



มหาพิกัด ตรีผลา

ปรับธาตุเสริมภูมิต้านทาน

(สูตรนี้เน้นมุ่งแก้โรคทางเสมหะ เช่น เป็นหวัด น้ำมูกไหล)

ตรีผลา ประกอบด้วย ลูกสมอไทย ลูกสมอพิเภก ลูกมะขามป้อม

ผลการวิจัย พบว่า ตรีผลา มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกาย บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

วัตถุดิบ

- มะขามป้อม 45 กรัม (12 ส่วน)
- สมอพิเภก 30 กรัม (8 ส่วน)
- สมอไทย 15 กรัม (4 ส่วน)
- น้ำเปล่า 3 ลิตร



วิธีทำ

1. นำสมุนไพรทั้งสามชนิด ล้างน้ำให้สะอาด หากเป็นสมุนไพรแห้ง ควรแช่น้ำก่อนต้มประมาณ 3 ชั่วโมง
2. ต้มในน้ำเดือดประมาณ 30 นาที แล้วกรองเอาแต่น้ำ
3. แต่งรสชาติด้วยเกลือ หวานหรือน้ำผึ้งเพียงเล็กน้อย

ขนาดรับประทาน

ดื่มอุ่น ๆ เช้า-เย็น ครั้งละ 100 มิลลิลิตร

