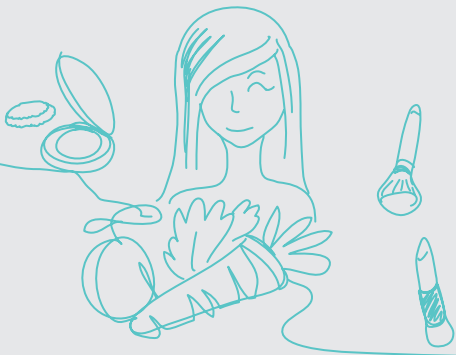


ท ม ว ด

# สุขภาพ และ ความงาม



จัดจำหน่ายโดย

**BOOK  
TIME**

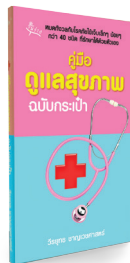
บริษัท บุ๊ค ไทม์ จำกัด



### คู่มือดูแลสุขภาพ ฉบับกระเป๋าสตางค์

สำหรับ เจตมโนรมย์  
9789749850718  
ราคา 100 บาท  
ขนาด 14.5 x 21 ซม. 136 หน้า  
ปกอ่อน พิมพ์ครั้งแรก 2555

เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้เกี่ยวข้องกับโรคสมองเสื่อมทุกฝ่าย เป็นคู่มือส่วนตัวสำหรับผู้ดูแล เป็นกำลังใจด้วยเรื่องเล่าจากประสบการณ์จริงของ 11 ครอบครัว สะท้อนวิธีการปรับตัวปรับใจ ปรับวิถีชีวิตเพื่อการดูแลและอยู่ร่วมกับผู้ป่วยได้อย่างดี ฉายให้เห็นแง่มุมของชีวิต เพิ่มพลังเสริมทัศนคติในแง่บวกต่อผู้ป่วย



### คู่มือดูแลสุขภาพ ฉบับกระเป๋าสตางค์

วิริยยุทธ ชาญเวชศาสตร์  
9789740961246 ราคา 70 บาท  
ขนาด 10.5 x 18.4 ซม. 168 หน้า  
ปกอ่อน พิมพ์ล่าสุด 2553

เป็นเสมือนคลินิกส่วนตัวที่รวมสารพัดโรคพบบ่อย บอกสาเหตุและวิธีแก้ไข รักษา บรรเทา ด้วยเคล็ดลับทั้งแผนไทยและแผนปัจจุบัน เพื่อให้เราสามารถดูแลอาการได้ด้วยตนเอง



### กดจุดหยุดปวดแบบรวดเร็ว

คำแก้ว สมบุญรัตน์  
9789744099365  
ราคา 60 บาท  
ขนาด 13 x 18.4 ซม. 72 หน้า  
ปกอ่อน พิมพ์ล่าสุด 2551

รวมองค์ความรู้การกดจุดหยุดปวดแนวใหม่ ที่ทำเองได้ง่าย ได้ผลรวดเร็ว ด้วยวิธี ECIVO เทคนิคการจำลองร่างกายมนุษย์ไว้ที่กระดูกฝ่ามือชั้นที่สอง ผู้ป่วยสามารถเลือกกดจุดบำบัดอาการเจ็บปวดในเบื้องต้นได้ด้วยตัวเอง

## ไพศาล มาลาพันธ์ หรือ ไสว มาलयเวช

เกิดเมื่อ 14 มกราคม 2457 (ถึงแก่กรรม 13 สิงหาคม 2551) เป็นชาวจังหวัดนครศรีธรรมราช เรียนจบวิชาบริหารธุรกิจชั้นสูงจากโรงเรียนพาณิชย์วิทยาลัย เมื่อพ.ศ. 2492 เริ่มแรกประกอบอาชีพค้าขาย แต่มีใจรักการอ่านและเขียน พ.ศ. 2495 ถูกจับกุมในคดีกบฏสันติภาพร่วมกับนักเขียนและนักหนังสือพิมพ์คนอื่น ๆ เช่น กุหลาบ สายประดิษฐ์ (ศรีบูรพา) โดยได้ทำงานใกล้ชิดกับกุหลาบ สายประดิษฐ์ จนได้รับฉายาว่า “อารักษ์ประจำตัว” สร้างสรรค์ผลงานเขียนทั้งเรื่องสั้น บทกวี สารคดี และวิชาการมากมาย พ.ศ. 2546 ได้รับรางวัล “นราธิป” จากสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย

ไสว มาलयเวช เรียนนิเทศศาสตร์ นำความรู้มารักษาชาวบ้านชาวป่าแถบเมืองเพชร, เรียนวิชาฝังเข็มในเมืองจีน มีความรู้แม่นยำนำมารักษาคนไข้ในเมืองไทย นอกจากเป็นนักเขียนและแพทย์แล้ว ยังเป็นอาจารย์พิเศษศูนย์การร่วมมือทางการแพทย์ไทย-จีน และที่ปรึกษาชมรมฝังเข็มแห่งประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุขด้วย



### ตำราแทงเข็มสมุนไพร ฉบับปรับปรุง

ไสว มาलयเวช  
9786161400477 ราคา 500 บาท  
ขนาด 21 x 28.6 ซม. 352 หน้า  
ปกแข็ง พิมพ์ครั้งแรก 2553

ภายในเล่มประกอบด้วยภาพร่างกายมนุษย์ แสดงทางผ่านของเส้นควมคุมทั้ง 14 เส้น และที่ตั้งของจุดแทงเข็มโดยละเอียด, วิธีหาและเลือกตำแหน่งจุดแทงเข็มและรมยา, ขอบเขตของการบำบัดอาการเจ็บป่วยและรักษาโรค, เรียนง่าย รวดเร็ว ประหยัด สะดวก ปลอดภัย รักษาโรคได้จริง



### กดจุดหยุดป่วย

พินิตา กุลประสูติติติก

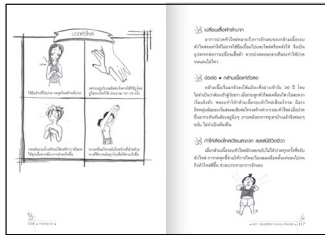
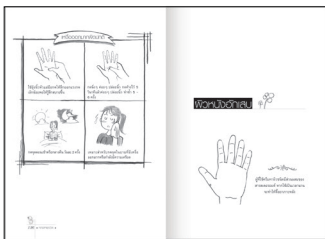
9789748825786

ราคา 100 บาท

ขนาด 14.5 x 21 ซม. 144 หน้า

ปกอ่อน พิมพ์ล่าสุด 2557

วิธีการกดจุดหยุดโรค เป็นศาสตร์เก่าแก่ของโลกตะวันออก ที่สืบทอดกันมานานนับพันปีทำให้กล้ามเนื้อ และระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะส่วนที่ขาดความสมดุลกลับคืนสู่ภาวะปกติ



### ศาสตร์แห่งเท้า

สุชาวี เพียรเชาว์กุล

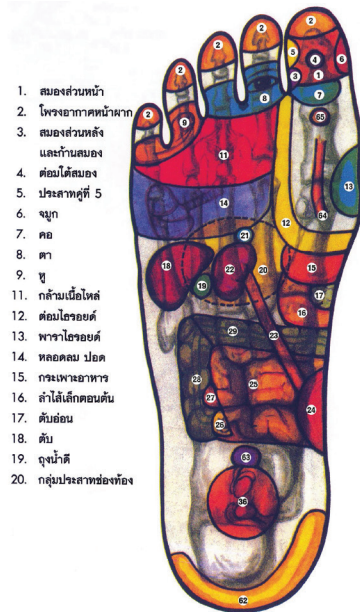
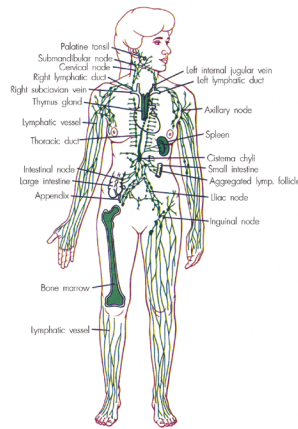
9789747736052

ราคา 150 บาท

ขนาด 14.5 x 21 ซม. 164 หน้า

ปกอ่อน พิมพ์ล่าสุด 2557

ทุกส่วนของร่างกายมีความสัมพันธ์กับเท้า ดังนั้นจุดต่างๆ ที่เท้าจึงมีความจำเพาะกับส่วนต่างๆ หากเรามีการกระตุ้น (นวด) จุดเหล่านั้น ก็จะส่งผลสะท้อนไปยังส่วนของร่างกายที่อยู่ไกลออกไปได้



1. สองส่วนหน้า
2. โหรงอากาศหน้าผาก
3. สองส่วนหลัง และก้านสมอง
4. ต่อมใต้สมอง
5. ประสาทคู่ที่ 5
6. จมูก
7. ตา
8. ตา
9. ชู
11. กล้ามเนื้อไหล่
12. ต่อมไทรอยด์
13. พาราไทรอยด์
14. หลอดลม ปอด
15. กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กตอนต้น
17. ตับอ่อน
18. ตับ
19. ตูจน้ำดี
20. กลุ่มประสาทของท้อง

ภาพแสดงเขตสะท้อนบริเวณฝ่าเท้าขวา

## โยคะ - ไท้เก๊ก



**ดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์ด้วยโยคะ**  
 เกตุสุตา ชาตยานนท์  
 9789744099839  
 ราคา 100 บาท  
 ขนาด 14.5 x 21 ซม. 128 หน้า  
 ปกอ่อน พิมพ์ล่าสุด 2553

การฝึกโยคะและไท้เก๊กในคุณแม่ตั้งครรภ์ ตลอดจนเทคนิคคลายเครียด การฝึกหายใจให้กายแข็งแรง จิตเข้มแข็ง และอ่อนโยนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ที่พิเศษไปกว่านั้นยังมีวิธีการฝึกโยคะหลังคลอดลูกอีกด้วย



**โยคะสไตล์คนขี้เกียจ**  
 ชาติตะ มินะ  
 9786164480049  
 ราคา 199 บาท  
 ขนาด 12.7 x 19 ซม. 116 หน้า  
 ปกอ่อน พิมพ์ล่าสุด 2561

หนังสือโยคะที่ “ง่ายที่สุด” สำหรับคนไม่ถนัดออกกำลังกาย ผู้เขียนเคยท้อแท้และป่วยหนัก กลับมามีชีวิตชีวา เริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ด้วยการเล่นโยคะ เคยกินยามาตลอด 8 ปี เล่นโยคะแบบในหนังสือจนหมอบอกว่าไม่ต้องกินยาแล้ว บุคลิกภาพดีขึ้น เพราะเป็นท่าต่างๆ ทำได้ทุกที่ทุกเวลา คนขี้เกียจอย่างเธอจึงทำต่อเนื่องได้สำเร็จ



**โยคะสไตล์คนขี้เกียจ ยิ่งกว่าเดิม**  
 ชาติตะ มินะ  
 9786164480186  
 ราคา 199 บาท  
 ขนาด 12.7 x 19 ซม. 116 หน้า  
 ปกอ่อน พิมพ์ล่าสุด 2562

หนังสือโยคะที่ “ง่ายที่สุด” สำหรับคนไม่ถนัดออกกำลังกาย ผู้เขียนเคยท้อแท้และป่วยหนัก กลับมามีชีวิตชีวา เริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ด้วยการเล่นโยคะ เคยกินยามาตลอด 8 ปี เล่นโยคะแบบในหนังสือจนหมอบอกว่าไม่ต้องกินยาแล้ว บุคลิกภาพดีขึ้น เพราะเป็นท่าต่างๆ ทำได้ทุกที่ทุกเวลา คนขี้เกียจอย่างเธอจึงทำต่อเนื่องได้สำเร็จ

# แคว่งแขน



## กายบริหารบำบัดด้วยวิธีแคว่งแขน ฉบับปรับปรุงใหม่

ศักดิ์ อนุสรณ์

9786167818795 ราคา 40 บาท

ขนาด 13 x 18.4 ซม. 68 หน้า

ปกอ่อน พิมพ์ล่าสุด 2557

วิธีแคว่งแขน เดิมชื่อว่า คัมภีร์เคลื่อนย้ายเส้นเอ็นของพระโพธิธรรมาจารย์ตักม้อแห่งเส้าหลิน) อธิบายทฤษฎี วิธีการ ภาพประกอบ พร้อมประสบการณ์จริง เป็นการบริหารกายที่ได้ผลดี ง่ายและประหยัด

## กายบริหารอื่นๆ



### กายบริหารบำบัดโรคหัวใจ

หลอดเลือดหัวใจตีบ

และความดันโลหิตสูง

ศักดิ์ อนุสรณ์

9789747364262 ราคา 35 บาท

ขนาด 13 x 18.4 ซม. 80 หน้า

ปกอ่อน พิมพ์ล่าสุด 2557

วิธีป้องกันและบำบัดที่ว่าเป็นกายบริหารบำบัดประสานกับการฝึกพลังลมปราณ ซึ่งเป็นวิธีที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนานาชาติ ประเทศจีน ใช้รักษาผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและหลอดเลือดหัวใจตีบ ได้รับผลที่น่าพอใจถึง 90 เปอร์เซ็นต์



### หายใจลึกๆ 1 นาที

สุขภาพดี ไม่มีโรค

คาเนโกะ ทาดาชิ

9786164480209 ราคา 219 บาท

ขนาด 14.5 x 21 ซม. 112 หน้า

ปกอ่อน พิมพ์ล่าสุด 2562

คุณมีปัญหาปวดคอปวดไหล่ ปวดหัวตาล้าเครียดนอนไม่หลับร่างกายผิดปกติหรือไม่ ถ้ามี หนังสือเล่มนี้ช่วยคุณได้ด้วยวิธีที่ง่ายมากจนคาดไม่ถึงจากผู้เชี่ยวชาญซึ่งช่วยเหลือคนมาแล้วกว่า 610,000 ราย ทุกอย่างหายขาดได้เพียงหายใจให้ถูกวิธี! อาจดูน่าทึ่งแต่มีผลวิจัยรองรับจากมหาวิทยาลัยชั้นนำของญี่ปุ่น



วิธีแคว่งแขนนี้ เดิมมีชื่อว่า

คัมภีร์เคลื่อนย้ายเส้นเอ็น

ของพระโพธิธรรมา

(ปรมาจารย์ตักม้อ แห่งเส้าหลิน)



รู้แล้ว! กินให้ได้อย่างนี้หุ่นดีแน่นอน

ชะชุนี คางง

9786161402280

ราคา 109 บาท

ขนาด 14.5 x 21 ซม. 136 หน้า

ปกอ่อนและแจ๊คเก็ต พิมพ์ล่าสุด 2559

เคยไหม?? เวลาลดน้ำหนักอยู่ แต่ก็ยังอยากกินขนมอร่อยๆ แต่จากนี้ไป เรื่องนี้จะไม่ใช่อุปสรรค การควบคุมน้ำหนักจะกลายเป็นเรื่องง่ายและไม่น่าเบื่อ เพียงแค่ต้องรู้ว่า กินอะไรแล้วจะไปอ้วนที่ส่วนไหนของร่างกายเท่านั้น!!