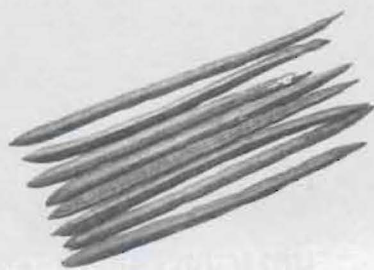




## สารบัญ

การพัฒนาผลิตภัณฑ์จากมะรุม.....	7
กินใบมะรุมให้ได้ประโยชน์.....	8
‘มะรุม’ หลากคุณค่าเป็นทั้งอาหารและยา.....	9
สรรพคุณของ ‘มะรุม’ .....	16
ประโยชน์ของ ‘น้ำมันมะรุม’ .....	27
ประโยชน์มากมีจาก ‘เมล็ดมะรุม’ .....	30
ประโยชน์จาก ‘ใบมะรุมสด’ .....	34
ตำรับยาสมุนไพรจาก ‘มะรุม’ .....	40
‘มะรุม’ คุณค่าทางโภชนาการ .....	46
ยาบำรุงร่างกาย ‘มะรุมผง’ .....	49
‘มะรุม’ พืชสมุนไพรเป็นที่นิยมและกำลังมาแรง.....	51
การนำส่วนต่างๆ ‘มะรุม’ มาปรุงอาหาร.....	59
เมนูอาหารจาก ‘มะรุม’ พืชผักสมุนไพรให้ความอร่อย.....	64
เส้น ‘บะหมี่มะรุม’ ทำกินก็ได้ ทำขายดี .....	91
‘มะรุม’ เครื่องดื่มสมุนไพร .....	94
‘มะรุม’ สมุนไพรสากล ในหลากหลายมุมมอง.....	96
มะรุมปลูกง่าย .....	101

‘ชามะรุม’ แก้ปัญหาปากนกกระจอก .....	102
บทยืนยัน จาก...ผู้เจ็บไข้ ผ่านการบำบัดด้วย ‘มะรุม’ .....	104
การทำใบมะรุมแห้งบดบรรจุแคปซูล ด้วยตนเอง .....	113
การทำน้ำให้สะอาดด้วย ‘เมล็ดมะรุมบด’ .....	118
หลีกเลี่ยงอาหารที่บั่นอายุ .....	122
การใช้ ‘มะรุม’ เป็นพืชสมุนไพรแต่ไม่ใช่ชื่ออย่าง ‘ยาวิเศษ’ .....	123
‘ชา’ ชนิดใดเหมาะกับคุณ .....	125
การเกษตร น้ำสกัดชีวภาพ ‘มะรุม’ .....	131
คุณสมบัติ ‘ลูกยอ’ .....	133
ชาลูกยอแก้อาการเครียด .....	141
น้ำลูกยอหมัก สูตรเร่งรัด .....	143
‘ยอ’ สูตรสมุนไพร เพื่อความงามตามธรรมชาติ .....	146
น้ำลูกยอ ‘มากคุณค่า’ .....	153
คุณค่าของน้ำลูกยอ .....	155
เมนูอาหารจาก ‘ยอ’ .....	157
ผลไม้ไทยมี ‘สารขจัด’ มะเร็ง, ต้อกระจก, หัวใจ .....	163
ธรรมชาติบำบัด ด้วย ‘อาหาร’ และ ‘พืชสมุนไพร’ .....	168



ชื่อ

16 ค.พ. 55

# สมุนไพรคุ้มครอง

# ขอ มะธม



เลขหมู่	613.2
	816
	2554
เลขทะเบียน	18740
วันที่	6/ก.พ. 2555

113631



เจ้าของ : สำนักพิมพ์พงษ์สาส์น

บรรณาธิการ, ผู้พิมพ์, ผู้โฆษณา : สมพงษ์ บัวแย้ม

กองบรรณาธิการ : อ.นวลละออง จันทรทวี, อ.ทัศนีย์ ไรจน์เรืองกุล

ศิลปกรรม : วรางคณา ดำรงธรรม และทีมงาน

สำนักงานติดต่อ : 43/15 หมู่ 1 หมู่บ้านไพโรดา 5 ซอยร่วมใจ แสมดำ

บางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150 โทร. 085-162-0225, 083-686-5352

พิมพ์ที่ : วรฤทธิการพิมพ์

