**ส่วนผสม น้ำใบเตย**

**น้ำใบเตย**

1.ใบเตยหอม

2.เกลือ เล็กน้อย

3.น้ำตาลทราย ปริมาณตามชอบ

4.น้ำเปล่า

**วิธีทำน้ำใบเตย**

1.ล้างใบเตยให้สะอาด หั่นเป็นท่อน 2.ตั้งน้ำจนเดือด ใส่ใบเตยลงไป ต้มไปเรื่อย ๆ จนเดือดและน้ำเปลี่ยนสี ตักเอาใบเตยออก ปิดเตา 3.ใส่น้ำตาลทรายและเกลือลงไปนิดหน่อย คนจนน้ำตาลละลาย ตักใส่แก้วน้ำแข็ง จัดเสิร์ฟ

**วิธีทำน้ำกระเจี๊ยบ** 1. ล้างดอกกระเจี๊ยบแดงแห้งและพุทราจีนในน้ำสะอาด เอาเศษฝุ่นออก (อย่าแช่น้ำนานเพราะจะทำให้เสียรสชาติและคุณค่าทางอาหาร)  
 2. ต้มน้ำจนเดือดแล้วใส่กระเจี๊ยบกับพุทราจีนลงไปต้ม เคี่ยวจนน้ำเริ่มเปลี่ยนสี เติมเกลือป่น และน้ำตาลทรายลงไป คนผสมให้ละลาย (ชิมรสตามต้องการ) ยกลงกรองเอากากออก พักไว้จนเย็น เทใส่แก้ว เติมน้ำแข็ง พร้อมดื่ม หรือเทเก็บใส่ขวดแช่เย็นเก็บไว้ดื่ม

**ประโยชน์**  1. ช่วยบำรุงสมอง ประสาท ทำให้สดชื่น และแก้อาการอ่อนเพลีย 2. ช่วยบำรุงหัวใจ และลดความดันโลหิต 3. ช่วยขับปัสสาวะและรักษาโรคเบาหวาน



**ส่วนผสม น้ำกระเจี๊ยบ**

**น้ำกระเจี๊ยบ**

1.ดอกกระเจี๊ยบแดงแห้ง 1 กำมือ

2.พุทราจีน 1 กำมือ

3.น้ำ 1-1.5 ลิตร

4.น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วย

5.เกลือป่น 1 ช้อนชา

**ประโยชน์**

**1.ป้องกันและรักษาไตพิการ**

**2.บรรเทาอาการไข้**

**3.ละลายไขมันในเส้นเลือด**

**4.แก้อาการคอแห้ง ดับกระหาย**





**เทศบาลตำบลกุดชมภู**

**อำเภอพิบูลมังสาหาร จังหวัดอุบลราชธานี**

"***แสงแรกในสยาม พลังง้วนดิน ภูมิปัญญาสู่สังคมยั่งยืน"***

วันที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2562

ณ วิทยาลัยเทคนิคอุบลราธานี

..

**น้ำสมุนไพร**



**กองการศึกษา เทศบาลตำบลกุดชมภู**

**น้ำเก๊กฮวย**

**ส่วนผสม น้ำเก๊กฮวย**

1. ดอกเก๊กฮวยแห้ง 2. 1 กำมือ

3. น้ำ 2 ลิตร

4. น้ำตาลทราย 500 กรัม

ใบเตย 10 ใบ

**วิธีทำน้ำเก๊กฮวย**

     1. ต้มน้ำกับใบเตยจนเดือด ใส่ดอกเก๊กฮวยลงไปเคี่ยวสักพัก  
     2. ใส่น้ำตาลทรายลงไปคนให้ละลาย รอจนเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ พักไว้จนเย็น  
     3. พอน้ำเก๊กฮวยเริ่มอุ่นยกลงกรอง ตักใส่แก้วหรือบรรจุใส่ขวด

**ประโยชน์**

1. น้ำเก๊กฮวยใช้ดื่มแก้กระหาย เพิ่มความสดชื่น 2. ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย 3. ช่วยขับเหงื่อ 4. ช่วยป้องกันการเกิดโรคเส้นเลือดตีบ



**ส่วนผสม น้ำมะตูม**

**น้ำมะตูม**

1.มะตูมแห้ง 5 ชิ้น

2.น้ำ 1 ลิตร

3.น้ำตาลทรายแดง 50 กรัม

**วิธีทำน้ำมะตูม**

     1. นำมะตูมแห้งไปย่างไฟหรือคั่วในกระทะจนมีกลิ่นหอม เตรียมไว้  
     2. ใส่น้ำลงในหม้อตามด้วยมะตูมที่ย่างไฟแล้วลงไปต้มด้วยไฟกลางจนน้ำเดือดและเริ่มเปลี่ยนสี ประมาณ 10-15 นาที  
     3. ใส่น้ำตาลทรายแดงลงไปคนผสมจนละลายหมด เคี่ยวไปเรื่อย ๆ จนน้ำเปลี่ยนเป็นสีเข้ม ยกลงจากเตา กรองเอากากออก พักทิ้งไว้จนเย็น  
     4. เทใส่แก้วที่มีน้ำแข็ง พร้อมดื่ม

**ประโยชน์**

1.มะตูมเป็นยาแผนโบราณช่วยคลายความร้อนในร่างกาย ช่วยฟื้นไข้ได้ดี

2.ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด

3.ช่วยในการหลั่งของอินซูลิน จึงมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน



**ส่วนผสม น้ำอัญชันสด**

**น้ำอัญชัน**

1.ดอกอัญชันสด

2.น้ำ 2 ถ้วยตวง

3.น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วย (หรือตามชอบ)

4.น้ำแข็ง 1 แก้ว

**วิธีทำน้ำอัญชันสด**

     1. ล้างดอกอัญชันให้สะอาด  
     2. นำดอกอัญชันไปต้มกับน้ำ ประมาณ 2-3 นาที จนน้ำเดือดและเปลี่ยนเป็นสีน้ำเงิน เติมน้ำตาลทรายลงไปต้มจนละลายหมด ยกลงจากเตา กรองดอกอัญชันออก  
     3. รอจนน้ำอัญชันเริ่มอุ่น ชิมรสตามชอบ เทใส่แก้วที่มีน้ำแข็ง พร้อมดื่ม



**ประโยชน์**

1.มีส่วนช่วยในการบำรุงสมอง เพิ่มการไหลเวียนเลือด

2.น้ำอัญชันมีส่วนช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย

3.มีส่วนช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอยแห่งวัย