

“กายฟิต จิตดี มีปัญญา”

ด้วยเทคนิค 3 อ.



จัดโดย

กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก

ณ โรงแรมเอเชีย แอร์พอร์ท

(ศูนย์การค้าเซียร์ รังสิต)

วันพฤหัสบดี ที่ 22 ธ.ค. 2561

โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิษฐ์

“กายฟิต จิตดี มีปัญญา”

ด้วยเทคนิค 3 อ.

อ.

อาหาร

การใช้หลักอาหาร 12 กลุ่ม

เพื่อลดความอ้วน

กลุ่มเส้นใย

และ

ช่วยในการฟื้นฟูไต



มาทำความรู้จักกับอาหาร 12 กลุ่ม

เรียงจากพลังงานน้อย → มาก

เพื่อนำมาลดความอ้วน



โดยนายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิษฐ์

กลุ่ม 1 อาหารไม่ให้อาการเลย

เริ่มต้นมื้ออาหาร
ด้วยกลุ่มนี้

น้ำ

หลากหลาย



ไฟเบอร์

หลากหลาย



บีซี ไฟเบอร์วิต

เจลลี่

หลากหลาย



Wellness เจลลี่

หิวบุก

หลากหลาย



ผลิตภัณฑ์จาก
Wellness

โดยนายแพทย์บุญชัย อิศราพิธิษฐ์

กลุ่ม 2 อาหารให้พลังงานต่ำมาก

กลุ่ม พืชกินใบ,กินดอก

อาหารกลุ่มกินใบ

ผักกินใบต่างๆ



กินดอก



ดอกแค,ดอกสะเดา,ดอกโสน

กินครึ่งหนึ่งของความอึดก่อน
อาหารอื่น
ร่วมกับกลุ่ม 3,4

ใบไม้กินได้



กลุ่มให้แป้งต่ำมากไฟเบอร์สูง

กลุ่ม 3

อาหารให้พลังงานต่ำ

กลุ่ม

พืชกินผัก,กินผล ,กินหัว

กลุ่มกินผล

ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา พริก แตงกวา
บวบ น้ำเต้า มะเขือยาว มะเขือเปาะ



กินครึ่งหนึ่งของความอิ่ม
ก่อนอาหารอื่น
ร่วมกับกลุ่ม 2,4

กลุ่มกินหัว

แก่นตะวัน จิง ข่า กระชาย แครอท หัวไชเท้า



กลุ่มให้แป้งต่ำไฟเบอร์สูง

กลุ่ม 4

อาหารให้พลังงานปานกลาง

กลุ่ม

ผลไม้สุกแล้วไม่หวาน

แอปเปิ้ล



หลักสังเกตสุกแล้วไม่หวาน

สตาลิ-



ฝรั่ง

พุทรา



แก้วมังกร



กินครึ่งหนึ่งของความอิ่ม
ก่อนอาหารอื่น

ร่วมกับกลุ่ม 2,3

ชมพู่



มะม่วงดิบ, มะละกอดิบ

กลุ่มผลไม้ที่ให้แป้งปานกลาง น้ำตาลต่ำ

กลุ่ม 5

อาหารให้พลังงานปานกลาง แป้งต่ำ, ไขมันต่ำ

กลุ่ม โปรตีนสูง,

เห็ดต่างๆ

ไฟเบอร์สูง ไม่มีไขมัน

ไข่ต้ม, ไข่ตุ๋น

ไม่มีไฟเบอร์

เนื้อปลาไม่ติดมัน

ไม่มีไฟเบอร์

เนื้อสัตว์ปีกไม่ติดมัน

ไม่มีไฟเบอร์

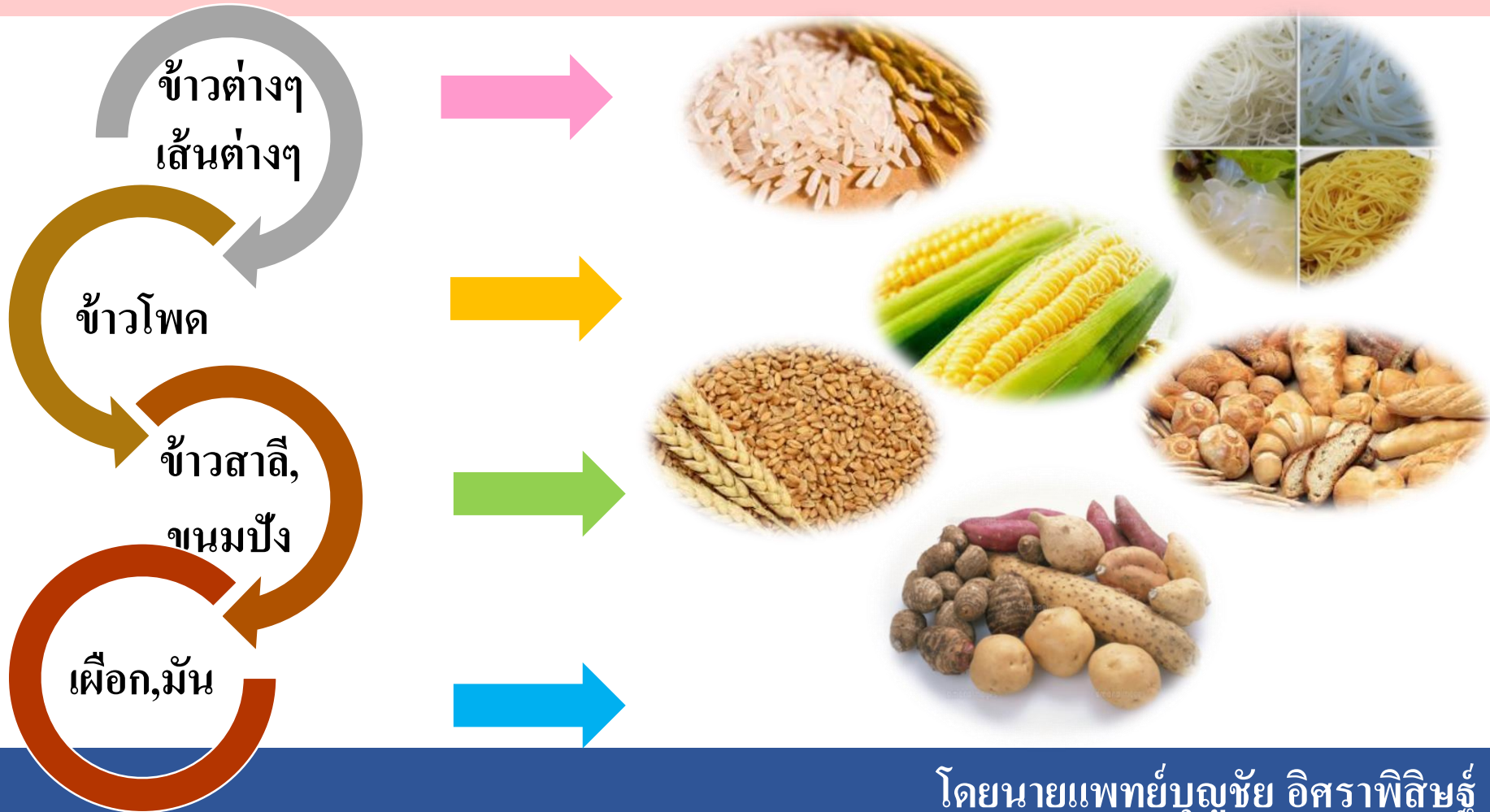
*กลุ่มอร่อย...อิมมานนำมากิน
ร่วมกับกลุ่ม 2,3 ทำเป็นกับข้าว*



กลุ่ม 6 อาหารให้พลังงานค่อนข้างสูง

กลุ่ม ข้าว, เผือก, มัน

กลุ่มธัญพืชพวกข้าวและพืชกินหัวบางชนิดที่ให้แป้งสูงไฟเบอร์ต่ำ



กลุ่ม 7

อาหารให้พลังงานสูง

กลุ่ม

ผลไม้สุกแล้วหวาน

และน้ำหวาน

กลุ่มผลไม้ที่แป้งสูงน้ำตาลปานกลาง

หมู่ 7/1 พวกกลุ่มสุกแล้วหวาน

มะม่วงสุก

มะละกอสุก



กล้วยสุก



สับปะรด



หมู่ 7/2 พวกกลุ่มน้ำหวาน

แตงโม



ส้มเขียวหวาน



กลุ่ม 8

อาหารให้พลังงานสูงมาก

กลุ่ม

ผลไม้หวานมาก

กลุ่มผลไม้ที่ให้แป้งสูงน้ำตาลสูง

ทุเรียน



ลิ้นจี่



น้อยหน่า



ลำไย



ขนุน



เงาะ



กลุ่ม 9

อาหารให้พลังงานสูงมากๆ

กลุ่ม

ขนมหวานต่างๆ

กลุ่มขนมต่างๆที่ให้แป้งสูงมากและมีน้ำตาลสูงมาก

ขนมไทยต่างๆ



ขนมต่างประเทศต่างๆ



โดยนายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิทธิ์

กลุ่ม 10

อาหารให้พลังงานสูงมากๆ

กลุ่ม

เครื่องดื่ม

น้ำตาลสูง

กลุ่มเครื่องดื่มต่างๆรวมทั้งน้ำผลไม้
ให้น้ำตาลสูงมากและเข้าสู่กระแสเลือดรวดเร็วมาก



เครื่องดื่มน้ำตาลอัดลม ชาเขียว ชูกำลัง เกลือแร่
น้ำผลไม้คั้น น้ำผลไม้บรรจุกล่อง



กลุ่ม 11

อาหารให้พลังงานสูงมากๆ แป้ง-ไขมันสูง

กลุ่ม โปรตีน-

กลุ่มธัญพืชไขมันสูงและกลุ่มเนื้อสัตว์ไขมันสูง
มีโปรตีนมากและมีไขมันสูง

เมล็ดมะม่วงหิมพานต์



ธัญพืชไขมันสูง



อัลมอนด์



ธัญพืชแป้งสูง



ธัญพืชดำ



ธัญพืชแดง

หมูสามชั้น



เนื้อติดมัน



กลุ่ม 12 อาหารให้พลังงานสูงสุด

กลุ่มไขมันสกัด

กลุ่มไขมันสกัดทั้งจากพืชและจากสัตว์

น้ำมันพืชต่างๆ(ผ่านกรรมวิธี)

น้ำมันจากสัตว์ปีกและสัตว์เลี้ยวตุก
ด้วยนม

กะทิ(น้ำมันมะพร้าว) น้ำมันปลา
น้ำมันมะกอก



อ.

อารมณ์

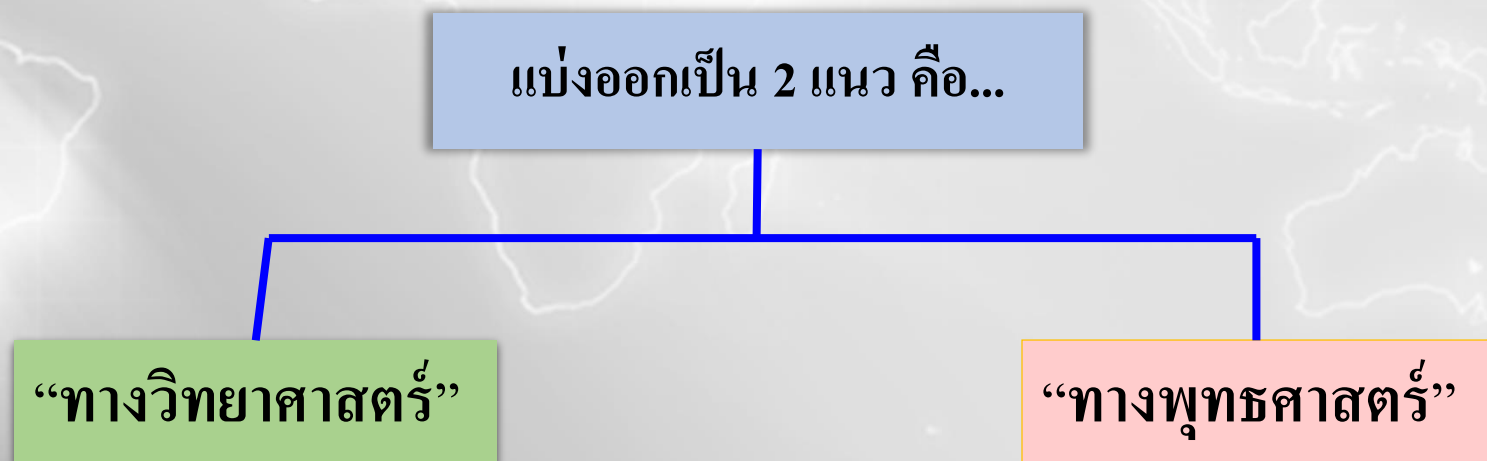


พลังจิตพิชิตโรค

โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิษฐ์

การขจัดพิษออกจากจิตเพื่อก่อให้เกิด “จิตอายุวัฒนะ”

จิต...เป็นนามธรรม...ไม่มีตัวตนให้จับต้องได้...การที่จะอธิบายให้เกิดความเข้าใจในสิ่งที่เป็นนามธรรม...จะต้องใช้วิธีเปรียบเทียบกับ...ข้อมูลเดิมที่เรามีอยู่...ซึ่งเรามีความคุ้นเคยและเข้าใจเป็นอย่างดี



การขจัดพิษออกจากจิตเพื่อก่อให้เกิด “จิตอายุวัฒนะ”

“จิต” คืออะไร?

“จิต” เป็นพลังงานเร้นลับตามธรรมชาติอีกชนิดหนึ่ง... ที่เกิดขึ้นเฉพาะในสิ่งมีชีวิต... ซึ่งเป็นเรื่องยากที่คน โดยทั่วไป... จะเข้าใจถึงความมึนอยู่ของมัน... ซึ่งเข้าใจได้ยากกว่า พลังงานจากสนามแม่เหล็ก... เพราะเรื่องที่เกิดขึ้นในตัวเรา... คนเราทำความเข้าใจได้ยากกว่าเรื่องที่เกิดภายนอกตัวเรา



การขจัดพิษออกจากจิตเพื่อก่อให้เกิด “จิตอายุวัฒนะ”

“จิต” คืออะไร?

การอธิบายเรื่อง “จิต” ว่าเป็นพลังงานชนิดหนึ่ง...ต้องอาศัยความรู้จาก 2 แหล่งคือ

จากนักวิทยาศาสตร์

จากพระพุทธเจ้า



การขจัดพิษออกจากจิตเพื่อก่อให้เกิด “จิตอายุวัฒนะ”

“จิต” มาควบคุม “ร่างกาย” ได้ **อย่างไร?** อธิบายได้
2 แนวทางคือ

1. ตามแนวทางวิทยาศาสตร์...ทางจิต (ทางวิทยาศาสตร์)

2. ตามแนวทางพุทธศาสตร์ (ทางธรรม)

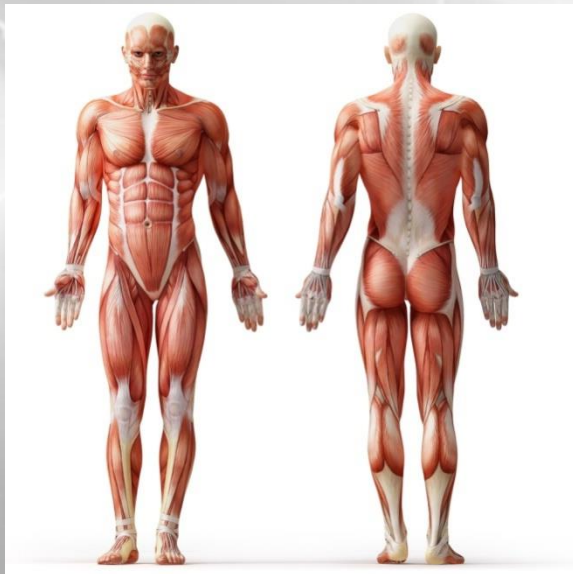


การขจัดพิษออกจากจิตเพื่อก่อให้เกิด “จิตอายุวัฒนะ”

1. ตามแนวทางวิทยาศาสตร์...ทางจิต (ทางวิทยาศาสตร์)

สิ่งมีชีวิตที่เป็นสัตว์ชั้นสูง (รวมมนุษย์ด้วย) ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

1.ร่างกาย (Body)



2.จิต (Mind)



การขจัดพิษออกจากจิตเพื่อก่อให้เกิด “จิตอายุวัฒนะ”

จิต ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

จิตสำนึก (Conscious)



จิตใต้สำนึก (Subconscious)

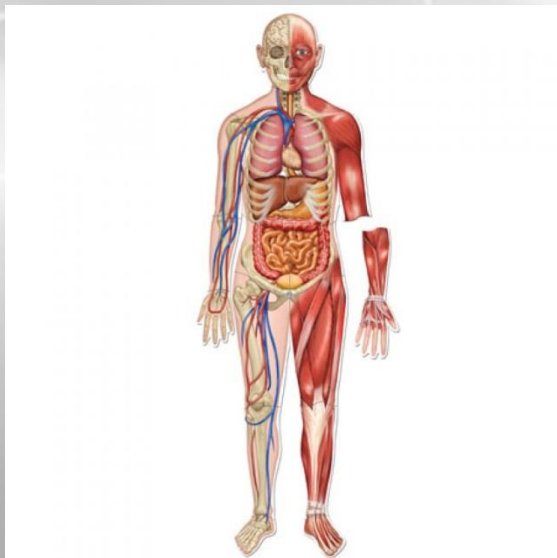


การขจัดพิษออกจากจิตเพื่อก่อให้เกิด “จิตอายุวัฒนะ”

2. ตามแนวทางพุทธศาสตร์ (ทางธรรม)

สิ่งมีชีวิตที่เป็นสัตว์ชั้นสูง (รวมมนุษย์ด้วย) ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

1. รูปชั้น



2. นามชั้น



การขจัดพิษออกจากจิตเพื่อก่อให้เกิด “จิตอายุวัฒนะ”

“ทางธรรม”...แบ่ง “นามชั้น” ออกเป็น 4 ส่วน คือ

สัญญาชั้น

สังขารชั้น

เวทนาชั้น

วิญญาณชั้น

“จิตทางวิทยาศาสตร์” จับคู่กับ “จิตทางธรรม” คือ “นามชั้น” ดังนี้

จิตสำนึก = วิญญาณชั้น

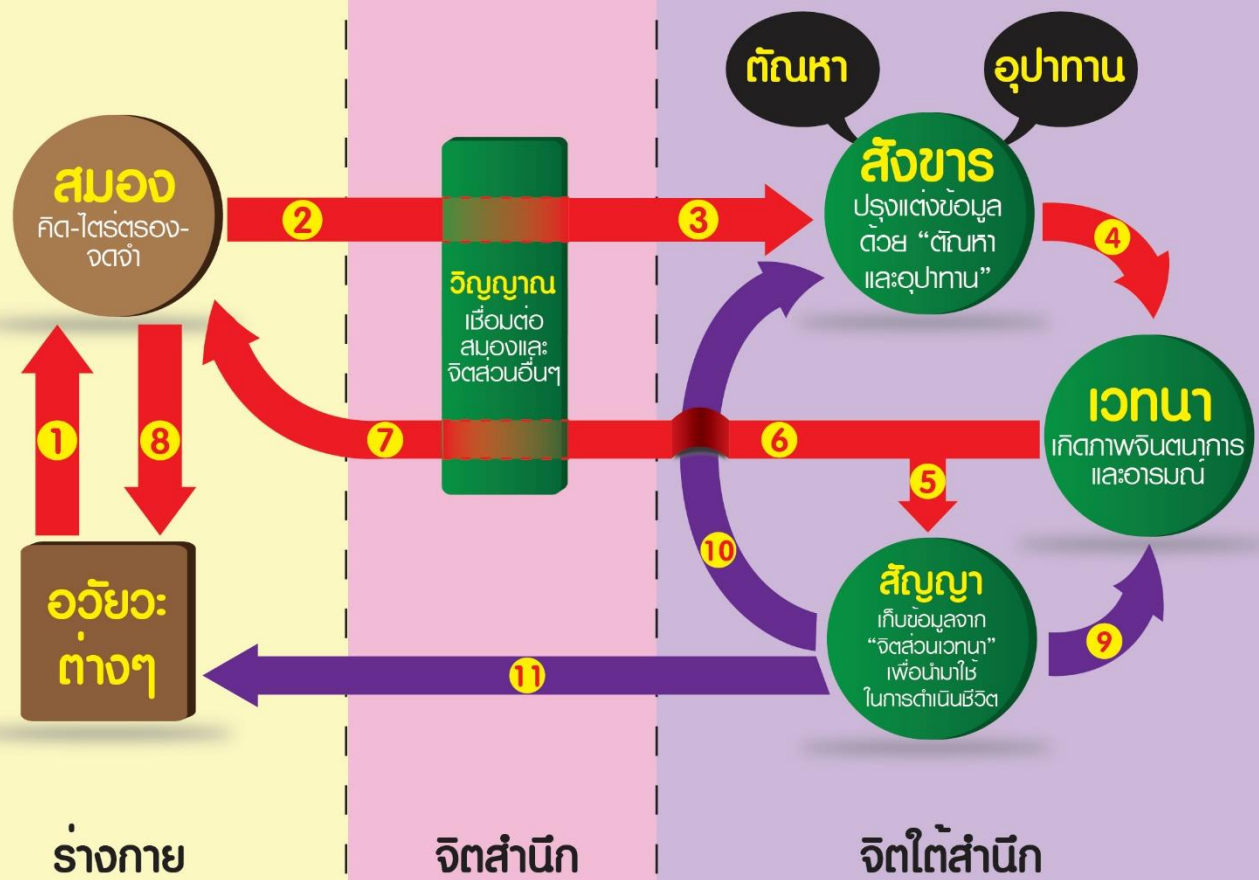
จิตใต้สำนึก = สังขารชั้น + เวทนาชั้น + สัญญาชั้น



การขจัดพิษออกจากจิตเพื่อก่อให้เกิด “จิตอายุวัฒนะ”

แผนผังแสดงการทำงานของขั้น 5 “ในการดำเนินชีวิตตามปกติ”

1



1. “อวัยวะต่างๆ” ส่งข้อมูลจากประสาทสัมผัสทั้งห้าเข้าสู่ “สมอง”
2. “สมอง” ส่งข้อมูลจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ที่พบบนโลกเข้าสู่ “การคิด-ไตร่ตรอง” เข้าสู่ “จิตส่วนวิญญาณ”
3. “จิตส่วนวิญญาณ” ส่งข้อมูลจากข้อ 2 เข้าไปปรุงแต่งข้อมูลใน “จิตส่วนสังขาร”
4. “จิตส่วนสังขาร” นำข้อมูลจากข้อ 3 มาปรุงแต่งข้อมูลด้วย “ตักขหาและอุปาทาน” เพื่อส่งต่อไปที่ “จิตส่วนเวทนา”
5. “จิตส่วนเวทนา” ส่งภาพจินตนาการและอารมณ์ที่เกิดขึ้นเข้าสู่ “จิตส่วนสัญญา”
6. “จิตส่วนเวทนา” ส่งภาพจินตนาการและอารมณ์ที่เกิดขึ้นเข้าสู่ “จิตส่วนวิญญาณ”
7. “จิตส่วนวิญญาณ” ส่งภาพจินตนาการและอารมณ์ที่เกิดขึ้นเข้าสู่ “สมอง”
8. “สมอง” มีคำสั่งเชิงปฏิกิริยา จากข้อมูลข้อ 7 ไปสั่งอวัยวะต่างๆนำไปปฏิบัติ
9. “จิตส่วนสัญญา” ส่งข้อมูลที่เก็บไว้ที่ “จิตส่วนสัญญา” ไปสั่ง “จิตส่วนสังขาร”
10. “จิตส่วนสัญญา” ส่งข้อมูลไปที่ “จิตส่วนสังขาร” เพื่อไปปรุงแต่งด้วย “ตักขหาและอุปาทาน”
11. “จิตส่วนสัญญา” มีคำสั่งให้เซลล์ในอวัยวะต่างๆทั้งร่างกายปฏิบัติตามโดยที่เราไม่รู้สึกรับรู้เพราะมันผ่าน “จิตส่วนวิญญาณ”

โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิธิษฐ์



**อาหารบำบัดภูมิแพ้
แพ้ภูมิ และมะเร็ง**

สูตรศูนย์ธรรมชาติบำบัดเวสแควร์

อาหารส่งเสริมโรคภูมิแพ้ ภูมิ และมะเร็ง



อาหารพิชิตโรคภูมิแพ้ ภูมิ และมะเร็ง



โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิทธิ์

อาหารส่งเสริมโรคภูมิแพ้ ภูมิแพ้ และมะเร็ง

อาหารน้ำตาลสูง

อาหารผัดทอดด้วยน้ำมัน

เนื้อสัตว์เคี้ยวลูกด้วยนมและน้ำมัน

สารทนอมอาหารและสารปรุงแต่งรสบางชนิด



โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิทธิ์

อาหารพืช โรคภูมิแพ้ แพ้ภูมิ และมะเร็ง

- ผักสด ผลไม้สดที่มี รสไม่หวาน

พืชกินใบทุกชนิด



กลุ่ม2

พืชกินหัว-ผล(บางชนิด)



กลุ่ม 3

ผลไม้บางชนิด



กลุ่ม4

โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิษฐ์

วิตามิน สารอาหาร สารสกัดสมุนไพร

เพื่อบำบัดภูมิแพ้ แพ้ภูมิ และมะเร็ง

สูตรศูนย์ธรรมชาติบำบัดเวดเนสแคร์



กลุ่มเครื่องดื่มที่ให้พลังงานต่ำ และมีประโยชน์สูง



น้ำผักผลไม้ดิब्



น้ำชุกรโรส



น้ำคลอโรฟิลล์



นมส้มแขก



นมชมพู



นมถั่วขาว



เบญจเฮอร์บ (BENJA HERB)

ประกอบด้วย

- ♦ ผักเชียงดา
- ♦ ผดมะระขี้นก
- ♦ เมล็ดอกอสมเซ็ช
- ♦ ต้นตำดิง
- ♦ งามดำ



ซีวีโอ (CVO)

ประกอบด้วย

- ♦ น้ำมันเคช
- ♦ น้ำมันปลา
- ♦ น้ำมันโบริจ
- ♦ น้ำมันกระเทียม
- ♦ โคเอ็นไซม์ คิวเท็น

ซีเอเอ (CAA)

ประกอบด้วย

- ♦ โปรตีนสกัดจากถั่วเหลือง
- ♦ สารสกัดจากทับทิม
- ♦ สารสกัดจากลูกชิต
- ♦ สารสกัดจากชาเขียว
- ♦ สารสกัดจากเมล็ดอกสนฝรั่งเศ็ด
- ♦ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น
- ♦ สารสกัดจากพริกไทยดำ
- ♦ สารสกัดจากงาดำ
- ♦ แอล-อาร์จินีน
- ♦ แอล-ไลซีน



ซีเอเค (CAK)

ประกอบด้วย

- ♦ สารสกัดจากพุดทาว
- ♦ เห็ดชิตาเกะชนิดผง
- ♦ สารสกัดจากจมูกข้าวสาลี
- ♦ สำหรับสตรีไปรูตินำชนิดผง
- ♦ สารสกัดจากเห็ดหลินจือแดง
- ♦ สารสกัดจากโสม
- ♦ สารสกัดจากดอกดาวเรือง
- ♦ สารสกัดแอลต้าแซนทีนจากสำหรับสตรีแดง
- ♦ เห็ดไมตาเกะ
- ♦ เห็ดหัวลิง



BC Amino ประกอบด้วย

Isolate Soy Protein / ไอโซเลท ซอย โปรตีน

Hydrolysed Whey Protein / ไฮโดรไลซ์เวย์โปรตีน

Isolate Whey Protein Isolate / ไอโซเลทเวย์โปรตีน

L-Glutamine / แอล-กลูตามีน

L-Lysine / แอล-ไลซีน

L-Leucine / แอล-ลูซีน

L-Valine / แอล-วาเลีน

L-Phenylalanine / แอล-ฟีนิลอะลานีน



BC Amino ประกอบด้วย

L-Isoleucine / แอล-ไอโซลิวซีน

L-Methionine / แอล-เมทไธโอนีน

L-Arginine / แอล-อาร์จินีน

Premix Vitamin / วิตามินรวม

Inactive Ingredient

Sucralose / ซูคราโลส

Acesulfame-K / อะซึลซัลเฟม-เค

Coffee Flavour / กลิ่นกาแฟ



BC Fiber Vit ประกอบด้วย

Isolate soy protein / ไอโซเลท ซอย โปรตีน

Coffee powder / ผงกาแฟ

Polydextrose / โพลีเด็กซ์โตรอส

Inulin / อินูลิน

Taurine / ทอรีน

Psyllium husk powder / เทียนเกล็ดหอย



BC Fiber Vit ประกอบด้วย

L-Phenylalanine / แอล-ฟีนิลอะลานีน

Xylo-oligosaccharide 35 % / ไชโลโอลิโกแซกคาไรด์

Premix Vitamin / วิตามินรวม

Inactive Ingredient

Maltodextrin / มอลโทเดกซ์ทริน

Sucralose / ซูคราโลส

Acesulfame-K / อะซีซัลเฟม-เค





VITAMIN C-1000

วิตามิน C จากธรรมชาติ
แบบ Time Release
1,000 มก.



จีทีแอล (GTL)

ประกอบด้วย

- ♦ แอล-กลูตาไมโนน
- ♦ สารสกัดจากแอมป์เปิ้ล
- ♦ สารสกัดจากอาร์ทีโชก
- ♦ สารสกัดจากดอกคำฝอย

S-curmin (Complex)



ประกอบด้วย

- ขมิ้นชัน
- สมอไทย
- สมอพิเภก
- มะขามป้อม

การอบสมุนไพรมะเร็ง

เพื่อบำบัดภูมิแพ้ แพ้ภูมิ และมะเร็ง

สูตรศูนย์ธรรมชาติบำบัดเวดเนสแคร์

ห้องอบสมุนไพรสด

ศูนย์ธรรมชาติบำบัดเวลเนสแคร์



การบำบัด โรคภูมิแพ้ แพ้ภูมิ และมะเร็ง ของศูนย์ธรรมชาติบำบัดเวดเนสแคร์

เพื่อให้เป็นแบบอย่างสำหรับผู้รับการอบรม
ได้ใช้เป็นแนวทางในการรักษาตัวเอง



โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิทธิ์

1. การจัดรูปแบบที่พักอาศัยให้เหมาะสม

- รูปแบบโรงพยาบาล

- รูปแบบรีสอร์ท

โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิธิษฐ์

การจัดรูปแบบที่พักอาศัยให้เหมาะสม (ต่อ)

- รูปแบบโรงพยาบาล



โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิษฐ์

การจัดรูปแบบที่พักออาศัยให้เหมาะสม (ต่อ)

- รูปแบบโรงพยาบาล



โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิธิษฐ์

การจัดรูปแบบที่พักอาศัยให้เหมาะสม (ต่อ)

- รูปแบบโรงพยาบาล



โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิธิษฐ์

การจัดรูปแบบที่พักอาศัยให้เหมาะสม (ต่อ)

- รูปแบบรีสอร์ท



โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิธิษฐ์

การจัดรูปแบบที่พักอาศัยที่เหมาะสม (ต่อ)

- รูปแบบรีสอร์ท



โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิธิษฐ์

การจัดรูปแบบที่พักอาศัยให้เหมาะสม (ต่อ)

- รูปแบบรีสอร์ท



โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิทธิ์

การปรับสภาพจิตใจให้มีความสุข

- ขจัดภาระใจให้ออกไปจากจิตใจ



โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิทธิ์

3. การจัดให้มีกิจกรรมระหว่างวัน

- กิจกรรมให้จิตใจสงบสุขผ่อนคลาย

1

• ใส่บาตรพระตอนเช้า



2

• การฝึกจิตตโยคะ



3

• กิจกรรมกลุ่ม

4

• ทำวัตรเย็น

5

• ดนตรีบำบัด



โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิทธิ์

3. การจัดให้มีกิจกรรมระหว่างวัน (ต่อ)

- กิจกรรมนันทนาการให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส

1

• ร้องเพลงคาราโอเกะ

2

• การเล่นเกมต่างๆ

3

• การเต้นรำลีลาศ

4

• การนวดและสปา

5

• การนำเที่ยว



โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิทธิ์

5. การขจัดไขมันจากกรรมวิธีต่างๆ

(ต่อ)

- กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายให้แข็งแรง



1

- การออกกำลังกายตอนเช้า

2

- การอบสมุนไพรสดในห้องอบไอน้ำขนาดใหญ่

3

- การออกกำลังกายด้วยกีฬาที่เหมาะสม

4

- การออกกำลังกายในสระว่ายน้ำ



โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิทธิ์

4. การจัดการรักษาด้วยการใช้อาหารเป็นยา

- ส่งเสริมให้รับประทานอาหารพิชิตมะเร็ง
- งดรับประทานอาหารส่งเสริมมะเร็ง
- จัดเมนูให้อร่อยหลากหลาย
- มีความรู้กลับไปดูแลตัวเองที่บ้าน

โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิธิษฐ์

5. การรักษาด้วยสารเสริมอาหาร

- สารเสริมภูมิคุ้มกันตามะเร็ง
- สารหมุนเวียนน้ำเหลือง
- สารปรับสภาพเลือดให้เป็นด่าง
- สารเพิ่มระดับออกซิเจนในเลือด
- สมุนไพรรักษามะเร็ง

โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิทธิ์

อ.

ออกกำลังกาย

ต้องออกกำลังกายอย่างน้อย ... วันละ 30 นาที



ต้องออกกำลังกายอย่างน้อย ... วันละ 30 นาที

ผลดีของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

- ช่วยให้โกรทฮอร์โมนและคอเลสเตอรอลชนิดดีเพิ่มขึ้น รวมทั้งทำให้คอเลสเตอรอลตัวร้ายและไตรกลีเซอไรด์ต่ำลง
1. ปอดและหัวใจทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น
 2. ทำให้ระบบกล้ามเนื้อและกระดูกทำงานได้ดีขึ้น
 3. ทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดและน้ำเหลืองทำงานดีขึ้น

ต้องออกกำลังกายอย่างน้อย ... วันละ 30 นาที

4. ทำให้กลุ่มอาการเมตาบอลิกซินโดรมดีขึ้นทุกโรคอย่างชัดเจน

5. ทำให้อารมณ์แจ่มใส คลายเครียด ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น

6. ทำให้ภูมิต้านทานโรคดีขึ้น

ขอให้ทุกท่าน มีสุขภาพที่ดี



โดย นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิทธิ์