

# สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(9)
ประโยชน์มหาศาล: น้ำมันมะพร้าว	1
มะพร้าว...ของดีจากบรรพบุรุษ	2
ไขมันจากน้ำมันมะพร้าวพิเศษอย่างไร	2
สูตรตั้งต้น...น้ำมันมะพร้าวอย่างง่าย	4
น้ำมันมะพร้าวเพื่อสุขภาพ (Coconut Oil for Health)	9
❖ ขับถ่ายดีด้วยน้ำมันมะพร้าว	10
❖ ลดน้ำหนักด้วยน้ำมันมะพร้าว	10
❖ น้ำมันมะพร้าวเพิ่มไขมันดี	12
❖ น้ำมันมะพร้าวเพิ่มภูมิคุ้มกัน & ต้านเชื้อ	15
❖ สู้เชื้ออักเสบด้วยน้ำมันมะพร้าว	15
❖ น้ำมันมะพร้าวบำบัดไทรอยด์	17
❖ น้ำมันมะพร้าวเยียวยาอัลไซเมอร์	21
❖ น้ำมันมะพร้าวต้านเบาหวาน	27
❖ น้ำมันมะพร้าวฟื้นฟูสุขภาพไต	32
❖ ออยล์พูลลิ่ง	35
น้ำมันมะพร้าวในฐานะยาสามัญประจำบ้าน (Coconut Oil First Aid)	41
❖ พิษตาเทา	42
❖ แก้วปวดเมื่อย	42
❖ บรรเทาอาการแผลน้ำร้อนลวก	45
❖ ซ้ำเชื้อเริม	48

# พืชผักบำบัดโรคภัย

❖	ปลอบประโลมผิวใหม่เด็ด	51
❖	กิน ต้ม ดม ทา บรรเทาหวัด	52
❖	สารพัดสูตรเยียวยาเท้าป่วย	53
	DIY สูตรสวยด้วยน้ำมันมะพร้าว (DIY Coconut Oil Beauty Recipes)	59
❖	ผมสวยด้วยน้ำมันมะพร้าว	60
	สูตรบำรุงผมชั้นพื้นฐาน	61
	สูตรผมตกดำเป็นธรรมชาติ	62
	สูตรสำหรับผมแห้งเสีย	63
	หยุดผมร่วงด้วยทรีตเมนต์น้ำมันมะพร้าว	65
	สูตรครีมหมักผม ฟิ้นฟูผมหลังออกแดด	67
❖	น้ำมันมะพร้าวบำรุงผิวพรรณ	71
	น้ำมันมะพร้าวรักษาผิว	72
	บรรเทาผิวหน้าลอกแห้ง	73
	สμανผิวป้องกันหน้าท้องแตกลาย	73
	วิปครีมมอยส์เจอไรเซอร์น้ำมันมะพร้าว	74
	โลชั่นน้ำมันมะพร้าวแท้	76
	ไนต์ครีมน้ำมันมะพร้าวอ่อนวัยผิว	79
	สบู่น้ำมันมะพร้าว	81
	สครับน้ำมันมะพร้าวสูตรผิวใส	85
	ริ้วขาสวยด้วยแวกซ์น้ำมันมะพร้าว	87
	อายไลเนอร์น้ำมันมะพร้าว	89
	มาสคาราน้ำมันมะพร้าว	91
	ลิปบาล์มน้ำมันมะพร้าว	93

ขอ

ประโยชน์มหัศจรรย์: น้ำมันมะพร้าว

บริษัทในเครือ  
บ้านมะพร้าว

เลขหมู่ 615.3245  
๗361  
2557  
เลขทะเบียน 2๐394  
วันที่ 27 ก.ค. 2560

116938

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

หากการกินอาหารสามารถกำจัดความหิวโหยทางร่างกายของมนุษย์ได้ การอ่านหนังสือก็สามารถกำจัดความหิวโหยทางจินตนาการ ความคิด และจิตวิญญาณได้เช่นกัน

-ผานิต ธาระสุข

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

1

3