

โภชนาการ สุขภาพดี ด้วย น้ำสมุนไพร ใกล้ตัว

 **พิมวรรณ อนันต์กิจไพศาล**

สรรพคุณของสมุนไพรนานาชนิด ต่างช่วยในเรื่องการบำรุงร่างกายที่แตกต่างกันไป จะเป็นการดีอย่างยิ่งหากเราได้รู้จักคุณประโยชน์ เพื่อการนำมาบริโภคอย่างถูกวิธี เช่น การนำมาทำเป็นน้ำสมุนไพรที่นอกจากจะช่วยบำรุงระบบต่าง ๆ ในร่างกายแล้ว ก็ยังทำเป็นเมนูสร้างอาชีพได้อีกทางหนึ่งด้วย



ไกลโรค สุขภาพดี ด้วยน้ำสมุนไพรใกล้ตัว

พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล

ราคา 275 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล.

ไกลโรค สุขภาพดี ด้วยน้ำสมุนไพรใกล้ตัว.--กรุงเทพฯ : Feel Good Publishing, 2565.

272 หน้า.

1. เครื่องดื่มสมุนไพร. 2. สมุนไพร. I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN 978-616-578-517-4

ที่ปรึกษากฎหมาย	อนันต์ แยมเกษร น.บ. นม. น.ศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ	ดวงพร สุทธิสมบูรณ์
บรรณาธิการบริหาร	ชรอใจ ดันธพรสิริ
ผู้เขียน	พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล
บรรณาธิการ	อังสนา ปรีกษา
กองบรรณาธิการ	สิริพันธุ์ ศรีอรุณศักดิ์ ภัคจิรา ยศวิไล มธุรส เหมือนพลอย
พิสูจน์อักษร	สยมพร ภูมิคอนสาร
ออกแบบปก	มหาวิทยาลัย ใหม่สมสู
ศิลปกรรม	Cotton Candy Team

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ Feel Good

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 114 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguay.com> E-mail : feelgoodbook@hotmail.com

พิมพ์ที่

บริษัท พิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด

222 ซอยพระยาสุเรนทร์ 30

แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguay.com>

"Take care of your body.
It's the only place you have to live in."

-Jim Rohn

ดูแลร่างกายของคุณ
มันเป็นที่แห่งเดียวที่คุณจะอาศัยอยู่

-จิม รอน

คำนำสำนักพิมพ์

เราใช้ร่างกายตรากตรำทำงานโดยที่แทบจะไม่เคยใส่ใจ แม้แต่น้อยว่า ร่างกายเราจะทรุดโทรมไปมากแค่ไหน กว่าที่เรารู้ตัวอีกทีก็เมื่อล้มหมอนนอนฉนถูกหามเข้าส่งโรงพยาบาลนั่นแหละ เราถึงจะฉุฉุใจคิดได้ว่า มันถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องหันมาใส่ใจเรื่องสุขภาพร่างกายกันอย่างจริงจังสักที

ซึ่งการใส่ใจสุขภาพร่างกายของคนส่วนใหญ่ คือการชว่นชววยหาวิตามิน อาหารเสริมต่างๆ มาบำรุงกำลังกันอย่างมากมาย แต่เชื่อหรือไม่ว่า สิ่งต่างๆ ที่คุณหามาเสริมมาเติมเข้าไปในร่างกายนั้น กลับกลายเป็นการซ้ำเติมร่างกายให้ยิ่งต้องทำงานหนักขึ้นไปอีก อย่างแรกคือ อาหารเสริม หรือยาบำรุงเหล่านั้นเข้าไปในร่างกาย แต่ไม่สามารถถูกกำจัดออกได้ตามธรรมชาติ ก็ยิ่งทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายต้องทำงานหนักขึ้นอีก

ในสมัยโบราณ ที่การแพทย์ตะวันตกยังไม่เป็นที่แพร่หลาย คนไทยมีภูมิปัญญาที่ถูกส่งต่อมาตั้งแต่โบราณ เวลาที่เราท้องอืดท้องเฟ้อ คนรุ่นปู่ย่าของเราก็มักจะเดินเข้าครัว หยิบกะเพรา ใบแมงลัก มาเคี้ยว หรือหาขิงแก่มาหั่นเป็นแว่นแล้วต้มน้ำเพื่อดื่ม ก็จะช่วยให้อาการดีขึ้นในไม่ช้า เหล่านี้ล้วนเป็นสรรพคุณของพืชสวนครัวที่นับเป็นสมุนไพรไทยขนานเอก

โดยส่วนใหญ่ หนังสือที่เกี่ยวกับสมุนไพรไทยจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะของพืชเหล่านั้น สรรพคุณ รวมถึงสูตรในการช้ยา

ตามตำราโบราณ ซึ่งทั้งหมดของยาสมุนไพร มีไว้เพื่อการรักษาโรค และอาการต่างๆ ให้ทุเลาขึ้นเท่านั้น หากแต่สูตรการใช้สมุนไพรไทยเพื่อบำรุงหรือดูแลร่างกาย กลับไม่ค่อยมีการนำเสนออีก

“ไกลโรค สุขภาพดี ด้วยน้ำสมุนไพรใกล้ตัว” เล่มนี้ รวบรวมสูตรน้ำสมุนไพร ที่มีการทดลองปรับปรุงสูตรเพื่อให้รสชาติที่เหมาะสมสำหรับการดื่มเพื่อบำรุงสุขภาพ พร้อมด้วยสรรพคุณของสมุนไพรเหล่านั้นได้อย่างครบถ้วน

อ่านแล้วนำไปทำดื่มดูนะคะ เชื่อเป็นอย่างยิ่งว่า สุขภาพที่ดี จะเป็นของคุณๆ ทุกท่านอย่างแน่นอน

ปรารถนาดี

บรรณาธิการ

คำนำผู้เขียน

เมื่อได้ยินคำว่าสมุนไพรคุณคงจะส่ายหน้าทันที เพราะรู้ดีว่ามันต้องมีรสชาติขม กลิ่นที่ไม่ชวนกิน ตลอดจนถึงด่างๆ ต่างๆ ถึงจะรู้ดีว่ามันมีประโยชน์และสรรพคุณที่ดีต่อร่างกายมากเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าให้เลือกระหว่างกินหรือไม่กิน คุณคงเลือกที่จะไม่กินมากกว่าเป็นแน่

คนส่วนใหญ่จะนึกถึงสมุนไพรที่ต่อเมื่อยาแผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาอาการหรือโรคที่เป็นอยู่ได้แล้ว จึงนึกถึงสมุนไพรหรือการรักษาแบบแผนโบราณ ไม่ว่าจะเป็นแผนจีนหรือแผนไทย อีกทั้งสมุนไพรไม่ใช่จะใช้เพื่อรักษาโรคเท่านั้น แต่สามารถใช้เป็นประจำเพื่อบำรุงร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

ถ้าหากคุณมองสมุนไพรแบบไม่มีอคติ คุณจะรู้ว่าศาสตร์ทางด้านสมุนไพรเดี๋ยวนี้รุดหน้าไปมาก สามารถใช้รักษาได้ตรงกับโรค และตรงกับอาการมากกว่าเมื่อก่อน นั่นคือหวังผลได้ มีการค้นพบสรรพคุณต่างๆ ที่เชื่อว่าสามารถเยียวยาและป้องกันโรคที่แม้แต่แพทย์แผนปัจจุบันก็รักษาได้ยาก

แต่ถึงแม้จะชักแม่น้ำทั้งห้า หรือหาเหตุผลดีๆ มากมายแค่ไหนมาหาว่าน่าล่อมคุณก็ตาม แต่ความรู้สึกที่ว่ารสชาติขมของน้ำสมุนไพรมันแย่มากๆ ก็ไม่สามารถลบเลือนไปได้อยู่ดี

แต่ความคิดนั้นจะเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง เพราะสูตรทำน้ำสมุนไพรที่กำลังจะผ่านสายตาคุณต่อไปนี้ จะทำให้คุณปรับเปลี่ยน

ความคิดที่มีมาแต่ก่อนนั้น ไม่ว่าจะป็นรชชาติ ตลอดจนสีสัน จะไม่เป็นแบบเดิมอีกต่อไป ซึ่งจะทำให้คุณมีทัศนคติต่อน้ำสมุนไพรมีมากกว่าหน้านี้เปลี่ยนไปจากเดิม

สูตรที่นำเสนอมานสายตาเหล่านี้ คุณน่าจะคัดสรรและลองลิ้มรสน้ำสมุนไพรมที่เหมาะสมแก่คุณได้ไม่มากก็น้อยเพื่อใช้ในการบำรุงสุขภาพ และเยียวยารักษาโรคที่รุมเร้า แต่ประโยชน์ใดใดก็ตาม จะไม่เกิดขึ้นเลย ถ้าคุณอ่านเพียงอย่างเดียว

ลองดูนะคะ นำสูตรที่เรารวบรวมมาไว้ไปลองทำ ลองดื่ม หากรสชาติยังไม่เป็นที่ถูกใจก็อาจปรับส่วนผสมเล็กน้อยได้ สรรพคุณที่มี จะช่วยให้เข้าใจคำว่า ‘หวานเป็นลม ขมเป็นยา’ ได้อย่างถ่องแท้ ซึ่งผู้อ่านสามารถนำไปปรุงได้ด้วยตัวเองอย่างง่ายดาย

พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล

สารบัญ

สมุนไพร เรื่องใกล้ตัว	12
สมุนไพรแก้ข้อใน บำรุงประสาท 'น้ำใบบัวบก'	14
สมุนไพรแก้หอบหืด บำรุงเลือด-บำรุงหัวใจ 'น้ำเตยหอม'	17
สมุนไพรลดการอักเสบ บำรุงเลือด-ขับลม 'น้ำขิง'	20
สมุนไพรควบคุมน้ำตาล บำรุงกระเพาะอาหาร 'น้ำผักกระเจี๊ยบอ่อน'	22
สมุนไพรบำรุงตับ และเร่งการขับถ่าย 'น้ำกระเจี๊ยบแดง'	25
สมุนไพรไกลเมะเรจ 'น้ำกะหล่ำปลี'	28
สมุนไพรขับปัสสาวะ บำรุงเลือด-บำรุงหัวใจ 'น้ำกล้วยสุก'	31
สมุนไพรเรียกน้ำนม ลดน้ำหนัก บำรุงกันเบาหวาน 'น้ำดอกกล้วย (หัวปลี)'	34
สมุนไพรครอบจักรวาล ช่วยให้เจริญอาหาร 'น้ำนมข้าวโพด'	37
สมุนไพรลดอาการบวม น้ำ บำรุงไต 'น้ำขิงข้าวโพด'	40
สมุนไพรบำรุงน้ำนม ซ้ำเชื้อในลำไส้ 'น้ำเมล็ดขนุน'	43
สมุนไพรดับพิษสุรา บำรุงเลือด-ขับเลือดเสีย 'น้ำขนุน'	46
สมุนไพรแก้ท้องเดิน รักษาแผลในลำไส้ 'น้ำลูกขนุนดิบ'	48
สมุนไพรช่วยให้ระบาย ลดน้ำตาลในกระแสเลือด 'น้ำน้ำเต้า'	50
สมุนไพรบำรุงน้ำนม ไล่พิษร้อน ถอนพิษไข้ 'น้ำน้ำเต้าอ่อน'	53
สมุนไพรบำรุงเลือด-หัวใจ ลดอาการบวม น้ำ 'น้ำดอกจำปา'	55
สมุนไพรแก้เบาหวาน ลดอาการท้องผูก 'น้ำรากจำปา'	57
สมุนไพรบำรุงหัวใจ บำรุงระบบประสาท 'น้ำดอกบัวหลวง'	59
สมุนไพรบำรุงธาตุ ดับพิษไข้-แก้กระหาย 'น้ำรากบัว'	61
สมุนไพรบำรุงสายตา เรียกกำลัง-เพิ่มความสดชื่น 'น้ำใบตำลึง'	64
สมุนไพรบำรุงธาตุ-บำรุงหัวใจ แก้ท้องอืด-จุกเสียด 'ซูปพริกไทย'	67

สมุนไพรช่วยการนอนหลับ กระจายเลือดลม 'น้ำใบพริกไทย'	70
สมุนไพรลดการอักเสบของลำไส้ 'น้ำมะตูม'	73
สมุนไพรถ่ายพยาธิ ฆ่าเชื้อโรคในลำไส้ 'น้ำรากทับทิม'	76
สมุนไพรเรียกน้ำย่อย ดูแลกระเพาะ-ลำไส้ 'ชาเมล็ดทับทิม'	78
สมุนไพรเรียกกำลัง เพิ่มภูมิต้านทานโรค 'น้ำคั้นเมล็ดทับทิม'	81
สมุนไพรดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ 'ซूपบวบเหลี่ยม'	83
สมุนไพรบำรุงสายตา รักษาแผลในกระเพาะอาหาร 'น้ำคั้นน้ำ'	86
สมุนไพรบำรุงเลือด แก้ท้องผูก 'น้ำใบโพธิ์'	89
สมุนไพรดูแลทางเดินอาหาร ลดการท้องอืด-ท้องเฟ้อ 'น้ำมะระจีน'	91
สมุนไพรบำรุงธาตุ รักษาโรคตับ-โรคม้าม 'น้ำมะระขี้นก'	94
สมุนไพรบำรุงเลือด ขับลมในกระเพาะ 'น้ำเมล็ดยี่ห่วย'	97
สมุนไพรควบคุมน้ำหนัก ดูแลกระเพาะอาหาร 'น้ำเมล็ดแมงลัก'	99
สมุนไพรฆ่าเชื้อลดการอักเสบ เรียกน้ำย่อย 'ชาใบแมงลัก'	102
สมุนไพรลดความดัน บำรุงหัวใจ 'น้ำคั้นหัวหอมใหญ่'	104
สมุนไพรบำรุงโลหิต ขับลม-ขับเสมหะ 'น้ำหอมแดง'	107
สมุนไพรบำรุงไต ฆ่าเชื้อ-แก้หวัด 'น้ำตะไคร้'	110
สมุนไพรแก้เบาหวาน 'น้ำมะเขือยาว'	113
สมุนไพรช่วยให้เจริญอาหาร ฆ่าเชื้อ-ขับเลือดเสีย 'น้ำองุ่น'	116
สมุนไพรบำรุงกำลัง แก้อาการนอนไม่หลับ 'ชาดอกมะรุม'	119
สมุนไพรบำรุงร่างกายสูตร 2 'ชาใบมะรุม'	121
สมุนไพรบำรุงร่างกาย เป็นยาระบายอ่อนๆ 'น้ำฝักมะรุม'	124
สมุนไพรแก้ไข้หวัด ช่วยระบบขับถ่าย 'น้ำมะขาม'	127
สมุนไพรบำรุงสายตา แก่ร้อนใน 'น้ำยอดมะขาม'	130
สมุนไพรบำรุงธาตุ แก้เบาหวาน 'น้ำอบเชย'	132

สมุนไพรมำรุงหัวใจ ลดอาการบวม น้ำ 'น้ำลูกท้อ'	134
สมุนไพรมำรุงกำลัง สลายนิ่ว 'น้ำอ้อย'	136
สมุนไพรมำรุงหัวใจ ลดไข้ 'น้ำมะเฟือง'	139
สมุนไพรมำรุงสายตา ขับน้ำส่วนเกิน 'น้ำมะละกอสุก'	142
สมุนไพรมำรุงน้ำนม บำรุงเลือด 'น้ำรากมะละกอ'	145
สมุนไพรมำรุงภูมิคุ้มกัน บำรุงไต 'น้ำแตงกวา'	148
สมุนไพรมำรุงร่างกาย ปรับสมดุลธาตุ 'น้ำมะเขือเทศ'	150
สมุนไพรมำรุงร่างกาย บำรุงกระเพาะ-หัวใจ 'น้ำแตงโม'	153
สมุนไพรมำรุงสุขภาพ ลดอาการบวม น้ำ 'น้ำเปลือกแตงโม'	156
สมุนไพรมำรุงเลือด รักษาเบาหวาน 'น้ำมะนาว'	159
สมุนไพรมำรุง-รักษาดวงตา เป็นยาระบายอ่อนๆ 'น้ำมะม่วงสุก'	162
สมุนไพรมำรุงกำลัง คลายเส้น 'น้ำสมอ'	165
สมุนไพรมำรุง-ขับน้ำ ขับพิษร้อน-ถอนพิษไข้ 'น้ำใบสะระแหน่'	168
สมุนไพรมำรุงกระษัย ขับพิษไอน์ 'น้ำกะเพรา'	171
สมุนไพรมำรุงสายตา ขับพิษไข้ 'น้ำดอกอัญชัน'	174
สมุนไพรมำรุงหัวใจ คลายกล้ามเนื้อ 'น้ำส้มโอ'	177
สมุนไพรมำรุงร่างกาย ลดไข้-แก้ร้อนใน 'น้ำมังกุด'	180
สมุนไพรมำรุงสุขภาพ ควบคุมน้ำตาล-บำรุงไต 'น้ำเปลือกมังกุด'	183
สมุนไพรมำรุงหัวใจ บำรุงหัวใจ-ผิวพรรณ 'น้ำกระชาย'	186
สมุนไพรมำรุงธาตุ แก้พิษไข้ 'น้ำดอกแค'	188
สมุนไพรมำรุงสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์ 'น้ำกะทิ'	191
สมุนไพรมำรุงเลือด ชะลอวัย 'น้ำผักขาว'	194
สมุนไพรมำรุงขับพิษไข้ บำรุงร่างกาย 'น้ำผักทอง'	197
สมุนไพรมำรุงร่างกาย บำรุงสมอง 'น้ำนมถั่วเหลือง'	200

สมุนไพรบำรุงไขข้อ คลายกล้ามเนื้อ-เส้นเอ็น 'น้ำถั่วแระ'	203
สมุนไพรเบี่ยงคุณค่าสารอาหาร ช่วยให้คล่องตัว 'น้ำถั่วเขียว'	206
สมุนไพรบำรุงสายตา ตับพิษร้อน-ถอนพิษไข้ 'น้ำตำลึง'	209
สมุนไพรบำรุงร่างกาย บำรุงโลหิต 'น้ำทองพันชั่ง'	212
สมุนไพรลดน้ำตาล รักษาอาการท้องเดิน 'น้ำลูกหว่า'	216
สมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน บำรุงร่างกาย 'น้ำฝรั่งขึ้นก'	219
สมุนไพรสำหรับช่องปาก ขับพยาธิแก้ท้องเสีย 'น้ำใบฝรั่ง'	222
สมุนไพรบำรุงกำลัง แก้ไอ-เจ็บคอ 'น้ำมะขามป้อม'	225
สมุนไพรคุมธาตุ รักษาอาการท้องร่วง 'น้ำพญาสัตบรรณ'	228
สมุนไพรคุมธาตุ บำรุงโลหิต 'น้ำสั๊กทอง'	231
สมุนไพรรับมือโควิด บำรุงสุขภาพ 'น้ำฟ้าทะลายโจร'	234
สมุนไพรบำรุงโลหิต ขับน้ำส่วนเกิน 'ชาดอกคำฝอย'	238
สมุนไพรบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง 'น้ำหญ้าฝรั่ง'	241
สมุนไพรบำรุงกระดูก-ไขข้อ แก้ทอนซิลอักเสบ 'น้ำใบหูกวาง'	245
สมุนไพรบำรุงตับ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน 'น้ำเสาวรส'	248
สมุนไพรบำรุงสายตา รักษาอาการร้อนใน 'น้ำดอกโสน'	251
สมุนไพรกระจายเลือด แก้ปวดประจำเดือน 'น้ำดอกทานตะวัน'	254
สมุนไพรบำรุงเลือด แก้ปวดศีรษะ 'น้ำดอกดาวเรือง'	257
สมุนไพรฟอกเลือด รักษาอาการตกขาว 'น้ำดอกขบา'	260
สมุนไพรบำรุงหัวใจ ช่วยระบาย 'น้ำกุหลาบมอญ'	263
สมุนไพรแก้บวม 'น้ำดอกบานไม่รู้โรย'	266
สมุนไพรชูกำลัง บำรุงหัวใจ 'น้ำงาขาว'	269

สมุนไพรรื่องไกล้ตัว



สำหรับเรื่องของสมุนไพรรื่องไกล้ตัว หลายคนมักคิดว่าคงเป็นเรื่องที่ยากสำหรับตนเอง เพราะถึงจะอธิบายบอกหน้าตาของสมุนไพรรื่องไกล้ตัวชนิดยังไง ถ้าไม่รู้จักมาก่อนน้อยคนนักที่จะนึกหน้าตาของมันออก และเมื่อนึกหน้าตาไม่ออก ก็คงไม่มีใครที่จะเสี่ยงเอาสมุนไพรรื่องไกล้ตัวที่ไม่รู้จักมาใช้

ดีไม่ดีไปหยิบไปจับเอาที่มีหน้าตาคล้ายกันแต่นึกว่าใช้สมุนไพรรื่องไกล้ตัวที่ตนเองรู้จัก พลอยจะยิ่งแย่ไปกันใหญ่ ในส่วนนี้จึงเลือกเอาสมุนไพรรื่องไกล้ตัวที่หาไม่ยาก ชนิดที่เมื่อเอ่ยชื่อเป็นต้องร้องอ้อ หรือพอจะถามจนผู้เฒ่าผู้แก่ แล้วรู้ว่าพอจะหาได้จากที่ไหน เรียกว่าสามารถหยิบจับมาใช้ได้อย่างไม่ผิดพลาดผิดตัว

เรื่องของสุขภาพและการดูแลรักษาตัวเอง การพึ่งพาหมอเป็นเรื่องที่ดีก็จริง เพราะจะได้รักษาได้ถูกโรคถูกทาง แต่จะไปหาหมอทุกเรื่องมันก็ใช่ที่ อย่างปวดท้องนิดๆ หน่อยๆ ท้องอืด ท้องเฟ้อ นอนไม่ค่อยหลับ หรือบางที่อาการเหล่านี้มันก็เป็นๆ หายๆ ไปหาหมอในช่วงที่อาการไม่แสดงออก ตรวจไปแล้วก็ไม่เจออะไรอีก

สมุนไพร จึงเป็นทางเลือกที่เราน่าจะนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพร่างกายในเบื้องต้น สิ่งไหนพอหยาบหยาบได้ก็หยิบเอามาใช้ เพราะสิ่งที่อยู่รอบตัวเรามันเป็นยาชั้นดีทั้งนั้น เพียงแต่ว่าเรามองข้ามไปโดยไม่รู้ตัว เนื่องจากไม่รู้สรรพคุณของมัน แต่กับไปขวนขวายหาสิ่งที่อยู่ไกลตัวแทน

กลายเป็นว่าต้องลงทุนมากกว่าที่ควรจะเป็นโดยใช่เหตุ ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วคุณสามารถมีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ โดยที่ไม่ต้องลงทุนอะไรมากมายแต่อย่างใด เพราะยารักษาโรคตลอดจนยาอายุวัฒนะต่างๆ มันรายล้อมอยู่รอบตัวคุณอยู่แล้ว



สมุนไพรแก้ช้ำใน บำรุงประสาท 'น้ำใบบัวบก'



สำหรับสรรพคุณของใบบัวบกเป็นที่รู้กันดีว่า แก้ช้ำในได้อย่าง
ชะงัด แต่จะมีใครบ้างที่รู้ว่าใบบัวบกมีดียิ่งกว่าเป็นเพียงแค่น้ำแก้ช้ำ
ในเท่านั้น ในใบบัวบกจะมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะ
วิตามินซีที่มีคุณสมบัติในการเพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกัน และช่วยใน
การสังเคราะห์คอลลาเจนที่ช่วยในการสร้างเคราตินและกระชับผิว

อีกทั้งยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระชั้นดี เช่นเดียวกับสารไกลโคไซด์
(Glycosides) อีกหลายชนิดในใบบัวบกที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระเช่นกัน
ซึ่งจะช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ และช่วยในการป้องกันมะเร็ง

ส่วนผสม (สำหรับ 2 แก้ว)

ใบบัวบกสด	500	กรัม
น้ำเชื่อม	300	CC
เกลือป่น		

ขั้นตอนการทำ

- ล้างใบบัวบกให้สะอาด คัดเอาใบที่ซ้ำและเน่าออกให้หมด ใช้มีดซอยใบบัวบกเป็นท่อนเล็กๆ นำไปปั่นให้ละเอียดด้วยเครื่องปั่นแล้วใช้ผ้าขาวบางกรองเอาแต่น้ำ หรือจะใช้เครื่องคั้นแยกกากก็ได้ เพื่อจบภายในขั้นตอนเดียว

- นำไปผสมสมมน้ำเชื่อมเพื่อให้ทานได้ง่ายขึ้น เสิร์ฟพร้อมกับน้ำแข็งจะช่วยเรียกความสดชื่น ดับกระหาย แต่ถ้าจะดื่มเพื่อบำรุงเลือดหรือแก้ช้ำใน ให้นำไปต้มจนเดือด ต้มตอนที่อุ่นๆ จะช่วยละลายเลือดที่จับตัวเป็นลิ่ม

- หากต้องการทำตามสูตรโบราณ ให้ตำด้วยครกหินแทนการใช้เครื่องปั่นหรือเครื่องคั้นแยกกาก แล้วใช้ผ้าขาวบางกรองเอาไว้แต่น้ำกากที่เหลือนำไปตากแดดให้แห้งเก็บเอาไว้ใช้ทำเป็นลูกประคบ เวลาใช้ก็เพียงแค่ห่อด้วยผ้าขาวบางหนึ่งให้ร้อน ใช้ประคบแก้บวมช้ำจากการถูกกระแทก

สรรพคุณ

ใบบัวบกมีฤทธิ์เป็นยาเย็น ให้วิตามินซีและวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตาและเสริมภูมิคุ้มกัน แก้ไข้ใน แก้อ่อนเพลีย ลดความดันโลหิต บำรุงระบบเลือด ช่วยให้เลือดหมุนเวียนได้ดี ช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง เป็นยาขับปัสสาวะอ่อนๆ ช่วยลดน้ำส่วนเกินในร่างกาย แก้อาการปวดหัวไมเกรน บำรุงระบบประสาท ช่วยเพิ่มสมาธิ



สมุนไพรแก้หอบหืด
บำรุงเลือด-บำรุงหัวใจ
‘น้ำเตยหอม’



ขนมไทยที่มีสีเขียวมักจะเกิดจากการผสมน้ำคั้นใบเตย ทำให้ได้สีเขียวที่เป็นธรรมชาติ และมีกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์ แลวกภาคใต้จะเรียกเตยหอมด้วยชื่อว่า “ปะแนะวอจิง”

มาเลเซียเองก็เรียกด้วยชื่อนี้เช่นกัน ทางแถบนั้นนิยมนำเตยหอมใส่ในกาน้ำชาเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม ใช้ดื่มในตอนเช้าเพื่อเรียกกำลัง และเรียกความสดชื่น แต่ทว่าเตยหอมไม่ได้มีดีแค่แต่งสีแต่งกลิ่น แต่มีดีกว่าที่กล่าวมามากมาย อย่างน้อยๆ เตยหอมก็ได้ชื่อว่าเป็นยาบำรุงหัวใจชั้นดี

ส่วนผสม (สำหรับ 2 แก้ว)

เตยหอม	200	กรัม
น้ำเชื่อม	500	กรัม
เกลือป่นเล็กน้อย		

ขั้นตอนการทำ

- ล้างใบเตยให้สะอาด นำไปปั่นให้ละเอียดด้วยเครื่องปั่นและใช้ผ้าขาวบางกรองเอาแต่น้ำ หรือจะใช้เป็นเครื่องคั้นแยกกากแทนก็ได้ กากที่เหลือห่อด้วยผ้าขาวบางเก็บเอาไว้

- แต่ถ้าเป็นสูตรโบราณจะใช้ครกหินในการตำเพื่อคั้นน้ำใบเตย จะยิ่งทำให้เซลล์ของใบเตยแตกละเอียดได้ยิ่งขึ้น

- ต่อด้วยการนำน้ำคั้นใบเตยผสมกับน้ำเชื่อม 500 CC เคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ จนเดือด อย่าลืมนำกากใบเตยที่ห่อด้วยผ้าขาวบางลงไปด้วย

- คุณอาจจะไม่ต้องห่อด้วยผ้าขาวบางก็ได้แต่ค่อยใช้ผ้าขาวบางกรองเอากากใบเตยออกที่หลัง เวลาเสิร์ฟให้เสิร์ฟพร้อมน้ำแข็งจะช่วยเพิ่มรสชาติให้ดียิ่งขึ้น

สรรพคุณ

น้ำเตยหอมจะมีรสชาติดหวานหอม ช่วยเรียกกำลังวังชา มีฤทธิ์เป็นยาเย็นช่วยไล่พิษร้อนจากแสงแดด ลดอุณหภูมิร่างกายเวลาเป็นไข้

หวัด ช่วยบำรุงเลือด บำรุงหัวใจ แก้อาการหอบหืด

ถ้าต้องการเพิ่มสรรพคุณในการรักษาโรคเบาหวาน ให้เพิ่มส่วนที่เป็นรากเข้าไปด้วยสัปดาห์ประมาณ 20 – 30 กรัม เตยหอมยังอุดมไปด้วยแคลเซียมช่วยรักษาโรคโลหิตจาง ช่วยลดความเครียด ลดอาการกล้ามเนื้อหดเกร็ง หรือการเป็นตะคริว

