1 quả Dừa, phạt ra, lấy nước

Nam 7 lá Dầu

Nữ 9 lá Dầu

Cho nước dừa và lá Dầu vào máy xay, xay thật kĩ

Xong đổ nước ấy vào nửa quả dừa

Ngâm 30 phút

Uống vào sáng sớm trước khi ăn sáng

7 ngày là khỏi