

“สูตรน้ำผักผลไม้”

น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ



ทำกินเองได้-ทำขายก็ได้

พิมพ์มาดา

สูตรน้ำผักผลไม้

น้ำสมุนไพรรเพื่อสุขภาพ



Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

คำนำ

การดื่มน้ำผักผลไม้และสมุนไพรเพื่อสุขภาพ เป็นแนวทางเลือกด้วยวิถีธรรมชาติบำบัด สำหรับผู้ที่รักและห่วงใยในสุขภาพของตนเองและคนรอบข้าง เพื่อรักษาโรค หรือเพื่อสุขภาพ จึงเป็นกระแสนิยมของผู้คนในทุกเพศทุกวัย

หนังสือเรื่อง สูตรน้ำผักผลไม้ น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ เล่มนี้ จึงได้รวบรวมสูตรในการทำน้ำผักผลไม้ ตลอดจนเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพเอาไว้อย่างละเอียดเพื่อจะได้เป็นแนวทางในการค้นคว้าและสามารถนำวิธีการต่าง ๆ ไปใช้ประโยชน์ในการรักษาสุขภาพให้ดีขึ้นด้วยตนเอง และวิธีจัดสารพิษตกค้างอันเนื่องมาจากการรับประทานอาหารได้อย่างคุ้มค่า

พิมมาดา

สารบัญ

หน้า

น้ำข้าวกล็องงอก	9
น้ำข้าวโพด	10
น้ำขิง	11
น้ำขึ้นฉ่าย	12
น้ำกระเจี๊ยบ	13
น้ำกระถ่อน	14
น้ำกล้วยหอม	15
น้ำกีวี	16
น้ำเก็กฮวย	17
น้ำแก้วมังกร	18
น้ำโกจิเบอรี่(น้ำเก๋ากี้)	19
น้ำข่า	20
น้ำคะน้า	21
น้ำแคนตาลูป	22
น้ำแครอท	23
น้ำเงาะ	24

น้ำชมพู	25
น้ำเซอรี	26
น้ำดอกคำฝอย	27
น้ำดอกอัญชัน	28
น้ำตะไคร้	29
น้ำตะลิงปลิง	30
น้ำตำลึง	31
น้ำแตงกวา	32
น้ำแตงไทย	33
น้ำแตงโม	34
น้ำถั่วเขียว	35
น้ำถั่วดำ	36
น้ำถั่วแดง	37
น้ำถั่ว 5 สี	38
น้ำทับทิม	39
น้ำนมถั่วเหลือง	40
น้ำบรอกโคลี	41
น้ำใบเตยสด	42
น้ำใบบัวบก	43

น้ำใบย่านาง	44
น้ำผักกาดขาว	45
น้ำฝรั่ง	46
น้ำพุทราไทย	47
น้ำพุทราสด	48
น้ำผักขี้าว	49
น้ำผักเขียว	50
น้ำผักทอง	51
น้ำมั่งคุด	52
น้ำมะขาม	53
น้ำมะขามป้อม	54
น้ำมะเขือเทศ	55
น้ำมะดัน	56
น้ำมะตูม	57
น้ำมะนาว	58
น้ำมะพร้าว	59
น้ำมะม่วงสูตร 1	60
น้ำมะม่วงสูตร 2	61
น้ำมะเฒ่า	62

น้ำมะยม	63
น้ำมะระขี้นก	64
น้ำมะระจีน	65
น้ำมะละกอ	66
น้ำแมงลัก	67
น้ำระกำ	68
น้ำรากบัว	69
น้ำล้างสาดสูตร 1	70
น้ำล้างสาดสูตร 2	71
น้ำลองกอง	72
น้ำลูกหว่า	73
น้ำลำไย	74
น้ำลิ้นจี่	75
น้ำลูกเกต	76
น้ำลูกเดือย	77
น้ำลูกตาลอ่อน	78
น้ำลูกท้อ	79
น้ำลูกพรุน	80
น้ำลูกยอ	81

น้ำว่านหางจระเข้	82
น้ำสตรอว์เบอร์รี	83
น้ำสละ	84
น้ำสาลี่	85
น้ำส้มคั้น	86
น้ำส้มเขียว	87
น้ำส้มโอ	88
น้ำสับปะรด	89
น้ำเสาวรสสูตร 1	90
น้ำเสาวรสสูตร 2	91
น้ำลูกหม่อนสูตร 1	92
น้ำลูกหม่อนสูตร 2	93
น้ำเห็ด 3 อย่าง	94
น้ำเห็ดหลินจือ	96
น้ำแห้ว	97
น้ำองุ่น	98
น้ำอะโวคาโด	99
น้ำแอปเปิ้ลแดง	100
น้ำแอปเปิ้ลเขียว	101

สูตรน้ำผลไม้

น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

