

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด



Healthy Appetite
ไอ้ - กัศจรรย์

น้ำมันสกัดเย็น
เพื่อสุขภาพและความงาม

อัลมอนด์
+ **น้ำผึ้ง** แก้เจ็บคอ

ไขข้อข้อใจ
“สาธารณสุขไทยไปไม่ถึงไหน”
ศ.ดร.อัมมาร สยามวาลา

4 มหัศจรรย์ วิธีรักษาโรคข้อ

ระวัง!

10 สัญญาณสื่อโรคไต

อาบน้ำอุ่น
บรรเทาความตึงตัว

5 โรคอันตราย
จากชุดชั้นใน

นิตยสารสุขภาพ
1-แครือจิต
ISSN 1513-081-X
X-980-ETSI
9 771513 086003

ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com





42



46



68



94

contents

ทางเลือกสุขภาพ

42

เขี้ยวยาก่อนหาหมอ :
4 อาหารลดอาการตาแห้ง

คุณเคยรู้สึกตาแห้ง ตาพร่ามัว หรือเคืองตาคล้ายมีเศษผงเข้าตาจนทำให้มองเห็นภาพไม่ชัด หรือบางครั้งมีขี้ตาออกมาเป็นเมือกเหนียวกันบ้างไหมคะ ถ้าเคย แสดงว่าคุณกำลังมีอาการตาแห้งแล้ว เรามีอาหารที่จะช่วยบรรเทาอาการนี้มาฝากกันค่ะ

46

เรื่องพิเศษ :
ออกกำลังกาย
เขี้ยวยาปัญหาข้อ

เชื่อไหมคะว่า คนไทยกว่าสามล้านคนกำลังมีปัญหาเกี่ยวกับข้อ ปัญหานี้แก้ไขด้วยการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมคือ กิน นอน พักผ่อน ทำงาน และโดยเฉพาะการออกกำลังกายอย่างสมดุล ฉบับนี้เราจึงมีหลากหลายกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคนเป็นโรคข้อมาเสนอ

68

รายงาน :
ระวัง...ชุดชั้นในก่อโรค

ชุดชั้นในดูเหมือนจะเป็นอาการที่อยู่ใกล้ชิดผิวกายเรามากที่สุด รวมถึงมีความอับชื้นมากที่สุดด้วย ร่วมหาคำตอบว่า หากเราไม่ดูแลชุดชั้นในของเราให้สะอาดอยู่เสมอ จะก่อโรคอะไรได้บ้าง และที่สำคัญคือเทคนิคในการทำความสะอาดและเลือกชุดชั้นในให้เหมาะสม

94

รายงาน :
น้ำมันสกัดเย็น
ใช้อย่างไรให้ได้สุขภาพ

การสกัดน้ำมันสกัดเย็นคือ การแยกน้ำมันออกจากส่วนต่างๆ ของพืชโดยไม่ใช้ความร้อนและสารเคมี ทำให้ได้น้ำมันที่บริสุทธิ์ มีสรรพคุณที่ดีต่อสุขภาพ ฉบับนี้เรามีหลากหลายน้ำมันสกัดเย็นมาเสนอ ทั้งใช้ประโยชน์เป็นยา อาหาร และเครื่องสำอางธรรมชาติ



เรื่องจากปก

10 อัลมอนต์ + น้ำมันงา แก้เจ็บคอ 12 อาบน้ำอุ่นบรรเทาความดันต่ำ 20 ระวัง!
10 สัญญาณสื่อโรคไต 46 มหัศจรรย์ 4 วิธีรักษาโรคข้อ 68 5 โรคอันตรายจากชุดชั้นใน 72 ไขข้อข้องใจ “สาธารณสุขไทยไปไม่ถึงไหน” ศ.ดร.อัมมาร สยามวาลา 94 เคล็ดลับน้ำมันสกัดเย็น เพื่อสุขภาพและความงาม