

ชีวจิต

199

Better Life
by Diet
แนน - ชลิตา

นิตยสารสุขภาพ
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด
www.cheewajit.com

พิภโยคะ
บริหารต่อมลูกหมาก

ลดความดัน
ด้วยการเดิน

5 วิธีสังเกตยา
หมดอายุ

ทำไม
ต้องนอนตะแคงขวา

กวางเครือ
ช่วยอัมจริงหรือ

เปิดใจหนุ่มหน้าใส
ติดเอดส์เพราะหารักแท้

ฟรี
แถม
โปสเตอร์
สูตรสุขภาพดี
ใน 14 วัน

คลอโรฟิลล์...
กินดีไหม

6 ท่าคลายปวดหลัง
ด้วยตัวเอง

รักษา
ไทรอยด์
ด้วยแพทย์ทางเลือก

(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)





Contents :

56 เรื่องพิเศษ : หายป่วยจาก ไทรอยด์ด้วยแพทย์ทางเลือก

เชื่อว่าทุกคนคงได้ยินชื่อโรคไทรอยด์กันมาบ้างแล้ว แต่ทราบกันหรือไม่ว่าสาเหตุการเกิดไทรอยด์กว่าครึ่งมาจากความผิดปกติของภูมิคุ้มกัน ซึ่งการรักษาในปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะให้กินยาอย่างต่อเนื่องในระยะยาว ฉบับนี้เรามีข้อมูลอาการของผู้ป่วยไทรอยด์แต่ละประเภท และวิธีเพิ่มภูมิชีวิตเพื่อรักษาโรคไทรอยด์มาฝาก อาทิ การนั่งสมาธิ การรำตะบอง ฯลฯ

62 รายงาน : คลอโรฟิลล์ คุณอนันต์ โทษมหันต์

ช่วงหลายเดือนที่ผ่านมา ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทดแทนพืชผักสีเขียวที่ชื่อว่า “คลอโรฟิลล์” ปรากฏตัว ทำให้สาว ๆ ลุ่มหลงถึงขั้นควักกระเป๋าจ่ายเงิน ความจริงแล้วเรารู้เรื่องราวที่มาของสาร “คลอโรฟิลล์” ตลอดจนคุณและโทษที่แท้จริงแค่ไหน หรือเพียงแต่ลุ่มหลงว่ามันจะช่วยฟื้นฟูร่างกายให้ปราศจากโรคร้ายใช้เจ็บ

84 ต้นทางสุขภาพดี : ดำนานสมุนไพรสุขภาพผิว

ถ้าเปรียบ “น้ำ” เป็นพระเอกในหนังนางเอก “สบู่” ก็เปรียบเสมือนนางเอกที่ขาดจากกันไม่ได้ รวมทั้งเราที่อยู่ในเขตร้อน อากาศอบอ้าวจนเหงื่อไหลหย้อยยิ่งขาดจากสบู่ไม่ได้เช่นกัน ฉบับนี้เรามีต้นทางของสบู่ ทั้งในแง่ต้นกำเนิด ส่วนผสม และวิธีการเลือกสบู่ที่เหมาะสมกับผิวพรรณ ลองมาดูกันว่า นางเอกสบู่สร้างความสะอาดสดชื่นได้เพราะอะไร

56

62



52

84

ทางเลือกสุขภาพ :

52 รายงานพิเศษ : เราได้อะไรจากงานมหกรรมพืชสวนโลกฯ

ใครที่มีโอกาสไปเที่ยวงานพืชสวนโลกฯ มาแล้วคงได้เห็นความสวยงามของดอกไม้นานาพรรณที่นำมาจัดแสดงกันหลากหลาย ทั้งจากภายในบ้านเราเอง และจากต่างประเทศ เมื่อเดินชื่นชมความงามจนอึดใจแล้ว เราจึงอดตั้งคำถามไม่ได้ว่า หลังจากสิ้นสุดงานพืชสวนโลกฯ ครั้งนี้แล้ว คนไทยจะมีโอกาสได้ชื่นชมพรรณไม้แปลกตาเหล่านี้ต่อไปอีกไหม รวมทั้งเราได้รับสิ่งดี ๆ อะไรจากงานนี้อีกบ้าง อยากรู้ เรามีคำตอบมาให้



เรื่องจากปก :

12 วิธีสังเกตยาหมดอายุ 14 ฝึกโยคะบริหารต่อมลูกหมาก 20 ทำไม่ต้องนอนตะแคงขวา 28 Better Life by Diet แนน-ชลิตา 30 ลดความดันด้วยการเดิน 34 เปิดใจหนุ่มหน้าใส ตัดแอดส์เพราะหารักแท้ 56 รักษาไทรอยด์ด้วยแพทย์ทางเลือก 62 คลอโรฟิลล์...กินดีไหม 74 กวาวเครือ ช่วยอัมพฤกษ์หรือ 91 6 ท่าคลายปวดหลังด้วยตัวเอง

ชีวจิต