

สารบัญ



คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(9)
ง่ำเพื่อสุขภาพ	1
รู้จักง่ำ	2
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	4
สรรพคุณทางสมุนไพรของง่ำ	5
ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของง่ำ	6
เมนูอาหารจานง่ำ	13
ยาสำมัญประจำบ้านตำรับง่ำ	23
ง่ำบำรุงเลือดสตรี	26
ง่ำแก้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ	27
ง่ำไล่หวัต	28
ง่ำแก้ท้องเสีย	31
ง่ำรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ	35
ง่ำแก้อาการตัวบวมและเท้าบวม	37
ง่ำแก้เมารถ เมาเรือ	38
ง่ำแก้ลมพิษ	39
ง่ำรักษากลากเกลื้อน	41

ชารักษา น้ำกัดเท้า	47
ชาแก้ฟกช้ำ ข้อเท้าแพลง เคล็ดขัดยอก	49
ชาแก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อ	52

สวยด้วยชา **56**

ชาป้องกันผมร่วง กระตุ้นผมงอกใหม่	60
ชาแก้ผมชี้ฟู ขาดความเงางาม	61
ชาสยบรังแค	62
ชาเยียวยาผิวไหม้แดด	63
ชาลดรอยแผลเป็น	64

ปลูกชากันเถอะ **65**



ประโยชน์มหาศจรรย์ : ข่า

เลขหมู่ 615.32439
ด133
2557
เลขทะเบียน 20402
วันที่ 27 ก.ค. 2560

11446

การอ่าน คือ การเติมรอยหยักให้สมอง

การอ่าน คือ การเติมรอยหยักให้สมอง

-อดุลย์ เบนญวรรณากร