

ล้างพิษตับ

ฟื้นฟูสุขภาพด้วยวิธีธรรมชาติ



สารบัญ

บทนำ: ทำไมต้องล้างพิษตับ?	3
บทที่ 1: ตับคืออะไร ทำไมจึงสำคัญกับชีวิต	4
บทที่ 2: พิษในร่างกายมาจากไหน?	11
บทที่ 3: ผลเสียของการมีพิษสะสมในตับ	17
บทที่ 4: หลักการล้างพิษตับอย่างปลอดภัย	25
บทที่ 5: การปรับพฤติกรรมเพื่อให้ตับแข็งแรง	32
บทที่ 6: อาหารบำรุงตับที่ควรบริโภคเป็นประจำ	39
บทที่ 7: การออกกำลังกายช่วยล้างพิษได้อย่างไร	47
บทที่ 8: สมุนไพรช่วยล้างพิษตับ ฟื้นฟูอย่างปลอดภัยด้วยธรรมชาติ	53

บทนำ

ตับคืออวัยวะสำคัญที่ทำหน้าที่ขจัดสารพิษและ
รักษาสมดุลร่างกาย หากตับทำงานหนักเกินไปอาจนำไปสู่
ปัญหาสุขภาพมากมาย อีบุ๊กเล่มนี้จะพาคุณเรียนรู้วิธีล้างพิษ
ตับอย่างปลอดภัยด้วยแนวทางธรรมชาติ เพื่อการฟื้นฟู
สุขภาพแบบยั่งยืน