**น้ำฝางใบเตย**

**แก่นฝาง** มีสารสีชมพูส้มถึงแดง ชื่อ Brazilin มีรสขื่นขม ฝาด ใช้ต้มน้ำกินเป็นยาบำรุงโลหิตสตรี แก้ปอดพิการ ขับหนอง ขับเสมหะ ทำโลหิตให้เย็น แก้โรคหืด แก้ท้องร่วง ธาตุพิการ ร้อนใน แก้โลหิตออกทางทวารหนัก

** ใบเตยสด** เป็นยาบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื่นช่วยลดอาการกระหายน้ำ  
รากใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ใช้รักษาเบาหวาน

**ส่วนผสม**

แก่นฝาง 100 กรัม

ใบเตย 5 ใบ

น้ำสะอาด 3 ลิตร

น้ำตาลทราย 100 กรัม

**วิธีทำ**

นำน้ำสะอาดใส่ภาชนะตามส่วน ตั้งไฟพอร้อน

ใส่ฝางและใบเตยลงต้ม ประมาณ 10 นาทีกรองด้วยผ้าขาวบาง

ใส่น้ำตาลทรายต้มต่อจนเดือดดี

ยกลงพักไว้ให้เย็น 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



**น้ำขิง**

 **ขิง** มีสารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย คือ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม วิตามินเอ ฯ ขิงมีฤทธิ์อุ่น ช่วยขับเหงื่อ ไล่ความเย็น ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร และทำให้ร่างกายอบอุ่น ในทางยานิยมใช้ขิงแก่ เพราะขิงยิ่งแก่จะยิ่งเผ็ดร้อนและมีใยอาหารมาก

**ส่วนผสม**

ขิงสด 100 กรัม

น้ำสะอาด 3 ลิตร

น้ำตาลทราย 100 กรัม

**วิธีทำ**

นำขิงมาปอกเปลือกล้างให้สะอาด หั่นเป็นแว่นใส่หม้อใส่น้ำ ตั้งไฟต้ม จนเดือดสักครู่ยกลง กรองเอาขิงออก ใส่น้ำเชื่อม ชิมรสตามชอบ หรืออีกวิธีหนึ่ง ใช้เหง้าขิงแก่ฝนกับน้ำมะนาว ใช้กวาดคอ หรือใช้เหง้าขิงสด ตำผสมน้ำเล็กน้อย คั้นเอาน้ำและใส่เกลือนิดหน่อยใช้จิบบ่อยๆ

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

** พุทราจีน** เป็นผลไม้ที่มี วิตามิน A และ c ในปริมาณมาก ช่วยบำรุงสายตาและผิวให้สุขภาพดี แก้อาการท้องเสีย รักษาอาการชักในเด็กได้อีกทั้งยังลดไข้แก้หวัดในเด็ก    
  
**ส่วนประกอบ**  
กระเจี๊ยบแห้ง 100 กรัม  
พุทราจีนแห้ง 200 กรัม น้ำสะอาด 3 ลิตร

น้ำตาลทราย 200 กรัม

   

**วิธีทำ**

ล้างน้ำให้สะอาดบีบพุทราจีนให้แตก ใส่รวมกันลงภาชนะเติมน้ำเปล่า 4 ลิตร เคี่ยวประมาณ 1/2 ชั่วโมง ต้มให้เดือดสักพักหนึ่งแล้วยกลง เทกรองเนื้อออกให้เหลือแต่น้ำ เติมน้ำตาลแล้วชิม เติมน้ำตาล ทำเก็บใส่ขวดแช่เย็น