


# Thaihealthybeauty.com

thaihealthybeauty

à, œà, ¥à, 'à, •à, à, ±à, "à, 'à¹CE à¹€à, žà, 'à¹^à, jà, ,à, ™à, ²à, "à, «à, ™à¹%òà, ²à, -à, •  




à, jà, ¹à, ºà, ¸à, •à, •à, £à, °à, Šà, ±à, šà, —à, £à, §à, †à, -à, •à, •à, ±à, §à¹fà, «à, jà¹^à, ¥à¹^à, ²à, ºà, ,à, "à, ^à, ²à, •SHILLS à, jà, µà  
à, —à, ³à¹fà, «à¹%òà, «à, ™à¹%òà, ²à, -à, •à, •à, £à, °à, Šà, ±à, šà, -à, ¸à¹^à, ²à, †à¹€à, «à¹†à, ™à¹, ,à, "à¹%òà, Šà, ±à, "à¹€à, jà, ·à  
à¹•à, ¥à, °à¹€à, žà, 'à¹^à, jà, ,à, ™à, ²à, "à, «à, ™à¹%òà, ²à, -à, •à¹, ,à, "à¹%òà, —à, ±à, ™à¹fà, ^à, ºà, ²à, jà, ²à, £à, -à, à, ¶à, jà, à





à¹à,œà¹^à,™à¹•à,à,° à¹€à,žà,´à¹^à,jà,à,™à,²à,"à,«à,™à¹%à,²à,-à,• à¹€à,«à¹‡à,™à,œà,¥à,Šà,±à,"à¹€à,^à,™ à, à¹€à,£à,´à¹^à,jà¹€à,«à¹‡à,™à,œà,¥à,•à,±à¹%à,‡à¹•à,•à¹^à,•à,²à,£à¹fà,Šà¹%à,•à,´à,"à,•à¹^à,-à,•à,±à,™ à,•à,±à¹% à¹€à,à¹‡à,™à,•à,²à,£à¹€à,£à¹^à,‡à,•à,²à,£à,—à,³à,‡à,²à,™à,à,-à,‡à,•à¹^à,-à,jà,,à,à,jà,±à,™à,Šà,£à,´à¹€à,Šà,´ à,«à,™à¹%à,²à,-à,•à,^à,°à,à,çà,²à,çà¹fà,«à,•à¹^à,à,¶à¹%à,™à,à,²à,jà,²à,£à,—à¹€à,žà,´à¹^à,jà¹,,à,"à¹% 1 CUP à [\[à £à,²à,çà,¥à,à¹€à,-à,µà,çà,"à,à,´à,™à,à¹%à,²...\]](#)



à¹€à, ›à¹‡à,™à, çà,²à,ªà,jà,,à,™à¹,,à,žà,£à,—à,µà¹^à,-à,-à,•à,ªà,—à,~à,´à¹Œà,,à,¥à¹%à,²à,çà,®à,-à,£à¹Œà¹,à,jà,™  
à¹€à,jà,·à¹^à,-à,—à,²à,™à¹•à,¥à¹%à,§à,^à,°à,—à,³à¹fà,«à¹%à,œà,´à,§à,à,²à,§à,à,¶à¹%à,™à,-à,çà¹^à,²à,‡à¹€à,  
à¹•à,¥à,°à,Šà¹^à,§à,çà,à,çà,²à,çà,à,™à,²à,²à,«à,™à¹%à,²à,-à,• [\[à,£à,²à,çà,¥à,°à¹€à,-à,µà,çà,²à,ªà,´à,™à,à¹%à\]](#)

- «à,«à,™à¹%à,²à¹•à,£à,•
- «à,çà¹%à,-à,™à,•à,¥à,±à,š
- 1
- à,-à,±à,²à¹,à,› »
- à,ªà,à,à,²à,—à¹%à,²à,ç » »

à,œà,¥à,¥à,±à,žà,~à¹Œ 1 - 3 à,^à,²à,• 3