

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด



Good Tips  
Good Exercise

โบว์ - เบนญจวรรณ

6  
สมุนไพรรักษา  
แก้ฟกช้ำ

สูตรฟักทอง  
พอกหน้า  
ลบรอยหมองคล้ำ

ล้มะเร็งต่อมน้ำเหลือง  
สัปดาห์นุ่มลื่น



ชวนคุณ  
ออกกำลังสมอง  
ชะลอเสื่อม

วิธีนวดศีรษะ  
แก้พมบาง

เทคโนโลยีล่าสุด  
ตรวจมะเร็งเต้านม  
จากเส้นผม

4  
ขั้นตอน  
แกว่งแขน  
สยบหอบหืด

การแพทย์นานาชาติ  
ยืนยันว่ากระบอง  
รักษาโรคได้จริง



นิตยสารชีวจิต



ป่วยก็ต้องอ่าน  
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com





46



50



56



82

# Contents :

## ทางเลือกสุขภาพ

46

เขี้ยวยาก่อนหามือ :  
ลดรอยฟกช้ำ  
ด้วยสมุนไพรไทย

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่กระระยะไม่ค่อยถูก มักเดินชนโน่นชนนี่จนเนื้อตัวฟกช้ำไปหมด ฉบับนี้เรามีวิธีลดรอยฟกช้ำมาฝาก มีทั้งการใช้สมุนไพรประคบ การดื่มน้ำสมุนไพร และการใช้ผ้ายืดพัน

50

เรื่องพิเศษ :  
ชวนคุณมา “ฟิตสมอง”  
ก่อนจะสาย

สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญมาก เพราะทำหน้าที่หลายอย่าง โดยเฉพาะเรื่องของการจดจำ และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แต่คุณรู้ไหมคะว่า สมองก็มีวันเหนื่อยล้าได้ ดังนั้นเราจึงมีวิธีการกระตุ้นการทำงานของสมองมาฝากด้วยการออกกำลังกาย การบริหารสมอง เพื่อช่วยฟื้นฟูสมองให้สดชื่นขึ้นค่ะ



2 MAY 2008 56

รายงานพิเศษ :  
วิจัยยืนยันว่ากระบองดีจริง

หากคุณกำลังสงสัยว่า “การรำกระบองแบบชีวจิต” ดีต่อสุขภาพร่างกายจริงหรือ เรามีรายงานการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ ซึ่งได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสาร Southeast Asian J Trop Med Public Health มาเสนอ แล้วคุณก็จะรู้ว่าสรรพคุณโรคร้ายด้วยการรำกระบองจริง ๆ

82

บทความพิเศษ :  
กรรมดี สุขภาพดี

“กรรม” หมายถึงการกระทำ ถ้าทำกรรมดีย่อมเกิดผลดีต่อตนเอง ต่อชุมชน ต่อสังคม โดยเฉพาะการผลิตอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ถือเป็นกรรมดีที่น่าสรรเสริญ ชีวจิตจะพาคุณผู้อ่านไปเยี่ยมชมห้างหุ้นส่วนจำกัด เต้าหู้โพธาราม ไปดูกระบวนการผลิตเต้าหู้คุณภาพเพื่อผู้บริโภคกันค่ะ

### เรื่องจากปก :

14 วิธีนวดศีรษะแก้ผมบาง 16 4 ขั้นตอนแกว่งแขนสยบหอบหืด 20 เทคโนโลยีล่าสุด ตรวจมะเร็งเต้านมจากเส้นผม 46 6 สมุนไพรไทยแก้ฟกช้ำ 50 ชวนคุณออกกำลังกายชะลอเสื่อม 56 การแพทย์นานาชาติยืนยัน รำกระบองรักษาโรคได้จริง 60 Good Tips Good Exercise โบว์-เมญจวรรณ 62 สู่มะเร็งต่อมน้ำเหลืองสไตน์หนุ่มล้านนา 78 สูตรฟักทองพอกหน้าลดรอยหมองคล้ำ