

## ดับกระหาย..คลายร้อน ด้วยน้ำดื่มดอกอัญชัน... สารพันประโยชน์

นำเสนอเมื่อ : 28 เม.ย. 2552

สมุนไพรงิลด์ัว ประโยชน์ทัวสรรพางค์

### ส่วนผสม ดื่มน้ำดอกอัญชัน

ดอกอัญชัน  
4-5 ดอก,  
(ต่อ 2 แก้ว)  
น้ำตาล 2  
แก้ว  
น้ำตาลทราย  
(ตามชอบ)  
มะนาว  
(ตามชอบ)

### วิธีทำ

- ตัดก้านสีเขียวๆ ที่ติดตรงหัวออก แล้วนำดอกอัญชันไปล้างให้สะอาด
- ตั้งไฟต้มน้ำแล้วใส่ดอกอัญชันลงไป พอถึงตอนนี้ น้ำจะเริ่มเปลี่ยนเป็นสีเดียวกับดอก รอให้น้ำเดือดแล้วใส่น้ำตาลตามชอบ
- เสร็จแล้วนำมารองเอากากออก พักทิ้งไว้ให้เย็น เวลาดื่มให้ใส่น้ำแข็ง แค่นี้ก็จะได้น้ำอัญชันรสอร่อยแล้ว
- สำหรับใครที่ชอบรสเปรี้ยวก็มีมะนาวตามชอบ สีของน้ำอัญชันจากสีฟ้าก็จะเปลี่ยนเป็นสีม่วง เวลาดื่มจะได้อรรถรสมะนาว ทำให้สดชื่นแถมสีก็ดูสวยแปลกตา เรียกได้ว่าแก้วนี้นอกจากจะมีสรรพคุณทางยาแล้ว ยังเพิ่มสีสันให้ชีวิตอีกด้วย

**หมายเหตุ** ดอกอัญชันจัดได้ว่ามีสรรพคุณทางยาโบราณ ที่เชื่อว่าเป็นยาบำรุงรักษาดวงตา แก้อาการตาฟาง ตาเมัว และยังมึคุณสมบัตึในการขับปัสสาวะอีกด้วย

ที่มา.....ผู้จัดการออนไลน์ -