

มะนาวดองน้ำผึ้ง

อากาศเมืองไทยเปลี่ยนแปลงบ่อย เดี่ยวร้อน เดี่ยวฝน ทำให้ป่วยไข้ได้ง่าย เมื่อเกิดอาการเจ็บคอ หากได้จิบมะนาวดองน้ำผึ้ง ก็จะช่วยทำให้ชุ่มคอ บรรเทาอาการเจ็บคอได้ดีทีเดียว นอกจากนี้ มะนาวดองน้ำผึ้ง ยังมีสรรพคุณช่วยระบบย่อยอาหารด้วย

อย่างไรก็ตาม มะนาวที่นำมาดองควรจะเป็นมะนาวธรรมชาติ ที่ปลูกตามวิถีเกษตรอินทรีย์ เพื่อความปลอดภัยของร่างกาย



วิธีทำ

- ล้างมะนาวให้สะอาด นำมาแช่ในน้ำเกลือ 1-2 ชั่วโมง หรือนำเอาเกลือป่นมาขัดผิวมะนาว เพื่อลดความขมของเปลือก จากนั้นทำความสะอาดอีกครั้ง แล้วล้างให้แห้ง
- นำมะนาวมาฝานตามขวางเป็นชิ้นบางๆ แคะเม็ดออกให้หมด
- นำมะนาวที่ฝานแล้ว เรียงในขวดโหลแก้วจนเต็ม จากนั้นเติมน้ำผึ้งลงไปให้ท่วมมะนาว ให้เหลืออากาศน้อยที่สุด ปิดฝา นำไปแช่เย็น หรือเก็บในที่ร่ม 3 วัน ก็สามารถ นำมารับประทานได้



สรรพคุณ

- แก้เจ็บคอ ด้วยการจิบน้ำผึ้งมะนาว 1 ช้อนชา ก่อนนอน ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียในลำคอ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร แก้ท้องผูก
- ถ้าต้องการลดน้ำหนัก ลดพุง ลดไขมัน ให้ทานตอนเช้าก่อนอาหาร 10 นาที โดยเอาน้ำผึ้งที่ดองมะนาวผสมน้ำอุ่นหรือเย็นก็ได้ ต้มต่อเนื่องกัน 1 สัปดาห์ จะเริ่มเห็นผล



ข้อมูลจาก เดวารีสปอร์ต เครือข่ายกสิกรรมธรรมชาติ กลุ่มน้ำบางปะกง จ.ฉะเชิงเทรา