

# สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(9)

<b>กระเทียม...สมุนไพรของมนุษยชาติ</b>	<b>1</b>
สารอาหารมากประโยชน์ในกระเทียม	4
กลื่น เอกลักษณะประจำตัวกระเทียม	8
รู้ไว้ก่อนกินกระเทียม	12
รู้จักกระเทียมโทน	15
กระเทียมโทนดองสูตรโบราณ	16
ผลิตภัณฑ์กระเทียม	17
DIY ปลุกกระเทียมอย่างง่าย	23
<b>กระเทียมเพื่อสุขภาพดี</b>	<b>27</b>
กระเทียมลดไขมันในเลือด	28
สูตรกระเทียมโทนดองลดไขมันแบบโบราณ	31
กระเทียมช่วยหลอดเลือดหัวใจแข็งแรง	32
สูตรน้ำกระเทียม + มะนาวสลายไขมันในเส้นเลือด	35
สูตรกำจัดไขมันในหลอดเลือด	36
กระเทียมต้านมะเร็ง	39
กระเทียมยอดเยี่ยมเรื่องระบบย่อย	45
สูตรกระเทียมตำรับแพทย์แผนไทยลดอาการจุกเสียด	48
กระเทียมพื้นฟูทางเดินหายใจ	50
สูตรกระเทียมแก้ไข้หวัด	52
สูตรกระเทียมขับเสมหะ	53

กระเทียมบรรเทาหอบหืด	55
สูตรน้ำมันกระเทียมบรรเทาหอบหืด	57
กระเทียมป้องกันอัลไซเมอร์	59
สปาเกตตีกระเทียมบรอกโคลีบำรุงสมอง	60
ผิวหนังป่วย กระเทียมช่วยได้	61
สยบกลากเกลื้อนด้วยกระเทียม	63
สูตรรักษาเชื้อราที่เล็บ	63
กระเทียมเยียวยาเท้าป่วย	64
กระเทียม ยาฆ่าเชื้อจากธรรมชาติ	66
สูตรน้ำมันกระเทียมถ่ายพยาธิ	68
สูตรน้ำมันมะกอก + กระเทียมป้องกันพยาธิ	69
ล้างพิษด้วยกระเทียม	71
สูตรกระเทียมล้างพิษตับ	73
กระเทียมป้องกันโรคจากยุงและแมลง	74
<b>DIY สูตรสวยด้วยกระเทียม</b>	<b>79</b>
น้ำมันกระเทียมลดรอยแตกปลาย	80
สครับกระเทียมกำจัดสิวเสี้ยน	83
กระเทียม + มะเขือเทศคั้นผิวอ่อนเยาว์	85
กระเทียม + มะเขือเทศกระชับรูขุมขน	86
กระเทียมลบเลือนเหลือง	88
สูตรน้ำมันกระเทียมบำรุงผม	90
เส้นผมแข็งแรงด้วยกระเทียม	92
สูตรผมดกด้วยกระเทียม	93



ข้อ

# ประโยชน์มหัศจรรย์ : กระเทียม

เลขหมู่ 615.32433

ค361

เลขทะเบียน 2557 20400

วันที่ 27 ก.ค. 2560

116944

การอ่านคืออร่ามฐานที่ล้ำคัญ

การอ่านเป็นกิจกรรมที่น่าเบื่อสำหรับผู้ที่มีมองดู

แต่สำหรับผู้ที่กำลังอ่านอยู่นั้น

โลกทั้งโลกของเขากำลังเต็มไปด้วยความรู้

โลดแล่นไปด้วยความตื่นเต้น และเปี่ยมไปด้วยจินตนาการ

โลกของคนอ่านหนังสือจึงไม่มีคำว่าเบื่อ

-ผานิตา

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

1

3