



สุภาพโอสถ™

BLACK SESAME OIL

น้ำมันงาดำและน้ำมันรำข้าว
เคล็ด (ไม่) ลับในการดูแลสุขภาพ

RICE BRAN OIL



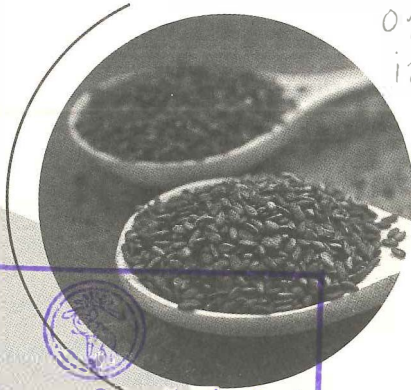
โดย พท.ภ.พิชญ์ แดงประเสริฐ

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

616590405

012539788

122592764

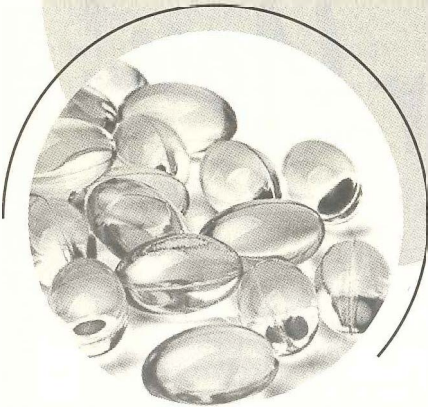


สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANG MAI UNIVERSITY LIBRARY

BLACK SESAME OIL

น้ำมันงาดำและน้ำมันรำข้าว
เคลือบ (ไม่) ลับในการดูแลสุขภาพ

RICE BRAN OIL



CONTENTS



004 *Part 1* ธรรมชาติบำบัด

- ธรรมชาติบำบัดคืออะไร
- แนวทางธรรมชาติบำบัดที่สามารถเริ่มต้นได้เอง

023 *Part 2* งามดำ สูดยอธัญพืชมากประโยชน์

- รู้จัก “งามดำ”
- สารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุที่พบในงามดำมีอะไรบ้าง
- ประวัติการใช้ประโยชน์จากงามดำ และงานชนิดต่างๆ ในเชิงสุขภาพ
- ข้อควรระวังในการใช้งามดำและงานชนิดอื่นๆ เพื่อประโยชน์เชิงสุขภาพ

035 *Part 3* น้ำมันงามดำ

- น้ำมันงามดำคืออะไร
- สารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุที่พบในน้ำมันงามดำมีอะไรบ้าง
- รู้จัก “เซซามิน” พระเอกของงามดำ
- งานศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสารเซซามินในงามดำที่ผ่านมา
- ประโยชน์ของน้ำมันงามดำ

043 *Part 4* รำข้าว ส่วนเล็กๆ ของข้าว แต่มากด้วยประโยชน์

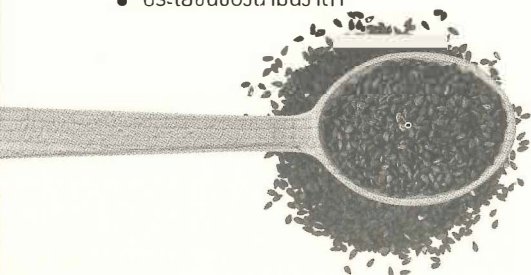
- รู้จัก “ข้าว” กันก่อน
- “รำข้าว” อยู่ตรงไหนของเมล็ดข้าว
- สารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุที่พบในรำข้าวมีอะไรบ้าง
- การใช้ประโยชน์จากข้าวและรำข้าวในเชิงสุขภาพ

051 *Part 5* น้ำมันรำข้าว

- น้ำมันรำข้าวคืออะไร
- สารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุที่พบในน้ำมันรำข้าวมีอะไรบ้าง
- แกมมา - โอโรซานอล พระเอกของรำข้าว
- ประโยชน์ของสารแกมมา - โอโรซานอล
- ประโยชน์ของน้ำมันรำข้าว
- ข้อควรระวังในการใช้น้ำมันรำข้าวเพื่อประโยชน์เชิงสุขภาพ

061 *Part 6* ทำโยเกิร์ตสกัดเย็นวิธที่ดีที่สุด

- การสกัดเย็นคืออะไร
- น้ำมันงามดำสกัดเย็นคืออะไร
- น้ำมันรำข้าวสกัดเย็นคืออะไร



067 *Part 7* ทำไมต้องเลือก บรรจุภัณฑ์เป็นแคปซูลนิ่ม

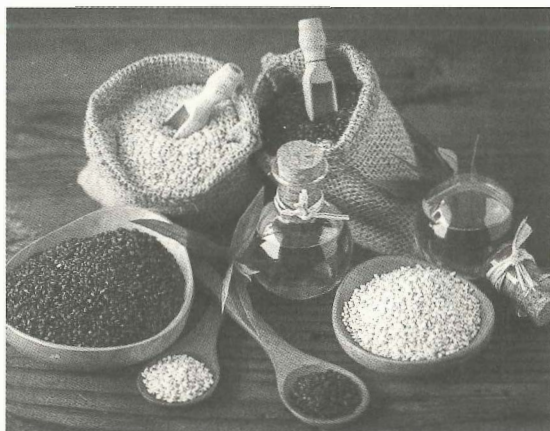
- แคปซูลนิ่มคืออะไร
- จุดเด่นของแคปซูลนิ่ม

071 *Part 8* การฉีกทำลิ้นของ น้ำมันงาดำและน้ำมันรำข้าว

- ทำไมต้องนำน้ำมันงาดำ
และน้ำมันรำข้าว
มาผสมเข้าด้วยกัน
- ตัวอย่างงานวิจัยเกี่ยวกับ
น้ำมันสูตรผสมที่น่าสนใจ

077 *Part 9* ประโยชน์ของ น้ำมันงาดำและน้ำมันรำข้าว สูตรผสม

- โชมินในเลือดสูง
และคอเลสเตอรอล
- ความดันโลหิตสูง
- น้ำตาลในเลือดสูง
และโรคเบาหวาน
- กระบวนการอักเสบ
ในร่างกาย
- ปวดข้อ ปวดเข่า
และข้ออักเสบรูมาตอยด์
- ปัญหาสุขภาพของเพศหญิง
ปวดท้องประจำเดือน
- ปัญหาสุขภาพ
และสมรรถภาพของเพศชาย
- อาการวัยทอง
- เนื้องอกและมะเร็ง
- ปกป้องดีเอ็นเอ
ยีนความชรา
และช่วยต้านมลพิษ
- การเสริมสร้างมวลกระดูก
สำหรับเด็กและผู้ใหญ่
- บำรุงระบบประสาทและสมอง
- บำรุงสายตา
- บำรุงเส้นผมและผิวพรรณ
- ส่งเสริมสุขภาพ
ในแบบองค์รวม



109 *Part 10* วิธีใช้น้ำมันงาดำและน้ำมันรำข้าวสูตรผสม

- คำแนะนำในการรับประทานน้ำมันงาดำ
และน้ำมันรำข้าวในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
- วิธีเก็บรักษา
- ข้อควรระวัง

113 *Part 11* การปรับพฤติกรรมเพื่อให้อายุยืนเกิน 100 ปี

- อายุขัยเฉลี่ยของคนไทยคือเท่าไร
- วัย 70 มนุษย์เราควรมีอายุขัยเฉลี่ยเท่าไร
- รั้วบลูโซน (Blue Zones) ภูมิภาคที่มีคนอายุยืนยาวที่สุดในโลก
- เคล็ดลับใช้ชีวิตให้ยืนยาวถึง 100 ปีแบบชาวบลูโซน
- การอดอาหารแบบ Intermittent Fasting กับสุขภาพ
- การอดอาหารแบบ Intermittent Fasting หรือ IF คืออะไร
- ประโยชน์ของการทำ IF ที่คุณอาจยังไม่รู้
- การอดอาหารแบบ Intermittent Fasting หรือ IF มีกี่แบบ
- ข้อควรระวังของการทำ IF

140 70 ปี “สุภาพโสด” ธุรกิจสุขภาพของคนไทย
เพื่อคนไทย มริทิก โรงงานเภสัชอุตสาหกรรม
เจเอสพี (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน)

155 หมอชวึกโกมารภัจจ์ บรมครูแห่งการแพทย์
แผนโบราณ

157 รายการอ้างอิง