

## ชื่อ น้ำใบบัวบก

### ส่วนผสม

ใบบัวบก 400 กรัม

ใบเตย 5-6 ใบ

น้ำตาลทราย 100-150 กรัม

น้ำเปล่า 3 ลิตร



### วิธีการทำ

ที่มา : cookeatfood

-นำใบเตย และบัวบกไปล้างน้ำให้สะอาด สะเด็ดน้ำและหั่นใบบัวบกให้เป็นชิ้นเล็กๆ

-นำใบบัวบกที่หั่นไว้ใส่เครื่องปั่น เติมน้ำสุกเล็กน้อย ปั่นจนละเอียดเป็นน้ำ

-นำมากรองด้วยผ้าขาวบาง

-ตมน้ำใส่ใบเตยลงไปต้มจนใบเตยมีกลิ่นหอม

-ใส่น้ำตาลทรายลงไปต้มให้น้ำตาลละลาย แล้วนำน้ำใบบัวบกที่ปั่นไว้ ใส่ลงในหม้อคนให้เข้ากัน ต้มต่อให้เดือด

### เคล็ดลับ

วิธีทำให้น้ำใบบัวบกไม่เหม็นเขียว ไม่ใช้ก้านใช้แต่ใบ

### สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1. แก้อาการขี้ใน ลดอาการอักเสบ
2. เสริมสร้าง และกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนให้ผิวหนังเปล่งปลั่ง
3. บำรุง และรักษาดวงตา และสายตา เพราะใบบัวบกมีวิตามินเอสูง
4. บำรุงประสาท และสมอง เพิ่มความสามารถในการจำ ลดความเสี่ยงอัลไซเมอร์ หรือสมองเสื่อม ลดความเครียด และคลายความกังวลได้
5. แก้อาการปวด เวียนศีรษะ
6. บรรเทาอาการเจ็บคอ ร้อนใน กระจายน้ำ

7. ลดระดับน้ำตาลในเลือด รักษาโรคความดันโลหิตสูง
8. บำรุงโลหิต รักษาภาวะโลหิตจาง

### เอกสารอ้างอิง

พจนาง สารเถื่อนแก้ว. (น้ำใบบัวบก, 27 กรกฎาคม 2565)

เมตไทย. (2563). บัวบก. สืบค้น 19 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/ใบบัวบก/>

Cookeatfood. (2562). น้ำใบบัวบก วิธีทำน้ำใบบัวบก เพื่อสุขภาพ แก้ไข้. สืบค้น 27 กรกฎาคม 2565,

จาก <https://www.cookeatfood.com/น้ำใบบัวบก-วิธีทำน้ำใบบัวบก/>