

ใครไม่ป่วย ยกมือขึ้น ฉบับ พกพา



รวบรวมโรคนอกฮิตที่คนไทยป่วยบ่อยที่สุด



ร่วมเผยแพร่
หนังสือดีเพื่อคนไทย



เขียนโดย หมอแดง • หมอนัท ดี อโรคยา

ใครไม่ป่วย ยกมือขึ้น ฉบับ พกพา



เรื่องกล้วยๆ เริ่มต้นด้วยตัวเอง

รวบรวมโรคยอดฮิตที่คนไทยป่วยบ่อยที่สุด



เขียนโดย หมอแดง • หมอนัก ตี อโรคยา



พิมพ์ครั้งแรก สิงหาคม 2554 ราคา 135 บาท
ข้อมูลทางบรรณานุกรมของห้องสมุดแห่งชาติ
หมอลแฉง หมอนัท.
ใครไม่ป่วยก็มีมือขึ้น ฉบับพกพา.-- กรุงเทพฯ : เนชั่นบุ๊คส์, 2554. 140 หน้า.
1. กระเพาะอาหาร-- โรค. I. ชื่อเรื่อง.
616.33
ISBN 978-616-515-138-2

เจ้าของผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ประธานที่ปรึกษา

ธนาชัย ชีรพัฒน์วงศ์

ที่ปรึกษา

ดร.วงศ์ศิริ สังขวาสี มียาจิ

ประธานกรรมการบริษัท

ธนะชัย สันติชัยกุล

กรรมการผู้อำนวยการ

เกษรี กาญจนะวณิชย์

กรรมการผู้จัดการ

ดร.นันทพร วงษ์เชษฐา

ผู้จัดการกองบรรณาธิการอาวุโส

รุจิเศษ ศุภรัตน์

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

จิราวรรณ นันทพงษ์

ปก/รูปเล่ม

กฤษณา แก้วประเสริฐ

ภาพประกอบ

วไลลักษณ์ ผลเพิ่ม

กราฟิก

อรเทพ เสริมธนะพัฒกุล

ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด

ตรีเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

ฝ่ายขาย

สุภาพรัตน์ จันทร์นุ้ม, จารุวรรณ นาคบำรุง,

เพชร เนตรพระวงศ์

ฝ่ายการตลาด

นันทวัน อรุณนิมิตกุล

สำนักงาน เลขที่ 1854 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2338-3694-6 โทรสาร 0-2338-3986, www.nationbook.com

พิมพ์ที่ บริษัท เนชั่น พริ้นติ้ง เซอร์วิส จำกัด 167/5 หมู่ 4 ถนนบางนา-ตราด กม. 29.5 ตำบลบางป่อ
อำเภอบางป่อ จังหวัดสมุทรปราการ 10560 โทรศัพท์ 0-2313-4405-6 โทรสาร 0-2313-4445

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2554 โดย บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่าจะรูปแบบหรือวิธีการใดๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาคัดค้านัด หน้าสลับ หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้
จากร้านที่ท่านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2338-3694-6

บุคคลหรือองค์กรใดสนใจสั่งซื้อหนังสือเล่มนี้จำนวนมาก โปรดติดต่อ บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน)
เลขที่ 1 อาคารสิวะดล ชั้น 4 ถนนคอนเวนนต์ สี่ลม บางรัก กรุงเทพฯ 10500 ติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าพิเศษ
โทรศัพท์ 08-3688-4971 หรือ 08-3688-4978

ร่วมแสดงความคิดเห็นได้ที่ csbooksmile@cpall.co.th

คำนำ BOOK SMILE

“อโรคา ยา ประมา ลากา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”
แม้สังคมปัจจุบันจะก้าวหน้าไปเพียงใด การกินอยู่ที่เร่งรีบเพื่อแข่งขัน
กับเวลากลับเร่งเร้าทำร้ายทำลายสุขภาพของเราโดยไม่รู้ตัว หันมาให้
ความสนใจกับประโยชน์ของธรรมชาติ และรู้จักเลือกมาใช้อย่างถูกวิธี

ใครไม่ป่วยยกมือขึ้น ฉบับพกพา ได้คัดสรรกลวิธีการดูแลและ
แก้ไขพฤติกรรมการกินแบบผิดๆ และวิธีแก้ไขสำหรับผู้ที่กำลังเป็นโรค
ให้หายขาดจากโรคร้ายได้ หากรู้จักดูแลตัวเอง ปฏิบัติตามคำแนะนำ
ของหมอแดงและหมอนัท คุณจะได้ห่างไกลจากโรคร้ายต่างๆ
ที่พร้อมจะเข้ามารุมเร้า

7ELEVEN และ BOOK SMILE ตระหนักถึงความสำคัญ
ในการดูแลสุขภาพของตัวเองตั้งแต่ตอนนี้ ไม่ต้องรอให้โรคถามหาแล้ว
ตามรักษาโรค หากใครถามว่า “ใครไม่ป่วย ยกมือขึ้น” คุณจะ得意มือ
กันให้สุดแขนด้วยความภาคภูมิใจ

7ELEVEN และ BOOK SMILE มีความยินดีที่ได้มีส่วน
ในการเผยแพร่หนังสือดีเพื่อคนไทยทุกเพศทุกวัยในราคาประหยัดเป็น
พิเศษ เพื่อให้ชาวไทยทุกคนได้มีสุขภาพดีกันถ้วนหน้าเมื่ออ่านและทำตาม
หนังสือเล่มนี้

BOOK SMILE



บทนำ

การแพทย์ตะวันออกเป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษา และดูแลสุขภาพ เน้นให้ทุกคนดูแลตัวเองก่อนป่วย โดยให้เข้าใจถึงการมีโภชนาการที่ดี ดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง หรือหากเกิดการเจ็บป่วยขึ้นมาการรักษาต้องทราบถึงสาเหตุของการเกิดโรค ซึ่งเป็นต้นเหตุสำคัญก็คือโภชนาการไม่ถูกต้อง พฤติกรรมที่ผิด จนเกิดความไม่สมดุลในร่างกายนั่นเอง

ผมและลูกชายรักษาคนไข้โดยใช้แนวทางธรรมชาติบำบัดในการรักษา มักจะได้รับคำตอบจากคนไข้ว่า ตอนนี้อาการปกติ กินยาควบคุมอาการอยู่ 20 ปีแล้ว เป็นโรคเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง ที่มาหาหมอไม่ต้องการมารักษาโรคเหล่านี้ เพราะปกติอยู่ แต่มีอาการชาขา, บวม, เดินแล้วขาหนักๆ, อ่อนเพลียง่าย, กินข้าวไม่ลง, นอนไม่หลับ, ปัสสาวะบ่อย

ผมก็จะบอกเขาว่า ร่างกายเป็นหนึ่งเดียวกันไม่สามารถแยกโรครักษาได้ เพราะโรคที่เป็นมา 3 โรค คือ เบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง ก่อให้เกิดอาการทั้งหมดที่กล่าวมา ต้องรักษาไปพร้อมกัน โรคที่ไม่มีเชื้อโรคทั้งหมดสามารถรักษาโดยพลังธรรมชาติบำบัด ได้แก่

1. โภชนาการบำบัด - การทานอาหารเป็นยารักษาโรค

2. สรีระบำบัด - การออกกำลังกาย เช่น โยคะ การนวด แอโรบิก ซี่ง

3. ธรรมชาติบำบัด - ดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตามหลักของธรรมชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ พักผ่อนตามเวลาชีวิต

เพียงเท่านี้โรคภัยไข้เจ็บก็ไม่มาเยือน หรือหากมาเยือนเราก็สามารถบำบัดให้หายได้เช่นกัน โดยไม่ต้องพึ่งการใช้ยามากมายนัก

เราได้เห็นรอยยิ้มอย่างมีความสุขของคนไข้ คนแล้วคนเล่า ที่หายจากการเจ็บป่วยด้วยแนวทางธรรมชาติบำบัด เป็นกำลังใจอย่างดีแก่พวกเรา ที่จะทำหน้าที่นี้ต่อไปอย่างไม่ย่อท้อ และขอเป็นกำลังใจส่วนหนึ่งเพื่อเพิ่มปริมาณคนไทยมีคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดี พร้อมใจกันยกมือขึ้น เมื่อมีใครถามว่า “ใครไม่ป่วยยกมือขึ้น”

สารบัญ

บทนำ

4

บทที่ 1 • โรคบริโภคนิยม

- บริโภคแบบตะวันตก จึงได้โรคแบบตะวันตก

8

บทที่ 2 • ย่อยได้ไม่ดีต้นเหตุสารพัดโรค

- ยิ่งอาหารเหลือมากในลำไส้ เราก็ยิ่งป่วยมากขึ้น

18

บทที่ 3 • นิ้วล็อก ปวดนิ้วมือ ปวดแขน ยกแขนไม่ขึ้น

- อวัยวะปวดแข็งตึง ต้องตามดูถึงต้นเหตุ

34

บทที่ 4 • สิวใครว่าเรื่องธรรมชาติ

- สัญญาณเตือนโรคจากสิวนบนใบหน้า

44

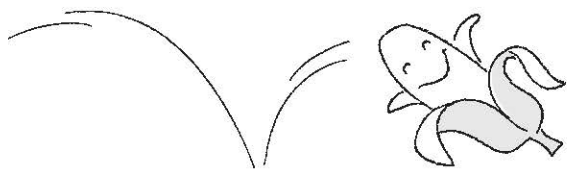
บทที่ 5 • โรคผิวหนัง ผื่นคัน

- ขับของเสียเป็นเรื่องดี แต่ออกผิดที่ผิดทาง

58

บทที่ 6 • ท้องผูก - โรคยอดฮิตกับชีวิตที่เร่งรีบ

70



บทที่ 7 • โรคไมเกรน

- ปวดตรงหัวเกี่ยวอะไรกับช่องท้อง

80

• Case ผู้ป่วย

83

บทที่ 8 • กลัวยห่อม หวาน อร่อย

- ของอร่อยมักสร้างลม

90

บทที่ 9 • กินดีมีให้เป็นก็หายป่วยได้ - คุณจรัสพงศ์

99

• กลืนปากและผายลม - คุณธนพน

109

• โรคภูมิแพ้ ตาแห้ง เส้นเลือดอุดตัน

หลังฟ้าเท่า - คุณสาคร

115

• งอเข้าพับขาไม่ได้ - คุณเกวลิน

119

บทที่ 10 • นวดรักษาโรคได้อย่างไร

- เส้นลมปราณ กำหนดชะตาสุขภาพ

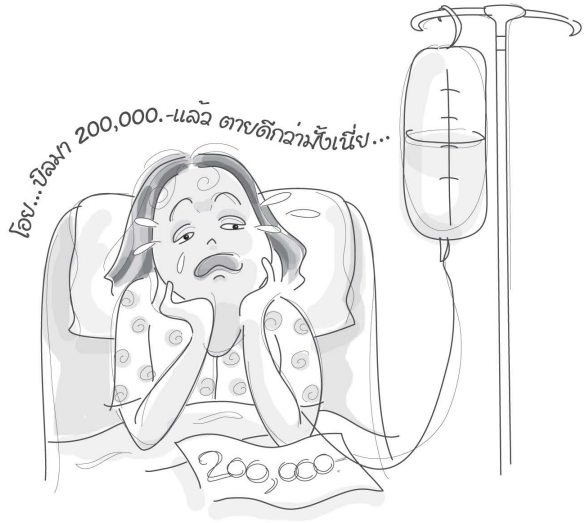
126

บทที่ 1

โรคปริศนาเขมร

- ปริศนาแบบตะวันตก จึงได้โรคแบบตะวันตก

ตัวอย่าง



ระบบการแพทย์ในปัจจุบันของประเทศไทยเป็นการแพทย์ที่ดำเนินนโยบายด้วยการตั้งรับเสียส่วนใหญ่ รอให้คนเจ็บป่วยต่อคิวเข้ามา รักษายังมีโครงการ 30 บาทรักษาทุกโรค ต่อมาเปลี่ยนเป็นโครงการรักษาฟรีทุกโรคเกิดขึ้นเพียงมีบัตรประชาชนก็ได้รับการรักษาทุกคนเกิดขึ้น ยิ่งทำให้คนป่วยเพิ่มขึ้นอีกมากมาย รัฐต้องจ่ายค่ายา ค่ารักษา เป็นงบประมาณมหาศาล ถ้ายังดำเนินการอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ เงินในคลังของประเทศคงจะไม่ทำโครงการอะไรไม่ได้ เพราะต้องมาทຸ່มเงินงบประมาณใช้ในการรักษาโรคให้คนป่วยที่เพิ่มขึ้นทุกวัน สร้างโรงเรียนแพทย์ ผลิตแพทย์ โรงพยาบาล นำเข้ายาใหม่ๆ เพื่อรองรับคนป่วย ซึ่งทั้งหมดนี้ต้องใช้ค่าใช้จ่ายมากขึ้นไม่รู้จบ

ปัจจุบันเพียงแค่เราเป็นหวัด(โรคที่เราสามารถป้องกันและรักษาได้ด้วยตนเอง) แล้วเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล ตัวท่านเองหรือไม่กี่รัฐบาลต้องควักกระเป๋าเป็นค่ารักษาประมาณ 500-2,000 บาทแล้วแต่อาการมากน้อย ถ้าใน 1 วันคนเป็นหวัดเข้ารับการรักษา

พยาบาล 3,000 คน ภายใน 1 ปีประเทศของเราจะเสียค่าใช้จ่าย
ไม่ต่ำกว่า 1,000,000,000 บาท (1 พันล้านบาทเพียงเพื่อรักษาโรคหัวใจ
โรคเดียว) ปัญหาก็คือเงินจำนวนนี้ไม่ได้หมุนเวียนอยู่ในประเทศ เพราะ
เป็นค่าอุปกรณ์ทางการแพทย์นำเข้า ค่ายานำเข้า ค่าการศึกษาเล่าเรียน
ของหมอ ซึ่งปัจจุบันหมอยุโรปที่จบจากต่างประเทศก็ไม่ได้กลับมา
ช่วยดูแลสุขภาพคนในประเทศเท่าที่ควร และถึงจะผลิตอีกเท่าไร
ก็ไม่มีทางพอกับจำนวนผู้ป่วยที่มากขึ้นทุกวัน... เป็นเรื่องจริงที่ชวน
ให้หดหู่ของชาวไทย

เราน่าจะหันมาใช้การแพทย์เชิงรุกบ้าง หรือมีทั้งรุกทั้งรับ
โดยการใช้ความรู้แก่ประชาชนในการที่จะดูแลตัวเองก่อนเจ็บป่วย หรือ
เมื่อมีอาการเจ็บป่วยก็ควรจะมีความรู้ในการรักษาตัวเองได้บ้าง **ไม่ควร**
สอนกันแค่ว่า “เมื่อไม่สบายต้องหาหมอ อย่าซื้อยากินเอง” ให้ความสำคัญกับหมอจนเกินพอดีเหมือนเป็นเทวดา หรือผู้พิพากษาที่กำหนด
ชะตาชีวิตคนป่วย ต้องฟังหมอนะ หมอบอกว่าอย่าทำอย่างนี้ ห้าม
ทำอย่างนั้น ทั้งๆ ที่บางครั้งคนป่วยก็ไม่รู้ถึงเหตุผลของข้อห้ามเหล่านั้น
และไม่คิดที่จะหาข้อมูลเกี่ยวกับการบำบัดรักษาตัวเองเลย ปล่อยให้
เป็นหน้าที่ของหมอฝ่ายเดียวที่จะบอกว่าเราป่วยเป็นอะไร

วิถีชีวิตของพวกเราปัจจุบันนี้เลียนแบบชาวตะวันตกมาก
จนเกินไป แกรมยังดูถูกอาหารที่ป่วนตายาย บรรพบุรุษของเราสืบทอด
มาเสียอีก สื่อต่างๆ ที่ออกมาทางโฆษณาทำให้เข้าใจไปว่า ถ้าเราได้อิน
อาหารจานด่วน ตีมน้ำอัดลม ตีมนมรสขจัดหรืออะไรที่เขาโชว์ทางทีวีจะทำให้

เราดูดี แข็งแรงเหมือนฝรั่ง ไม่บ้านนอกบ้านนาในสายตาคนอื่น

ผมขอยกตัวอย่างคนใช้ท่านหนึ่งเป็นสุภาพสตรี อายุ 34 ปี เธอมีอาการนอนไม่หลับ หรือถ้านอนหลับก็จะตื่นเร็ว นอนได้วันละไม่กี่ชั่วโมง หน้าตาบ่งบอกว่าเป็นคนอโรค เธอมีชื่ออกโกแลตซีสต์ ที่รังไข่ มีถุงน้ำหรือก้อนเนื้อในมดลูก มีสิ่วและกระแต้มนหน้า

เธอจบการศึกษาระดับปริญญาตรีในเมืองไทย แล้วไปเรียนต่อที่ประเทศสหรัฐอเมริกา อังกฤษและสุดท้ายที่แคนาดา ไปใช้ชีวิตอยู่ต่างประเทศ 3-4 ปี เมื่อเข้าเมืองตาวลิวก็ต้องหลิวตาตาม เธอจึงกินอยู่อย่างตะวันตก กินเนื้อ นม ไข่เต็มที โดยเฉพาะนม ดื่มน้ำเลย เธอบอกว่าทานมกินง่ายกว่าน้ำอีก และผลจากการกินอยู่แบบฝรั่ง ทำให้เธอได้รับของฝากกลับมามากมายตามที่เด็กกล่าวไว้ข้างต้น

เธอเข้าใจว่าสิ่งที่เธอกินอยู่ประจำนั้นเป็นสิ่งดี เพราะพวกฝรั่งกินกันแบบนี้ก็เห็นรูปร่างใหญ่ และแข็งแรง โดยไม่ได้รู้เลยว่าฝรั่งนั้นแหละป่วยเป็นไขมันในเลือดสูง เนื้ออก มะเร็งกันมากมาย โดยเฉพาะมะเร็งเต้านม สาเหตุก็เพราะบริโภคอาหารจำพวกเนื้อ นม ไข่กันมาก เป็นอาหารที่อุดมด้วยโปรตีนและไขมัน ซึ่งไม่ใช่อาหารพื้นถิ่นของคนไทย อาหารเหล่านี้เมื่อกินเข้าไปแล้วจะกลายเป็นเมือกมัน เป็นลิ่มเหนียวเหนียวอยู่ในกระแสเลือดของร่างกายเรา ทำให้กระแสเลือดสกปรก และมีไขมันสูง สามารถอุดตันทางเดินเลือดลม และจะสะสมอยู่ในร่างกายจนกลายเป็นถุงน้ำ ก้อนเนื้อ สุดท้ายก็กลายเป็นมะเร็งในที่สุด

สัตว์กินพืช สัตว์กินเนื้อ

*คัดลอกจากหนังสือ “เปิดความคิด ชีวิตอัจฉริยะ” โดย ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา เรียบเรียงโดย ร่มไม้

ผลการศึกษาสัตว์ที่กินพืชมาเปรียบกับสัตว์กินเนื้อ เราจะพบว่าโครงสร้างทางกายภาพของสัตว์กินเนื้อ เช่น สุนัข แมว เสือ ฯลฯ เหล่านี้จะมีกรงเล็บที่แหลมคม ลักษณะของฟันก็แหลมคม เขี้ยวยาว และมีกรามบดเคี้ยวที่แข็งแรง ลักษณะทางกายภาพเช่นนี้เหมาะสำหรับการล่า และฉีกเหยื่อของพวกมันกินแบบสดๆ สัตว์กินเนื้อไม่จำเป็นต้องมีการย่อยก่อนที่อาหารจะตกถึงท้อง การย่อยของพวกมันจะอยู่ที่กระเพาะอาหารและลำไส้เป็นหลัก ลองสังเกตเวลาที่สุนัขกินอาหาร เราจะพบว่ามันไม่เคี้ยว แต่จะกลืนทันที ในทางตรงกันข้าม สัตว์ที่กินพืชจะไม่มีกรงเล็บที่แหลมคม ฟันสั้นทื่อซึ่งเหมาะสำหรับการเคี้ยวใบพืช เมล็ดผัก และผลไม้ สัตว์กินพืชจะมีเอนไซม์ไทอะลินในน้ำลายที่ช่วยย่อยอาหารตั้งแต่อยู่ในปากโดยการเคี้ยวอย่างช้าๆ ด้วยฟันทั้งสองข้าง ในขณะที่สัตว์กินเนื้อจะใช้ฟันเคี้ยวอาหารแบบชิ้นและลง

ที่นี้เมื่อกลับมาพิจารณาลักษณะทางกายภาพของมนุษย์ เราจะเห็นได้ชัดทีเดียวว่า มนุษย์นั้นไม่เหมือนกับสัตว์กินเนื้อ ฟันของมนุษย์สั้นทื่อเหมือนสัตว์กินพืช และสามารถผลิตเอนไซม์ช่วยย่อยอาหาร

ในน้ำลายได้ นอกจากนี้สัตว์กินเนื้อยังมีระบบการย่อยอาหารที่สั้นคือมีเพียง 3 เท่าของความยาวร่างกาย นั่นเป็นผลดีสำหรับพวกมัน เพราะจะทำให้เนื้อสดที่กินเข้าไปย่อยสลายได้เร็วและขับถ่ายออกมา ก่อนที่มันจะบูดเน่าอยู่ในท้อง ในขณะที่สัตว์กินพืชมีความยาวของลำไส้ประมาณ 12 เท่าของร่างกาย ทำให้อาหารที่กินเข้าไปมีเวลาอยู่ในท้องได้นาน แต่เมื่อมันกินแต่พืชผักก็ไม่ใช่ปัญหา เพราะอาหารเหล่านั้นย่อยและขับออกมาจากร่างกายได้ง่าย เช่นเดียวกัน มนุษย์เองก็มีลำไส้ที่ยาวมาก (ประมาณ 9 เมตร) การที่เรากินเนื้อสัตว์ซึ่งย่อยยากเข้าไปจะทำให้เนื้อเหล่านั้นเน่าเสียอยู่ในท้องเป็นเวลานาน กว่าที่จะถูกขับออกมาได้หมด ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้

การเปลี่ยนจากสัตว์กินพืชไปเป็นสัตว์กินเนื้อเป็นการเปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่กองกิเลสครั้งใหญ่ของมนุษย์ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เหมาะสมเอาเสียเลยสำหรับวิถีของมนุษย์ ดังนั้นมนุษย์เราจึงต้องระมัดระวังในการเลือกรับประทานอาหารให้มากกว่าที่เป็นอยู่ เราควรจะรับประทานแต่สิ่งที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์กับเราจริงๆ เลือกรับประทานอาหารที่มีวิตามิน มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ ช่วยบำรุงร่างกาย ทำให้เราแข็งแรง ปลอดภัยโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งพืชผักผลไม้ก็คืออาหารที่เหมาะสมที่สุดแล้วสำหรับมนุษย์



ร่างกายของเราประกอบขึ้นจาก ดิน น้ำ ลม และไฟ วิธีการดูแลสุขภาพ จึงต้องเป็นไปตามธรรมชาติ

- ดิน** • ทานอาหารแต่พอดี ทานอาหารเช้าทุกวัน
- น้ำ** • ดื่มน้ำบ่อยๆ ครั้งละไม่เกินครึ่งแก้ว
- ลม** • สร้างลมให้น้อย ย่อยอาหารให้สมบูรณ์
- ไฟ** • เวลาทานอาหารไม่ทานน้ำมากเกินไปจนดับไฟย่อยอาหาร

ง่ายๆ แต่ทำให้เราห่างไกลจากโรคภัยอันตราย

(ไมเกรน ท้องผูก กลืนปาก ทกรดไหลย้อน ออฟฟิศซินโดรม) ได้



THEAROKAYA
The-Arokaya.com



Bht 135.-

ISBN 978-616-515-138-2



NG-054

สุขภาพ