

## เพลงรัก...คลายร้อน..

นำเสนอเมื่อ : 12 มี.ค. 2552

## น้ำสมุนไพรดับกระหาย



ในช่วงที่อากาศร้อน ๆ เช่นนี้ เชื่อแน่ ๆ ว่าใคร ๆ  
ต่างก็พยายามทุกวิถีทางที่จะดับร้อนกันแทบทั้งนั้น  
ไม่ว่าจะเป็นอยู่ในที่เย็น ๆ อย่างในห้องแอร์ หรือในที่ที่มีลมโกรก

ในขณะที่บางคนก็อาจจะเลือกสวมเสื้อผ้าที่ใส่แล้วให้ความรู้สึกเย็นสบาย  
ไม่ว่าร้อนจนเกินไปนัก ในขณะที่ใครอีกหลาย ๆ

คุณอาจจะเลือกหาของกินคลายร้อน ไม่ว่าจะเป็นไอศกรีม

น้ำแข็งไสหรืออื่น ๆ

ซึ่งในวันนี้เราเองก็อยากจะแนะนำน้ำสมุนไพรดับกระหายในช่วงหน้าร้อนนี้

เพราะเดี๋ยวนี้กระแสรักสุขภาพนั้นมาแรง

แต่มน้ำสมุนไพรนั้นก็ดีต่อร่างกายจริง ๆ

แต่มยังสามารถหาได้ง่ายในบ้านเรา แต่มยังมีราคาไม่แพงมากนักด้วย

**ซึ่งน้ำสมุนไพรที่เหมาะสมจะหาซื้อเพื่อคลายร้อนในช่วงนี้ได้แก่**

✘ **น้ำยาอุทัย** ซึ่งถือเป็นเครื่องดื่มที่มีมานานนมในบ้านเรา  
โดยหยดน้ำยาอุทัยในปริมาณที่พอดีกับน้ำเย็น ๆ

ไม่ว่าจะนำมูตีมเมื่อไหร่ก็ชื่นใจเมื่อนั้น

นอกจากนี้น้ำยาอุทัยยังมีสรรพคุณแก้กระหายน้ำ

แต่มยังช่วยทำลายเชื้อแบคทีเรียได้อีกด้วย

✘ **น้ำมะนาว** เป็นอีกหนึ่งเครื่องดื่มยอดฮิตที่มีมานานแล้ว

ทั้งนี้เพราะน้ำมะนาวนั้นช่วยไล่สัดชื่นกระปรี้กระเปร่า

และยังช่วยขับเสมหะได้อีกด้วย



✘ **น้ำกระเจี๊ยบ** ถือเป็นอีกหนึ่งเครื่องดื่มที่สามารถหาดื่มได้ทั่ว ๆ ไป นอกจากจะช่วยดับกระหายแล้ว ใครที่มีอาการร้อนในแนะนำให้ดื่มน้ำกระเจี๊ยบเลยก็ดียิว เพราะจะช่วยบรรเทาอาการดังกล่าวได้คะ

✘ **น้ำมะพร้าว** นั้นได้รับการยอมรับว่ามีประโยชน์มาแต่ไหนแต่ไร ในช่วงอากาศร้อน ๆ เช่นนี้ ถ้าได้น้ำมะพร้าวเย็น ๆ ชื่นใจด้วยละก็รับรองอุณหภูมิในร่างกายของคุณจะไม่มีทางร้อนแบบปรอทแตกอย่างแน่นอนจ้า

✘ **น้ำมะตูม** ถือเป็นเครื่องดื่มยอดฮิตในหน้าร้อนที่ได้รับความนิยมมาตั้งแต่โบราณทั้งนี้เป็นเพราะว่าเมื่อดื่มน้ำมะตูมแล้วนอกจากกลิ่นหอม ๆ ยังสามารถดับกระหายได้เป็นอย่างดี แถมยังรับรองด้วยว่า ดื่มาแล้วไม่มีทางเป็นโรคท้องร่วงแน่ ๆ จ้า สำหรับใครที่ต้องการดับกระหาย ลดอุณหภูมิในร่างกาย และอยากรู้สึกสดชื่นแล้วละก็แนะนำให้หา **น้ำใบบัวบก** **น้ำแตงโม** และ**น้ำใบเตย** มาดื่มได้เลย เพราะคุณจะได้ตามสิ่งที่คุณปรารถนาอย่างแน่นอนคะ

ทราบกันเช่นนี้แล้ว หน้าร้อนนี้ก็ลองลด ละ น้ำอัดลมแล้วหันมาดื่มน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพดับกระหายกันนะจ๊ะ

ขอบคุณข้อมูล [blog.eduzones.com](http://blog.eduzones.com) และขอบคุณ [oknation.net](http://oknation.net)  
ด้วยรักและปรารถนาดี / ครูรัชนี้ คุณานุวัฒน์

....เพลงรักคลายร้อน....

เป็นเพลงจีน บรรเลง ชื่อเพลง:รักสองเรา

