

ชื่อ จระเข้เล่นน้ำ

ส่วนผสม

ว่านหางจระเข้ กาบใหญ่ตัดโคนต้น 1 กาบ

แห้วปอกเปลือกหั่นสี่ส่วน 10 หัว

รากบัวหั่นเป็นแผ่นบาง 100 กรัม

ใบเตยหอม 3 ใบ

ชะเอมเทศ 10 กรัม

น้ำตาลกรวด 30 กรัม

น้ำสะอาด 1,500 มิลลิลิตร



ที่มา : PakKimji (2562)

วิธีการทำ

1. ปอกเปลือกว่านหางจระเข้ ออกให้เหลือเฉพาะส่วนที่เป็นวุ้นใส ล้างด้วยน้ำเกลือ 1 ครั้ง แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดนำมาหั่นเป็นเต๋า
2. ต้มน้ำใส่ชะเอมเทศ ตามด้วยใบเตย รากบัว ประมาณ 20 นาที และใส่ แห้ว
3. เติมน้ำตาลทราย
4. ใส่ว่านหางจระเข้ที่เตรียมไว้ลงต้ม 5 นาที **เคล็ดลับ**

การล้างว่านหางจระเข้ด้วยน้ำเกลือก่อนแล้วจึงล้างด้วยน้ำสะอาดจะช่วยลดเมือกของว่านหางจระเข้ และช่วยลดกลิ่นเหม็นเขียว

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

ว่านหางจระเข้

1. ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ด้วยการรับประทานเนื้อวุ้น
2. ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยป้องกันและลดการเกิดแผลในกระเพาะขณะท้องว่าง ช่วยรักษาโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร
3. ช่วยรักษาอาการท้องผูก รักษาริดสีดวงทวาร
4. แก้หนองใน ช่วยบรรเทาและแก้อาการปวดตามข้อ

ใบเตย

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

ชะเอมเทศ

1. ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายและช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ
2. บรรเทาอาการอ่อนเพลียเรื้อรังและอาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง
3. ช่วยสงบประสาท มีฤทธิ์กล่อมประสาท กดระบบประสาทส่วนกลาง
4. ช่วยแก้อาการ เป็นไข้ ช่วยทำให้ชุ่มคอและแก้อาการไอ
5. ช่วยระบายความร้อนและช่วยขับพิษ
6. ช่วยบรรเทาอาการของโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ
7. ช่วยบำรุงหัวใจ แก้อาการใจสั่น
8. ใช้เป็นยาบำรุงปอด
9. แก้อาการปวดท้อง ขับลม รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยย่อยอาหาร

เอกสารอ้างอิง

เมตไทย. (2563). ชะเอมเทศ. สืบค้น 28 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/ชะเอมเทศ/>

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

เมตไทย. (2563). สมุนไพรว่านหางจระเข้. สืบค้น 18 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com>

PakKimji. (2562). ดับร้อนด้วยเมนู ว่านหางจระเข้ สูตรขนมหวาน จากสมุนไพรไทย. สืบค้น 27 สิงหาคม 2565, จาก <https://goodlifeupdate.com/healthy-food/148070.html>

