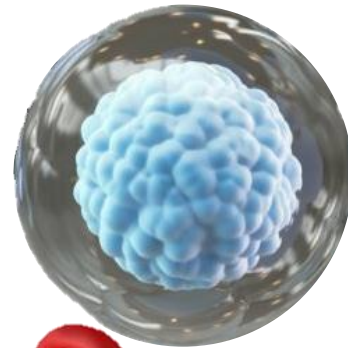
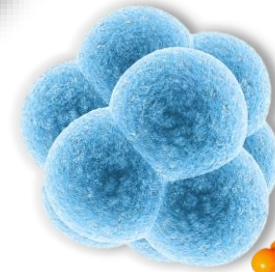
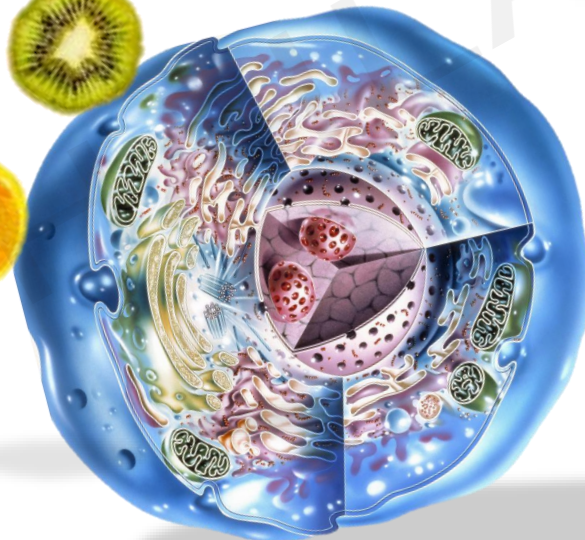
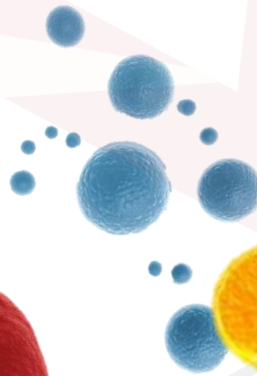
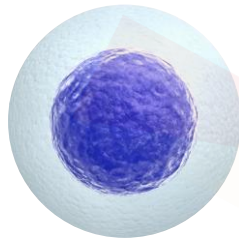
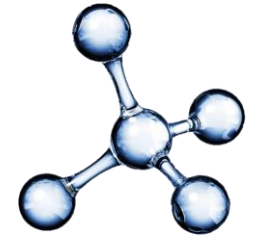
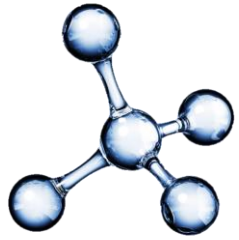


# โภชนาการของเซลล์



# รู้จักร่างกายของเรา

เซลล์



เนื้อเยื่อ

อวัยวะ



ระบบ

เซลล์เป็นหน่วยโครงสร้างที่เล็กที่สุดของร่างกายมนุษย์

เซลล์และเนื้อเยื่อล้วนเชื่อมต่อกันและดำเนินกิจกรรมชีวิตประจำวันภายใต้การประสานงานแบบครบวงจร

# อาการของสุขภาพไม่ดีพอ

- นอนไม่หลับ
- น้ำหนักเกิน
- อาการไอ
- ปวดศีรษะ
- ท้องผูก
- ผอมร่วง
- เหนื่อยง่าย
- ผิวแพ้ง่าย
- ปวดหลัง



**ไม่ป่วย ≠ สุขภาพแข็งแรง**

# ทำไมมนุษย์ถึงป่วย?



雷德蒙·弗朗西斯  
Raymond Francis

美国麻省理工大学的生物化学家  
国际公认最优健康保养领域先驱  
美国“超越健康”公司主席和首席  
执行长官。

## Never Be Sick Again

One Disease • Two Causes • Six Pathways

Health Is a Choice  
Learn How to Choose It

Raymond Francis, M.Sc.  
with Kester Cotton

Foreword by  
Harvey Diamond  
Coauthor of the  
#1 New York Times  
Bestseller Fit for Life



## มนุษย์มีเพียงโรคเดียว

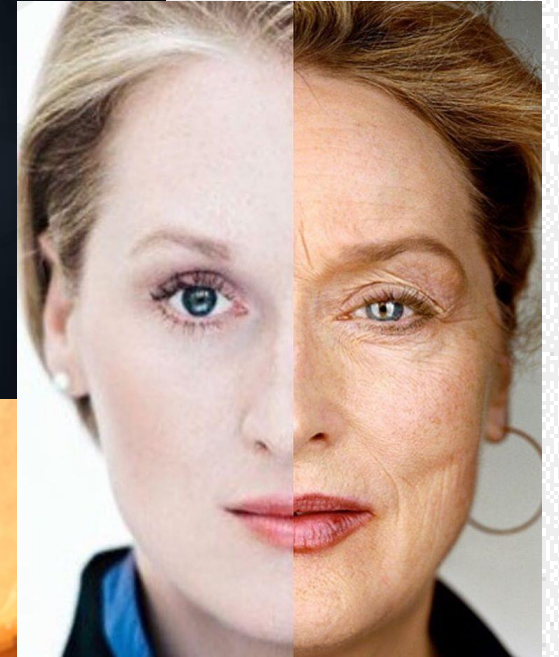
## ความเจ็บป่วยของเซลล์

# สาเหตุของการเจ็บป่วย

**1. สารพิษ**

**2. ความแก่ชราตามธรรมชาติ**

**3. ขาดสารอาหาร**



# ทำไมเซลล์ถึงป่วย?

## 1. สารพิษโจมตี



- สารอนุมูลอิสระ
- ภาวะความเครียด
- ขาดออกซิเจนสด
- ความเป็นกรดและสารพิษมากเกินไป

# ทำไมเซลล์ถึงป่วย?

## 2. ความแก่ชราตามธรรมชาติ

- ความแก่เป็นกฎของธรรมชาติ
- การแก่ก่อนวัย (เมื่ออัตราการเกิดใหม่ของเซลล์ช้าลงเป็นปรากฏการณ์ความชรา)



ตา: เริ่มเสื่อมเมื่ออายุ 40



หัวใจ: เริ่มเสื่อมเมื่ออายุ 40

# ทำไมเซลล์ถึงป่วย?

## 3. ภาวะขาดสารอาหาร

- เซลล์ไม่สามารถได้รับสารที่เหมาะสมเพียงพอและจำเป็น

## เชื้อโรคเข้าทางช่องปากของเรา

- กินอาหารมันจนเกินไป
- กินมากเกินไปเร็วเกินไป
- อาหารไม่สมดุล คนกินจุ







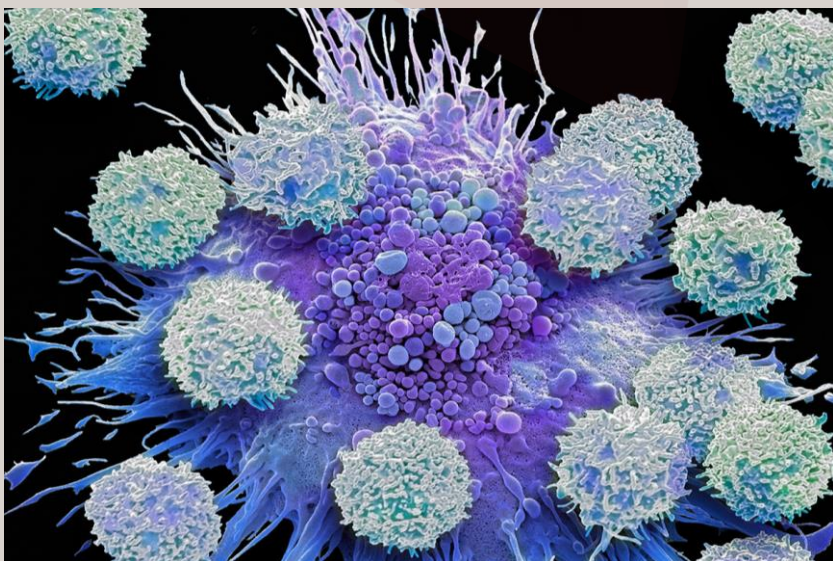
เซลล์ของคุณต้องการอาหารเหล่านี้หรือไม่?





ไม่ใช่สิ่งที่คุณกิน!

แต่เซลล์ของคุณ  
ดูดซึมหรือไม่?



ไม่ใช่สิ่งที่คุณกิน!

แต่เซลล์ที่อ่อนแอที่สุด

มันถูกดูดซึมหรือไม่?

# ขาดสารอาหารไปนาน ๆ ก็ทำให้มีโรคนั้น ๆ!

- ขาดธาตุเหล็ก : โรคโลหิตจาง
- ขาดแคลเซียม : โรคกระดูกพรุน
- ขาดสารไอโอดีน : ไทรอยด์
- การขาดซีลีเนียม : ผมหร่วง
- การขาดวิตามิน A : ตาบอดกลางคืน
- ขาดวิตามิน B : โรคเหน็บชา
- ขาดวิตามิน C : เลือดออกตามไรฟัน



# คุณกำลังไฟกัสทำอะไร?

สิ่งที่ปรากฏการณ์

ความเป็นจริง

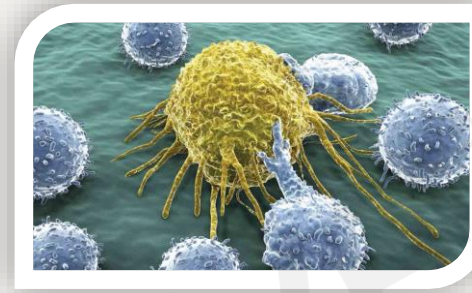
คนส่วนใหญ่มีความกังวลเกี่ยวกับปรากฏการณ์ของโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง... แต่ละเลยความจริงเบื้องหลังโรค



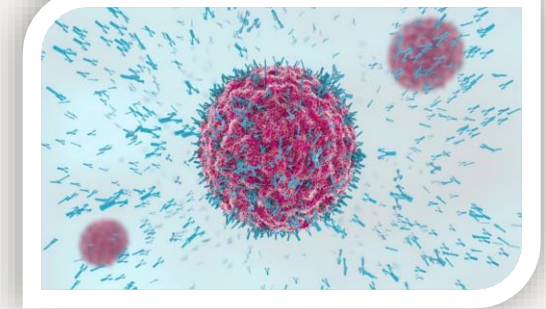
# ความจริงคืออะไร?

## เซลล์ไม่สามารถดูดซึมสารอาหาร ที่เพียงพอและสมดุลได้

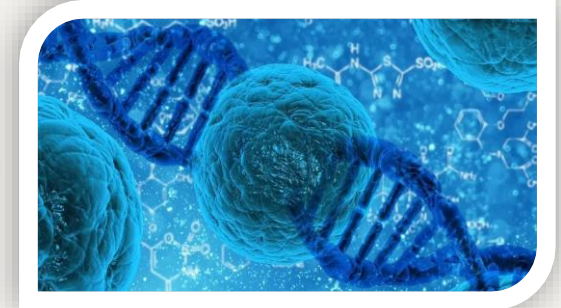
- ไม่สามารถต้านทานแบคทีเรียและไวรัสได้ตามปกติ
- ไม่สามารถทำความสะอาดและซ่อมแซมได้ตามปกติ
- ไม่สามารถเผาผลาญได้ตามปกติ



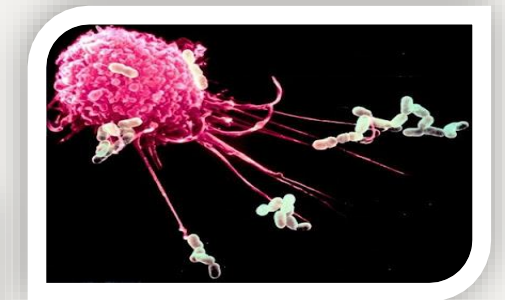
NK (เซลล์นักฆ่าธรรมชาติ) -  
Gendarmerie



บีเซลล์และแอนติบอดี: นักสู้ป้องกัน



ซ่อมแซมเซลล์



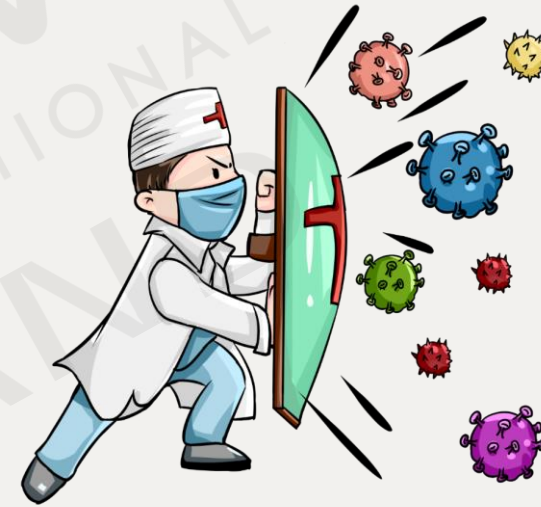
มนุษย์กินของเน่า



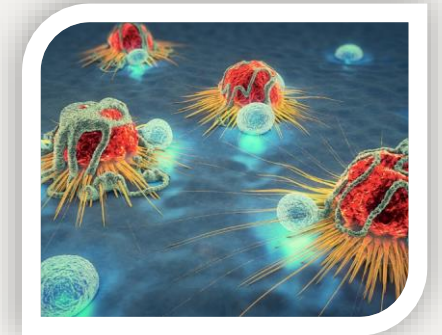
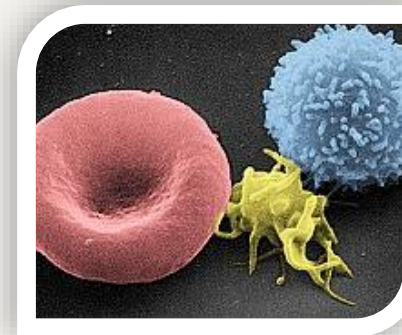
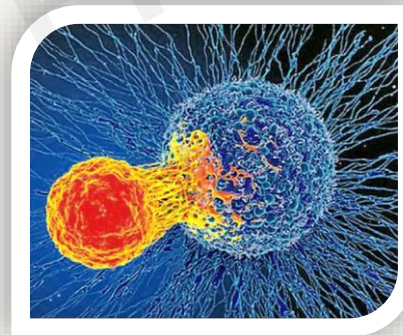
ภูมิกู้มกันเปรียบเสมือนกองทัพ

เซลล์กำหนดสุขภาพ เซลล์กำหนดอายุขัย

หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ  
อะไร ?



เซลล์ที่แข็งแรงในตัวเราเอง



# 4 องค์ประกอบเพื่อสุขภาพที่ดี

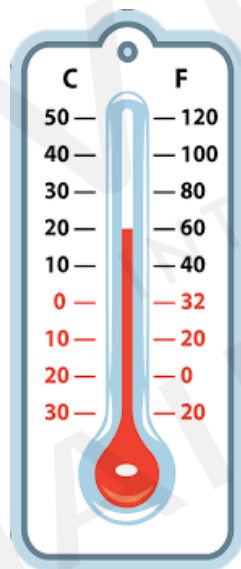


1. รักษาอุณหภูมิร่างกายให้เป็นปกติ
2. รักษาค่า PH ให้เป็นปกติ
3. รักษาน้ำหนักให้เป็นปกติ
4. รักษากระดูกสันหลังให้แข็งแรง



# องค์ประกอบสุขภาพ

## 1. รักษาอุณหภูมิร่างกายให้เป็นปกติ



38° C ไช้

36.5° C อุณหภูมิร่างกายของคนที่มีสุขภาพดี

36° C ร่างกายสั่นเพื่อสร้างความร้อน

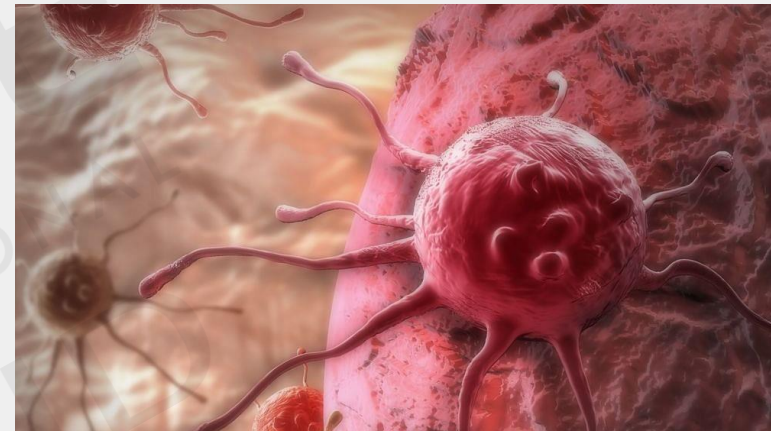
35° C การเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งที่เพิ่มขึ้น

ร่างกายแข็งแรง 365 วัน / วัน 36.5 °C

# องค์ประกอบที่ดีต่อสุขภาพ

## 2. รักษาค่า PH ให้ปกติ

ร่างกายที่เป็นกรดเป็นสาเหตุของโรคและความเสียหายของมะเร็ง เซลล์มะเร็งมักจะเติบโตในสภาพแวดล้อมที่เป็นกรด



### การเติบโตของเซลล์มะเร็ง



### เหตุผล

- คาร์โบไฮเดรต น้ำตาล ไขมันมากเกินไป
- ของหมักดอง
- โปรตีนจากสัตว์
- การบริโภคแร่ธาตุไม่เพียงพอ
- การใช้ชีวิตที่ผิดปกติ

### อาการ

- มักจะรู้สึกเหนื่อย
- ไม่มีสมาธิ
- กำลัง/ความจำลดลง

# องค์ประกอบที่ดีต่อสุขภาพ

## 3. รักษาน้ำหนักปกติ

ไขมันมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้

- ข้ออักเสบ เบาหวาน
- โรคหัวใจและหลอดเลือด (ส่วนใหญ่มักเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด)
- มะเร็ง (มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก มะเร็งเต้านม และมะเร็งลำไส้)

ประชากรทั่วโลกมีวัยผู้ใหญ่อย่างน้อย

**1 ใน 3** ของผู้คนมีน้ำหนักเกิน

**1 ใน 10** เป็นโรคอ้วน

(สถิติล่าสุดขององค์การอนามัยโลก (WHO) แสดงให้เห็นว่า)



น้ำหนักเกินเป็นปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรง!

# องค์ประกอบที่ดีต่อสุขภาพ®

## 3. รักษาน้ำหนักปกติ

**BMI (ดัชนีมวลกาย)** หมายถึง ดัชนีมวลกาย การออกแบบเดิมเป็น เครื่องมือทางสถิติสำหรับการวิจัยด้านสาธารณสุข

**BMI** ไม่ได้มีผลเฉพาะกับผู้ใหญ่เท่านั้น สำหรับเด็กที่กำลังเติบโต คุณยังสามารถใช้ค่าดัชนีมวลกายเพื่อคำนวณว่าน้ำหนักเกินหรือไม่



### ตัวชี้วัด

**Underweight** เบาเกินไป = < 18.5

**Normal weight** ปกติ = 18.5–24.9

**Overweight** น้ำหนักเกิน = 25–29.9

**Obesity** ความอ้วน = > 30

### การคำนวณ

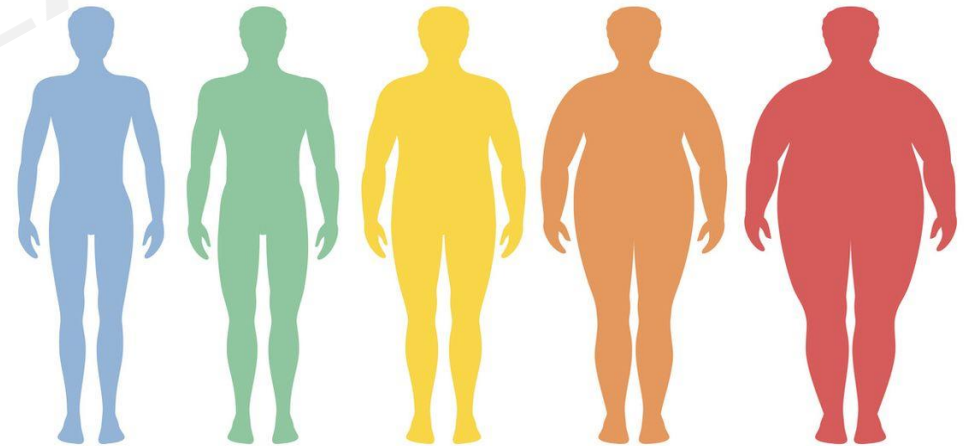
$$\text{BMI} = (\text{kg}/\text{m}^2)$$

ตัวอย่างเช่น A สูง 175 ซม. และหนัก 80 กก

$$\text{BMI} = 80/1.75 \times 1.75 = 80/3.0625 = 26.122$$

**Overweight** = 25–29.9 น้ำหนักเกิน = 25–29.9

### Body Mass Index



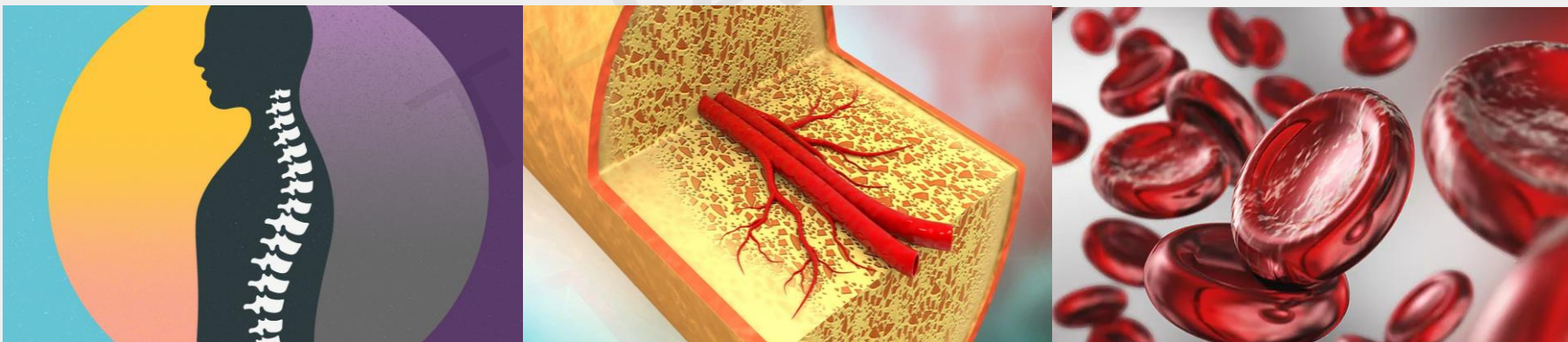
# องค์ประกอบสุขภาพ

## 4. รักษากระดูกสันหลังให้แข็งแรง

ไขกระดูกในกระดูกสันหลังเป็นโรงงานสร้างเม็ดเลือดของมนุษย์ ต้องการ :

- นอนหลับมากกว่าเจ็ดชั่วโมง
- นอนในแนวราบ

**เพื่อสร้างเลือดที่แข็งแรงได้!**



# วงจรการสร้างเซลล์ใหม่ทั้งร่างกาย



## วงจรการสร้างเซลล์ใหม่

เซลล์ผิว	- เกิดใหม่ 21~28 วัน
เซลล์เม็ดเลือด	- เกิดใหม่ 120 วัน
เซลล์ตับ	- เกิดใหม่ 180~500 วัน
คาร์ดิโอไมโอไซต์	- เกิดใหม่ 0.5~10% ทุกปี

การดูแลโภชนาการของเซลล์เป็นสิ่งที่ต้องทำตลอดชีวิต!

# สารอาหารหลัก 7 ชนิดสำหรับร่างกายมนุษย์

ไขมัน



วิตามิน



คาร์โบไฮเดรต



แร่ธาตุ



โปรตีน



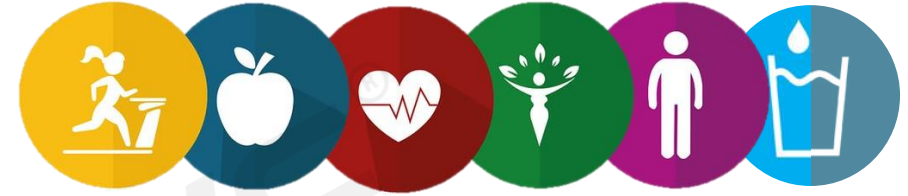
เส้นใยอาหาร



น้ำ



# 6 นิสัยที่ดีต่อสุขภาพ



1. ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ

2. การออกกำลังกายที่เหมาะสม

3. พักผ่อนให้เพียงพอ

4. บริหารอารมณ์

5. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

6. โภชนาการที่สมดุล



**เชิญรับชมวิดีโอ**

# เอกลักษณ์ของผลิตภัณฑ์ VLIVE



# แนวคิดด้านสุขภาพของ V LIVE Global

1. หลอดเลือดสะอาด ร่างกายสบาย
2. ลำไส้และกระเพาะอาหารแข็งแรง  
ดูดซึมได้ดี
3. นอนหลับสนิท เม็ดเลือดดี
4. อยากสุขภาพดีต้องควบคุมน้ำหนัก  
ให้ปกติก่อน
5. กระฉับกระเฉงแล้วร่างกายแข็งแรง



# ดูแลร่างกายให้ดี

## เพื่อสุขภาพที่ดีและอายุยืนยาว



1. รักษาอุณหภูมิร่างกายให้  
เป็นปกติ

2. รักษาค่า PH ให้ปกติ

3. รักษาน้ำหนักให้เป็นปกติ

4. บำรุงกระดูกสันหลังให้  
แข็งแรง



จากเทคโนโลยีชีวภาพระดับไฮเอนด์ของเยอรมนี

V LIVE Global ช่วยให้ร่างกายของคุณดูดซึมสารอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เคล็ดลับสุขภาพครบวงจร  
Total Wellness Solution (TWS)



เทคโนโลยีการจัดเรียงสารอาหาร  
Nutrient Sequence Precursor (NSP)

การดูดซึมสูง  
High Bio –Availability (HBA)

สมดุลกันเพื่อให้ได้ผลสูงสุด



เข้าสู่ชั้นเซลล์อย่างรวดเร็วเพื่อให้เซลล์ดูดซึม



# เทคโนโลยีชีวภาพขั้นสูงของเยอรมัน



การดูดซึมสูง + วิศวกรรมการจัดโภชนาการ = อัตราการดูดซึมสูง

**HBA + NSP**  
**> 90%**

แคปซูลเจลาติน

15%



เครื่องดื่ม

20%



น้ำ+ออกซิเจน

45%



# สารอาหารที่ครบถ้วนของเซลล์

เทคโนโลยีชีวภาพขั้นสูงของเยอรมัน

ประกอบด้วยสารอาหาร **160** ชนิดที่ร่างกายมนุษย์ต้องการ  
กระตุ้น , ขับล้าง , ฟื้นฟู , เกิดใหม่



V Oxy+



V Trition



V Neral

# V Oxy

ผ่อนคลากระบบ  
ทางเดินหลอดเลือด



เพิ่มคู่เซลล์  
การดูดซึมของ  
ออกซิเจน

- เพิ่มออกซิเจนอย่างรวดเร็วใน **5-7** นาที
- ส่งต่อออกซิเจนลึกถึงชั้นเซลล์
- เพิ่มพลังงานให้เต็มประสิทธิภาพ
- เสริมสร้างการทำงานของสารอาหารอื่นๆ
- เพิ่มภูมิคุ้มกันและชะลอความแก่
- เสริมสร้างความสามารถในการคิด เพิ่มสมาธิ
- ส่งเสริมการไหลเวียนโลหิตและส่งสารอาหารไปยังเซลล์ของร่างกาย







**โคคิวเท็น**

- ต่อสู้กับแบคทีเรียและกำจัดสารอนุมูลอิสระ
- เสริมสร้างระบบหัวใจและหลอดเลือดและรักษาความดันโลหิตให้เป็นปกติ
- สารต้านสารอนุมูลอิสระสูง: ส่งเสริมการเจริญเติบโตของเซลล์ ซ่อมแซม และชะลอความชรา



**วิตามิน บี คอมเพล็กซ์  
(B1, B2, B3, B5, B6, B7,  
B9, B12 )**

- ช่วยปกป้องความสามารถในการคิดของหัวใจและสมอง
- ช่วยปลดปล่อยและดึงคาร์โบไฮเดรตมาใช้
- ย่อยสลายและลำเลียงสารอาหารและพลังงานไปทั่วทั้งร่างกาย





ข้าวโอ๊ตป่า

- ช่วยเสริมสร้างความคิดและสมาธิ
- ช่วยให้สมองและระบบประสาทผ่อนคลาย และยังช่วยเสริมสร้างควมจำ



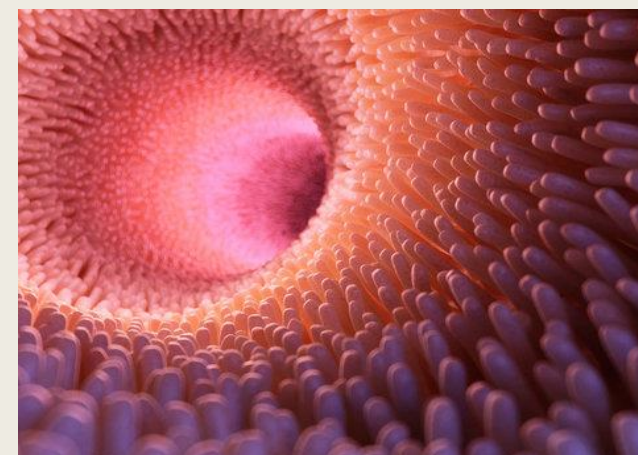
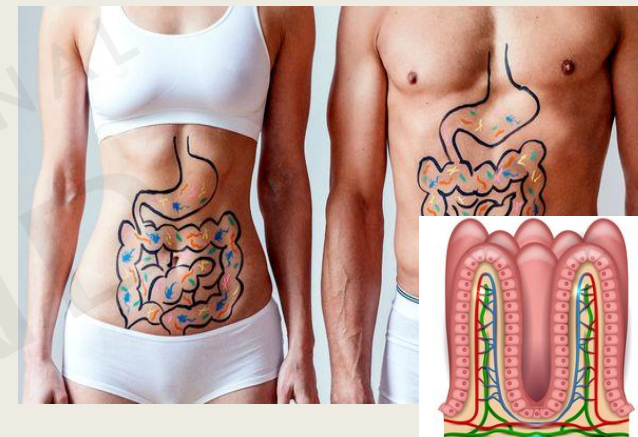
V LIVE INTERNATIONAL  
THAILAND

# V Tritition

ลำไส้และกระเพาะอาหาร  
แข็งแรง ดูดซึมได้ดี



- สารอาหารจากผักและผลไม้ **32** ชนิด
- เอ็นไซม์ โปรไบโอติก และพรุกโตลิโกแซ็ก-คาไรด์ต่างๆ
- เส้นใยอาหารที่ละลายน้ำและไม่ละลายน้ำ
- ปรับความอยากอาหารและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย
- ชะลอความแก่ของร่างกาย



ช่วยเสริมสร้าง  
ความแข็งแรงของ  
กระเพาะและลำไส้  
ช่วยในการดูดซึม  
และการย่อย



## สารสกัดจากแอปเปิ้ล

- เสริมสร้างปริมาณคอลลาเจน
- ส่งเสริมการสร้างเซลล์ใหม่ของร่างกายและชะลอความชรา
- ปรับสมดุล ให้ความชุ่มชื้นแก่ชั้นผิว กำจัดจุดต่างบนใบหน้า

- เป็นพืชที่อุดมด้วยโอเมก้า3, โอเมก้า6, โอเมก้า9, ที่สูงมาก จนได้รับการขนานนามว่าเป็นน้ำมันปลาทะเลบก
- ลดไขมันในเลือด, ลดคอเลสเตอรอล
- ต่อด้านริ้วรอย, ป้องกันโรคภูมิแพ้, ป้องกันมะเร็ง, ต่อด้านเชื้อแบคทีเรีย, ลดอาการอักเสบ



## น้ำมันงาขี้ม่อน



## ผัก ผลไม้รวม

- ประกอบด้วยโปรตีนสามชนิด (I, II, III) และส่วนผสมที่เป็นเอกลักษณ์ของโบรมีเลน ปาเปน และเปปติเด
- เสริมสร้างระบบย่อยอาหาร
- ทำให้กรดในกระเพาะเป็นกลาง บรรเทาอาการไม่สบายในทางเดินอาหาร



ส่วนประกอบอื่นๆ : หมากฝรั่งอาหาร, ส้ม, เหงือกกระทิง, เส้นใยข้าวโอ๊ต, เส้นใยข้าวสาลี, เส้นใยพืช, น้ำมันดอกทานตะวัน, สารสกัดจากไบเบิร์ช, โยแอปเปิ้ล, สารสกัดจากไบแดนดิไลออน, บี-แคโรทีน, วิตามินซี, ฟรุกโตลิโกแซ็กคาไรด์, รำข้าว, วิตามินอี, บร็อคโคลี่, น้ำกะหล่ำปลี, มะเขือเทศ, บิฟิโดแบคทีเรียมยาว, เคอร์คูมิน, ซีลีเนียม, สารสกัดจากชาเขียว

# V Neral

การนอนหลับแบบมีคุณภาพ  
ดีต่อการสร้างเม็ดเลือด



- ประกอบด้วยแร่ธาตุต่าง ๆ
- ช่วยปรับปรุงซ่อมแซมร่างกาย
- ช่วยทำให้นอนหลับได้ดี
- ช่วยล้างสารพิษและเมแทบอลิซึมของสารที่เป็นกรด
- ช่วยเสริมสร้างความหนาแน่นของกระดูกและช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน

เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน,  
ช่วยฟื้นฟูร่างกาย



## ไฮโดรไลซ์คอลลาเจน เปปไทด์

- ฟื้นฟูความแข็งแรงของร่างกายอย่างรวดเร็ว
- ปรับปรุงเรื่องการเผาผลาญของร่างกาย
- ฟื้นฟูสภาพผิวให้มีความยืดหยุ่น กลับมาแข็งแรงและกระชับขึ้น
- มีฤทธิ์ปกป้องเส้นประสาทสมอง ลดความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อม



## ลูทีน

- ปกป้องดวงตาจากแสงสีฟ้า
- ป้องกันโรคตา เช่น จอประสาทตาเสื่อม
- ดีต่อสุขภาพสมอง เพิ่มประสิทธิภาพการป้องกันสารต้านอนุมูลอิสระ





หญ้าหางม้า

- ช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียม
- ช่วยห้ามเลือดและยังช่วยให้แผลสมานตัวได้เร็วขึ้น
- บำรุงเล็บ, ผิวหนัง, ผม, กระดูก
- ช่วยขจัดไขมันส่วนเกินออกจากร่างกายและเส้นผม



THAILAND



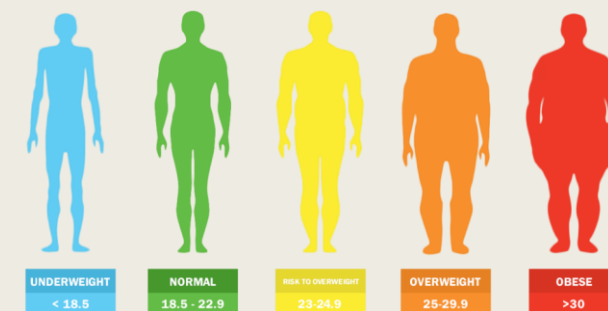
# V GEST

ช่วยควบคุมน้ำหนัก



เสริมสร้าง  
ระบบการเผาผลาญ ,  
ป้องกันโรคเรื้อรัง

- อุดมไปด้วยใยอาหาร
- เส้นใยที่ไม่ละลายน้ำ
  1. บรรเทาอาการท้องผูก บำรุงสุขภาพลำไส้
- เส้นใยที่ละลายน้ำได้
  1. สลายและควบคุมการบริโภคน้ำตาล
  2. รักษาระดับน้ำตาลในเลือดและควบคุมเบาหวาน
  3. ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด
  4. ป้องกันโรคหัวใจ





## สารสกัด กระบองเพชร

- ไฟเบอร์สูง แคลอรีต่ำ อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ
- ปรับปรุงการย่อยอาหารและเพิ่มกระบวนการล้างพิษ
- ฤทธิ์ต้านภาวะหลอดเลือดแข็งตัว

- เพิ่มความอึด ลดอาหาร และป้องกันโรคอ้วน
- รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่
- ลดความเสี่ยงมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่



## เส้นใยพืช



ฮัลด์บาร์เลย์

- ไฟเบอร์สูง แคลอรีต่ำ
- ดัชนีน้ำตาลต่ำ
- ลดคอเลสเตอรอล



V LIVE  
INTERNATIONAL  
THAILAND

ส่วนประกอบอื่นๆ : รำข้าวโอ๊ตออร์แกนิก, ข้าวโอ๊ต นมถั่วเหลืองออร์แกนิก, หญ้าข้าวสาลีออร์แกนิก, ข้าวกล้อง, ไบโอฟิโดแบคทีเรีย, ฟรุคโตลิโกแซ็กคาไรด์, สหาร่ายสีเขียว และสไปรูลิน่า

# ▶▶ ลูกหิน ดวงตาสดใส



## V Sion

- ดูแลรักษาความหนาแน่นเม็ดสีของจุดภาพชัดจอตา , ปกป้องดวงตาจากรังสีอัลตราไวโอเล็ต และแสงสีน้ำเงิน
- ป้องกันความเสื่อมของจุดภาพชัดจอตาเสื่อมและป้องกันโรคต่าง ๆ ของดวงตา เช่น ต้อหิน ต้อกระจก ตาแห้ง ตาซีเกียจ (ตามัว) ฯลฯ
- มีประโยชน์ต่อการทำงานของสมอง และสารต้านอนุมูลอิสระ

ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ เราจึงต้องดูแลให้ดี  
สุขภาพดีไม่มีปัญหารำคาญใจ





ลูทีน

- ช่วยรักษาความหนาแน่นของเม็ดสีที่จูดรับภาพจอประสาทตาและปกป้องดวงตา
- จากแสง UV และแสงสีน้ำเงิน
- ช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการเสื่อมของจอประสาทตาและโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับดวงตา
- เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองและเสริมสร้างการต้านสารอนุมูลอิสระของร่างกาย



ผลบลูเบอร์รี่

- บลูเบอร์รี่อุดมไปด้วยแอนโทไซยานิน และกระตุ้นการทำงานของจอประสาทตา
- เสริมสร้างประสิทธิภาพในการมองเห็น, ป้องกันความเมื่อยล้าของดวงตา
- ป้องกันเส้นประสาทสมองเสื่อมและทำให้หลอดเลือดอ่อนตัว
- เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย





วิตามินซี

- ป้องกันอนุมูลอิสระ
- เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
- ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยลดอาการหอบหืด

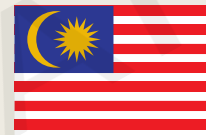


# โรงงานผลิตของเราได้มาตรฐาน GMP

- การผลิตได้มาตรฐาน GMP
- ได้รับการรับรองมาตรฐาน ISO 9001
- มาตรฐานความปลอดภัยสำหรับอุตสาหกรรมอาหารและยา (HACCP )
- ได้รับการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาสหรัฐอเมริกา
- Malaysia HALAL



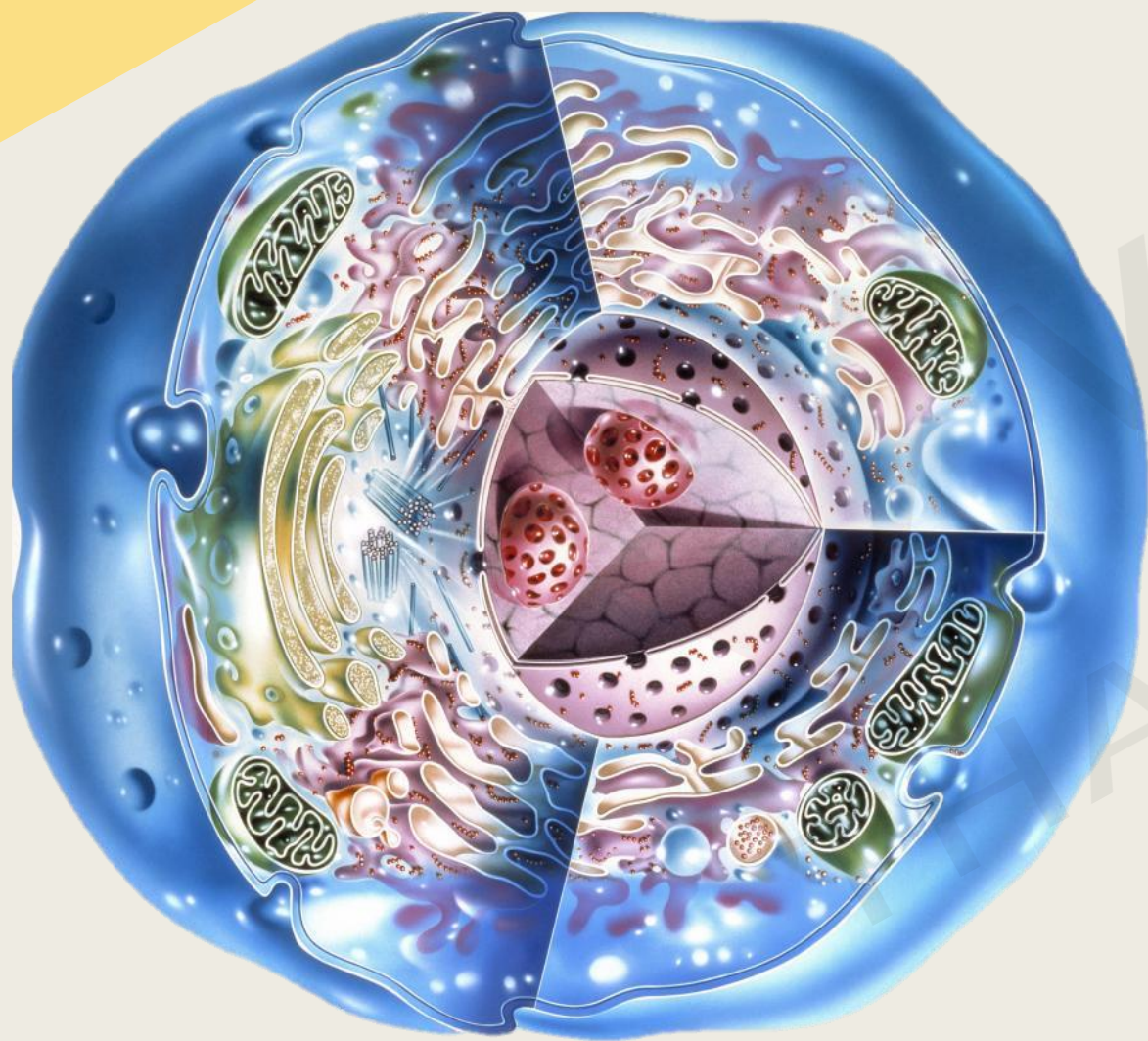
ISO 9001



วางขายแล้ว 12 ประเทศทั่วโลก







# เซลล์กินเต็มอิ่ม ไร้กังวลเรื่องสุขภาพ



# วิธีการรับประทาน

 <b>เช้า</b>	 <b>กลางวัน</b>	 <b>เย็น</b>
 <p><b>V Oxy</b> + <b>V TRITON</b> + น้ำ 250 ml.</p>	 <p><b>V GEST</b> + น้ำ 300 ml.</p>	 <p><b>V NERAL</b> + น้ำ 150 ml.</p>
<p>ดื่มก่อนอาหารเช้า 1/2 ชม.</p>	<p>ดื่มก่อนอาหารกลางวัน 1/2 ชม.</p>	<p>ดื่มก่อนนอน 1/2 ชม.</p>