

สมุนไพรพื้นบ้านลดความเสี่ยง

โรคเบาหวาน

ตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน



10037853

ห้องสมุด วทบ.สุรินทร์



สำนักการแพทย์พื้นบ้านไทย

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

คำนำ	3
บทนำ	9
1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคเบาหวาน	9
1.1 ชนิดของโรคเบาหวาน	10
1.2 ระบาดวิทยา	11
1.3 มีอาการอย่างไร จึงจะเรียกว่าโรคเบาหวาน	11
1.4 ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เป็นเบาหวาน	12
2. สมุนไพรพื้นบ้านตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน	13
2.1 ความหมายสมุนไพรพื้นบ้าน	13
2.2 กลุ่มสมุนไพรพื้นบ้านที่มีเส้นใยอาหารและลดน้ำตาลได้	14
- ว่านหางจระเข้	16
- เทียนเกล็ดหอย	19
- แมงลัก	22
- ลูกสำรอง	26
- บุก	30
- ข้าวกล้อง	35
- บัญจันทน์	38
- มะระ	41
- อบเชย	44
- ผักเชียงดา	47

- ลูกชืด	51
- ตำลึง	54
- กระเทียม	58
- อินทนิลน้ำ	60

2.3 กลุ่มสมุนไพรพื้นบ้านที่ใช้เป็นสารให้ความหวาน 63

- หญ้าหวาน	63
- มะกล่ำตาหนู	66
- ชะเอมเทศ	69

2.4 กลุ่มสมุนไพรพื้นบ้านต้านอนุมูลอิสระ 72

- มะขามป้อม	74
- สมอไทย	77
- มะเฒ่า	80
- มะเกี๋ยง	83
- ช้าเลือด	86
- บัวบก	89
- ผักต้ว	92
- พลุคาว	95
- มะรุม	99
- มะละกอ	103
- ยอด	106
- ชะพลู	111
- ผักหวาน	116
- โสน	121

- ผักปลั่ง	125
- ชะมวง	129
- ผักไผ่	132
- มะกอก	135
- กระถิน	139
- ย่านาง	142
- เทา	146
- กระเจี๊ยบแดง	150
- หม่อน	154
- อัญชัน	159
2.5 กลุ่มสมุนไพรรักษาอื่นๆ ที่แนะนำสำหรับการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวาน	162
- มะเขือพวง	163
บทสรุป	167
เอกสารอ้างอิง	168
ภาคผนวก	169
1. ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสมุนไพรรักษาบ้าน	170
1.1 ชนิดของต้นไม้	170
1.2 คัพทีโอพาระ	171
1.3 หน่วยดวงวัด	171
2. คณะทำงานจัดทำเนื้อหาสมุนไพรรักษาบ้านลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน ตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน	173