

น้ำทับทิม

ทับทิม เป็นผลไม้ที่สวยงาม และมีกลิ่นหอมมาก สามารถปลูกได้ในประเทศไทย แต่ที่แท้จริงเป็นผลไม้ที่มีต้นกำเนิดมาจากเปอร์เซีย (ประเทศอิหร่านในปัจจุบัน) และมีแถบอินเดียตอนเหนือบริเวณเทือกเขาหิมาลัย ในเมืองไทยทับทิมดูจะเป็นผลไม้ศักดิ์สิทธิ์ และเป็นที่นิยมนำไปถวายแด่พระแม่กวนอิม ในประวัติศาสตร์ พบว่าได้มีการนำทับทิมมาทำเป็นยารักษาโรคตั้งแต่ 80 ปี มาแล้ว ในประเทศเปอร์เซียโบราณมีความเชื่อว่า คุณค่าทางอาหารทุกชนิดที่มีอยู่ในผลไม้ต่างๆ นั้น รวมกันอยู่ในทับทิม ทับทิมเป็นผลไม้ที่ได้รับการเพาะปลูกอย่างแพร่หลาย โดยมีการใช้ทับทิมเป็นสัญลักษณ์ของผลไม้ ถือว่าเป็นผลไม้จากสวรรค์ หรือเป็นของขวัญจากพระเจ้า

ส่วนผสม

เนื้อทับทิม (แกะจัด)	1	ถ้วยตวง
น้ำต้มสุก	1	ถ้วยตวง
น้ำเชื่อม		
เกลือบ่น		



วิธีทำ

1. น้ำทับทิมแกะเอาแต่เนื้อ 1 ถ้วย
2. ใส่ในผ้าขาวบาง ขยำเติมน้ำสุก 1 ถ้วย ขยำซ้ำอีก ให้ได้เนื้อออกมาจากเมล็ดที่สุด
3. นำมาเติมน้ำเชื่อม และเกลือบ่น คนให้ละลาย ชิมตามชอบ

สรรพคุณ

ทับทิมในตำราแพทย์สมัยโบราณ ในผลทับทิมมีวิตามินมากมายหลายชนิด รวมทั้งแมกนีเซียม และแคลเซียม ซึ่งมีประโยชน์ต่อระบบฟอกโลหิต และระบบการหมุนเวียนในร่างกาย ในตำราแพทย์โบราณของเปอร์เซีย (ซึ่งถือว่าเป็นต้นตำรับของวิชาแพทย์ตะวันตกในปัจจุบัน) ระบุว่าทับทิมมีประโยชน์ ดังต่อไปนี้

1. การฟื้นฟูสุขภาพเดิมของหัวใจ และตับ
2. การฟอกไต และท่อน้ำปัสสาวะ
3. สมรรถนะในการส่งเสริมการย่อย
4. ขจัดไขมันส่วนเกิน

5. เป็นยาบำรุงกำลัง
6. ช่วยป้องกันการแพ้ท้อง
7. ช่วยปรับฮอร์โมนในวัยหมดประจำเดือน
8. ปรับปรุงระบบการฟอก และหมุนเวียนโลหิต
9. การฟื้นฟูจากโรคเบาหวาน
10. สมรรถนะในการกลั่นแสมหะ
11. ต่อต้านการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และเพิ่มพลัง
12. ป้องกันโรคข้ออักเสบในผู้สูงอายุ
13. ทำให้ผิวหน้าสวย