**น้ำขิงมะนาว**

**ขิง**มีสารจินเจอรอล ที่มีคุณสมบัติยับยั้งการติดเชื้อแบคทีเรีย และยังมีรสเผ็ดร้อนที่ช่วยปรับสมดุลระบบทางเดินอาหารของเราด้วย­­­

**ผลมะนาว** มีวิตามินซีสูงช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตให้เป็นปกติ และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายเรา

**ส่วนประกอบดังนี้**  
ขิงสด 100 กรัม

ผลมะนาว 3 ผล

น้ำสะอาด 3 ลิตร

น้ำผึ้งตามชอบ

**วิธีทำ**

ฝานเหง้าขิงให้ได้ขนาดประมาณ ½ นิ้ว จากนั้นนำไปต้มนานประมาณ 15 นาที คั้นน้ำมะนาวเพิ่มลงไป หรือจะใช้ฝานมะนาวเป็นชิ้นบาง ๆ แช่ลงไปก็ได้ หากต้องการความหวานสามารถเพิ่มน้ำผึ้งลงไปประมาณ ½ ช้อนชา เพื่อกลบรสชาติเผ็ดร้อนของขิง

**น้ำอัญชันแมงลัก**

**ดอกอัญชัน** ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างภูมิต้านทาน มีส่วนช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอยแห่งวัย บำรุงสมอง เพิ่มการไหลเวียนเลือด ป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบ

** เม็ดแมงลัก** ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ เป็นยาระบาย ช่วยให้ขับถ่ายได้สะดวกยิ่งขึ้น

**ส่วนประกอบ**

ดอกอัญชันสด 100 กรัม

น้ำสะอาด 2 ถ้วยตวง

น้ำเชื่อม 4 ช้อนโต๊ะ

**วิธีทำ**

1. น้ำเมล็ดแมงลักมาแช่น้ำให้พองตัว
2. นำน้ำมาต้มจนเดือด ใส่ดอกอัญชันลง ต้ม ปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 2-3 นาที ยกลงจากเตา กรองดอกอัญชันออกเอาเฉพาะน้ำ เตรียมไว้น้ำเชื่อม คนผสมให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ