

## ชื่อ น้ำใบเตย

### ส่วนผสม

ใบเตย 9-10 ใบ

น้ำตาลทราย 300 กรัม

เกลือป่น 2 กรัม

น้ำเปล่า 3 ลิตร

### วิธีการทำ

-ใส่น้ำเปล่าพร้อมใบเตย ต้ม 15-20 นาที

-กรองด้วยผ้าขาวบาง

-เติมเกลือและน้ำตาลทราย คนให้ละลาย

-ต้มให้เดือด



### สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต
2. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด
3. บำรุงหัวใจ
4. ใช้รักษาโรคหืด รักษาโรคหัด
5. ใบเตยสดนำมาตำใช้พอกรักษาโรคผิวหนังได้
6. ลดการกระหายน้ำ เนื่องจากใบเตยให้กลิ่นหอมหวาน และหอมเย็น เมื่อรับประทานน้ำใบเตย จะรู้สึกชื่นใจและชุ่มคอ

### เอกสารอ้างอิง

พิมพ์ภรณ์ ราษฎร์ทองกลาง. (น้ำใบเตย, 10 กรกฎาคม 2565)

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

