

## 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 ชั่วโมงก่อนหรือหลังดื่มน้ำชุปผัก 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
  - พักทองหรือมันเทศหั่น 1/2 ถ้วย
- วิธีทำ** นำเครื่องปรุงทั้งหมดใส่ลงในหม้อ เติมน้ำให้ท่วม ตั้งไฟจนเดือด จากนั้นลดไฟอ่อนๆ ต้มต่ออีก 30-40 นาที เติมน้ำมันพาราฟินตามต้องการอย่างเช่น เบยลิฟ คูมิน หรือโรสแมรี่ ถ้าชุปจืดเกินไป ให้เติมน้ำสต็อกไก่ ชวงหนานาวาอาจเติมเทอร์นิป หรือซูกินี กะหล่ำดาวเพิ่มลงไปก็ได้ เหมาะสำหรับผู้ที่ล้างพิษในตับ และลำไส้

### 3. ชุปเย็นผักโขมและต้นกระเทียม

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

#### 4. ซุปถั่วชิกพี ถังเลนทิล และถั่วเม็ดแห้ง

- น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ
  - หอมหัวเล็กหั่น 2 หัว
  - กระเทียมสับละเอียด 2 กลีบ
  - ยี่หราบด 1 ช้อนชา
  - ผงขมิ้น 1 ช้อนชา
  - ผงพริกปาปริกาหวาน 1 ช้อนชา
  - ถั่วบัตเตอร์บีนล้างและล้างให้สะอาด 1 กระป๋อง
  - ถั่วชิกพี ล้างและล้างให้สะอาด 1 กระป๋อง (300 กรัม) (ถ้าใช้ถั่วเมล็ดแห้งให้แช่น้ำข้ามคืนและล้างให้สะอาด)
  - ถั่วเลนทิลแดง 1/2 ถ้วย
  - น้ำซุปผัก 5 ถ้วย
  - น้ำมันมะนาวคั้น 1/4 ถ้วย
  - ผักโขมล้างและหั่นหยาบๆ 1 กำ
  - โยเกิร์ตไขมันต่ำ 1/3 ถ้วย
- วิธีทำ** นำน้ำมันใส่กระทะใบใหญ่ ตั้งไฟอ่อนจนน้ำมันร้อนเติมหอมเล็ก กระเทียม และเครื่องเทศ ผัดพอหอม ใส่ถั่วชิกพี ถั่วบัตเตอร์บีน ถั่วเลนทิล เติมน้ำสต็อกและน้ำมันมะนาว ปิดฝาและตั้งไฟอ่อนประมาณ 20 นาที จนถั่วเริ่มนุ่ม เติมผักโขม ต้มต่ออีก 5 นาที โรยโยเกิร์ตและพริกขี้หนู
- ซุปนี้เหมาะสำหรับคนที่ทำโปรแกรมล้างพิษทุกประเภทและขณะทานอาหารปรับสภาพ