

## ...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. ควบคุมไม่ให้ออมนูกหมากโต
11. แก้ปัญหาใส่เลี่ยน

ขอขอบคุณที่มาข้อมูล