

สารบัญ

เบาหวานโรคที่ไม่พึงประสงค์ 9

- ทำไมต้องสนใจโรคเบาหวาน 11
- ทำความรู้จักกับโรคเบาหวาน 13
- อาการของโรคเบาหวาน 16
- ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน 17
- วิธีการตรวจเบาหวาน 20
- วิธีการรักษาโรคเบาหวาน 23

รักษาเบาหวานด้วยสมุนไพร 27

15 สมุนไพรเด่นสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน 29

- อินทนิลน้ำ 31
- แซ่ผ้าทลาย 33
- เตยหอม 35
- มะระ 39
- หัวัว 42
- กรดน้ำ 45
- ผักเชียงดา 48
- หญ้าหนวดแมว 52
- ครอบฟันสี 32
- ลัก 34
- ตำลึง 36
- อินทนิลน้ำ 40
- อบเชย 44
- แก่นตะวัน 46
- เหงือกปลาหมอ 51

สมุนไพรในตำรับยา

รักษาโรคเบาหวานของแพทย์แผนไทย 28

- | | | | |
|------------------|----|-----------------------------|----|
| ● หมากดิบน้ำค้าง | 54 | ● กระเทียมยอด | 55 |
| ● ชำ | 56 | ● ชี้เหล็ก | 58 |
| ● คุณ | 60 | ● ข้าวโพด | 63 |
| ● ฝอยลม | 64 | ● ข้าวเย็นเหนือ ข้าวเย็นใต้ | 55 |
| ● หญ้าใต้ใบ | 66 | ● แพงพวย | 68 |
| ● กระเทียม | 69 | | |

ตำรับยาสมุนไพรรักษาเบาหวาน 70

งานวิจัยเกี่ยวกับสมุนไพรบำบัดเบาหวาน 87

- | | | | |
|-----------------------------------|-----|------------------------|-----|
| ● หม่อน | 87 | ● อบเชย | 92 |
| ● บัญจันธุ์ | 96 | ● ขมิ้นชัน | 99 |
| ● มะรุม | 101 | ● มะเขือพวง | 103 |
| ● ดายขัด | 105 | ● เห็ดบดและเห็ดหลินจือ | 107 |
| ● ใบชะพลู ใบอินทนิลน้ำ และใบบัวบก | 110 | | |
| ● ผลขี้กา | 112 | ● ลูกชืด | 113 |

หมอพื้นบ้านกับการรักษาโรคเบาหวาน 115

อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน 119

- | | | | |
|------------------------|-----|--------------------|-----|
| ● สะตอผัดกะปิ | 120 | ● แกงเลียงกุ้งสด | 123 |
| ● ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ | 124 | ● ยำมะเขือเผา | 126 |
| ● ส้มตำมะละกอ | 128 | ● น้ำพริกกะปิปลาทุ | 131 |

พิกพลโย และธัญพืชเพื่อผู้ป่วยเบาหวาน 133

เครื่องดื่มบำบัดเบาหวาน

- น้ำอินทนิลน้ำ 143
- น้ำมะเฟือง 147
- น้ำมะเขือเทศ 151
- น้ำแครอทผสมเลมอน 155
- หอมกลิ่นเซลเลอร์รี่ 159
- น้ำสับประรดผสมสาหร่ายสไปรูไลน่า 161
- เชียวช่อม 163
- น้ำมะระขี้้นกผสมเตยหอม 145
- นางงามเต้าหู้ 149
- ชาว่านทางจระเข้ผสมมะนาว 153
- แครอทเจี๊ยง 157
- น้ำมะระขี้้นกผสมเตยหอม 144
- ชากระเพรา 165

การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน 167



คู่มือ

16.ค.54



บَابِدْبَاهَوَانَ ด้วย พิชักสมุนไพโร
กรรมนิการ์ มุรทาธร : เรียบเรียง
สำนักพิมพ์บีเวลล์ สปีชีเอล : จัดพิมพ์
© 2011 บริษัท สุขภาพองค์รวม จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

กรรมนิการ์ มุรทาธร.

บَابِدْبَاهَوَانَด้วยสมุนไพโร,

-- กรุงเทพฯ : บีเวลล์ สปีชีเอล, 2554.

184 หน้า

1. ยาสมุนไพโร 2. บาหวาน I. ชื่อเรื่อง

615.321

ISBN : 978-616-7460-37-6

เลขหมู่ 615.321
 ก 17
 2554
เลขทะเบียน 18642
วันที่ 0 1/ช.อ. 2554

113406

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2554

จำนวนพิมพ์ : 3,000 เล่ม

มยรี ดำรงค์เชื้อ : บรรณาธิการ

ทองเพียร หมุ่มคำขาว : พิสูจน์อักษร

บริษัท สุขภาพองค์รวม จำกัด : เจ้าของ

299/55 หมู่บ้านวิสด้าปาร์ค ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงตลาดบางเขน

เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

โทร. 0-2973-5036-7 02-973-5200, โทรสาร. 02-973-5038

บริษัท สำนักพิมพ์แสงดาว จำกัด : จัดจำหน่าย

103/113 ม.6 ซ.ราชา 2 ถ.งามวงศ์วาน แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่

กรุงเทพฯ 10210

โทร.02-953-4411, 0-2589-5313

ราคา 155 บาท

ขอสงวนลิขสิทธิ์: ห้ามมิให้ทำซ้ำโดยไม่ได้รับอนุญาต
สงวนลิขสิทธิ์: ห้ามมิให้ทำซ้ำโดยไม่ได้รับอนุญาต

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี