

ต้นคิด

52

สมุนไพรทางเลือก

เคล็ดลับสุขภาพดี ที่คุณเลือกได้

คัดสรรสุดยอดพืชสมุนไพรทางเลือก
จากทั่วโลกเพื่อสุขภาพที่ดีของคุณ

QV767
ท645ท
2568
ฉ.1

52 สมุนไพรทางเลือก เคล็ดลับสุขภาพ



๒056373
ทองสมุด วพบ.สุรินทร์

สารบัญ

- 1 น้ำมันปลา (Fish Oil)** 25
อาหารสมองป้องกันโรคอัลไซเมอร์
- 2 น้ำมันคริลล์ (Krill Oil)** 33
โอเมก้าแห่งท้องทะเล
- 3 แอสตาแซนธิน (Astaxanthin)** 42
สร้างภูมิคุ้มกัน ต้านทานอนุมูลอิสระ
- 4 น้ำมันอีฟนิงพริมโรส (Evening Primrose Oil)** 51
ปรับสมดุลฮอร์โมนเพื่อสุขภาพคุณผู้หญิง
- 5 น้ำมันอะโวคาโด (Avocado Oil)** 58
เพิ่มไขมันดี ลดคอเลสเตอรอลในเลือด
- 6 กรดไขมันอิ่มตัวสายกลาง MCT Oil-
(Medium Chain Triglycerides)** 65
ลดไขมัน ลดน้ำหนัก ห่างไกลโรคภัย
- 7 น้ำมันรำข้าว (Rice Bran Oil)** 72
ลดความเครียด เพิ่มความจำ ป้องกันโรคอัลไซเมอร์

- 8** น้ำมันมะพร้าว (Coconut Oil) 79
เร่งการเผาผลาญ ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ
- 9** น้ำมันงาขี้ม้อน (Perilla Seed Oil) 86
ลดการอักเสบ ป้องกันโรคภูมิแพ้
- 10** น้ำมันกระเทียม (Garlic Oil) 93
ป้องกันไข้หวัด ลดการเกิดเซลล์มะเร็ง
- 11** น้ำมันงาดำ (Black Sesame Oil) 101
บำรุงกระดูก ผิวพรรณร่างกาย
- 12** น้ำมันเมล็ดองุ่น (Grape Seed Oil) 111
ลดความดันโลหิตสูง ปรับปรุงการไหลเวียนโลหิต
- 13** ชาเขียว และมัทฉะ (Green Tea, Matcha) 119
ปกป้องตับ ป้องกันมะเร็ง
- 14** ขมิ้นชัน (Turmeric) 129
แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ลดการเกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร
- 15** ตังกวย (Dong Quai) 136
สมุนไพรบำรุงโลหิตเพื่อคุณผู้หญิงรักสุขภาพ
- 16** สารสกัดโสม (Ginseng Extract) 145
เพิ่มพลัง บำรุงสมอง ผิวพรรณร่างกาย
- 17** กระเทียม (Garlic) 153
สมุนไพรแห่งการดูแลสุขภาพและเพิ่มภูมิคุ้มกัน

- 36** ผงมะขามป้อม (Indian Gooseberry Powder) 304
สมุนไพรที่อุดมด้วยวิตามินซี
- 37** สารสกัดใบย่านาง (Tiliacora Triandra Extract) 312
สมุนไพรแห่งการกำจัดพิษ
- 38** ผงพริกไทยดำ (Black Pepper Powder) 320
เสริมการทำงานของลำไส้และระบบย่อยอาหาร
- 39** สารสกัดจากพริก (Capsicum Extract) 329
บรรเทาอาการปวดข้อและกล้ามเนื้อ
- 40** สารสกัดจากพลูคาว (Plukaow Extract) 336
ยับยั้งเซลล์มะเร็ง ต้านไวรัส HIV
- 41** ต้นอ่อนข้าวสาลี (Wheat Grass) 346
สร้างภูมิคุ้มกันและขับพิษจากตับ
- 42** ต้นอ่อนข้าวบาร์เลย์ (Barley Grass Powder) 353
รักษาพืชที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ
- 43** ผงสาหร่ายสไปรูลินา (Spirulina Powder) 362
แหล่งโปรตีนคุณภาพสูง
- 44** ผงใบหม่อน (Mulberry Leaf Powder) 373
ป้องกันภาวะเส้นเลือดอุดตัน ลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจ

- 45** คลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) 383
บำรุงโลหิตและล้างสารพิษ
- 46** สารสกัดอะเซโรลาเชอร์รี่ (Acerola Cherry Extract) 394
บำรุงผิวพรรณ ป้องกันภาวะขาดวิตามินซี
- 47** สารสกัดมะเขือเทศ (Tomato Extract) 403
ปกป้องผิวจากรังสียูวี บำรุงสายตา
- 48** สารสกัดมะรุม (Moringa Extract) 412
ต่อต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความเสื่อมของร่างกาย
- 49** สารสกัดจากมะระขี้นก (Bitter Melon Extract) 422
ควบคุมน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล
- 50** ผงสารสกัดจากอบเชย (Cinnamon Extract Powder) 431
ซ่อมแซมร่างกาย ต่อต้านการอักเสบ
- 51** สารสกัดบอระเพ็ด (Tinospora Crispa Extract) 440
ปกป้องและฟื้นฟูตับ
- 52** สารสกัดจากมะระขี้นกไต้หวัน (Hualien Kakorot Extract from Taiwan) 448
สร้างภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็ง ต่อต้านไวรัส แบคทีเรีย