

น้ำดื่มสมุนไพรจากดอกอัญชัน

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับต้นอัญชัน

ราก : รสเย็นจืด บำรุงดวงตา ทำให้ตาสว่าง ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ แก้ปวดฟัน ทำให้ฟันทน

น้ำคั้นจากใบสดและดอกสด : ใช้หยอดตา แก้ตาอักเสบ ฝ้าฟาง ตาและ มีดมัว

น้ำคั้นจากดอก : ใช้ทาผิว ทาหัว เป็นยาปลูกผม (ขน) ทำให้ ผมดกดำเงางาม

สีจากดอกอัญชัน ใช้ทำประโยชน์ได้หลายอย่าง นิยมใช้ดอกสีน้ำเงินซึ่งมีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ช่วยเพิ่มความสามารถในการมองเห็น เนื่องจากสารตัวนี้ จะไปเพิ่มการไหลเวียนในหลอดเลือดเล็กๆเช่น หลอดเลือดส่วนปลายทำให้กลไกที่ทำงานเกี่ยวกับการมองเห็นแข็งแรงขึ้นเพราะมีเลือดไหลเวียนมาเลี้ยงมากขึ้นในขณะนี้ก็มีการศึกษาวิจัยทางคลินิกเกี่ยวกับ ความสามารถของแอนโทไซยานินในการเพิ่มประสิทธิภาพของดวงตา เช่น ตาเสื่อมจากโรคเบาหวาน โรคต้อหิน โรคต้อกระจก เป็นต้น

น้ำดอกอัญชัน

ส่วนผสม

น้ำดอกอัญชัน 1 ถ้วย

น้ำเชื่อม 4 ช้อนโต๊ะ

น้ำ ผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำน้ำดอกอัญชัน

นำดอกอัญชันสด 100 กรัม ล้างน้ำให้สะอาด ไล่หม้อ

เติมน้ำเปล่า 2 ถ้วย ต้มจนเดือด ปิดฝาทิ้งไว้ ประมาณ 2-3 นาที

แล้วกรองดอกอัญชันทิ้งจากหม้อต้ม

พืชน้ำดอกอัญชัน

ส่วนผสม

1. น้ำโซดาแช่เย็น 1 ขวด

2. น้ำดอกอัญชัน ครึ่งถ้วย

3. น้ำเชื่อม 6 ช้อนโต๊ะ

4. น้ำผึ้ง 4 ช้อนโต๊ะ

5. น้ำมะนาว ครึ่งถ้วย

วิธีทำพืชน้ำดอกอัญชัน

- นำน้ำดอกอัญชัน น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง และน้ำมะนาวผสมให้

เข้ากัน เติมน้ำโซดา ชิมและปรับรสชาติตามชอบ ก่อนเสิร์ฟเติม

น้ำแข็งเกล็ดละเอียด

ข้อแนะนำการดื่ม

1. ควรดื่มทันทีที่ปรุงเสร็จ เพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหารและยา

2. การดื่มน้ำสมุนไพรชนิดเดียวกันติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้เกิดการสะสมสารบางชนิดที่มีฤทธิ์ต่อร่างกายได้

3. การดื่มน้ำสมุนไพรร้อน ๆ ที่มีอุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสขึ้นไป จะทำให้เยื่อเมือกหลอดอาหารเสียดสภาพภูมิคุ้มกันเฉพาะที่ และอาจทำให้มีการดูดซึมสารก่อมะเร็ง จุลินทรีย์ ฯลฯ ได้ง่าย

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับจากดอกอัญชันมีหลายประการดังนี้

1. เป็นเครื่องดื่มดับกระหาย มีสารแอนโทไซยานิน มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เสริมภูมิ

ต้านทาน

2. ใช้เป็นสีผสมอาหาร โดยเฉพาะในขนมไทย เช่น ขนมชั้น ขนมบัวลอย

3. สารแอนโทไซยานิน มีอยู่มากในดอกอัญชัน มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ช่วยเพิ่มความสามารถในการมองเห็น