

คำนำสำนักพิมพ์	3
คำนำผู้เขียน	4
บทนำ	8
บทที่ 1 ร่างกายของมนุษย์	12
1.1 ระบบต่างๆ ในร่างกาย	13
1.2 ระบบหมุนเวียนโลหิตและน้ำเหลือง	17
1.3 ระบบย่อยอาหาร	21
บทที่ 2 การล้างพิษออกจากร่างกายโดยตับ หรือที่เรียกกันว่า "การล้างพิษตับ"	28
2.1 ตับและถุงน้ำดีกับการล้างพิษ	29
2.2 ขั้นตอนการล้างพิษ	45
บทที่ 3 ล้างพิษตับ 3 สูตร	81
3.1 ตารางปฏิบัติตัวแต่ละช่วงเวลาของการ ล้างพิษ โดยเปรียบเทียบ 3 สูตร	82
3.2 ตารางเปรียบเทียบความแตกต่าง ข้อบ่งชี้การล้างพิษตับ 3 สูตร	90
3.3 ประสิทธิภาพในการล้างพิษตับ	96
บทที่ 4 การล้างพิษดีต่อสุขภาพอย่างไร	103
4.1 คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ที่สูงเกิน คือบ่อเกิดโรค	108
4.2 ความดันโลหิตสูงและความดันโลหิตต่ำ	118

4.3 โรคหัวใจ	119
4.4 โรคเบาหวาน	122
4.5 ภูมิแพ้	124
4.6 โรคลำไส้รั่ว	127
4.7 ผลจากการล้างพิษ	141

กรณีศึกษา คุณบานฤทัย สุนทรถาวร

บทที่ 5 การล้างพิษของชมรมชีวโรคนา	148
-----------------------------------	-----

5.1 พฤติกรรมแบบไหนควรล้างพิษบ้าง	151
5.2 ข้อควรพิจารณาในการตัดสินใจล้างพิษบ้าง	157
5.3 กำหนดการล้างพิษ 3 วัน	161
5.4 การล้างพิษทางช่องปาก (oil pulling)	168
5.5 การไล่พิษออกทางผิวหนัง (พอกหน้า แช่มือ แช่เท้า)	171
5.6 การขูดผิวหนังเพื่อขับพิษ (กัวซา)	174

ภาคผนวก	184
---------	-----

- ประวัติผู้ค้นพบเทคนิคล้างพิษฉบับ	185
อาจารย์แก่นฟ้า แสนเมือง	
- ประวัติผู้เขียน วันชัย สุนทรถาวร	190

บรรณานุกรม	194
------------	-----