỆNH SỎI THẬN-BÀNG QUANG:

Công thức 1: Chạy Như Ngựa Bay

- + 2 trái tomato (*cà chua*) chín bỏ vỏ & hạt
- + ½ trái watermelon (*dưa hấu*) cả hạt & lớp trắng
- + 1 trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ & hạt
- + 1 trái bitter melon (*khổ qua*) xanh cả ruột
- + 10 giọt horsetail extract (*cỏ đuôi ngựa*)
- + 1 cucumber (*dưa leo*) cả vỏ & ruột
- + ¼ tsp muối biển tự nhiên
- + 400mL nước tinh khiết



Công thức 2: Thạch Tan Như Bột

- + 1 trái pineapple (*thơm*) chín cả cùi cuống
- + ½ trái watermelon (*dưa hấu*) cả hạt & lớp trắng
- + 15 nhánh saw leaf (*ngò om hay ngò gai*)
- + 1 trái lemon (*chanh vàng*) cả vỏ
- + 1 trái bitter melon (*khổ qua*) xanh cả ruột
- + 1 nắm tay lớn parsley (*ngò tây*) tươi
- + ¼ tsp muối biển tự nhiên
- + 400mL nước tinh khiết



Pineapple



Bitter melon



Watermelon



Parsley



Lemon



Saw leaf

Công thức 3: Sung Mãn Như Xưa

- + 10-15 lá dandelion (*bồ công anh*) tươi
- + ½ watermelon (*dưa hấu*) cả hạt & lớp trắng
- + 1 pineapple (*thơm*) chín cả cùi cuống
- + 1 trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ & hạt
- + 5 trái figs (*sung*) chín tươi hay khô
- + 1 bitter melon (*khổ qua*) xanh cả ruột
- + 10cm aloe vera (*nhà đăm*) tươi cả vỏ
- + ¼ tsp muối biển tự nhiên
- + 400mL nước tinh khiết



Pineapple



Watermelon



Aloe vera



Figs



Lime



Bitter melon



Dandelion

14-BỆNH U XƠ TUYẾN TIỀN LIỆT:

Công thức 1: Tiêu Thông Nhẹ Nhàng

- + ½ watermelon (dưa hấu) cả lớp trắng
- + 3 tsp raw dried pumpkin seeds (nhân hạt bí ngô khô)
- + 1 bitter melon (khổ qua) xanh cả ruột
- + 3 trái tomato (cà chua) chín bỏ vỏ & hạt
- + 5 trái figs (sung) tươi hay khô
- + ½ trái pomegranate (lựu) cả phần trắng
- + ½ củ ginger (gừng) tươi cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 2: Gọn Gàng Thông Dông

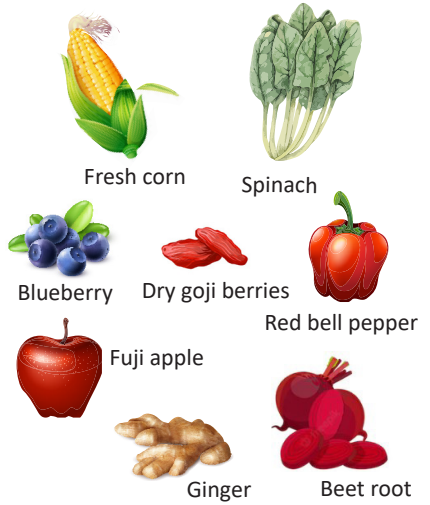
- + ½ watermelon (dưa hấu) cả lớp trắng
- + 3 lá kale (cải xoăn) tươi
- + 3 trái tomato (cà chua) chín bỏ vỏ & hạt
- + 3 tsp raw pumpkin seeds (hạt bí ngô khô)
- + 1 trái avocado (bơ) cả hạt
- + 5 trái figs (sung) tươi hay khô
- + 2 cây dandelion (bồ công anh) cả lá & rễ
- + ½ củ ginger (gừng) tươi cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



15-BỆNH MẮT MỜ-CƯỜI:

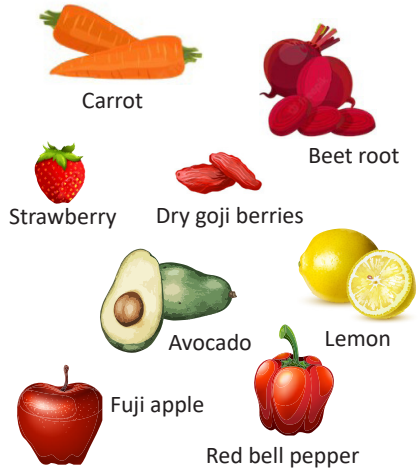
Công thức 1: Sáng Như Sao Đêm

- + 1 nắm tay lớn spinach (bó xôi)
- + 1 ear fresh corn (trái bắp tươi)
- + 4oz blueberries (việt quất)
- + 2oz goji berries (câu kỷ tử)
- + 1 trái fuji apple (táo) cả hạt & vỏ
- + 1 trái red bell pepper (ớt chuông màu đỏ)
- + ½ beet root (củ dền đỏ) tươi cả vỏ
- + 3 lát ginger (gừng) tươi cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 2: Mắt Sáng Như Mè

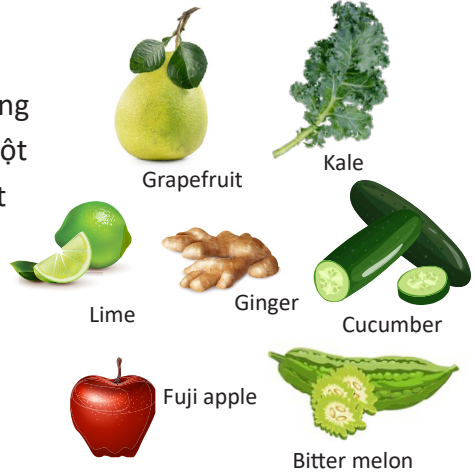
- + 1 beet root (củ dền đỏ) tươi cả vỏ
- + 6 trái strawberries (dâu tây)
- + 1 avocado (bơ) chín cả hạt
- + 2oz goji berries (câu kỷ tử)
- + 1 trái fuji apple (táo) cả hạt & vỏ
- + 1 trái red bell pepper (ớt chuông màu đỏ)
- + 1 trái lemon (chanh vàng) cả vỏ
- + 2 củ carrot (cà rốt) cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



16-BỆNH GAN-MẬT:

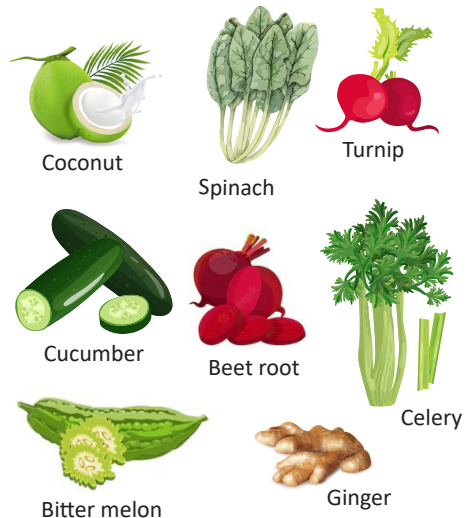
Công thức 1: Làm Mới Gan Mật

- + 3 lá kale tươi (*cải xoăn*)
- + ½ trái grapefruit (*bưởi*) cả vỏ trắng
- + 2 cucumber (*dưa leo*) cả vỏ & ruột
- + 1 trái Fuji apple (*táo*) cả vỏ & hạt
- + 1 trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ & hạt
- + 1 bitter melon (*khổ qua*) xanh cả ruột
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 2: Thông Sạch Cặn Bẩn

- + 1 nắm tay lớn spinach (*bó xôi*)
- + 5 nhánh celery (*cần tây*)
- + 1 beet root (*củ đền đở*) lớn cả vỏ
- + 1 củ turnip (*củ cải đỏ*) cả vỏ
- + 2 trái cucumber (*dưa leo*) cả vỏ & ruột
- + 1 trái coconut (*dừa*) tươi cả cơm
- + 1 trái bitter melon (*khổ qua*) xanh cả ruột
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 200mL nước tinh khiết



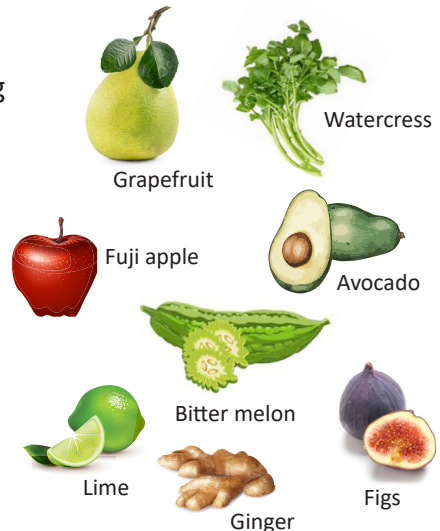
Công thức 3: Phục Hồi Chức Năng

- + 4 trái figs (*sung*) chín tươi hay khô
- + 2 bitter melon (*khổ qua*) xanh cả ruột
- + 1 green bell pepper (*trái ớt chuông xanh*)
- + 1 nhánh aloe vera (*nha đam*) cả vỏ
- + 1 nắm tay lớn lá dandelion (*bồ công anh*)
- + 1 củ turnip (củ cải đỏ) nhỏ cả vỏ
- + 1 trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ & hạt
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 4: Xanh Xanh Mùa Xuân

- + 1 trái avocado (*bơ*) cả hạt
- + ½ trái grapefruit (*bưởi*) cả vỏ trắng
- + 1 trái fuji apple (*táo*) cả vỏ & hạt
- + 2 nắm tay watercress (*xà lách son*)
- + 1 bitter melon (*khổ qua*) xanh cả ruột
- + 1 trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ & hạt
- + 4 trái figs (*sung*) tươi hay khô
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



17-BỆNH THỐNG PHONG:

Công thức 1: Phá Tan Thạch Trụ

- + 3 cucumber (*dưa leo*) cả vỏ & ruột
- + ½ trái pineapple (*thơm*) cả cùi cuống
- + 1 bitter melon (*khổ qua*) xanh cả ruột
- + 2 trái plum (*mận*) tươi bỏ hạt
- + 1 chén cherry hay sung
- + 10 nhánh parsley (*ngò tây*)
- + 1 tsp bột baking soda
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 500ml nước tinh khiết



Pineapple



Cucumber



Bitter melon



Parsley



Cherry



Plum



Ginger

Công thức 2: Nhẹ BƯỚC Thong Dông

- + ½ trái watermelon (*dưa hấu*) cả lớp trắng
- + 3 cucumber (*dưa leo*) cả vỏ & ruột
- + 1 bitter melon (*khổ qua*) xanh cả ruột
- + ½ trái pineapple (*thơm*) cả cùi cuống
- + 1 tsp bột baking soda
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + ¼ tsp muối biển tự nhiên
- + 200mL nước tinh khiết



Cucumber



Watermelon



Bitter melon



Ginger



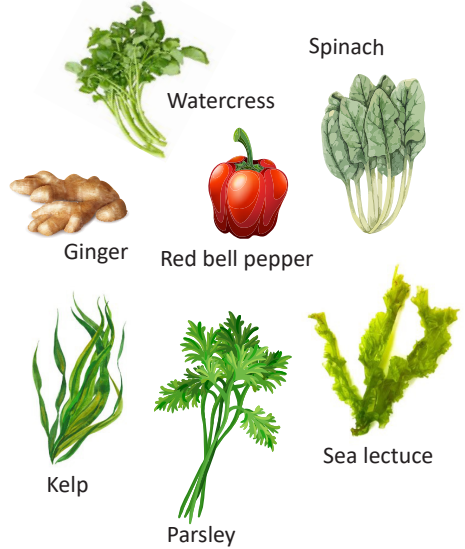
Pineapple



18-BỆNH BƯỚU CỎ:

Công thức 1: Thân Tâm An Ổn

- + ½ cây xà lách sea lectuce
- + 1 nắm tay lớn parsley (ngò tây)
- + 1 nắm tay lớn spinach (bó xôi)
- + ½ chén kelp (phổ tai)
- + 1 trái red bell pepper (trái ớt chuông màu đỏ)
- + 3 lát ginger (gừng) tươi cả vỏ
- + 1 nắm tay watercress (xà lách son)
- + Muối biển bằng 1 hạt bắp
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 2: Chức Năng Điều Hòa

- + 1 nắm tay fresh Dill (rau thì là) cả nhánh
- + 1 nắm tay parsley (ngò tây)
- + 2 củ carrot (cà rốt) cả vỏ
- + 1 trái red bell pepper (trái ớt chuông màu đỏ)
- + 100gr winter squash (bí đỏ vỏ xanh) cả vỏ
- + 1 nhánh aloe vera (nha đam) cả vỏ
- + 3 lát ginger (gừng) tươi cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



19-BỆNH BAO TỬ:

Công thức 1: Phòng Chống Trào Ngược

- + ½ cái cabbage (bắp cải)
- + 1 nhánh aloe vera (nha đam) cả vỏ
- + 2 củ tumeric (nghệ) hay bột
- + 1 ear fresh corn (trái bắp tươi)
- + 1 nắm tay spinach (bó xôi)
- + 100mL stevia
- + 500mL nước tinh khiết



Aloe vera



Tumeric



Fresh corn

Spinach



Công thức 2: Bảo Vệ Thành Quách

- + ½ cái cabbage (bắp cải)
- + 3 trái figs (sung) tươi hay khô
- + 1 trái avocado (bơ) cả hạt
- + 1 ear fresh corn (trái bắp tươi)
- + 2 củ tumeric (nghệ) tươi hay bột
- + 100mL stevia
- + 500mL nước tinh khiết



Green cabbage



Figs



Stevia



Avocado

Công thức 3: Phục Hồi Tổn Thương

- + ½ cái purple cabbage (bắp cải)
- + 2 nắm tay spinach (bó xôi)
- + 1 nhánh aloe vera (nha đam) cả vỏ
- + 2 củ carrot (cà rốt) cả vỏ
- + 1 beet root (củ dền đỏ) cả vỏ
- + 1 củ tumeric (nghệ) tươi hay bột
- + 500mL nước tinh khiết



Purple cabbage



Carrot

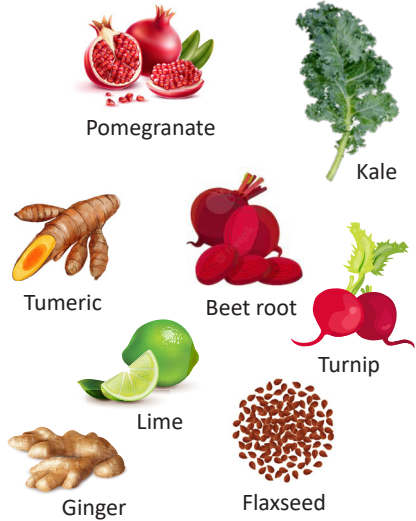


Beet root

20-BỆNH VỀ KHỚP:

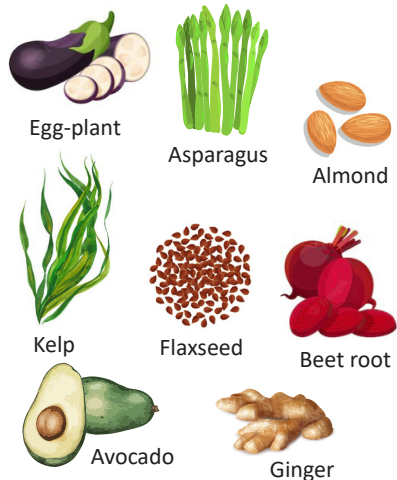
Công thức 1: Tác Dụng Chống Viêm

- + 1 củ red tumeric (*nghệ*) cả vỏ
- + 1 trái lime (*chanh xanh*) cả vỏ & hạt
- + 1 beet root (*củ dền đỏ*) cả vỏ
- + 3 lá kale (*cải xoăn*)
- + ½ pomegranate (*lựu*) cả hạt & vỏ trắng
- + 3 tsp raw flaxseed (*chưa rang*)
- + ½ củ ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + ½ củ turnip (*củ cải đỏ*) cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 2: Tăng Cường Dịch Khớp

- + 10 nhánh green asparagus (*măng tây xanh*) tươi
- + 3 tsp raw flaxseed (*chưa rang*)
- + 15 hạt raw almond (south) (*hạt hạnh nhân Nam*)
- + 1 beet root (*củ dền đỏ*) cả vỏ
- + ½ chén kelp (*phổ tai*)
- + ½ trái egg-plant (*cà tím sống*)
- + 1 trái avocado (*bơ*) cả hạt
- + 3 lát ginger (*gừng*) tươi cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



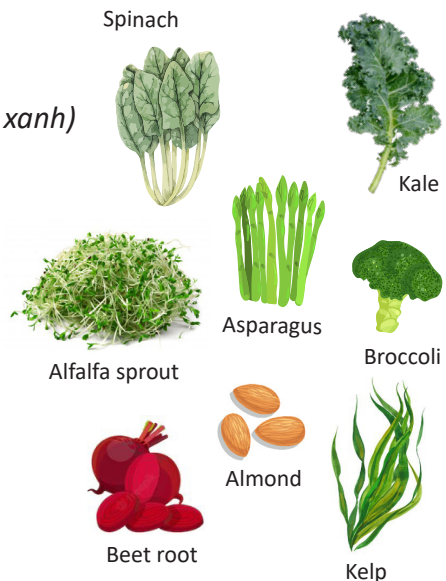
Công thức 3: Phòng Chống Vôi Hóa

- + 1 beet root (củ dền đỏ) cả vỏ
- + 1 củ carrot (cà rốt) cả vỏ
- + 2 cucumber (dưa leo) cả vỏ & ruột
- + 1 avocado (bơ) cả hạt
- + 1 tsp baking soda
- + 10 nhánh saw leaf (ngò om hay ngò gai)
- + 3 nhánh celery (cần tây)
- + 3 lát ginger (gừng) tươi cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 4: Giúp Xương Cứng Chắc

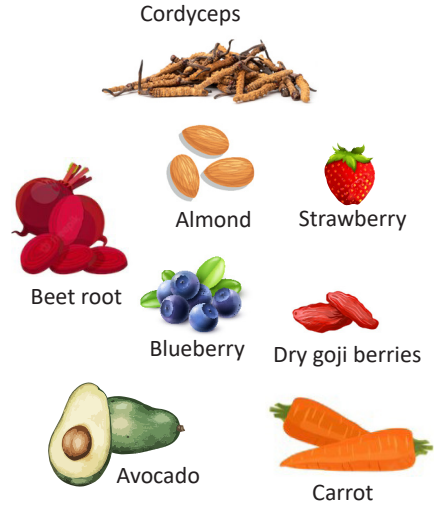
- + 10 nhánh green asparagus (măng tây xanh) tươi
- + 1 broccoli branch (thân bông cải xanh) bỏ lớp xơ ngoài
- + 1 nắm tay lớn spinach (bó xôi)
- + 1 beet root (củ dền đỏ) cả vỏ
- + 1 nắm tay alfalfa sprouts
- + 10 raw almond (south) (hạt hạnh nhân)
- + 3 lá kale (cải xoăn)
- + ½ chén kelp (phổ tai)
- + Muối biển bằng 1 hạt bắp
- + 500mL nước tinh khiết



21-TĂNG CƯỜNG SINH LỰC:

Công thức 1: Vượt Qua Đông Hàn

- + ½ beet root (củ dền đỏ) cả vỏ
- + 5 strawberries (dâu tây) tươi
- + 10 trái blue berries (việt quất)
- + 1 củ carrot (cà rốt) cả vỏ
- + 10 dried cordyceps (đông trùng hạ thảo)
- + 2 tsp goji berries (kỷ tử)
- + ½ avocado (bơ) cả hạt
- + 10 raw almond (south) (hạt hạnh nhân Nam)
- + 500mL nước tinh khiết



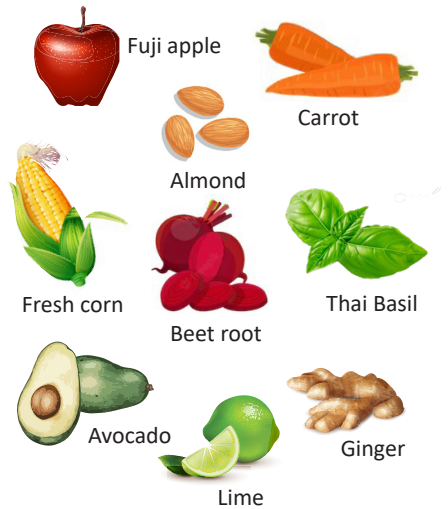
Công thức 2: Chống Rét Mùa Đông

- + 3 lá kale (cải xoăn)
- + 10 nhánh fresh Dill (thì là)
- + 10 nhánh cilantro (ngò ta)
- + 10 nhánh perilla nankinensis leaves (tía tô)
- + 2 nhánh rosemary (hương thảo)
- + 1 tsp bột cinnamon (quế)
- + 10 hạt raw almond (south) (hạnh nhân)
- + 1 trái lime (chanh xanh) cả vỏ & hạt
- + 3 lát ginger (gừng) tươi cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



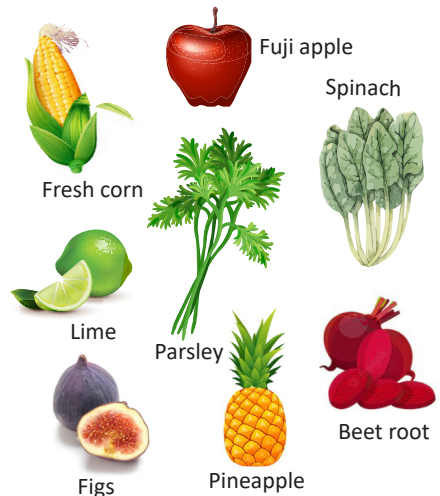
Công thức 3: Chuẩn Bị Thu Sang

- + 1 avocado (bơ) cả hạt
- + 10 raw almond (south) (hạnh nhân)
- + 1 trái fuji apple (táo) cả vỏ
- + 1 ear fresh corn (trái bắp tươi)
- + 1 beet root (củ dền đỏ) cả vỏ
- + 1 củ carrot (cà rốt) cả vỏ
- + 10 nhánh Thai basil (húng quế)
- + 1 trái lime (chanh xanh) cả vỏ & hạt
- + 3 lát ginger (gừng) tươi cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



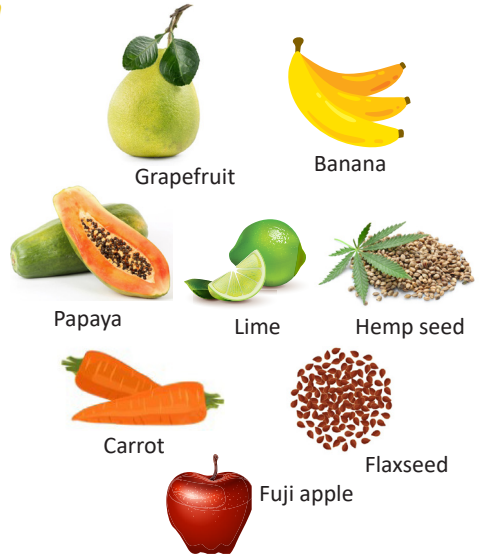
Công thức 4: Mạnh Mẽ Đơn Thuần

- + 1 ear fresh corn (trái bắp tươi)
- + 1 trái Fuji apple (táo) cả vỏ & hạt
- + ½ trái pineapple (thơm) cả cùi cuống
- + 4 trái figs (sung) tươi hay khô
- + 1 trái lime (chanh xanh) cả vỏ
- + 1 nắm tay spinach (bó xôi)
- + 1 nắm tay parsley (ngò tây)
- + 1 beet root (củ dền đỏ) cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



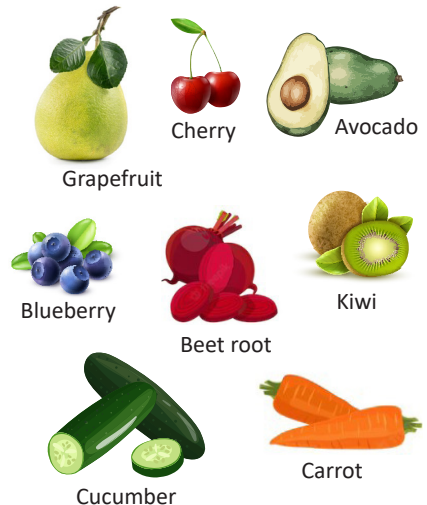
Công thức 5: Sung Sức Mùa Xuân

- + 1 củ carrot (cà rốt) cả vỏ
- + 1 trái lime (chanh xanh) cả vỏ
- + 1 trái fuji apple (táo) cả vỏ
- + 1 trái banana (chuối) chín
- + ½ trái papaya (đu đủ) chín
- + ½ trái grapefruit (bưởi) cả vỏ trắng
- + 3 tsp raw flaxseed (chưa rang)
- + 3 tsp hemp seed nguyên
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 6: Mùa Hè Sung Mãn

- + 1 beet root (củ dền đỏ) cả vỏ
- + 1 củ carrot (cà rốt) cả vỏ
- + 1 chén cherries
- + ½ chén blueberries (việt quất)
- + 1 trái avocado (bơ) cả hạt
- + ½ trái grapefruit (bưởi) cả vỏ trắng
- + 1 cucumber (dưa leo) cả vỏ & ruột
- + 1 trái green kiwi (kiwi xanh) cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết



Công thức 7: Bồi Dưỡng Tự Nhiên

- + 10 raw almond (south)
(hạt hạnh nhân)
- + 10 hạt raw walnut (hạt óc chó)
- + 1 trái fuji apple (táo) cả vỏ
- + 1 trái lime (chanh xanh)
cả vỏ & hạt
- + 1 củ carrot (cà rốt) cả vỏ
- + 1 ear fresh corn (trái bắp tươi)
- + 1 trái banana (chuối) chín
- + 1 trái green kiwi (kiwi xanh) cả vỏ
- + 500mL nước tinh khiết

