ชาสมุนไพรปรับสมดุลร่างกาย

ชาหอมหมื่นลี้



ชื่อสามัญ : sweet osmanthus
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Osmanthus fragrans
สารสำคัญ : ฟีนอลิก (Phenolic compounds)
และฟลาโวนอยด์ (Flavonoids)
สรรพคุณ : บำรุงปอด ขับเสมหะ บำรุงหัวใจ
ช่วยผ่อนคลาย ลดความเครียด
วิธีชงรับประทาน : 1 ซอง ชงกับน้ำอุ่น 1แก้ว (200 CC.)
วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า-กลางวัน-เย็น

ชาคาโมมายล์

ชื่อสามัญ : Chamomile
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Matricaria chamomilla L.
สารสำคัญ : อะพิจีนิน (Apigenin) บิซาโบลอล (Bisabolol)
และ ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids)
สรรพคุณ : ช่วยคลายความวิตกกังวล ทำให้หลับง่ายขึ้น
ช่วยลดความดันโลหิต
วิธีชงรับประทาน : 1 ซอง ชงกับน้ำอุ่น 1 แก้ว (200 CC.)
วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า-กลางวัน-เย็น



ชากุหลาบมอญ



ชื่อสามัญ : Damask Rose
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Rosa damascene Mill
สารสำคัญ : เทอร์พีน (terpenes) ฟลาโวนอยด์
(Flavonoids) และแอนโทไซยานิน (Anthocyanins)
สรรพคุณ : แก้กระหาย แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง
ช่วยระบาย ช่วยคลายความวิตกกังวล
วิธีชงรับประทาน : 1 ซอง ชงกับน้ำอุ่น 1 แก้ว (200 CC.)
วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า-กลางวัน-เย็น

ชาสมุนไพรปรับสมดุลร่างกาย

ชามะตูม



ชื่อสามัญ : Bael
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Aegle marmelos L.
สารสำคัญ : เพคติน (Pectin) แทนนิน (Tannin) และมิวซิเลจ (Mucilage)
สรรพคุณ : บำรุงกำลัง แก้ร้อนใน กระหายน้ำ ขับลม ขับเสมหะ แก้ท้องผูก
วิธีชงรับประทาน : 1 ซอง ชงกับน้ำอุ่น 1 แก้ว (200 CC.) วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า-กลางวัน-เย็น

ชาขิง

ชื่อสามัญ : Ginger
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Zingiber officinale Roscoe
สารสำคัญ : ซิงจิเบอรีน (Zingiberene) ซิงจิเบอรอล (zingiberol) ไบซาโบลีน (bisabolene) และแคมฟีน (Camphene)
สรรพคุณ : บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน ขับลมในลำไส้ ลดการอักเสบ ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงน้ำนม
วิธีชงรับประทาน : 1 ซอง ชงกับน้ำอุ่น 1 แก้ว (200 CC.) วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า-กลางวัน-เย็น



ชาดอกคำฝอย



ชื่อสามัญ : Safflower, False Saffron
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Carthamus tinctorius L.
สารสำคัญ : คาร์ธามิน (Carthamin) แซฟฟลอร์เยลโล (Safflor yellow) คาร์ธามโมน (Carthamone) และ ซาโปนิน(Sapogenin)
สรรพคุณ : บำรุงโลหิต ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ลดอาการปวดประจำเดือน บำรุงหัวใจ
วิธีชงรับประทาน : 1 ซอง ชงกับน้ำอุ่น 1 แก้ว (200 CC.) วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า-กลางวัน-เย็น