

ลูกกวาดสมุนไพร

ส่วนผสม

เอ็กไคนาเซีย (Echinacea)	5	กรัม
ยูคาลิปตัส	15	กรัม
ขิง	15	กรัม
น้ำตาล	120	กรัม
น้ำเชื่อมข้าวโพด	75	กรัม
น้ำ	125	กรัม



วิธีการทำ

1. นำน้ำใส่หม้อต้มสมุนไพรที่ระบุข้างต้น นำสมุนไพรมาแช่ในน้ำ 10 นาที เพื่อให้ได้รสชาติที่เข้มข้น พักไว้ 3 นาที
2. ใส่ น้ำตาลและน้ำเชื่อมข้าวโพด คนด้วยไฟอ่อนจนเดือดน้ำตาลละลาย ส่วนผสมจะเริ่มตกผลึก ให้ลดไฟลง
3. จากนั้นนำไปหยอดลงพิมพ์รอให้เย็นและแข็งตัว

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

เอ็กไคนาเซีย

1. แก้หวัด
2. เพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน
3. กระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาว
4. เพิ่มการเคลื่อนไหวของเม็ดเลือดขาวในการเข้าหาสิ่งแปลกปลอม
5. เพิ่มการผลิตเซลล์ T-Lymphocyte เพื่อต่อสู้สิ่งแปลกปลอมมากขึ้น

ขิง

1. สารสำคัญในขิงมีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ โรคปากอักเสบพุพอง ช่วยลดความรุนแรงจากการอักเสบของปอดและการขาดออกซิเจน
2. มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยดีท็อกซ์สารพิษตกค้างในร่างกาย ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารได้ดี ช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์
3. บำรุงผิวพรรณ ช่วยลดความเสื่อมของเซลล์ มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นจำนวนมากช่วยชะลอความแก่และชะลอการเกิดริ้วรอย
4. ช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน
5. มีส่วนช่วยในการป้องกันต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง ต่อต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

6. ช่วยลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง และขับลมได้ดี
7. ช่วยบำรุงสายตาในระยะยาว
8. ช่วยแก้อาการร้อนใน ช่วยดูแลสุขภาพช่องปากอย่างเหงือกอักเสบ
9. ช่วยรักษาอาการปวดศีรษะและไมเกรนช่วยบรรเทาอาการของโรคประสาทบำรุงหัวใจ
10. ช่วยฟื้นฟูร่างกายสำหรับมารดาหลังคลอดบุตรใช้บำรุงน้ำนมของมารดา
11. ช่วยทำให้ออนหลับได้อย่างสบาย

ยูคาลิปตัส

1. ใบช่วยขับเสมหะ ด้วยการใช้น้ำมันที่กลั่นได้จากใบสดนำมารับประทานหรือทำเป็นยาอม
2. ใบและเปลือกกรากมีรสขมเผ็ด กลิ่นหอม เป็นยาเย็น ออกฤทธิ์ต่อปอด ลำไส้ และทางเดินปัสสาวะ
3. ใบเป็นยาแก้ไข้ ไข้หวัดติดเชื้อ ไข้หวัดใหญ่
4. ใบช่วยบรรเทาอาการข้ออักเสบ ช่วยรักษาลำไส้อักเสบ แก้บิด
5. ใบใช้แก้โรคผิวหนัง กลากเกลื้อน ผดผื่นคัน ผิวนองอักเสบ ติดเชื้อไวรัสบริเวณผิวหนัง
6. ใบช่วยแก้ฝีมีหนองอักเสบ ฝีหัวช้าง

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

เมตไทย. (2563). ยูคาลิปตัส. สืบค้น 10 มกราคม 2566, จาก <https://medthai.com/ยูคาลิปตัส/>

Mega Wecare. (2563). 'เอ็กไคนาเซีย' สมุนไพรที่แก้หวัดมากกว่า 100 ปี. สืบค้น 17 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.megawecare.co.th/content/4609/echinacea-herbs-100-years>

Naturevia. (2566). ลูกกวาดสมุนไพรเพื่อการป้องกัน. สืบค้น 10 มกราคม 2566, จาก <https://th.naturevia.com/how-to-make-herbal-candies-3-recipes>