

## ใบ ? ยานาง? ....กับสูตรลดอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 28 มิ.ย. 2552

**โรคอ้วน** เป็นปัญหาอย่างหนึ่งที่มีสถิติผู้เป็นมากขึ้นเรื่อยๆ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการตามใจ ปากกินหรือบริโภคแบบไม่บันยะบันยัง เพียงแค่อัดหลักให้อร่อยลิ้นเป็นฟูดเรียบบุจนพุงกาง และปัจจัยอีกอย่างหนึ่งมาจากอาหารที่รับประทานเข้าไปมีไขมันสูง แป้งหรือน้ำตาลเยอะ ผักผลไม้รับประทานน้อยหรือบางคนไม่กินเลย แผลอแผลลิ้นเตี้ยวน้ำหนักเพิ่มขึ้น ตัวอ้วนกลมปุก คัดจะลดน้ำหนักให้เหลือเท่าเดิมก็สายเกินไป ลดได้ยากแล้วถึงตอนนี้โรคต่างๆก็จะตามมา หลายโรค **ดังนั้นจึงควรระวังในเรื่องการกิน อย่าได้ตามใจปากอย่างเด็ดขาด**

**อย่างไรก็ตาม** ในสวนของสมุนไพร **มีสูตรใช้ลดความอ้วนมากมายหลายสูตรและสูตร** **ที่ทำง่ายและได้ผลดีได้แก่ วิธีเอา “ยานาง”** ทั้งต้น มีขายตามแผงขายพืชผักพื้นบ้าน ตามตลาดสดทั่วไป เป็นกำ ก่าละ 5-10 บาท ไซ้ทั้งกำล้างน้ำให้สะอาดต้มน้ำหว่ามยาจนเดือด **ดื่มขณะอุ่น 3 เวลา ก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ ครั้งละ 1 แก้ว** ต้มกินจนยาจืด ทุบกินเรื่อยๆจะช่วยให้น้ำหนักค่อยๆลดลงได้ **แต่ไม่ใช่ลดแบบฮวบฮาบ** เมื่อน้ำหนักอยู่ในระดับที่ต้องการแล้วจะหยุดกินก็ได้ **ขอสำคัญต้องควบคุมอาหารด้วยจะได้ผลดี และเร็ว**

ยานาง หรือ **TILIACORA TRIANDRA DIELS** อยู่ในวงศ์ **MENISPERMACEAE** เป็นไม้เลื้อย พบขึ้น ตามป่าผลัดใบ ป่าดงดิบ และป่าโปร่ง ทุกภาค ของประเทศไทย **มีสรรพคุณเฉพาะ** ทั้งต้นปรุงเป็นยาแก้ไขกลับ ใบเป็นยาถอนพิษ การช่วยถอนพิษ แก้ไขและลดความร้อนในร่างกาย อีกทั้งยังเป็นพืชที่ให้แคลเซียมและวิตามินซีค่อนข้างสูง และยังให้สารอาหารอื่นๆ เช่น ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 และเบตา-แคโรทีน หากกินทั้งใบก็จะมีเส้นใยมาก สรรพคุณของใบยานางช่วยถอนพิษ แก้ไข แก้กามโรค เมารือ แก่โรคหัวใจและกล้ามเนื้อหัวใจ ขอแถมให้อีกนิด หากนำใบยานางมาสระผม จะช่วยทำให้ผมดกดำ ชลอมผมหงอกได้อีกต่างหาก