

ชื่อ น้ำตะไคร้ใบเตย

ส่วนผสม

ตะไคร้ทูป 5 ต้น

ใบเตย 7 ใบ

น้ำตาลทราย 150 กรัม

น้ำเปล่า 1.5 ลิตร

วิธีการทำ

-ต้มน้ำเปล่า ใบเตย และตะไคร้ จนเดือด ตักกากออก และกรองด้วยผ้าขาวบาง

-เติมน้ำตาลทราย คนผสมจนน้ำตาลละลาย

-ต้มน้ำให้เดือด

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

ตะไคร้

1. สารสกัดจากตะไคร้มีส่วนช่วยในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
2. ใบสด รักษาอาการไข้
3. ต้น รักษาโรคหอบหืด ช่วยแก้อาการเสียดแน่นแสบบริเวณหน้าอก
4. หัว ช่วยแก้และบรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ
5. หัว รักษาโรคนิ่ว
6. น้ำมันหอมระเหยช่วยต่อต้านเชื้อราบนผิวหนัง

ใบเตย

1. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต
2. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด
3. บำรุงหัวใจ
4. ใช้รักษาโรคหืด รักษาโรคหัด



5. ลดการกระหายน้ำ เนื่องจากไอบูโพรเฟนให้กลิ่นหอมหวาน และหอมเย็น เมื่อรับประทานน้ำไอบูโพรเฟน จะรู้สึกชื่นใจและชุ่มคอ

เอกสารอ้างอิง

พิมพ์ภาพรณ์ ราชบุรินทร์ทองกลาง. (น้ำตะไคร้ไอบูโพรเฟน, 10 กรกฎาคม 2565)

เมตไทย. (2563). ตะไคร้. สืบค้น 30 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/ตะไคร้/>

เมตไทย. (2563). เติย. สืบค้น 19 เมษายน 2565, จาก <https://medthai.com/เตย/>