

## วิธีทำ น้ำใบย่านาง.....เครื่องดื่มสมุนไพร

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ย. 2552

### วิธีทำ น้ำใบย่านาง

ข้อมูลมาจาก แค่มป์สุขภาพ ของโรงพยาบาลมิชชั่น ว่าน้ำใบย่านางมีประโยชน์  
ต่างๆมากมาย ก็เลยคิดว่าจะมาทำน้ำใบย่านางดื่มกัน

ย่านาง เป็นพืชสมุนไพร ที่ใช้เป็นอาหาร และ เป็นยามาตั้งแต่โบราณ

หมอยาโบราณอีสาน เรียกชื่อทางยาของย่านางว่า " หมี่นปี บ่ เฒ่า แปลเป็นภาษากลางว่า " หมี่นปีไม้แก่ "

ประสบการณ์ของผู้ป่วยที่ใช้ใบย่านางแก้ไข้ปัญหาสุขภาพ จนมีผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลาเบาบางลง

- เนื้องอกในมดลูก มดลูกโต ตกเลือด ตกขาว ปวดตามร่างกาย

- มะเร็งปอด

- มะเร็งตับ

- มะเร็งมดลูก

- โรคหัวใจ โรคไต โรคกระเพาะอาหารอักเสบ เนื้องอกในเต้านม

- เบาหวานและความดันโลหิตสูง

- ชั๊บสารพิษ
- ภูมิแพ้ ไอ จาม
- เริ่ม ฐสวัด
- ตุ่มผื่นคันที่แขน
- อาการปวดแสบข้ต ออกร้อนในทางเดินปัสสาวะ
- นอนกรน ใต้อักเสบ
- อาการปวดขาที่แขน
- เล็บมือผุ
- เกาต์

ใช้ใบย่านางในการเพิ่มคอลโรฟิล คุ่มครองเซลล์ ฟีนฟูเซลล์  
ปรับสมดุลบำบัดหรือบรรเทาอาการที่เกิดจากภาวะไม่สมดุล แบบรอนเกิน

## มาเริ่มการท่กันคะ

1. ก่อนอื่น ซ้อใบย่านางจากตลาดมาก่อน ฐงเบ้อเริ่ม ราคาแค่สิบบาท แล้วก็เอามาล้างดินออก เต็ด  
เลือกใบสวยๆ มาจากเถาของย่านาง



2. เอามาล้างทีละใบอย่างหมดจด แล้วก็เอามาแช่น้ำอีกครั้ง เพื่อความแน่ใจว่าสะอาด



3.เตรียมน้ำอุ่น ประมาณ 70 องศา (ไม่ควรเกินกว่านี้ เพราะจะกลายเป็นไບ่่านางตั้ม)



4. เพื่อฆ่าเชื้อโรคและพยาธิ ที่ติดมากับไบ่ เอาไบ่่านางมา พลาสเจอร์ไรซ์ โดยเอามาลวก แป๊บเดียวนะคะ เดี่ยวเสียคุณค่าของคลอโรฟิลล์



5. เอามาใส่ในน้ำดื่มสะอาด เตรียมคั้นด้วยมือครับ (hand made จริงๆ)



6. คั้นแหลก !!!!!~ ขยี้ๆๆๆๆๆ



7.เติมน้ำไบ่เตยปั่น เพื่อเพิ่มกลิ่นหอม



8. กรองๆๆๆๆๆ จนได้น้ำเขียว ใส่ ปิ้งๆๆๆๆๆ พร้อมดื่ม



9. กรอกใส่ภาชนะ



ได้แล้วค่ะ น้ำโบราณาง ที่แสนจะหอมสดชื่น ดื่มแล้วเย็น แซ่เย็นดื่ม ยิ่งอร่อย ชื่นใจ



ขอขอบคุณ เรื่องและภาพจาก <http://www.2how.com/board/topic.php?id=34270>