

ยูมิ อีซีฮะระะ : เจียน  
ดวงใจ สัมพันธ์ปรีดา : แปล

# สลิม สวย สมดุล

ด้วยสูตร

# พลังแห่ง **จิง**

Power of  
**GINGER**



ดูแลเรือนร่างง่ายๆ ใช้ “จิง”  
บรรเทาอาการป่วย ใช้ “จิง”  
ปรับสมดุลสุขภาพ ใช้ “จิง”  
เสริมความเปล่งปลั่ง  
สร้างความกระชุ่มกระชวย  
ใช้ “จิง”



10040691

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์



## คำนำสำนักพิมพ์ 11

บทนำ 1 มาเป็นเจ้าของสุขภาพสดใสมีชีวิตชีวา  
ด้วย “จิง” กันเถอะ!

บทที่ 1 ทำไมจิงจึงได้รับความนิยมมากมายขนาดนี้  
ภาวะ “ตึงเครียด” ระบาดทั่วญี่ปุ่น

5 ปรัชญาการณ้จิงบูมในญี่ปุ่น  
มาแรงอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

สินค้าที่มีจิงเป็นส่วนประกอบพากันเผยโฉมออกสู่ตลาด  
อย่างต่อเนื่อง แถมยังฮิตติดลมบน / จากยุค “สาวก  
มายองเนส” มาสู่ยุค “สาวกจิง”! / “ภาวะตึงเครียด” ทำให้  
จิงได้รับความนิยม

11 ไม่ได้มีแต่ผู้หญิงเท่านั้น

คนญี่ปุ่นทุกคนล้วนมีภาวะตึงเครียด

ยุคที่คนหัวญี่ปุ่นมีอุณหภูมิร่างกายต่ำ / ตึงเครียดในฤดูร้อน  
มากกว่าฤดูหนาว! / คนที่บอกว่า “ตัวเองซีร้อน” ก็ต้อง  
ระวังให้ดี

## 16 สาเหตุที่ทำให้เกิด “ภาวะตัวเย็น”

สาเหตุหลักมาจากอาหารการกิน / อย่างกิน “อาหารฤทธิ์เย็น” มากเกินไป / เรื่องที่คาดไม่ถึง! สดเค็มมากเกินไปก็ทำให้ร่างกายเย็น “การลดเกลือ” ก็ทำให้ร่างกายเย็น / “ดื่มน้ำมากเกินไป” ทำให้เกิด “ภาวะน้ำเป็นพิษ” / คนยุคใหม่ “ออกกำลังกายไม่เพียงพอ” อีกสาเหตุหนึ่งของภาวะตัวเย็น / ภาวะตัวเย็นเป็น “โรคของคนสมัยใหม่”? สืบเนื่องจากความเครียดและแพ้ชั้น

## บทที่ 2

### ร่างกายเปลี่ยนไป! สวยจับ แจ็งแรงจับ!

#### ประสบการณ์จากผู้ใช้งาน

- 27 ประสบการณ์ที่ ❶ น้ำหนักลด 6 กิโลกรัม รอบเอวเล็กลง 5 เซนติเมตร ภายใน 3 เดือน!
- 30 ประสบการณ์ที่ ❷ สิวหาย ผิวหน้าเกลี้ยงเกลา!
- 33 ประสบการณ์ที่ ❸ กลับมาทำงานได้อีกครั้ง หลังจากต้องพักงานเพราะโรคซึมเศร้าครึ่งปี!
- 36 ประสบการณ์ที่ ❹ บอกลาโรคแพ้ เครื่องปรับอากาศและหวัดฤดูร้อนเสียที
- 38 ประสบการณ์ที่ ❺ ปัญหาปวดเอวหายได้ด้วย การประคบขิง
- 41 ประสบการณ์ที่ ❻ พอกระเพาะอาหารและลำไส้แข็งแรง กินอะไรก็อร่อย!

## บทที่ 3

### พลังจิงอันน่าทึ่ง

ไม่ใช่แค่ “ขจัดภาวะตัวเย็น” เท่านั้น!

45 “จิง” พืชสมุนไพรอันดับหนึ่ง

วจิดภาวะตัวเย็น!

พืชสมุนไพรมหัศจรรย์ที่ยอมรับกันทั่วโลก / ซึ่งเป็นส่วนประกอบในยาสมุนไพรจีนถึง 70 เปอร์เซ็นต์ / ซึ่งมีสรรพคุณช่วยสร้างสมดุลของ “ลมปราณ เลือด น้ำ” / ดอกเดอริจึงกับเสียงตอบรับอย่างท่วมท้นทางโทรทัศน์!

52 ไม่ใช่แค่ภาวะตัวเย็น

แต่จิงยังรักษาอาการเหล่านี้ได้ด้วย!

18 สรรพคุณของจิงที่ภูมิใจนำเสนอ / จึงช่วยด้านมะเร็ง สรรพคุณที่เป็นที่จับตามอง!

58 การดูแลสุขภาพสุดหอมอ้อช๊ะระ-

“จิง + ชาฝรั่ง + น้ำตาลทรายแดง”

สูตรรวมอาหารฤทธิ์ร้อนที่ช่วยอบอุ่นร่างกาย / สรรพคุณอบอุ่นร่างกายจากส่วนประกอบทั้งสามใช้ได้ผลชะงัด! / ขจัดอาการบวม น้ำ และช่วยลดน้ำหนัก / ผิวพรรณเปล่งปลั่ง “ไก่อ่างเพราะชน คนงามเพราะจิง”

บทที่ 4

ภาคปฏิบัติ

365 วัน ใช้สรรพคุณจากจิง

ให้ได้ประโยชน์สูงสุด

65 ดึง “พลังจิง” ออกมาใช้ประโยชน์ให้มากที่สุด

ใช้จิง “สด” ที่หาซื้อได้ง่าย / ใช้จิงผงหรือจิงบดชนิดหลอดแทนก็ได้ / ถ้าเป็นไปได้ควรใช้จิงทั้งเปลือก / กินได้ไม่จำกัด ในแต่ละวัน!

- 70 “การดูแลสุขภาพด้วยjing”  
 ขึ้นพื้นฐานสูตรหมออี้ชี่ฮะระ  
 “ซาชิง”นี่แหละสุดยอดเมนู! / วิธีชงซาชิงสูตรหมออี้ชี่ฮะระ
- 76 8 เคล็ดลับดูแลสุขภาพด้วยjing  
 สูตรหมออี้ชี่ฮะระ  
 แค่ปฏิบัติตามก็เห็นผล
- 84 วิธีนี้ก็ไค้ผล ใช้พลังjing“ผ่านผิวหนัง”!  
 ดูดซึมพลังjingผ่านผิวหนัง / แค่วิธี “ประคบชิง” ก็สบาย  
 ไปแปดอย่าง! / “แช่ตัวในน้ำชิง” ชับของเหลวส่วนเกิน  
 ออกจากร่างกาย
- 91 1 วันกับ“วิธีดูแลสุขภาพด้วยjing”  
 สูตรหมออี้ชี่ฮะระ”  
 ชิง + การบริหารกล้ามเนื้ออย่างพอเหมาะ เพื่อสร้าง  
 เสริมสุขภาพ
- 100 ระวัง! ผู้ที่มีอาการเหล่านี้ไม่ควรใช้jing

## บทที่ 5

### วิธีดูแลสุขภาพด้วยjingตามอาการเจ็บป่วย สวย พอม ไร้โรคภัยด้วยพลังjing

- 103 เลือก “วิธีดูแลสุขภาพด้วยjing”  
 ให้เหมาะกับ “อาการเจ็บป่วย”
- 104 ❶ อ้วน
- 107 ❷ หัวใจ
- 109 ❸ ปวดศีรษะ ปวดเอวและหลังส่วนล่าง ปวดท้อง
- 111 ❹ ปวดเมื่อยคอและไหล่
- 113 ❺ มือและเท้าเย็น

- 115 ⑥ อาการบวมหน้า
- 117 ⑦ ท้องผูก
- 119 ⑧ ท้องเสีย
- 121 ⑨ คลื่นไส้ เมาก้าง
- 123 ⑩ ปวดประจำเดือน ประจำเดือนมาไม่ปกติ  
อาการวัยทอง เนื่องอกมดลูก
- 125 ⑪ โรคกระเพาะอาหารอักเสบ  
โรคแผลในกระเพาะอาหาร
- 127 ⑫ หน้ำมีดิวเวียน หูอื้อ
- 129 ⑬ เหนื่อยล้าเรื้อรัง เพลียแดด
- 131 ⑭ โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด  
โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน
- 133 ⑮ โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ  
โรคกรวยไตอักเสบ
- 135 ⑯ อาการซึมเศร้าและความบกพร่อง  
ของระบบประสาทส่วนกลาง
- 137 "น้ำขิงสด" ยาแผนพิศษ แก้อาการสะอึก น้ำกัดเท้า  
และผบบาง

## บทส่งท้าย

อร่อยง่าย ๆ และเห็นผลที่แตกต่าง!

<พร้อมอธิบายสรรพคุณ>

**สูตรเครื่องดื่มและเครื่องปรุงที่มีขิงเป็นส่วนผสม**

- 140 ① ขาขิง
- 142 ② ขาขิงผสมกวาวเครือจีน
- 142 ③ ขาขิงผสมอบเชย

- 143 ④ น้ำขิง
- 144 ⑤ น้ำขิงผสมใบชิโสะ
- 144 ⑥ น้ำขิงผสมต้นหอม
- 145 ⑦ น้ำขิงผสมรากบัว
- 145 ⑧ น้ำขิงผสมกระเทียม
- 146 ⑨ ชาบั้นจระผสมบ๊วยและไชโย
- 148 ⑩ น้ำหัวไชเท้า
- 150 ⑪ เหล้าดองขิง
- 151 ⑫ เหล้าสาเกผสมขิง
- 152 ⑬ จินเจอร์มิกซ์ ขิง + น้ำส้มสายชู + น้ำผึ้ง
- 154 ⑭ แสงเกี๋ยร้อผสมขิง
- 156 ⑮ เหล้าสาเกผสมขิงและต้นหอม
- 157 ⑯ น้ำเชื่อมขิง
- 158 ⑰ ขิงแช่น้ำผึ้ง
- 160 ⑱ แยมขิง
- 161 ⑲ ไชโยขิง
- 162 ⑳ น้ำสลัดขิงกระเทียม
- 163 ㉑ ซอสขิง
- 164 ㉒ ซอสมิโสะขิง