

ตารางประโยชน์ของน้ำผึ้งในการสร้างเสริมสุขภาพและรักษาโรคต่าง ๆ

โรค	ปริมาณและวิธีใช้
1. บำรุงสุขภาพ	น้ำผึ้ง 3 ช้อนโต๊ะผสมน้ำอุ่นดื่มทุกวัน
2. ลดนอน	น้ำผึ้ง 1-2 ช้อนโต๊ะ หรือผสมน้ำผลไม้
3. ยาอายุวัฒนะ	น้ำผึ้ง ½ -1 ช้อนโต๊ะ ดื่มทุกวัน เช้า / ก่อนนอน
4. นอนไม่หลับ	น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะดื่มเวลาอาหารเย็นหรือก่อนนอน
5. ไอ หลอดลมอักเสบมีเสมหะ	กระเทียม 1-2 กลีบ (ตำให้ละเอียด) น้ำมะนาว ½ กลี้อเล็กน้อย พืชมเสนหรือการบูร 2-3 กลีบ น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ
6. ท้องอืด ท้องเฟ้อ	น้ำผึ้ง ½ ช้อนโต๊ะน้ำขิงเข้มข้น ½ ถ้วย กลี้อเล็กน้อยดื่มวันละ 3 เวลา หลังอาหาร
7. ท้องผูก	น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะดื่มก่อนนอน
8. เด็กปัสสาวะรดที่นอน	น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา (ไม่ผสมน้ำ) ดื่มก่อนนอน
9. ท้องเสียรุนแรง	น้ำผึ้ง 1-2 ช้อนโต๊ะ กลี้อ ½ ช้อนชา ผสมน้ำอุ่น 1 แก้ว
10. เด็กหิวนม	น้ำผึ้ง ½ -1 ช้อนโต๊ะ ผสมนมให้เด็กดื่ม
11. กล้ามเนื้อเป็นตะคริว	น้ำผึ้ง 2 ช้อนชา ดื่มทุกเมื่ออาหาร
12. ล้างแผล แผล ฝีหนอง แผลเรื้อรัง	น้ำผึ้ง 1 ส่วน ผสมน้ำ 9 ส่วนชะล้างแผล หัวหอมแดง 2 หัวตำให้ ละเอียด+น้ำผึ้งพอกฝี น้ำสุกที่ เย็นแล้วล้างแผลให้สะอาด ใช้สำลีหรือ ผ้าพันแผลชุบน้ำผึ้งปิดบริเวณแผล
13. แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ถูกท่อไอเสีย	ใช้ผ้าพันแผลชุบน้ำผึ้งปิดแผลไว้แล้วเปลี่ยนผ้าพันแผลทุก 12 ชั่วโมง
14. โรคกระเพาะ	ดื่มน้ำผึ้ง 2-3 ช้อนโต๊ะขณะปวด และ 3 ช้อนโต๊ะก่อนนอน
15. ผู้ป่วยด้วยโรคพิษสุรา(ตับแข็ง/โรคตับ)	น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะผสมน้ำ ½ ถ้วยแก้ว ดื่มวันละ 3 ครั้งเป็นประจำ คอเหล้าดื่มน้ำผึ้ง 1-2 ช้อนโต๊ะก่อนนอน
16. ผู้ป่วยริดสีดวงทวาร	น้ำผึ้งผสมกระเทียมโทน บริโภควันละ 3 ครั้งหลังอาหาร
17. เด็กโตช้า และโลหิตจาง	น้ำผึ้งผสมนมดื่มเป็นประจำ
18. เสียน้ำหรือเสียเลือด(10-20%)	น้ำ 1 ถ้วยแก้วผสมกลี้อ ¼ ช้อนชา น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ
19. โรคเด็ก (ทางเดินอาหารผิดปกติ)	น้ำผึ้ง 1 ช้อนชาต่อน้ำ 1 ถ้วย