

BLC

i

LETTER

ปีที่ 17 ฉบับที่ 68/2563
ประจำเดือนกรกฎาคม - กันยายน 2563



Editor's Forum

- พี่ข้าว

B - Customer

- ทนทานกอนามัยกับการเป็นสิ่ว
- สกตคกยร่ายพ้ว PM 2.5 ด้วย 5 สารจากธรรมชาติ

BLC Standard

- มาตรฐานแรงงานไทย
- 7 ข้อควรปฏิบัติ ไม่ให้เชื้อ Covid-19 แพร่ระบาด: ออก 2

Health Care

- ปรามยุงลายให้สั่นซากไม่ยุ่งยากด้วยคากา 5 ป.

Health Corner

- 5 วิธี ดูแลสภาพจิตใจ หลังเผชิญความเศร้า

BLC Knowledge

- 5 วิธีกลุ่มโรค NCDs

B - Move

- กิจกรรรม BLC

เจ้าของ : บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (สำนักงานใหญ่)
 48/1 หมู่ 5 ต.น้ำพุ อ.เมือง จ.ราชบุรี 70000
 โทร. 0-3271-9900
 โทรสาร : 0-3271-9917
<http://www.bangkoklab.net> , www.bangkoklab.co.th
 e-mail : marketing@bangkoklab.net
 Facebook : www.facebook.com/bangkoklab.blc

ที่ปรึกษา	ภก.สุวิทย์	งามภูพันธ์
	ภก.สมชัย	พิสพทุธาร
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	น.สพ.ปรัชญา	วีระชาติวิรัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพัฒพงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.สุนชัย	พจมานเหมาะ
	ภก.ติระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเมตตา
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศธร	งามเอนก
	ดร.เรจฤทธิ์	ลิปพันธ์
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์	
สนับสนุนวิชาการ	ระบบมาตรฐานแรงงานไทย	
	ระบบมาตรฐาน ISO 45001	
	คุณเนาวรัตน์	พิชัย (พยาบาลวิชาชีพ)
เทคนิคและการออกแบบ	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	ข้าสุข
ปรัชญา	Quality means value of life	
	คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมภิบาล	
	บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค	

Editor's Forum	3
• พักข้าว	
B-Customer	4
• หน้ากากอนามัยกับการเป็นสิ่ว	
• สกัดภัยร้ายผิว PM 2.5 ด้วย 5 สุดยอดสารสกัดธรรมชาติ ตอนที่ 2	
BLC Standard	6
• 7 ข้อควรปฏิบัติไม่ให้เชื้อ Covid-19 แพร่ระบาดระลอก 2	
• มาตรฐานแรงงานไทย	
Health Care	8
• ปรายบุงลายให้สิ้นซากไม่ยุ่งยากด้วยคาถา 5 ป.	
Health Corner	9
• 5 วิธี ดูแลสภาพจิตใจ หลังเผชิญความเศร้า	
BLC Knowledge	10
• 5 วิธีหนีกลุ่มโรค NCDs	
B-Move	11
• กิจกรรม BLC	



บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่าน BLC i LETTER ทุกท่านคะ จากรายงานจำนวนของผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตจากเชื้อ Covid-19 ทั่วโลกที่เพิ่มขึ้นทุกวัน อาจทำให้หลายคนรู้สึกไม่สบายใจ ว่าโรคนี้จะจบลงเมื่อใด แต่เชื่อว่าหากเราร่วมมือร่วมใจกัน สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราผ่านสถานการณ์นี้ไปได้ คือความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ซึ่งในปัจจุบันเราต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันใหม่ (New Normal) หันมาใส่ใจสุขภาพ ป้องกันตัวเอง และป้องกันคนอื่นมากขึ้นลดการแพร่เชื้อ หรือเลี่ยงออกไปรับเชื้อนอกบ้าน นำเอาประโยชน์จากชีวิตออนไลน์มาปรับใช้ ให้กิจกรรมทุกอย่างยังคงเดินหน้าต่อไป ซึ่งเราทุกคนหวังว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (Covid-19) ทั่วโลกจะบรรเทาและสิ้นสุดลงในเร็ววันค่ะ

ผักข่า

ต้านอนุมูลอิสระและยับยั้งเม็ดสีสูงกว่าวิตามิน C และ E

ผักข่า ชื่อวิทยาศาสตร์ (*Momordica cochinchinensis* (Lour.) Spreng.) ถิ่นกำเนิดในอินเดีย บังคลาเทศ จีน พม่า ไทย ลาว เวียดนาม มาเลเซีย ลักษณะเป็นไม้เลื้อย ผลกลมมีหนามสั้น ผลอ่อนสีเขียวใช้รับประทานเป็นอาหาร เช่น นำมาทำแกงส้ม ผลสุกสีส้มจัดใช้รับประทานเป็นอาหาร เครื่องดื่ม และใช้เป็นยา ในประเทศเวียดนามมีงานวิจัยโดยนำเยื่อหุ้มเมล็ดผักข่าจากผลสุกมาหุงข้าวให้มีสีแดง



“ ผลไม้ที่มีสารไลโคปีนมากที่สุด
มากกว่ามะเขือเทศถึง 70 เท่า ”

ผักข่าเป็นผลไม้ที่มีปริมาณสารไลโคปีนสูงที่สุดในบรรดาผลไม้ ซึ่งสูงกว่ามะเขือเทศถึง 70 เท่า¹ นอกจากสารไลโคปีนแล้ว ผักข่ายังมีสารอื่น ๆ เช่น เบต้าแคโรทีน แอลฟาแคโรทีน วิตามินเอ และวิตามินอี ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ลดความเสี่ยงของเซลล์และความเสื่อมของร่างกาย ช่วยชะลอความชรา นักวิทยาศาสตร์ได้วิจัยทางคลินิกพบว่า ครีมที่มีส่วนผสมของสารสกัดผักข่ามีประสิทธิภาพในการต่อต้านริ้วรอย

เนื่องจากสารสกัดผักข่ามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าวิตามินซี 2.91 เท่า ซึ่งวัดได้จากการทดสอบ FRAP และสูงกว่าวิตามินอี 5.85 และ 11.75 เท่า ซึ่งวัดได้จากการทดสอบ DPPH และ ABTS ตามลำดับ นอกจากนี้ สารสกัดผักข่ามีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนสสูง ($62.83\% \pm 1.99\%$) กิจกรรมการยับยั้งไทโรซิเนสซึ่งช่วยให้ผิวกระจ่างใสของสารสกัดผักข่ามีค่ามากกว่า 1.51 และ 2.06 เท่าของวิตามินซีและอีตามลำดับ อีกทั้งครีมที่มีส่วนผสมของสารสกัดผักข่าช่วยส่งเสริมความชุ่มชื้นและความเรียบเนียนของผิว การประเมินความทนทานต่อผิวแห้งเฉียบพลันระบุคุณสมบัติไม่ระคายเคือง การศึกษาทางคลินิกพบว่ามีความชุ่มชื้นในผิวแห้งเพิ่มขึ้น ความหยابเฉลี่ยลดลงขณะที่ความเรียบเพิ่มขึ้น การวิเคราะห์การมองข้ามผิวแห้งบ่งชี้ว่าการบรรเทาความหยابกร้านของผิวผลลัพธ์เหล่านี้บ่งชี้ว่าผลิตภัณฑ์สารสกัดผักข่าสูตรเป็นครีมต่อต้านริ้วรอยที่มีประสิทธิภาพ²

อ้างอิง

1 Burke, D., Smidt, C., and Vuong, L., 2005. *Momordica cochinchinensis*, *Rosa roxburghii*, wolfberry, and sea buckthorn-highly nutritional fruits supported by tradition and science. *Curr. Top. Nutraceut. R.* 3, 259-66.

2 Leevutinun, P., Krisadaphong, P., Petsom., A., 2015. Clinical evaluation of Gac extract (*Momordica cochinchinensis*) in an antiwrinkle cream formulation. *J Soc Cosmet Chem.* 66(3): 175-88.

เรียบเรียงโดย ดร.เริงฤทธิ์ สัมปพันธ์





หน้ากากอนามัย กับการเป็น **สิว**

ในช่วงที่โรคระบาดอย่าง Covid-19 แพร่ระบาดในประเทศไทยรวมถึงอีกหลายๆประเทศในโลกลนั้น สิวหนึ่งที่ผู้คนจำเป็นต้องจะทำคือการสวมหน้ากากอนามัย เนื่องจากการสวมหน้ากากอนามัยสามารถช่วยลดความเสี่ยงที่มีโอกาสติดเชื้อโรค หรือลดโอกาสในการแพร่กระจายของโรคได้ แม้ว่าสถานการณ์ในประเทศไทยปัจจุบันมีแนวโน้มดีขึ้น แต่การสวมหน้ากากอนามัยก็เหมือนจะกลายเป็นเรื่องปกติใหม่ (New Normal) ของคนไทยไปแล้ว เนื่องจากปัญหาโรคระบาดดังกล่าวและเรื่องขอมลพิษ PM 2.5 ที่พื้อผ่านไปไม่นาน

ข้อควรรู้เกี่ยวกับหน้ากากอนามัย



1.

ก่อนการสวมหน้ากากอนามัย ควรล้างมือด้วยแอลกอฮอล์หรือสบู่ให้เรียบร้อย



2.

ในขณะที่สวมหน้ากากอนามัย ต้องแน่ใจว่าไม่มีช่องว่างระหว่างใบหน้าและหน้ากาก



3.

เวลาถอดหน้ากากอนามัย ให้ถอดจากด้านหลัง (อย่าสัมผัสด้านหน้า เพราะอาจมีเชื้อโรค) และใส่ในถุงพลาสติกอีกครั้ง ก่อนที่จะทิ้ง เนื่องจากมันอาจเป็นขยะติดเชื้อได้



4.

เปลี่ยนหน้ากากใหม่ทันทีที่ชื้นและอย่าใช้หน้ากากอนามัยแบบครั้งเดียว ซ้ำไปมา เนื่องจากอาจทำให้เกิดการสะสมของเชื้อโรค และอาจทำให้เกิดปัญหาผิวตามมาเช่นสิ่ว หรือผื่นผิวหนังได้



ซึ่งจากข้อที่ 4 จะเห็นได้ว่าการใส่หน้ากากอนามัยมีโอกาสที่จะทำให้เกิดปัญหาผิวตามมาได้ กอปรกับอากาศในประเทศไทยที่ร้อน ก็ยิ่งทำให้ปัญหานี้เกิดขึ้นได้ง่ายมาก

ทำอย่างไร ไม่ให้สิ่วขึ้น เวลาสวมหน้ากากอนามัย

1. **ความสะอาดเป็นสิ่งสำคัญ** : ควรทำความสะอาดผิวหน้าให้สะอาด เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสภาพผิว ไม่มีสารที่ก่อให้เกิดการระคายเคือง
2. **งดเว้นการแต่งหน้า** : เพราะการแต่งหน้าร่วมกับการสวมหน้ากากอนามัย จะยิ่งเพิ่มโอกาสในการเกิดสิ่วมากยิ่งขึ้น เนื่องจากเพิ่มความเสี่ยงในการอุดตันรูขุมขน
3. **เลือกครีมบำรุงผิวที่ไม่มีสารที่ก่อให้เกิดการอุดตัน (non comedogenic)** : ในครีมบำรุงผิวอาจจะมีสารบางอย่างที่ก่อให้เกิดการอุดตันของผิวได้ ซึ่งอาจก่อให้เกิดสิ่วในภายหลังได้ เพราะฉะนั้นจึงควรเลือกใช้ครีมบำรุงผิวที่ไม่มีสารดังกล่าว
4. **การใช้ยารักษาสิ่ว** : ในกรณีที่มีสิ่วขึ้นแล้ว การใช้ยารักษาสิ่วก็เป็นอีกหนึ่งวิธีในการช่วยรักษาได้ ไม่ว่าจะเป็น การใช้ Benzoyl Peroxide เพื่อช่วยในการลดการเกิดสิ่วอุดตัน หรือ Clindamycin ในการลดสิ่วอักเสบ เป็นต้น

Reference : WHO, Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use masks. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks> (วันที่สืบค้น 27 เมษายน พ.ศ.2563)

สกัดภัยร้ายผิว

PM 2.5 ด้วย 5 สุดยอด

สารจากธรรมชาติ

ตอนที่ 2

จากบทความในฉบับที่แล้ว ที่เราได้อธิบายถึงที่มาและภัยของมลภาวะ PM 2.5 ที่มีต่อผิวหนัง ฉบับนี้เราจะมาต่อกันด้วยสุดยอดสารจากธรรมชาติที่ช่วยดูแลและป้องกันผิวจากภาวะ PM 2.5 ดังนี้

1. Centella extract คือ สารสกัดจากบัวบก มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและช่วยชะลอความชราของเซลล์ผิวได้¹ จึงไม่ต้องแปลกใจว่าเหตุใดผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหลายๆ ตัว หรือแม้กระทั่งเจลบำรุงผิวสำหรับแผลเป็นจึงได้ใส่ Centella extract ลงไป



2. Allantoin จากสารสกัดพืชที่ชื่อว่า Comfrey มีฤทธิ์ ลดการอักเสบ ช่วยปกป้องและกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน² ช่วยผิวในการต่อสู้มลภาวะ PM2.5 ได้ ปัจจุบันได้มีการใช้สาร Allantoin ผสมใน แป้งเด็ก หรือผลิตภัณฑ์บำรุงผิวต่างๆ



3. Aloe vera สารจากเนื้อเจลในว่านหางจระเข้ มีฤทธิ์ป้องกันผิวหลังจากการโดนรังสี ช่วยลดการสร้างสารที่กระตุ้นการอักเสบ³ เรามักจะเห็นผลิตภัณฑ์ทาผิวหลังกันแดดที่มีส่วนผสมของสารสกัดจากว่านหางจระเข้



4. Moringa extract คือ สารสกัดจากเมล็ดมะรุม เป็นสารดูดซับชีวภาพ อุดมไปด้วยกรดอะมิโนที่มีคุณสมบัติเป็นประจุลบอ่อนๆ สามารถช่วยดั่งโลหะต่างๆ เช่น แคดเมียม ที่ปะปนมากับ PM 2.5⁴ ปัจจุบันจึงมีสารทำความสะอาดผิวเช่น เจลล้างหน้าหรือ แชมพู ที่นำ Moringa extract เพื่อให้ ผลิตภัณฑ์สามารถทำความสะอาดได้ลึกยิ่งขึ้น



5. Paper mulberry extract ต้นปอกระสา นอกเหนือจากนำไปผลิตเป็นกระดาษสาได้แล้ว สารสกัดจากพืชชนิดนี้ สามารถลดการอักเสบ⁵ และยังมีสารที่มีผลในการต้านการสร้างเม็ดสี melanin⁶ จึงทำให้จุดด่างดำที่เกิดจากมลภาวะ PM 2.5 ค่อยๆ หายไปได้



ด้วยมลภาวะอากาศปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าเป็นการยากที่จะหลีกเลี่ยง PM 2.5 แต่อย่างไรก็ตามเราสามารถดูแลผิวจากมลภาวะดังกล่าวได้โดยการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่มีสารสกัดจากธรรมชาติที่ช่วยดูแลปัญหาผิวจากภาวะ PM 2.5 เพียงเท่านั้นผิวสวยๆ ก็จะไม่อยู่กับเราไปอีกนาน

References:

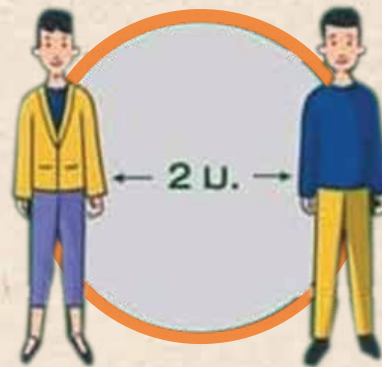
- Bylka, Wiesawa et al. "Centella asiatica in cosmetology." Postepy dermatologii i alergologii vol. 30,1 (2013): 46-9
- Araújo Lorena Ulhôa, Grabe-Guimarães Andrea, Mosqueira Vanessa Carla Furtado, Carneiro Claudia Martins, Silva-Barcellos Neila Márcia. Profile of wound healing process induced by allantoin. Acta Cir. Bras. 2010 Oct; 25(5): 460-461
- Surjshu A, Vasani R, Saple DG. Aloe vera: a short review. Indian J Dermatol. 2008;53(4):163-166
- Anwar F, Latif S, Ashraf M, Gilani AH. Moringa oleifera: a food plant with multiple medicinal uses. Phytother Res. 2007;25:17-25
- Wu, Wen-Tung. (2012). Evaluation of anti-inflammatory effects of Broussonetia papyrifera stem bark. Indian journal of pharmacology. 44. 26-30
- Anthony C. Dweck. Technical Editor. A review of the Paper Mulberry (Broussonetia papyrifera) (L.) Hert. ex Vent. http://www.dweckdata.com/Published_papers/Broussonetia_papyrifera.pdf (วันที่สืบค้น 6 มีนาคม พ.ศ. 2563)

7

ข้อควรปฏิบัติ

ไม่ให้เชื้อ COVID-19 แพร่ระบาดระลอก 2

1.สวม หน้ากาก
อนามัยอยู่เสมอ



2.รักษา
ระยะห่าง
1-2 เมตร

3.หมั่น
ล้างมือบ่อยๆ



4.งด
ไปในที่ชุมนุม

5.ออกนอก
บ้านเท่าที่สมควร



6.ผู้สูงอายุ
/ ผู้ที่เป็น
โรคปอดควร
อยู่บ้าน



7. คนไทยทุกคน ต้องร่วมมือกัน

มาตรฐานแรงงานไทย

BLC ร่วมใจป้องกันเพื่อนพนักงานจากการระบาดของ **COVID-19**
พวกเราจะผ่านสถานการณ์ **COVID-19** นี้ไปได้อย่างปลอดภัยด้วยกัน
ทุกคน ถ้าร่วมใจปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด

มาตรการเฝ้าระวังและป้องกันเชื้อ Covid-19

1

สวมหน้ากากอนามัย ขณะปฏิบัติงาน
หรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ล้างมือ
ด้วยแอลกอฮอล์เจล หากมีอาการป่วย
ให้ไปพบแพทย์ทันที

5

รับประทานอาหารปรุงสุกตามหลัก
“กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” ไม่ใช้
ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

2

ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย คัดกรอง
พนักงานทุกคน ก่อนเข้าสถานที่
ทำงาน

6

งดหรือเลื่อนการเดินทางไปยังประเทศ
ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ตามประกาศ
ของกระทรวงสาธารณสุข

3

หลีกเลี่ยงการอยู่สถานที่แออัดหรือ
สัมผัสใกล้ชิดกับผู้อื่น ให้ปฏิบัติตาม
มาตรการ Social Distancing
(เว้นระยะห่างทางสังคม)

7

หากเดินทางกลับจากประเทศที่มีความเสี่ยงติดเชื้อ
ให้เข้ารับการตรวจคัดกรองจากสถานพยาบาลโดย
เร็วในระยะเวลา 14 วัน นับจากวันที่กลับเข้าประเทศ
ให้สังเกตอาการ และระมัดระวังตนเอง

4

ติดตั้งแอลกอฮอล์ล้างมือให้กับพนักงาน
ตามสถานที่ที่มีความเหมาะสม

8

กรณีถูกกักตัวเป็นระยะเวลา 14 วันให้
ปฏิบัติตามคำสั่งและคำแนะนำอย่าง
เคร่งครัด

9

ทำความสะอาดอุปกรณ์และบริเวณ
ที่มีการสัมผัสบ่อย เช่น โต๊ะทำงาน
คอมพิวเตอร์ ที่จับประตู เป็นต้น

ปราบยุงลาย ให้สิ้นซาก ไม่ยุ่งยากด้วย 5 ข้อ



โรคไข้เลือดออก เกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี ซึ่งมีอยู่ 4 ชนิด **เป็นแล้ว เป็นได้อีก**

ยังไม่มี
วัคซีนป้องกัน



เป็นได้ทั้งเด็ก
และผู้ใหญ่



ทำให้
เสียชีวิตได้

Died

ดีที่สุดคือ
ป้องกันดีกว่าแก้



เริ่มต้นที่
บ้านคุณเอง

ปิด

ปิดฝาภาชนะใส่น้ำ
ให้มิดชิด



ปล่อย

ปล่อยปลาในลูกน้ำ



เปลี่ยน

เปลี่ยนน้ำทุก 7 วัน



ปรับ

ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม



ปฏิบัติ

ปฏิบัติเป็นประจำ



ข้อมูลโดย : นางเนาวรัตน์ พิชัย
พยาบาลวิชาชีพ
ที่มา : shorturl.at/gnuH6
(สืบค้นเมื่อ 10/06/2020)



5 วิธี ดูแลสภาพจิตใจ หลังเผชิญความเศร้า



1 มีสติ

รู้เท่าทันอารมณ์
รู้จักยับยั้งชั่งใจ เช่น งดทะเลาะ
กับผู้อื่นที่มีความเห็น
แตกต่าง



2 สร้างความเข้มแข็ง

มองเห็นคุณค่าตนเอง
อาจรวมเป็นอาสาสมัคร
ทำประโยชน์แก่ส่วนรวม



3 ดูแลสภาพจิตใจ

ทำกิจวัตรประจำวัน
ให้เป็นปกติ เช่น ทำงาน
ตั้งใจเรียนทำกิจกรรมต่างๆ
ให้คลายกังวลและ
ความเครียด



4 ไม่ยึดติดกับอดีต

ยอมรับความเป็นจริง
และอยู่กับปัจจุบัน



5 ให้อเวลา เป็นเครื่องช่วย

การผ่านเรื่องราวๆ มักต้อง
ใช้เวลาควรให้กำลังใจตนเองให้
ผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก
ให้ได้



สำหรับบุคคลรอบข้าง

โดยเฉพาะผู้ที่มีลูกหลาน
ประสบเหตุการณ์ ควรเข้าช่วยเหลือ
เป็นที่ปรึกษารับฟัง และเป็นแบบอย่าง
ในการจัดการอารมณ์

หากดูแลตนเองโดยวิธีข้างต้นแล้วยังคงมีปัญหาในการจัดการอารมณ์
ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการประเมินและรักษา

5 วิธีหนีกลุ่มโรค NCDs

NCDs เป็นโรคของความไม่รู้ และโรคจากการทำร้ายตัวเอง เพราะทุกอย่างที่คุณเป็นตัวกำหนดโรคที่คุณจะเป็น ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดเวลานี้คือ ทุกคนต้องช่วยกันให้ความรู้ข้อมูลเรื่องกลุ่มโรค NCDs ว่าเป็นวิกฤตโรคเรื้อรังที่รุนแรงในระดับโลก เพื่อให้ตระหนักต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

โดยเฉพาะกลุ่มมนุษย์ทำงาน ซึ่งมีไลฟ์สไตล์ที่เอื้ออำนวยต่อการเกิดโรคเป็นอย่างมาก และกลายเป็นต้นแบบที่ผิดให้คนในครอบครัวของตนเอง ฉะนั้นการป้องกันรักษาที่ได้ผลสุด คือ การหยุดที่สาเหตุ ซึ่งสามารถทำได้โดย

1.  **ไม่ดื่ม** เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.  **ไม่สูบบุหรี่**

3.  **เลี่ยง** อาหารหวาน มัน เค็ม จืด และเพิ่มผักผลไม้ ในมื้ออาหาร

4.  **อารมณ์ดี** ตัดบวก ไม่เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ

5.  **ออกกำลังกาย**

กิจกรรม BLC

รพ.ค่ายสรรพสิทธิประสงค์เยี่ยมชมดูงาน



ในวันเสาร์ที่ 22 กุมภาพันธ์ 2563 คุณสมศักดิ์ เอี่ยมพินิจกุล Assistance ETH Sales Manager UPC บริษัท บางกอกแล็บ จำกัด นำคณะเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์ จ.อุบลราชธานี เข้าเยี่ยมชมส่วนการผลิตส่วนห้องปฏิบัติการ ศูนย์วิจัย BLC และเยี่ยมชมผลิตภัณฑ์ร้านไททรรศน์

โรงพยาบาลอานันทมหิดลเยี่ยมชมดูงาน



ในวันเสาร์ที่ 29 กุมภาพันธ์ 2563 คุณสมศักดิ์ เอี่ยมพินิจกุล Assistance ETH Sales Manager UPC บริษัท บางกอกแล็บ จำกัด นำคณะเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลอานันทมหิดล จ.ลพบุรี เข้าเยี่ยมชมส่วนการผลิต ส่วนห้องปฏิบัติการ ศูนย์วิจัย BLC และเยี่ยมชมผลิตภัณฑ์ร้านไททรรศน์

ศูนย์วิจัยสุขภาพและความงามมาโนเช่เยี่ยมชมดูงาน



วันพุธที่ 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 คณะผู้บริหารของบริษัท ศูนย์วิจัยสุขภาพและความงามมาโนเช่ จำกัด จังหวัดเชียงใหม่ นำโดยประธานกรรมการบริหาร ศาสตราจารย์ ดร.เอก จีระเดช มโนสร้อย และกรรมการบริหารและผู้จัดการ ศาสตราจารย์ ดร.ชญญา มโนสร้อย เข้าเยี่ยมชมส่วนการผลิต ส่วนห้องปฏิบัติการ และศูนย์วิจัยบี แอล ซี



“วันวิชาการน้ำพุ 62”



ในวันศุกร์ที่ 21 กุมภาพันธ์ 2563 อภ.สุภชัย สายบัว ผู้อำนวยการโรงงาน ได้รับมอบเกียรติบัตรเข้าร่วมกิจกรรม “วันวิชาการน้ำพุ 62” โดยมีท่าน ยรรยงค์ เจริญศรี ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศึกษาราชบุรี เขต1 เป็นผู้มอบและเป็นประธานในพิธีและได้ร่วมจัดนิทรรศการ ณ โรงเรียนวัดน้ำพุ (สำนักงานสลากกินแบ่งสงเคราะห์ 54)



บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด

ตั้งอยู่เลขที่ 48/1 ถนนหนองแซ่เสา หมู่ 5 ตำบลน้ำพุ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี 70000

โทรศัพท์ : 032-719900 LINE : @bangkoklab

ผู้ผลิตสินค้า OEM



เครื่องสำอาง
COSMETIC



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
FOOD SUPPLEMENTS



our service
ONE STOP SERVICE



ไม่หยุดนิ่ง
ไม่ยุ่งยาก
สะดวก
เชี่ยวชาญ
หลากหลาย
มั่นใจคุณภาพ
รวดเร็ว

วิจัยและพัฒนา
บริการขึ้นทะเบียน
บริการออกแบบ
บริการผลิต
บริการแบ่งบรรจุ
วิเคราะห์และตรวจสอบ
บริการจัดส่ง



www.bangkoklab.net



marketing@bangkoklab.net



(+66) 0 3271 9900



(+66) 0 3271 9917

วีเอส ทรี นวัตกรรมบำรุงผิว พืชคุณค่าจากธรรมชาติ

สารสกัดคุณค่า เพื่อการฟื้นฟูชั้นรองพื้นผิว เพื่อผิวที่สวยสมบูรณ์แบบใสเปล่งประกาย

ช่วยแก้ปัญหาผิว สดชื่นรุ่มรอยก่อนวัย
กระชับผิวให้ตึงตัง ลดความมันส่วนเกินบนใบหน้า
ลดรอยดำ รอยแดงที่เกิดจากสิวให้จางลง
บำรุงผิวจากการถูกแสงแดดทำร้าย
ฟื้นฟูผิวแห้งเสียที่ขาดการบำรุงให้ชุ่มชื้นขึ้น
ปรับผิวหมองคล้ำให้เปล่งประกาย

www.vsiithailand.com



สั่งซื้อ/สอบถามเพิ่มเติม Line: @vsiithailand TEL: 0632343344



www.bangkoklab.net



marketing@bangkoklab.net



(+66) 0 3271 9900



(+66) 0 3271 9917