

CÔNG THỨC CĂN BẢN PHA CHẾ NƯỚC CHO THANH LỘC

Nhớ gia giảm liều lượng tùy theo trọng lượng cơ thể, tình trạng bệnh lý và dị ứng rau củ quả, v.v.v...

• • •

①. NƯỚC XỐ

Cách 1: Lá Muồng Trâu hoặc Phan Tả Diệp hoặc 1-2 **hạt** cau già

Cách 2: Pha muối đẳng gôm

- 1-1.5 **muỗng cafe** muối đẳng Epsom salt ($MgSO_4.7H_2O$, loại uống được)
- 1/10 **muỗng cafe** muối biển ($NaCl$)
- Nước uống cho vừa đủ 100-200ml

Cách 3: Dùng 1 **muỗng cafe** muối biển ($NaCl$) + 1/2 **trái** chanh xanh trong 1 ly 500ml **nước ấm**

②. NƯỚC KIỀM

- 1 **muỗng cafe** baking soda ($NaHCO_3$)
- 1/10 **muỗng cafe** muối biển ($NaCl$)
- 1-2 **muỗng cafe** coral calcium bột (nếu có)
- 2 **lít** nước uống tinh khiết
- 2-3 **lát** chanh vàng hay gừng tươi

③. NƯỚC VÀNG (CHIA)

- 1-6 **muỗng cafe** Hạt chia
- 1/10 **muỗng cafe** muối biển ($NaCl$)
- 10-30 **ml** giấm táo
- 10-20 **ml** mật ong
- 1-2 **trái** chanh xanh cả vỏ
- 1/4-1/2 **trái** chanh muối (ít nhất 1 năm)
- 1-2 **cm** gừng tươi cả vỏ
- 100-200g dưa hấu cả vỏ trắng
- 100-200g dưa leo (cho người bị thận, gút)
- 30-50g nha đam cả vỏ

④. NƯỚC ĐỎ (RAU CỦ)

- 150-200g củ dền
- 150-200g cà rốt
- 50-70g củ sắn/củ su hào
- 50-100g thân cần tây
- 30-50g củ cải trắng
- 50-70g bí đỏ
- 100-200g bắp cải
- 30-50g khoai lang vàng
- 1-2 **cm** gừng tươi
- 1/10 **muỗng cafe** muối biển ($NaCl$)
- 1 **củ** nhỏ khoai tây (thành phần thêm cho bệnh gan, mật)
- 50-70g cải xoăn/măng tây (thêm cho người có khối u hoặc ung thư)



⑤. HỖN HỢP DẦU XỐ

- 120-150 **ml** dầu ăn thường ngày (dầu olive/dầu dừa ép lạnh/dầu mè)
- 1-2 **trái** nước chanh (chanh xanh: vắt lấy nước)
- 1/4 – 1/2 **vỏ** trái chanh xay nhuyễn
- 120 **ml**-150 **ml** nước bưởi chua đẳng
- 1/4 – 1/2 **trái** chanh dây xay nhuyễn lọc bỏ cặn
- 1/10 **muỗng cafe** muối biển ($NaCl$)
- 1-1.5 **muỗng cafe** muối đẳng Epsom salt ($MgSO_4.7H_2O$, loại uống được)