

# สารบัญ

คำนำนักเขียน.....	4
ชา...ทำให้อายุวัฒนะได้ ถ้าใช้เป็น เน้นรักษาและป้องกัน .....	7
ใช้ "สมุนไพร" อย่างไร ให้สุขภาพดี มีอายุวัฒนะ.....	9
สมุนไพร ใช้เป็น "ยา" อายุวัฒนะ .....	13
สมุนไพร "แพ้" ได้ ถ้าใช้ไม่ถูกวิธี .....	16
กลุ่มอาการหรือโรคที่แนะนำให้ใช้สมุนไพร.....	18
กลุ่มอาการหรือโรคที่ไม่ควรใช้สมุนไพร หรือซื้อยามารับประทานเอง .....	20
ส่วนประกอบทางเคมีในพืชสมุนไพร.....	23
1) สารอาหาร (nutrients).....	23
2) ไฟโตนิวเทรียนท์ (phytonutrient) หรือ ไฟโตเคมีคอลล (phytochemicals).....	25
การเตรียมวัตถุดิบสมุนไพรอย่างมีคุณภาพ.....	29
"ชา" อายุยืน.....	45
คุณภาพมาตรฐานของชาสมุนไพร .....	49
การแสดงฉลากบนผลิตภัณฑ์ชาสมุนไพร .....	52
การเก็บรักษาชาสมุนไพร .....	55
การเตรียมน้ำชาสมุนไพร.....	57
การเตรียมน้ำชาสมุนไพรด้วยวิธีการต้ม .....	58
การเตรียมน้ำชาสมุนไพรด้วยวิธีการชง .....	62
การปรุงแต่งรสชาติน้ำชาสมุนไพร .....	64
ชาสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการท้องอืดเพื่อ ขับลม .....	65
ชากะเพรา (Sacred Basil Tea) .....	67
ชาสะระแหน่ (Kitchen Mint Tea) .....	71
ชาตะไคร้ (Lemongrass Tea) .....	76
ชากระวานไทย (Round Siam Cardamom Tea, Camphor Seed Tea).....	80
ชาดีป्ली (Long Pepper Tea) .....	87
ชาโหระพา (Sweet-Basil Tea, Common Basil Tea).....	91

<b>ชาสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการคลื่นไส้ อาเจียน</b> .....	96
ชาขิง (Ginger Tea) .....	99
ชาลูกยอ (Indian Mulberry Tea) .....	104
ชาใบบัวหลวง (Lotus Leaf Tea) .....	108
<b>ชาสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคกระเพาะ</b> .....	113
ชากระเจี๊ยบมอญ (Okra Tea) .....	117
<b>ชาสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการท้องผูก</b> .....	123
ชามะขามแขก (Senna Tea) .....	128
ชาชุมเห็ดเทศ (Ring Worm Cassia Tea) .....	132
ชาขี้เหล็ก (Cassod Tree Tea หรือ Siamese Cassia Tea) .....	137
<b>ชาสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการท้องเดิน</b> .....	141
ชาฟ้าทะลายโจร (Creat Tea) .....	147
ชาใบฝรั่ง (Guava Tea) .....	152
ชาใบชา (Camellia Tea) .....	156
<b>ชาสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการไอ ขับเสมหะ</b> .....	165
ชาชะพลู (Cha-plu Tea) .....	167
ชาส้มป่อย (Soap Pod Tea) .....	170
ชาหนุমানประสานกาย .....	174
ชาผิวมะนาว (Lime Tea) .....	179
ชามะกรูด (Leech Lime Tea) .....	182
ชากะเม็ง (Ecliptae Tea) .....	185
<b>ชาสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการเจ็บคอ</b> .....	192
ชาฟ้าทะลายโจร (Creat Tea) .....	195
<b>ชาสมุนไพรที่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ</b> .....	199
ชาหน้ำหวดแมว (Kidney Tea) .....	201
ชากระเจี๊ยบแดง (Roselle Tea) .....	206
ชาผักกาดน้ำ (Common Plantain Tea) .....	212
ชากระที่บยอบ (Krathuep Yop Tea) .....	216
<b>บทส่งท้าย</b> .....	219
<b>บรรณานุกรม</b> .....	221

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE  
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110014918

ซื้อ  
2U  
BOOKS

16 ต.พ. 55

# เขาอายุวัฒนะ

ได้รับบาลูนไพร **สูตรรักษาโรคได้** ด้วยตนเอง

โดย

ผศ. ภก. ชาญชัย สาดแสงจันทร์

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มกราคม 2555

ราคา 170 บาท

เลขหมู่ 641. ๙77  
๕ ๒3

เลขทะเบียน ๒555  
1๙74๖

วันที่ 16 / ก.พ. / ๒555

113637

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

เขาอายุวัฒนะ. - กรุงเทพฯ: บ็ุกส์ ทู ยู, 2554.  
224 หน้า.

1. เขา 2. เครื่องดื่มสมุนไพร 1. ชื่อเรื่อง.

641.26

ISBN : 978-974-9901-86-1

ดำเนินการผลิต : สำนักพิมพ์บ็ุกส์ ทู ยู เลขที่ 130/1 ซอยประสานมิตร ถนนอินทรีพิทักษ์ แขวง  
นิรภัยบุรี 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:มนัสมนต์ อิศวสันติชัย **จัดจำหน่ายโดย**: บริษัทซีเอ็ดยูเคชั่นจำกัด (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>

สงวนลิขสิทธิ์ในพระราชนิพนธ์ลิขสิทธิ์นี้ ห้ามคัดลอก ถ่ายเอกสาร  
หรือนำไปเก็บไว้ในระบบที่นำรายได้หรือกำไรได้ ไม่ว่าบางส่วนหรือทั้งหมดของหนังสือเล่มนี้

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี