

...น้ำกระชาย มีประโยชน์มากมายมหาศาล ...!!!

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

น้ำกระชาย มีประโยชน์มากมายมหาศาล



กระชาย

เพื่อนแนะนำว่าให้ลองทำ "น้ำกระชาย" ดื่มดูเพราะสรรพคุณดีมาก ๆ, รักษาได้หลายโรค ...วันนี้ก็คุยกับพี่เรื่องน้ำมันมะพร้าว ว่าสามารถปรับระดับความดันให้อยู่ระดับกลาง ...ดิฉันต้องขอโทษอย่างแรงที่จำสับสน จริงแล้วมันคือน้ำกระชายนี่ต่างหากคะ ที่ช่วยปรับระดับความดันให้อยู่ระดับกลาง ไม่ใช่ "น้ำมันมะพร้าว" สวนน้ำมันมะพร้าวจะช่วยลดไขมันหรือลดความอ้วนนะคะ

วันนี้พอกลับมา ก็ลองทำน้ำกระชายที่เพื่อนแนะนำมา เพราะเมื่อวานได้ไปลองดื่มที่บ้านเพื่อนดูแล้ว เห็นว่าดื่มง่ายไม่ขมเหมือนที่เคยได้ยินมา เพื่อนเลยบอกวิธีทำมาให้คะ คือ

ใช้กระชาย 10 ราก + ใบโหระพา 4-5 ใบ ใส่หน้าืดหูน้อยๆ ปั่นรวมกันแล้วคั้นหรือกรองเอาน้ำออกมา แล้วบีบมะนาวลงไป 1-2 ลูก หรือชอบเปรี้ยวก็บีบมากกว่าก็ได้ ดั่งทิ้งไว้ให้ตกตะกอน แล้วรินสวนใสๆ มาดื่ม เวลาจะดื่มก็เทใส่แก้ว 1/3 แก้ว ผสมน้ำผึ้ง 1-2 ชต (ลองใส 1 ช้อนดูก่อน ถ้าชอบหวานหนอยก็ค่อยเติมน้ำผึ้งลงไปเพิ่มได้) แล้วผสมน้ำสุกให้เต็มแก้ว คนให้เข้ากันแล้วดื่ม จะแซ่เย็นดื่มก็ได้ แล้วแต่ความชอบคะ

ปล กากยังสามารถนำมวขัดหน้าขัดผิวได้อีกด้วยนะคะ เพื่อนของเพื่อนแนะนำมาอีกที แต่ยังไม่ไดลองเพราะแมบอกกระชายมันร้อน อีอิอิ

สรรพคุณ

1. บำรุงกระดูก(เพราะมีแคลเซียมสูง)
2. บำรุงสมอง เพราะทำให้เลือดเลี้ยงสมองสวนกลางดีขึ้น
3. ปรับสมดุลของฮอร์โมน
4. ปรับสมดุลของความดันโลหิต(ความดันโลหิตที่สูงจะลดลง ความดันโลหิตที่ต่ำจะสูงขึ้น)
5. แก่โรคไต ทำให้ไตทำงานดีขึ้น
6. ป้องกันไทรอยด์เป็นพิษ
7. บำรุงมดลูก
8. แก้ปัญหาผมหงอก ผมร่วง
9. อาการกระเพราะปัสสาวะเกร็ง(กรณีนี้อาจใช้เม็ดบัวต้มกิน)
10. ควบคุมไม่ให้ออมลูกหมากโต
11. แก้ปัญหาใส่เลี่ยน

ขอขอบคุณที่มาข้อมูล