

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

ก้าวสู่ปีที่ 11

ชีวจิต

กัลยาณมิตรสุขภาพ

ฟรี

รวมฮิตรวมฮา
ฉบับกระป๋อง

ฉบับพิเศษ

108 วิธี

พิชิตเครียด...

เต็มเหนี่ยวไปเลยพี่

- + กลุ่มบำบัดสลดเครียดทั่วประเทศ
- + รู้จักสารพัดภัยจากความเครียด
- + 10 สมุนไพรคลายเครียด
- + เทคนิคลดเครียดจาก 10 ดาราดัง
- + 10 ประสบการณ์หายป่วย
จากโรคเครียด
- + กิน นอน ทำงาน พักผ่อน
ออกกำลังกาย ต้านเครียด

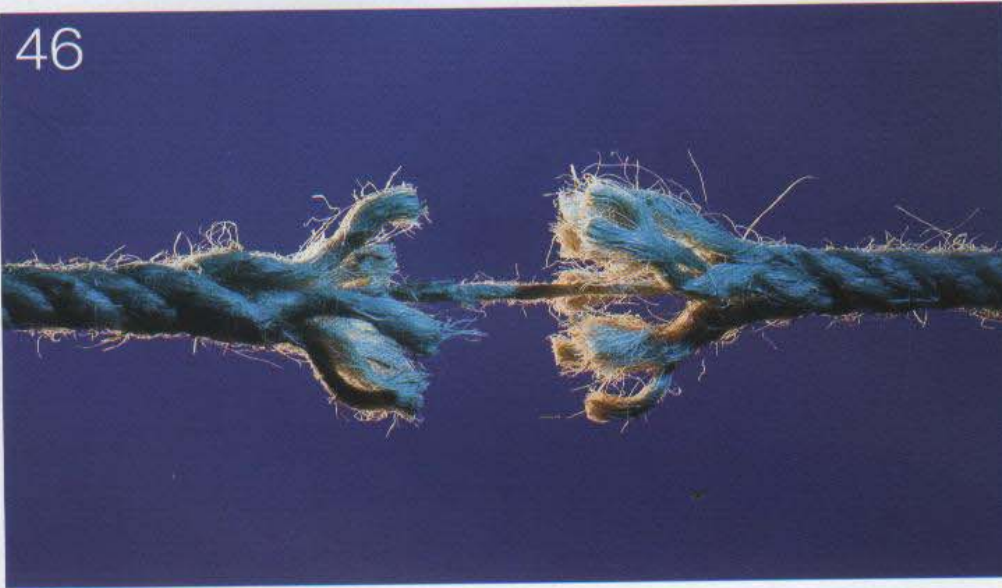
นิตยสารชีวจิต
ฉบับพิเศษ



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com

46



46 เรื่องพิเศษ :

เครียด วายร้ายทำลายสุขภาพ

คุณรู้ไหมคะว่าความเครียดทำลายสุขภาพ เพราะส่งผลต่อสมองส่วนไฮโปทาลามัสให้ทำงานผิดปกติ จนทำให้ฮอร์โมนในร่างกายพุ่งพล่าน สุดท้ายจะก่อโรคทางกายและทางใจมากมาย มาสำรวจโรคภัยจากความเครียดไปพร้อมๆ กันค่ะ

66



66 เยียวยาถอนหมอก : 10 สมุนไพรคลายเครียด

ยาคลายเครียดดูเหมือนจะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับใครหลายคนไปแล้ว แน่หนอนว่า จะก่อให้เกิดผลข้างเคียงต่อสุขภาพ ฉบับนี้เรารวบรวมสมุนไพรคลายเครียดมาบอกกัน นอกจากปลอดภัยแล้วยังหาง่ายอีกต่างหาก

110 ดันทางสุขภาพดี : ย้อนเวลาหาอดีตครั้งคนไทยไม่เคยเครียด

ทำไมคนสมัยก่อนถึงใจเย็น ใจงาม อยู่กันอย่างเป็นที่ชื่นชม ต่างจากสมัยนี้ที่บางทีเรื่องเล็กน้อยก็ทะเลาะกันเสียใหญ่โต จนเลยเถิดไปถึงขั้นทำร้ายร่างกายกัน ตามหา รากเหง้าสังคมสงบสุขในยุคเก่าก่อนกันค่ะ พร้อมมีวิธีพัฒนาใจกายให้กลับไปสู่ชีวิต ที่สงบสุขไร้ความเครียดมาเสนอด้วยค่ะ

วิถีองค์กรวม

30 ไม้เกาหลัง :
เพราะ "หมั่นไส้" กันแท้ๆ

34 บทความ :
แหม่มท้อง...
ทางลัดเพื่อหุ่นดี

38 รวมมิตรป้ายุ่ง :
Happy Birthday

42 เปิดห้องหมอกสูติ :
เด็กหญิงลดาวัลย์ (3)

108 มนต์รักผักพื้นบ้าน :
หูเสือคู่ลาบปลาตุ๋น

132 ท้ายเล่ม

ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 เก็บข่าวมาเล่า
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 44 ไบอนด์สุขภาพ

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 74 สุวีถีสมดุล :
10 เทคนิคลดเครียดแบบฉบับ ดาราในดวงใจ
- 94 เพื่อนดีสุขภาพดี :
10 กลุ่มบำบัดลดความเครียด
- 122 นานาทัศนะ :
หายป่วยด้วยการปฏิบัติธรรม



110