

Thức Uống Nguyên Chất

Ép ra từ 5 thứ rau và trái cây

(Tài liệu từ bộ Xã-Hội Hoa-kỳ)

Nguyễn Hữu Thâu

Vật liệu:

Trị liệu những bệnh gì:

Cần tây (Celery): Giúp cho cảm thấy đói thèm ăn, **hạ huyết áp, loại bớt chất béo trong máu, làm giảm cân**, giúp cho hệ-thống tiêu được dễ-dàng, loại bỏ được sạn thận, làm cho răng thêm rắn chắc, điều hoà hệ-thống tiêu-hóa.

Dưa leo (cucumber): **Lọc máu, hạ huyết áp**, giảm khát nước, giúp hệ-thống tiêu được dễ-dàng, làm tan biến chứng viêm, làm tăng sự đổi chất trong cơ thể.

Ớt ngọt (đỏ hoặc xanh)(Bell Pepper): Lọc gan khi bị nhiễm trùng, **tẩy rửa sạch ruột già**, làm cho xương và bắp thịt rắn chắc, làm mất đi vết tàn nhan trên da, làm giảm bớt sưng đau của mụn nhọt, bỏ phôi.

Khổ qua (Bitter squash): Làm tan biến chứng viêm, giảm khát, giúp cho cảm thấy đói thèm ăn, giải các chất độc, làm giảm bớt sưng đau của mụn nhọt, ngăn chặn cảm lạnh, nuôi dưỡng não bộ, làm cho tinh-thần được thêm minh-mẫn và mắt sáng.

Quả táo (Apple): **Giúp cho bao tử được khoẻ và mạnh**, tinh-thần minh-mẫn, giúp ích cho sự tiêu-hóa, giảm đau nhức bắp thịt, giảm sự buồn phiền bực dọc, giảm bệnh toát mồ hôi, giúp cho đại tiện được bình thường, sự co ép của ruột tốt hơn.

Sự chuẩn bị:

Rau cần:	2 bẹ
Dưa leo:	Nửa trái, gọt vỏ
Ớt ngọt:	Nửa trái, bỏ hạt
Khổ qua:	Một phần tư trái, bỏ hạt
Táo:	Một trái, gọt vỏ, bỏ lõi

Rửa sạch các thứ trái cây và cắt từng miếng nhỏ cho vừa lọt vào máy xay ép (juice extractor). Lưu ý là máy này có thể mua ở COSTCO hoặc SAM thì rẻ hơn các tiệm khác.

Xay các thứ trái cây ra nước, **ĐỪNG PHA THÊM NƯỚC, HOẶC PHA THÊM ĐƯỜNG**, quấy đều và uống **NGUYÊN CHẤT**.

Để đạt được kết-quả cao, **NÊN UỐNG VÀO BUỔI SÁNG TRƯỚC KHI ĂN VÀ UỐNG NHỮNG THỨC UỐNG KHÁC**.

Thuốc bổ nên uống vào lúc này rất tốt.

Chú thích: Lượng này cho một người uống một lần. Riêng tôi thì bao-tử hơi nhỏ, nên chia làm hai lần, để trong tủ lạnh uống được hai ngày.