ชื่อ น้ำขิง

ส่วนผสม

ขิงแก่ 500 กรัม

น้ำตาลทราย 150 กรัม

น้ำเปล่า 3 ลิตร

วิธีการทำ

-ปอกเปลือกขิง แล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นทุบพอแหลก

-ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด นำขิงลงไปต้ม 15–30 นาที ตักขิงออกกรองด้วยผ้าขาวบาง

-เติมน้ำตาลทรายต้มต่อให้เดือด

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1. สารสำคัญในเหง้าขิงมีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ โรคปากอักเสบ พุพอง ช่วยลดความรุนแรงจากการอักเสบของปอดและการขาดออกซิเจน
2. มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยดีท็อกซ์สารพิษตกค้างในร่ายกาย ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารได้ดี ช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์
3. บำรุงผิวพรรณ ช่วยลดความเสื่อมของเซลล์ มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นจำนวนมาก ช่วยชะลอความแก่และชะลอการเกิดริ้วรอย
4. ช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อโรคได้
5. มีส่วนช่วยในการป้องกัน ต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง ต่อต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง
6. ช่วยลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง และขับลมได้ดี
7. ช่วยบำรุงสายตาในระยะยาว
8. ช่วยแก้อาการร้อนใน ช่วยดูแลสุขภาพช่องปากที่มีจะช่วยกำจัดเชื้อโรคอันเป็นสาเหตุของโรคในช่องปากอย่างเหงือกอักเสบ และลดการเกิดคราบต่างๆในช่องปากได้อย่างมีประสิทธิภาพ

9. ช่วยรักษาอาการปวดศีรษะและไมเกรน ช่วยบรรเทาอาการของโรคประสาท ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต บำรุงหัวใจของคุณให้แข็งแรง
10. ช่วยฟื้นฟูร่างการสำหรับมารดาหลังคลอดบุตรใช้บำรุงน้ำนมของมารดา
11. ช่วยทำให้นอนหลับได้อย่างสบาย ใช้กินเพื่อบำรุงเป็นยาธาตุ บำรุงธาตุไฟ

เอกสารอ้างอิง

พิมพาภรณ์ ราษฎร์ทองหลาง. (น้ำขิง, 10 กรกฎาคม 2565)

เมดไทย. (2563). ขิง. สืบค้น 14 มีนาคม 2565, จาก https://medthai.com/ขิง/