

คู่มือ
วางแผนดีท็อกซ์
แบบครบวงจร
ที่ทุกคน
ควรมีไว้

๒๘ ดีท็อกซ์ Total Detox Plan ไบเบิล

ชาร์เมน แยมส์ลีย์ : เขียน
ธีร์ ทิพกฤต : แปล

★
ทำความสะอาดและฟื้นฟูพลัง
ให้แก่ร่างกายของคุณ
แล้วคอยพบกับ
ความแตกต่าง
ภายใน 7 วัน!!

สารบัญ

คำนิยาม	(9)
คำแนะนำนักพิมพ์	(12)

detox basics 3

การล้างพิษคืออะไร	5
ชนิดทั้ง ออกกำลังกาย และเสริมสร้างพลังงาน	10
ใครบ้างที่ต้องล้างพิษ	12
ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับร่างกาย	16
การออกกำลังกาย : ขยับเขยื้อน	22

detox foods 29

อาหารปลอดสารพิษ	30
สมุนไพรและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	35
เครื่องดื่มล้างพิษ	42
สูตรเครื่องดื่ม	51

detox plans 57

ดีท็อกซ์ 24 ชั่วโมง	58
ดีท็อกซ์ดับ 3 วัน	70
ดีท็อกซ์ครบวงจร 3 วัน	82
ดีท็อกซ์เลิกบุหรี่	99
ดีท็อกซ์ครบวงจร 7 วัน	113

detox body treatments 147

วางแผนเสริมความงาม	149
ทรีตเมนต์ที่บ้าน	164
ดีท็อกซ์ใบหน้าเองที่บ้าน	172
ชาวน้ำ/การอบไอน้ำ	186

mind and spirit detox 191

อายุรเวท	192
อโรมาเทอราปี	196
การนั่งสมาธิ	200
ดอกไม้บำบัด	203
การบำบัดด้วยพลังและจักระ	206
ดีท็อกซ์จิตใจสุดสัปดาห์	212

clinic treatments 221

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสปาเพื่อการดีท็อกซ์	222
ทาลาสโซเทอราปี (Thalassotherapy)	224
โปรแกรมสปาแบบธรรมชาติบำบัด	226
สปาธรรมชาติบำบัด	
แบบโฮมีโอพาธี (Homeopathic Spa)	229
การบำบัดเพื่อดีท็อกซ์	233
เกี่ยวกับผู้เขียน	245