

สารบัญ

- 7 กระชายช่วยต้าน HIV
- 9 หัวปลี รักษาโรคกระเพาะอาหาร
- 13 ดื่มน้ำมะเขือเทศทุกวัน ป้องกันกระดูกพรุน
- 17 พญาขอ แก้อาการเจ็บ และงูสวัด
- 19 มะขามป้อม มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง
- 23 ใช้น้ำมันงาปรุงอาหาร ช่วยลดความดันโลหิตได้
- 27 ปลีกล้วย และชะพลู ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
- 31 กินโปรตีนจากถั่วเหลือง ช่วยลดความดัน
- 35 รางจืด ล้างพิษยาฆ่าแมลง
- 39 กินกะเพราทุกวัน ช่วยลดไขมันเลว เพิ่มไขมันดี
- 43 สารสกัดจากโหล ป้องกันฟันผุ และโรคเหงือกอักเสบ
- 47 ผักโขม ป้องกันมะเร็งรังไข่ และลดความเสี่ยงอัลไซเมอร์
- 49 หนุมานประสานกาย และขมิ้นชันช่วยกันยูง
- 53 กินขี้เหล็กไม่เพียงช่วยหัดขับถ่าย แต่ยังเป็นยาระบายชั้นยอด
- 57 ชิงฝงขงละลาย มีฤทธิ์ฆ่าเซลล์มะเร็งรังไข่ได้
- 61 ลูกใต้ใบช่วยรักษาไวรัสตับอักเสบ
- 65 ลดน้ำตาลในเลือดด้วยมะระขี้นก
- 69 ข้าวก่ำ ช่วยบำบัดโรคหัวใจ ยับยั้งมะเร็ง ลดคอเลสเตอรอล
- 75 หยุดมะเร็งลำไส้ด้วยใบบัวบก
- 77 มะลิซ้อนช่วยขยายหลอดเลือด ตีกว่ายาแผนปัจจุบันถึง 40%
- 79 เล็บบูหรือดีด้วยมะนาว ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ และหลอดเลือด มะเร็งปอด
- 83 กระเจี๊ยบ เพิ่มไขมันดี ยับยั้งไขมันเลว : ช่วยป้องกันโรคหัวใจ
- 87 น้ำผักเชียงดา น้ำผักหวานบ้าน ส้มมะเขี และเบาหวาน
- 91 บัวบกไทย สรรพคุณไม่แพ้บัวหิมะ
- 93 เปลือกอบเชย แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด
- 97 น้ำมะพร้าว ช่วยเพิ่มฮอร์โมน ลดอัลไซเมอร์ในหญิงวัยทอง



- 101 ป้องกันโรคนี้ไว้ในโต ด้วยว่านหางจระเข้
- 103 สารสกัดสะแกเครือ ออกฤทธิ์คล้ายอินซูลิน ช่วยบำบัดเบาหวานได้
- 107 "มะรุุม" ปลอดภัย หากกินในระยะสั้น... แต่อาจสะสมพิษในระยะยาว
- 109 ชาวชนมุนไพร่มเหิดเทศ ช่วยรักษาอาการท้องผูกได้
- 113 ลดความเสี่ยงมะเร็งต่อมลูกหมากด้วยมะเขือเทศ
- 117 "คายซิด" สกัดเบาหวาน
- 119 "โพล" รักษาโรคหืดในเด็ก
- 123 สารสกัดพริกไทยดำ รักษาอัลไซเมอร์
- 127 ใช้น้ำมันมะกูด ตะระแห่ ings และส้มเขียวหวาน โสยงลาย ป้องกันไข้เลือดออก
- 129 น้ำมันกานพลูผสมอบเชย กำจัดไรฝุ่นได้ 100%
- 133 ทานแกงกะหรี่ ช่วยชะลอความเสี่ยงของสมองได้ดี
- 135 ทำลายเซลล์มะเร็ง ด้วยสารสกัดจากเปลือกมังคุด
- 139 น้ำข้าวกล้อง ป้องกันอัลไซเมอร์ ชะลอความชรา
- 143 ขมิ้นชัน ก็ช่วยป้องกันอัลไซเมอร์
- 145 "เคอควิมีน" สารสกัดจากขมิ้นชัน สกัดโรคเหงาหลับได้
- 149 หัวปลี ป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร
- 151 หญ้าหนวดแมว และผักบั้ง พืชโรค "อัสตานรวมมิตร"
- 155 ระวังปวดหลัง ปวดเข่า ด้วยสมุนไพร "เกาวัลย์เป็รียง"
- 163 "กวาวเครือขาว" ต้านมะเร็งเต้านม, ป้องกันกระดูกพรุน, ควบคุมคอเลสเตอรอล และลดภาวะวัยทอง
- 171 สวยสองพันปี ด้วย "รากสามสิบ"
- 179 พักข้าวจากสมุนไพรของหมอพื้นบ้าน
สู่คำรับยาบำรุงตับ...ต้านมะเร็ง และลดริ้วรอย
- 187 บัญจันธิ์ (เจียวกู่หลาน) ช่วยยับยั้งมะเร็ง
ลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
- 195 หญ้าดอกขาว ตัวช่วย ลด ละ เลิก บุหรี่
- 199 เล็กบุหรี่ปั้วช่วยหญ้าหมอน้อย



50 **วิธี** 15.07.54

หยุดป่วยด้วยสมุนไพร

นาคศิริ จิตพันธ์ : เรียบเรียง

สำนักพิมพ์บีเวลล์ สปีเชียล : จัดพิมพ์

© 2011 บริษัท สุขภาพองค์รวม จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

นาคศิริ จิตพันธ์.

50 วิธี หยุดป่วยด้วยสมุนไพร, -- กรุงเทพฯ : บีเวลล์ สปีเชียล, 2554

200 หน้า

1. สมุนไพร 2. ยาสมุนไพร I. ชื่อเรื่อง

615.32

ISBN : 978-616-7460-36-9

เลขหมู่ 615.321
ท 21
2554
เลขทะเบียน 18644
วันที่ 0 1/พ.ย. 2554

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2554

จำนวนพิมพ์ : 3,000 เล่ม

มยรี ดำรงค์เชื้อ : บรรณาธิการ

ทองเพียร หมูคำขาว : พิสูจน์อักษร

บริษัท สุขภาพองค์รวม จำกัด : จัดพิมพ์

สำนักพิมพ์บีคีดโมอนด์ : ผู้แทนจำหน่าย

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0-2540-1919 โทรสาร 0-2540-1818

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด : จัดจำหน่าย

108 ม.2 ถ.บางกรวย - จงถนนอม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทร.0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6

Homepage <http://www.naiin.com>

ราคา 165 บาท

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี