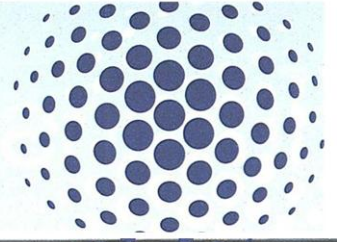


กรุงเทพธุรกิจ TV



Check up Anti-Aging
สัญญาณเริ่มชรา

C-Band
 INFOSAT 18 IDEASAT 18 THAISAT 18
 LEOTECH 18 DYNASAT 27 QSAT 38
 PSI 108 DTV 128 IPM 348
 SUNBOX 28 KT TV G-MMZ 118

KU-Band
 INFOSAT 22 PSI 34 DTV 34
 SUNBOX 22 OFF G-MMZ 118

พบกับ รายการภายใจ ทางกรุงเทพธุรกิจทีวี วันเสาร์ 6.00-7.00 น. และ 17.00-18.00 น. (รีรัน)
 รายการภายใจ Special วันอาทิตย์ 6.00-6.30 น. และ 22.30-23.00 น. (รีรัน)
 ชมคลิปย้อนหลังได้ทาง www.bangkokbiznews.com/kttv/vdo/s-0716/

แม้จะผ่านพ้นปีใหม่มาได้ไม่นาน แต่เราก็ควรจับสังเกตุตัวเองตั้งแต่เนิ่นๆ ว่า สุขภาพของเราเปลี่ยนแปลงไปมากน้อยเพียงใด พร้อมเร่งขจัดข้อสงสัยที่ว่า ร่างกายเสื่อมแล้วหรือยัง

หากเริ่มรู้สึกเหนื่อยง่าย ความกระตือรือร้นลดลง ตื่นยาก ตัดกาแฟ นอนไม่หลับ อาหารไม่ย่อย เป็นหวัดบ่อย หรือเป็นผื่นแพ้ที่ไม่รู้สาเหตุ อ้วนง่าย มีถุงพุง ชิมเครา ผิวหยาบที่ช่วยบ่งชี้ถึงความต้องการทางเพศลดลง เหล่านี้ล้วนเป็นสัญญาณบ่งชี้ถึง “ความชรา” (Aging)

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านแอนติอจิง จาก ออร์นาคคลินิก ศูนย์รวมบริการด้านความงาม ที่นำเทคโนโลยีล่าสุดมาใช้เพื่อป้องกันความเสื่อมของเซลล์ รวมทั้งการฟื้นฟูสุขภาพภายในให้แข็งแรง ตลอดจนการดูแลรูปลักษณ์ภายนอกให้อ่อนเยาว์ทั้งใบหน้าและรูปร่าง มีคำแนะนำให้กับหนุ่มๆ สาวๆ ที่กำลังเผชิญกับความชราด้วยสาเหตุจากพฤติกรรม

คำแนะนำเบื้องต้นให้เริ่มจากการ Check up แบบ Anti-Aging ก็ได้ โดยการตรวจหาระดับอนุมูลอิสระในร่างกาย เพื่อประเมินความกดออยท์ที่เกิดขึ้นจากการรับประทานอาหารและการใช้ชีวิตที่ผิดวิธี รวมถึงระดับสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย เพื่อกำหนดแนวทางรับประทานอาหาร

หรือจะตรวจเพื่อทำนายอนาคตสุขภาพล่วงหน้าก็ได้ เช่น การตรวจประสิทธิภาพการขจัดของเสียของตับ การตรวจระดับฮอร์โมนต่อมไทรอยด์ในร่างกาย ตรวจสุขภาพอวัยวะในระดับเซลล์ และค่าบ่งชี้ที่ทำนายโอกาสที่จะเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ ตรวจหาสารบ่งชี้โรคมะเร็ง การตรวจรหัสพันธุกรรม เพื่อทำนายโอกาสการเกิดโรคในอนาคต

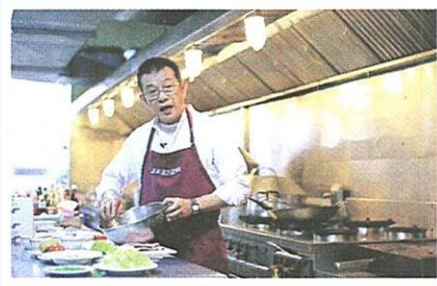
แต่ทางที่ดีก็ควรปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวัน ทั้งอาหารการกิน และการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับแต่ละคน รวมทั้งพยายามลดความเครียด เพื่อลดความเสี่ยงต่างๆ ก็จะทำความชราเหมือนเราช้าลง

รู้สู้โรค



ทำความรู้จัก Active Rehabilitation เทคนิคใหม่ล่าสุดที่รักษาอาการปวดกระดูกและปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง ที่เกิดจากพฤติกรรมเคลื่อนไหวหรือการใช้งานร่างกายผิดปกติ และการรักษาแบบเก่าทั้งการกินยา การผ่าตัดและการกายภาพใช้ไม่ได้ผล

กายใจ cooking



เชฟลี - ชัยเทพ ภัทรพรไพศาล มาพร้อมกับเมนูเส้นจันโปรต แนะนำวิธีที่ทำให้เส้นก๋วยเตี๋ยวธรรมดากลายเป็นเมนูแสนอร่อย ทั้งยังเป็นเมนูที่ง่ายไม่ซับซ้อน เหมาะกับทุกคนในครอบครัวและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ กับเมนูในชื่อ “ก๋วยเตี๋ยวพุดโบราณ”

พิศกายพิศใจ



เราจะมาชวนพิศโยคะเพื่อรักษาโรคเบาหวานกัน ต่อเป็นตอนที่ 3 พิศทำนี้แล้วจะช่วยรักษาอาการข้างเคียงต่างๆ จากเบาหวานได้อย่างมีประสิทธิภาพ **ครุพิศโยคะจากโยคะสูตรา** สาธิตให้รับชมกันชัดๆ ว่าทำนี้พิศไม่ยาก ถ้าพร้อมแล้วลองมือปฏิบัติกันได้เลย