



สารบัญ

คำนำ	3
บทนำ	6
สารบัญเกี่ยวกับน้ำสมุนไพร	6
- ความเป็นมาและความสำคัญของน้ำสมุนไพร	
- คุณค่าและประโยชน์ของน้ำสมุนไพร	
- ข้อแนะนำในการเตรียมน้ำสมุนไพร	
- วิธีดื่มและข้อคำนึงเกี่ยวกับน้ำสมุนไพร	
น้ำผลไม้สด	11
x - น้ำแตงโม	12
x - น้ำเชอร์รี่ x	14
L - น้ำฝรั่ง	16
B - น้ำมะขาม	18
C / - น้ำมะเฟือง	22
D / - น้ำมะม่วง	22
H / - น้ำสับปะรด	22
> - น้ำส้มคั้น x	26





น้ำผักสด/น้ำธัญพืช	29
W ✓ - น้ำกระเจี๊ยบแดง	30
Q ✓ - น้ำขิง	32
E ✓ - น้ำคะน้า	34
K ✓ - น้ำตะไคร้	36
G ✓ - น้ำตำลึง	38
Q - น้ำใบบัวบก	40
R - น้ำใบเตย	42
X - น้ำมะเขือเทศ X	44
X - น้ำมะนาว X	46
H ✓ - น้ำมะระขี้เทย	48
X - น้ำเม็ดแมงลัก X	50
S - น้ำลูกเดือย	52
A ✓ - น้ำว่านหางจระเข้	54
X - น้ำอาร์ซี X	56
ชาสมุนไพร	59
Q ✓ - น้ำกะเพราแดง	60
P ✓ - น้ำข่า	62
T - น้ำดอกคำฝอย	64
H ✓ - น้ำฟ้าทะลายโจร	66
V - น้ำมะตูม	68
X - น้ำเห็ดหลินจือ X	70



บทสรุป

ภาคผนวก

รายชื่อเกิดกับน้ำสมุนไพร

บรรณานุกรม

