

สารบัญ

ประโยชน์มหาศรรยงมึน

คำนำสำนักพิมพ์ (8)

คำนำผู้เขียน (9)



วมึน...อาหารเป็นยาสารพัดประโยชน์	1
ชนิดของวมึน	3
สารอาหารในวมึน	4
สรรพคุณทางยาของวมึน	4
ปริมาณวมึนที่ควรบริโภคในแต่ละวัน	5
DIY ปลุกวมึนกันเถอะ	6
วมึน...ยาดิสำหรับหูกอวัยะะ	9
นาที่ทองของการกินวมึน	10
วมึน...กินแล้ว (ตัว) หอม	13
วมึนชันตันอัลไซเมอร์	21
วมึนตันรุมมาทอยด์	32
วมึนลดเบาหวานชนิดที่สอง	35
วมึนชันตันมะเร็ง	37
วมึน สมุนไพรแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ	42
วมึนรักษาโรคกระเพาะอาหารอักเสบ	49
วมึนปราบผี	54
วมึนรักษาโรคสีดวงทวาร	57
วมึนแก้อากาการผิวหนัง	59
สูตรวมึนรักษาโรคในตำรายาไทย	62

สูตรขมิ้นชันแก้โรคนิว	62
สูตรขมิ้นชันแก้อาการตกเลือด	64
สูตรขมิ้นสดขับพยาธิ	65
สูตรขมิ้นชันบรรเทาหวัด	65
สูตรขมิ้นชันแก้ชันตุ	66
สูตรยาขมิ้นชันรักษาโรคฟัน	67
สูตรขมิ้นแก้อาการบวมซ้ำ	68
สูตรยาขมิ้นกันท้องถ่ายหลังคลอดบุตร	69

สารพัดสูตรสวยด้วยvบี

สูตรผมเงางามด้วยพลังขมิ้นและดอกไม้	73
สารพัดสูตรขมิ้นพอกหน้า	74
สูตรขมิ้นสดกระชับรูขุมขน	76
สูตรพอกหน้ารักษาสิวด้วยผงขมิ้น	77
สูตรขมิ้นนมสดรักษาสิวเสี้ยน	78
สูตรครีมขมิ้นสดรักษาสิวอุดตัน	79
สูตรครีมพอกหน้าขมิ้นว่านหางจระเข้รักษาสิว	80
สูตรบำรุงผิวเนียนขมิ้น นมสด ดินสอพอง	81
สูตรครีมพอกหน้าขมิ้นน้ำผึ้ง เติมความชุ่มชื้นให้ผิวแห้ง	82
ขัดผิวสวยด้วยขมิ้น	85
ครีมขัดผิวนุ่มขมิ้นนมสด	86
ครีมขัดผิวผ่องขมิ้นมะขามเปียก	87
ครีมขัดพื้นฟูผิวขมิ้นแป้งข้าวเจ้า	88
ครีมขัดผิวเนียนขมิ้นสมุนไพร	89
ครีมขัดผิวใสขมิ้นโยเกิร์ต	90
ขมิ้นแก้ปัญหาผิวเฉพาะจุด	91
สูตรขมิ้นน้ำแดงกวาลดรักแร้ดำ	92
สูตรขมิ้นแก้ผิวแตกลอก	93



ขอ

ประโยชน์มหาศจรรย : ขมิ้น

เลขหมู่ 615.32439
ข146
2557
เลขทะเบียน 20392
วันที่ 27/ก.ค. 2560
11/ค36

ก อ ร อ ่ าน คี อ ร าก ร ู าน ที่ ล ำ ค ัญ

การอ่านเป็นการต่อยอดความคิดเดิม
เพื่อให้ได้ความคิดใหม่ที่ก้าวไกลกว่า

-บรรจบ กำจัด

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

1

3