

น้ำฝาง

ฝางเป็นพืชสมุนไพรสารพัดประโยชน์ใช้ย้อมสีผ้า ทำน้ำยาอุทัย ยาตอสมุนไพรหรือทำน้ำดื่มสมุนไพร

วิธีทำ

1. ล้างแก่นฝางให้สะอาด
2. ต้มแก่นฝางในน้ำสะอาดจนเดือด 15 นาที
3. ใส่ใบเตย 2-3 ใบ
4. กรองแก่นฝางและใบเตยออก
5. ใส่น้ำตาลทราย
6. ต้มต่ออีก 10 นาที
7. เวลาเสิร์ฟใส่น้ำแข็ง ถ้าท้องเสียให้ดื่มน้ำฝางที่ยังร้อนจะช่วยลดอาการ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางยา มีสรรพคุณบำรุงเลือด ขับเสมหะ แก้ท้องเสีย

