

หมอชาวบ้าน

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook



ฟ้าทะลายโจร กับการระบาดของโควิด-๑๙

อย่าดูแคลน โควิด-๑๙
(อย่าประมาท การ์ดอย่าตก)

ดูแลตนเองอย่างไรดี
ในผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน (ตอนที่ ๑ : ปฐมบท)

อ.อยู่ในเรือนไฟ
ชวนหาอย่างไร ต้านภัยเอ็นซีดี,
พีเอ็ม ๒.๕, ไวรัสโคโรนา ฯลฯ

โรคสมองเสื่อม
ป้องกันดีกว่ารักษา

เพศหลากหลาย
(เรื่องเพศที่ไม่ได้เป็นแบบที่เราคิด)

**อาหารและสมุนไพร
กระตุ้นน้ำนมหลังคลอด**
ตามศาสตร์แพทย์แผนจีน

๔๐
คาถากันลัม
สำหรับปู่สูงอายุ
คนไข้หัวเราะ คุณทอมที่รัก

๕๒
ถึงไม่สูบบุหรี่
ก็สามารถเป็นมะเร็งปอดได้
เรื่องน่ารู้

๗๗
เคล็ดลับกับ
พินปloom
ผู้สูงอายุ

**การเปลี่ยนใหญ่
หลังภัยโควิด**
การเปลี่ยนที่นำไปสู่
ความสุขจับพลัน
และสร้างแผ่นดินสุขภาวะ
(คุยกับผู้อ่าน หน้า ๓)



ขอเชิญชวนท่านผู้อ่าน

สนับสนุน

นิตยสารหมอชาวบ้าน
ให้อยู่คู่สังคมไทยอย่างยั่งยืน



**กิจกรรมพิเศษ!! สำหรับนักอ่าน
ลุ้นรับรางวัล!! แจกทุกเดือน**
ตั้งแต่ กันยายน-ธันวาคม 2563

รางวัล ภาพวาดพระบรมสาทิสลักษณ์ในหลวง รัชกาลที่ 9 เทคนิคชาร์โคล ผลงานโดย
อ. ดินหิน รักพงษ์โสภณ **จำนวน 1 รางวัล / 1 เดือน** มูลค่ารวม 50,000 บาท

รางวัล สมาชิกอุปถัมภ์นิตยสารหมอชาวบ้าน 1 ปี **จำนวน 10 รางวัล / 1 เดือน** มูลค่ารวม 6,500 บาท

กติกาเพื่อเข้าร่วมลุ้นรับรางวัล

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทกำหนด

- 1.กดไลค์ กดติดตาม ในเพจ FACE BOOK ชื่อ **ภูมิพุกษา Poompuksa**
- 2.แชร์รูปกิจกรรมในเพจ FACE BOOK ชื่อ **ภูมิพุกษา Poompuksa**
ลงไทม์ไลน์ของคุณพร้อมติดแฮชแท็ก (#) #นิตยสารหมอชาวบ้าน
#สนุนไพรภูมิพุกษา ตั้งค่าโพสต์เป็นสาธารณะ
- 3.แชร์รูปกิจกรรมในเพจ FACE BOOK ชื่อ **สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน**
ลงไทม์ไลน์ของคุณพร้อมติดแฮชแท็ก (#) #นิตยสารหมอชาวบ้าน
#สนุนไพรภูมิพุกษา ตั้งค่าโพสต์เป็นสาธารณะ
- 4.แคปหน้าจอกิจกรรม ในข้อ 1 ข้อ 2 และข้อ 3 ส่งมาที่ Line@
- 5.ทำครบตามกติกาทั้ง 4 ข้อ มีสิทธิ์ลุ้นรับรางวัลทันที!!



LINE Line ID : @poompuksa

จับรางวัลผู้โชคดีทุกเดือน

ตั้งแต่ เดือน กันยายน-ธันวาคม 2563 ให้ติดตามผลการ
จับรางวัล ได้ที่เพจ FACE BOOK **ภูมิพุกษา Poompuksa**
และเพจ FACE BOOK **สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน**

ตารางวันประกาศผลผู้โชคดี		
ครั้งที่	เดือนที่ร่วมกิจกรรม	วันประกาศผล
1	กันยายน 63	วันที่ 5 ตุลาคม 63
2	ตุลาคม 63	วันที่ 5 พฤศจิกายน 63
3	พฤศจิกายน 63	วันที่ 5 ธันวาคม 63
4	ธันวาคม 63	วันที่ 5 มกราคม 64

สนับสนุนรางวัลโดย



ภูมิพุกษา
POOMPUKSA



ยาสีฟันสมุนไพร ภูมิพุกษา



แชมพูเปลี่ยนสีผมสมุนไพร ภูมิพุกษา



www.poompuksa.com



ภูมิพุกษา Poompuksa



poompuksa



096-889-1999



084-360-0124



084-360-0125



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

Life's simple 7

ลดเสี่ยง เลี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด

คนไทย ป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดมากถึง 432,943 คน

เสียชีวิตปีละ 21,000 คน

เฉลี่ยวันละ 57 คน

(ข้อมูล ณ วันที่ 16 กันยายน 2561)



การสูบบุหรี่

เป็นต้นเหตุของโรคหัวใจและมะเร็งปอด
ควรเลิกสูบบุหรี่เพื่อสุขภาพของคุณ
และคนรอบข้าง

น้ำหนัก

ควรควบคุมน้ำหนักให้สมส่วน
ดัชนีมวลกายไม่เกิน 23.0 กก./ม²

ระดับไขมันในเลือด

ระดับไขมันหรือคอเลสเตอรอล
ไม่ควรเกิน 200 มก.%

ระดับความดันโลหิต

ควบคุมให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
ไม่เกิน 120/80 มม.ปรอท

โภชนาการ

รับประทานอาหารที่ให้แคลอรีเพียงพอ
เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย
โดยการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม

สร้างสุขภาพที่ดีย่างง่าย ๆ

Life's simple 7

การออกกำลังกาย

ช่วยเพิ่มศักยภาพการทำงานของหัวใจ
ปอดและระบบไหลเวียนของเลือด
ควรออกกำลังกายเป็นประจำ

ระดับน้ำตาลในเลือด

สำหรับผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป
ควรตรวจระดับน้ำตาลอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
ค่าระดับน้ำตาลควรต่ำกว่า 100 มก./ดล.

ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ โทร. 0 2590 3867 เผยแพร่โดย : สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค

DDC
กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

กองโรคไม่ติดต่อ

Division of Non Communicable Diseases



Google Play



App Store



สายด่วน
กรมควบคุมโรค

1422

ยาสานักประจำบ้าน

ยาแผนโบราณทะเบียนยาเลขที่ G224/50

ยาฟ้าทะลายโจรสกัด ชนิดแคปซูล FA-THALAI-JONE EXTRACT CAPSULE

บรรเทาอาการเจ็บคอ



ชาวละออ
KHAOLAOR

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร
เสริมอาหารดีเด่น
ระดับชาติปี 60

Houttuynia Extract
Yeast Beta Glucan
L-Ascorbic acid



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ชาวละออ พลุขาวสกัดพลัส Plukaow Extract Plus Dietary Supplement Product

เสริมภูมิคุ้มกัน บรรเทาอาการหวัด

อยู่บ้าน... ใส่ใจสุขภาพ
สู้ไวรัสด้วย



ผลิตภัณฑ์สารสกัด
จากสมุนไพรไทย

“ใช้รับประทาน บำรุงร่างกาย”



สปอร์เห็ดหลินจือ ที่กระเทาะเปลือกแล้ว ชนิดแคปซูล

CRACKED SHELL LINGZHI
SPORES CAPSULE

ยาเห็ดหลินจือสกัด ชนิดแคปซูล

LINGZHI EXTRACT CAPSULE



สกัดจาก “กระเทียมสดของไทย” ให้อัลลิซินสูง

ผลิตภัณฑ์สมุนไพรเสริมอาหาร
ดีเด่นระดับชาติ ปี 59

อลิเซีย 5000

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

เลือกคุณภาพ เลือกชาวละออ

KHAOLAOR LABORATORIES CO., LTD.
Tel: 02 425 1188 E-mail: info@khaolaor.com

f ชาวละออเภสัช

@khaolaor (เล่นโซเชียลมีเดีย)

📷 klo.ig

🌐 Khaolaor.com



ชาวละออได้รับรางวัล
อ.ย ควอลิตี้ อวอร์ด 6 สมัย
และรางวัลพิเศษคุณภาพดีเด่น 3 ปีต่อเนื่อง



การเปลี่ยนใหญ่ หลังภัยโควิด

การเปลี่ยนที่นำไปสู่
ความสุขฉับพลัน (Instant Happiness)
และสร้างแผ่นดินสุภาพะ

สถาบันพระปกเกล้ากำลังจัดทำหนังสือ KPI YEAR ๒๕๖๓ ว่าด้วยการปรับตัวครั้งใหญ่ของสังคมไทยหลังภัยโควิด

การปรับอะไรจึงจะถือว่าการปรับใหญ่ที่สุด

คำตอบคือการปรับ “ทิวทัศน์”

ทิวทัศน์แปลว่าการเห็น ถ้าเห็นถูกต้อง ตามความเป็นจริงก็เรียกว่า **สัมมาทิวทัศน์** ถ้าเห็นผิดไปจากความจริงก็ เรียกว่า **มิจฉาทิวทัศน์**

โลกวิกฤต รวมทั้งเกิดภัยโควิดด้วย ก็เพราะมิจฉาทิวทัศน์ หรือการเห็นผิด คือ เห็นผิดจากความจริงตามธรรมชาติ

ความจริงก็คือธรรมชาติหรือสรรพสิ่งล้วนเชื่อมโยงเป็นองค์รวม (wholeness) หนึ่งเดียวกัน แต่มนุษย์เห็นเป็นส่วนๆ หรือเห็นแบบแยกส่วน ไม่เห็นความเป็นทั้งหมดเดียวกัน เช่น เห็นต้นไม้และสรรพสัตว์ แยกจากมนุษย์ เห็นมนุษย์แยกเป็นเขาเป็นเรา ไม่เห็นว่าคนทั้งหมด และธรรมชาติทั้งหมดเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน

เมื่อเห็นดังนั้นจึงทำการแบบแยกส่วน เอาตัวเป็นตัวตั้ง ไม่คำนึงถึงคนอื่นและสิ่งอื่น เมื่อทำแบบแยกส่วนก็นำไปสู่การทำลายคนอื่น



ถ่ายภาพ : Kritsak Taramas@123rf.com

นิตยสารหมอชาวบ้าน
ดำเนินงานโดยมิได้มุ่งหวัง
กำไรทางการค้า
คณะบรรณาธิการ
และผู้เขียนทุกท่าน
ช่วยกันทำเป็นวิทยาทาน
โดยมิได้รับค่าตอบแทน
ใดๆ ทั้งสิ้น เพราะมี
จุดมุ่งหมายร่วมกัน
ที่จะถ่ายทอดวิทยากร
ไปสู่ประชาชนให้มากที่สุด
รายได้หลังจากหักค่า
ใช้จ่ายและเสียภาษี
นำไปใช้ในกิจกรรม
สาธารณประโยชน์ต่างๆ



และสิ่งอื่น ทำให้เสียสมดุลระหว่างการอยู่ร่วมกัน ทั้งระหว่างคนกับคนและคนกับสิ่งแวดล้อม วิกฤตโลกปัจจุบันคือการเสียสมดุลอย่างรุนแรง อันเกิดจากความคิดแบบแยกส่วนและทำแบบแยกส่วน

ฉะนั้น การปรับใหญ่และลึกที่สุด คือ **การปรับวิธีให้เป็นความจริงว่าสรรพสิ่ง เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน** เนื่องจากธรรมชาติที่เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันนั้นใหญ่โตไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อจิตของเราเข้าถึงธรรมชาติที่ใหญ่โต จิตของเราจึงขยายกลายเป็น**จิตใหญ่** หลุดออกจากความเป็นจิตเล็กที่ติดอยู่ในความคับแคบเฉพาะส่วน

การติดอยู่ในความคับแคบก็เหมือนติดคุก ขาดอิสรภาพ ขาดศักยภาพ ไม่มีความสุข แต่เมื่อจิตหลุดออกจากความคับแคบเฉพาะส่วนไปเป็นจิตใหญ่ มีอิสระ มีศักยภาพในตัว จึงเกิดความสุขอันเหลือล้น

จะยกตัวอย่างที่ยกบ่อยๆ เพราะเป็นรูปธรรมที่เห็นได้ด้วย คือ

เมื่อมนุษย์อวกาศชื่อ Edgar Mitchell ยืนอยู่บนดวงจันทร์ มองลงเห็นโลกทั้งใบลอยฟ่องอยู่ในอวกาศ เขากลับมายังโลก เป็นคนที่เปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง กล่าวคือ กลายเป็นคนที่เบาเนื้อเบาตัว มีอิสระ มีความสุขอย่างลึกล้ำ ประสบความงามอันล้นเหลือในทุกสิ่งทุกอย่าง และเกิดมิติจิตอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง



เรียกว่า เกิดจิตสำนึกใหม่ (New Consciousness) อันเกิดจากการเห็นหรือเข้าถึงความจริงของความเป็นหนึ่งเดียวของโลกทั้งใบ



นี่คือการปรับเปลี่ยนที่ลึกที่สุด คือปรับการเห็นหรือทิวทัศน์ การเห็นแบบแยกส่วน มาเป็น เห็นความเป็นหนึ่งเดียวกันของทั้งหมด ทำให้เกิดความสุขอย่างฉับพลันทันที และไม่ตรีจิตอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสมดุลง ทั้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติแวดล้อม



ที่มาภาพ : tavidom@123rf.com

การเกิดจิตสำนึกใหม่ บางคนก็เรียกว่า **การปฏิวัติจิตสำนึก** บางคนก็เรียกว่า **การตื่นรู้ (Awakening)** คือรู้ความจริงของธรรมชาติ

บางคนก็เรียกว่า การเข้าถึงธรรม (ชาติ) อาจจะมีชื่ออื่นๆ อีกมากมาย มีวิธีการที่หลากหลาย อันจะนำไปสู่การตื่นรู้ การศึกษาเพื่อการตื่นรู้เรียกกันว่า จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) ก็มี

การตื่นรู้ (Awakening) จะเป็นระเบียบวาระที่ใหญ่ที่สุดของมนุษยชาติหลังภัยโควิด มีแรงจูงใจสูงมากที่จะชักนำให้เกิด ได้แก่ ความสุขอันล้นเหลืออันเป็นผลเบื้องต้น และไม่ตรีจิตอันไพศาลจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสมดุลง ทั้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติแวดล้อมในที่สุด

ธรรมชาติได้สร้างสมองของมนุษย์ที่มีศักยภาพในการตื่นรู้ คือส่วนที่เรียกว่า Prefrontal cortex อยู่หลังหน้าผาก รอการใช้ของมนุษย์มาเนิ่นนาน บัดนี้เป็นโอกาส

ดร. เวศวิระ

สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

บรรณาธิการนิตยสารหมอบ้าน

โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170
E-mail : productMCB@hotmail.com
www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุภาพ

คณะบรรณาธิการ

กวี คงกิตติพงษ์
ศ.นพ.เกษียร ภัทธานนท์
แก้ว วิฑูรย์เรียม
คมสัน ทินกร ณ อยุธยา
รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร
ผศ.เนตรนาภา ชุมทอง
นพ.ประพจน์ เกตุรังกาส
ดร.ภก.ยงศักดิ์ ตันติปัญญ
วีรพงษ์ เกรียงสินยศ
ศิริพร โกสุม
ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิพงศ์
สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์
รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลกรทิพย์
พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

ประธานงาน นฤมล ลิ้มปิไต่พงษ์
ณิลดา สุขชา

ศิลปกรรม อติศร จินดาอนันต์ยศ
สุธาทิพย์ รักพิช

โฆษณา เอกชัย ศิลาสาน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด
โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป



คุยกับผู้อ่าน

๓

การเปลี่ยนใหญ่หลังภัยโควิด

การเปลี่ยนที่นำไปสู่ความสุขฉบับพลัน
(Instant Happiness) และสร้างแผ่นดิน
สุขภาวะ

บอกเล่าเก้าสิบ

๘

อานิสงส์ของการเรียนรู้จากการปฏิบัติ

เรื่องเด่น

๑๒

ฟ้าทะลายโจร

กับการระบาดของโควิด-๑๙

แพทย์แผนจีน

๑๙

อาหารและสมุนไพร

กระตุ้นน้ำนมหลังคลอด

ตามศาสตร์แพทย์แผนจีน

ถนนสุขภาพ

๒๒

อย่าดูแคลน “โควิด-๑๙”

ก้าวทันสุขภาพ

๒๖

อ.อยู่ในเรือนไฟ ขาวน่าอย่างไร ด้านภัย
เอ็นซีดี, พีเอ็ม ๒.๕, ไวรัสโคโรนา

บทความพิเศษ

๓๑

ปลูกผม โดยใช้เส้นขนส่วนอื่น
ที่ไม่ใช่ผมจากศีรษะ

พุดจากยาหมอบ

๓๓

แพทย์ทั่วไป แพทย์เฉพาะทาง

เข้าใจไกลโรค

๓๔

โรคสมองเสื่อม

คนไข้หัวใจระ คุณหมอที่รัก

๔๐

คาถากันลัม

เข้ครัว

๔๕

สาครู้ให้หนู

ต้นไม้-ใบหญ้า

๔๘

พยับหมอก

โยคะศาสตร์

๕๐

รากของการฝึกทำอาสนะ



**เรื่องน่ารู้**

ถึงไม่สูบบุหรี่

ก็สามารถเป็นมะเร็งปอดได้

โรคน่ารู้

ดูแลตนเองอย่างไรดี

ในผู้ที่เป็โรคเบาหวาน

(ตอนที่ ๑ : ปฐมบท)

เรื่องของผิว

ดูแลผิวให้สุขภาพดีในช่วงหน้าฝน

บนเส้นทางชีวิต

ประโยชน์และความเสี่ยง

จากวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีใหม่

ต่อสังคมไทย

คุยกับจิตแพทย์

เพศหลากหลาย

ผู้สูงอายุ

เคล็ดลับกับฟันปลอม

สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์

โครงการสนับสนุน

นิตยสารหมอชาวบ้าน

๕๓

๕๖

๖๑

๖๕

๗๓

๗๗

๗๙

๘๐

**ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก
นิตยสารหมอชาวบ้าน**☐ สมาชิกใหม่ วันที่สมัคร..... เริ่มตั้งแต่เดือน.....☐ ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....

(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลด้านล่าง)

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิคนิตยสารหมอชาวบ้าน

☐ สมาชิก 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 720 บาท**สิทธิพิเศษ** สมาชิกจะได้รับส่วนลด **15%**

เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ.หมอชาวบ้าน

☐ สมาชิกอุปถัมภ์ 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 650 บาทบริจาคให้ ☐ วัด☐ โรงเรียน☐ เรือนจำ☐ อื่นๆ

(หรือให้จัดหาให้)

**ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกใบเสร็จ**

ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / บริษัท

ที่อยู่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน.....

ซอย..... ถนน.....

แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ / มือถือ

ข้อมูลส่วนบุคคล อายุ.....ปี อาชีพ.....

ชำระค่าสมัครโดย☐ ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน☐ ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขางานประดิษฐ์☐ ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามาริบัติ☐ ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิษฐ์☐ ธนาคารดี ส่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิษฐ์****โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง****

พร้อมเพย์

บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
ID: 0105030519101**ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน**

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาก็ (เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line ID : thaihealthbook.com

2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170

3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด

36/6 ถ.ประดิษฐ์ ช.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2278-1616, 08-6992-0875 www.thaihealthbook.com



Line ID : thaihealthbook.com