

ชื่อ อัญชันมะนาว

ส่วนผสม

ดอกอัญชัน 200 กรัม

น้ำเชื่อม 120 กรัม

น้ำมะนาว (ตามชอบ)

น้ำเปล่า 400 กรัม



วิธีการทำ

ที่มา : ต่อต่อ (2563)

-ล้างดอกอัญชันให้สะอาด

-ใส่น้ำเปล่า ใส่ดอกอัญชันต้มจนเดือด กรองด้วยผ้าขาวบาง

-ใส่น้ำเชื่อม น้ำมะนาว คนให้เข้ากัน ต้มให้เดือด

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
2. มีส่วนช่วยในการชะลอวัยและรีเวียร์วัย
3. มีส่วนช่วยในการบำรุงสมอง เพิ่มการไหลเวียนเลือด มีฤทธิ์ในการละลายลิ่มเลือด
4. ช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบ ลดความเสี่ยงจากการเกิดเส้นเลือดอุดตัน
5. ช่วยบำรุงสายตา แก้อาการตาฟาง ตาแฉะ ช่วยป้องกันโรคต้อกระจก ต้อหิน

เอกสารอ้างอิง

ต่อต่อ. (2563). น้ำอัญชันมะนาว. สืบค้น 16 กรกฎาคม 2565, จาก <https://cookpad.com/th/recipes/14030771-น้ำอัญชันมะนาว>

เมดไทย. (2563) อัญชัน. สืบค้น 28 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/อัญชัน/>
สมพิศ เพร็ชประดิษฐ์. (น้ำอัญชันมะนาว, 16 กรกฎาคม 2565)

