

สารบัญ

ไขมัน	11
กินไขมันชั้นกับนาฬิกาชีวิต	19
ไขมันผง ไขมันสด ดีทั้งนั้น	25
เพราะอะไร “ไขมัน” จึงมีสรรพคุณ	31
แก้แพ้แก้อักเสบและแก้ท้องอืด	37
คุณประโยชน์ของ Curcumin	
ป้องกันมะเร็งและเอตส์	43
ไขมันกับความงาม	47
• สูตรบำรุงผิว	49
• ครีมสมุนไพรไขมัน	50
• ยาทาผิวไขมัน	52
• ครีมขัด-พอกหน้าไขมัน	53
• แก้โรคภูมิแพ้	54
• แก้โรคอัลไซเมอร์	55
• รักษาโรคกระเพาะอาหาร	56
• ไขมันชั้นน้ำมันคลายเส้น	59



เมนูอาหาร	61
ไก่ต้มขมิ้น	61
ปลูกต้นด้วยมือเรา	65
ข่า	75
รักษาอาการแน่นจุกเสียดท้อง	81
รักษาเกสโตรน	85
ยาบำรุงเลือดสตรี	90
ยาแก้บวมทั้งตัวและบวมเท้า	91
แก้โรคหย่อนสมรรถภาพทางเพศ	92
เมนูอาหาร	95
น้ำข่า	95
ไก่ต้มข่า	97
น้ำพริกแกงเขียวหวาน	99
ปลูกต้นด้วยมือเรา	103
บรรณานุกรม	107

planB

ข้อ
11. 11. 54

สำนักพิมพ์ แพลนบี

ไขมัน-ข้าว สมุนไพรพื้นบ้านต้านโรค

ราคา 99 บาท

BSTI DEPT. OF SCIENCE SE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์



1110012745

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

มนตรี แสนสุข.

ไขมัน-ข้าว สมุนไพรพื้นบ้านต้านโรค.

- กรุงเทพฯ : แพลนบี, 2553

112 หน้า

1. สมุนไพร. 2. ไขมัน. 3. ข้าว I. ชื่อเรื่อง

615.321

ISBN 978-616-7203-06-5

เลขที่ 615.32439

เลขที่ N 15

2553

เลขทะเบียน 18024

วันที่ 12 มี.ค. 12554

105450

ที่ปรึกษาภาพรวม

ชรินทร์วิทย์ สาธุรักษ์ (น.บ.)

บรรณาธิการบริหาร

พิชัย โสภณภานันท์

บรรณาธิการต้นฉบับ

มนตรี แสนสุข

บรรณาธิการ

กวีสร่า โลกนิยม

กองบรรณาธิการ

อ้อม สิงข์ไข่มุก ปาติฉัตร ทิพย์คุณ

พิสูจน์อักษร

ลริตา ปรีกโมดม รสสุคนธ์ สงตระกูล

ออกแบบปก

ศิย์ ริชเนสส์

ศิลปกรรม

ศิย์ ริชเนสส์