

ชาสมุนไพรไทย ทำง่าย...ได้สรรพคุณ



กศพร ศำทดาดีชัย อุษัยวรรณ ต้ววงเงิน ญาณี มั่นอิน นิชฌนา วิทย์วารภรณ์ และโยธกา รัตน์วงศ์

นอกจาก กาแฟ แล้ว...หนึ่งในเครื่องดื่มที่ครองใจคนทั่วโลกตลอดกาลคงหนีไม่พ้น “ชา” เพราะมีรสชาติที่กลมกล่อม กลิ่นหอมชวนผ่อนคลาย และยังมีคุณประโยชน์ช่วยบำรุงร่างกายมากมาย



ชาสมุนไพร เป็นเครื่องดื่ม ซึ่งมีรูปแบบและวิธีการบริโภคเช่นเดียวกับชา (*Camellia sinensis*) แต่ชาสมุนไพรผลิตจากพืชสมุนไพรชนิดต่างๆ ที่มีกลิ่นรสที่หอมละมุน ทำให้ได้สรรพคุณต่างๆ ของพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น สารต้านอนุมูลอิสระ บำรุงสุขภาพ แก้อหวนต์



วิธีการบริโภคชาสมุนไพร คือ การใช้น้ำร้อนสกัดสารที่เป็นตัวยาสำคัญ ในช่วงเวลาสั้นๆ เพื่อสกัดสารสำคัญ กลิ่นรส ที่ต้องการออกมาจากสมุนไพร

สรรพคุณของชาสมุนไพรนั้น ขึ้นอยู่กับชนิดของพืชสมุนไพรที่นำมาผลิต

ไม่ใช่ชาสมุนไพรทุกชนิดจะปลอดภัยต่อการดื่มเสมอไป **ตรงกันข้าม** หากไม่รู้จักสรรพคุณทางยาที่เหมาะสมแล้ว ก็อาจจะเป็นอันตรายสำหรับบางคนได้

ผู้บริโภคที่นิยมดื่มชาสมุนไพร นอกจากต้องการสรรพคุณทางยาแล้ว ยังต้องการสัมผัสกลิ่นที่ละเมียดละไมจากชาสมุนไพรด้วย

เกร็ดความรู้เรื่องสารสำคัญ

หัวใจหลักในการทำชาสมุนไพร

- ❖ คงคุณค่าสารสำคัญของสมุนไพรในรูปแบบชา
- ❖ ปล่อยสารสำคัญออกมาได้ดีเมื่อชงชา
- ❖ มีรสชาติและกลิ่นชวนรับประทาน

กระบวนการผลิตชาสมุนไพร ที่ดี



ชาสมุนไพรไทย ทำง่าย... ได้สรรพคุณ



กศพร ศำทดาดีชัย อุษัยวรรณ ต้ววงเงิน ญาณี มั่นอิน นิชฌนา วิทย์วารภรณ์ และโยธกา รัตน์วงศ์

กระบวนการผลิตชาสมุนไพร

1. กระบวนการทำความสะอาดวัตถุดิบ: เพื่อกำจัดสิ่งสกปรก สิ่งแปลกปลอม และลดอันตรายในอาหาร โดยเฉพาะอันตรายจากจุลินทรีย์จำพวกแบคทีเรียในกลุ่มโคลิฟอร์ม และแบคทีเรียก่อโรค

2. กระบวนการทำให้เซลล์ใบพืชแตก: การผลิตชาในประเทศจีน ไต้หวัน และไทยส่วนใหญ่จะใช้วิธีการคั่วใบพืช ส่วนการผลิตชาในประเทศญี่ปุ่นมักจะใช้วิธีการนึ่งใบพืช

2.1 การคั่วใบพืช

เป็นขั้นตอนที่ใช้ไฟกลางๆ คั่วเพื่อทำให้เซลล์ใบพืชแตก สารประกอบต่างๆ ที่เป็นสารสำคัญสามารถสกัดออกมาได้ง่ายในกระบวนการชงชา และเพื่อทำลาย เอนไซม์ พอลิฟีนอลออกซิเดส (polyphenol oxidase) คือเอนไซม์ที่เร่งปฏิกิริยาออกซิเดชันของสารประกอบ ฟีนอลกับออกซิเจนเกิดเป็นสารสีน้ำตาล

2.2 การนึ่งใบพืช

เพื่อหยุดการทำงานของเอนไซม์ในใบพืช และเป็นการคงสีของใบพืชให้ดูสดและสวยงาม จะทำการนึ่งใบพืชด้วยไอน้ำเดือดประมาณ 2-4 นาที โดยมีการกลับใบและเกลี่ยให้ใบพืชถูกไอน้ำร้อนอย่างทั่วถึง แต่ต้องระวังอย่าให้นานจนทำให้ใบพืชตายหนึ่งเป็นสีน้ำตาล จากนั้นผึ่งให้หมาด



การคั่วด้วยมือ



การคั่วด้วยเครื่อง



การนึ่ง

การนวดด้วยมือ



3. กระบวนการนวดใบพืช: เป็นขั้นตอนที่ใช้น้ำหนักกดทับลงใบพืช เพื่อให้สารสำคัญต่างๆ ภายในเซลล์พืช ออกมานอกเซลล์ และเคลือบอยู่บนส่วนต่างๆ ของใบชา เวลาชงชาเราจะได้รับคุณประโยชน์ สรรพคุณสารสำคัญนี้ และมีรสชาติ กลิ่นที่ดีด้วย



การนวดด้วยเครื่อง

4. กระบวนการอบแห้งใบพืช



ชาสมุนไพรไทย ทำง่าย...ได้สรรพคุณ



กศพร ศำทดาดีช อุทัยวรรณ ต่วงเงิน ญาณี มั่นอิน นิชฌนา วิทย์วารภรณ์ และโยธกา รัตน์วงศ์

กระบวนการผลิตชาสมุนไพร

4. กระบวนการอบแห้งใบพืช

- อุณหภูมิไม่เกิน 60 องศาเซลเซียส
- ระยะเวลาการอบขึ้นอยู่กับลักษณะความอวบน้ำของพืชสมุนไพรแต่ละชนิด
- จนมีความชื้นในชาไม่เกิน 10%
- โดยทำการอบในตู้อบลมร้อน หรือใช้โรงอบพลังงานแสงอาทิตย์
- แต่ไม่ควรตากวัตถุดิบให้สัมผัสกับแสงแดดโดยตรง เพราะรังสียูวีอาจทำลายสารสำคัญในตัวสมุนไพร

ตู้อบลมร้อน



โรงอบพลังงานแสงอาทิตย์



5. **กระบวนการคั่วชา:** หลังการอบแห้ง ให้นำมาผ่านกระบวนการคั่วชาอีกรอบด้วยไฟอ่อนๆ เพื่อเพิ่มรสชาติและทำให้มีกลิ่นหอมมากขึ้น

6. **กระบวนการบรรจุภัณฑ์:** หลังเสร็จสิ้นกระบวนการนำมาบรรจุใส่ซองพร้อมซอง หรือภาชนะที่ปิดสนิท

กระบวนการทำความสะอาดวัตถุดิบ

กระบวนการบรรจุภัณฑ์

กระบวนการทำให้เซลล์ใบพืชแตก

การคั่วใบพืช หรือการนึ่งใบพืช

กระบวนการคั่วชา

กระบวนการนวดใบพืช

กระบวนการอบแห้งใบพืช



ชาสมุนไพรไทย



ทำง่าย... ได้สรรพคุณ

กศพร ศำทดาดีชัย อุษัยวรรณ ต้ววงเงิน ญาณี มั่นอิน นิชฌนา วิทย์วารภรณ์ และโยธกา รัตน์วงศ์

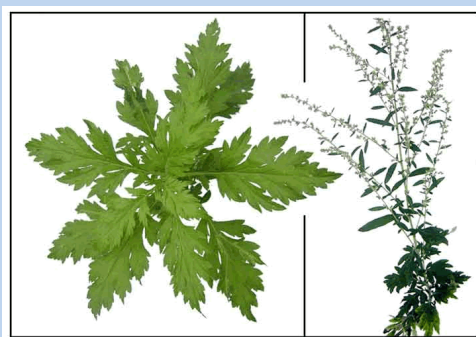
ชาจิงจูฉ่าย



ใน โครงการพัฒนาผลิตภัณฑ์ชาจากจิงจูฉ่ายเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

ทุนวิจัย: โครงการบูรณาการวิจัยและนวัตกรรม ประจำปีงบประมาณ 2561

สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่ง มก. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ชื่อภาษาไทย : จิงจูฉ่าย (White mugwort)

หรือ โกงจู่พาลัมพาทา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Artemisia lactiflora*

วงศ์ (Family) : Asteraceae

ประโยชน์ของจิงจูฉ่าย

เป็นยาเย็น (หยิน) ช่วยแก้ไข้ บำรุงปอด ฟอกเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนดี แก้อาการประจำเดือนมาไม่ปกติ ต้นและใบมีน้ำมันหอมระเหย เช่น ลิโมนีน (limonene) ซิลินีน (selinene) และสาร glycosides ชื่อว่า อะปิอิน (apiin) มีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยลดความดันโลหิตทำให้เส้นเลือดขยายตัว ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร ลำไส้ และยังมีสรรพคุณเด่นคือ จิงจูฉ่ายช่วยยับยั้งสารก่อมะเร็ง จึงนิยมนำใบจิงจูฉ่ายมาคั้นเป็นน้ำดื่มกินทุกวัน

กระบวนการผลิตชาจิงจูฉ่าย



ชาจิงจูฉ่าย



นวดด้วยไฟอ่อน
ขยี้ให้เซลล์แตก



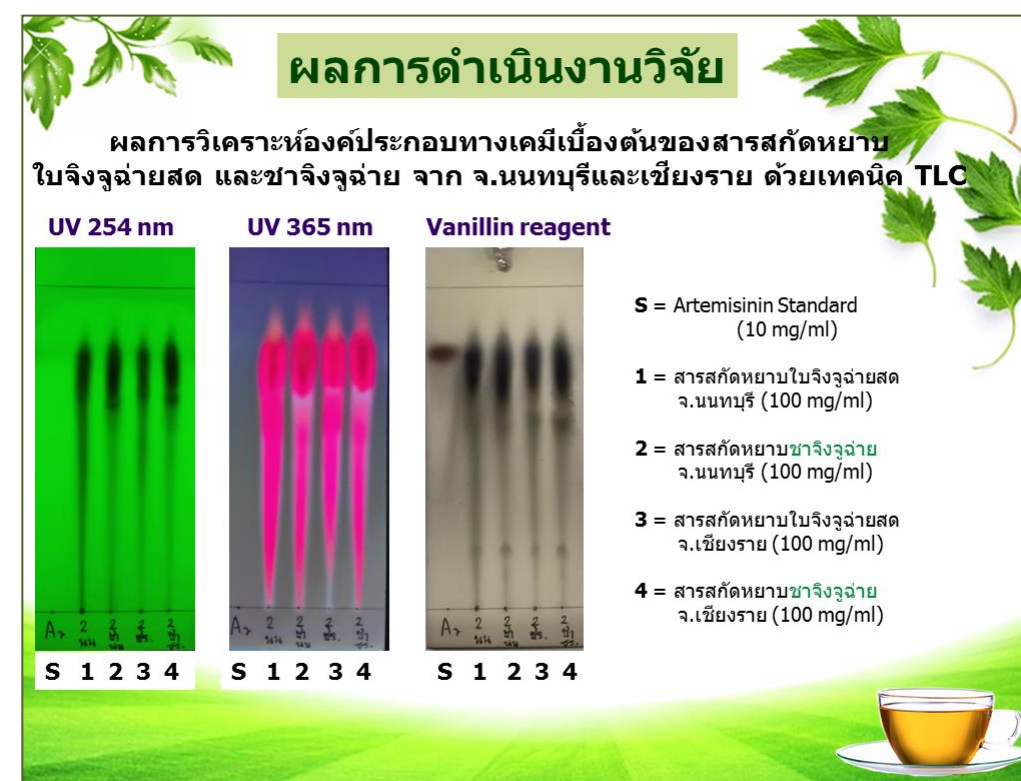
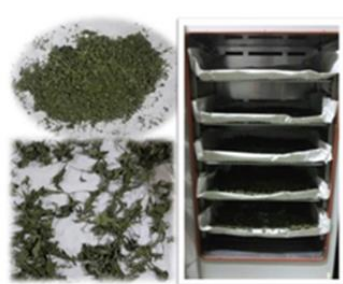
อบด้วยอุณหภูมิ
55-60 °C



บรรจุใส่ซองชา
ซีลปิดปากซอง



คั่วด้วยความร้อนอ่อนๆ
ประมาณ 1 นาที



ผลการดำเนินงานวิจัย

ผลทดสอบฤทธิ์ด้านการแบ่งเซลล์ของเซลล์มะเร็งตับ (Hep G2) ของตัวอย่างสารสกัดหยาบในจิงจูฉ่ายสด และยาต้านมะเร็งมาตรฐาน Cisplatin

Sample	IC ₅₀ (µg/ml)
Chiang Rai (สารสกัดหยาบในจิงจูฉ่ายสด จ.เชียงราย)	1.2784 ± 0.5756
Nonthaburi (สารสกัดหยาบในจิงจูฉ่ายสด จ.นนทบุรี)	0.1123 ± 0.1048
Cisplatin (ยาต้านมะเร็งมาตรฐาน)	0.0712 ± 0.0576



ชาสมุนไพรไทย ทำง่าย...ได้สรรพคุณ



กศพร ศำทาดำชัย อรุทัยวรรณ ต่วงเงิน ญาณี มั่นอิน นิชฌมา วิทย์วารภรณ์ และโยธกา รัตน์วงศ์

ชาสมุนไพร



ผลิตภัณฑ์ชาสมุนไพรที่น่าสนใจ



ชาจึงจูง่าย ชาใบกระเจียวแดง ชารางจืด ชาอัญชัน ชาแก้หวัด ชาใบหม่อน

สรรพคุณ

กระเจียวแดง



กลีบเลี้ยง: ช่วยให้สดชื่น

ต้านอนุมูลอิสระ ขับปัสสาวะ

ลดความดันโลหิตและไขมันในเส้นเลือด

ช่วยควบคุมระดับน้ำตาล ลดโอกาสการเกิดมะเร็งและยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์เนื้องอก



ใบ: ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ขับเสมหะ แก้ไอ แก้ร้อนใน รักษาโรคเหน็บชา ช่วยลดความดันเลือด และยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดการอักเสบ



รางจืด

แก้ร้อนใน กระหายน้ำ ถอนพิษ ลดไข้
มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดระดับ
น้ำตาลในเลือด ควบคุมเบาหวาน และความดันโลหิตได้ดี



อัญชัน

อุดมไปด้วยสารแอนโทไซยานิน ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยชะลอวัยและริ้วรอย เสริมภูมิคุ้มกัน บำรุงสมอง
เพิ่มการไหลเวียนเลือด และลดอาการฟกช้ำต่างๆ



แก้หวัด

ช่วยลดความดันโลหิต
ป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ
แก้ไอ แก้หวัด แก้ร้อนใน บำรุงตับ
แก้เวียนหัว และช่วยขับสารพิษในร่างกาย



ใบหม่อน

มีสารดีออกซิโนจิริมาซิน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
มีสารไฟโตสเตอรอล ช่วยลดความดันคอเลสเตอรอล
และมีสารกาบา ช่วยลดความดันโลหิต



โสมไทย

ช่วยลดอาการอักเสบและฟกช้ำ
เสริมสร้างคอลลาเจน
ช่วยลดเลือนรอยแผลเป็นให้จางลง



ฟักข้าว

ช่วยให้ผิวกระจ่างใส ชะลอการเกิดริ้วรอย
ปกป้องผิวจากแสงแดด แก้ปัญหาผิวแห้งกร้าน



ผลิตภัณฑ์อื่นๆ

ผงชงดื่มเพื่อสุขภาพ
จากสารสกัดสมุนไพร

โลชั่น
จากสารสกัดสมุนไพร

ชาสมุนไพรไทย ทำง่าย...ได้สรรพคุณ



กศพร ศำทดาดีชัย อรุทัยวรรณ ดวงเงิน ญาณิ มีนอิน นิชฌมา วิฑัฒนารากรณ์ และโยธกา รัตนวงค์

ตัวอย่างพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณ นิยมนำมาทำชาสมุนไพร



กระเจี๊ยบแดง

สรรพคุณของกระเจี๊ยบแดง

- ▶ พลานเทินไกลโคไซด์ปริมาณมากเป็นยาบำรุงร่างกาย รักษาธาตุ บำรุงธาตุไฟ
- ▶ ผลสุกสามารถนำมาใช้ยาระบายได้
- ▶ ช่วยรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ โรคลำไส้
- ▶ ใช้รักษาอาการท้องผูกเรื้อรังได้
- ▶ ใบสดนำมาชงชาดื่มได้
- ▶ เมล็ดรากและลำต้นจะช่วยให้การไหลเวียน
- ▶ แก้ลม แก้ลมชัก
- ▶ ช่วยรักษาอาการหลอดลมอักเสบ

รายงานพืชหรือส่วนต่างๆของพืช
ที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพร

อัญชัน

สรรพคุณของอัญชัน

- ▶ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย
- ▶ มีส่วนช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอยแห่งวัย
- ▶ มีฤทธิ์ในการละลายหินเลือด
- ▶ ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
- ▶ เป็นยาขับปัสสาวะ
- ▶ ช่วยป้องกันและรักษาโรคเนื้องอกชนิดเนื้อเยื่อ
- ▶ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
- ▶ ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก

รายงานพืชหรือส่วนต่างๆของพืช
ที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพร

หม่อน

สรรพคุณของหม่อน

- ▶ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
- ▶ ช่วยบำรุงหัวใจ
- ▶ มีสรรพคุณช่วยขับเหงื่อ
- ▶ เป็นยาขับลม
- ▶ ช่วยทำให้เลือดเย็นและตาสว่าง
- ▶ ช่วยคืนน้ำในปอด
- ▶ เป็นยาถ่ายพยาธิ
- ▶ เป็นยาขับปัสสาวะ

รายงานพืชหรือส่วนต่างๆของพืช
ที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพร

มะขามป้อม

สรรพคุณของมะขามป้อม

- ▶ ใช้บำรุงผิวหน้าให้ขาวสดใส รักษาฝ้า
- ▶ ช่วยบำรุงสุขภาพผิวพรรณ ชะลอการเกิดริ้วรอย
- ▶ ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
- ▶ ช่วยในการบำรุงประสาทและสมอง
- ▶ มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานให้แข็งแรง
- ▶ เป็นยาแก้หวัด แก้ไอ และละลายเสมหะได้
- ▶ มีฤทธิ์ในการต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง
- ▶ ช่วยในการลดคอเลสเตอรอล ลดน้ำตาล ลดไขมันในเลือดได้

รายงานพืชหรือส่วนต่างๆของพืช
ที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพร

เก็กฮวย

สรรพคุณของเก็กฮวย

- ▶ ใช้ในแก้มกราย เพื่อบำรุงสติ
- ▶ ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย
- ▶ ช่วยขับเหงื่อ
- ▶ ช่วยขยายหลอดเลือดแดงใหญ่ที่เลี้ยงหัวใจ
- ▶ ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ท้าวหัวใจล้มเหลว
- ▶ ช่วยป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
- ▶ ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งลำไส้
- ▶ ช่วยบำรุงโลหิต

รายงานพืชหรือส่วนต่างๆของพืช
ที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพร

หญ้าหวาน

สรรพคุณของหญ้าหวาน

- ▶ สมุนไพรหญ้าหวานช่วยเพิ่มกำลังวังชา
- ▶ ช่วยให้เลือดไหลเวียนของมากขึ้น
- ▶ ช่วยในการรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- ▶ เหมาะสำหรับผู้ที่มีความบกพร่องระดับน้ำตาลในเลือด
- ▶ ช่วยลดไขมันในเลือดสูง
- ▶ ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน
- ▶ ช่วยบำรุงตับ
- ▶ ช่วยสมานแผลที่ภายในและภายนอก

รายงานพืชหรือส่วนต่างๆของพืช
ที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพร

ขิง

สรรพคุณของขิง

- ▶ จัดว่าเป็นยาอายุวัฒนะชั้นยอด
- ▶ ช่วยรักษาโรคหวัด และช่วยในการขับเหงื่อ
- ▶ ช่วยบำรุงหัวใจของหัวใจแข็งแรง
- ▶ ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
- ▶ ช่วยแก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน
- ▶ ช่วยแก้อาการปวดท้อง ท้องอืด ท้องเสีย
- ▶ แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
- ▶ ช่วยรักษาอาการปวดศีรษะและไมเกรน
- ▶ ช่วยรักษาอาการปวดข้อและไขวมน

รายงานพืชหรือส่วนต่างๆของพืช
ที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพร

ตะไคร้

สรรพคุณของตะไคร้

- ▶ ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ
- ▶ ช่วยเสริมสร้างและกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน
- ▶ ช่วยบำรุงโลหิต แก้เลือดเป็นพิษ และช่วยฟอกเลือด
- ▶ มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ
- ▶ ช่วยต่อต้านการเสื่อมของเซลล์ต่างๆในร่างกาย
- ▶ ช่วยบำรุงประสาทและสมอง
- ▶ ช่วยเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุ
- ▶ ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ

รายงานพืชหรือส่วนต่างๆของพืช
ที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพร

ใบเตย

สรรพคุณของใบเตย

- ▶ ช่วยบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น
- ▶ ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ
- ▶ รักษาความดันโลหิตสูง
- ▶ ช่วยรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
- ▶ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือด
- ▶ ช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด
- ▶ ช่วยขับพิษร้อนภายในไม่ให้มีอย่างจัด

รายงานพืชหรือส่วนต่างๆของพืช
ที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพร

มะตูม

สรรพคุณของมะตูม

- ▶ พลานเทินไกลโคไซด์ปริมาณมากเป็นยาบำรุงร่างกาย รักษาธาตุ บำรุงธาตุไฟ
- ▶ ผลสุกสามารถนำมาใช้ยาระบายได้
- ▶ ช่วยรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ โรคลำไส้
- ▶ ใช้รักษาอาการท้องผูกเรื้อรังได้
- ▶ ใบสดนำมาชงชาดื่มได้
- ▶ เมล็ดรากและลำต้นจะช่วยให้การไหลเวียน
- ▶ แก้ลม แก้ลมชัก
- ▶ ช่วยรักษาอาการหลอดลมอักเสบ

รายงานพืชหรือส่วนต่างๆของพืช
ที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพร

ใบบัวบก

สรรพคุณของใบบัวบก

- ▶ ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ
- ▶ ช่วยเสริมสร้างและกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน
- ▶ ช่วยบำรุงโลหิต แก้เลือดเป็นพิษ และช่วยฟอกเลือด
- ▶ มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ
- ▶ ช่วยต่อต้านการเสื่อมของเซลล์ต่างๆในร่างกาย
- ▶ ช่วยบำรุงประสาทและสมอง
- ▶ ช่วยเพิ่มพละกำลังในผู้สูงอายุ
- ▶ ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ

รายงานพืชหรือส่วนต่างๆของพืช
ที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพร

ใบแปะก๊วย

สรรพคุณของใบแปะก๊วย

- ▶ สารสกัดจากใบแปะก๊วยเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระชั้นเลิศ
- ▶ ช่วยชะลอความแก่ชราและป้องกันโรคมาลาเรียได้
- ▶ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดได้
- ▶ ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันโรคของเสื่อมได้
- ▶ ช่วยในเรื่องของการเพิ่มสมรรถนะและเพิ่มพละกำลังได้
- ▶ ช่วยลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดต่างๆ
- ▶ ช่วยลดอัตราการเกิดโรคมะเร็ง: เช่นมะเร็งปอด หรือมะเร็งลำไส้
- ▶ ช่วยบรรเทาอาการเส้นประสาทท้าวท้าวได้

รายงานพืชหรือส่วนต่างๆของพืช
ที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพร

ดอกคำฝอย

สรรพคุณของดอกคำฝอย

- ▶ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด
- ▶ มีองค์ประกอบในเส้นเลือด
- ▶ ช่วยบำรุงโลหิต แก้เลือดเป็นพิษ และช่วยฟอกเลือด
- ▶ ช่วยละลายไขมันในร่างกาย
- ▶ ช่วยลดความดันโลหิต
- ▶ ช่วยป้องกันการเกิดของหลอดเลือด
- ▶ ช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด
- ▶ ช่วยขับพิษร้อนภายในไม่ให้มีอย่างจัด

รายงานพืชหรือส่วนต่างๆของพืช
ที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพร

เจียวกุหลาบ

สรรพคุณของเจียวกุหลาบ

- ▶ มีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยชะลอความแก่
- ▶ ช่วยชะลอริ้วรอยแห่งวัย ลดไขมันในเส้นเลือด
- ▶ ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ มีอาการปวดตาคอ
- ▶ ช่วยทำให้หัวใจแข็งแรง
- ▶ ช่วยยับยั้งการเกิดของหลอดเลือด
- ▶ ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ
- ▶ ช่วยทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น
- ▶ ช่วยทำให้ตื่นตัวเร็ว ใช้รักษาอาการง่วงนอนหรืออาการง่วงนอน

รายงานพืชหรือส่วนต่างๆของพืช
ที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพร

เห็ดหลินจือ

สรรพคุณของเห็ดหลินจือ

- ▶ ใช้เป็นยาบำรุงร่างกาย
- ▶ ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส
- ▶ ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
- ▶ ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยทำให้อายุยืนยาว
- ▶ ช่วยชะลอแก่ ชะลอวัย
- ▶ ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิต้านทานให้ร่างกายแข็งแรง
- ▶ ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น ได้พลังงานมากขึ้น
- ▶ ช่วยส่งเสริมระบบการไหลเวียนของเลือดให้ดีขึ้น

รายงานพืชหรือส่วนต่างๆของพืช
ที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพร

เกวาลีเปรียง

สรรพคุณของเกวาลีเปรียง

- ▶ เป็นยาแก้กระษัย แก้กรน
- ▶ เป็นยาอายุวัฒนะ
- ▶ แก้หวัด แก้ไอ
- ▶ ช่วยแก้ปวด
- ▶ ช่วยยับยั้งเชื้อรา
- ▶ ช่วยรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
- ▶ มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงกำลัง
- ▶ เป็นยาแก้ลม ทำให้นอนหลับสบายและผ่อนคลาย

รายงานพืชหรือส่วนต่างๆของพืช
ที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพร

