มหัศจรรย์ แห่ง โสม

อ้างอิงจาก : มหัศจรรย์แห่งโสม
โดย นวลปราง ฉ่องใจ : บก.เรียบเรียง

โสมกับโรคภัย

- โรคกระเพาะอาหาร
- โรคมะเร็ง
- ไข้หวัด
- ปอดอักเสบ
- ตับอักเสบ
- คอเรสเตอรอล
- ลิมเลือด
- เบาหวาน
- โลหิตจาง
- ความดันต่ำ
- ความเมื่อล้า
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- ยาอายุวัฒนะในวัยทอง

พิษของโสม

- พบเฉพาะในสัตว์ทดลอง
- สารออกฤทธิ์ที่ค้นพบได้
  - ซาโปนิน
  - กรดนิวคลิอิก
  - มอลล์ฟีนอล
  - โปตัสเซียม
  - มักนีเซียม

โสมดีจริงหรือ?

- ใช้ถูกตามความต้องการของร่างกายหรือไม่
- สภาพร่างกายก่อนใช้เป็นอย่างไร
- ปริมาณที่นำมาใช้

โสมเดินทางมาจากไหนบ้าง?

- โสมป่า
- โสมเพาะ

ชนิดของโสม

- โสมเกาหลี
- โสมจีน
- โสมชวูเสียน
- โสมญี่ปุ่น
- โสมหิมาลายัน
- โสมอเมริกา
- โสมคน

ประเภทของโสม

1. โสมแดง
2. โสมขาว
3. โสมแห้ง
4. โสมสกัด

การออกฤทธิ์ของโสม

- โสมกับระบบไหลเวียนโลหิต
- โสมกับระบบประสาทส่วนกลาง
- โสมกับต่อมไร้ท่อ
- โสมกับเซลล์ของร่างกาย
- โสมกับระบบสืบพันธุ์
- โสมกับกล้ามเนื้อ

สรุปแผนที่ความคิดโดย ภก.ประชาสรรณ์ แสนภักดี
ศูนย์ฝึกอบรมภูมิปัญญาสู่สากล www.prachasan.com