

## ย่านาง สมุนไพรมหัศจรรย์

จากหนังสือ " ย่านาง สมุนไพรมหัศจรรย์ " โดย หมอเขียว ใจเพชร

- นักวิชาการสาธารณสุข
- ครูฝึกแพทย์แผนไทย
- นักบำบัดสุขภาพทางเลือก
- อบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซีย และจีนใต้หวัน

ย่านาง เป็นพืชสมุนไพร ที่ใช้เป็นอาหาร และ เป็นยามาตั้งแต่โบราณ หมอยาโบราณอีสาน เรียกชื่อทางยาของ ย่านางว่า " หมื่นปี บ่ เฒ่า แปลเป็นภาษากลางว่า " หมื่นปีไม่แก่ "

### วิธีใช้

ใช้ใบย่านางในการเพิ่มคอลโรฟิล คัมครองเซลล์ ฟันฟูเซลล์ ปรับสมดุล บำบัดหรือบรรเทาอาการที่เกิดจาก ภาวะไม่สมดุล แบบร้อนเกิน ดังนี้

เด็ก ใช้ใบย่านาง 1-5 ใบ ต่อน้ำ 1-3 แก้ว 200-600 ซีซี

ผู้ใหญ่ ที่รูปร่างผอม บางเล็ก ทำงานไม่ทน ใช้ 5-7 ใบ ต่อน้ำ 1-3 แก้ว

ผู้ใหญ่ที่รูปร่างผอม บาง เล็กทำงานทน ใช้ 7-10 ใบ ต่อน้ำ 1-3 แก้ว

ผู้ใหญ่ที่รูปร่างสมส่วน ตัวโตโต ใช้ 10-20 ใบ ต่อน้ำ 1-3 แก้ว

โดยใช้ใบย่านางสด มาล้างทำความสะอาดโคลกให้ละเอียดแล้วเติมน้ำ หรือ ขยี้ใบย่านางกับน้ำหรือปั่นใน เครื่องปั่น( แต่การปั่นในเครื่องปั่นไฟฟ้า จะทำให้ประสิทธิภาพลดลงบ้าง เนื่องจากความร้อนจะไปทำลาย ความเย็นของย่านาง) แล้วกรองผ่านกระชอนเอาแต่น้ำดื่มครั้งละ 1/2 - 1 แก้ว วันละ 2-3 เวลาก่อนอาหาร หรือตอนท้องว่างหรือผสมเจือจางดื่มแทนน้ำ เพราะถ้าเกิน 4 ชม. มักจะมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว ไม่เหมาะที่จะดื่ม แต่ถ้าแช่ในตู้เย็น ควรใช้ภายใน 3-7 วันโดยให้สังเกตที่กลิ่นเปรี้ยวเป็นหลัก

นอกจากนี้แล้ว ยังสามารถใช้น้ำย่านางมาสระผม ช่วยให้ศีรษะเย็น ผมหงอกดำ หรือชโลมผมหงอก หรือผสม ดินสอพองหรือปูนเคี้ยวหมาก ให้เหลวพอประมาณทาผิว ฟัน ตุ่ม ผื่นคัน พอกฝีหนอง

### หมายเหตุ

ถ้าจะให้ได้รับรสชาติ คั้นกับใบเตย จะหอมอร่อยมาก หรือจะใส่กับน้ำมะพร้าวก็จะหอมชื่นใจมากขึ้น ( แต่ถ้าใส่น้ำมะพร้าวจะเสียเร็วนะ)

ผักฤทธิ์เย็น นำมาคั้นร่วมกับย่านางก็ได้ เช่น ผักบุ้ง ตำลึง ใบบัวบก ย่านาง ใบเตย น้ำมะพร้าว แต่ควรเลือก ผักที่ไม่มีสารเคมีจะได้ปลอดภัยจากสารเคมี

“ย่านาง สมุนไพรมหัศจรรย์” [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 12 ตุลาคม 2558] เข้าถึงจาก

## เทคนิควิธีการปั่น

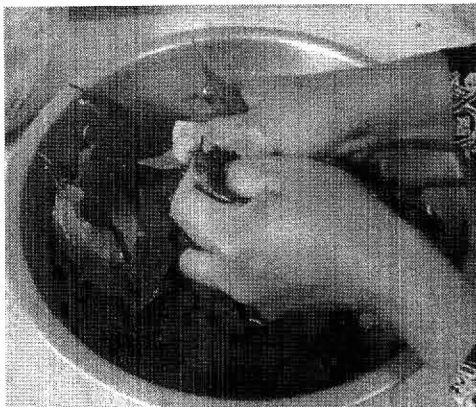
การทำน้ำใบย่านาง โดยใช้เครื่องปั่นให้คงคุณค่าสารอาหาร เทคนิคอยู่ที่ วิธีการปั่นคือ ไม่ควรกดปั่นครั้งเดียว จนใบย่านางละเอียด

เทคนิคที่แจวกว่า คือให้กดปั่น แล้วนับ 1-2-3-4-5 อย่างเร็ว แล้วกดปิด รอให้น้ำใบย่านางหยุดหมุน แล้วกดปั่นอีกครั้งนับ 1-2-3-4-5 อย่างเร็ว แล้วกดปิด รอให้น้ำใบย่านางหยุดหมุนทำซ้ำไปเรื่อยๆจนใบย่านางละเอียด วิธีนี้ทำให้โมเลกุลของสารอาหารไม่เปลี่ยนรูปร่างไปจากเดิม เสร็จแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง บางครั้งใช้ร่วมกับยาตัวอื่น แต่ส่วนใหญ่ คนที่ดื่มน้ำย่านางทุกวัน จะเห็นผลได้ภายในเวลา ๓ เดือนโรคที่มีรายงานว่า ดื่มน้ำย่านางหาย เช่น ลดน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิตสูงตกลือดจากมดลูก โรคนิ่ว และโรคเชื้อราทำลายเส้น หรือเป็นผื่นคัน เป็นอาการของโรคที่เกิดจากภาวะไม่สมดุลแบคทีเรียในลำไส้ วิธีใช้ ใบย่านางตั้งแต่ ๓-๑๐ ใบ โดยพิจารณาจากลักษณะของผู้ป่วย นำมาโขลกให้ละเอียด ผสมน้ำ ๑-๓ แก้ว ดื่ม วันละ ๒-๓ เวลา

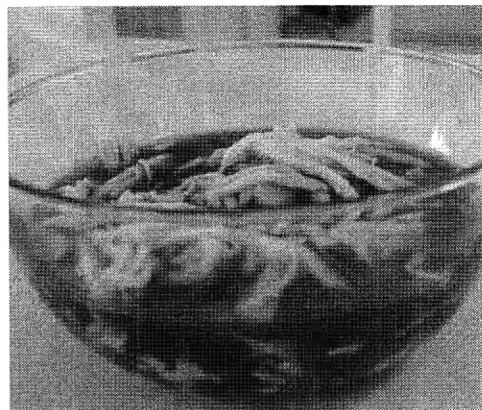
### ข้อสังเกต ความเข้มข้นพอเหมาะที่จะดื่ม

- ขณะดื่มน้ำเข้าไป จะกลืนง่ายไม่ฝืดฝืน ไม่ระคายคอ
- อาการไม่สบายทุเลาลง ปากคอชุ่ม ร่างกายสดชื่นขึ้น
- ถ้าดื่มน้อยไป อาการก็ไม่ทุเลา ถ้าดื่มน้ำมากไป ก็เกิดอาการไม่สบายบางอย่าง หรือในขณะที่ดื่มจะรู้สึกได้ว่า ร่างกายจะมีสภาพด้านบางอย่างเกิดขึ้น

## อาหารที่ใช้น้ำย่านาง...



เตรียม..คั้นน้ำย่านาง



นำ..หน่อไม้ใส่น้ำย่านาง



แกงหน่อไม้ใส่น้ำย่านาง(ที่ผสมน้ำย่านางแล้ว)



ซุบหน่อไม้ปรุงเครื่อง(ที่ผสมน้ำย่านางแล้ว)

### เทคนิคการกินหน่อไม้ ไม่ให้ปวดเข่า

กินแล้วไม่ต้องกลัวปวดเข่า เพราะ ในน้ำย่านางช่วยต้านกรดยูริกที่มีอยู่ในหน่อไม้ ทำให้กินแล้วไม่ปวดหัวเข่า (แต่ควรจะใส่ผักฤทธิ์เย็นเป็นส่วนผสมเข้าไปด้วย และใส่น้ำน้อยลง จึงจะดีค่ะ)

ผักฤทธิ์เย็น ได้แก่ บวม แตงโมอ่อน ผักหวาน มะละกอดิบ-ห่าม ตำลึง ผักบุ้ง หัวปลี มะรุม...