

6 สมุนไพรไทย ช่วยลด ละ เลิกบุหรี่



①

หน้าดอกขาว

ร่วมกับการออกกำลังกาย
ช่วยลดบุหรี่ได้ 60%



②

มะนาว

เปลี่ยนรสชาติของบุหรี่ ลดการอยากนิโคติน



③

มะขามป้อม

ช่วยทำให้ร่างกายสดชื่น
ไม่อยากบุหรี่



④ โปรงฟ้า

ใบมีรสหวาน ทำให้รสชาติบุหรี่เปลี่ยนไป



⑥ ถานพลุ

ดอกแห้งช่วยทำให้ปากชา ลดการอยากบุหรี่



⑤ รางจืด

ช่วยล้างสารพิษนิโคตินในตับ



สายด่วนเลิกบุหรี่ โทรฟรี. 1600



กองสาธารณสุข
ฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข
อบจ.นราธิวาส