

*** สูตรการทำน้ำสมุนไพรร ***

นำเสนอเมื่อ : 21 ส.ค. 2552

น้ำสมุนไพรรคะ.....

น้ำสมุนไพรรคะนั้นจริงๆแล้วมีมากมายหลายชนิด แต่ที่คัดเลือกลำเสนอในวันนี้มี ๗ ชนิด แต่ละชนิดก็มีประโยชน์และสรรพคุณแตกต่างกันไป สามารถดื่มได้ ทั้งแบบร้อนและแบบเย็น ปัจจุบันนี้มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อสุขภาพมากขึ้น น้ำสมุนไพรรคะก็เหมือนกัน มีแบบบรรจุของสำเร็จรูปขายตามร้านค้า ซึ่งส่วนมากจะบรรจุของให้มีขนาดพอชงกับน้ำร้อน ๑ แก้ว ได้รสชาติกำลังดี แต่แบบนี้ จะมีข้อเสีย คือ มีน้ำตาลผสมในส่วนที่ผสมที่สูง ฉะนั้นถ้าคุณแม่มืออาชีพจะใช้เวลาทำเองก็จะดีกว่าคะ แล้วยิ่งถ้าใช้น้ำตาลกรวดได้จะดีมากคะ ยิ่งทำให้ได้รสชาติที่เข้มข้น และควบคุมความหวานจากน้ำตาลได้ด้วย

อยากแนะนำว่า สำหรับน้ำสมุนไพรรคะถ้าใครสามารถดื่มแบบไม่ใส่น้ำตาลได้ก็จะดี (มาก) นะคะ เพราะการบริโภคน้ำตาลมาก อาจทำให้เกิดโทษกับร่างกายได้ สำหรับสูตรการทำน้ำสมุนไพรรคะครั้งนี้ ต้องขอขอบคุณอาจารย์กษา วิมลเมธี จากศูนย์แพทย์ไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช ไร่ ณ ที่นี้ด้วยนะคะ



สรรพคุณ : บรรเทาเสมหะในคอ แก้อ่อนเพลีย แก้กะหายน้ำ ขับเสมหะ บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร ช่วยกระจายเลือด

วิธีทำ : ถ้าบ้านใครมีต้นกระเจี๊ยบจะใช้ดอกกระเจี๊ยบสด (หรือใช้ดอกแห้งที่มีขายทั่วไปก็ได้) ๕๐๐ กรัม ต้มกับน้ำ ๓ ลิตร เติมน้ำตาลกรวด ๓๐๐ กรัม ตมนาน ๕ นาที เสร็จแล้วทิ้งไว้ให้เย็น นำผ้าขาวบางมากรองแล้วแช่ตู้เย็นเก็บไว้เป็นเครื่องดื่มได้เลย

น้ำใบบัวบก

สรรพคุณ : แก้อ่อนใน กระหายน้ำ ชุ่มคอ แก้อ่อนเพลีย แก้อาการใน

วิธีทำ : ใช้ต้นสดทั้งใบ ก้าน และราก ล้างน้ำให้สะอาด ต้มน้ำหรือใช้เครื่องปั่นให้ละเอียด เติมน้ำลงไปเล็กน้อยผสมให้เข้ากัน ใช้ผ้าขาวบางกรองกากออกผสมน้ำตาล เติมน้ำแข็งเป็นเครื่องดื่มได้เลย



หรือจะใช้สูตรต้มก็มีดังนี้ ใช้ใบ และก้านสดประมาณ ๕๐๐ กรัม ต้มกับน้ำ ๒ ลิตร เติมน้ำตาลกรวด ๒๐๐ กรัม ถ้ามีใบเคยใส่ลงไปด้วยนิดหน่อย ต้มนาน ๕ นาที เสร็จแล้ว ทิ้งไว้ให้เย็น นำผ้าขาวบางมากรองแล้วแช่ตู้เย็นเก็บไว้เป็นเครื่องดื่มได้เลย



น้ำใบบัวบก

สรรพคุณ : แก้อ่อนใน กระหายน้ำ ชุ่มคอ แก้อ่อนเพลีย แก้อาการใน

วิธีทำ : ใช้ต้นสดทั้งใบ ก้าน และราก ล้างน้ำให้สะอาด ต้มน้ำหรือใช้เครื่องปั่นให้ละเอียด เติมน้ำลงไปเล็กน้อยผสมให้เข้ากัน ใช้ผ้าขาวบางกรองกากออกผสมน้ำตาล เติมน้ำแข็งเป็นเครื่องดื่มได้เลย หรือจะใช้สูตรต้มก็มีดังนี้ ใช้ใบและก้านสดประมาณ ๕๐๐ กรัม ต้มกับน้ำ ๒ ลิตร เติมน้ำตาลกรวด ๒๐๐ กรัม ถ้ามีใบเคยใส่ลงไปด้วยนิดหน่อย ต้มนาน ๕ นาที เสร็จแล้ว ทิ้งไว้ให้เย็น นำผ้าขาวบางมากรองแล้วแช่ตู้เย็นเก็บไว้เป็นเครื่องดื่มได้เลย

น้ำขิง

สรรพคุณ : บรรเทาอาการท้องอืด จุก แน่นท้อง แก้อาเจียน ขับลม ทำให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันการเมารถ เมารถเรือ

วิธีทำ : ใช้ขิงสดหรือแห้ง ๓๐๐ กรัม ต้มกับน้ำ ๒ ลิตร เติมน้ำตาลกรวด ๒๐๐ กรัม ต้มนาน ๕ นาที เสร็จแล้วทิ้งไว้ให้เย็น นำผ้าขาวบางมากรองแล้วแช่ตู้เย็นเก็บไว้เป็นเครื่องดื่มได้เลย



น้ำขิง

สรรพคุณ : บรรเทาอาการท้องอืด จุก แน่นท้อง แก้อาเจียน ขับลม ทำให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันการเมารถ เมาเรือ

วิธีทำ : ใช้ขิงสดหรือแห้ง ๓๐๐ กรัม ต้มกับน้ำ ๒ ลิตร เติมน้ำตาลกรวด ๒๐๐ กรัม ต้มนาน ๕ นาที เสร็จแล้วทิ้งไว้ให้เย็น นำผ้าขาวบางมารองแล้วแช่ตู้เย็นเก็บไว้เป็นเครื่องดื่มได้เลย



น้ำมะตูม

สรรพคุณ : บำรุงไฟธาตุ ช่วยให้เจริญอาหาร แก้อาเจียน น้ำ แก้อาเจียน ท้องร่วงเรื้อรังในเด็ก

วิธีทำ : ใช้ผลมะตูมดิบ นำมาขูดผิวที่ลูกออกให้หมด แล้วหั่นเป็นแว่นบางๆ ตากแดดให้แห้งหรือพอบวม (ถ้าไม่สะดวกให้หาซื้อแบบแห้งสำเร็จรูปแล้วก็ได้) ใช้ประมาณ ๕ แว่น ต้มกับน้ำ ๑ ลิตร เติมน้ำตาลกรวด ๒๐๐ กรัม ต้มนาน ๕ นาที เสร็จแล้วทิ้งไว้ให้เย็น นำผ้าขาวบางมารองแล้วแช่ตู้เย็นเก็บไว้ เป็นเครื่องดื่มได้เลย

น้ำเก็กฮวย

สรรพคุณ : บรรเทาอาการร้อนใน ทำให้ชุ่มชื้น แก้กะหายน้ำ

วิธีทำ : ใช้ดอกเก็กฮวย ๑๕-๒๐ ดอก ต้มกับน้ำ ๑ ลิตร เติมน้ำตาลกรวด ๒๐๐ กรัม ต้มนาน ๕ นาทีเสร็จแล้วทิ้งไว้ให้เย็น นำผ้าขาวบางมารองแล้วแช่ตู้เย็นเก็บไว้เป็นเครื่องดื่มได้เลย



น้ำเก็กฮวย

สรรพคุณ : บรรเทาอาการร้อนใน ทำให้ชุ่มชื้น แก้กะหายน้ำ

วิธีทำ : ใช้ดอกเก็กฮวย ๑๕-๒๐ ดอก ต้มกับน้ำ ๑ ลิตร เติมน้ำตาลกรวด ๒๐๐ กรัม ต้มนาน ๕ นาทีเสร็จแล้วทิ้งไว้ให้เย็น นำผ้าขาวบางมารองแล้วแช่ตู้เย็นเก็บไว้เป็นเครื่องดื่มได้เลย

น้ำตะไคร้

สรรพคุณ : บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเปรี้ยว หอบเหนื่อย ช่วยขับปัสสาวะ ขับลมในลำไส้

วิธีทำ : ใช้รากและลำต้น หั่นเป็นฝอยบางๆ ๒๐๐ กรัม ต้มกับน้ำ ๑ ลิตร เติมน้ำตาลกรวด ๒๐๐ กรัม ระหว่างที่ต้มให้คอยตักฟองทิ้งด้วย ต้มนาน ๕ นาทีพอเดือดแล้วยกลงได้ อย่าต้มเคี่ยวไว้นานเกินไป เพราะน้ำจะเปลี่ยนสีไม่น่ากิน เสร็จแล้วทิ้งไว้ให้เย็น นำผ้าขาวบางมารองแล้วแช่ตู้เย็นเก็บไว้เป็นเครื่องดื่มได้เลย



น้ำตะไคร้

สรรพคุณ : บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเปรี้ยว หอบเหนื่อย ช่วยขับปัสสาวะ ขับลมในลำไส้

วิธีทำ : ใช้รากและลำต้น หั่นเป็นฝอยบางๆ ๒๐๐ กรัม ต้มกับน้ำ ๑ ลิตร เติมน้ำตาลกรวด ๒๐๐ กรัม ระหว่างที่ต้มให้คอยตักฟองทิ้งด้วย ต้มนาน ๕ นาที พอเดือดแล้วยกลงได้ อยาต้มเคี่ยวไว้นานเกินไป เพราะน้ำจะเปลี่ยนสีไม่น่ากิน เสร็จแล้วทิ้งไว้ให้เย็น นำผ้าขาวบางมากรองแล้วแช่ตู้เย็นเก็บไว้เป็นเครื่องดื่มได้เลย



น้ำดอกคำฝอย

สรรพคุณ : ช่วยลดไขมัน บำรุงเลือด แก้มขี้เหนียงสูง ชุ่มคอ

วิธีทำ : ใช้ดอกคำฝอยแห้ง ๓๐๐ กรัม ห่อผ้าขาวไว้ นำมาต้มกับน้ำ ๒ ลิตร ต้มนาน ๕ นาที (ไม่ต้องใส่น้ำตาล เพราะใช้ต้มแบบน้ำชาได้) เสร็จแล้วอาจกรองให้สะอาดอีกครั้ง ใช้ดื่มตอนอุ่นๆ