

108

เรื่องต้องรู้เกี่ยวกับ

ประจำเดือน

ปวดประจำเดือน
ประจำเดือนผิดปกติ
อาการวัยทอง

ตอบ
ทุกคำถาม
อยู่ในเล่มนี้



10039895

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

โดย กองบรรณาธิการ
นิตยสาร **ชีวจิต**

สารบัญ

บทที่ 1	รู้จักประจำเดือน	7
บทที่ 2	ประจำเดือนผิดปกติที่ไม่ผิดปกติ (โซนสีเขียว)	15
บทที่ 3	ประจำเดือนผิดปกติที่อาจไม่ปกติ (โซนสีเหลือง)	20
บทที่ 4	ประจำเดือนผิดปกติที่เป็นอันตราย (โซนสีแดง)	32
บทที่ 5	อาหารสุขภาพปรับสมดุล	40
บทที่ 6	รำกระบองคลายปวดประจำเดือน	52
บทที่ 7	โยคะกระตุ้นมดลูกและรังไข่	67
บทที่ 8	สมุนไพรบำรุงฮอร์โมน	77
บทที่ 9	สารพัดวิธีสยบอาการวัยทอง	84

