

## เครื่องดื่มสมุนไพร

น้ำดื่มเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ภูมิปัญญาพื้นบ้านไทยได้นำน้ำสมุนไพรมาเป็นเครื่องดื่มช่วยคลายร้อน ตับกระหายและยังช่วยปรับธาตุบำรุงสุขภาพและป้องกันโรคหรืออาการเจ็บป่วยบางอย่างได้ เนื่องจากในน้ำสมุนไพรมีวิตามินและสารหลายชนิดที่มีฤทธิ์ในการป้องกันโรค น้ำสมุนไพรได้รับความนิยมมากขึ้นโดยมีการปรับประยุกต์นำผักและผลไม้ทำเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยมีการเลือกดื่มน้ำสมุนไพร ดังนี้



### 1. น้ำสมุนไพรแบ่งธาตุเจ้าเรือน

**1.1 คนธาตุดิน** ควรรับประทานอาหารรสฝาด หวาน มัน เค็ม น้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับคนธาตุดิน คือ

- รสฝาด เช่น น้ำฝรั่ง น้ำมะตูม น้ำกระถ่อน น้ำมะกอก น้ำมะขามป้อม น้ำลูกหว่า
- รสหวาน เช่น น้ำแตงโม น้ำมะละกอ น้ำกล้วยหอม น้ำขนุน น้ำเงาะ น้ำน้อยหน่า น้ำละมุดฝรั่ง น้ำลำไย น้ำอ้อย
- รสมัน เช่น น้ำกระฉับ น้ำข้าวโพด น้ำฟักทอง น้ำแห้ว

**1.2 คนธาตุน้ำ** ควรรับประทานอาหารรสเปรี้ยว และขม น้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับคนธาตุน้ำ คือ

- รสเปรี้ยว เช่น น้ำมะขาม น้ำมะขวิด น้ำกระเจี๊ยบแดง น้ำมะยม น้ำส้มโอ น้ำมะเขือเทศ น้ำสับปะรด น้ำส้ม น้ำลิ้นจี่ น้ำองุ่น น้ำชมพู น้ำสตอเบอรี่ น้ำมะพร้าว น้ำมะเฟือง
- รสขม เช่น น้ำมะระขี้นก น้ำเห็ดหลินจือ น้ำใบบัวบก

**1.3 คนธาตุลม** ควรรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน น้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับคนธาตุลม คือ น้ำกะเพราแดง น้ำขิง น้ำข่า น้ำตะไคร้ น้ำกานพลู

**1.4 คนธาตุไฟ** ควรรับประทานอาหารรสขม หอมเย็น (สุขุม) และ จืด น้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับคนธาตุไฟ คือ

- รสขม เช่น น้ำมะระขี้นก น้ำเห็ดหลินจืด น้ำใบบัวบก
- รสหอมเย็น เช่น น้ำใบเตย น้ำลูกเดือย น้ำเม็ดแมงลัก น้ำแตงไทย น้ำมะพร้าว น้ำรากบัว น้ำลูกจาก น้ำลูกตาลอ่อน
- รสจืด เช่น น้ำผักคะน้า น้ำผักตำลึง น้ำแตงกวา น้ำขึ้นฉ่าย น้ำดอกคำฝอย น้ำว่านหางจระเข้ น้ำผักกวางตุ้ง

**2. น้ำสมุนไพรแบ่งตามช่วงเวลา** อิทธิพลของกาลเวลาที่เปลี่ยนแปลงใน 1 วัน จะทำให้เกิดการแปรปรวนของธาตุในร่างกาย และอาจก่อให้เกิดการเสียสมดุลได้ดังนี้

2.1 เวลา 06.00 – 10.00 น. และ เวลา 18.00 – 22.00 น. มักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ น้ำสมุนไพรที่บำรุงร่างกายและปรับสมดุลของธาตุน้ำ ได้แก่ น้ำสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำมะขาม เป็นต้น

2.2 เวลา 10.00 – 14.00 น. และ เวลา 22.00 – 02.00 น. มักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ น้ำสมุนไพรที่ช่วยบำรุงร่างกายและปรับสมดุลธาตุไฟ ได้แก่ น้ำสมุนไพรที่มีรสขม เช่น น้ำใบบัวบก น้ำมะระขี้นก เป็นต้น

2.3 เวลา 14.00 – 18.00 น. และ เวลา 02.00 – 06.00 น. มักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุลม น้ำสมุนไพรที่ช่วยบำรุงร่างกายและปรับสมดุลธาตุลม ได้แก่ น้ำสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน ได้แก่ น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำมะตูม เป็นต้น

## เทคนิคในการเตรียมน้ำสมุนไพรมะนาว

**1. การเลือกสมุนไพรมะนาว** การเลือกสมุนไพรมะนาวที่จะทำน้ำสมุนไพรมะนาวต้องคำนึงถึงสมุนไพรมะนาวที่สดหรือถ้าเป็นสมุนไพรมะนาวที่ต้องทำให้แห้ง ควรเลือกสมุนไพรมะนาวที่ใหม่สะอาด คุณลักษณะ สี กลิ่น ดูว่ามีเชื้อราหรือไม่ สมุนไพรมะนาวที่สดใหม่ช่วยให้ได้คุณค่าทางโภชนาการสูง สีสันน่ารับประทาน

**2. ความสะอาด** ทั้งสมุนไพรมะนาวและภาชนะที่ใช้ต้องสะอาด ป้องกันการปนเปื้อนเชื้อ ถ้าไม่สะอาดอาจทำให้ผู้ดื่มน้ำสมุนไพรมะนาวท้องเสีย และยังทำให้น้ำสมุนไพรมะนาวเก็บไม่ได้นานเท่าที่ควร

**3. ภาชนะที่ใช้** ภาชนะที่ดื่มควรจะเป็นหม้อเคลือบ ไม่ควรใช้หม้ออลูมิเนียมเพราะอาจจะทำให้กรดที่อยู่ในสมุนไพรมะนาวกัดภาชนะ ถ้าเป็นหม้อหรือกระทะทองเหลือง จะทำให้รสของน้ำสมุนไพรมะนาวเปลี่ยนไป นอกจากนี้การที่เราดื่มน้ำสมุนไพรมะนาวที่มีสารโลหะหนักผสมอยู่อาจจะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ สำหรับภาชนะที่บรรจุควรจะเป็นขวดแก้ว จะสะดวกในการดื่มและน้ำสมุนไพรมะนาวจะไม่ทำปฏิกิริยากับขวดแก้ว ยังดูใสสะอาดน่าดื่มยิ่งขึ้น

**ข้อควรระวัง** ในการปรุงและดื่มน้ำสมุนไพรมะนาว คือ ไม่ควรใส่น้ำตาลให้หวานจัดจนเกินไป ควรให้รสชาติและกลิ่นของสมุนไพรมะนาวเป็นกลิ่นและรสชาติแทนการใช้รสหวานของน้ำตาล

## คุณค่าและประโยชน์ของน้ำสมุนไพรมะนาว

น้ำสมุนไพรมะนาวเป็นเครื่องดื่มที่มีรสชาติอร่อยตามธรรมชาติ สามารถเตรียมเองได้โดยใช้พืชผักและผลไม้ที่มีอยู่ในท้องถิ่นตามฤดูกาล การเตรียมน้ำสมุนไพรมะนาวไว้ดื่มเองในครอบครัวช่วยประหยัด ทำให้เราได้น้ำสมุนไพรมะนาวที่สด สะอาด ปลอดภัย อุดมไปด้วยสารอาหารวิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ช่วยระบาย อีกทั้งยังทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง และบำรุงเส้นผมให้สวยงาม

นอกจากคุณค่าทางอาหารแล้วน้ำสมุนไพรมะนาวยังมีสรรพคุณทางยาตามตำราการแพทย์แผนไทย ช่วยรักษาโรคและกลุ่มอาการขั้นพื้นฐานได้ ดังนั้นควรหันมาดื่มน้ำสมุนไพรมะนาวแทนการดื่มน้ำอัดลม น้ำชาหรือกาแฟ

## ตัวอย่างการเตรียมน้ำสมุนไพรมะนาวบำรุงธาตุ

### น้ำกระเจี๊ยบ

#### ส่วนผสม

น้ำกระเจี๊ยบ	1 ถ้วย
น้ำต้มสุก	2 ถ้วย
น้ำเชื่อม (อัตราส่วน 1:1)	½ ถ้วย

**วิธีทำ** กระเจี๊ยบต้มสุก แกะเอาแต่น้ำ ใส่เครื่องปั่นเติมน้ำสุก ปั่นเติมน้ำเชื่อม ชิมรสตามใจชอบ จะได้น้ำกระเจี๊ยบสีชาวจุ่นเพราะมีเนื้อกระเจี๊ยบปนอยู่

#### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

**รสหวานมัน** เนื้อในฝัก ชูกำลัง บำรุงทารกในครรภ์ แก้อ่อนเพลีย บำรุงเนื้อหนังให้สมบูรณ์และบำรุงกำลังคนไข้



## น้ำกระเจี๊ยบแดง

### ส่วนผสม

กระเจี๊ยบแห้ง	1/2 ถ้วย
น้ำตาลทราย	2 ถ้วย
เกลือป่น	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	5 ถ้วย

- วิธีทำ**
- ล้างกระเจี๊ยบ 1 ครั้ง ให้สะอาดพักไว้
  - ใส่น้ำลงในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่กระเจี๊ยบ ต้มจนออกสีแดง และเนื้อกระเจี๊ยบนุ่ม กรองเอาแต่น้ำ นำขึ้นตั้งไฟต่อ
  - ใส่น้ำตาล เกลือป่น เคี่ยวไฟอ่อน จนน้ำตาลละลายหมด ยกลงทิ้งให้เย็น เทใส่ขวด แช่เย็นไว้ดื่มเย็น หรือใส่น้ำแข็งดื่มก็ได้



สมุนไพรดอกทศตอม

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

**รสเปรี้ยว** ทำให้สดชื่น ขับน้ำดี ลดไข้ แก้ไอ แก้นิ่ว แก้กระหายน้ำ

## น้ำกระท้อน

### ส่วนผสม

กระท้อนฝานเอาแต่น้ำ	2 ถ้วย
น้ำเชื่อม	1/3 ถ้วย
เกลือป่น	1 ช้อนชา
น้ำสะอาด	4 ถ้วย

- วิธีทำ**
- ต้มกระท้อนกับน้ำ ใช้ไฟอ่อน เคี่ยวจนเนื้อกระท้อนนุ่ม กรองเอาแต่น้ำ
  - ใส่น้ำเชื่อม เกลือป่น คนให้เข้ากัน เทใส่ขวดแช่เย็น หรือจะใส่น้ำแข็งดื่มเย็นๆ



**หมายเหตุ** อีกวิธีหนึ่ง นำไปปั่นรวมกันให้ละเอียด เทใส่ขวดแช่เย็น ดื่มเย็นโดยไม่ใส่น้ำแข็งก็ได้

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

**รสฝาด** ฝาดสมาน ดับพิษร้อนถอนพิษไข้ แก้ท้องร่วง

## น้ำข้าวโพด

### ส่วนผสม

เมล็ดข้าวโพดสวีท	1 ถ้วย
น้ำต้มสุก	2 ถ้วย
เกลือป่น	1/4 ช้อนชา
น้ำมะนาว	1 ช้อนชา
น้ำเชื่อม	2 ช้อนโต๊ะ



kapook.com

**วิธีทำ** เลือกข้าวโพดพันธุ์ซูเปอร์สวีทแท้ๆ ที่ยังอ่อนอยู่และเก็บมาสดๆ น้ำฝักข้าวโพดลวกน้ำ แกะเมล็ดข้าวโพดออกใส่เครื่องปั่น เติมน้ำต้มสุก ปั่นให้ละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบาง เอากากออก เติมเกลือป่น เติมน้ำมะนาว เติมน้ำเชื่อม ชิมรสดูตามใจชอบ กรองด้วยผ้าขาวบางอีกครั้งหนึ่งใช้ดื่มได้

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

รสมัน ฝาดสมาน บำรุงหัวใจ ทำให้เจริญอาหาร

### น้ำขิง

#### ส่วนผสม

ขิงสด 15 กรัม (ขิงหั่นขนาด 1 นิ้ว 5 – 6 ชิ้น)  
น้ำ 240 กรัม (16 ช้อนโต๊ะ)  
น้ำเชื่อม 15 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)

**วิธีทำ** ปอกเปลือกขิงออก ล้างน้ำให้สะอาด ทูบพอแหลก ต้มน้ำให้เดือด เอาขิงที่ทุบไว้ลงต้มให้เดือด กรองเอากากออก เติมน้ำตาลชิมรสตามชอบ

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

รสเผ็ดร้อน บำรุงธาตุ ช่วยขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาหารคั่งในไส้อาเจียน ช่วยเจริญอาหาร



### น้ำแครอท

#### ส่วนผสม

แครอทหั่นเล็กๆ	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำเชื่อมเข้มข้น	8	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำต้มสุก	2	แก้ว

**วิธีทำ** ล้างแครอทให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เติมน้ำ ปั่นให้ละเอียด ผสมน้ำเชื่อม น้ำมะนาว เกลือ เติมน้ำตามส่วน ผสมให้เข้ากัน ใส่น้ำแข็งก่อนเสิร์ฟ

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

รสหวาน หัวมีปริมาณเกลือโปตัสเซียมสูง ซึ่งทำให้มีฤทธิ์ในทางขับปัสสาวะ มีน้ำมันหอมระเหย มีฤทธิ์ในทางขับพยาธิไส้เดือน





## น้ำตะไคร้

### ส่วนผสม

ตะไคร้	2 – 3	ต้น
น้ำสะอาด	2 – 3	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1- ½	ถ้วย

**วิธีทำ** นำต้นตะไคร้ ตัดใบออก แล้วล้างน้ำให้สะอาดตัดเป็นท่อนสั้นๆ ทูบพอแตกใส่หม้อเติมน้ำ เติมน้ำตาล 1- ½ ชีด ตั้งไฟพอเดือด กรองน้ำ นำน้ำสมุนไพรที่ตั้งไฟให้เดือดพอประมาณ 3 นาที ยกกรองใส่ขวดหนึ่ง 20-30 นาที เย็นแล้วเก็บใส่ตู้เย็น จะได้น้ำตะไคร้สีเหลืองอมเขียวอ่อนๆ ใส มีกลิ่นหอมตะไคร้

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

**รสเผ็ดร้อน** เป็นยาขับลม แก้เบื่ออาหาร แก้ผมแตกปลาย แก้โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่ว และเป็นยาบำรุงไพธาตุให้เจริญ



## น้ำบัวบก

### ส่วนผสม

ใบบัวบก	2	ถ้วย
น้ำสะอาด	2	ถ้วย
น้ำเชื่อม	½	ถ้วย
น้ำแข็ง		

**วิธีทำ** นำใบบัวบกที่สด และใหม่ ล้างน้ำให้สะอาด แช่ต่างทับทิม 15 – 20 นาที ใส่เครื่องปั่น เติมน้ำพอสมควร กรองด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำเชื่อมพอหวาน ชิมรสดูตามใจชอบ จะได้น้ำใบบัวบกสีเขียวใส นำรับประทาน เมื่อจะดื่มใส่น้ำแข็งบดละเอียด รสหอมหวานชื่นใจ ดื่มแล้วแก้อาการกระหายน้ำ

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

**รสขม** แก้ฟกช้ำ ลดการอักเสบ แก้อ่อนในกระหายน้ำ ตำพอกรักษาแผลสด ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ขับปัสสาวะ และครีมทำผิวหนังแก้อักเสบ



## น้ำใบเตยหอม

### ส่วนผสม

ใบเตยสดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ	3 ถ้วย
น้ำสะอาด	8 ถ้วย
น้ำตาลทราย	2 ถ้วย
น้ำแข็ง	

**วิธีทำ** ใบเตยสดที่ไม่แก่มากเกินไป ล้างทีละใบให้สะอาด แขน้ำต่างทับทิม 10 – 15 นาที นำมาหั่นตามขวางเป็นชิ้นเล็กๆ แบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนที่หนึ่งใส่ลงในหม้อที่มีน้ำกำลังต้มเดือด ต้มเคี่ยว 5 – 10 นาที เติมน้ำตาลทรายให้รสหวานจัด กรองเอากากออก ใบเตยที่หั่นแล้วอีกส่วนหนึ่งปั่นให้ละเอียดโดยเติมน้ำ กรองเอากากออกเติมน้ำที่คั้นได้ซึ่งมีสีเขียว และกลิ่นหอมลงในหม้อใบเตยที่เติมน้ำตาลและกำลังเดือด ชิมให้มีรสหวานพอเดือดรีบยกลง เมื่อจะดื่มให้ใส่น้ำแข็งบดละเอียด

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

**รสหอมเย็น** ลดอาการกระหายน้ำ บำรุงหัวใจ ทำให้ชุ่มชื้น ตันและราก เป็นยาขับปัสสาวะ รักษาโรคเบาหวาน และแก้กระษัย



## น้ำทับทิม

### ส่วนผสม

เมล็ดทับทิม	1 ถ้วย
น้ำเชื่อม	¼ ถ้วย
น้ำต้มสุก	1 ถ้วย
เกลือป่น	

**วิธีทำ** 1. เอาเมล็ดทับทิมขย่ำกับน้ำต้ม ให้เนื้อหลุดจากเมล็ดมากที่สุด  
2. กรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่ลงหม้อ ตั้งไฟ 5 นาที ยกลง  
3. ใส่น้ำเชื่อม เกลือเล็กน้อย คนให้เข้ากัน และเกลือละลาย ชิมรสให้ออกเปรี้ยว หวาน และเค็มเล็กน้อย  
4. เทใส่ขวดที่ลวกน้ำร้อนแล้ว ปิดฝา นำไปแช่ในตู้เย็นไว้ จะได้เครื่องดื่มสีชมพูใสดื่มเย็นๆ

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

**รสเปรี้ยวอมฝาด** เป็นยาระบายอ่อนๆ บำรุงหัวใจ และทำให้ชุ่มชื่นใจ



## น้ำฟักทอง

### ส่วนผสม

ฟักทองนึ่งสุก	1	ถ้วย
น้ำสะอาด	3	ถ้วย
น้ำตาลทราย	100	กรัม
เกลือป่น		

**วิธีทำ** ปอกเปลือกฟักทอง นึ่งให้สุก ใส่เครื่องปั่นเติมน้ำ ปั่นให้ละเอียด เทใส่ภาชนะนำไปตั้งไฟ เติมน้ำตาลทราย เกลือป่น ชิมรสตามใจชอบ กรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ยกลง เทใส่ขวด จะได้น้ำฟักทองสีเหลือง

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

รสหวานมัน เนื้อฟักทองมีวิตามินเอสูงมาก บำรุงร่างกาย



## น้ำฝรั่ง

### ส่วนผสม

เนื้อฝรั่งสด (ฝรั่งสาลิ)	1	ผล (เนื้อฝรั่ง 300 กรัม)
น้ำตาลทราย	200	กรัม
เกลือไอโอดีน	8	ถ้วย
น้ำเปล่า	6	ถ้วย

**วิธีทำ** 1. ล้างฝรั่งให้สะอาด  
2. ผานเอาแต่เนื้อหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ  
3. ปั่นฝรั่งกับน้ำจนเนื้อฝรั่งละเอียด ตั้งไฟใส่น้ำตาล เกลือพอเดือดยกลง ใส่น้ำแข็งบดก่อนดื่ม

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

รสฝาดอมเปรี้ยว มีฤทธิ์ฝาดสมาน ช่วยแก้อาการท้องเดิน



## น้ำมะตูม

### ส่วนผสม

มะตูมแห้ง	8	กรัม (2 ชิ้น)
น้ำตาลทราย	15	กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
น้ำเปล่า	240	กรัม (16 ช้อนโต๊ะ)

**วิธีทำ** นำมะตูมมาล้างให้สะอาด ปิ้งไฟพอหอม นำไปใส่หม้อเติมน้ำ ตั้งไฟเคี่ยวสักครู่ยกลง กรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาลทราย ตั้งไฟให้ละลายชิมรสตามชอบ

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

รสเผ็ดร้อน ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร บำรุงธาตุ ขับเสมหะ แก้อาการร้อนใน





## น้ำมะนาว

### ส่วนผสม

น้ำมะนาว	1 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ถ้วย
เกลือป่น	1/2 ช้อนชา
น้ำสะอาด	1 ถ้วย

- วิธีทำ**
1. ทำน้ำเชื่อม โดยผสมน้ำตาลและน้ำ ตั้งไฟให้ละลาย ตั้งไว้พออุ่นๆ
  2. ใส่ น้ำมะนาว เกลือลงในน้ำเชื่อม คนให้เกลือละลาย
  3. ตักเสิร์ฟแบบอุ่น หรือเย็นก็ได้ โดยใส่น้ำแข็งลงในแก้ว เทน้ำ

มะนาวใส่ แต่งด้วยมะนาวฝานและสัระระแทน

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

**รสเปรี้ยว** แก้กระหายน้ำ แก้อ่อนใน บำรุงธาตุ เจริญอาหาร แก้เลือดออกตามไรฟัน ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ



## น้ำมะพร้าว

### ส่วนผสม

มะพร้าวน้ำหอม (เนื้อและน้ำ 1 ผล)	500 กรัม
น้ำเชื่อม	30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)

- วิธีทำ** เลือกมะพร้าวอ่อนพอดี ปอกเปลือกออก ใช้มีดที่คมเฉาะเปลือกตรงหัวมะพร้าว เทน้ำเก็บไว้ ผ่ามะพร้าวเป็น 2 ซีก ตักเฉพาะเนื้อมะพร้าว ใส่เครื่องปั่นเติมน้ำมะพร้าวและน้ำตาลชิมรสตามใจชอบ

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

**รสมัน** ช่วยบำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ ลดไข้ แก้กระหาย ทำให้สดชื่น



## น้ำมะเฟือง

### ส่วนผสม

มะเฟืองสุก	3 ถ้วย
น้ำเชื่อม	1/2 ถ้วย
เกลือป่น	1/2 ถ้วย
น้ำต้มสุก	2 ถ้วย

- วิธีทำ**
1. ล้างมะเฟืองให้สะอาด ผ่าเอาเมล็ดออก หั่นชิ้นเล็กๆ
  2. ใส่เนื้อมะเฟืองลงในโถปั่น ใส่น้ำต้ม น้ำเชื่อม เกลือ ปั่นให้ละเอียด
  3. เวลาเสิร์ฟ ตักน้ำแข็งใส่แก้ว เทน้ำมะเฟืองใส่เสิร์ฟทันที
  4. ถ้าเก็บไว้นาน นำไปต้มในเดือดประมาณ 5 นาที เทใส่ขวด

ที่ลวกน้ำร้อนแล้ว แช่ตู้เย็นไว้

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

**รสเปรี้ยว** เป็นยาขับเสมหะ ขับปัสสาวะ





## น้ำมะระขี้้นก

### ส่วนผสม

มะระขี้้นกสด (เฉพาะเนื้อ)	3	ผล
ใบเตยหอมตากแห้ง	15	กรัม
น้ำเปล่า	200	กรัม
น้ำเชื่อม	30	กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)
เกลือไอโอดีน	1	กรัม (1/5 ช้อนโต๊ะ)
น้ำมะนาว	15	กรัม (ครึ่งผล)

**วิธีทำ** นำมะระขี้้นกล้างให้สะอาด คว้านเมล็ดออก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่เครื่องปั่น เติมน้ำสุก ปั่นกรองเอากากออกด้วยผ้าขาวบางหรือที่กรอง เติมน้ำเชื่อม ชิมรสตามชอบ

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

**รสขม** ช่วยเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี แก้ไข้ แก้อ่อนใน

## น้ำรากบัว

### ส่วนผสม

รากบัว	2	ถ้วย
น้ำสะอาด	3	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1/3	ถ้วย

**วิธีทำ** นำรากบัวที่สะอาด ผานเป็นชิ้นบางๆ นำไปต้มกับน้ำ แล้วคั่วจนกระทั่งได้น้ำเป็นสีชมพู กรองเอากากออก เติมน้ำตาลทราย ตั้งไฟให้เดือด ชิมรส ใส่ขวดหนึ่ง 20 – 30 นาที พอเย็นเก็บใส่ตู้เย็น จะได้น้ำรากบัวสีชมพู

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

**รสหวานเย็น** แก้อาการท้องร่วงหรือธาตุไม่ปกติ

## น้ำลูกเดือย

### ส่วนผสม

ลูกเดือย	1	ถ้วย
น้ำสะอาด	1 ½	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1/3	ถ้วย
เกลือป่น		

**วิธีทำ** นำลูกเดือยที่ต้มสุกแล้ว ใส่เครื่องปั่น ใส่หม้อตั้งไฟ เติมน้ำตาลทราย และเกลือเล็กน้อย ชิมรสตามใจชอบ จะได้น้ำลูกเดือยสีขาวขุ่น

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

**รสเย็น** ช่วยขับปัสสาวะ เข้ายาสำหรับบำบัดอาการหลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ



## น้ำส้ม

### ส่วนผสม

ส้มเขียวหวาน	3	ผล (คั้นน้ำ 200 กรัม)
น้ำมะนาว	15	กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
น้ำเชื่อม	30	กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)
เกลือไอโอดีน	1	กรัม (1/5 ช้อนโต๊ะ)

- วิธีทำ**
- ล้างผลส้มให้สะอาด ฝานตามขวาง 2 ซีก
  - คั้นเอาแต่น้ำ เติมน้ำมะนาว น้ำเชื่อม เกลือ ชิมรสตามต้องการ

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

รสเปรี้ยว ทำให้ชุ่มคอ แก้ไอ ขับเสมหะ



## น้ำเสาวรส

### ส่วนผสม

เสาวรสสุก	2 - 3	ผล
น้ำตาลมสุก	2	ถ้วย
น้ำเชื่อม	1/2	ถ้วย
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำแข็งบด	1	ถ้วย

**วิธีทำ** นำผลเสาวรสสุกล้างให้สะอาด ฝ่า 2 ซีก ใช้ช้อน ช้อนเมล็ดและส่วนที่เป็นน้ำสีส้มๆ ออกให้หมดจากเนื้อผล เติมน้ำสุก คั้นกรองด้วยกระชอนหรือผ้าขาวบาง เพื่อแยกเอาเมล็ดและเส้นใยออก เติมน้ำเชื่อม เกลือป่น ชิมรสตามใจชอบ เวลาดื่มเติมน้ำแข็งบดละเอียด

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

รสเปรี้ยว ทำให้ชุ่มคอ ขับเสมหะ



## น้ำหญาปักกิ่ง

### ส่วนผสม

หญาปักกิ่ง	1	กิโลกรัม
น้ำเชื่อม	1/2	ถ้วย
น้ำสะอาด	4	ถ้วย

**วิธีทำ** นำหญาปักกิ่งที่สดๆ ใหม่ๆ ล้างน้ำให้สะอาด แช่ต่างทับทิม 15-20 นาที แล้วหั่นตามขวางละเอียด ใส่เครื่องปั่น เติมน้ำแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำเชื่อมพอหวาน ชิมรสตามชอบ จะได้น้ำหญาปักกิ่งสีเขียวใส

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

รสเย็น ลำต้นมีสารกลุ่มกลัยโคสฟิงโกไลปิดส์ เป็นสารต้านมะเร็งระยะต้น ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายที่จะเกิดโรค เช่น โรคมะเร็งในลำคอ ตับ มดลูก ลำไส้ ผิวหนัง และเม็ดเลือด เส้นเลือดหัวใจตีบ โรคภูมิแพ้ โรคความดันโลหิต และเบาหวาน



## น้ำเห็ดหลินจือ

### ส่วนผสม

เห็ดหลินจือแห้ง	4 – 5	ชิ้น (หั่นเป็นชิ้นบางๆ )
น้ำตาลทรายแดง/น้ำผึ้ง	2	ถ้วย
น้ำสะอาด	2	ถ้วย

**วิธีทำ** นำเห็ดหลินจือแห้ง ใส่ลงในหม้อเคลือบ เติมน้ำตั้งไฟเคี่ยวเอาสารในเห็ดออกมาเคี่ยวนานประมาณ 10.15 นาที กรองเอากากออก แล้วใส่น้ำตาลทรายแดงหรือน้ำผึ้งเคี่ยวไฟอ่อนๆ จนน้ำตาลทรายแดงละลายจนหมด ชิมรสตามชอบทิ้งไว้ให้เย็น ก่อนแล้วเทใส่ขวดแช่เย็น เก็บไว้ดื่มเย็นๆ หรือใส่น้ำแข็งบดละเอียด

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

**รสขม** ทั้งดอกเห็ด ลดความดันโลหิตสูง (ไม่มีผลต่อคนที่มีความดันปกติหรือต่ำ) ลดปริมาณน้ำตาล ลดคอเรสเตอรอล ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย รักษาอาการภูมิแพ้ต่างๆ ช่วยให้นอนหลับ รักษาหลอดลมอักเสบ แก้หืดหอบ บำรุงประสาท ยับยั้งเซลล์เนื้องอก มะเร็ง แก้ปวดตามข้อ บำรุงเอ็น กระดูก หัวใจ ม้าม ตับ ปอด ไต การสูบฉีดของหัวใจ หลอดเลือด



## น้ำแห้ว

### ส่วนผสม

เนื้อแห้วต้มสุก	50	กรัม (ประมาณ 6 – 8 หัว)
น้ำเชื่อม	30	กรัม
เกลือเสริมไอโอดีน	2	กรัม

**วิธีทำ** นำแห้วต้มสุกที่เตรียมไว้ ใส่เครื่องปั่นกับน้ำที่เตรียมไว้ให้ละเอียด เติมน้ำเชื่อม เกลือปน คนให้เข้ากัน นำไปแช่เย็น

### รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย

**รสหวานมัน** แก่ร้อนในกระหายน้ำ บำรุงธาตุ บำรุงเส้นเอ็น ขับน้ำนม สมานแผล ในทางเดินอาหาร และกระตุ้นการทำงานของร่างกาย



อ้างอิงข้อมูลจาก หนังสือคู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพ ด้วยการแพทย์แผนไทย

จัดทำข้อมูลโดย กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบันการแพทย์แผนไทย