

สารบัญ

| | |
|---------------------------------|----------|
| คำนำสำนักพิมพ์ | (8) |
| คำนำผู้เขียน | (9) |
| รู้จักมะขาม | 1 |
| มะขาม “สมุนไพรรักษาโรค” | 9 |
| สูตรยาระบาย | 10 |
| สูตรแก้ท้องร่วง ท้องเดิน | 12 |
| สูตรแก้ร้อนใน กระหายน้ำ | 14 |
| สูตรบรรเทาอาการหวัด | 16 |
| สูตรแก้ไอ ขับเสมหะ | 18 |
| สูตรบรรเทาโรคความดันโลหิตสูง | 20 |
| สูตรขับลม แก้แน่นท้อง | 21 |
| สูตรรักษาแผลสด - แผลเปื่อย | 23 |
| สูตรขับพยาธิ | 24 |
| สูตรบรรเทาอาการผดผื่นตามผิวหนัง | 24 |
| สูตรแก้พิษแมลงกัดต่อย | 25 |
| คู่สุขภาพของคุณแม่่มือใหม่ | 26 |



| | |
|--|-----------|
| มะขามเพื่อ “ความงาม” | 29 |
| 5 ข้อเตือนใจการใช้มะขามเพื่อความงาม | 30 |
| สูตรพอกหน้าขาวใส - ลดหน้ามัน | 32 |
| สูตรพอกหน้าลดสิวและแก้ปัญหาผิวแห้งอักเสบ | 33 |
| สูตรพอกหน้าแก้ปัญหาคุดดำ | 35 |
| สูตรผิวกระจ่างใสด้วยมะขาม | 36 |
| สูตรแก้ผิวหมองคล้ำจากแสงแดด | 38 |
| สูตรแก้ริ้วรอยดำ | 40 |
| สูตรขัดส้นเท้าแตกให้เรียบเนียน | 41 |
| สูตรขัดเล็บมือและเล็บเท้า | 43 |
| สูตรฟันสวยด้วยมะขาม | 45 |
| สูตรแก้เหาและเชื้อราบนหนังศีรษะ | 46 |
| สูตรมะขามช่วยลดน้ำหนัก | 47 |
| ผลิตภัณฑ์สุขภาพจากมะขาม | 48 |
| มะขามคู่ครัวไทย | 51 |
| ประโยชน์จากมะขาม | 65 |

ข้อ

ประโยชน์มหัศจรรย์ : มะขาม

เลขหมู่ 615.32374

๗14

2558

เลขทะเบียน 20396

วันที่ 27 ก.ค. 2560

116940

ก ร ร อ ่ า น คื อ ร า ก ร ู า น ที่ ล ำ ค ัญ