

ชีวจิต

197

Good Self - Confidence

แพนเค้ก-เขมนิจ

นิตยสารสุขภาพ
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด
www.cheewajit.com

ชวนกินอาหาร
ต้านพมหงอก

สำรวจดี
สำรวจโรคส่งท้ายปี

3 สมุนไพร
ปรับสมดุล
ในหน้าหนาว

พบแล้ว
10 สาเหตุ
ก่ออากัสติก

พาไปดู
โรงเรียนสมุดดำ

กินแบบไหน
ทำร้ายกระดูก

วิธียังสะกัดเงิน
โดยไม่พึ่งยา

จริงหรือไม่
กินขึ้นฉ่ายลดสเปิร์ม

ระวัง!
6 โรคร้าย
ที่มากับโลกร้อน

(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)





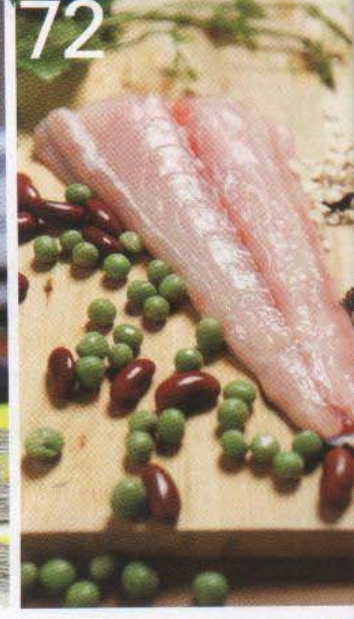
52



60



80



72

ทางเลือกสุขภาพ :

52 เรื่องพิเศษ :

ดูแลสุขภาพโลก ดูแลสุขภาพเรา

เนื่องจากมีนักวิชาการออกมาให้ข้อมูลว่าขณะนี้โลกมีอุณหภูมิเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วส่งผลให้เกิดการละลายของธารน้ำแข็ง เกิดพายุหมุนที่ทวีความรุนแรง ซึ่งเป็นผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม แต่หากมองลึกลงไปในด้านสุขภาพ เราพบว่ามียุบัติการณ์ของการเกิดโรคระบาดที่ทวีความรุนแรงขึ้น อาทิ ไข้เลือดออก ไข้หวัดใหญ่ วัณโรค และโรคที่เกิดจากภาวะการเปลี่ยนแปลง รวมถึงวิธีการดูแลโลกและสุขภาพมาฝาก

60 รายงาน :

สบู่ดำ...ทางเลือกเชื้อเพลิงวันนี้

รู้กันหรือไม่ว่า น้ำมันไบโอดีเซลที่ทำจากน้ำมันสบู่ดำ นอกจากจะช่วยให้เครื่องยนต์หล่อลื่นเพิ่มขึ้นแล้ว ยังมีค่าคาร์บอนมอนอกไซด์ต่ำ ได้มาตรฐานสากล ซึ่งช่วยลดมลพิษทางอากาศได้ และสบู่ดำยังมีข้อดีอีกหลายประการอยากทราบรายละเอียดและวิธีการผลิต ตามเราไปศึกษาที่โรงเรียนสบู่ดำกัน

72 เยียวยาถอนหนาม :

**วิตามินและแร่ธาตุ
ต้านผมหงอกก่อนวัย**

อาการผมหงอกก่อนวัยอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ความเครียด กินอาหารหรือยาที่เป็นพิษ กรรมพันธุ์ รวมถึงเกิดจากโรคที่แฝงอยู่ในตัว ฉบับนี้เรามีข้อมูลรอบด้านของปัญหาผมหงอกก่อนวัยมาฝาก ลองมาดูกันว่า เราจะมีวิถีกินอาหาร วิตามิน และดูแลเส้นผมอย่างไร ให้เส้นผมดกดำ คงความนุ่มสลวยไว้ได้นานๆ

80 รายงาน :

สังเกตปัสสาวะ สังเกตโรค

การตรวจปัสสาวะโดยทั่วไป แพทย์จะเป็นผู้วิเคราะห์ความผิดปกติจากสี ความขุ่นใส โปรตีนในปัสสาวะ น้ำตาล ฯลฯ และนอกจากให้แพทย์เป็นผู้วิเคราะห์แล้ว เราสามารถตรวจสอบความผิดปกติเบื้องต้นของปัสสาวะด้วยตัวเองได้ แต่จะอย่างไร ต้องติดตาม



เรื่องจากปก :

- 12 กินแบบไหนทำร้ายกระดูก
- 12 จิวหรือไม่วินิจฉัยด้วยลวดสเปิร์ม
- 14 3 สมุนไพรปรับสมดุลในหน้าหนาว
- 20 พบแล้ว 10 สารเคมีก่ออหิวตศิก
- 26 Good Self-Confidence
- แพนเค้ก-เขมนิจ
- วิธียังสะเกิดเงินไม่พึ่งยา
- ระวัง! 6 โรคร้ายที่มากับโลกร้อน
- 52 พาไปดูโรงเรียนสบู่ดำ
- 60 ชวนกินอาหารต้านผมหงอก
- 72 สสำรวจจี๋ สสำรวจโรคส่งท้ายปี
- 80