

## ชื่อ น้ำกระชายน้ำผึ้งมะนาว

### ส่วนผสม

กระชาย 500 กรัม

น้ำผึ้ง 150 มิลลิลิตร

น้ำมะนาว 120 กรัม

น้ำ 1,500 มิลลิลิตร

### วิธีการทำ

-ล้างกระชายให้สะอาด หั่นกระชายเป็นแว่นๆชิ้นเล็ก

-น้ำกระชายที่หั่นใส่เครื่องปั่น เติมน้ำอุ่นเล็กน้อย เมื่อปั่นแล้วจะเกิดฟองให้คอยตักฟองออก

-ต้มน้ำและกระชายให้เดือด

-กรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่น้ำผึ้ง น้ำมะนาว คนให้เข้ากัน

-ต้มให้เดือด

### สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1. ช่วยต้านอาการหวัด แก้วเวียนศรีษะ ช่วยลดไขมันในเลือดและกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด
2. ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มสมรรถนะทางเพศชาย
3. ช่วยลดการอักเสบของกระเพาะอาหาร
4. ช่วยลดอาการเหงือกอักเสบ หรือแผลในช่องปาก
5. ช่วยในการขับสารพิษออกจากตับ
6. ช่วยแก้อาการท้องร่วง ท้องเสีย ช่วยแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
7. ช่วยบำรุงหัวใจ
8. ช่วยรักษาไซนัสอักเสบ



## เอกสารอ้างอิง

คณะเภสัชศาสตร์, มหาวิทยาลัยศิลปากร. (2565). ข้อมูลพืชสมุนไพร. สืบค้น 15 มีนาคม 2565, จาก

<https://pharmacy.su.ac.th>

รัชณี สันติกุล. (น้ำกระชายน้ำผึ้งมะนาว, 23 กรกฎาคม 2565)