

C

L

E

A

N

James
Hamblin

พรนริศร์
สีลาอากรณ์
แปล

วิทยาศาสตร์พืชนิ่งแนวใหม่
เพื่อสุขภาพและความงามแบบ ‘น้อยแต่่มาก’

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

61657358

012568399

122699682



สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANG MAI UNIVERSITY LIBRARY



BOOKSCAPE

สารบัญ

บทนำ	8
I. ไร่เมล็ด	18
II. ชำระล้างให้บริสุทธิ์	44
III. ฟองฟอด	62
IV. เปล่งประกาย	94
V. ล้างพิษ	122
VI. สดทอน	148
VII. ฟุ้งกระจาย	176
VIII. โพรไบโอติก	198
IX. สดชื่น	228
บทส่งท้าย	254
กิตติกรรมประกาศ	260
เอกสารอ้างอิง	261