

## สรรพคุณ ใบย่านาง วิธีทำน้ำใบย่านาง

ใบย่านาง สมุนไพรลดความอ้วน, แก้อาการเหน็ดเหนื่อย, ความดัน, หัวใจ, มะเร็ง, ภูมิแพ้, ร้อนใน, ไซนัสอักเสบ, ตันไมเกรน, ริดสีดวงทวาร, ปวดร้อนนอนกรน, กรดไหลย้อน ฯลฯ



สรรพคุณเยอะแบบนี้ มาทำน้ำใบย่านางทานกัน

### ส่วนผสม

- + ใบย่านาง
- + ใบเตย
- + น้ำเปล่า

### วิธีทำน้ำใบย่านาง

1. นำใบย่านางมาประมาณ 30-50 ใบ ต่อน้ำ 4 ลิตรครึ่ง
2. ผสมใบเตยประมาณ 10 ใบ ขยี้กับน้ำให้สะอาด
3. ตำหรือปั่นด้วยมือ กรอกด้วยผ้าขาวบาง นำกากมาปั่นซ้ำ จนหมดสีเขียว
4. กรองเอาแต่น้ำ เก็บไว้ในตู้เย็น ทานได้ประมาณ 4-5 วัน

“สรรพคุณ ใบย่านาง วิธีทำน้ำใบย่านาง” [ออนไลน์] [เข้าถึงวันที่ 12 ตุลาคม 2558] เข้าถึงจาก

<http://guru.sanook.com/9343/>

## ผู้ป่วยเบาหวานควรรทาน

เพราะจะทำให้น้ำตาลในเลือดลดลง คนที่เป็นเบาหวาน ตับอ่อนไม่หลั่งอินซูลิน เหตุที่ตับอ่อนไม่หลั่งอินซูลิน เพราะร่างกาย เกิดภาวะร้อนเกินไป ระบบการทำงานของร่างกายจึงป้องกันตนเอง ไม่ให้ตับอ่อนหลั่งอินซูลิน เพื่อไม่ให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาล (หากร่างกายเผาผลาญน้ำตาลร่างกาย จะยิ่งร้อนมากขึ้นไปอีก) น้ำตาลเมื่อไม่ถูกเผาผลาญก็อยู่ในกระแสเลือด แต่ร่างกายนำไปใช้ไม่ได้ เซลล์จึงขาดน้ำตาล มีอาการอ่อนเพลีย จึงต้องแก้ด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น ใบย่านางมีฤทธิ์เย็นมาก เมื่อร่างกายได้เย็นลงแล้ว ระบบการทำงานของร่างกายจะสั่งตับอ่อนให้หลั่งอินซูลิน มาเผาผลาญน้ำตาลได้ตามปกติ และเผาผลาญไขมันให้เป็นพลังงาน เซลล์เมื่อได้รับน้ำตาลและใช้น้ำตาลได้ อาการอ่อนเพลียจึงหายไป