

ชีวจิต

205

Sporty Girl

เจนนิเฟอร์ โปลิตานนท์

นิตยสารสุขภาพ
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด
www.cheewajit.com

สูตรแก้ฟ้า
ด้วยหัวไชเท้า

คลายกล้ามเนื้อบ่น
ด้วยวารีบำบัด

เลือกซื้อเครื่องครัวกะลามะพร้าว
ที่สุราษฎร์

3 ความเชื่อผิด ๆ
เกี่ยวกับประจำเดือน

เยี่ยมโรงพยาบาลสมุทรปราการ
แก้อัมพาตที่ชัยภูมิ

4 วิธี
ใช้ดอกไม้คลายเครียด

8 อาการ
ฟ้อง
“ไตบ่นบ่น”

เย็บรอยช้ำอักเสบบน
ด้วยสมาธิ

วัคซีนป้องกัน
มะเร็งปากมดลูก
ได้ผลแค่ไหน

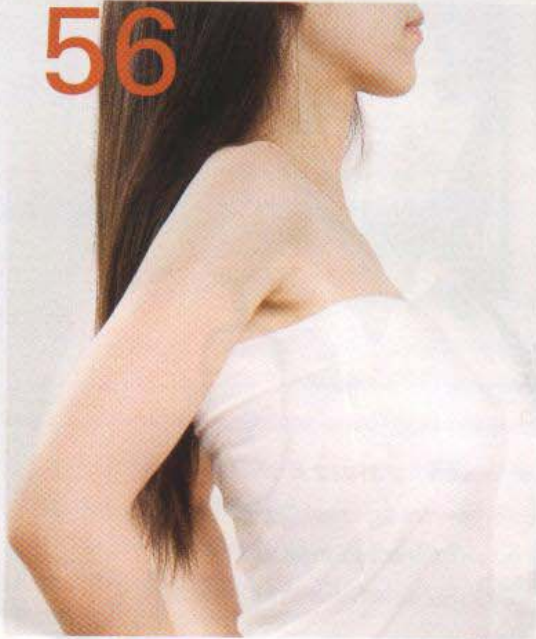
ฟรี " 3 ข้อ
การใช้ชีวิต
ตามแนวทางชีวิต
อย่างง่าย "

(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)



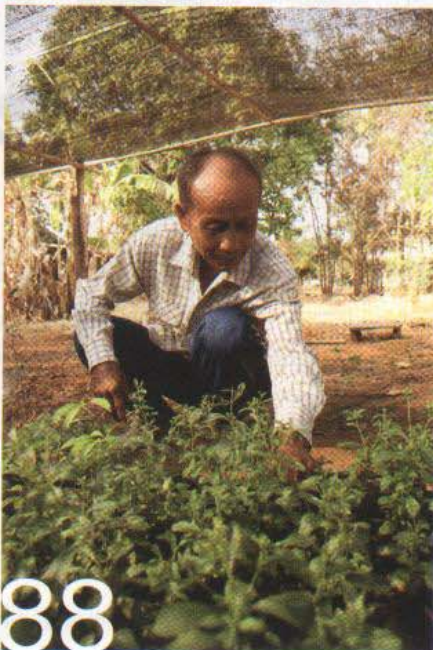
Contents :

56



24

68



88



เรื่องจากปก :

10 3 ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับประจำเดือน 10 4 วิธีใช้ดอกไม้คล้ายครีม 24 วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูกได้ผลแค่ไหน 28 Sporty Girl เจนนิเฟอร์ โปลิตานนท์ 30 เยียวยาก้อักเสบด้วยสมาริ 56 8 อาการฟ้อง "เต้านมป่วย" 68 คลายกล้ามเนื้อป่วยด้วยวารีบำบัด 82 เลือกซื้อเครื่องครัวกะลามะพร้าวที่สุราษฎร์ 84 สูตรแก้ฝ้าด้วยหัวไชเท้า 88 เยี่ยมโรงอบสมุนไพรแก้อัมพาตที่ชัยภูมิ

56 เรื่องพิเศษ :
คุณรู้จัก "เต้านม"
ของคุณดีหรือยัง

"เต้านม" ถือเป็นสัญลักษณ์และตัวแทนของเพศหญิง แต่คุณทราบไหมว่าข้างในเนื้องอกหลายๆชนิด นอกจากประกอบไปด้วยโครงสร้างและกลไกที่ซับซ้อนแล้วยังมีหน้าที่และอาการความผิดปกติที่คุณอาจไม่รู้

เต้านมมีหน้าที่และการทำงานอย่างไร แล้วเราจะทะนุถนอมความงามส่วนนี้ให้อยู่ได้นานเพียงใดนั้น เรามาเปิดอกคุยเรื่องเต้านมพร้อมๆกันเลยคะ

68 เยียวยาก่อนหาหมอ :
วิถีธรรมชาติเยียวยากล้ามเนื้อ
ป่วยจากการใช้คอมพิวเตอร์

หนุ่มสาวที่ต้องนั่งหลังชิดหลังแข็งทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ตลอดวัน คงเคยมีอาการปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดข้อมือก้นมาบ้าง ทั้งนี้เพราะการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ เอ็นยึดกระดูก ฯลฯ ฉบับนี้เราจึงมีวิถีธรรมชาติมาช่วยเยียววยาอาการบาดเจ็บเหล่านี้ อาทิเช่น การประคบร้อน ประคบเย็น วารีบำบัด และการใช้สมุนไพร ลองมาดูกันคะ

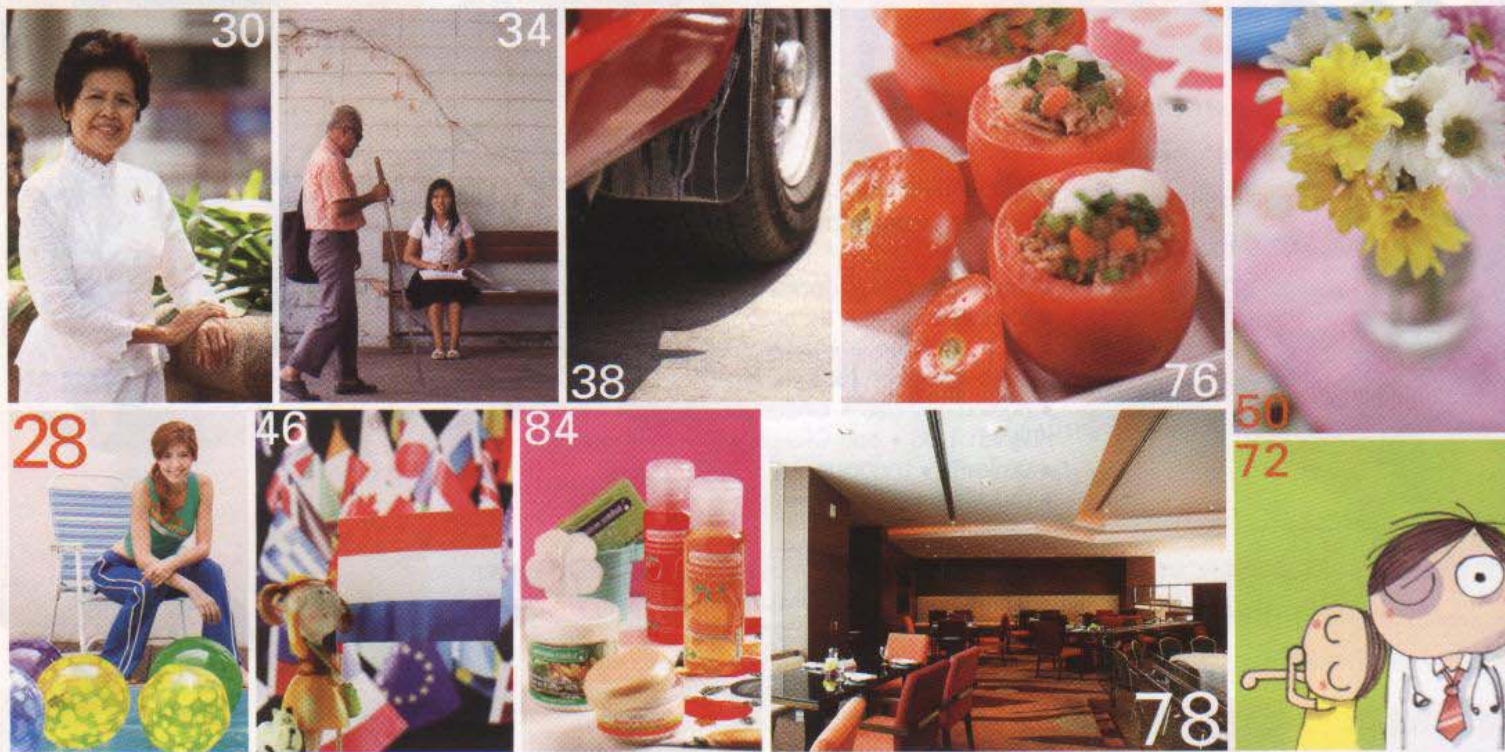
88 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :
ไปเยี่ยมโรงอบสมุนไพร
แก้อัมพาตที่เขาวงกตกันใหม่

กระแสสปาที่ดูคล้ายว่าจะเริ่มต้นจากชาติตะวันตกนั้น แท้จริงแทรกซึมอยู่ในวิถีชีวิตดั้งเดิมของทุกชาติอยู่แล้ว รวมถึงเมืองไทยก็มีการบำบัดโรคด้วยไอน้ำมาแต่ดั้งเดิม การอบสมุนไพรหรือการเข้ากระโจมอุปมาได้ว่าเป็นวารีบำบัดอย่างหนึ่ง เป็นการรักษาโรคด้วยไอน้ำและสมุนไพร ตามเราไปดูวิถีสปาแบบพื้นบ้านที่จังหวัดชัยภูมิกันว่าจะช่วยดูแลอาการอัมพฤกษ์อัมพาตได้อย่างไร

ทางเลือกสุขภาพ :

24 รายงาน :
วัคซีน HPV ทางเลือก
ของมะเร็งปากมดลูกจริงหรือ
"มะเร็งปากมดลูก" โรคร้ายที่ทำให้ผู้หญิงหลายคนต้องทนทุกข์ทรมานกระทั่งปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์เจริญรุดหน้าจนสามารถผลิตวัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูกได้ ผู้หญิงทั้งหลายจึงมีประกายความหวัง รายงานฉบับนี้มีคำตอบมาฝากกันว่า วัคซีนที่ว่าคืออะไร และสามารถป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูกได้หรือไม่

Contents :



วิถีองค์กรวม :

- 22 บทความพิเศษ : วันครอบครัวชีวิตจริง ครั้งที่ 4
- 38 มุมมองหมอพรทิพย์ : ตามหาคุณสมชาย (1)
- 40 รวมมิตรป้ายุ่ง : สามเกลอ
- 44 ระเบียบโบสถ์ : โอวาทปาติโมกข์
- 46 ไม่เกาหลัง : เด็กชาติไหนมีความสุขที่สุด
- 50 เปิดห้องหมอสูติ : นิยายชีวิตของเด็กหญิงสารภี ตอนอวสาน
- 52 ดีทีออกซ์หัวใจ : เด็ก Hypersensitive
- 92 บทความหมอวิฑูรย์ : กฎหมายเพื่อสุขภาพ (1)
- 100 ท้ายเล่ม

สุขภาพแบบพึ่งตนเอง :

- 48 พลังชีวิต : โคมทองของชีวิต
- 70 สุวิติสมดุล : เรียบง่ายและเข้าใจสัจธรรมชีวิต... มาโนช พุฒตาล
- 82 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ : คั้นสุวิติธรรมชาติด้วยกะลามะพร้าว
- 84 บันสวยด้วยมือคุณ : ผิวขาวเนียนนุ่มด้วยสารพัดผัก

บุคคล :

- 28 สุขภาพดีคนดัง : สุขภาพดีที่มาพร้อมกับความงามของเจนนี่-เจนนิเฟอร์ โปลิตานนท์
- 30 ประสบการณ์สุขภาพ : เยียวยาซ้ออักเสบด้วยสมาธิ
- 33 นาทีวิกฤติ : นาทีดัดสินใจ
- 34 บันทึกรหัวใจแกร่ง : ชัยชนะของฉันทน์ (ตอนที่ 1) วันที่โลกเลื่อนราง
- 64 ก้าวออกจากกล่อง : "สาววีแกน" ผู้ยืนหยัดสู้เพื่อสิทธิสัตว์

ข่าวสุขภาพ :

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 42 ไบอนด์สุขภาพ

อาหารและปกิณกะ :

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 54 นกสีน้ำ
- 74 โบสมัครสมาชิก
- 76 ครั้วชีวิตจิต : สลัดมะเขือเทศทูน่า
- 78 ชีวิตจิตชวนชิม : @Café บุปเฟ่ต์สดๆจากโครงการหลวง
- 96 จดหมายจากผู้อ่าน
- 98 พักสายชีวิตจิตโฟน

10

