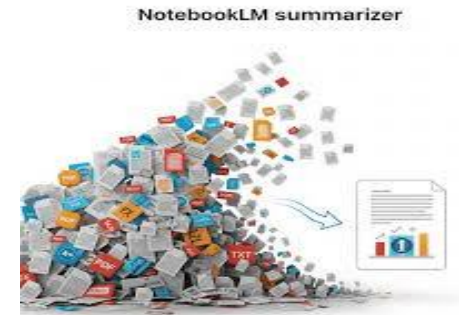


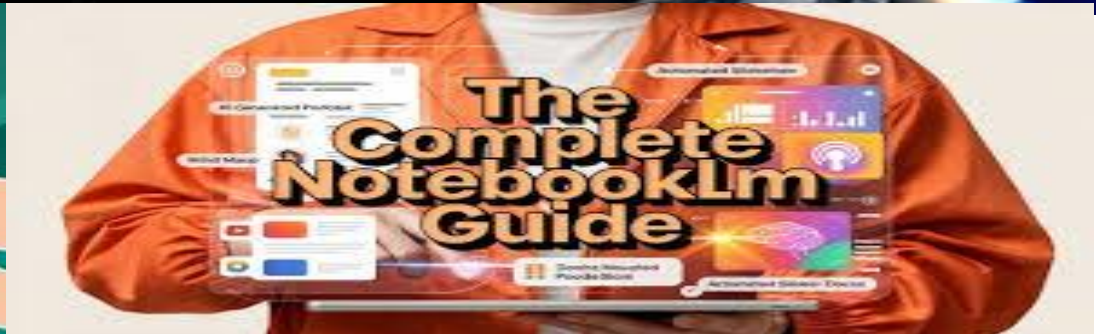


WorkShop notebooklm

workshop01.pptx

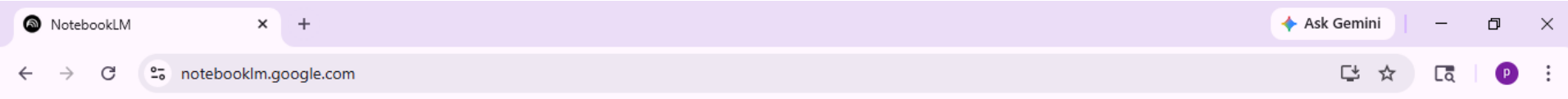


<https://notebooklm.google.com/heyzine.com>



ปฏิบัติในห้องปฏิบัติการ ฟังคำอธิบาย

https://notebooklm.google.com/

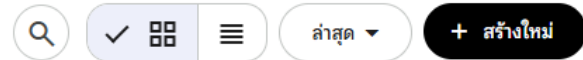


NotebookLM

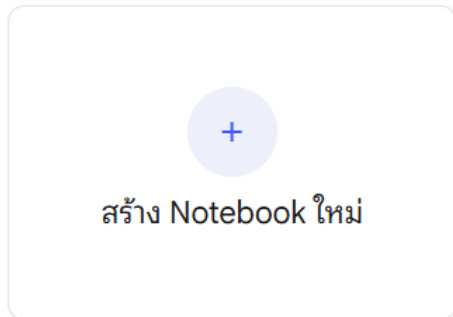
การตั้งค่า

ยินดีต้อนรับสู่ NotebookLM

ทั้งหมด Notebook ที่แนะนำ



Notebook ล่าสุด



แหล่งข้อมูล

+ เพิ่มแหล่งข้อมูล

🔍 ใบบโปรงฟ้า

🌐 เว็บ | 🔍 ค้นคว้าข้อมูลอย่างรวดเร็ว

📄 แหล่งข้อมูลที่บันทึกไว้จะปรากฏที่นี่
คลิก "เพิ่มแหล่งข้อมูล" ด้านบนเพื่อเพิ่มไฟล์ PDF, เว็บไซต์, ข้อความ, วิดีโอ หรือเสียง หรือนำเข้าไฟล์จาก Google ไดรฟ์โดยตรง

แชท

ปรับแต่ง

สมุนไพรรไทย

แหล่งข้อมูล 0 แห่ง · 29 เม.ย. 2026

เริ่มพิมพ์... แหล่งข้อมูล 0 รายการ

สตูดิโอ

- ภาพรวมแบบเสียง
- ชุดสไลด์
- ภาพรวมแบบวิดีโอ
- แผนผังความคิด
- รายงาน
- แฟลชการ์ด
- แบบทดสอบ
- อินโฟกราฟิก
- ตารางข้อมูล

ระบบจะบันทึกเอาต์พุตจาก Studio ที่นี้
หลังจากเพิ่มแหล่งข้อมูลแล้ว ให้คลิกเพื่อเพิ่มภาพรวมแบบเสียง คู่มือ **เพิ่มโน้ต** ภาพคิด และอื่นๆ

NotebookLM อาจแสดงข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นโปรดตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง

แหล่งข้อมูล

+ เพิ่มแหล่งข้อมูล

ใบโปรงฟ้า

เว็บ ค้นหาข้อมูลอย่างรวดเร็ว

ค้นหาข้อมูลอย่างรวดเร็ว
เหมาะสำหรับผลการค้นหาที่รวดเร็ว

Deep Research
รายงานและผลการค้นหาเชิงลึก

แหล่งข้อมูลที่บันทึกไว้จะปรากฏที่นี่
คลิก "เพิ่มแหล่งข้อมูล" ด้านบนเพื่อเพิ่มไฟล์ PDF,
เว็บไซต์, ข้อความ, วิดีโอ หรือเสียง หรือนำเข้าไฟล์จาก
Google ไดรฟ์โดยตรง

แชท

ปรับแต่ง

สมุนไพรรไทย

แหล่งข้อมูล 0 แห่ง · 29 เม.ย. 2026

เริ่มพิมพ์... แหล่งข้อมูล 0 รายการ

สตูดิโอ

- ภาพรวมแบบเสียง
- ชุดสไลด์
- ภาพรวมแบบวิดีโอ
- แผนผังความคิด
- รายงาน
- แฟลชการ์ด
- แบบทดสอบ
- อินโฟกราฟิก
- ตารางข้อมูล

ระบบจะบันทึกเอาต์พุตจาก Studio ที่นี่
หลังจากเพิ่มแหล่งข้อมูลแล้ว ให้คลิกเพื่อเพิ่มภาพรวม
แบบเสียง คู่มือ **เพิ่มโน้ต** การคิด และอื่นๆ

NotebookLM อาจแสดงข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นโปรดตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง

แหล่งข้อมูล

+ เพิ่มแหล่งข้อมูล

ใบโปรงฟ้า

เว็บ | ค้นหาข้อมูลอย่างรวดเร็ว

แหล่งข้อมูลที่บันทึกไว้จะปรากฏที่นี่
คลิก "เพิ่มแหล่งข้อมูล" ด้านบนเพื่อเพิ่มไฟล์ PDF, เว็บไซต์, ข้อความ, วิดีโอ หรือเสียง หรือนำเข้าไฟล์จาก Google ไดรฟ์โดยตรง

แชท

ปรับแต่ง

สมุนไพรรไทย

แหล่งข้อมูล 0 แห่ง · 29 เม.ย. 2026

เริ่มพิมพ์... แหล่งข้อมูล 0 รายการ

สตูดิโอ

- ภาพรวมแบบเสียง
- บุคคลโลด
- ภาพรวมแบบวิดีโอ
- แผนผังความคิด
- รายงาน
- แฟลชการ์ด
- แบบทดสอบ
- อินโฟกราฟิก
- ตารางข้อมูล

ระบบจะบันทึกเอาต์พุตจาก Studio ที่นี้
หลังจากเพิ่มแหล่งข้อมูลแล้ว ให้คลิกเพื่อเพิ่มภาพรวมแบบเสียง คู่มีโอ **เพิ่มโน้ต** ภาพคิด และอื่นๆ

NotebookLM อาจแสดงข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นโปรดตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง

แหล่งข้อมูล

+ เพิ่มแหล่งข้อมูล

🔍 ใบบโปรงฟ้า

🌐 🔄 →

🔍 Fast Research เสร็จแล้ว ๑

- ใบบโปรงฟ้า ใช้ในการอดบุหรี่ได้อย่างดี และ ส...
คุณจะได้เข้าใจความแตกต่างของใบบโปรงฟ้าและ...
- ใบบโปรงฟ้า ประโยชน์ดีๆ สรรพคุณเด่นๆ และ...
และข้อมูลงานวิจัย - Disthai
- อธิบายลักษณะทางกายภาพที่แตกต่างกัน...

🔗 แหล่งข้อมูลอีก 7 แห่ง

👍 🗨️ ลบ + นำเข้า

แชท

ปรับแต่ง



สมุนไพรรไทย

แหล่งข้อมูล 0 แห่ง · 29 เม.ย. 2026

เริ่มพิมพ์... แหล่งข้อมูล 0 รายการ →

สตูดิโอ

- ภาพรวมแบบเสียง
- ชุดสไลด์
- ภาพรวมแบบวิดีโอ
- แผนผังความคิด
- รายงาน
- แฟลชการ์ด
- แบบทดสอบ
- อินโฟกราฟิก
- ตารางข้อมูล

ระบบจะบันทึกเอาต์พุตจาก Studio ที่นี่
หลังจากเพิ่มแหล่งข้อมูลแล้ว ให้คลิกเพื่อเพิ่มภาพรวม
แบบเสียง คู่มือ **เพิ่มโน้ต** ภาพคิด และอื่นๆ

NotebookLM อาจแสดงข้อมูลที่ไมถูกต้อง ดังนั้นโปรดตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง

แหล่งข้อมูล

+ เพิ่มแหล่งข้อมูล

🔍 ใบบ่องฟ้า

🌐 🔄 →

🔍 Fast Research เสร็จแล้ว **ดู**

- ใบบ่องฟ้า ใช้ในการอบหุงได้อย่างดี และ ส...
คุณจะได้เข้าใจความแตกต่างของใบบ่องฟ้าและ...
- ใบบ่องฟ้า ประโยชน์ดีๆ สรรพคุณเด่นๆ และ...
รวบรวมสรรพคุณครอบคลุมและวิธีใช้ใบบ่อง...
- ใบบ่องฟ้า และ ส่องฟ้า - มุสลิมสุขภาพไทย
อธิบายลักษณะทางกายภาพที่แตกต่างกัน...

🔗 แหล่งข้อมูลอีก 7 แห่ง

👍 🗨️ ลบ **+ นำเข้า**

แชท

ปรับแต่ง

สมุนไพรรไทย

แหล่งข้อมูล 0 แห่ง · 29 เม.ย. 2026

เริ่มพิมพ์...

แหล่งข้อมูล 0 รายการ →

สตูดิโอ

- ภาพรวมแบบเสียง
- ชุดสไลด์
- ภาพรวมแบบวิดีโอ
- แผนผังความคิด
- รายงาน
- แฟลชการ์ด
- แบบทดสอบ
- อินโฟกราฟิก
- ตารางข้อมูล

ระบบจะบันทึกเอาต์พุตจาก Studio ที่นี่
หลังจากเพิ่มแหล่งข้อมูลแล้ว ให้คลิกเพื่อเพิ่มภาพรวม
แบบเสียง คู่มือ **เพิ่มโน้ต** ภาพคิด และอื่นๆ

NotebookLM อาจแสดงข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นโปรดตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง

สมุนไพรไทย

+ สร้าง Notebook

แชร์ | การตั้งค่า | P

แหล่งข้อมูล > การสำรวจแหล่งข้อมูล

แชท

สตูดิโอ

ใบโปรงฟ้า

แหล่งข้อมูลเหล่านี้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับสมุนไพรโปรงฟ้า ทั้งในด้านพฤกษศาสตร์ การนำไปใช้ช่วยเลิกบุหรี่ และงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์

- เลือกแหล่งข้อมูลทั้งหมด
- โปรงฟ้า ใช้ในการอดบุหรี่ได้อย่างดี และ ส่องฟ้า แก้ไขปวดศีรษะ...
คุณจะได้ความแตกต่างของโปรงฟ้าและส่องฟ้าพร้อมวิธีใช้เลิกบุหรี่
- โปรงฟ้า ประโยชน์ดีๆ สรรพคุณเด่นๆ และข้อมูลงานวิจัย - Dist...
รวบรวมสรรพคุณครอบคลุมและวิธีใช้ใบโปรงฟ้าในรูปแบบต่างๆ เพื่...
- โปรงฟ้า และ ส่องฟ้า - มวลนิธิสุขภาพไทย
อธิบายลักษณะทางกายภาพที่แตกต่างกันของพืชในตระกูลส้มที่มีก...
- ส่องฟ้ายาด้านพืชพิชิตปวดเมื่อย - วารสาร การ แพทย์ เกษษกร...
นำเสนอข้อมูลสารอาหารและฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่น่าสนใจของใบโป...

เลือกแหล่งข้อมูลแล้ว 10 รายการ [นำเข้า](#)



ปรับแต่ง

สมุนไพรไทย

แหล่งข้อมูล 0 แห่ง · 29 เม.ย. 2026

เริ่มพิมพ์... แหล่งข้อมูล 0 รายการ [➔](#)

- ภาพรวม... ชุดสไลด์
- ภาพรวม... แผนผัง...
- รายงาน แฟลช...
- แบบ... อินโฟ...
- ตาราง...

ระบบจะบันทึกเอาต์พุตจาก Studio ที่นี่ หลังจากเพิ่มแหล่งข้อมูลแล้ว ให้คลิกเพื่อเพิ่มภาพรวมและแผนผัง [เพิ่มโน้ต](#)

NotebookLM อาจแสดงข้อมูลที่ไม่ต้อง ดังนั้นโปรดตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง



มติชนสุดสัปดาห์ > คอลัมน์ประจำ > โปรงฟ้า ใช้ในการอดบุหรี่ได้อย่างดี และ ส่องฟ้า แก้วไขปอดศิระะ แก้วพิณสำแดง หลอดลมอักเสบ

คอลัมน์ประจำ ใส่ใจสุขภาพ

โปรงฟ้า ใช้ในการอดบุหรี่ได้อย่างดี และ ส่องฟ้า แก้วไขปอดศิระะ แก้วพิณสำแดง หลอดลมอักเสบ

02.03.2020

Advertisement for LG washing machines. It features the LG logo on the left. In the center, a washing machine is shown with the text "เอี่ยมหยิบผ้าที่กั้นตึงไม่ถึงใช้บีย?" and "จะไม่มีผ้าขยับไหม". On the right, two more washing machines are shown with "31% OFF" and "37% OFF" labels.

สมุนไพรไทย

+ สร้าง Notebook

แชร์ | การตั้งค่า | P

แหล่งข้อมูล > การสำรวจแหล่งข้อมูล

แชท

สตูดิโอ

ใบโปรงฟ้า

แหล่งข้อมูลเหล่านี้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับสมุนไพรโปรงฟ้า ทั้งในด้านพฤกษศาสตร์ การนำไปใช้ช่วยเลิกบุหรี่ และงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์

- เลือกแหล่งข้อมูลทั้งหมด
- โปรงฟ้า ใช้ในการอดบุหรี่ได้อย่างดี และ ส่องฟ้า แก้ไขปวดศีรษะ...
คุณจะได้ความแตกต่างของโปรงฟ้าและส่องฟ้าพร้อมวิธีใช้เลิกบุหรี่
- โปรงฟ้า ประโยชน์ดีๆ สรรพคุณเด่นๆ และข้อมูลงานวิจัย - Dist...
รวบรวมสรรพคุณครอบคลุมและวิธีใช้ใบโปรงฟ้าในรูปแบบต่างๆ เพื่...
- โปรงฟ้า และ ส่องฟ้า - มวลนิธิสุขภาพไทย
อธิบายลักษณะทางกายภาพที่แตกต่างกันของพืชในตระกูลส้มที่มีก...
- ส่องฟ้ายาด้านพืชพิชิตปวดเมื่อย - วารสาร การ แพทย์ เกษษกรร...
นำเสนอข้อมูลสารอาหารและฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่น่าสนใจของใบโป...

เลือกแหล่งข้อมูลแล้ว 10 รายการ นำเข้า



ปรับแต่ง

สมุนไพรไทย

แหล่งข้อมูล 0 แห่ง · 29 เม.ย. 2026

เริ่มพิมพ์... แหล่งข้อมูล 0 รายการ ➔

- ภาพรวม... ชุดสไลด์
- ภาพรวม... แผนผัง...
- รายงาน แฟลช...
- แบบ... อินโฟ...
- ตาราง...

ระบบจะบันทึกเอาต์พุตจาก Studio ที่นี่ หลังจากเพิ่มแหล่งข้อมูลแล้ว ให้คลิกเพื่อเพิ่มภาพรวมและแผนผัง เพิ่มโน้ต

NotebookLM อาจแสดงข้อมูลที่ไม่ต้อง ดังนั้นโปรดตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง

สมุนไพรรไทย

- ### แหล่งข้อมูล
- เลือกทั้งหมด
 - kasetsart university annual conf...
 - การศึกษาทางเคมีและฤทธิ์ทางชีวภาพ...
 - ชาใบโปรงฟ้า กับ สดาร์แอนนิส สูตรชา...
 - ข้อป ต้นใบโปรงฟ้า ราคาสุดคุ้ม พร้อม...
 - วิธีปลูกและดูแล โปรงฟ้า - PictureT...
 - ส่องฟ้ายาต้านพิษพิชิตปวดเมื่อย - วา...
 - เป็นตำรับยาสมุนไพรมีสรรพคุณ...
 - โปรงฟ้า ประโยชน์ดีๆ สรรพคุณเด่นๆ ...
 - โปรงฟ้า และ ส่องฟ้า - มุขนิธิสุขภาพไ...
 - โปรงฟ้า ใช้ในการลดบุหรืได้อย่างดี แ...

แชท

นำมันโปรงแสงมองทะลุเห็นท้องฟ้าได้ ข้อมูลวิจัยในปัจจุบันยังพบว่าสมุนไพรรกลุ่มนี้มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย และมีศักยภาพในการพัฒนาเป็นยาแผนใหม่เพื่อรักษาโรคต่าง ๆ ในอนาคตได้อีกด้วย โดยเนื้อหายังเน้นย้ำถึงความสำคัญในการอนุรักษ์พันธุ์ไม้เหล่านี้เนื่องจากเริ่มหาได้ยากในธรรมชาติปัจจุบันครับ

บันทึกลงในโน้ต

พืชวงศ์ส้มช่วยบำบัดโรคเบาหวานและยับยั้งเอนไซม์ได้อย่างไร?

วิธีใช้ใบโปรงฟ้าและส่องฟ้าเพื่อเลิกบุหรืทำอย่างไร?

สรรพคุณทางยาที่น่าสนใจของพืชตระกูลส่องฟ้ามีอะไรบ้าง?

เริ่มพิมพ์... แหล่งข้อมูล 0 รายการ

สตูดิโอ

- ภาพรวมแบบเสียง
- ภาพรวมแบบวิดีโอ
- รายงาน
- แบบทดสอบ
- ตารางข้อมูล
- ชุดสไลด์
- แผนผังความคิด
- แฟลชการ์ด
- อินโฟกราฟิก

ระบบจะบันทึกเอาต์พุตจาก Studio ที่นี่ หลังจากเพิ่มแหล่งข้อมูลแล้ว ให้คลิกเพื่อเพิ่มภาพรวมแบบเสียง คู่มือ **เพิ่มโน้ต** ภาพคิด และอื่นๆ

- แหล่งข้อมูล
- เลือกทั้งหมด ✓
 - kasetsart university annual conf... ✓
 - การศึกษาทางเคมีและฤทธิ์ทางชีวภาพ... ✓
 - ชาใบโปรงฟ้า กับ สตอร์แอนิส สุตตรชา... ✓
 - ข้อป ต้นใบโปรงฟ้า ราคาสุดคุ้ม พร้อม... ✓
 - วิธีปลูกและดูแล โปรงฟ้า - PictureT... ✓
 - ส่องฟ้ายาต้านพิษพืชชนิดปวดเมื่อย - วา... ✓
 - เป็นตำรับยาสมุนไพรมีสรรพคุณ... ✓
 - โปรงฟ้า ประโยชน์ๆ สรรพคุณเด่นๆ ... ✓
 - โปรงฟ้า และ ส่องฟ้า - มุลนิธิสุขภาพไ... ✓
 - โปรงฟ้า ใช้ในการอดบุหรี่ได้อย่างดี แ... ✓

แชท

นำมันโปรงแสงมองทะลุเห็นท้องฟ้าได้ ข้อมูลวิจัยในปัจจุบันยังพบว่าสมุนไพรรกลุ่มนี้มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย และมีศักยภาพในการพัฒนาเป็นยาแผนใหม่เพื่อรักษาโรคต่างๆ ในอนาคตได้อีกด้วย โดยเนื้อหาข้างบนย้ำถึงความสำคัญในการอนุรักษ์พันธุ์ไม้เหล่านี้เนื่องจากเริ่มหาได้ยากในธรรมชาติปัจจุบันครับ

บันทึกลงในโน้ต

พืชวงศ์ส้มช่วยบำบัดโรคเบาหวานและยับยั้งเอนไซม์ได้อย่างไร?

วิธีใช้ใบโปรงฟ้าและส่องฟ้าเพื่อเลิกบุหรี่อย่างไร?

สรรพคุณทางยาที่น่าสนใจของพืชตระกูลส่องฟ้ามีอะไรบ้าง?

สรรพคุณฤทธิ์ทางยาของใบโปรงฟ้าเมื่อนำมาสกัดเย็น

แหล่งข้อมูล 10 รายการ

สตูดิโอ

- ภาพรวมแบบเสียง
- ภาพรวมแบบวิดีโอ
- รายงาน
- แบบทดสอบ
- ตารางข้อมูล
- แชท
- แผนผังความคิด
- แฟลชการ์ด
- บัตรคำ
- อินโฟกราฟิก

ระบบจะบันทึกเอาต์พุตจาก Studio ที่นี่ หลังจากเพิ่มแหล่งข้อมูลแล้ว ให้คลิกเพื่อเพิ่มภาพรวมแบบเสียง คู่มือ

เพิ่มโน้ต

NotebookLM อาจแสดงข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นโปรดตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง

- แหล่งข้อมูล
- เลือกทั้งหมด ✓
 - kasetsart university annual conf... ✓
 - การศึกษาทางเคมีและฤทธิ์ทางชีวภาพ... ✓
 - ชาใบโปรงฟ้า กับ สดาร์แอนนิส สูตรชา... ✓
 - ข้อป ต้นใบโปรงฟ้า ราคาสุดคุ้ม พร้อม... ✓
 - วิธีปลูกและดูแล โปรงฟ้า - PictureT... ✓
 - ส่องฟ้ายาต้านพิษพืชชนิดปวดเมื่อย - วา... ✓
 - เป็นตำรับยาสมุนไพรที่มีรสเย็นสุขุม L... ✓
 - โปรงฟ้า ประโยชน์ดีๆ สรรพคุณเด่นๆ ... ✓
 - โปรงฟ้า และ ส่องฟ้า - มุลนิธิสุขภาพไ... ✓
 - โปรงฟ้า ใช้ในการอดบุหรี่ได้อย่างดี ... ✓

แทน

ถิ่นเรียก **ส่องฟ้า**) เมื่อนำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหยหรือสารสกัดหยาบในรูปแบบต่าง ๆ มีรายละเอียดที่สำคัญดังนี้ครับ

1. ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant Activity)

จากการทดสอบพบว่าส่วนสกัดจากใบของพืชกลุ่มนี้มีประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระสูงมาก:

- ส่องฟ้าแดง:** น้ำมันหอมระเหยจากใบสดมีฤทธิ์ในการยับยั้งอนุมูลอิสระสูงถึง **78.08%** ซึ่งสอดคล้องกับปริมาณสารประกอบฟีนอลรวมที่พบปริมาณมาก ^{1, 2}
- โปรงฟ้า (ส่องฟ้า):** สารสกัดหยาบจากใบด้วยตัวทำละลายเอทิลอะซิเตตและอะซิโตน มีประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระ DPPH ได้ดีที่สุดใน (ประมาณ **96.54%** และ **96.39%** ตามลำดับ) ^{3, 2}

2. ฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์แอลฟา-กลูโคซิเดส (ฤทธิ์ต้านเบาหวาน)

การสกัดสารจากใบมีฤทธิ์สำคัญในการช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด:

- น้ำมันหอมระเหยจากใบ **ส่องฟ้าแดง** มีฤทธิ์เอนไซม์แอลฟา-กลูโคซิเดสได้ดีที่สุดถึง **99.56%** ซึ่งให้ผล **ดีกว่ายามาตรฐานacarbose (Acarbose)** ^{1, 2}

เริ่มพิมพ์... แหล่งข้อมูล 10 รายการ →

สตูดิโอ

- ภาพรวมแบบเสียง > **บันทึก** บดสไลด์ >
- ภาพรวมแบบวิดีโอ > **แผนผังความคิด**
- รายงาน > **แฟลชการ์ด**
- แบบทดสอบ > **บันทึก** อินโฟกราฟิก >
- ตารางข้อมูล >

ระบบจะบันทึกเอาต์พุตจาก Studio ที่นี่ หลังจากเพิ่มแหล่งข้อมูลแล้ว ให้คลิกเพื่อเพิ่มภาพรวมแบบเสียง คู่มือ **เพิ่มโน้ต** ภาพคิด และอื่นๆ

- แหล่งข้อมูล
- เลือกทั้งหมด ✓
 - kasetsart university annual conf... ✓
 - การศึกษาทางเคมีและฤทธิ์ทางชีวภาพ... ✓
 - ยาใบโปรงฟ้า กับ สตอร์แอนนิส สุตราชาร์... ✓
 - ข้อป ต้นใบโปรงฟ้า ราคาสุดคุ้ม พร้อม... ✓
 - วิธีปลูกและดูแล โปรงฟ้า - PictureT... ✓
 - ส่องฟ้ายาด้านพิษพืชชนิดปวดเมื่อย - วา... ✓
 - เป็นตำรับยาสมุนไพรมีสรรเสริญสุขุม L... ✓
 - โปรงฟ้า ประโยชน์ดีๆ สรรพคุณเด่นๆ ... ✓
 - โปรงฟ้า และ ส่องฟ้า - มุขนิธิสุขภาพไ... ✓
 - โปรงฟ้า ใช้ในการอบอุบลหรือได้อย่างดี ... ✓

แชท

- **แก้พิษ:** ใช้ยี่พอกแผลแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย เช่น ตะขาบ หรือฝนทาแก้พิษงู 16 , 17

ข้อควรระวัง: แม้จะมีการศึกษาว่าไม่พบความเป็นพิษเฉียบพลัน 18 แต่การใช้เพื่อรักษาโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน หรือความดันโลหิต ควรใช้ในปริมาณที่เหมาะสมและควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อความปลอดภัยในระยะยาว 5 , 7

📄 บันทึกลงในโน้ต | 🗑️ | 👍 | 🗨️

📄 ปกหมดข้อความนี้ไปยังโน้ต

สารสกัดใบโปรงฟ้าช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ดีกว่ายาแผนปัจจุบันจริงไหม

มีงานวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ยับยั้งเชื้อ HIV ของใบโปรงฟ้าอย่างไรบ้าง

Search the web for กลไกการออกฤทธิ์ของใบโปรงฟ้าต่อระบบประสาทและการเรียนรู้

เริ่มพิมพ์... | แหล่งข้อมูล 10 รายการ | ➔

สตูดิโอ

- ภาพรวมแบบเสียง > | 🗑️ แลต์ | บุคสไลด์ >
- ภาพรวมแบบวิดีโอ > | 🗨️ | แผนผังความคิด >
- รายงาน > | 📄 | แฟลชการ์ด >
- แบบทดสอบ > | 🗨️ | 🗑️ แลต์ | อินโฟกราฟิก >
- ตารางข้อมูล >

ระบบจะบันทึกเอาต์พุตจาก Studio ที่นี้ หลังจากเพิ่มแหล่งข้อมูลแล้ว ให้คลิกเพื่อเพิ่มภาพรวมแบบเสียง คู่มือ | 📄 **เพิ่มโน้ต** | ามคิด และอื่นๆ

ปรับแต่งภาพรวมแบบเสียง

รูปแบบ

- ข้อมูลเจาะลึก** ✓
การสนทนาอย่างออกรสระหว่างพิธีกร 2 คนที่เกาะประเด็นและเชื่อมโยงหัวข้อต่างๆ ในแหล่งข้อมูลของคุณ
- สรุป**
ภาพรวมสั้นๆ ที่จะช่วยให้คุณเข้าใจแนวคิดหลักจากแหล่งข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว
- วิจารณ์**
การตรวจสอบแหล่งข้อมูลโดยผู้เชี่ยวชาญพร้อมแสดงความคิดเห็นที่สร้างสรรค์เพื่อช่วยคุณปรับปรุงเนื้อหา
- โต้เถียง**
การโต้เถียงอย่างมีเหตุผลระหว่างพิธีกร 2 คน ซึ่งจะให้มุมมองที่แตกต่างกันเกี่ยวกับแหล่งข้อมูลของคุณ

เลือกภาษา
ไทย

ความยาว
สั้น | **คำเริ่มต้น**

ผู้บรรยายที่เป็น AI ควรมุ่งเน้นอะไรในตอนนี้

อธิบายวิธีการใช้ใบโปรงฟ้าเพื่อช่วยเลิกบุหรี่อย่างละเอียด
- บอกขั้นตอนการใช้งานให้ชัดเจน

สร้าง

NotebookLM อาจแสดงข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นโปรดตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง

ปรับแต่งภาพรวมแบบเสียง

รูปแบบ

- ข้อมูลเจาะลึก**
การสนทนาอย่างออกรสระหว่างพิธีกร 2 คนที่เกาะประเด็นและเชื่อมโยงหัวข้อต่างๆ ในแหล่งข้อมูลของคุณ
- สรุป** ✓
ภาพรวมสั้นๆ ที่จะช่วยให้คุณเข้าใจแนวคิดหลักจากแหล่งข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว
- วิจารณ์**
การตรวจสอบแหล่งข้อมูลโดยผู้เชี่ยวชาญพร้อมแสดงความคิดเห็นที่สร้างสรรค์เพื่อช่วยคุณปรับปรุงเนื้อหา
- โต้เถียง**
การโต้เถียงอย่างมีเหตุผลระหว่างพิธีกร 2 คน ซึ่งจะให้มุมมองที่แตกต่างกันเกี่ยวกับแหล่งข้อมูลของคุณ

เลือกภาษา

ไทย

ผู้บรรยายที่เป็น AI ควรมุ่งเน้นอะไรในตอนนี้

เน้นข้อมูลสรรพคุณของโปรงฟ้าและส่องฟ้า - เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสองชนิดนี้อย่างชัดเจน

สร้าง

NotebookLM อาจแสดงข้อมูลที่ไม่ต้อง ดังนั้นโปรดตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง

ปรับแต่งภาพรวมแบบเสียง

ระหว่างพิธีกร 2 คนที่เกาะ
ประเด็นและเชื่อมโยงหัวข้อ
ต่างๆ ในแหล่งข้อมูลของคุณ

เข้าใจแนวคิดหลักจากแหล่ง
ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว

ผู้เชี่ยวชาญพร้อมแสดงความ
คิดเห็นที่สร้างสรรค์เพื่อช่วย
คุณปรับปรุงเนื้อหา

ระหว่างพิธีกร 2 คน ซึ่งจะให้มุมมอง
ที่แตกต่างกันเกี่ยวกับ
แหล่งข้อมูลของคุณ

เลือกภาษา

ไทย

ผู้บรรยายที่เป็น AI ควรมุ่งเน้นอะไรในตอนนี

เน้นข้อมูลสรรพคุณของโปรงฟ้าและส่องฟ้า

- เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสองชนิดนี้อย่างชัดเจน Tab →

สร้าง

NotebookLM อาจแสดงข้อมูลที่ไม่ต้อง ดังนั้นโปรดตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง

ปรับแต่งภาพรวมแบบเสียง

เลือกภาษา

ไทย

ผู้บรรยายที่เป็น AI ควรมุ่งเน้นอะไรในตอนนี้

รวบรวมวิธีใช้โปรงฟ้าและส่องฟ้าตามตำรับยาพื้นบ้าน
- เน้นวิธีปรุงและใช้รักษาอาการป่วยทั่วไป

+ เจาะลึกความต่าง + กลุ่มผู้ใช้ + รูปแบบการใช้

สร้าง

- แหล่งข้อมูล
- kasetsart university annu
- การศึกษาทางเคมีและฤทธิท
- ชาโปรงฟ้า กับ สตาร์แอนนิส
- ข้อป ต้นใบโปรงฟ้า ราคาสุดค
- วิธีปลูกและดูแล โปรงฟ้า - P
- ส่องฟ้ายาต้านพิษพืชชนิดปวดแ
- เป็นตำรับยาสมุนไพรรที่มีรสเ
- โปรงฟ้า ประโยชน์ดีๆ สรรพค
- โปรงฟ้า และ ส่องฟ้า - มุลนิ
- โปรงฟ้า ใช้ในการอดบุหรี่ได้อ

- การตั้งค่า
- แม่ค้า บุคสไลด์
- แผนผังความคิด
- แฟลชการ์ด
- แม่ค้า อินโฟกราฟิก
- เพิ่มโน้ต

NotebookLM อาจแสดงข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นโปรดตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง

ปรับแต่งภาพรวมแบบเสียง

เลือกภาษา

ไทย

ผู้บรรยายที่เป็น AI ควรมุ่งเน้นอะไรในตอนนี้

รวบรวมวิธีใช้ไปร่งฟ้าและส่งฟ้าตามตำรับยาพื้นบ้าน
- เน้นวิธีปลูกและใช้รักษาอาการป่วยทั่วไป

+ เจาะลึกความต่าง + กลุ่มผู้ใช้ + รูปแบบการใช้

สร้าง

- แหล่งข้อมูล
- เลือกทั้งหมด
 - kasetsart university annual conf...
 - การศึกษาทางเคมีและฤทธิ์ทางชีวภาพ...
 - ชาใบโปรงฟ้า กับ สตอร์แอนิส สูตรชา...
 - ข้อป ต้นใบโปรงฟ้า ราคาสุดคุ้ม พร้อม...
 - วิธีปลูกและดูแล โปรงฟ้า - PictureT...
 - ส่องฟ้ายาด้านพิษพืชชนิดปวดเมื่อย - วา...
 - เป็นตำรับยาสมุนไพรมีสรรเสริญสุขุม L...
 - โปรงฟ้า ประโยชน์ดีๆ สรรพคุณเด่นๆ ...
 - โปรงฟ้า และ ส่องฟ้า - มุลินธิสุขภาพไ...
 - โปรงฟ้า ใช้ในการอบอุบลูหรือได้อย่างดี ...

แชท

- แก้พิษ:** ใช้ยี่หอกแผลแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย เช่น ตะขาบ หรือฝนทาแก้พิษงู 16, 17
- ข้อควรระวัง:** แม้จะมีการศึกษาว่าไม่พบความเป็นพิษเฉียบพลัน 18 แต่การใช้เพื่อรักษาโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน หรือความดันโลหิต ควรใช้ในปริมาณที่เหมาะสมและควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อความปลอดภัยในระยะยาว 5, 7

บันทึกลงในโน้ต

สารสกัดใบโปรงฟ้าช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ดีกว่ายาแผนปัจจุบันจริงไหม

มีงานวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ยับยั้งเชื้อ HIV ของใบโปรงฟ้าอย่างไรบ้าง

Search the web for กลไกการออกฤทธิ์ของใบโปรงฟ้าต่อระบบประสาทและการเรียนรู้

เริ่มพิมพ์... แหล่งข้อมูล 10 รายการ

สตูดิโอ

- ภาพรวมแบบเสียง
- บทสไลด์
- ภาพรวมแบบวิดีโอ
- แผนผังความคิด
- รายงาน
- แฟลชการ์ด
- แบบทดสอบ
- อินโฟกราฟิก
- ตารางข้อมูล

กำลังสร้างภาพรวมแบบเสียง... โปรดกลับมาใหม่ในอีกสักครู่

มหัศจรรย์... 7 นาทีที่ผ... **เพิ่มโน้ต**

NotebookLM อาจแสดงข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นโปรดตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง

- แหล่งข้อมูล
- เลือกทั้งหมด ✓
 - kasetsart university annual conf... ✓
 - การศึกษาทางเคมีและฤทธิ์ทางชีวภาพ... ✓
 - ชาใบโปรงฟ้า กับ สตอร์แอนิส สูตรชา... ✓
 - ข้อป ต้นใบโปรงฟ้า ราคาสุดคุ้ม พร้อม... ✓
 - วิธีปลูกและดูแล โปรงฟ้า - PictureT... ✓
 - ส่องฟ้ายาด้านพิษพืชชนิดปวดเมื่อย - วา... ✓
 - เป็นตำรับยาสมุนไพรมีสรรเสริญสุขุม L... ✓
 - โปรงฟ้า ประโยชน์ดีๆ สรรพคุณเด่นๆ ... ✓
 - โปรงฟ้า และ ส่องฟ้า - มุลนิธิสุขภาพไ... ✓
 - โปรงฟ้า ใช้ในการอบอุบลหรือได้อย่างดี แล... ✓

แชท

- **แก้พิษ:** ใช้ยี่หอกแผลแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย เช่น ตะขาบ หรือฝนทาแก้พิษงู 16 , 17

ข้อควรระวัง: แม้จะมีการศึกษาว่าไม่พบความเป็นพิษเฉียบพลัน 18 แต่การใช้เพื่อรักษาโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน หรือความดันโลหิต ควรใช้ในปริมาณที่เหมาะสมและควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อความปลอดภัยในระยะยาว 5 , 7

บันทึกลงในโน้ต

สารสกัดใบโปรงฟ้าช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ดีกว่ายาแผนปัจจุบันจริงไหม

มีงานวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ยับยั้งเชื้อ HIV ของใบโปรงฟ้าอย่างไรบ้าง

Search the web for กลไกการออกฤทธิ์ของใบโปรงฟ้าต่อระบบประสาทและการเรียนรู้

เริ่มพิมพ์... แหล่งข้อมูล 10 รายการ

สตูดิโอ

- ภาพรวมแบบเสียง
- ชุดสไลด์
- ภาพรวมแบบวิดีโอ
- แผนผังความคิด
- สร้างวิดีโออธิบายที่น่าเสนอต่อคุณโดย AI
- แฟลชการ์ด
- แบบทดสอบ
- อินโฟกราฟิก
- ตารางข้อมูล

กำลังสร้างภาพรวมแบบเสียง... โปรดกลับมาใหม่ในอีกสักครู่

มหัศจรรย์ใบโปรงฟ้า: ยุมทรัพย์... 7 นาทีที่ผ่านมา

เพิ่มโน้ต

แหล่งข้อมูล

+ เพิ่มแหล่งข้อมูล

ค้นหาแหล่งข้อมูลใหม่บนเว็บ

เลือกทั้งหมด

- kasetsart university annual conf...
- การศึกษาทางเคมีและฤทธิ์ทางชีวภาพ...
- ซาโปโปร่งฟ้า กับ สดาร์แอนิส สุตรชาร...
- ข้อป ต้นใบโปร่งฟ้า ราคาสุดคุ้ม พร้อม...
- วิธีปลูกและดูแล โปร่งฟ้า - PictureT...
- ส่องฟ้ายาต้านพิษพืชขัดปวดเมื่อย - วา...

แชท

6.สรรพคุณทางยาในวิถีพื้นบ้าน (การใช้แบบสดหรือแช่น้ำ)

การใช้ใบแบบไม่ผ่านความร้อนสูง (คล้ายการสกัดเย็นในทางปฏิบัติพื้นบ้าน):

- แก้หวัดและภูมิแพ้:** นวดใบสดแช่น้ำดื่ม หรือยี้ใบสดวางไว้ใกล้จมูกเพื่อบรรเทาอาการภูมิแพ้ ไซนัส เป็นหวัด ไอ และเจ็บคอ 12, 13, 14
- บำรุงกำลัง:** ในใบมีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ช่วยให้ร่างกายสดชื่น มีเรี่ยวแรงและไม่หิวบ่อย 15, 9
- แก้พิษ:** ใช้ยี้พอกแผลแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย เช่น ตะขาบ หรือฝนทาแก้พิษงู 16, 17

ข้อควรระวัง: แม้จะมีการศึกษาว่าไม่พบความเป็นพิษเฉียบพลัน 18 แต่การใช้เพื่อรักษาโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน หรือความดันโลหิต ควรใช้ในปริมาณที่เหมาะสมและควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อความปลอดภัยในระยะยาว 5, 7

บันทึกลงในโน้ต

เริ่มพิมพ์... แหล่งข้อมูล 10 รายการ

สตูดิโอ

- ภาพรวมแบบวิดีโอ
- แผนผังความคิด
- รายงาน
- แฟลชการ์ด
- แบบทดสอบ
- อินโฟกราฟิก
- ตารางข้อมูล

กำลังสร้าง...

โปร่งฟ้าส่องฟ้าแก้ห...

00:21 / 01:50

1.0x

NotebookLM อาจแสดงข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นโปรดตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง

ปรับแต่งภาพรวมแบบวิดีโอ

รูปแบบ

วิดีโออธิบาย
ภาพรวมที่มีโครงสร้างครอบคลุมซึ่งเชื่อมโยงส่วนต่างๆ ภายในแหล่งข้อมูลของคุณเข้าด้วยกัน

สรุป ✓
ภาพรวมสั้นๆ ที่จะช่วยให้คุณเข้าใจแนวคิดหลักจากแหล่งข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว

เลือกภาษา
ไทย

เลือกสไตล์ภาพ

สร้าง

ปรับแต่งภาพรวมแบบวิดีโอ

เลือกสไตล์ภาพ

- เลือกอัตโนมัติ
- กำหนดเอง
- คลาสสิก
- ไวท์บอร์ด
- Kawaii
- อะนิเมะ

ผู้บรรยายที่เป็น AI ควรมุ่งเน้นอะไร

รวบรวมวิธีทำยาจากสมุนไพรรไทยทั้งสองชนิดเพื่อใช้รักษาอาการปวดเมื่อยและแก้หวัด

สร้าง

แหล่งข้อมูล

+ เพิ่มแหล่งข้อมูล

ค้นหาแหล่งข้อมูลใหม่บนเว็บ

เลือกทั้งหมด

- kasetart university annual conf...
- การศึกษาทางเคมีและฤทธิ์ทางชีวภาพ...
- ชาใบโปรงฟ้า กับ สตาร์แอนิส สูตรชาร...
- ช้อป ต้นใบโปรงฟ้า ราคาสุดคุ้ม พร้อม...
- วิธีปลูกและดูแล โปรงฟ้า - PictureT...
- ส่องฟ้ายาต้านพิษพืชชนิดปวดเมื่อย - วา...

แชท

6.สรรพคุณทางยาในวิถีพื้นบ้าน (การใช้แบบสดหรือแช่น้ำ)

การใช้ใบแบบไม่ผ่านความร้อนสูง (คล้ายการสกัดเย็นในทางปฏิบัติพื้นบ้าน):

- แก้หวัดและภูมิแพ้:** นวดใบสดแช่น้ำดื่ม หรือยี้ใบสดวางไว้ใกล้จมูกเพื่อบรรเทาอาการภูมิแพ้ ไซนัส เป็นหวัด ไอ และเจ็บคอ 12, 13, 14
- บำรุงกำลัง:** ในใบมีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ช่วยให้ร่างกายสดชื่น มีเรี่ยวแรงและไม่หิวบ่อย 15, 9
- แก้พิษ:** ใช้ยี้พอกแผลแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย เช่น ตะขาบ หรือฝนทาแก้พิษงู 16, 17

ข้อควรระวัง: แม้จะมีการศึกษาว่าไม่พบความเป็นพิษเฉียบพลัน 18 แต่การใช้เพื่อรักษาโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน หรือความดันโลหิต ควรใช้ในปริมาณที่เหมาะสมและควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อความปลอดภัยในระยะยาว 5, 7

บันทึกลงในโน้ต

เริ่มพิมพ์... แหล่งข้อมูล 10 รายการ

สตูดิโอ

- ภาพรวมแบบวิดีโอ
- แผนผังความคิด
- รายงาน
- แฟลชการ์ด
- แบบทดสอบ
- อินโฟกราฟิก
- ตารางข้อมูล

กำลังสร้างการดำเนิน... **เพิ่มโน้ต**

โปรงฟ้าสองฟ้าแก้ห... **ดาวน์โหลด**

01:50 / 01:50

1.0x **แชร์**

แหล่งข้อมูล

+ เพิ่มแหล่งข้อมูล

ค้นหาแหล่งข้อมูลใหม่บนเว็บ

เลือกทั้งหมด

- kasetart university annual conf...
- การศึกษาทางเคมีและฤทธิ์ทางชีวภาพ...
- ชาโบบ่องฟ้า กับ สดาร์แอนิส สุตรชาร...
- ซ้อป ตันโบบ่องฟ้า ราคาสุดคุ้ม พร้อม...
- วิธีปลูกและดูแล โปร่งฟ้า - PictureT...
- ส่องฟ้ายาด่านพิษพิชิตปวตเมื่อย - วา...

แชท

6.สรรพคุณทางยาในวิถีพื้นบ้าน (การใช้แบบสดหรือแช่น้ำ)

การใช้ใบแบบไม่ผ่านความร้อนสูง (คล้ายการสกัดเย็นในทางปฏิบัติพื้นบ้าน):

- แก่วัดและภูมิแพ้:** นวดใบสดแช่น้ำดื่ม หรือยี้ใบสดวางไว้ใกล้จมูกเพื่อบรรเทาอาการภูมิแพ้ ไซนัส เป็นหวัด ไอ และเจ็บคอ 12, 13, 14
- บำรุงกำลัง:** ในใบมีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ช่วยให้ร่างกายสดชื่น มีเรี่ยวแรงและไม่ทิวบอย 15, 9
- แก่วิช:** ใช้ยี้พอกแผลแก่วิชจากแมลงสัตว์กัดต่อย เช่น ตะขาบ หรือฝนทาแก่วิชงู 16, 17

ข้อควรระวัง: แม้จะมีการศึกษาว่าไม่พบความเป็นพิษเฉียบพลัน 18 แต่การใช้เพื่อรักษาโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน หรือความดันโลหิต ควรใช้ในปริมาณที่เหมาะสมและควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อความปลอดภัยในระยะยาว 5, 7

บันทึกลงในโน้ต

เริ่มพิมพ์... แหล่งข้อมูล 10 รายการ

สตูดิโอ

- ภาพรวมแบบวิดีโอ
- แผนผังความคิด
- รายงาน
- แฟลชการ์ด
- แบบทดสอบ
- อินโฟกราฟิก
- ตารางข้อมูล

กำลังสร้างการดำเนิน... **เพิ่มโน้ต**

โปรงฟ้าสองฟ้าแก่วัดเลียบบุรีและคล้ายปวต.m4a

01:50 / 01:50

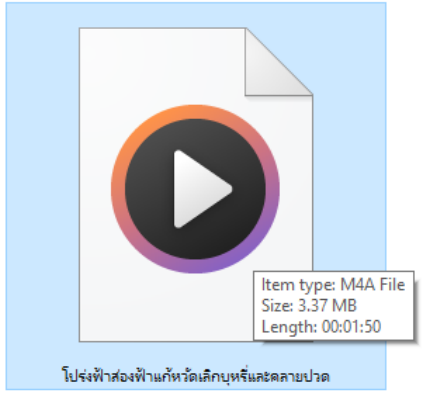
1.0x

- Quick access
 - Desktop
 - Downloads
 - Documents
 - Pictures
 - 3_68
 - 106
 - New folder
 - ตัวอย่าง
- OneDrive
- This PC
 - 3D Objects
 - Desktop
 - Documents
 - Downloads
 - Music
 - Pictures
 - Videos
- Local Disk (C:)
- DATA (D:)
- Network

Earlier this week (2)



Today (1)



แหล่งข้อมูล

+ เพิ่มแหล่งข้อมูล

ค้นหาแหล่งข้อมูลใหม่บนเว็บ

เลือกทั้งหมด

kasetsart university an...

การศึกษาทางเคมีและฤท...

ชาใบโปรงฟ้า กับ สดาร์แอ...

ข้อป ต้นใบโปรงฟ้า ราคาสุ...

วิธีปลูกและดูแล โปรงฟ้า ...

ส่องฟ้ายาต้านพิษพืชชิตปว...

แชท

๖. การเซพเอเลกนุหร

นี่คือสรรพคุณที่โดดเด่นและเป็นที่ยอมรับมากที่สุดของใบโปรงฟ้า:

- สารสกัดจากใบหรือการเคี้ยวใบสดจะช่วยให้ เลิกนุหรได้ดี เนื่องจากเมื่อสูบบุหรี่หลังจากได้รับสารจากใบโปรงฟ้า จะทำให้รู้สึกพะอืดพะอมและอยากอาเจียน จนทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่อีก 9 , 6 , 10
- มีการนำไปพัฒนาเป็น เม็ดอมอดนุหร หรือสเปรย์สมุนไพร 11 , 7

6. สรรพคุณทางยาในวิถีพื้นบ้าน (การใช้แบบสดหรือแช่น้ำ)

การใช้ใบแบบไม่ผ่านความร้อนสูง (คล้ายการสกัดเย็นในทางปฏิบัติพื้นบ้าน):


- แก้หวัดและภูมิแพ้: นวดใบสดแช่น้ำดื่ม หรือยี้ใบสดวางไว้ใกล้จมูกเพื่อบรรเทาอาการภูมิแพ้ ไซนัส เป็นหวัด ไอ และเจ็บคอ 12 , 13 , 14

เริ่มพิมพ์... แหล่งข้อมูล 10 รายการ

สตูดิโอ > ภาพรวมแบบวิดีโอ

สมุดโน้ต: โปรงฟ้า & ส่องฟ้า

อิงตามแหล่งข้อมูล 10 แห่ง



01:20 01:44

1X 1/2 1/4 1/8

ข้ามไปยังหน้า

👍 วิดีโอที่ดี 🗑️ วิดีโอที่ไม่ดี

NotebookLM อาจแสดงข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นโปรดตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง

สมุดโน้ตไทย

แหล่งข้อมูล

+ เพิ่มแหล่งข้อมูล

ค้นหาแหล่งข้อมูลใหม่บนเว็บ

เลือกทั้งหมด

kasetsart university an...

การศึกษาทางเคมีและฤท...

ชาใบโปรงฟ้า กับ สดาร์แอ...

ข้อป ต้นใบโปรงฟ้า ราคาสุ...

วิธีปลูกและดูแล โปรงฟ้า ...

ส่องฟ้ายาต้านพิษพืชชิตปว...

แชท

๖. การเซพเอเลกนุหฺร

นี่คือสรรพคุณที่โดดเด่นและเป็นที่ยู้จักมากที่สุดของใบโปรงฟ้า:

- สารสกัดจากใบหรือการเคี้ยวใบสดจะช่วยให้ เลิกนุหฺรได้ดี เนื่องจากเมือสูบนุหฺรหลังจากได้รับสารจากใบโปรงฟ้า จะทำให้รู้สึกพะอืดพะอมและอยากอาเจียน จนทำให้ไม่ยอมสูบนุหฺรอีก 9 , 6 , 10
- มีการนำไปพัฒนาเป็น เม็ดอมอดนุหฺร หรือสเปรย์สมุนไพโร 11 , 7

6. สรรพคุณทางยาในวิถีพื้นบ้าน (การใช้แบบสดหรือแช่น้ำ)

การใช้ใบแบบไม่ผ่านความร้อนสูง (คล้ายการสกัดเย็นในทางปฏิบัติพื้นบ้าน):

- แก้หวัดและภูมิแพ้: นวดใบสดแช่น้ำดื่ม หรือยี้ใบสดวางไว้ใกล้จมูกเพื่อบรรเทาอาการภูมิแพ้ ไซนัส เป็นหวัด ไอ และเจ็บคอ 12 , 13 , 14

เริ่มพิมพ์... แหล่งข้อมูล 10 รายการ


สตูดิโอ > ภาพรวมแบบวิดีโอ

สมุดโน้ต: โปรงฟ้า & ส่องฟ้า

อิงตามแหล่งข้อมูล 10 แห่ง

แสดงพรอมต์

ดาวน์โหลด



00:16 01:44

1X

วิดีโอที่ดีที่สุด | วิดีโอที่ไม่ดี

NotebookLM อาจแสดงข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นโปรดตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง

แหล่งข้อมูล

+ เพิ่มแหล่งข้อมูล

ค้นหาแหล่งข้อมูลใหม่บนเว็บ

- เลือกทั้งหมด
- kasetsart university an...
- การศึกษาทางเคมีและฤท...
- ขาไปโปรงฟ้า กับ สดาร์แอ...
- ข้อป ต้นไปโปรงฟ้า ราคาสุ...
- วิธีปลุกและดูแล โปรงฟ้า ...
- ส่องฟ้ายาต้านพิษพืชชิตปว...

แชท

๖. การเซพเอเลขนุหฺร

นี่คือสรรพคุณที่โดดเด่นและเป็นที่ยูจกมากที่สุดของไปโปรงฟ้า:

- สารสกัดจากใบหรือการเคี้ยวใบสดจะช่วยให้ เลิกนุหฺรได้ดี เนื่องจากเมือสูบบุหฺรหลังจากได้รับสารจากไปโปรงฟ้า จะทำให้รู้สึกพะอืดพะอมและอยากอาเจียน จนทำให้ไม่ยอมสูบบุหฺรอีก 9 , 6 , 10
- มีการนำไปพัฒนาเป็น เม็ดอมอดบุหฺร หรือสเปรย์สมุนไพโร 11 , 7

6. สรรพคุณทางยาในวิถีพื้นบ้าน (การใช้แบบสดหรือแช่น้ำ)

การใช้ใบแบบไม่ผ่านความร้อนสูง (คล้ายการสกัดเย็นในทางปฏิบัติพื้นบ้าน):

- แก้หวัดและภูมิแพ้: นวดใบสดแช่น้ำดื่ม หรือยี้ใบสดวางไว้ใกล้จมูกเพื่อบรรเทาอาการภูมิแพ้ ไซนัส เป็นหวัด ไอ และเจ็บคอ 12 , 13 , 14

เริ่มพิมพ์... แหล่งข้อมูล 10 รายการ

สตูดิโอ > ภาพรวมแบบวิดีโอ

สมุดโน้ต: โปรงฟ้า & ส่องฟ้า

อิงตามแหล่งข้อมูล 10 แห่ง

แสดงพรมมต์ | ดาวน์โหลด

01:44 | 01:44

1X | 10 | Play | 10 | Full Screen

วิดีโอที่ดีที่สุด | วิดีโอที่ไม่ดี

NotebookLM อาจแสดงข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นโปรดตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง

แหล่งข้อมูล

+ เพิ่มแหล่งข้อมูล

ค้นหาแหล่งข้อมูลใหม่บนเว็บ

- เลือกทั้งหมด ✓
- kasetsart university an... ✓
- การศึกษาทางเคมีและฤท... ✓
- ชาใบโปรงฟ้า กับ สดาร์แอ... ✓
- ข้อป ต้นใบโปรงฟ้า ราคาสุ... ✓
- วิธีปลูกและดูแล โปรงฟ้า ... ✓
- ส่องฟ้ายาต้านพิษพืชชิตปว... ✓

แชท

๖. การเซพเอเลขุบุตร

นี่คือสรรพคุณที่โดดเด่นและเป็นที่ยอมรับมากที่สุดของใบโปรงฟ้า:

- สารสกัดจากใบหรือการเคี้ยวใบสดจะช่วยให้ **เลิกบุหรี่ได้ดี** เนื่องจากเมื่อสูบบุหรี่หลังจากได้รับสารจากใบโปรงฟ้า จะทำให้รู้สึกพะอืดพะอมและอยากอาเจียน จนทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่อีก 9 , 6 , 10
- มีการนำไปพัฒนาเป็น **เม็คมอดบุหรี่** หรือสเปรย์สมุนไพรร 11 , 7

6. สรรพคุณทางยาในวิถีพื้นบ้าน (การใช้แบบสดหรือแช่น้ำ)

การใช้ใบแบบไม่ผ่านความร้อนสูง (คล้ายการสกัดเย็นในทางปฏิบัติพื้นบ้าน):

- แก้หวัดและภูมิแพ้:** นวดใบสดแช่น้ำดื่ม หรือยี้ใบสดวางไว้ใกล้จมูกเพื่อบรรเทาอาการภูมิแพ้ ไซนัส เป็นหวัด ไอ และเจ็บคอ 12 , 13 , 14

เริ่มพิมพ์... แหล่งข้อมูล 10 รายการ

สตูดิโอ > ภาพรวมแบบวิดีโอ

สมุนไพรร: โปรงฟ้า & ส่องฟ้า

อิงตามแหล่งข้อมูล 10 แห่ง

พรมตที่กำหนดเอง

รวบรวมวิธีทำยาจากสมุนไพรรทั้งสองชนิดเพื่อใช้รักษาอาการปวดเมื่อยและแก้หวัด

notebooklm.google.com

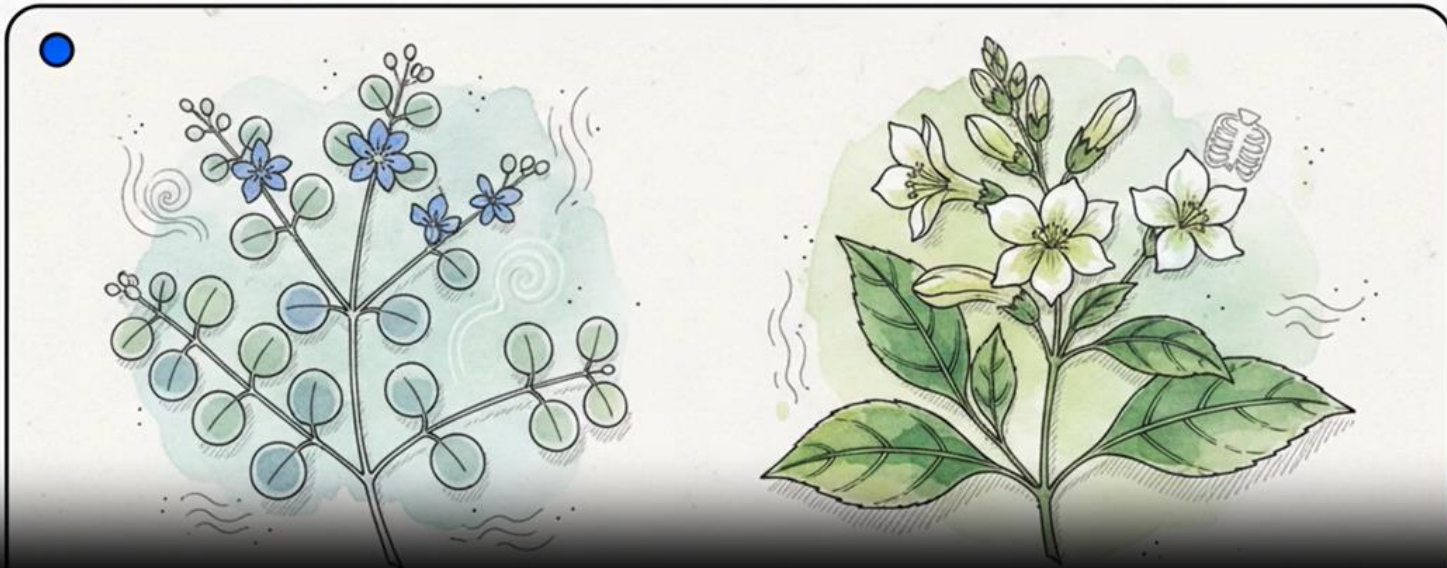
01:44 01:44

1X 10

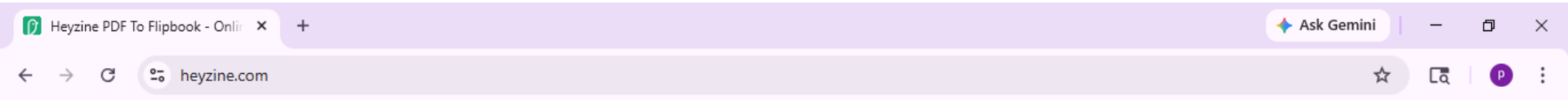
วิดีโอที่ดี | วิดีโอที่ไม่ดี

NotebookLM อาจแสดงข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นโปรดตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง

สมุนไพร: โปรงฟ้า & ส่องฟ้า



heyzine.com



Flipbook Maker

PDF to flipbook free, no ads and highly customizable with different page flip effects. Share, download or embed them creating outstanding magazines, catalogs, brochures, reports, restaurant menus and more.

Drag and drop the PDF to convert

Upload 



Open

This PC > DATA (D:) > 3_68

Search 3_68

Organize New folder

- Downloads
- Documents
- Pictures
- 1_68
- 3_66
- 3_68
- ตัวอย่าง
- OneDrive
- This PC
- 3D Objects
- Desktop
- Documents
- Downloads
- Music
- Pictures
- Videos
- Local Disk (C:)
- DATA (D:)
- Network

Innovation_Brainstorm_Template (1)

Invoice-321603

ITB2303

ITB2303

ดิจิทัลคอนเทนต์ (ITB2303)
(Digital Content)

ดิจิทัลคอนเทนต์ (ITB2303)
(Digital Content)

Type: Microsoft Edge PDF Document
Size: 3.80 MB
Date modified: 30/4/2569 16:28

File name: | All Files

Open Cancel



Convert

Examples

Features

Pricing

Guides

Contact

API

English

Log In

Sign Up

Titles (Optional)

Title

Subtitle

Page effect

Magazine

Customize

Share flipbook

This flipbook will be deleted in 1 week. Login or register to keep it online for free.

Sign Up





Titles (Optional)

Title Subtitle

Page effect

Magazine v

Customize

Share flipbook

This flipbook will be deleted in 1 week. Login or register to keep it online for free.

Sign Up

คำอธิบายรายวิชา

ความรู้เกี่ยวกับดิจิทัลคอนเทนต์ องค์ประกอบของดิจิทัลคอนเทนต์ วัตถุประสงค์ วิวัฒนาการ รูปแบบดิจิทัลคอนเทนต์ แนวคิดของดิจิทัลคอนเทนต์ การออกแบบและการสร้างดิจิทัลคอนเทนต์ และแนวโน้มของดิจิทัลคอนเทนต์

Knowledge about digital content, composition of digital content, innovation, forms of digital content, idea of digital content, digital content design and creation, trends of digital content

ขอบเขตเนื้อหา

- ความรู้เกี่ยวกับดิจิทัลคอนเทนต์ องค์ประกอบของดิจิทัลคอนเทนต์ วิวัฒนาการ
- รูปแบบดิจิทัลคอนเทนต์ แนวคิดของดิจิทัลคอนเทนต์
- การออกแบบและการสร้างดิจิทัลคอนเทนต์ และแนวโน้มของดิจิทัลคอนเทนต์

Knowledge about digital content, composition of digital content, innovation, forms of digital content, idea of digital content, digital content design and creation, trends of digital content

Back

Titles (Optional)

Title ดิจิทัลคอนเทนต์

Subtitle ภาพรวม

Page effect

- Magazine
- Magazine**
- Book
- Album
- Notebook
- Slider
- Cards
- Coverflow
- One page



Back

Titles (Optional)

Title:

Subtitle:

Page effect

Book ▾

[Customize](#) [Share flipbook](#)

i This flipbook will be deleted in **1 week**. Login or register to keep it online for free.

[Sign Up](#)



Back

Titles (Optional)

Title ดิจิทัลคอนเทนต์	Subtitle ภาพรวม
--------------------------	--------------------

Page effect

- Book ▾
- Magazine
- Book
- Album
- Notebook
- Slider
- Cards
- Coverflow
- One page



- Back
- Titles (Options)
- Title
- Title
- Page effects
- Book

[Link](#)
[Email / Image](#)
[Web / Embed](#)
[Social](#)
[QR code](#)

This flipbook will be deleted in 1 week. Login or register to keep it online for free.

Reader link

<https://heyzine.com/flip-book/3833bb401d.html>

[Customize](#)
[Share flipbook](#)

This flipbook will be deleted in 1 week. Login or register to keep it online for free.

[Sign Up](#)



- Back
- Titles (Options)
- Title
- Title
- Page effects
- Book

[Link](#)
[Email / Image](#)
[Web / Embed](#)
[Social](#)
[QR code](#)

This flipbook will be deleted in 1 week. Login or register to keep it online for free.

Reader link

<https://heyzine.com/flip-book/3833bb401d.html>

[Customize](#)
[Share flipbook](#)

This flipbook will be deleted in 1 week. Login or register to keep it online for free.

[Sign Up](#)



- Back
- Titles (Options)
- Title
- Title
- Page effects
- Book

Link | Email / Image | Web / Embed | Social | QR code

This flipbook will be deleted in 1 week. Login or register to keep it online for free.

Reader link

<https://heyzine.com/flip-book/3833bb401d.html>

Customize | Share flipbook

This flipbook will be deleted in 1 week. Login or register to keep it online for free.

Sign Up



<https://heyzine.com/flip-book/ec99bbadbe.html>

เปิดใช้ได้ภายใน 1 นาทีนับจากวันที่สร้าง

The image shows a web browser window displaying a Heyzine flipbook. The browser's address bar shows the URL heyzine.com/flip-book/3833bb401d.html#page/1. The flipbook content includes a header with the text "ดิจิทัลคอนเทนต์" (Digital Content) and "ภาพรวม" (Overview). The main slide features a collage of images related to digital technology and education. The central text on the slide reads "ดิจิทัลคอนเทนต์ (ITB2303) (Digital Content)". Below this, there is a section titled "THE DIGITAL EDUCATION EVOLUTION" showing a classroom with students using VR headsets. The author's name, "ผู้บรรยาย พิชญพงศ์ ศิลค์ประชา" (Lecturer Pichayapong Silakpracha), and the website "arjarnpij.com" are also visible. The browser interface includes a search bar, navigation buttons, and a taskbar at the bottom with system icons and the date/time "1/5/2569".

- Link
- Email / Image
- Web / Embed
- Social**
- QR code

This flipbook will be deleted in 1 week. Login or register to keep it online for free.

Preview



Online Flipbook
 Created with the Heyzine flipbook maker

This is a preview. The result will vary depending on the social network and screen resolution

Edit

Share

- Facebook
- Twitter
- LinkedIn
- Reddit
- Snapchat
- WhatsApp
- Telegram
- Skype
- Pinterest
- Email
- Print

This flipbook will be deleted in 1 week. Login or register to keep it online for free.

innovation, forms of digital content, idea of digital content, digital content design and creation, trends of digital content

Knowledge about digital content, composition of digital content, innovation, forms of digital content, idea of digital content, digital content design and creation, trends of digital content

Sign Up

- Link
- Email / Image
- Web / Embed
- Social
- QR code**

This flipbook will be deleted in 1 week. Login or register to keep it online for free.

Design

- QR Code
- QR Logo

Preview



Share

- Copy image
- Download image
- Copy html code

This flipbook will be deleted in 1 week. Login or register to keep it online for free.

Knowledge about digital content, composition of digital content, innovation, forms of digital content, idea of digital content, digital content design and creation, trends of digital content

Knowledge about digital content, composition of digital content, innovation, forms of digital content, idea of digital content, digital content design and creation, trends of digital content

Sign Up

สามารถใช้กล้องถ่ายเข้าสู่ ebook ที่สร้างไว้
(ภายใน 1 สัปดาห์ที่สร้าง)






Convert Examples

English Log In Sign Up

Register

Sign Up with google

ลงทะเบียนใช้บัญชี pijayapongview
pijayapongview@gmail.com


Or use your email

Email
pijayapongview@gmail.com

Password
.....

Repeat password
.....

I agree to the [terms and conditions of use](#) and the [privacy policy](#)

Register

Customize Share flip

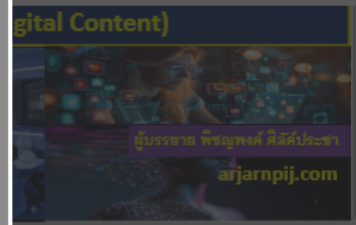
This flipbook will be deleted in 1 week. Login or re keep it online for free.

Sign Up



Flipbook maker

Convert a PDF of any size and customize page, slide and coverflow effects. Change pagination and much more.



magazines for free without ads or publication. Link, share or embed at no cost.



Navigation icons: trash, list, document, grid, list, search.

1 out of 5 free flipbooks in use

ดิจิทัลคอนเทนต์
May 1, 2026

ดิจิทัลคอนเทนต์ (ITB2303)
(Digital Content)

ผู้บรรยาย: ศ.

Save password?

Username:

Password:

You can use saved passwords on any device. They're saved to [Google Password Manager](#) for pijayapongview@gmail.com.



Navigation bar with icons for trash, list, document, grid, search, and buttons for 'Show all' and 'New flipbook'.

1 out of 5 free flipbooks in use [Subscribe](#)

Flipbook preview card titled 'ดิจิทัลคอนเทนต์' (Digital Content) with a date of May 1, 2026. The cover image shows a person in a futuristic setting with the text 'ดิจิทัลคอนเทนต์ (ITB2303) (Digital Content)' and 'ผู้บรรยาย ศ'.

<https://heyzine.com/flip-book/ec99bbadbe.html>



ตัวอย่างภาพนำไปใช้



โปรงฟ้า

หนุ่มานประสาณกาย





โปรงฟ้า

