

4 สุดยอดน้ำสมุนไพร.....ประโยชน์เพียบ

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ค. 2552

ปัจจุบันมีการนำสมุนไพรมาทำเป็นเครื่องดื่มมากมาย ซึ่งน้ำสมุนไพรเหล่านี้ล้วนแต่มีประโยชน์

- ✘ **1. น้ำใบบัวบก** : น้ำใบบัวบกมีวิตามินเอสูงมาก เหมาะสำหรับคนที่ต้องไปช้สายตาทำงานหนักอยู่เป็นประจำ เพราะจะช่วยให้สายตาดีได้อย่างดี และยังมีแคลเซียมและวิตามินบี1 สูงกว่าผักชนิดอื่นอีกด้วย ประโยชน์อื่นๆ ของน้ำใบบัวบกคือ ไซแกฆ่าใน แกฟกฆ่าต้าเขียว แกรอนใน บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ ถัดม้ทุกวันเป็นเวลา 1 อาทิตยจะชวยลดความดันโลหิตได้ แกผลอ๊กเสบและรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ทำให้เลือดแข็งตัวเร็ว ชวยขับปัสสาวะ
- ✘ **2. น้ำว่านหางจระเข้** : ประโยชน์ของว่านหางจระเข้อยู่ที่วันซึ่งมีประสิทธิภาพในการสมานแผล ทำให้แผลหายเร็ว ชวยเร่งการเจริญเติบโตของเซลล์ที่อยู่รอบๆ แผล และถาเอาไปทานก็ชวยบำรุงร่างกาย ทำให้หายอ่อนเพลีย ชวยให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ แต่เนื่องจากสารสำคัญในว่านหางจระเข้จะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อใช้สดๆ ดังนั้นเมื่อตัดออกมาแล้วจึงควรใช้ทันที อย่าวางทิ้งไว้ และก่อนใช้ควรล้างยางสีเหลืองๆ ออกให้หมดก่อน เพื่อไม่ให้เกิดอาการคันหรือแพ้ในภายหลัง
- ✘ **3. น้ำลูกเดือย** : เป็นเครื่องดื่มที่อุดมไปด้วยฟอสฟอรัส จึงชวยบำรุงกระดูกได้ดี เหมาะสำหรับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต นอกจากนี้ยังมีวิตามินเอที่ชวยบำรุงสายตา ชวยให้เจริญอาหารและเหมาะที่เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยที่กำลังพักฟื้น คนสูมยก่อนใช้น้ำลูกเดือยเป็นยาขับปัสสาวะ แกรอนใน บำรุงไต บำรุงกระเพาะอาหารและมาม แกอาหารคลื่นไสอาเจียน และโรคทองรวงไต
- ✘ **4. น้ำขิง** : อุดมไปด้วยแคลเซียมที่ชวยบำรุงกระดูกและฟัน สารเบต้าแคโรทีนในน้ำขิงสามารถชวยต้านมะเร็งได้ และยังมีคุณสมบัติเป็นยาแกทงอืด ทงเฟอ ขับเสมหะ คลื่นไสอาเจียน เมารถหรือเมาเรือ ลดการจับตัวของลิมเลือด ชวยเพิ่มการหลั่งน้ำดีและน้ำย่อย ทำให้ระบบย่อยทำงานได้ดีขึ้น

ที่มา รพ.ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติและวิชาการดอทคอม