

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
การแพทย์บูรณาการ	7
สัญญาณโรค	19
เบต้ากลูแคน	34
แมกนีเซียม	40
น้ำมันปลา	50
การแพทย์ชีวโมเลกุล	66
ความดันสูง	82
ไมเกรน	96
นอนไม่หลับ / เครียด / ซึมเศร้า	104
สิว	119
ฝ้า	127
ครีมกันแดด	139
อนุมูลอิสระ	149
สารต้านอนุมูลอิสระ	156
ชะลอชรา	163
อกสวย	169
เคล็ดลับผิวสวย	174
หย่อนสมรรถภาพทางเพศ	179
อ้วน	193
เบาหวาน	206
โรคหัวใจและหลอดเลือด	217
น้ำมันมะพร้าว	227
คำแนะนำดีๆ	240
คำศัพท์ในแวดวง	245
เอกสารอ้างอิง	277