สารบัญ

คำนำผู้เขียน 3

1. สารเสริมมาแรง 11
   - แอล-คาร์นิทีน (L-Carnitine) 11
   - โคเอนไซม์ Q10 (Coenzyme Q10) 14
   - ครีเอทีน โมโนไฮเดรต (Creatine Monohydrate) 16
   - แอล-กลูตามีน (L-Glutamine) 18
   - เบต้า-กลูแคน (Beta -1, 3 Glucan) 21
2. สารเสริมบำบัดข้อ 23
   - คอนดรอยติน (Chodroitin) 23
   - กลูโคซามีน (Glucosamine) 25
   - เพรกเนโนโลน (Pregnenolone) 26
3. สารเสริมสุขภาพลำไส้ใหญ่ 29
   - Probiotics และ Prebiotics กับ อุจจาระวิทยา 29
   - ฟรุกโต - โอลิโกแซกคาไรด์ (FOS) 33
   - โปรไบโอติก (Probiotic) 35

4. **สมุนไพรล้างพิษตับ** 39
- อาร์ติโชก เข้มข้น-ซัยนาริน (Artichoke Concentrate-Cynarin) 40
- แดนดิไลออน-ราก (Dandilion root) 41
- มิลค์ ทิสเทิล (Milk thistle-Silymarin) 43

5. **สารสกัดพืชผักทั่วไป** 47
- สารสกัดสับปะรด โบรมีเลน (Bromelain) 47
- สารสกัดบร็อคโคลี -อินโดลและซัลโฟราเฟน (Indoles Sulphoraphane) 49
- คริปโตแซนทิน (Cryptoxanthin) 51
- สารสกัดกะหล่ำเขียว คะน้า และปวยเล้ง-ลูเตอีน (Lutein) 54
- สารสกัดมะเขือเทศ-ลัยโคปีน (Lycopene) 55
- สารสกัดถั่วเหลือง ไอโสฟลาโวน (Isoflavone) 57
- สาหร่ายเซลล์เดียว (Chlorella) 62

6. **สารสกัดพืชผักเมืองร้อน** 65
- สารสกัดขิง (HMP-33) 65
- สารสกัดจากพริก (Capsaicin) 67
- สารสกัดพริกไทย (pepperine) 69
- สารสกัดหอมแดง-เควอเซติน (Quercetin) 71
- เคอคิวมิน (Curcumin) 73
- สารสกัดชะเอม (Deglycyrrhizinated Licorice-DGL) 75
- ชาเขียว 77
- แปะก๊วย 79

7. **สารสกัดพืชผักเมืองหนาว** 85
- สารสกัดเมล็ดองุ่น (Proanthocyanidin-PCO) 86
- สารสกัดไวน์แดง-โพลีฟีนอลโพลีฟีนอล (Red wine polyphenol) 88
- เปลือกสนสกัด (Pinebark extract-Pcynogenol) 88
- เมล็ด (Grapefruit) 90

- เซนต์จอห์น วอร์ต (Saint John's Wort) 91

8. ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ 93

- ยางผึ้ง ผลผลิตจากรวงรัง (Bee Propolis) 93
- นมผึ้ง (Royal Jelly) 95
- เกสรผึ้ง (Bee Pollen) 97
- ไคโตซาน (Chitosan) 98
- ปลิงทะเล 100

9. กรดไขมันจำเป็น 103

- กรดไลโนเลอิก (Linoleic acid-Conjugated) 105
- กรดแกมมาไลโนเลนิก (Gamma Linolenic Acid) 107
- น้ำมันปลาดีโคซาเฮกซาอีโนอิก แอซิด (Decosahexaenoic Acid-DHA) 108
- น้ำมันปอ (Flaxseed Oil) 109

10. สารเสริมชนิดเกลือแร่ 113

- โครเมียม (Chromium) 113
- แมกนีเซียม 115
- เซเลเนียม 117
- สังกะสี (Zinc) 118
- เยอรมันเนียม (Germanium) 120

11. สมุนไพรใช้ภายนอก 121

- โกฏจุฬาลำพา 121
- น้ำมันนกอีมู (Emu Oil) 123
- ยาหม่อง 124

12. รักษาโรคด้วยอาหารและสารเสริม 127

- ปวดข้อ 132
- ลดความอ้วน 136
- อ่อนเพลียเรื้อรัง 140

615.3
เลขหมู่ 2117
2544
เลขทะเบียน 10936
วันที่ 5 ส.ค. 145
0029-53960

ชุดธรรมชาติบำบัดและรักษาตนเอง

***

50 สารเสริม วิตามินทดแทนยา

ตำราบำบัดโรคด้วยอาหารและสารเสริม

นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล : เขียน

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : 974-7842-71-8

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ตุลาคม 2544

น้ำยกพิเศษ/ปอนด์ 152 หน้า

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ
1110004121

จัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์รวมทรรศน์

สงวนลิขสิทธิ์

นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล : บรรณาธิการ

พรรณี แย้มทับ : ผู้ช่วยบรรณาธิการ

วรรณภา พรรณกลิ่น : กองบรรณาธิการ

ลัดดาวรรณ รุ่งเรืองเจริญสุข : รูปเล่ม

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท รวมทรรศน์ จำกัด

363/20 ซอยพหลโยธิน 26 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม. 10900

โทร. 513-7670, 930-1165-6 โทรสาร. 939-4209

ราคา 135 บาท

MF
3
กองสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี