



## น้ำสมุนไพรว่านหางจระเข้



### วัตถุดิบและสัดส่วน:

1. ว่านหางจระเข้ 1 ถ้วย
2. ใบเตยสด 4-5 ใบ
3. น้ำเชื่อม 1 ช้อนโต๊ะ



### ขั้นตอนการปรุง:

1. นำว่านหางจระเข้มาปอกเปลือก ล้างทำความสะอาดให้หมดยาง
2. ต้มน้ำจนเดือดพอประมาณ จากนั้นนำว่านหางจระเข้ลงไปต้มจนสุก แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
3. นำใบเตยมาล้างทำความสะอาด แล้วนำไปต้มเช่นเดียวกับกับว่านหางจระเข้เพื่อคั้นน้ำ



4. นำว่านหางจระเข้มาผสมกับน้ำใบเตยที่ได้ ใส่น้ำเชื่อม ต้มจนเดือดอีกครั้ง พักไว้ให้เย็น
5. เทใส่แก้ว ตกแต่ง พร้อมเสิร์ฟ

### ประโยชน์ของน้ำว่านหางจระเข้

1. D - Tox เลือด คือ การล้างพิษออกมาจากกระแสเลือด
2. ดูแลรักษาผิวพรรณ ให้ผุดผ่องเป็นธรรมชาติ
3. มีคุณค่าทางโภชนาการ ด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิด เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม สังกะสี วิตามิน A B C และ E รวมทั้งไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
4. รักษาแผลทั้งในและนอกร่างกาย เช่น ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
5. แก่โรคกระเพาะและลำไส้อักเสบ
6. แก่ท้องผูก ความดันโลหิตสูง
8. โรคเบาหวาน ว่านหางจระเข้ สามารถกระตุ้นกระบวนการทำงานของตับอ่อน ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนอินซูลิน ช่วยควบคุมระดับน้ำตาล

