

น้ำตะไคร้

ส่วนผสม : ตะไคร้ 20 กรัม (1 ต้น) น้ำเชื่อม 15 กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำเปล่า 240 ซีซี (16 ช้อนชา)

วิธีทำ : นำตะไคร้มาล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนสั้น ทับให้แตก ใส่หม้อ ต้มกับน้ำให้เดือด จนกระทั่งน้ำตะไคร้ออกมาปนกับน้ำจนเป็นสีเขียว สักครู่ จึงยกลง กรองเอาตะไคร้ออกเติมน้ำเชื่อมชิมรสตามชอบ หรือเอาเหง้าแก่ ที่อยู่ใต้ดินล้างให้สะอาด ผานเป็นแว่นบางๆ คั่วไฟอ่อนๆ พอเหลือง ชงเป็นชา ดื่มวันละ 3 ครั้ง จะช่วยขับปัสสาวะให้สะดวก



ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา นอกจากนี้ยัง แคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูก และฟัน ช่วย เพิ่มกลิ่นหอมให้กับอาหาร

คุณค่าทางยา เป็นยาขับลม แก่จุกเสียด แก่ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยดับกระหาย สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อราได้