

# สารบัญ

คำนำนักเขียน .....	4
ชา...ทำให้อายุยืนได้ ถ้าใช้เป็น .....	7
ใช้ “สมุนไพร” อย่างไร ให้อายุยืน .....	9
สมุนไพร ใช้เป็น “ยา” .....	13
สมุนไพร “แพ” ได้ ถ้าใช้ไม่ถูกวิธี .....	16
กลุ่มอาการหรือโรคที่แนะนำให้ใช้สมุนไพร .....	18
กลุ่มอาการหรือโรคที่ไม่ควรใช้สมุนไพร หรือซื้อยามารับประทานเอง .....	20
ส่วนประกอบทางเคมีในพืชสมุนไพร .....	23
1) สารอาหาร (nutrients) .....	23
2) ไฟโตนิวเทรียนท์ (phytonutrient) หรือ ไฟโตเคมีคอล (phytochemicals) .....	25
การเตรียมวัตถุดิบสมุนไพรอย่างมีคุณภาพ .....	29
“ชา” อายุยืน .....	45
คุณภาพมาตรฐานของชาสมุนไพร .....	49
การแสดงฉลากบนผลิตภัณฑ์ชาสมุนไพร .....	52
การเก็บรักษาชาสมุนไพร .....	55
การเตรียมน้ำชาสมุนไพร .....	57
การเตรียมน้ำชาสมุนไพรด้วยวิธีการต้ม .....	58
การเตรียมน้ำชาสมุนไพรด้วยวิธีการชง .....	62
การปรุงแต่งรสชาติน้ำชาสมุนไพร .....	64
ชาสมุนไพรที่ช่วยด้านการอักเสบของตับและช่วยล้างพิษ .....	65
ชาชะเอมเทศ (Licorice Tea) .....	67
ชารางจืด (Babbler's Bill Leaf Tea) .....	71
ชาสมุนไพรที่ช่วยระงับกลิ่นปาก .....	77
ชาข่า (Galanga Tea) .....	84
ชาดอกกานพลู (Clove Tea) .....	88

ชาใบฝรั่ง (Guava Tea).....	93
<b>ชาสมุนไพรที่ช่วยควบคุมน้ำหนัก</b> .....	<b>97</b>
ชาส้มแขก (Garcinia Tea).....	101
<b>ชาสมุนไพรที่ช่วยลดน้ำตาลในเลือด</b> .....	<b>108</b>
ชามะระขี้นก (Bitter Gourd Tea).....	115
ชาใบหม่อน (Mulberry Tea).....	120
ชาเชียงดา (Chiangda Tea).....	128
ชาอบเชย (Cinnamon Tea).....	136
<b>ชาสมุนไพรที่ช่วยบำรุงหัวใจ (ยาหอม)</b> .....	<b>142</b>
ชาใบเตยหอม (Fragrant Pandan Tea).....	146
ชามะตูม (Bael Fruit Tea).....	150
ชากุหลาบมอญ (Damask Rose Tea).....	156
ชาเกสรบัวหลวง (Lotus Stamen Tea).....	160
<b>ชาสมุนไพรที่ช่วยลดไขมันในเลือด</b> .....	<b>167</b>
ชาผักหวานป่า (Phak Waan Tea).....	170
ชาปัญญาจันทร์ (Jiaogulan Tea).....	176
ชาเห็ดหลินจือหรือชาเห็ดหมื่นปี (Reishi Tea).....	181
ชากระเจี๊ยบแดง (Roselle Tea).....	188
<b>ชาสมุนไพรที่ช่วยบำรุงสมอง</b> .....	<b>194</b>
ชาบัวบก (Centella Tea).....	210
ชาใบแป๊ะก๊วย (Ginkgo Tea).....	215
<b>ชาสมุนไพรที่ช่วยในการนอนหลับ</b> .....	<b>221</b>
ชาลำไย (Longan Tea).....	229
ชาพุทราจีน (Jujubae Tea).....	237
ชาเก๊กฮวย (Chrysanthemum Tea).....	242
ชาเมล็ดบัวหลวง (Lotus Seed Tea).....	246
<b>บทส่งท้าย</b> .....	<b>250</b>
<b>บรรณานุกรม</b> .....	<b>252</b>

คู่มือ  
24 ค.พ. 55  
BOOKS  
2U

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE  
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110014952

# เขาอายุยืน

ตำรับเขาสุนัขพอส **สูตรป้องกันโรคไต** ด้วยตนเอง

โดย

ผศ. ภก. ชาญชัย สาดแสงจันทร์

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มกราคม 2555

ราคา 190 บาท

633.72

เลขหมู่ 828

2555

เลขทะเบียน 18814

วันที่ 24 / ก.พ. / 2555

113705

ข้อมูลบรรณานุกรมของสำนักงานหอสมุดแห่งชาติ  
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data  
ชาญชัย สาดแสงจันทร์.

เขา อายุยืน. - กรุงเทพฯ : บ็ุกส์ ทู ยู , 2554.

256 หน้า.

1. เขา I. ชื่อเรื่อง

633.72

ISBN : 978-974-9901-58-8

ดำเนินการผลิต : สำนักพิมพ์บ็ุกส์ ทู ยู เลขที่ 130/1 ซอยประสานมิตร ถนนอินทรีทิวท์ แขวง  
หิรัญบุรี เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2801-5055 บรรณาธิการที่ปรึกษา :  
ภก.ผศ.ชาญชัย สาดแสงจันทร์ ดร.อัญชลี โตพึ่งพงศ์ อ.วิสิทธิ์ โพธิ์วัฒน์ บรรณาธิการบริหาร :  
ต้องตา ต่ายสกุลทิพย์ บรรณาธิการ : โชติกานต์ เทียงธรรม ศิลปกรรม : Buddy Creation  
ปก: มณีสมนต์ อัครสันติชัย จัดจำหน่ายโดย: บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1858/87-90  
ชั้น 19 อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260  
โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9 <http://www.se-ed.com>

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ถ่ายเอกสาร

หรือนำไปเก็บไว้ในระบบที่สามโดยไม่ได้รับอนุญาตได้ ไม่ว่าบางส่วนหรือทั้งหมดของหนังสือเล่มนี้

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศฯ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี