

## สูตรอาหารล้างพิษ

นำเสนอเมื่อ : 30 ส.ค. 2551

สูตรอาหารล้างพิษนี้ สามารถนำมาใช้กับการล้างพิษในขั้นตอนแรกของการล้างพิษต่างๆ ซึ่งนำมาจากหนังสือ "ล้างพิษ พื้นสุขภาพและพลังแห่งชีวิต" โดย เพเนโลป ซาซ แบลโดย กานตริวี ทองพูล ไปหาอ่านกันได้ตามร้านหนังสือทั่วไป ส่วนผสมบางอย่างสามารถปรับได้ และสามารถเลือกผลไม้ตามฤดูกาล และใช้ผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

### 1. น้ำชุปผัก

- หอมใหญ่ 2 หัว
  - ผักชีฝรั่ง 1 กำเล็ก ๆ
  - แครอท 3 หัว
  - กระเทียม 1 กลีบ (แล้วแต่ชอบ)
  - เซเลอรี่ 3 กาน
- วิธีทำ** นำผักทั้งหมดใส่ลงในหม้อ เติมน้ำ 6-8 ถ้วย จนท่วมผัก ตั้งไฟจนเดือด จากนั้นหรีเป็นไฟอ่อน ต้มต่ออีก 30 นาที เสร็จแล้วกรองเอาแต่น้ำ ใช้ดื่มตลอดช่วงล้างพิษ ห้ามดื่มน้ำผลไม้คั้นสด 1 ชั่วโมงก่อนหรือหลังดื่ม น้ำชุปผัก เพื่อให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้เต็มที่ ถ้ายากหนักท้องไม่ต้องเอาเนื้อผักออกก็ได้ หรือกินเนื้อผักตามแยกต่างหาก ใครอยากลองอ่านทางนี้ที่ [www.abc.321.cn](http://www.abc.321.cn)

### 2. ชุปต่างตานอหุมลิสระ

- แครอทหั่น 1 ถ้วย
  - บล็อกคอรี่หั่น 1/2 ถ้วย
  - เซเลอรี่หั่น 1 ถ้วย
  - ดอกกะหล่ำหั่น 1/2 ถ้วย
  - ผักชีฝรั่งซอย 1/2 ถ้วย
  - ถั่วลิ้นเตาสดหรือแช่แข็ง 1/2 ถ้วย
  - หอมใหญ่ 1/2 หัว
  - กระเทียม 2 กลีบ
  - พริกทองหรือมันเทศหั่น 1/2 ถ้วย
- วิธีทำ** นำเครื่องปรุงทั้งหมดใส่ลงในหม้อ เติมน้ำให้ท่วม ตั้งไฟจนเดือด จากนั้นลดไฟอ่อนๆ ต้มต่ออีก 30-40 นาที เติมน้ำมันพริกเทศตามต้องการอย่างเช่น เบยลี่ฟู คumin หรือโรสแมรี่ ถ้าชุปจืดเกินไป ให้เติมน้ำสต็อกไก่ ชวงหนานหาอาจเติมเทอร์นิป หรือซูกินี กะหล่ำดาวเพิ่มลงไปก็ได้ เหมาะสำหรับผู้ที่ล้างพิษในตับ และลำไส้

### 3. ชุปเย็นผักโขมและต้นกระเทียม

- ผักโขมล้างและสับหยาบ 1 กำ
  - มันฝรั่งขนาดกลางล้างและปอกเปลือก 3 หัว (แล้วแต่ชอบ)
  - ต้นกระเทียมกำเล็กตัดเป็นท่อน 1 กำ
- วิธีทำ** นำเครื่องปรุงทั้งหมดใส่ลงในหม้อ เติมน้ำให้ท่วม ตั้งไฟจนเดือดจากนั้นหรีไฟ ต้มต่อด้วยไฟอ่อนจนมันฝรั่งสุกดี ใช้ตะแกรงยีเนื้อชุปที่ขุ่นจนเนียนได้ที่ ชุปนี้เหมาะสำหรับระบบย่อยและดูดซึมอาหารเป็นพิเศษ

