

แนะ ? เก๊กฮวย? น้ำสมุนไพรบำบัดโรค

นำเสนอเมื่อ : 15 ต.ค. 2552

เก๊กฮวย.....เก๊กฮวย ที่ขึ้นชื่อ ถึงความอร่อย ราคาไม่แพง และยังเป็นที่ยิมนำมาประกอบอาหาร อีกทั้งยังมีสรรพคุณในการบำบัดโรคได้อีกด้วย

ถ้าจะกล่าวว่า พืชสมุนไพรเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนไทยก็คงไม่แปลก เพราะทั้งอาหารที่บริโภคก็มีส่วนประกอบของพืชสมุนไพร ซึ่งทั้งอร่อยและบำบัดโรค รวมถึงน้ำดื่มดับกระหายคลายร้อนที่เคยดื่มเคยจิบกันมาตั้งแต่เล็กแต่น้อยนั่นก็คือ **เก๊กฮวย** ที่ใช้ดื่มเพื่อดับกระหาย โดยไม่รบกวนจากรสชาติที่อร่อยชื่นใจแล้ว ยังก้ำนัลดวยประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ด้วยวันและเวลาผ่านไป ใครหลายคนคงลืมน้ำสมุนไพรเหล่านี้ไปแล้วลองยอนวันเวลากลับไปทบทวนความรู้สึกเมื่อครั้งวัยเยาว์ที่ได้ดื่มน้ำสมุนไพร ว่าทำให้เรามีแรงกระโดดโลดเต้นได้มากมายเพียงใด นอกจากนี้แล้วยังมีวิธีการทำที่ไม่ยากเลย ขั้นตอนง่าย ๆ ดังนี้

☒ วิธีทำ นำดอกเก๊กฮวย มาล้างน้ำ แล้วใส่ในหม้อต้มน้ำเดือด 5 นาที เติมน้ำตาลทราย ชิมรสตามใจชอบ จะได้เก๊กฮวย สีเหลืองอ่อนรสหวานเย็น ถัดองการให้นำสีเหลืองอ่อนมาต้มยั้งขึ้น ให้ใสเมล็ดพุทจีนต้มเคี่ยว เมล็ดพุทจีนจะให้สีเหลือง ทำให้น้ำ เก๊กฮวยมีสีสนสวยขึ้น

☒ การใช้ประโยชน์

ใช้เป็นอาหาร ดอกแห้ง ใช้ต้มน้ำดื่มทำเป็นน้ำเก๊กฮวย คุณค่าทางโภชนาการ

ใช้เป็นยา ทั้งคั้น ผสมกับพริกไทยดำ รักษาโรคโกโนเรีย

ใบ รักษาอาการปวดศีรษะ ดอก นำไปต้มน้ำใช้หยอดตา รักษาอาการเจ็บ กิน เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยเจริญอาหารช่วยระบายและช่วยย่อย

เห็นใหม่ว่า นอกจากจะมีรสชาติดี ราคาไม่แพง แล้วยังมีสรรพคุณในการบำบัดรักษาโรค บางโรคได้ดื่มได้ตลอดเวลา ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอีกด้วย

ส่วนวิธีการดื่มที่ถูกวิธี ควรดื่มแบบจิบช้าๆ และควรดื่มทันทีที่ปุงเสร็จ เพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหารและยา
การดื่มน้ำสมุนไพรชนิดเดียว ติดต่อกันเป็นระยะเวลาหลายๆ อาจทำให้เกิดการสะสมสารบางชนิดที่มีฤทธิ์ต่อร่างกายได้

การดื่มน้ำสมุนไพรร้อนๆ ที่มีอุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสขึ้นไปทำให้เยื่อเมือกในหลอดอาหารเสียหายภูมิคุ้มกันเฉพาะที่
และอาจทำให้มีการดูดซึมสารก่อมะเร็ง, จูรินทรีย์ ฯลฯ ได้ง่าย



ที่มา : thaihealth.or.th