

สารบัญ



คำนำสำนักพิมพ์ (8)

คำนำผู้เขียน (9)

จົงกับประโยชน์ที่คนรักสุขภาพต้องรู้	1
มารู้จักซิงกันเถอะ	3
ลักษณะทางพืชศาสตร์	3
สรรพคุณทางยา	3
สารอาหารสำคัญในซิง	4
ซิงกับนานาชาติ	5
ซิงกับประโยชน์ต่อสุขภาพ	7
ซิงกับสมรรถภาพในร่างกาย	7
ซิงแก้ปัญหาระบบย่อยอาหาร	10
ซิงรักษากรดไหลย้อน	12
ซิงเยียวยาอาการหลังคีโม	13
ซิงต้านมะเร็ง	14
ซิงดูแลหัวใจและหลอดเลือด	16
ซิงต้านอัลไซเมอร์	18
ซิงไล่หวัด	19
ซิงเยียวยาภูมิแพ้	20
ซิงต้านไมเกรน	21
ซิงลดอาการข้ออักเสบ ข้อเสื่อม	23
ซิงชะลอวัย	27
ซิง...ยาดีต่อระบบประสาท	28
ซิงฟื้นฟูร่างกายหลังคลอดบุตร	28
ซิงต้านเชื้อแบคทีเรียและพยาธิ	29

ขิงแก้คลื่นไส้ อาเจียน เมารถ เมาเรือ	29
หลากเมนู...หลายประโยชน์จากขิง	32
ยาสามัญประจำบ้านสำหรับจิว	43
สูตรขิงแก้สะอึก	44
สูตรขิงแก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ	46
สูตรขิงแก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน	46
สูตรขิงบรรเทาอาการเมารถ เมาเรือ	47
สูตรประคบขิงลดอาการจุกแน่นหน้าอก	47
สูตรขิงแก้หวัด แก้ไอ	48
สูตรขิงแก้หวัดสำหรับเด็ก	49
สูตรขิงช่วยลดอาการปวดประจำเดือน	49
สูตรขิงแก้ปากเหม็น	50
สูตรขิงกำจัดกลิ่นกาย	52
สูตรขิงแก้ฟกช้ำดำเขียว	52
สูตรขิงแก้พยาธิตัวกลม	53
สูตรขิงขับเหงื่อและของเสียออกจากร่างกาย	53
สูตรขิงพอกลดอาการปวดหลัง	54
สูตรน้ำมันนวดขิง + กุหลาบ คลายปวดเมื่อย บำรุงผิว	55
สูตรขิงสลายเครียด	56
สวยด้วยจิว	61
ขิงลดน้ำหนัก ขจัดเซลลูไลท์	62
ขิงเยียวยาสิว	67
ขิงลบรอยแผลเป็นสีขา	70
ขิงรักษาผมร่วง กระตุ้นผมงอกเร็ว	71
ขิงฟื้นฟูเส้นผมเปราะหักง่าย	72
ขิงบำรุงผมนุ่มสลวย	73
ปลูกจิวกับตะ:	75



ประโยชน์มหัศจรรย์ : ชิง

เลขหมู่ 615.32439
ร 153
2557
เลขทะเบียน 20401
วันที่ 27 ก.ค. 2560
116945

การอ่านคืออรากฐานที่สำคัญ

“การอ่าน”พาเราท่องเที่ยวในโลกกว้าง
และพบกับความมหัศจรรย์อย่างที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน

-ชนิตา พระดาเวซช