

สารบัญ



คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(9)
รู้จักน้ำมันมะกอก	1
แม่งเกอร์ดน้ำมันมะกอก	3
ไขมันจากน้ำมันมะกอกพิเศษกว่าใคร	5
สารพัดเคล็ดลับแบบฉบับน้ำมันมะกอก	9
เลือกซื้อและเก็บรักษาน้ำมันมะกอก	12
น้ำมันมะกอกเพื่อสุขภาพ	15
ลดน้ำหนักด้วยน้ำมันมะกอก	16
น้ำมันมะกอกปราบคอเลสเตอรอลร้าย	19
น้ำมันมะกอกช่วยลดความดันโลหิตสูง	23
น้ำมันมะกอกปกป้องหัวใจ	26
น้ำมันมะกอกต้านเบาหวาน	30
น้ำมันมะกอกต้านมะเร็ง	33
น้ำมันมะกอกป้องกันกระดูกพรุน	36
น้ำมันมะกอกป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร	39
น้ำมันมะกอกเยียวยาอัลไซเมอร์	41

สารพันตำรับยาจากน้ำมันมะกอก	47
สูตรบรรเทาอาการบวมจากฟุ้งต่อย	48
สูตรกำจัดเหา	50
สูตรรักษาเมื่อมีแมลงเข้าหู	53
สูตรแก้เจ็บคอ	54
สูตรช่วยลดกลิ่นปาก	57
สูตรครีมน้ำมันมะกอก บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ	58
สูตรรักษาตาปลา	60
สูตรคืนความชุ่มชื้นให้ส้นเท้าแตก	62
สูตรสปาเท้า บำบัดอาการปวดเมื่อย	63
สูตรรักษาโรคน้ำกัดเท้า	65
สวยด้วยน้ำมันมะกอก	67
ผมสวยด้วยน้ำมันมะกอก	69
ผิวสวยหน้าใสด้วยน้ำมันมะกอก	85

ประโยชน์มหัศจรรย์ : น้ำมันมะกอก

เลขหมู่ 615.32387
ธ619
2559
เลขทะเบียน 20393
วันที่ 27/ก.ค. 2560

116937

การอ่าน คือ อร่ากฐานที่ล้ำคณ

การอ่าน คือ การพัฒนาตนเอง

ไม่ว่าหนังสือชนิดใด ยิ่งอ่านมากยิ่งรู้มาก

สามารถเปลี่ยนคนธรรมดา

ให้กลายเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆได้

- ธิษณา จรรยาชัยเลิศ