

น้ำใบบัวบก

ส่วนผสม

ใบบัวบก	50	กรัม
น้ำเชื่อม	75	กรัม
น้ำเปล่าต้มสุก	1,000	กรัม (1 ลิตร)

วิธีทำ

1. น้ำใบบัวบก ล้างให้สะอาด นำไปใส่เครื่องปั่น
2. เติมน้ำครึ่งส่วน ปั่นให้ละเอียด กรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำที่เหลือ
3. คั้นน้ำให้แห้ง นำน้ำที่ได้ใส่น้ำเชื่อม ชิมรสตามชอบ



สรรพคุณ

คุณค่าทางอาหาร : มีวิตามินเอสูงมาก ช่วยบำรุงสายตา และมีสารแคลเซียมมากเช่นกัน นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี 1 สูงกว่าผักหลายๆชนิด

คุณค่าทางยา : แก้อาการ ทำให้หายฟกช้ำได้ดี แก้อ่อนในกระหายน้ำ ลดอาการปวดศีรษะข้างเดียว บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลียเมื่อยล้าได้ดี แก้อาการคันโลหิตสูง ถ้าดื่มทุกวันเพียง 1 สัปดาห์ ความดันโลหิตสูงจะลดลง นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ทำลายเซลล์มะเร็ง ลดการอักเสบ รักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยการไหลเวียน ของโลหิต ทำให้เลือดแข็งตัวเร็ว ช่วยขับปัสสาวะ