

## ชื่อ น้ำมะตูม

### ส่วนผสม

มะตูมแห้ง 200 กรัม

น้ำตาลทราย 500 กรัม

เกลือป่น 1.6 กรัม

น้ำเปล่า 5 ลิตร

### วิธีการทำ

-นำมะตูมแห้งมาล้างให้สะอาด

-ตั้งหม้อใส่น้ำเปล่า ต้มน้ำให้เดือดใส่เกลือป่นและมะตูมแห้งลงไปต้มประมาณ 30 นาที

-กรองกากมะตูมออกด้วยผ้าขาวบาง แล้วจึงเติมน้ำตาลทราย

-คนให้น้ำตาลละลาย

-ต้มให้เดือด



### สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1. บำรุงร่างกาย
2. ยาระบาย รักษาอาการท้องผูกเรื้อรัง
3. ช่วยรักษาอาการท้องร่วง ท้องเดิน โรคลำไส้
4. แก้หวัด
5. ช่วยแก้อาการไข้จับสั่น
6. แก้ลม แก้มูกเลือด
7. ช่วยรักษาอาการหลอดลมอักเสบ

## เอกสารอ้างอิง

พิมพ์ภาพรณ์ ราชภูริทองกลาง. (นํ้ามะตูม, 10 กรกฎาคม 2565)

เมตไทย. (2563). มะตูม. สืบค้น 1 เมษายน 2565, จาก <https://medthai.com/มะตูม/>