

สารบัญ

บทนำ..	
รักษาโรคด้วยพริกพลัม	7
พลังอภิศรรยแห่งพริกพลัมบำบัด	9
บำรุงร่างกาย เสริมภูมิคุ้มกัน ด้วยน้ำพริกพลัม	33
น้ำกล้วยหอมเนื้อนวล	34
น้ำรวมมิตรไมตรี	36
น้ำนักกีฬาเหรียญทอง	38
นางงามเต้าหู้	40
น้ำมินต์	42
น้ำปั่นสตรอว์เบอร์รี่ แคนตาลูป	44
น้ำหวานชื่นใจ	46
น้ำกระเจี๊ยบแดง	48
น้ำดอกอัญชัน	50
น้ำตะลิงปลิง	52
ลดน้ำหนัก สลายไขมัน ด้วยน้ำพริกพลัม	54
โรคอ้วน	56

ดื่มน้ำผลไม้ทุกวัน ลดอ้วน ลดโรค	61
แครอทบดลึช	62
ชาว่านหางจระเข้	64
น้ำแอปเปิลมินต์	66
น้ำส้มแขก	68
น้ำองุ่นรสสตรอว์เบอร์รี่	70
น้ำแครอทผักกาดหอม	72
น้ำมะเขือเทศ	74
พินช์สุขภาพ	76
น้ำปั่นธัญพืช 5 สี	78
ชะลอวัย ผิวใส ไร้ริ้วรอย	
ดื่มน้ำผักผลไม้ล้างพิษ	61
สาวสองพันปี	82
น้ำกีวีรสเมล่อน	84
โยเกิร์ตองุ่นผสมแอปเปิล	86
น้ำฝรั่งในน้ำนมข้าว	88
ชากุหลาบ	90

น้ำมะเขือเทศแดงสด	92
น้ำผักผลไม้ 3 สหาย	94
น้ำกีวีรวมรส	96
น้ำกล้วยใส่งา	98
น้ำฝรั่งมรกต	100
น้ำเสาวรสผสมแครอท	102
น้ำส้มผสมแตงกวา	104
น้ำแคนตาลูปผสมกีวี	106
ชะลอความเสื่อมของสมอง ด้วยน้ำพลัม	109
โรคอัลไซเมอร์	110
พลังน้ำพิทพลัมรักษาสมองเสื่อมและอัลไซเมอร์	117
เสน่ห์ดาดหาลา	118
น้ำกะหล่ำปลีผสมขึ้นฉ่าย	120
น้ำหวานสดใส	122
น้ำสับปะรดผสมสไปรูไลน่า	124
น้ำหวานช่อนเปรี้ยว	126



