

## ลูกอมขิงน้ำผึ้งมะนาว

### ส่วนผสม

น้ำผึ้ง	150 กรัม
น้ำมะนาว	30 กรัม
ขิงป่นละเอียด	5 กรัม
น้ำตาลไอซิ่งปริมาณตามต้องการ	



### วิธีการทำ

- นำขิงไปตำหรือปั่นให้ละเอียด จากนั้นใส่ลงไปในหม้อ ตามด้วยน้ำผึ้งและน้ำมะนาว
- ใช้ไฟกลางหรืออ่อน หมั่นคนตลอดเวลาาระหว่างที่ตั้งไฟ หากส่วนผสมเดือดจนเป็นฟองฟูขึ้นมาให้ยกหม้อออกจากเตาคนจนฟองหาย แล้วจึงนำกลับไปตั้งบนเตาอีกครั้ง
- หยดส่วนผสมลงในน้ำเย็น หากส่วนผสมใช้ได้แล้วจะจับตัวกันเป็นก้อน แต่หากยังใช้ไม่ได้จะมีลักษณะเป็นเนื้อเหลว ให้เคี้ยวต่อไป
- นำกระดาษรองอบปูลงบนภาชนะพื้นเรียบ เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกอมติดภาชนะ นำส่วนผสมเทลงในภาชนะตามชอบ แล้วแช่เป็นเวลา 20 นาที หรือจนกว่าจะคงตัวตามชอบ
- นำออกมาจากตู้เย็น โรยน้ำตาลไอซิ่งแล้วคลุกให้ทั่ว

### สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

#### ขิง

- สารสำคัญในขิงมีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ โรคปากอักเสบพุพอง ช่วยลดความรุนแรงจากการอักเสบของปอดและการขาดออกซิเจน
- มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยดีท็อกซ์สารพิษตกค้างในร่างกาย ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารได้ดี ช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์
- บำรุงผิวพรรณ ช่วยลดความเสื่อมของเซลล์ มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นจำนวนมากช่วยชะลอความแก่และชะลอการเกิดริ้วรอย
- บรรเทาอาการปวดประจำเดือน
- มีส่วนช่วยในการป้องกัน ต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง ต่อต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง
- ลดอาการจุกเสียด แน่นท้องและขับลม
- บำรุงสายตาในระยะยาว
- แก้อาการร้อนใน ดูแลสุขภาพช่องปาก ช่วยกำจัดเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของเหงือกอักเสบ ลดการเกิดคราบในช่องปาก
- รักษาอาการปวดศีรษะและไมเกรน บรรเทาอาการของโรคประสาท บำรุงหัวใจ
- ช่วยฟื้นฟูร่างกายสำหรับมารดาหลังคลอดบุตร บำรุงน้ำนมของมารดา
- ช่วยทำให้อ่อนหลับสบาย

## น้ำผึ้ง

1. เพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกาย
2. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ชะลอวัย ลดและป้องกันการเกิดริ้วรอยแห่งวัย บำรุงผิวพรรณ
3. ลดอาการเจ็บคอ
4. ช่วยรักษาอาการหวัด
5. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง บำรุงหัวใจ ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ
6. ช่วยรักษาโรคโลหิตจาง
7. บำรุงและรักษาโรคตับ
8. รักษาโรคกระเพาะ
9. บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือท้องเสีย

## มะนาว

1. บรรเทาอาการปวดศีรษะ
2. แก้อาเจียน
3. รักษาโรคความดันโลหิต
4. ขับเสมหะ
5. ลดอาการเหงื่ออกววม
6. แก้อาการท้องร่วง โรคเหน็บชา ร้อนใน กระจายน้ำ
7. บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง แน่นท้อง
8. บรรเทาอาการต่อมทอนซิลอักเสบ

## เอกสารอ้างอิง

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. (2565). บทความสุขภาพ : ชิงกับ COVID-19. สืบค้น

14 มีนาคม 2565, จาก [https://www.si.mahidol.ac.th/siriraj\\_online/thai\\_version/Health\\_detail.asp?id=1495](https://www.si.mahidol.ac.th/siriraj_online/thai_version/Health_detail.asp?id=1495)

เมตไทย. (2563). น้ำผึ้ง. สืบค้น 30 มกราคม 2566, จาก <https://medthai.com/น้ำผึ้ง/>

\_\_\_\_\_. (2563). มะนาว. สืบค้น 30 มกราคม 2566, จาก <https://medthai.com/มะนาว/>

Bankanomwaan. (2566). วิธีทำลูกอมสมุนไพรขิงน้ำผึ้งมะนาว. สืบค้น 26 ธันวาคม 2565, จาก

<https://bankanomwaan.com/วิธีทำลูกอมสมุนไพรขิงน้ำผึ้งมะนาว>