

สารบัญ

บทนำ: ทุกอย่างเชื่อมโยง	15
ภาค 1 ความจริงเรื่องพลังงาน	29
บทที่ 1	
สุขภาพแบบแยกส่วนกับสุขภาพที่ยึดพลังงานเป็นศูนย์กลาง	30
บทที่ 2	
พลังงานเลยคือต้นตอก่อโรค	59
บทที่ 3	
เชื่อตัวเอง อย่าเชื่อหมอ	96
ภาค 2 สร้างพลังงานดี	115
บทที่ 4	
ร่างกายมีคำตอบ: อ่านผลเลือดจากอุปกรณ์สวมติดตัวให้เข้าใจจริง	116
บทที่ 5	
หลักหกข้อของการกินให้ได้พลังงานดี	166

บทที่ 6	
เลือกสรรอาหารให้พลังงานดี	195
บทที่ 7	
เคาเรนนาฟิกาชีวภาพ: แสงสว่าง การนอน และเวลากิน	257
บทที่ 8	
เติมเต็มสิ่งซึ่งชีวิตสมัยใหม่พรากไป: การเคลื่อนไหว อุณหภูมิ และชีวิตไร้สารพิษ	286
บทที่ 9	
ความไม่กลัว: พลังงานดีระดับสูงสุด	322
 ภาค 3 แผนสร้างพลังงานดี	 353
 ภาค 4 สูตรอาหารสร้างพลังงานดี	 411
 กิตติกรรมประกาศ	 468
 เกี่ยวกับผู้เขียน	 471