**น้ำใบเตย**

**ใบเตยสด** เป็นยาบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื่นช่วยลดอาการกระหายน้ำ  
รากใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ใช้รักษาเบาหวาน

****

**ส่วนผสม**

ใบเตย 5 ใบ

น้ำสะอาด 3 ลิตร

น้ำตาลทราย 100 กรัม

** วิธีทำ**

นำน้ำสะอาดใส่ภาชนะตามส่วน ตั้งไฟพอร้อนใส่ใบเตยลงต้ม ประมาณ 10 นาทีกรองด้วยผ้าขาวบางใส่น้ำตาลทรายต้มต่อจนเดือดดียกลงพักไว้ให้เย็น กรอกใส่ขวด นำเข้าตู้แช่

**น้ำดอกคำฝอย**

  
**ดอกคำฝอย**มีรสหวานร้อน เป็นยาขับระดู บำรุง ประสาท บำรุงหัวใจ บำรุงโลหิต แก้ดีพิการ ขับเหงื่อ ใช้ระงับประสาท บำรุง โลหิต แก้ไขข้ออักเสบ แก้หวัดน้ำมูกไหล แก้ขัดตามข้อและลดไขมันในเส้นเลือด  
**ส่วนที่ใช้** : ดอก เกสร เมล็ด น้ำมันจากเมล็ด

**ส่วนประกอบดังนี้**  
ดอกคำฝอย 50 กรัม   
น้ำสะอาด 3 ลิตร

น้ำตาลทราย 100 กรัม

** วิธีทำ**

เลือกดอกคำฝอยใหม่ ๆ จะมีสีแดงสด มีกลิ่นหอม ถ้าเป็นดอกที่เก่าเก็บจะมีสี แดงอมน้ำตาลกลิ่นไม่หอม ชงด้วยน้ำ เดือด ปิดฝาทิ้งไว้ 3-5 นาที กรองด้วย ผ้าขาวบาง จะได้น้ำดอกคำฝอยสีเหลืองส้มเติมน้ำตาลทราย ดื่มเป็นครั้งคราว

**น้ำกระเจี๊ยบ**  
  
 **กระเจี๊ยบ** มีสรรพคุณ บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้ปัสสาวะพิการ แก้กระหายน้ำ กัดเสมหะ แก้ไอ ขับเมือกมันในลำไส้ บำรุงโลหิต ลดอุณหภูมิในร่างกาย

**ส่วนประกอบ**  
กระเจี๊ยบแห้ง 100 กรัม  
น้ำสะอาด 4 ลิตร

น้ำตาลทราย 200 กรัม

**วิธีทำ**

นำดอกกระเจี๊ยบแห้งล้างน้ำให้สะอาด ใส่กันลงภาชนะเติมน้ำเปล่า 4 ลิตร เคี่ยวประมาณ 1/2 ชั่วโมง ต้มให้เดือดสักพักหนึ่งแล้วยกลง เทกรองเนื้อออกให้เหลือแต่น้ำ เติมน้ำตาลแล้วชิม เติมน้ำตาล เก็บใส่ขวด

**น้ำมะตูม**

 **มะตูม**สามารถลดไข้ แก้ไอ ขับเสมหะ หากมีอาการหลอดลมอักเสบเรื้อรัง บรรเทาอาการไอและเสมหะเรื้อรัง ใช้เป็นยาเจริญอาหาร ขับลมในท้อง แก่แก้เสมหะ ชงดื่มเป็นยาแก้ร้อนใน

**ส่วนประกอบ**

มะตูมแห้ง 5 แว่น

น้ำสะอาด 10ถ้วยตวง

น้ำตาล 100 กรัม

**วิธีทำ**

นำมะตูมแห้งล้างแล้วนำมาคั่วในกะทะโดยใช้ไฟอ่อนๆ พอหอม ตวงน้ำใส่หม้อตั้งไฟปานกลาง แล้วใส่มะตูมลงไป ต้มไปจนน้ำเดือดก็หรี่ไฟลงหน่อยต้มต่อจนน้ำออกสีเข้มและมะตูมสีซีด กรองเอากากมะตูมออก เสร็จแล้วถ้าต้องการหวานก็เติมน้ำตาล



[**น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ**](http://tonpalmkanokan-healthy.blogspot.com/2012/05/blog-post.html)

**สมุนไพรคืออะไร**

สมุนไพร หมายถึง "ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ ซึ่งยังไม่ได้ผสม ปรุง หรือเปลี่ยนสภาพ" เช่น พืชก็ยังเป็นส่วนของ ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ ซึ่งยังไม่ได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใด ๆ แต่ในทางการค้าสมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในรูปต่าง ๆ เข่น ถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็กลง บดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่ง อย่างไรก็ตามในความรู้สึกของคนทั่ว ๆ ไป เมื่อกล่าวถึงสมุนไพร มักจะนึกถึงเฉพาะต้นไม้ที่นำมาใช้เป็นยาเท่านั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสัตว์ หรือแร่ มีการนำมาใช้น้อย และใช้ในโรคบางชนิดเท่านั้น

พืชสมุนไพร หมายถึงพันธุ์ไม้ต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ปรุงหรือประกอบเป็นยารักษา โรคต่าง ๆ ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย